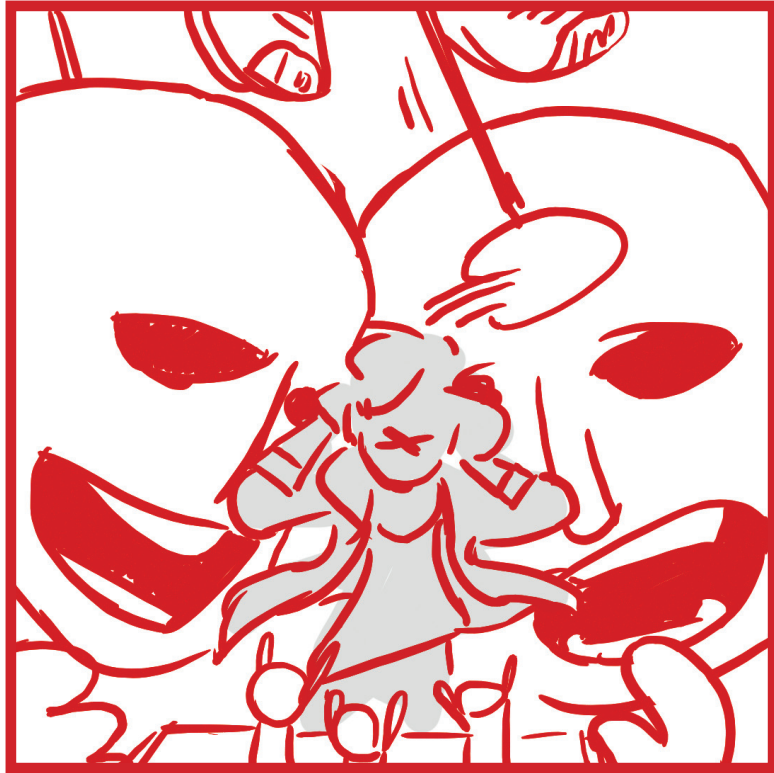


ADHD Zelfhelpboek

Een boek over hoe ik mijzelf heb geholpen
om te gaan met mijn ADHD





Inhoudsopgave

Inleiding	4
Meesterproef	6
Introductie: ADHD	8
Wat is ADHD?	9
Hoe herken je ADHD?	11
Positieve kenmerken van ADHD	12
Hoe ga je om met ADHD: bij jezelf & anderen	13
Introductie: Survivalgids	18
Wat is een survivalgids/zelfhulpboek?	19
Wat is het verschil tussen een survivalgids en een handleiding?	22
Waar moet een survivalgids aan voldoen?	23
De geschiedenis van survivalgidsen/zelfhulpboeken.	24
Wat kan een animator aan een survivalgids toevoegen?	26
Inside Out	26
Hoe zou een concept als ADHD passen in een film als Inside Out?	28
En hoe past ADHD binnen de dieptepsychologie?	28
Bronnenlijst	30

ADHD Zelfhelpboek:

Een boek over hoe ik mijzelf heb geholpen
om te gaan met mijn ADHD.

Een mogelijke verzameling aan elementen van een aanzet tot een survivalgids voor ADHD.

Een boek over hoe ik mijzelf heb geholpen

De titel zegt al best veel of niet? Deze tekst die je nu leest, is geen survivalgids. Het is geen handleiding voor **ADHD**. Het is geen medisch rapport waarin ik je haarfijn uitleg hoe jij van jouw ADHD-probleem afkomt en eigenlijk is het ook geen boek.

Wat je nu gaat lezen is een poging tot een verhaal. Mijn verhaal.

Het verhaal van wat ik heb geleerd in de jaren sinds mijn diagnose 'ADHD'. Misschien vind jij in dit verhaal tips waar jij of iemand die je kent iets aan heeft. Misschien leer je via deze tekst anders te kijken naar het fenomeen genaamd **ADHD**. Misschien vind je dit verhaal maar saai en stop je halverwege. Ik weet het niet.

Een eerlijk gezegd maakt dat mij ook niet veel uit. Doe met mijn verhaal wat je wilt.

Dit 'essay', laat ik eens haar officiële naam gebruiken, is voornamelijk bedoeld als onderbouwing van mijn meesterproef: een animatie waarin we een kort kijkje nemen in het dagelijkse leven van iemand met de diagnose **ADHD**, een zogenaamde ADHD'er, in dit geval ikzelf. Hiermee hoop ik mensen een kijkje te geven in de zaken die in mijn hoofd rondspoken en waarmee ik dagelijks worstel.

In die animatie kan ik alleen niet alles stoppen dat komt kijken bij iets als ADHD, vandaar dus dit essay. Want alhoewel mijn animatie zal gaan over mijn worstelingen, is ADHD niet alleen maar het 'probleem' waar veel mensen het voor uit maken. **ADHD** is niet alleen maar negatief en ADHD is ook zeker niet alles wat ik ben.

Met de hulp van dit essay wil ik jou, de lezer, dus graag uitleggen waarom dit geen survivalgids is, een kijkje geven in wat ADHD nou precies is, wat **ADHD** voor mij betekent, hoe je ADHD zou kunnen herkennen. Hier wil ik tips geven in hoe je ermee om zou kunnen gaan, wil ik kijken naar hoe **ADHD** past binnen ons huidige mensbeeld en wil ik vertellen wat animatie toe kan voegen aan een survivalgids.

