

# Inhoud

|  |           |
|--|-----------|
| <b>Voorwoord</b>   | <b>11</b> |
| <b>Voorwoord voor de lezer zonder ADHD</b>                                       | <b>12</b> |
| <b>Inleiding</b>   | <b>14</b> |
| <b>Hoe je dit boek kunt lezen</b>  | <b>16</b> |
| <br>   |           |
| <b>Visies op ADHD</b>  | <b>19</b> |
| Wat is ADHD precies?   | 21        |
| De biochemische invalshoek   | 23        |
| Jagers en landbouwers  | 25        |
| Ongeconcentreerd, chronisch verveeld of buitensporig alert?                      | 27        |
| <br>   |           |
| <b>De werking van het brein</b>  | <b>29</b> |
| Tip 1 Besef dat je niet ziek bent!   | 31        |
| Tip 2 Ben je Einstein of Emo?  | 34        |
| Tip 3 Besef dat je brein plastisch is  | 36        |
| Tip 4 Breng balans in je brein   | 39        |
| Tip 5 Manage je overprikkeling en flipstand                                      | 41        |
| Tip 6 Die blikken in je ogen   | 44        |
| Tip 7 Leer je stress-vlucht-vechtsysteem te ontladen                             | 46        |
| Tip 8 Ik zie, ik zie wat jij niet ziet!  | 48        |
| Tip 9 Koester je denken  | 50        |
| Tip 10 Train je brein  | 53        |
| <br>   |           |
| <b>Persoonlijkheid en persoonlijke ontwikkeling</b>                              | <b>55</b> |
| Tip 11 Ontdek je persoonlijkheid   | 57        |
| Tip 12 Ontdek hoe je luistert en leert   | 59        |
| Tip 13 Weet welk type ADHD'er je bent  | 61        |
| Tip 14 Leer je eigen gebruiksaanwijzing kennen/schrijven                         | 64        |
| Tip 15 Zorg voor de maximaal ideale baan   | 71        |
| Tip 16 Durf te ondernemen  | 74        |
| Tip 17 Durf jezelf af te vragen wat vrijheid voor jou betekent en organiseer dat | 76        |
| Tip 18 Begrens vooraf je hobby's (in overleg met je omgeving)                    | 77        |
| Tip 19 Wees voorzichtig met gamen  | 79        |

|                            |   |            |
|----------------------------|---|------------|
| Tip 20                     | Zorg voor een gezonde nachtrust   | 81         |
| Tip 21                     | Zorg voor een gezond voedingspatroon  | 83         |
| Tip 22                     | Ga gezond om met je adrenalineverslaving  | 85         |
| Tip 23                     | Zorg voor voldoende sport/beweging  | 88         |
| Tip 24                     | De mythe van de vier R's  | 90         |
| Tip 25                     | Gebruik medicatie om de juiste reden  | 91         |
| Tip 26                     | Stop met medicijnen (als je vindt dat je daaraan toe bent)                        | 93         |
| Tip 27                     | Raak niet verslaafd aan structuur   | 95         |
| Tip 28                     | Structuur moet je niet gebruiken om overprikkeling en/of de flipstand te bezweren | 97         |
| Tip 29                     | Zorg dat je genoeg structuur aanbrengt om je doelen te bereiken                   | 99         |
| Tip 30                     | Overzie je de tijd of zit je in de tijd?  | 103        |
| Tip 31                     | Stel concrete doelen in je leven  | 104        |
| Tip 32                     | Haak niet zomaar af als de prik van de cola is                                    | 106        |
| Tip 33                     | Geef jezelf schouderklopjes voor topprestaties (die voor een ander normaal zijn)  | 109        |
| Tip 34                     | Genoeg is genoeg  | 111        |
| Tip 35                     | Beschouw effectief leven met ADHD als topsport en geniet er ook op die manier van | 113        |
| Tip 36                     | Impossible is nothing   | 115        |
| Tip 37                     | Erdoorheen of eromheen?   | 116        |
| Tip 38                     | Waarom moeilijk doen als het makkelijk kan?                                       | 118        |
| Tip 39                     | Mag het ook makkelijk gaan?   | 119        |
| Tip 40                     | Stop met dingen waar je niet goed in bent en die niet hoeven                      | 120        |
| Tip 41                     | Haal het best mogelijke uit onveranderbare situaties                              | 123        |
| Tip 42                     | Maak van een terugval geen halszaak   | 124        |
| Tip 43                     | Leer van je missers   | 126        |
| Tip 44                     | Relativeer jezelf, durf om jezelf te lachen en laat anderen meelachen             | 127        |
| Tip 45                     | Nieuwsgierig zijn is goed (ook naar dingen die voor anderen onbeduidend zijn)     | 129        |
| Tip 46                     | Zoek geen hulpverlening, maar coaching  | 131        |
| <b>ADHD en de omgeving</b> |   | <b>133</b> |
| Tip 47                     | Wie informeer je en waarover?   | 135        |
| Tip 48                     | Leg ADHD niet uit, maar vertel hoe jij het ervaart                                | 137        |
| Tip 49                     | Bewijs je omgeving een dienst met je ADHD   | 138        |

