

SURVIVALGIDS

Wat als je **ADHD** hebt?

Séverine Van De Voorde
Annelies Nys

 Pelckmans

Heb je net gehoord dat je ADHD hebt?
Of denk je zelf dat je ADHD hebt?
Dan kan dit boek jou helpen!

Leeser's Plaak

Samen op weg in dit boek

Dit is Zwork



Zwork studeerde aan de Academie voor Survivalkunsten. Hij gaat samen met jou op pad doorheen dit doe-boek. Hij ontdekt samen met je wat ADHD is, wat dat met je doet, en hoe je ermee kunt omgaan. Daarnaast helpt hij jou uit te zoeken **wat** en **wie** jou kan helpen. Als je Zwork ziet, staat er een doe-opdracht.

Maak van dit doe-boek je beste vriend! Vul in.

Dit boek is van _____

Ik noem dit boek _____

Dit boek is helemaal van jou

Jij beslist zelf wat je leest, wat je erin wil schrijven en tekenen. Je fantasie bepaalt hoe je boek er zal uitzien. Leef je maar uit!

Ready? Go!



Welkom in dit gekke doe-boek

Wie ben jij? Jij bent vandaag hoofdpaginanieuws.
Wat wil je lezen over jezelf? Vul in.

DE KRANT

NATIONALE EDITIE

VANDAAG

Uniek portret van: _____

Familie _____

Liefdesleven _____

Hobby's _____

Dit wil ik nog vertellen _____

Teken/kleur/ kleef
een foto van jezelf.

Inhoud

Wat heb je al
gelezen?

Zet een kruisje

<input type="checkbox"/>	1 Dit ben ik	7
	Je buitenkant	8
	Je binnenkant	10
	Wat weet ik al / nog niet over ADHD?	17
<input type="checkbox"/>	2 Wat is ADHD?	19
	ADHD: is dat een woord?	20
	Drie vormen van ADHD	21
	Een ander brein	23
	Wie heeft ADHD? Doe de quiz.	25
<input type="checkbox"/>	3 Heb jij moeite om je te concentreren?	27
	Doe de test!	28
	Ga met deze tips aan de slag	36
<input type="checkbox"/>	4 Ben jij druk en superbeweeglijk?	45
	Doe de test!	46
	Ga met deze tips aan de slag	51
<input type="checkbox"/>	5 Doe jij voor je nadenkt?	55
	Doe de test!	56
	Ga met deze tips aan de slag	64
<input type="checkbox"/>	6 Hulp zoeken voor ADHD	67
	Werd ADHD al bij je vastgesteld?	68
	Je hebt de diagnose ADHD	69
	Hulp van je omgeving	71

□ 7	Tips voor een prettiger leven	85
TIP 1	Zorg goed voor je lichaam	87
TIP 2	Ontspan je regelmatig	88
TIP 3	Doe leuke dingen	89
TIP 4	Weg met de flopgedachten	90
TIP 5	Houd het thuis gezellig	93
TIP 6	De kracht van een complimentje	96
TIP 7	Zo organiseer je je goed, stap voor stap	98
TIP 8	Praat over je zorgen	100
TIP 9	Koel je boosheid af	101
TIP 10	Spreek de taal van de giraf	104
TIP 11	Sluit je dag goed af	107

