

Druk en dan weer dromerig

Doelboek voor meisjes met ADHD

8-13 jaar

Jacqueline van de Sande

**niño**

**Druk en dan weer dromerig**

*Doeboek voor meisjes met ADHD*

*8-13 jaar*

Jacqueline van de Sande

ISBN 978 90 8560 068 8

NUR 770 / BISAC FAM047000 / THEMA VFJR2

© 2019 B.V. Uitgeverij SWP Amsterdam

Boekverzorging: Merel van Dam, Uitgeverij SWP

Illustraties: Sjeng Schupp

Tekstcorrectie: Hester Bruning

Niño is een imprint van Uitgeverij SWP.

Voor meer informatie: [www.ninoboeken.nl](http://www.ninoboeken.nl)

Voor België: [www.epo.be](http://www.epo.be)

# Inhoud

Inleiding	9
Aanvulling voor ouders en/of verzorgers	11
1 Zoef!	15
2 Druk en dromerig	19
3 Aaaah!	22
4 Ssst!	25
5 Een gek idee	28
6 Slordig	31
7 Gevaarlijk	34
8 Nét op tijd	37
9 Midgetgolfen	40
10 Spannend	42
11 Schoolreisje	45
12 Pakjesavond	49
13 Woedend	52
14 Lafaard!	55
15 Goed zo Kiki!	58

16	Klaarwakker	61
17	Een hut	66
18	Supercool	69
19	In de speeltuin	72
20	Een rottdag	74
21	Bijna jarig	77
22	Zielig	79
23	Ik wil geen trui!	82
24	Winkelen	84
25	Koekjes bakken	87
26	Bonk, bonk!	89
27	Op het dak	92
28	Boehoe!	95
29	Kiki wil op basketbal	97
30	Glijden	99
31	Een rustige werkplek	102
32	Knikkerbaantje	106
33	Een puinhoop	109
34	Kiki ruimt op	112
35	Huiswerk	115
36	Een hoofd vol watten	118
37	Bladeren zoeken	121
38	Een kunstwerk	124
39	Een druk hoofd	126
40	Denk positief!	129

Tips	137
Bronnen	141
Bedankt!	143

# Inleiding

Dit boek gaat over Kiki, een meisje van tien jaar met ADHD. Ze beleeft allerlei avonturen: leuke, grappige, spannende en soms vervelende avonturen. Haar leven is nooit saai!

Kiki kan heel druk zijn, maar ook heel dromerig. Vaak voelt ze zich vrolijk en blij, soms verdrietig en boos.

Kiki vindt het niet altijd gemakkelijk om ADHD te hebben, maar soms vindt ze het juist fijn. In haar dagboek schrijft ze hoe ze zich voelt en wat ze denkt. Ze vertelt wat ze goed kan en wat haar moeite kost. Ik zal alvast een geheimpje verklappen: Kiki, dat ben ik! De avonturen van Kiki heb ik vroeger zelf beleefd.

## *Voor wie?*

*Druk en dan weer dromerig* is voor meisjes met ADHD. En voor meisjes die misschien ADHD hebben, maar dat nog niet zeker weten.

Met dit boek kan je ontdekken waar je goed in bent en wat je moeilijk vindt.




Je leert om positief over jezelf te denken en om voor jezelf op te komen.

Het helpt je om te vertellen wat je denkt en voelt en wat je nodig hebt.

En om jezelf te durven zijn, zodat je kan doen wat jij leuk vindt en waar jij goed in bent.

Je zal waarschijnlijk veel herkennen, maar misschien niet alles. Dat geeft niet, want elk meisje met ADHD is anders.

## Wat vind je in dit boek?

Dit boek bestaat uit korte hoofdstukken, die steeds beginnen met een verhaaltje over Kiki. Er wordt kort iets uitgelegd  en je vindt iets om te doen . Dat kunnen vragen zijn, een opdracht of een spelletje. De tips  vertellen je hoe je met iets kan omgaan.

Je kan dit boek zelf lezen, of samen met je ouders of een andere volwassene. Het kan leuk zijn om sommige opdrachten samen met een vriendinnetje, je zusje of broertje te doen.

Als het jou lukt om dit boek helemaal door te werken, krijg je een diploma!

Ik wens je succes en vooral veel plezier!

*Jacqueline van de Sande*

# Aanvulling voor ouders en/of verzorgers

ADHD wordt bij meisjes nog steeds minder vaak, en pas veel later herkend dan bij jongens. ADHD kan er bij meisjes namelijk anders uitzien dan bij jongens. Hierdoor bestaat de kans dat zij vastlopen en zich onbegrepen voelen. Dit heeft grote gevolgen voor de ontwikkeling, het zelfbeeld en het welbevinden van deze meisjes.

Het is belangrijk om de signalen die meisjes met ADHD afgeven op tijd te herkennen, zodat zij de juiste begeleiding krijgen en zich optimaal kunnen ontwikkelen. Een meisje met ADHD heeft heel veel positieve eigenschappen. Als zij zich hiervan bewust wordt en gebruik leert maken van waar zij goed in is, kan zij veel bereiken!

