

Nog steeds druk en dromerig

Nog steeds druk en dromerig

Werkboek voor tienermeiden met ADHD

Jacqueline van de Sande

Cadans

Nog steeds druk en dromerig

Werkboek voor tienermeiden met ADHD

Jacqueline van de Sande

ISBN 978 90 8560 092 3

NUR 770

THEMA VFJR1

© 2021 B.V. Uitgeverij SWP Amsterdam

Boekverzorging: 2-D'sign, Amersfoort

Illustraties: 40rovers

Tekstcorrectie: Gedachtenwoorden.nl

Cadans is een imprint van Uitgeverij SWP.

Voor meer informatie: www.swpbook.com

Voor België: www.epo.be

Inhoud

Waar gaat dit boek over?	7
1 Shit!	9
2 Gek van dat gezeik!	12
3 Het sneeuwt	17
4 Stuitbal	22
5 Bah... huiswerk :- (.....	25
6 Vliegende bal	29
7 Zelfgemaakte oogkleppen	34
8 Waar is mijn spijkerbroek?	37
9 Net een doolhof	40
10 Lekker koel!	44
11 Blut	47
12 Gwn anders	51
13 Krakende dakgoot	54
14 Dat stomme mens!	58
15 Nee! Niet weer!	62
16 Superfit	65
17 Gehinnik	71
18 Geniaal!	74
19 Blanco hoofd	80
20 Nablijven	82
21 Woehoeeee!	86
22 Wat ik het liefst zou willen...	89
23 Vier op een rij	96
24 Top!	100
25 LOL!	104

26	WTF!	108
27	Inpakken en wegwezen	112
28	OMG wat is hij knap!	116
29	Vrijheid!	121
30	Zó saai	125
31	Die softy	129
32	Zonder spiekbriefje	132
33	Chaos	137
34	Creatief brein	140
35	Coole schoenen	145
36	Kampioen!	149
37	Bier of wijn?	152
38	Bemoei je niet met mij!	156
39	Lach niet!	160
40	Yes!	163
41	Supersnel	167
42	Zéker weten!	172
	Top!	175
	ADHD en je omgeving	177
	Tips voor je omgeving	178
	Oplossingen van de opdrachten	180
	Begrippenlijst	181
	Bijlage	185
	Bronnen	186

Waar gaat dit boek over?

Nog steeds druk en dromerig geeft een kijkje in het leven van Kiki, een tiener met ADHD. Ze kan heel druk én heel dromerig zijn. In dit boek vertelt ze over haar belevenissen; vaak leuk, grappig en spannend, en soms vervelend. Haar leven is nooit saai. In haar dagboek schrijft ze wat ze denkt en voelt, wat ze goed kan en wat haar moeite kost. Hoewel ze het niet altijd gemakkelijk vindt om ADHD te hebben, komt het haar ook goed van pas!

Voor wie is het?

Dit boek is bedoeld voor tienermeiden met (kenmerken van) ADHD. Mét en zónder de H! Met andere woorden: voor meiden die druk én/of dromerig zijn. Deze meiden kunnen veel herkennen in de belevenissen van Kiki.

Wat kan je ermee?

Met dit boek kan je ontdekken hoe ADHD er bij jou uitziet. Waar je goed in bent, wat je kwaliteiten zijn en wat je lastig vindt. Het helpt je om te vertellen wat je denkt, voelt en nodig hebt. Je leert om te gaan met de lastige kanten van ADHD en gebruik te maken van je kwaliteiten. Én om positief over jezelf te denken en jezelf te durven zijn.

Een bijzonder feitje...

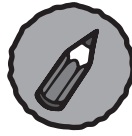
In dit boek heb ik mijn eigen (jeugd)ervaringen verwerkt. Ik heb namelijk zelf ADHD.

Wat vind je in dit boek?

Nog steeds druk en dromerig bestaat uit korte hoofdstukken met wisselende thema's, zoals school, vriendinnen, sport, reizen, alcohol, drugs. Elk hoofdstuk begint met een kort verhaal, dan volgt er een stukje uitleg en ga je zelf aan de slag. De tips vertellen hoe je met iets kan omgaan.