Ben je er nog? **Mooi.**



Meesterproef

MeeSterproef

In mijn inleiding schreef ik hoe dit essay bedoeld is als onderbouwing van mijn meesterproef, dus om te begrijpen waarom ik in dit essay vertel wat ik ga vertellen, zal ik eerst mijn meesterproef moeten introduceren.

Prikkels,

dat is de titel van mijn werk.

6 Met dit werk wil ik mensen graag een kijkje geven in mijn hoofd en vertellen over mijn dagelijkse worstelingen dankzij mijn ADHD. Het verhaal volgt ons hoofdpersoneage wanneer hij ideeën zoekt voor een opdracht. **De deadline is dichterbij dan** hem lief is. Terwijl hij staart naar een leeg vel dat voor hem ligt, krijgen wij te zien wat er in zijn hoofd rondspookt. Het begint rustig, we focussen ons op het vel waar iets op moet komen. Terwijl hij daarmee aan het werk is, wordt hij zich **steeds bewuster** van alles wat in zijn omgeving is. De geluiden die binnenkomen, worden vertaald naar **beELDen** die door zijn hoofd spoken. Onderliggende verlangens zijn ook aanwezig in zijn achterhoofd en proberen zijn **aandacht te** krijgen. Op een gegeven moment lijken alle geluiden en beelden hem te overweldigen, tot hij rust vindt. Weer buiten zijn hoofd zien we dat hij een **rustigere plek/situatie** heeft **gevonden** en daar verder gaat werken.

Het werk zelf zal een animatie worden waarin ik gebruik maak van meerdere vormen en een spel probeer te spelen met het geluid. Ik ben van plan zowel stop-motion, rotorscope als digitaal getekende animatie te gebruiken. **Rotorscope** voor de wereld buiten zijn hoofd, stop-motion voor ons hoofdpersoneage en delen van de prikkels, en de rest wil ik aanvullen met getekende animatie over het stop-motion deel heen. De reden dat ik voor de twee werelden verschillende **anImatieTechNicken** gebruik, is om ze nóg meer tegen elkaar af te zetten. Door het verschil in techniek hoop ik ook dat de **de overgang** van buiten naar binnen duidelijk is voor de **kijker**.

WaArom wil ik dit verhaal vertellen?

Eigenlijk wil ik graag op speelse manier aan de kijkers laten zien hoe het voelt wanneer je ADHD hebt.

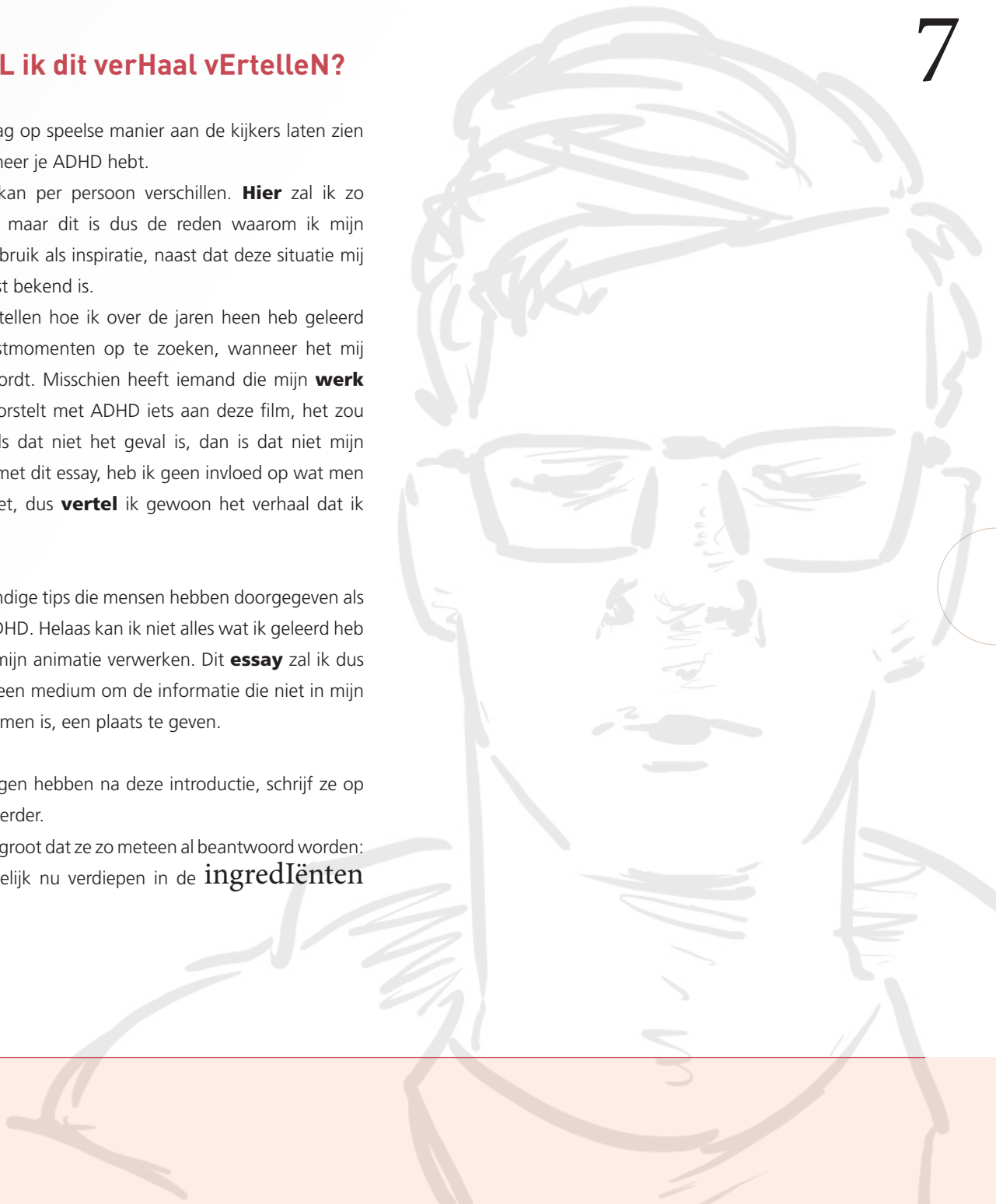
Probleem: ADHD kan per persoon verschillen. **Hier** zal ik zo verder op ingaan, maar dit is dus de reden waarom ik mijn eigen **situatie** gebruik als inspiratie, naast dat deze situatie mij natuurlijk het meest bekend is.