Met ADHD voel
ik me oké





Dit ben ik

Je buitenkant	8
Je binnenkant	10
Wat weet ik al / nog niet over ADHD?	17

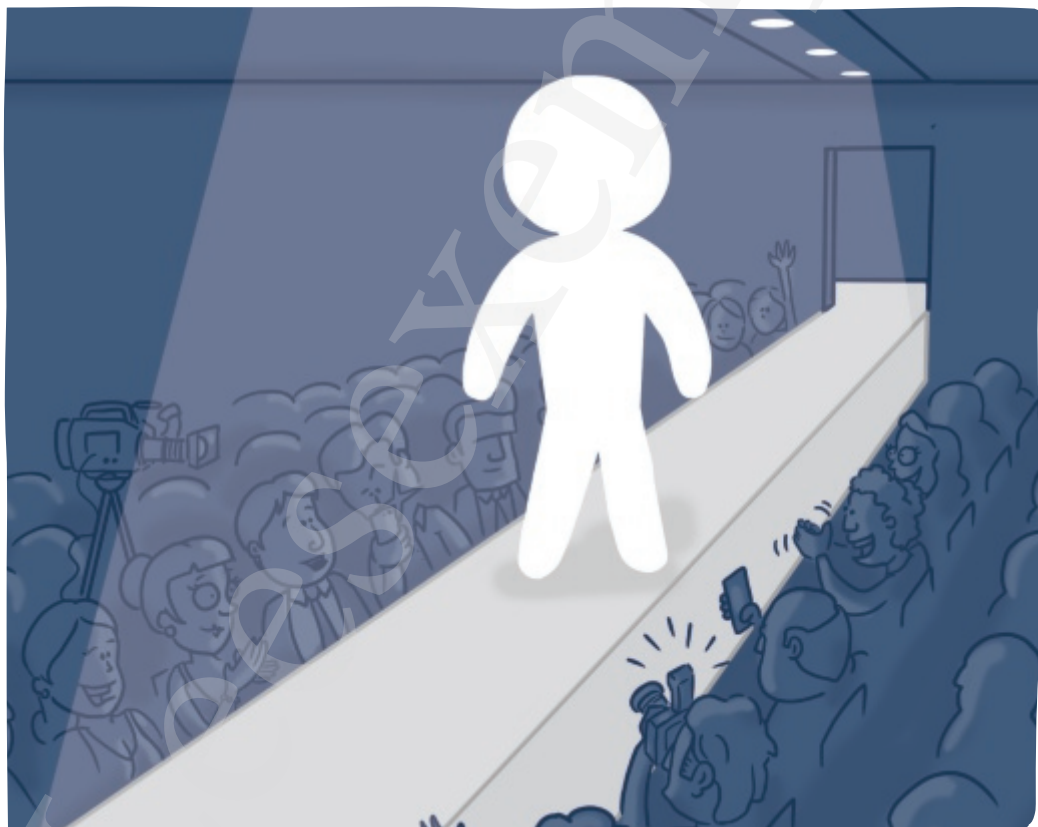
Je buitenkant

In dit deel van het boek draait het helemaal om jou! Wie ben jij? Hoe meer je te weten komt over jezelf en over anderen, hoe makkelijker je leert om samen te spelen, samen te werken en samen te leven.

Je buitenkant of je uiterlijk is wat andere mensen kunnen zien. Het is het geheel van de kenmerken van je lichaam en de dingen die je op je lichaam draagt (zoals kleren, juwelen of een bril).



Beschrijf of teken jezelf in je favoriete outfit op de catwalk hieronder!



Lijk jij op anderen?

Stel je voor dat iedereen er precies hetzelfde uitziet. Zou heel je familie dan lijken op je vader? Of op je opa? Hoe zou je klas eruitzien? Hoe zou de wereld eruitzien? Loop je warm voor dit idee? Als je naar anderen kijkt, merk je dat er gelijkenissen én verschillen zijn. Kijk je eens mee?



Vergelijk jezelf met anderen.
Vul in.



Die is kleiner dan ik.

Die heeft lichter haar.

Die heeft lichtere ogen.

Die weegt minder dan ik.

Die is even groot als ik.

Die heeft dezelfde haarkleur.

Die heeft dezelfde kleur van ogen.

Die weegt ongeveer evenveel.

Die is groter dan ik.

Die heeft donkerder haar.

Die heeft donkerder ogen.

Die weegt meer dan ik.

Wist je dat ... ?

je 's avonds kleiner bent dan 's ochtends?
Geloof je dat niet? Doe de test!

Je binnenkant

Je stelt je nu misschien voor hoe de binnenkant van je lichaam eruitziet: je hersenen bijvoorbeeld, of je darmen. Sommigen onder jullie worden wat misselijk bij dit beeld, anderen vinden het interessant. Zo zie je maar: iedereen is verschillend. Met de binnenkant bedoelen we hier wat je eigenschappen zijn, wat je leuk vindt of graag doet, wat je fijn vindt aan jezelf, wat belangrijk is voor jou, en wat je (nog niet zo) goed kunt.