*Druk en dan weer dromerig* is bedoeld voor meisjes zelf. Het bijzondere aan dit boek is dat het is gebaseerd op mijn eigen ervaring. Ik beschrijf gebeurtenissen uit mijn jeugd, die ik hier en daar iets heb aangepast aan de huidige tijd. Zo is het voor meisjes aantrekkelijk om te lezen.



Een meisje met ADHD zal veel herkennen in de belevenissen van Kiki. Zij zal zichzelf beter leren kennen en beter gaan begrijpen. Het kan haar helpen om positief naar zichzelf te kijken, zodat zij zichzelf leert accepteren en waarderen.

Met dit boek kan een meisje met ADHD ontdekken wat zij nodig heeft en leren om voor zichzelf op te komen.

Het is belangrijk dat zij gebruik maakt van haar kwaliteiten en dat zij gestimuleerd wordt om haar talenten verder te ontwikkelen. Dan kan een meisje met ADHD ontzettend veel bereiken!

Het boek heeft de volgende doelen:

1. Ken jezelf; weet meer van jezelf
  - Ontdek je kwaliteiten en talenten
  - Ontdek wat je moeilijk vindt
2. Begrijp jezelf
  - Begrijp jouw ADHD
  - Begrijp waarom je bepaalde dingen goed kunt en andere dingen moeilijk vindt
3. Accepteer jezelf
  - Accepteer je minder leuke eigenschappen
  - Accepteer dat je bepaalde dingen moeilijk vindt
4. Waardeer jezelf
  - Zie vooral je leuke en goede eigenschappen

- Waardeer je leuke en goede eigenschappen
  - Kijk vooral naar wat je goed kunt, naar je talenten
  - Denk positief over jezelf
5. Durf jezelf te zijn
- Doe wat jij leuk vindt en waar jij goed in bent
  - Durf je te onderscheiden van anderen
6. Zorg voor jezelf
- Kom voor jezelf op
  - Vertel anderen waar je goed in bent
  - Vertel anderen wat je lastig vindt
  - Geef aan wat je nodig hebt
7. Ontwikkel jezelf
- Leer omgaan met wat je lastig vindt
  - Maak gebruik van je ADHD
  - Benut je talent
  - Ontwikkel je talent

Hoewel oudere meisjes dit boek zelfstandig kunnen lezen, kan het leuk en leerzaam zijn om bepaalde opdrachten samen te doen.

Achter in dit boek staan enkele belangrijke tips voor ouders/verzorgers en leerkrachten.

# 1 Zoef!

'Kiki, wil jij boodschappen gaan doen?' De moeder van Kiki pakt het boodschappenlijstje. 'Ja, leuk!' roept Kiki enthousiast. Ze vindt het fijn om haar moeder te helpen. En boodschappen doen is extra leuk, omdat ze altijd voor zichzelf iets lekkers mag uitkiezen. Kiki kijkt wat haar moeder heeft opgeschreven. Het is best veel, ziet ze. 'Ik neem twee tassen mee. Mag ik ook weer iets lekkers kopen?' Haar moeder glimlacht. 'Ja hoor, maar wel iets kleins, voor maximaal één euro.'

Even later is Kiki bij de supermarkt. 'Hoi', roept ze vrolijk naar de buurvrouw, die juist haar boodschappen in de auto laadt. De buurvrouw lacht. 'Ga je helemaal alleen boodschappen doen?' Kiki knikt. 'Knap hoor', vindt de buurvrouw.

Kiki zet haar fiets in het rek en doet hem op slot. 'Ik heb wel een karretje nodig, want ik moet veel kopen', vertelt ze. 'En ik mag ook iets lekkers kopen.'

Ze geeft haar karretje een duw, terwijl ze erachterop springt. Zoef! Ze racet langs de schappen. Kiki weet precies waar alles staat en al gauw wordt haar karretje steeds voller. 'Nu nog iets lekkers uitzoeken', zegt ze tegen zichzelf als ze het lijstje heeft afgewerkt. 'Zal ik drop nemen of een reep chocola? Een lolly is ook lekker. Of kauwgom?' Ze kan bijna niet kiezen, er is ook zoveel keus!

'Wil jij voor mij een pak koekjes pakken? Ik kan er niet goed bij', hoort Kiki opeens. Ze kijkt opzij en ziet een oude meneer staan. Met zijn stok wijst hij de koekjes aan.

'Natuurlijk', zegt Kiki en ze pakt de koekjes. De meneer bedankt haar vriendelijk. Kiki kiest voor zichzelf een reep chocola met nootjes uit. 'Nu betalen.' Met een volle kar snelt ze naar de kassa. Ze sluit achteraan in de rij. Daar is de oude meneer weer. Hij gaat achter Kiki staan. 'U mag wel voor mij hoor', zegt Kiki vriendelijk. Hij kan vast niet zo lang staan, denkt ze. 'Dat is aardig! Dank je wel.'