iK wil graag vertellen hoe ik over de jaren heen heb geleerd om mijn eigen rustmomenten op te zoeken, wanneer het mij allemaal te veel wordt. Misschien heeft iemand die mijn **werk** ziet en zelf ook worstelt met ADHD iets aan deze film, het zou mooi zijn. Maar als dat niet het geval is, dan is dat niet mijn probleem. Net als met dit essay, heb ik geen invloed op wat men met mijn werk doet, dus **vertel** ik gewoon het verhaal dat ik graag wil vertellen.

Er zijn heel veel handige tips die mensen hebben doorgegeven als het aankomt op ADHD. Helaas kan ik niet alles wat ik geleerd heb over dit thema in mijn animatie verwerken. Dit **essay** zal ik dus ook gebruiken als een medium om de informatie die niet in mijn meesterproef gekomen is, een plaats te geven.

Mocht je nog vragen hebben na deze introductie, schrijf ze op en lees maar vast verder.

De kans is namelijk groot dat ze zo meteen al beantwoord worden: we gaan ons namelijk nu verdiepen in de **ingrediënten** van dit essay.





LA Ten wiJ

begiNnen Met

een intrOductie van het
hoofdperSonAge

Van dit EssAY: AdHD.

Als je namelijk niet weet wat ADHD nou precies is, dan **kan** dit een heel **verwarrend** verhaal worden en vrees ik dat je het grootste deel niet mee zal krijgen. Mocht je niet weten wat ADHD nou inhoudt, is dat ook geen reden tot schaamte! Alhoewel veel mensen termen als "ADHD'er" in de **moNd** nemen, vrees ik dat een groot deel het niet eens goed zou kunnen beschrijven. Ook wil ik **mensen** graag wijzen op het feit dat ADHD niet alleen maar negatief is. Natuurlijk brengt het worstelingen met zich mee wanneer je eenmaal anders in elkaar zit dan andere mensen om je heen, maar het brengt ook positieve dingen met zich mee, in tegenstelling tot het stigma dat ADHD heeft in onze huidige samenleving. Daarnaast zal ik **hiEr** ook vertellen wat ADHD nou precies voor mij betekent. Mocht je jou nu afvragen: "Waarom gaat hij mij vertellen wat ADHD voor hem betekent, als hij daarvoor al gaat uitleggen wat ADHD inhoudt?", dan heb ik maar één ding te zeggen: daar kom je **gauw** achter.

Ook wil ik **mensen** graag wijzen op het feit dat ADHD niet alleen maar negatief is.

Natuurlijk brengt het worstelingen met zich mee wanneer je

Wat is ADhD?

Attention Deficit Hyperactivity Disorder, kortweg 'ADHD', is een redelijk recent fenomeen.

In ons land is het pas sinds 1995 bekend bij volwassenen. (1) Het is niet dat ADHD toen pas is verschenen, zoals hoe Corona dit jaar spontaan ons land (en de rest van de wereld) in haar greep nam, maar het komt doordat de stoornis niet **eerder** werd **onderkend** door artsen.

Laten we met het droge deel beginnen:

Kortgezegd is ADHD een **aandachtstoornis**.

“De biologische oorzaak van ADHD ligt waarschijnlijk bij problemen met communicatie tussen hersengebieden. Signalen tussen hersencellen worden doorgegeven door chemische boodschappers. Ook wel neurotransmitters genoemd. Het is gebleken dat de neurotransmitters dopamine en noradrenaline in verminderde hoeveelheid voorkomen in het voorste gedeelte van de hersenen van ADHD-patiënten, de prefrontaalkwabben.

Dit gaat samen met afwijkende functie van de prefrontaalkwabben en een verminderde anatomische organisatie van de verbindingen tussen de prefrontaalkwabben en verschillende dieper gelegen hersenkernen. De voorste hersenkwabben zijn betrokken bij veel functies die bij ADHD verstoord zijn: het langdurig behouden van aandacht, het onderdrukken van impulsen en het sturen en plannen van gedrag.