Dit zijn je eigenschappen

Je karakter wordt ook wel je aard genoemd. Het is de verzameling van al de eigenschappen die je maken tot de mens die je bent.

Je hebt leuke en handige karaktertrekken, zoals behulpzaam zijn. Die noemen we kwaliteiten. Maar een **kwaliteit** kan een **valkuil** worden als je overdrijft. Als je bijvoorbeeld té behulpzaam bent, zorg je alleen nog voor anderen en niet meer voor jezelf. De anderen zullen dan wel heel blij zijn met je hulp, maar je hebt geen tijd meer voor jezelf.

Hier lees je een aantal kwaliteiten en valkuilen. Welke passen bij jou?
Kruis ze aan.



Kwaliteiten

snel
grappig
ijverig
optimistisch
behulpzaam
enthousiast
stipt
creatief
nieuwsgierig
spraakzaam
avontuurlijk
voorzichtig
dapper
eerlijk
verantwoordelijk
nauwkeurig
rustig
spaarzaam

Valkuilen

ongeduldig
clownachtig
overijverig
goedgelovig
opofferend
zonder nadenken (impulsief)
te stipt
chaotisch
opdringerig
niet luisteren
onvoorzichtig
te voorzichtig
overmoedig
heel kwetsbaar
geen nee durven te zeggen
te perfectionistisch
verlegen
gierig

Kwaliteiten

Hier kun je zelf nog kwaliteiten schrijven:

Valkuilen

Hier kun je zelf nog valkuilen schrijven:



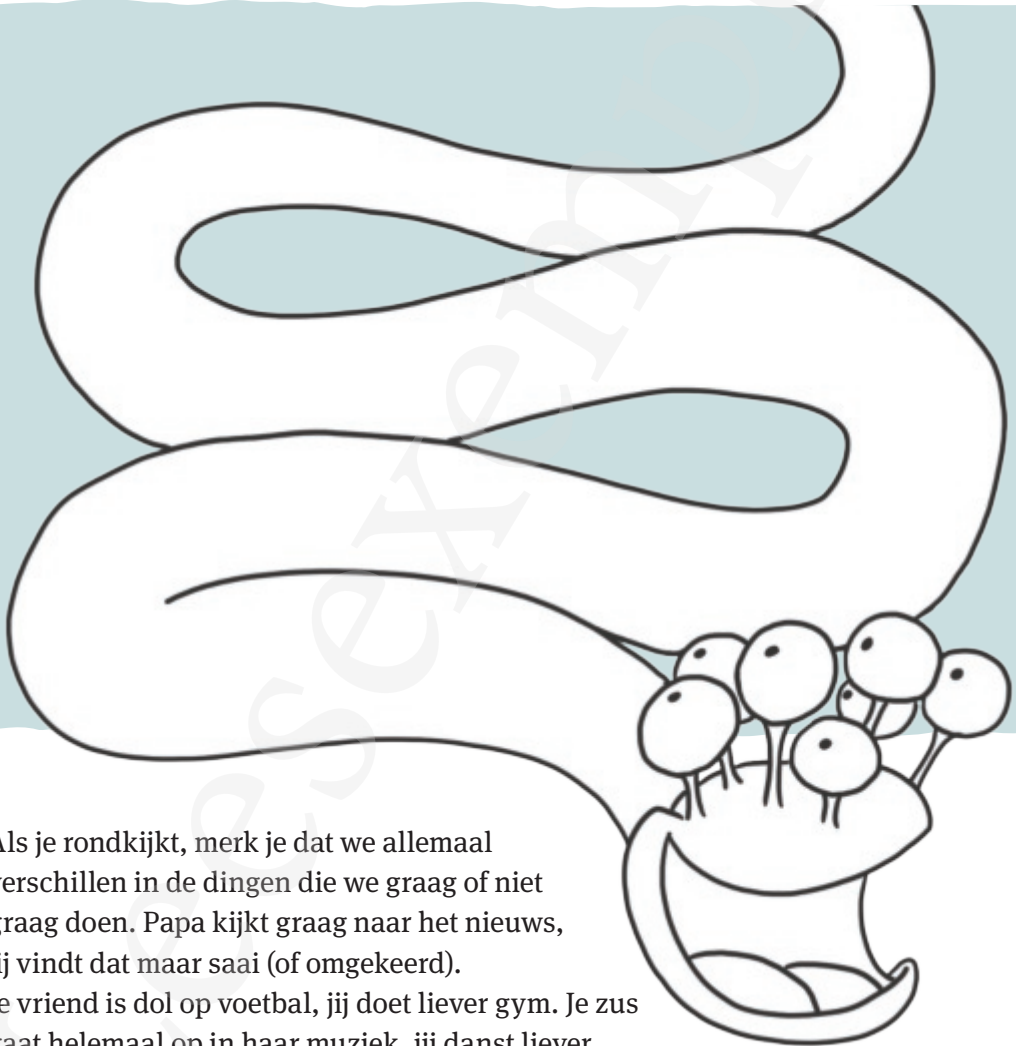
Welke eigenschappen zijn dezelfde en welke zijn verschillend?
Kies twee van je kwaliteiten en valkuilen uit. Vergelijk ze met de kinderen uit je klas, je familie en je vrienden.