Uitleg



Opdracht

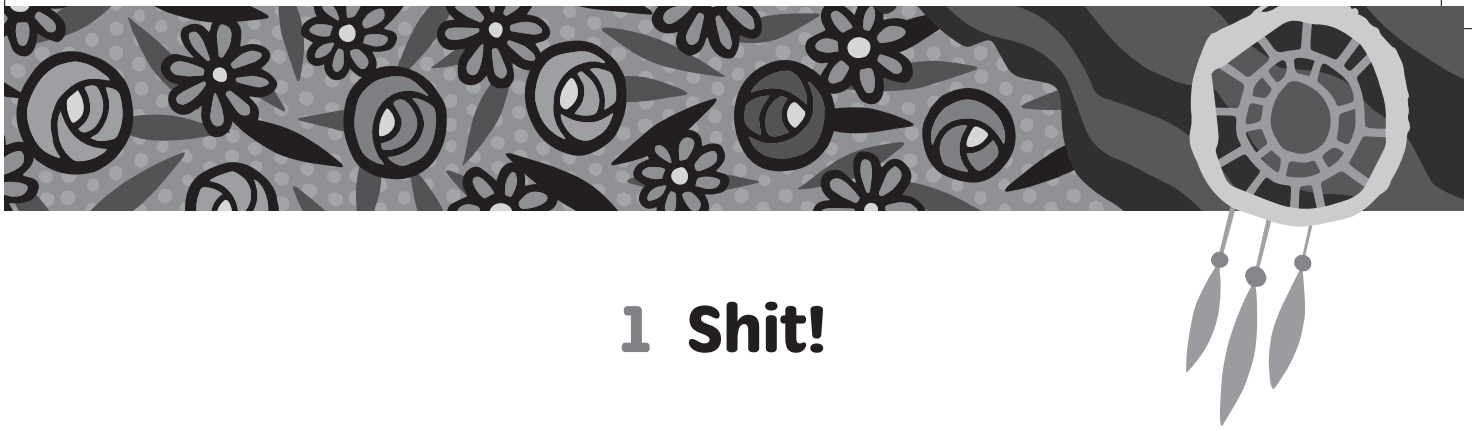


Tips

Dit ADHD-vriendelijke boek hoef je niet per se van het begin tot het eind te lezen. Je kan zelf je leesvolgorde van de hoofdstukken bepalen en overslaan wat niet relevant voor je is. Je kan het boek op ieder moment aan de kant leggen om later gewoon weer verder te gaan. Lees het op de manier die bij jou past!

Veel succes en plezier!

Jacqueline



1 Shit!

Kiki is vrolijk, grappig en spontaan; het is altijd gezellig met haar in de buurt! Ze maakt met iedereen een praatje en is altijd in voor een lolletje. Voortdurend op zoek naar iets nieuws is haar leven nooit saai!

Als ze iets graag doet, is ze enorm gemotiveerd en kan ze er eindeloos mee doorgaan. En heeft ze een doel voor ogen? Dan zal ze er alles aan doen om dat te bereiken.

Kiki is niet moe te krijgen, ze kan de hele dag wel blijven bewegen. Dat kwam haar goed van pas toen ze in de zomer op de fiets naar haar vakantie vriendin in Brabant ging. Dat ze zes uur moest fietsen, vond ze juist leuk. Tot haar grote vreugde had ze Tess zover gekregen om met haar mee te gaan, want met z'n tweeën was het natuurlijk veel gezelliger! In alle vroegte begonnen de vriendinnen op een warme dag, bepakt en bezakt, aan hun lange tocht. Na een paar uur fietsen, stopten ze bij een slootje om iets te eten en te drinken. Kiki had het zo warm dat ze meteen het water in dook. Dat was niet zo'n goed idee! Toen ze weer boven water kwam, riep ze met een vies gezicht: 'Shit! Het water stinkt naar shit!' Tess, die net de sloot in wilde gaan, trok haar neus op. 'Jakkes! Ik ruik het ook. Het is rioolwater!' Ze lag helemaal dubbel om Kiki, die niet wist hoe snel ze uit het water moest komen!