|        |  |     |
|--------|--|-----|
| Tip 50 | Vier je ADHD!  | 141 |
| Tip 51 | De hype is een hype  | 143 |
| Tip 52 | De eerste prikkels eerst   | 145 |
| Tip 53 | Vraag aan mensen die belangrijk voor je zijn, om hun grenzen beter kenbaar te maken    | 147 |
| Tip 54 | Laat je gebruiken als bron van ideeën, maar ga ze niet allemaal uitvoeren              | 148 |
| Tip 55 | Vertrouw op je sensitiviteit, maar maak ze niet zaligmakend                            | 149 |
| Tip 56 | Laat een ander uitpraten, ook als je het idee hebt dat je het na twee woorden al snapt | 150 |
| Tip 57 | Geef in een vergadering toe aan elke prikkel, maar ze niet meteen naar de ander        | 151 |
| Tip 58 | Vat je eigen verhaal regelmatig samen  | 152 |
| Tip 59 | Benoem je associaties  | 153 |
| Tip 60 | Benoem wat je waarneemt (om het uit je hoofd te krijgen)                               | 155 |
| Tip 61 | Zoek de juiste mensen om je heen   | 156 |
| Tip 62 | Zoek de juiste partner   | 158 |
| Tip 63 | Stop niet met overdrijven, maar leer de ander je met een korrel zout te nemen          | 160 |
| Tip 64 | Geniet van het jongmakende van ADHD, maar laat jezelf wel serieus nemen                | 161 |
| Tip 65 | Geef toe aan de gekkigheid van je ADHD!  | 163 |
| Tip 66 | Wees een gek visje   | 164 |
| Tip 67 | Hocus pocus hyperfocus   | 166 |
| Tip 68 | Benoem je beschikbaarheid voor praten, conflicten enzovoort                            | 168 |
| Tip 69 | Zoek in relationele conflicten eerst de praktische kant                                | 170 |
| Tip 70 | Vergader met je partner met een duidelijke agenda                                      | 173 |
| Tip 71 | Pas op voor de praatstoel  | 174 |
| Tip 72 | Stem je verwachtingen goed af met je omgeving  | 175 |
| Tip 73 | Leg tegengestelde verwachtingen uit  | 176 |
| Tip 74 | Geef mensen de ruimte om geen ADHD te hebben   | 178 |
| Tip 75 | Durf hulp te vragen en dingen uit te besteden  | 179 |
| Tip 76 | Leg de schuld niet bij de ander  | 181 |
| Tip 77 | Leg niet alles neer bij één persoon  | 182 |

## **ADHD en gevolgschade** **185**

|        |  |     |
|--------|--|-----|
| Tip 78 | Maak onderscheid tussen ADHD en gevolgschade | 187 |
| Tip 79 | Etiketjes horen op potjes, niet op mensen    | 189 |

|        |  |     |
|--------|--|-----|
| Tip 80 | Dump je boosheid   | 192 |
| Tip 81 | Dump je bewijsdrang  | 195 |
| Tip 82 | Maak onderscheid tussen ADHD en andere psychische of fysieke knelpunten                      | 197 |
| Tip 83 | Reken af met schuld en schaamte  | 199 |
| Tip 84 | Zoek (h)erkenning  | 200 |
| Tip 85 | Sta jezelf toe om te rouwen  | 201 |
| Tip 86 | Stop met jezelf zielig vinden  | 203 |
| Tip 87 | Stop je calvinistisch denken   | 204 |
| Tip 88 | Ontdek wie jouw huidige gebruiksaanwijzing geschreven heeft                                  | 206 |
| Tip 89 | Wees trots op ADHD, ook op de H  | 208 |
| Tip 90 | Als je een beker omgooit, realiseer je dan dat je er nog negenennegentig niet hebt omgegooid | 210 |

### **Praktische tips voor de ADHD'er (en zijn omgeving) 211**

|         |   |     |
|---------|---|-----|
| Tip 91  | Creëer je eigen externe harde schijf  | 213 |
| Tip 92  | De beste ideeën komen heus wel terug  | 215 |
| Tip 93  | Zorg voor een dropbox (krat)  | 216 |
| Tip 94  | Maak je sleutelbos extravagant herkenbaar                                     | 217 |
| Tip 95  | Eén (digitale) agenda en één notitieboek                                      | 218 |
| Tip 96  | Plan het ongeplande   | 219 |
| Tip 97  | Als je niet veel geld wilt uitgeven, zorg dan dat je niet te veel bij je hebt | 220 |
| Tip 98  | Zorg voor een gezond prikkelmanagement (laat je niet onderprikken)            | 221 |
| Tip 99  | Zorg voor een speeltje of een mobiele hyperfocus                              | 223 |
| Tip 100 | Zorg voor goed geluidmanagement   | 224 |
| Tip 101 | Koop oordoppen  | 226 |
| Tip 102 | Vermijd te veel keuzemogelijkheden  | 228 |
| Tip 103 | Help ik word gek!   | 229 |
| Tip 104 | Realiseer dat je geen slaaf bent van je genen                                 | 231 |
| Tip 105 | Hoera, ik heb (geen) ADHD (meer)!   | 232 |
| Tip 106 | Van ADHD naar AH  | 233 |
| Tip 107 | Leef je leven!  | 233 |

### **Slot 235**

### **Dankwoord 238**

### **Geraadpleegde en aanbevolen literatuur 239**