Als Kiki aan de beurt is, legt ze vlug alle boodschappen op de band. De kassajuffrouw kan haar bijna niet bijhouden! 'Ho ho, jij bent veel te snel voor mij!' roept ze lachend. Met twee volle tassen racet Kiki even later naar huis.



Kiki houdt erg van bewegen, ze is heel snel en heeft heel veel energie. Ze is grappig en ze vindt van alles leuk! Kiki is ook erg behulpzaam en maakt met iedereen een praatje. Ze ziet en hoort alles om zich heen. Ze is moedig en ze maakt van alles mee. Kiki heeft namelijk ADHD!

## *Woordzoeker*

Meisjes met ADHD hebben heel veel goede eigenschappen. Dat heb je zojuist kunnen lezen. Kun jij deze goede eigenschappen in de woordzoeker vinden?

Zet een streep door elk woord.

De woorden staan kriskras door elkaar.

Van boven naar beneden, van links naar rechts en schuin.

K	IJ	S	G	I	L	E	O	V	E	G	K
V	S	P	O	R	T	I	E	F	O	O	R
M	A	O	V	L	G	I	P	P	A	R	G
O	N	N	A	R	A	R	B	L	IJ	W	A
E	T	T	J	E	O	S	G	L	I	E	F
D	M	A	A	Z	P	L	U	H	E	B	E
I	O	A	A	E	D	I	IJ	K	N	U	I
G	N	N	R	T	E	M	N	K	E	A	T
V	I	N	D	S	N	E	L	U	R	D	A
D	J	O	I	U	W	T	A	R	G	H	E
L	N	E	G	E	W	E	B	D	I	D	R
E	N	E	E	R	L	IJ	K	T	E	!	C

AARDIG

ADHD

BEHULPZAAM

BEWEGEN

BLIJ

CREATIEF

DRUK

EERLIJK

ENERGIE

GEVOELIG

GRAPPIG

LIEF

MOEDIG

SNEL

SPONTAAN

SPORTIEF

VROLIJK

SLIM

De letters die overblijven vormen twee uitspraken van Kiki. Wat zegt ze?

---

---



Ontdek je kwaliteiten en talenten.

- Zie vooral je leuke en goede eigenschappen.
- Waardeer je leuke en goede eigenschappen.

Oplissing: Kijk vooral naar wat je goed kunt en vind jouw talent!

# 2 Druk en dromerig

Dag boek!

Ik kan gewoon niet rustig lopen. Mijn benen willen altijd rennen! Lang stilzitten kan ik al helemaal niet. Ik moet gewoon bewegen. Soms praat ik aan één stuk door, daar kan ik dan niet mee stoppen.

Ik heb een hekel aan spelletjes die lang duren, zoals Monopoly. Jakkas! Dat vind ik supersaai. Ik doe veel liever een spelletje dat lekker snel gaat. Vier op een rij, of domino. Maar Halli Galli is mijn favoriet. Ik win bijna altijd!

Na schooltijd speel ik altijd buiten. Ik vind van alles leuk: tikkertje, verstoppertje, touwtjespringen, in bomen klimmen, hutten bouwen, skaten en voetballen.

Mijn allergrootste wens is dat ik altijd vakantie heb. Dan hoef ik nooit meer stil te zitten en op te letten. Want dat vind ik echt heel moeilijk. Er zijn zoveel geluiden om mij heen en als ik iets hoor, kijk ik meteen op. Dat gaat vanzelf. Soms droom ik weg en dan weet ik niet wat de juf verteld

heeft. 'Je moet beter opletten', zegt ze steeds. Ik doe echt mijn best, maar het is zo lastig!

Ik doe vaak dingen zonder na te denken. Dat loopt niet altijd goed af. Laatst trok ik de stoel van mijn buurjongen weg, toen hij net wilde gaan zitten. Hij viel heel hard en huilde van de pijn. Toen schrok ik erg, want ik wilde hem helemaal geen pijn doen. Ik vond het stom van mezelf en ik had er meteen heel veel spijt van.

Soms vergeet ik de regels. Dan ren ik door de gang of klim ik op het dak van het fietsenhok.

Gisteren ging ik in de pauze met mijn vriendje stiekem het schoolplein af. We liepen een stukje het dorp in. Dat was spannend! Gelukkig heeft de juf niets gemerkt.'



Als je ADHD hebt, kan het moeilijk zijn om je aandacht bij je werk te houden. Je laat je gemakkelijk afleiden door geluiden en bewegingen om je heen. Ook kunnen je eigen gedachten je afleiden. Je lijkt dan een beetje dromerig. Je kunt drukker en actiever zijn dan andere meisjes. Je beweegt heel veel, of je praat aan één stuk door.

Het kan zijn dat je vaak iets zegt of doet zonder eerst na te denken. Hierdoor kun je in de problemen komen.



Hierna staan verschillende uitspraken van meisjes met ADHD. Welke uitspraken passen bij jou? Kleur het rondje in.