Uit erfelijkheidsonderzoek blijkt dat ADHD voor ongeveer 70% erfelijk bepaald is; de kans dat iemand ADHD heeft, is verhoogd als ouders en/of broertjes en zusjes deze stoornis ook hebben. Omgevingsfactoren (zoals roken en/of drinken tijdens de zwangerschap) kunnen ook leiden tot een verhoogde kans op ADHD bij het kind. Inmiddels staat door wetenschappelijk onderzoek vast dat symptomen van ADHD ook nog bij veel volwassenen voorkomen; niet iedereen ontgroeit de aandoening.” (2)

Aldus de medische **omschrijving**. Mocht je dit niet helemaal begrepen hebben, geen zorgen, mij gaat het ook deels over het **hoofd**. Het is dan maar goed ook dat je niet **bekend** hoeft te zijn met het neurologische aspect van ADHD om de rest van deze tekst te **begrijpen**.

9

(1) “Hoe omgaan met ADHD volwassenen?”, “Diagnose ADHD bij volwassenen”, Psyq, laatst bekeken 21-09-2020
<https://www.psyq.nl/adhd/vragen/hoe-omgaan-met-adhd-volwassenen>

(2) “ADHD”, Hersenstichting, laatst bekeken 21-09-2020
<https://www.hersenstichting.nl/hersenaandoeningen/adhd/>



Dat weerhoudt mij er alleen **niet** van **hieronder** de 'voor dummies' vertaling te zetten:

"Als je ADHD hebt, werkt je brein wat anders. Wanneer iemand zonder ADHD denkt 'stop', dan geven de hersenen die waarschuwing door aan het lichaam. Bij iemand met ADHD werkt dat iets anders, waardoor je dingen soms te snel doet, dingen vergeet of je aandacht ergens niet bij kunt houden. Maar ADHD is geen hersenafwijking, je kunt dus geen scan maken van je hersenen om te zien of je het hebt. Daarvoor zit ADHD toch net weer te ingewikkeld in elkaar." (3)

Onrustig of **ongeconcentreerd** gedrag alleen is ook niet genoeg om deze diagnose te krijgen, het moet ook aan de volgende **criteria** voldoen:

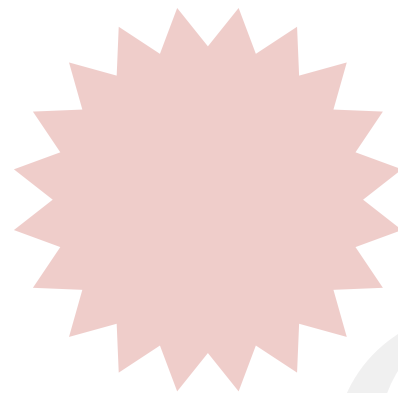
1. 'Voldoende' symptomen van aandacht tekort en/of hyperactiviteit/impulsiviteit zijn aanwezig
2. Een aantal van deze symptomen is aanwezig vóór het twaalfde levensjaar
3. De symptomen doen zich voor in meerdere sociale contexten (gezin, school, buurt)
4. Deze symptomen zorgen voor ernstige beperkingen in het sociale, school- of beroepsmatige functioneren van het kind/de jongere
5. Deze symptomen kunnen niet beter worden verklaard door aanwezigheid van een andere stoornis (4)

1 op de **20** kinderen en jongeren hebben ADHD. Dit geeft aan dat het 'normaler' is dan veel mensen denken en gelukkig weten we er tegenwoordig ook goed mee om te gaan. (5)

En nu kom ik weer terug bij die eerdere vraag die jij jezelf had kunnen stellen: "Waarom gaat hij mij vertellen wat **ADHD** voor hem **betekent**, als hij daarvoor al gaat uitleggen wat ADHD inhoudt?"

Wat namelijk ook belangrijk is om te weten, is dat elke ADHD'er weer anders is. Dat je ADHD hebt, betekent namelijk niet dat je ook alle mogelijke **sYmptoMen** ervaart. Vandaar ook dat hierboven staat dat er voldoende symptomen aanwezig moeten zijn om deze diagnose te krijgen.

Dat elke ADHD'er weer anders is, maakt de behandeling hiervan ook lastig. Dit **betekent** dat wat voor een iemand werkt, niet per se voor een ander hoeft te werken.



con

(3) "ADHD en ADD", "Hoe ontstaat ADHD of ADD?", Brainwiki, laatst bekeken 21-09-2020 <https://www.brainwiki.nl/adhd-add/>

(4) "Wat is ADHD?", "Kenmerken van ADHD en ADD", Balans, laatst bekeken 21-09-2020 <https://balansdigitaal.nl/kennis/wat-is-adhd/>

(5) "ADHD en ADD", "Hoe vaak komt het voor?", Brainwiki, laatst bekeken 21-09-2020 <https://www.brainwiki.nl/adhd-add/>

hOE heRKen jE aDhd?

We hebben het dus gehad over “voldoende symptomen”, maar nu vraag jij je **natuurlijk** af welke symptomen dat zijn. Zelfs als je het je niet afvraagt, ga ik daar nu verder op in.

Er zijn drie mogelijke vormen van ADHD:

- Moeite met **conCentReren**.

Je kan het dus moeilijk vinden om lang ergens je **aandacht** bij te houden of je kan vaak dingen vergeten.

- **Hyperactief**/impulsief.

Je bent dan erg druk en hebt moeite met stilzitten. Ook doe je dingen zonder er vooraf over na te denken.