DEZE KWALITEIT	ZIE IK OOK BIJ	MAAR NIET BIJ
<i>bv. ordelijk</i>	<i>Mama</i>	<i>Stijn (vriend van de voetbalclub)</i>
<hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/>
DEZE VALKUIJ	ZIE IK OOK BIJ	MAAR NIET BIJ
<i>bv. verlegen</i>	<i>Maia (klasgenoot)</i>	<i>oma</i>
<hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/>

Dingen die je leuk vindt

Waar houd jij van? Maak een ketting van woorden over je interesses in de slang. Elk woord begint met de laatste letter van het vorige woord. Hier zijn enkele voorbeelden: cinema – apennootjes – skaten – neuspeuteren – ...

Begin hier

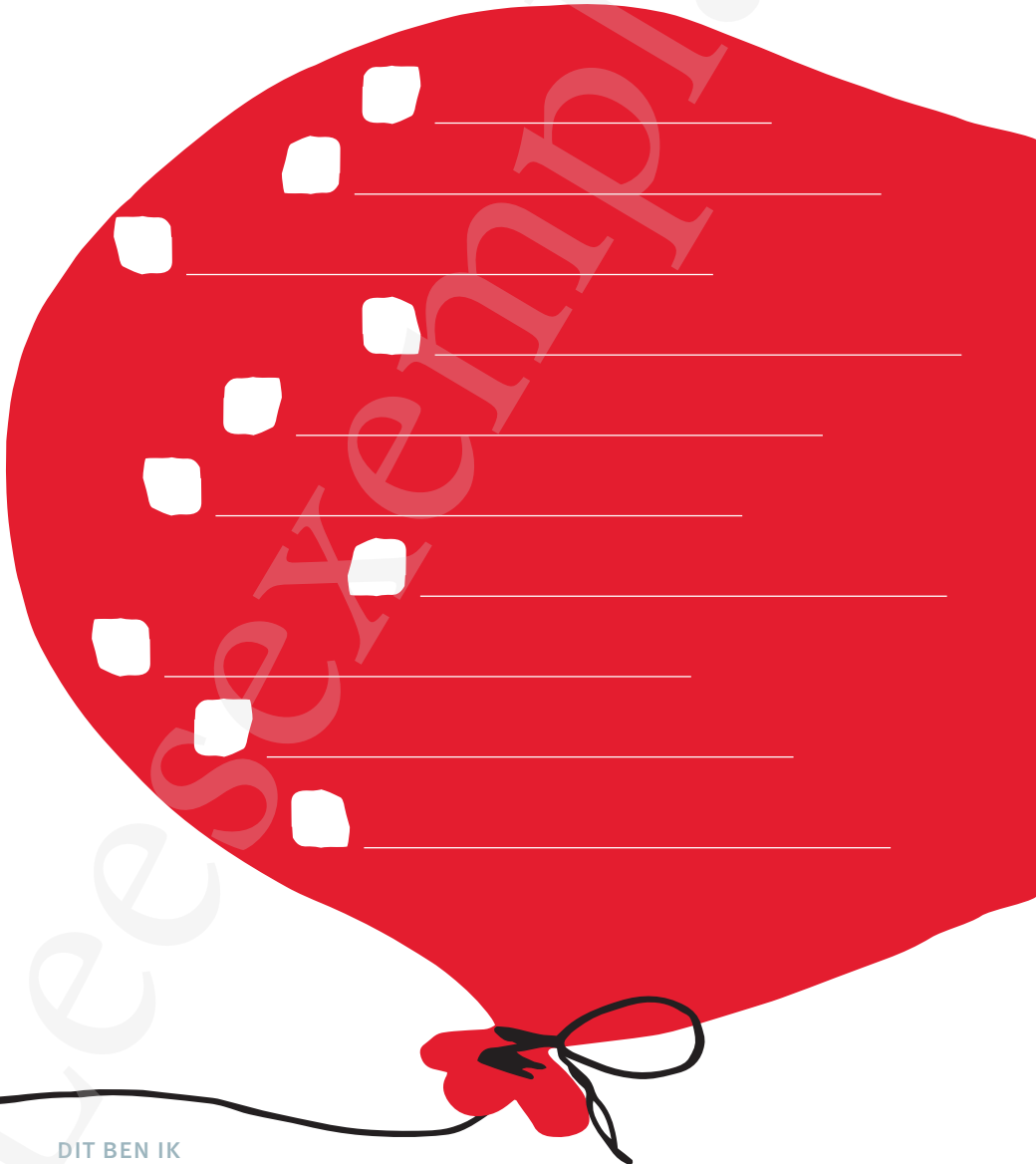


Als je rondkijkt, merk je dat we allemaal verschillen in de dingen die we graag of niet graag doen. Papa kijkt graag naar het nieuws, jij vindt dat maar saai (of omgekeerd). Je vriend is dol op voetbal, jij doet liever gym. Je zus gaat helemaal op in haar muziek, jij danst liever, ...

Waar je helemaal in opgaat



Wat doe jij graag? Schrijf het op de lijntjes in de ballon. Geef daarna elke activiteit een score van 1 tot 10. (1 voor wat je leuk vindt tot 10 waar je helemaal wild van wordt).

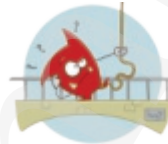


Dingen die we goed kunnen, doen we vaak liever. De dingen waar we minder goed in zijn of waar we het moeilijk mee hebben, gaan we liever uit de weg. Dat is jammer, want we zijn allemaal in staat om te leren en te groeien. Dat gaat bij de ene bezigheid makkelijker dan bij de andere.

