



Recommandation by Deze boeken kan ik je echt aanraden. Ze zijn geschreven door (ervarings)deskundigen en geven veel goede tips en handreikingen. Voor jezelf, maar ook fijn om te laten lezen door de mensen die dichtbij je staan, zodat zij beter kunnen begrijpen wat ADHD is en wat de impact is.

ADHD, hoe haal je het uit je hoofd? - Cathelijne Wildervanck

Veel mensen denken bij ADHD aan stuitende kinderen. Maar er zijn ook veel volwassenen die de diagnose ADHD krijgen. Soms geeft de diagnose opluchting, maar vaak ook staat je wereld op zijn kop. Je hoort wat je allemaal niet kunt en dat je veel rust en structuur nodig zult hebben. Dit boek gaat uit van een andere gedachte, namelijk dat je met ADHD niet voor de rest van je leven veroordeeld bent tot medicatie en wekelijkse coaching. Het biedt een verkenning van wat er mogelijk is wanneer je anders naar ADHD kijkt. Rust en structuur van buitenaf bieden lang niet altijd de oplossing. Belangrijker is hoe je de drukte in je hoofd eruit haalt en er andere, functionele en mooie dingen in stopt. Op heldere wijze laat Cathelijne Wildervanck zien hoe je dit doet door je eigen mentale processen te beïnvloeden. Dit praktische boek, met veel oefeningen, is een aanrader voor volwassenen met ADHD of ADD, familie en vrienden om hen heen, psychiaters, psychologen en andere begeleiders.

Druks – Francien Regelink

'Heb jij je pilletje al geslikt?' vragen mensen zich vaak af als ze Francien Regelink voor het eerst ontmoeten. Niet geheel ongegrond, want Francien heeft AD(H)D en kan nogal druk zijn. Maar AD(H)D is meer dan Alle Dagen Heel Druk. In Druks legt Francien uit wat AD(H)D precies is en geeft ze een ongefilterd kijkje in haar leven. Van waarom boodschappen doen een uitdaging is en welke medicatie ze (soms niet) slikt, tot hoe AD(H)D werkt tussen de lakens en waarom ze op kantoor onder de brandtrap werkt. Voor iedereen die direct of indirect met AD(H)D te maken heeft.

Meisjes met ADHD - Kathleen Nadeau

Meisjes met ADHD is de Nederlandse vertaling van de geheel herziene bestseller van Kathleen Nadeau, Ellen Littman en Patricia Quinn. Ook al verscheen de eerste editie van dit boek reeds 15 jaar geleden in de VS, toch worden meisjes met ADHD nog steeds verkeerd gediagnosticeerd en niet begrepen. Nadeau, Littman en Quinn laten zien hoe complex ADHD bij meisjes en vrouwen is. Niet alleen omdat de problematiek verschuift gedurende de levensloop en per situatie kan verschillen (thuis, op school, op werk en in relaties), maar ook omdat ADHD per persoon anders is. Aan de hand van voorbeelden en casussen laten de auteurs zien hoe uniek de weg is die meisjes met ADHD afleggen gedurende hun kindertijd, adolescentie en volwassenheid. In deze herziene uitgave zijn recente onderzoeken en inzichten opgenomen over diagnostiek en behandeling. Ook is er meer aandacht voor gelijktijdig optredende aandoeningen zoals stemmingsstoornissen, zwakke executieve functies, eetstoornissen en risicogedrag. Daarnaast zijn zowel de checklists voor school (basis en middelbaar) als ook de zelfbeoordelvragenlijst voor meisjes geactualiseerd. Onveranderd zijn de praktische, oplossingsgerichte tips en adviezen voor ouders, leerkrachten en professionals om meisjes met ADHD te helpen. De levendige voorbeelden en de compassievolle stijl maken dit boek zowel geschikt voor professionals, als voor ouders en directe naasten van meisjes met ADHD.