- Beide.

Het kan ook zijn dat deze beide kenmerken voor jou opgaan. Dan ben je dus vaak heel druk en heb je moeite met goed opletten.

Daarnaast kun je ook nog last hebben van andere problemen, zoals moeilijk in slaap kunnen **vallen**, bang zijn of snel boos worden. (6)

ADHD voor mij, is het gecombineerde beeld. Ik heb dus moeite met concentreren en ik ben hyperactief. Het hyperactieve aspect is tegenwoordig alleen steeds minder zichtbaar, aangezien ik in de loop der tijd ermee heb leren omgaan. Als **kind** had ik naast mijn hyperactiviteit ook woede problemen. Ironisch genoeg was het ook toen ik **geholpen** werd met mijn woede, dat men ontdekte dat ik ADHD had. Maar gelukkig is dit ook iets dat ik vandaag de dag redelijk goed weet te **BEheerSen**. Moeite met in slaap komen is mij ook bekend. Jarenlang dacht ik dat het normaal **was** dat ik drie kwartier tot een uur nodig had om in slaap te **kunnen** vallen. Dan lag ik in het donker mijn gedachten te ordenen of ging ik op in mijn fantasiewereld (nog voordat ik überhaupt in slaap was gevallen). Bang zijn of veel angst ervaren is daarentegen een symptoom waar ik geen last van heb. Ik zou niet zeggen dat ik geen angst heb, maar naar mijn weten ben ik niet angstiger dan de **gemiddelde** mens.

Mijn vorm van ADHD is dus dat ik moeite heb met concentreren en dat ik lekker veel energie heb (alhoewel de onrust die mijn hyperactiviteit in mijn hoofd **veRoorzaAkt** iets minder lekker is).

(6) “ADHD en ADD”, “Wat is ADHD?”, Brainwiki, laatst bekeken 21-09-2020
<https://www.brainwiki.nl/adhd-add/>

Het is **goed** om ADHD al op een jonge leeftijd te kunnen constateren, zodat een kind vroegtijdig geholpen kan worden hiermee om te gaan. Daarom is het **belangrijk** te weten waar je bij **kinderen** op moet letten als het op mogelijke ADHD aankomt.

Concentratieproblemen

- Snel afgeleid zijn, niet goed luisteren;
- Moeite met details hebben, slordigheidsfouten maken;
- Dingen niet afmaken en van alles tegelijk doen;
- Vergeetachtig zijn en dingen kwijt zijn;
- Concentratie voor korte tijd, op interessante zaken, zoals TV kijken of 'computeren' lukt vaak wel.

Hyperactiviteit

- Niet stil kunnen zitten, steeds met handen of voeten bewegen;
- Een gevoel van continue innerlijke rusteloosheid;
- Niet kunnen stoppen met praten, niet te stuiten zijn of doordraven;
- Moeite hebben met ontspannen.

Impulsiviteit

- Niet denken maar doen;
- Het antwoord op een vraag er al uitgooien voordat de vraag is afgemaakt;
- Impulsief omgaan met geld, gokken, relaties en werk/baan." (7)

Belangrijk blijft dat wanneer iemand een van de hierboven genoemde kenmerken vertoont, het niet betekent **dat** zij/hij ADHD heeft. Iedereen is namelijk wel eens druk of heeft moeite met concentreren. Mensen met ADHD **kunnen** hier alleen wel erg vaak last van hebben.

PosTieve keNmeRken vAn AdHD

In onze huidige **samenleving** heeft ADHD een negatief label. De naam zelf duidt al op zowel een tekort als op een stoornis. Websites bieden je "oplossingen" aan om jou te helpen met je ADHD "probleem" en staan vol met de **manieren** waarop ADHD je werk negatief kan beïnvloeden.

Wanneer je ADHD opzoekt, dan krijg je al gauw lijsten met symptomen of **manieren** waarop iemand met ADHD problemen kan veroorzaken, maar een lijst van positieve eigenschappen vind je pas wanneer je daar specifiek naar zoekt. **Geloof** mij maar, ADHD is lang niet alleen maar negatief.

Bij iemand met ADHD is de prikkelregulatie in de hersenen écht anders dan **gemiddeld**. Niet beter of slechter, maar anders. Er vallen ADHD'ers andere zaken op; schijnbaar onbelangrijke details kunnen zomaar de (on)verdeelde aandacht **krijgen**. Of de **eigEnSchapPen** die ADHD met zich meebrengt een probleem zijn, hangen dus af van de context.

De kunst van omgaan met ADHD zit dus vooral in het feit, dat je voor jezelf een context kunt creëren, waarin de eigenschappen van ADHD in je voordeel werken. (8)

Zo kun je zeggen dat mensen met ADHD "impulsief" zijn, maar je kan ook zeggen dat ze "lekker spontaan" zijn. ADHD'ers zijn vaak **crEaTief** aangelegd en hen valt ook meer op. De extra energie die het met zich meebrengt kan soms ook goed te pas komen. (Het is alleen wel verstandig koffie te **vermijden** als ADHD'er, maar aangezien ik dat toch niet lust, is dat voor mij ook positief.)