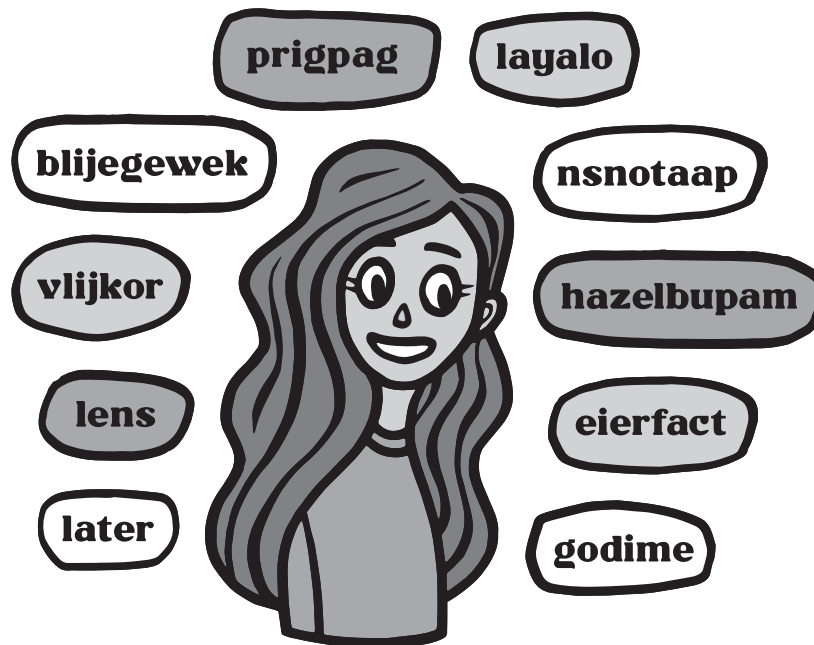
Kiki kan heerlijk wegdromen in haar eigen gedachten. Dan komen de mooiste ideeën in haar op en bedenkt ze de leukste grappen. Laatst had ze een stukje plakband onder de kraan geplakt op de badkamer. Toen haar zusje de volgende ochtend met een slaperig gezicht de kraan opendraaide, spoot het water precies in haar gezicht. Haar zusje kon er niet om lachen, maar zelf had ze de grootste lol! Hoewel Kiki van een grap houdt, is ze altijd rechte doorzee en vindt ze het fijn om anderen te helpen. Heb je een probleem? Zij vindt altijd wel een oplossing. En niet te vergeten... Als je haar vriendin bent, zal ze altijd voor jou opkomen!



Kiki is enorm enthousiast en zit boordevol energie! Vaak is ze zó alert dat ze alles hoort en ziet, zelfs de kleinste dingen ontgaan haar niet. Soms is ze dromerig en vergeet ze alles om zich heen. Met haar rijke fantasie komt ze op de meest creatieve ideeën, die ze het liefst meteen uitvoert. Kiki heeft een groot gevoel voor humor en is een kei in het bedenken van grappen! Daar kan ze als geen ander in opgaan en volkomen zorgeloos van genieten. Eerlijk, betrouwbaar en behulpzaam staat ze altijd voor je klaar. Ze is enorm moedig en maakt van alles mee, Kiki heeft namelijk ADHD!



Chaos in de ballonnen!



In de tien ballonnen staan positieve eigenschappen van ADHD'ers.
Als je met de letters de juiste woorden maakt, komen ze tevoorschijn.
De oplossingen vind je achter in dit boek.



Zie je positieve eigenschappen!



2 Gek van dat gezeik!

Dag boek!

Weet je waar ik héél erg van baal... Dat iedereen zich steeds met mij bemoeit! 'Je gaat veel te laat naar bed!' 'Ruim je kamer eens op!' 'Begin nu eens aan je huiswerk!' 'Doe rustig!' 'Denk toch eerst na voordat je iets doet!' hoor ik de hele dag. Ik word gek van dat gezeik!