Wat kun je al? Wat wil je nog leren? Wat kun je nog niet?
Zet een kruisje.



KAN IK AL GOED



LEERZONE



KAN IK NOG NIET

	KAN IK AL GOED	LEERZONE	KAN IK NOG NIET
anderen doen lachen			
vrienden maken			
samen spelen			
zeggen wat ik denk			
anderen helpen			
oplossingen bedenken			
luisteren naar anderen			
opletten			



Ik heb
het nog nooit
gedaan, dus ik denk dat
ik het wel kan.

PIPI LANGKOUS

Test vandaag nog iets nieuws:

- Ik praat op straat met vijf mensen die ik zelf kies. Ik geef ze bijvoorbeeld een complimentje.
- Ik lees in plaats van tv te kijken.
- Ik doe een sport die ik nooit doe.

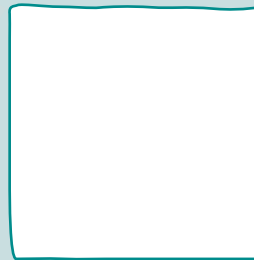
- _____

- _____

Sommige kinderen willen nu liever wegrennen, anderen gaan de uitdaging graag aan. Het is duidelijk: zowel aan de binnen- als aan de buitenkant zijn er heel wat verschillen tussen mensen. Op de hele planeet is er maar één zoals jij.



Hier kun je een vingerafdruk maken. Doe inkt op je duim.



Wist je dat ...

Elke mens een unieke vingerafdruk heeft?

Niet alleen je vingerafdruk is uniek, maar ook je tongafdruk. Als je nu het idee krijgt om inkt op je tong te smeren en een afdruk achter te laten, denk dan toch nog eens goed na. Inkt smaakt vies maar is ook giftig.