Hier volgen een **aantal** voorbeelden van positieve kanten aan eigenschappen van ADHD:

(7) "ADHD kenmerken bij volwassenen", Psyq, laatst bekeken 21-09-2020
<https://www.psyq.nl/adhd-bij-volwassenen/symptomen-adhd>

(8) "ADHD is eigenschap met nadelen en vooral ook voordelen", "De voordelen van ADHD", ZBC Kennisbank, laatst bekeken 21-09-2020
<https://zbc.nu/hrm/leren-omgaan-met-jezelf/adhd-is-eigenschap-met-nadelen-en-vooral-ook-voordelen/>

- **Hyperfocus:** Als iemand met ADHD goed geprikkeld wordt of iets erg interessant vindt, kan hij of zij dit met volle kracht een lange tijd volhouden en dan ook grote resultaten in een relatief korte tijd boeken.

- **Creatief:** Veel ADHD'ers staan er om bekend, dat ze zeer creatief zijn. In de creatieve beroepen als schrijven, schilderen, musici, filmmakers, ontwerpers, zijn veel ADHD'ers te vinden.

- **Pragmatisch:** ADHD'ers zijn over het algemeen zeer pragmatisch en daardoor goed in problemen oplossen. Vooral onder stress, hoe meer prikkels hoe beter. Snel alle oplossingen analyseren en eventueel om het probleem heen denken, dat kunnen de meeste mensen met ADHD goed.

- **Veerkrachtig:** Het leven van een ADHD'er kent over het algemeen veel diepe dalen en hoge pieken. Herstel uit een diep dal is er gelukkig vaak en snel.

- **Intuïtie:** Door alle prikkels is er een vaak een sterke intuïtie aanwezig bij mensen met ADHD. Wegens het hoge tempo van de verwerking van zaken in de hersens, zijn ze vaak bliksemsnel in het aandragen van oplossingen.

- **Fantasie:** Door het hoge inlevingsvermogen en het veel waarnemen van verschillende zaken heeft een ADHD'er ook een grote fantasie met als gevolg dat hij of zij met de leukste ideeën komt!

- **Empathie:** Veel empathie, omdat mensen met ADHD / ADD veel tot alle prikkels binnen krijgen, hebben ze ook een groot inlevingsvermogen.

- **Humor:** Een persoon met ADHD lacht over het algemeen graag en makkelijk, fijn om bij je te hebben!

- **Impulsief:** Eerst doen en dan denken... Is soms een nadeel, maar vaak ook een prima reactie. (9)

Zo zie je dat het niet allemaal zo negatief is als dat het **sTigMa** op ADHD ons laat denken.

Deze **punten** spelen ook een rol in het leren omgaan met ADHD (vooral voor de ADHD'er zelf), want als ze weten wat hun krachten zijn en wat hun zwakten, dan kunnen ze situaties voor zichzelf creëren om deze positieve eigenschappen meer naar voren te laten komen. Meer daarover in het **volgende** hoofdstuk.

In mijn meesterproef zal ik mij niet focussen op de positieve aspecten van ADHD, maar aangezien ik het toch belangrijk vind aan te geven dat ADHD niet **alleen** maar negatief is, wilde ik hier in mijn essay toch graag een hoofdstuk aan weiden.

ADHD is eigenlijk te complex om in haar volledigheid in mijn **meesterproef** behandeld te worden, daarom heb ik ervoor gekozen om me slechts op enkele worstelingen te **focussen** en mijn **ervaringen** in beeld te brengen.

Hoe ga je om met ADHD: bij jezelf & anderen

Nu weer terug naar de negatieve kant van ADHD. Bij de positieve aspecten zoeken wij immers geen hulp, het zijn juist de negatieve **aspecten** die wij graag verholpen zien.

Als het goed is, weet je nu wat ADHD is en **hoe** jij het kunt **herkennen** (of in ieder geval, hoe jij een goede poging kunt wagen), daarom kunnen wij nu verder naar de veel gestelde vraag: hoe moet je **ermee** omgaan?

De reden waarom dit een veel gestelde vraag is, is vrij simpel: ADHD **gaat** niet over. Je hebt het al vanaf je geboorte en zult er ook niet vanaf komen. Maar gelukkig is ADHD wel iets **waarmee** je kunt leren omgaan.

(9) "ADHD is eigenschap met nadelen en vooral ook voordelen", "De voordelen van ADHD", ZBC Kennisbank, laatst bekeken 21-09-2020
<https://zbc.nu/hrm/leren-omgaan-met-jezelf/adhd-is-eigenschap-met-nadelen-en-vooral-ook-voordelen/>

Bijna de **helft** van mensen met ADHD hebben er minder last van wanneer ze ouder worden, juist omdat ze eigen **manieren** en trucjes hebben ontwikkeld om hiermee om te gaan.

Toch zijn er ook verschillende **vormen** van hulp en **beHandeling** mogelijk:

Psycholoog

Een psycholoog kan samen met jou een plan maken. Je komt regelmatig praten over hoe het met je gaat en bedenkt samen oplossingen voor problemen waar je mee zit.

Informatie over ADHD

Je leert wat je problemen precies zijn en hoe ze zijn ontstaan. Zo kan je er beter mee omgaan en krijg je meer zelfvertrouwen. Ook praat je over de voor- en nadelen van de behandeling en over wat er gebeurt als je je gedrag verandert.