Docenten zeggen dat ik niet goed oplet en te veel praat. Ze denken dat ik het expres doe maar dat is niet waar, het gaat vanzelf. De lessen zijn ook zó boring! Als ze die nou eens leuker zouden maken, dan kan ik vast beter opletten. Maar dat begrijpen ze blijkbaar niet en mij begrijpen ze sws niet!

Gisteren kreeg ik bij Aardrijkskunde zelfs strafwerk omdat ik niet wist welke opdracht ik moest maken. WTF! Volgens Van Bergen zat ik naar buiten te kijken, maar dat had ik zelf niet door. Ik weet alleen nog dat ik aan de vakantie dacht en wat ik allemaal mee zou nemen. Dat kwam waarschijnlijk doordat de les over zeeën en oceanen ging en we deze zomer naar Terschelling gaan. Zoveel zin in! Anyway, toen ik aan Eva vroeg welke opdracht we moesten maken, werd hij woedend. De idioot!

Mijn mentor was tijdens het mentoruur ook al chagrijnig. Ze zei: 'Je kunt veel beter dan dit, als je maar eens wat meer je best zou doen.' Blablabla... Ze denkt dat ik geen zin heb om huiswerk te maken. Hoewel dat idd niet mijn meest favoriete bezigheid is, probeer ik heus wel goede cijfers te halen. Maar dat wil gwn niet lukken. Ik krijg mijn huiswerk niet op tijd af of ik vergeet de helft.

Wat kan ik daaraan doen?

O ja, tijdens de gym zeiden Lynn en Soraya dat ik niet sociaal ben. We deden trefbal en volgens hen gooide ik te hard. Zo hard gooide ik niet eens, de jongens gooiden veel harder maar daar zeiden ze natuurlijk niets van! Lynn is trouwens

zelf niet eens sociaal. Ze stuurt in de groepsapp zogenaamd grappige berichten over Jeffrey, alleen omdat hij nogal dik is. Toen ze hem in de pauze weer aan het pesten was, werd ik zo boos dat ik haar flink de waarheid heb gezegd. En wie kreeg weer de schuld...? Ik natuurlijk! Oké, ik geef toe dat ik een beetje grof was, maar dat had ze ook verdiend! Ja, ik weet best dat ik eerst moet nadenken voordat ik iets zeg of doe, maar dat is zó moeilijk! Achteraf heb ik er dan spijt van (nu niet hoor!). Zoals vorige week, toen we in een tussenuur in de aula aan het chillen waren. Ik lag helemaal dubbel omdat Saïd met zijn bril op het puntje van zijn neus de docent Nederlands nadeed. Ik kreeg een hypergevoel en kon niet goed meer nadenken. Toen Mira naast mij wilde gaan zitten, trok ik in een opwelling haar stoel weg en met een plof viel ze op de grond. Eerst begon ik te lachen, maar toen ik zag dat ze pijn had, schrok ik heel erg. 'Sorry het was een grapje, ik wilde je geen pijn doen', zei ik nog. Ik wilde haar overeind helpen, maar ze duwde boos mijn hand weg. Ik vond het zo stom van mezelf!



Het is zeker niet altijd leuk en al helemaal niet gemakkelijk om ADHD te hebben.

Hierna staat beschreven wat de lastige kanten kunnen zijn. Bedenk hierbij dat ADHD er bij iedereen weer anders uit kan zien. Je hoeft jezelf daarom niet in alles te herkennen. Dé ADHD'er bestaat namelijk niet!

De lastige kanten van ADHD

Als je ADHD hebt, kan het moeilijk voor je zijn om aan je werk te beginnen, je aandacht lange tijd op je werk te richten en je werk af te maken. Je laat je gemakkelijk afleiden door geluiden en bewegingen om je heen of door je eigen gedachten.

Je kan drukker en onrustiger zijn dan andere meisjes. Je hebt moeite om stil te zitten en beweegt veel op je stoel of friemelt aan je haar of je kleding. Je 'bemoeit' je veel met anderen of praat aan één stuk door. Ook kan het moeilijk voor je zijn om eerst na te denken voordat je iets doet of zegt. Je reageert vooral vanuit je gevoel en begint vaak aan iets zonder eerst een plan te maken.