Laat je brein niet zitten – Erik Scherder

Dat lichaamsbeweging niet alleen ons lijf maar ook ons brein in conditie houdt, blijkt steeds duidelijker uit wetenschappelijk onderzoek. Beweging baat het brein, en daarmee de gezondheid, van de wieg tot het graf. Als kinderen sporten worden ze slimmer, en wie meer beweegt verkleint de risico's op het ontwikkelen van dementie. Toch worden we wereldwijd steeds minder actief, steeds lui. Dit boek is een bevlogen pleidooi om weer 'gewoon' te gaan bewegen, om een half uurtje per dag uit die luie stoel te komen. Het beoefenen van topsport is echt niet nodig.





Gids voor vrouwen met ADHD – Terry Matlen

Verdwaal jij soms in je eigen wereld? Is jouw leven vaak een chaos? Worstel jij om zonder kleerscheuren de dag door te komen? Lukt het je geregeld niet om dingen voor elkaar te krijgen? En al helemaal niet om dat op tijd te doen? Dan is dit boek voor jou. De Gids voor vrouwen met ADHD biedt praktische tips en tools om thuis, op het werk en in relaties meer balans te vinden. Alle gebieden waarop vrouwen met ADHD problemen ondervinden, komen aan bod: relaties, zintuigelijke gevoeligheden, boodschappen doen, moederschap, sollicitatiegesprekken en het omgaan met overweldigende emoties en hormonen. Terry Matlen is psychotherapeut, consultant, schrijver en coach en heeft de enorme klus geklaard om alles wat we weten over ADHD bij vrouwen bijeen te brengen. De levendige voorbeelden en praktische adviezen van vrouwen met ADHD helpen je om de chaos te overwinnen, meer te focussen en het beste uit je zelf te halen!

Anders gaat het ook - Elise Cordaro

In 'Anders gaat ook' spreekt Elise Cordaro, een jonge vrouw met autisme en ADHD, over hoe ze omgaat met haar diagnoses, voor de lezers van Bianca Toeps' 'Maar je ziet er helemaal niet autistisch uit'. Elise Cordaro ontdekte pas op haar 27ste dat ze autisme en ADHD heeft. Aanvankelijk wuifden psychologen haar vraag om hulp weg. Ze zag er immers perfect normaal uit, had twee masterdiploma's op zak en woonde al een tijdje alleen. Ze bleek een meester in camouflage. Door de jaren heen ontwikkelde ze strategieën voor de meest alledaagse dingen die voor anderen zo vanzelfsprekend zijn: studeren, werken, boodschappen doen, het huishouden, smalltalk... De diagnoses kwamen als een opluchting. Eindelijk had ze een verklaring waarom alles zoveel moeite kost en besepte ze dat ze het nog niet zo slecht deed. In dit boek spreekt Elise openhartig over hoe ze omgaat met haar dubbele diagnose. Ze gunt ons een blik in haar belevingswereld en steekt lotgenoten een hart onder de riem met concrete tips, mind hacks en inspiratie om beter te functioneren met autisme en ADHD.

Opgeruimd leven met ADHD – Kathleen Nadau en Judith Kolberg

Wat is de grootste uitdaging voor volwassenen met ADHD? De dagelijkse chaos verminderen, orde op zaken stellen, de boel regelen, prioriteiten stellen. De nieuwe, sterk uitgebreide editie van dit praktische boek leert je strategieën om je leven beter te organiseren en je stress te verminderen.

- Hoe ga je om met afleidingen?
- Hoe krijg je je financiën op orde?
- Hoe organiseer je je leven efficiënter?
- Hoe maak je de juiste keuzes op internet en sociale media?

Over de vorige editie: "Wie moeite heeft met organiseren kan veel aan dit boek hebben. (...) Het boek is helder en overzichtelijk geschreven, bezigt een opgeruimde toon en is niet zonder humor." – Nederlands Dagblad
Judith Kolberg is professional organizer en Kathleen Nadeau is als klinisch psychologe gespecialiseerd in ADHD.

Boekenlijst samengesteld en aanbevolen door Saskia Elswijk - Elswijk ADHD Coaching

For more information in English contact an organization in Europe <https://adhdeurope.eu/about/members/>