Gedragstherapie

Zelf kan je door middel van gedragstherapie leren omgaan met ADHD. Dat betekent dat je leert wat je het beste kan doen in verschillende situaties. Je leert dan om beter na te denken over wat je doet en om beter om te gaan met andere kinderen. Het is niet zo dat je minder druk wordt door de gedragstherapie of dat je leert om je beter te concentreren. Zo'n therapie kan in een groep plaatsvinden of voor jou alleen.

Medicijnen

Het kan zijn dat je samen met je ouders en een arts/psychiater gaat bespreken of je ook medicijnen nodig hebt. Die kunnen ervoor zorgen dat je minder druk bent en je wat rustiger voelt. Deze medicijnen moeten wel elke dag goed worden ingenomen.

(...) Het is belangrijk om goed te onderzoeken welke medicijnen voor jou het beste werken. Elk medicijn kan ook bijwerkingen hebben. Dat betekent dat je juist van andere dingen last krijgt. Die bijwerkingen kunnen ook tijdelijk zijn.

Oudertraining

Op een oudertraining leren je ouders wat ze kunnen doen om je te helpen. Zij kunnen bijvoorbeeld er voor zorgen dat alles op een dag op een vaste manier gaat. Tijdens die oudergespreksgroepen kunnen ouders ook van elkaar leren. Ze kunnen tips en trucjes delen over wat bijvoorbeeld goed werkt bij hen thuis.

Hersentraining of dieet

Tegenwoordig zijn er ook speciale computerspellen en programma's waarmee je je hersenen kan trainen. Braingame Brian en Cogmed zijn voorbeelden daarvan. Ook met neurofeedback kun je je hersenen trainen. Soms kan het helpen op een speciaal dieet te volgen. Het is nog niet helemaal duidelijk of de hersentrainingen en diëten echt helpen bij kinderen met ADHD. Wetenschappers aan de universiteit zijn dat nog aan het onderzoeken. Daarom worden ze minder vaak gebruikt dan bijvoorbeeld medicijnen of gedragstherapie. (10)

Daarnaast is jouw omgeving natuurlijk ook belangrijk **wanneer** je ADHD hebt, **voornamelijk** school.

Je brengt veel tijd door op school en daarom is het van belang dat zij daar ook van je situatie weten en dat je samen met je ouders kunt kijken naar 'oploSsinGen'. (De meeste **gidsen** en websites zijn gericht op ADHD in kinderen en jongeren, aangezien zij een erg **kwetsbare** groep zijn.)

HoE Ga je dUs met ADHd om ?

Antwoord: **verschilt** per situatie. De beste manier is iets te vinden dat past bij de persoon, wat betekent veel uitproberen en kijken naar wat wel en niet werkt. Vallen en **oPstAan**.

Het helpt in ieder geval een omgeving te hebben die zich bewust is van de **situatie** en samen met jou op onderzoek uit wil gaan. Met behulp van familie/vrienden/je partner/etc. ervaar je **meerdere** situaties en na verloop van tijd heb je een **arsenaal** aan trucs geleerd om met ADHD om te gaan.

Dit is volgens mij óók een reden waarom de meeste websites en artikelen zich focussen op kinderen en **jongeren**: des te ouder je wordt, des te beter je ermee leert om te gaan. Natuurlijk zal dit voor **lang** niet iedereen gelden, maar dan mogen we weten dat zelfs als je al volwassen bent, het geen reden voor schaamte is om **hiEriN** begeleiding te zoeken.

Antwoord: **verschilt** per situatie. De beste manier is iets te vinden dat past bij de persoon, wat betekent veel uitproberen en te kijken wat werkt. Maar dat is slechts mijn mening.

Gelukkig zijn er wel tips, zoals tips voor ouders, door ouders.

De tips **draaien** vooral rondom structuur, regelmaat en het weghouden van onnodige prikkels. Zo adviseren ze het bureau opgeruimd te houden, zodat er minder prikkels op het kind afkomen. Ook is het verstandig om iets van tevoren **stapsgewijs** door te nemen: zo maak je nieuwe situaties voorspelbaar, wat weer rustiger is voor het kind. Vraag maar een ding tegelijk, vooral die **tip** spreekt voor mij de **WAarHeid**: ik raak helemaal in paniek wanneer iemand mij ineens iets vraagt te doen, terwijl ik al met iets anders bezig ben; ik heb moeite met het stellen van prioriteiten en **kan** dan niet kiezen welke het eerst mijn aandacht verdient. Heldere afspraken maken. Herhaling. **Sporten** om het surplus aan energie kwijt te raken.

Voor ADHD in de klas, is overleg met de ouders belangrijk. Wat **thuis** werkt, werkt veelal ook op school, maar vooral zou het ideaal zijn wanneer de aanpak en **begeleiding** op school en thuis hetzelfde zijn.

Nu verlaten wij het klaslokaal en ruilen we het in voor de volwassen versie: ADHD op het werk. Communiceren naar collega's en **leidinggevenden** dat je ADHD hebt, is stap 1. Op deze manier kunnen ze er rekening mee houden.