ADHD kan er in verschillende situaties weer anders uitzien. Je kan bijvoorbeeld op school enorm je best doen om je onrust te verbergen en je rustig te gedragen. Terwijl je thuis erg druk bent, aan één stuk door praat en geen moment stilzit.

Er zijn drie vormen van ADHD¹:

1 de overwegend onoplettende vorm

Je hebt vooral moeite om je aandacht bij je werk te houden en je laat je gemakkelijk afleiden. Ze noemen dit een aandachtsprobleem. Je bent over het algemeen niet hyperactief (té actief) en niet impulsief (onnadenkend).

2 de hyperactieve en impulsieve vorm

Je bent hyperactief en impulsief, maar je kan je wel goed concentreren. Je kan je aandacht dus goed bij je werk houden, maar bent vaak té actief en onnadenkend. Deze vorm komt niet zo vaak voor.

3 de gecombineerde vorm

Je hebt beide (voorgaande) vormen samen. Je hebt een aandachtsprobleem én je bent hyperactief en impulsief. Deze vorm komt bij jongens én meisjes het vaakst voor.

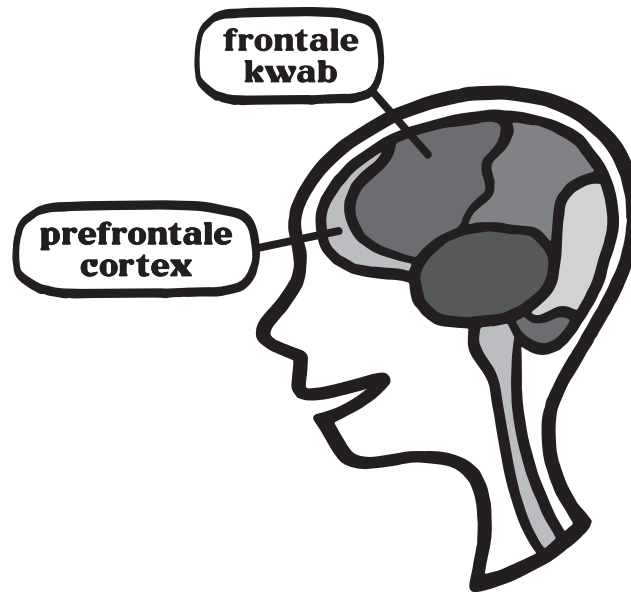
Anders werkende hersenen

Onderzoekers hebben ontdekt dat de belangrijkste oorzaak van ADHD ligt in de grootte en de werking van bepaalde delen van de hersenen. Er wordt ook wel gezegd dat de hersenen van mensen met ADHD anders werken. Het voorste deel van de hersenen (achter je voorhoofd) lijkt bij mensen met ADHD kleiner te zijn en minder goed te werken dan bij andere mensen. Dit hersendeel, ook wel de prefrontale cortex genoemd, is verantwoordelijk voor het aansturen van gedrag. Zoals het regelen van de aandacht, het controleren van emoties en het plannen en organiseren van schoolwerk. Dat de

.....

1 Zie de definitie van ADHD in de begrippenlijst achter in dit boek.

prefrontale cortex bij ADHD'ers kleiner is, kan verklaren waarom zij veel moeite hebben met deze taken.



Ervan uitgaande dat bij jou ADHD is vastgesteld, welke vorm heb jij?

- de onoplettende vorm
- de hyperactieve en impulsieve vorm
- de gecombineerde vorm

Hoe ziet ADHD er bij jou uit?

Hierna staan twintig uitspraken van meisjes met ADHD. Kruis aan welke bij jou passen.

- 1 Ik krijg mijn huiswerk niet op tijd af
- 2 Ik kom vaak te laat
- 3 Ik vergeet de uitleg van docenten vaak meteen weer
- 4 Ik schrik als ik op school plotseling een beurt krijg