Tips om je **meT** jouw ADHD te helpen, zijn bijvoorbeeld (net als voor kinderen) dat je je **bureau** opgeruimd moet houden. Zet pop-up vensters uit. Maak een planning met collega's/leidinggevenden. Neem **een** wandeling om energie kwijt te raken (tijdens mijn stage gingen we elke pauze **piNgPonGen**,

volgens mij was ik daar niet de enige ADHD'er). Werk met deadlines, deel grotere werkzaamheden op en geef ze ieder een deadline. Werk tegelijk aan **verschillende** werkzaamheden. Die laatste wil **ik** even uitlichten: alhoewel we vaak maar een ding tegelijk kunnen/**willen** doen, is het iets anders om de hele werkdag/werkweek aan hetzelfde te werken. Juist wanneer je met meerdere projecten bezig bent, kun je **makkelijker** je aandacht houden bij je taken (aangezien je spanningsboog niet de beste is). (11) die **tip** spreekt voor mij de **WAarHeid**



(11) "Omgaan met ADHD", Parnassia Groep, laatst bekeken 21-09-2020
<https://www.parnassiagroep.nl/luw-probleem/adhd/tips-omgaan-met-adhd>

“Een relatie waarin een van de twee ADHD heeft, is een uitdaging.” **Nu komen we bij een ander deel waar we graag tips voor krijgen: relaties.** “Het gaat vaak anders dan gedacht. Daar moet je op ingesteld zijn. Een paar tips voor een ADHD-relatie.”

- Elkaar beter leren kennen legt de fundering onder jullie relatie. Voor de een betekent dit je echt verdiepen in ADHD en in je partner met ADHD. Voor de ander betekent dit uitzoeken wat verwachtingen zijn, hoe je daar aan kunt voldoen door rekening met elkaar te houden.

- Blijf met elkaar praten, verval niet in verwijten. Een gouden regel die voor elke relatie geldt. Erger je je aan iets, zeg dat dan en zoek ook naar een oplossing. ‘Ik vind het niet leuk dat je telkens te laat komt. Ik zat op je te wachten met eten. Is het anders een idee dat je een melding/alarmering maakt in je telefoon als reminder?’

- Spontaan is leuk, maar het kan de ander ook overvallen. Als je elkaar langer kent, dan kun je de ander ook beter peilen. Dan herken je de signalen dat de ander eigenlijk even met rust gelaten wil worden. Zeg dan dat je iets wilt bespreken en wanneer je dat dan concreet wilt doen. Degene met ADHD kan zelf ook aangeven ‘even met rust gelaten te worden.’

- Reserveer een (of meerdere) vaste avonden/momenten voor elkaar. Niet alleen geeft dat structuur voor degene met ADHD, maar het zorgt ook voor quality time voor jullie beiden. Tijd voor een goed gesprek, samen iets ondernemen, de afgelopen week eens doornemen en wat staat er volgende week op de agenda, of een mooi moment voor jullie liefde voor elkaar te tonen. Echt samen, geen afleiding in de vorm van een televisie of telefoon die blijft.

- Een hulpmiddel kan een planbord zijn waarop goed zichtbaar staat welke afspraken er die week zijn, welke klusjes gedaan moeten worden, welke boodschappen gehaald moeten worden, wat er welke dag gegeten gaat worden. Dit geeft overzicht en structuur.

- Bij mensen met ADHD is het vaak zwart/wit. Geen tint grijs ertussen. Wat de ander zegt is hoogstwaarschijnlijk niet zo bedoeld. Met die relativering in het achterhoofd is een (boze) opmerking al meteen een stuk minder erg. Wat helpt is dat je laat blijken dat je de ander gehoord hebt. ‘Ik begrijp dat je boos bent ...’ of vat het samen ‘Als ik je goed begrijp vind jij dat ...’. Aan de andere kant moet de een ook opletten wat hij/zij zegt en hoe iets gezegd wordt. De ander met ADHD kan dit heel anders opvatten.

- Denk niet voor de ander. Je bent geen gedachtelezer. Stel actief vragen en luister. Probeer de ander niet te onderbreken. Houd oogcontact. Dit helpt dat de ander niet afdwaalt.

- Het kan helpen om ‘s avonds, voor het slapen gaan, de belangrijkste zaken die op dat moment door het hoofd van degene met ADHD schieten op te schrijven. Dat geeft rust en doordoor ook een betere nachtrust. (Dit is buiten relaties om ook gewoon een goede tip!)

- Relativeer en probeer de humor van de onvermijdelijke misverstanden en miscommunicaties in te zien. Lachen lucht op waardoor de spanning ook weer verdwijnt.

- Probeer een manier te vinden om samen als team te werken en op die manier ook aan ergernissen. (12)

Tips

En als laatste ADHD met volwassenen. (Ook buiten het werk om)

- ADHD is geen excuus. Net als iedereen is ook iemand met ADHD verantwoordelijk voor zijn eigen daden en gedrag. Als iemand met ADHD afspraken niet nakomt, of als hij/zij dingen doet of zegt die je niet leuk vindt, zeg dit dan ook.

- Iemand met ADHD is geen patiënt, behandel diegene dan ook niet op die manier. Je bent niet de hulpverlener. De ander heeft ook zijn eigen verantwoordelijkheden.

- Je kunt de ander wel behulpzaam zijn. Mocht de ander vaak afspraken vergeten, probeer een manier te vinden om de ander eraan te herinneren. De afspraak en een herinnering in de telefoon zetten, een app sturen zijn suggesties die je kunt proberen. Informeer een eventuele partner. Heeft je vriend(in) thuis een planbord, zorg er dan voor dat de ander de afspraak erop schrijft.

- Gestructureerdheid is waarschijnlijk geen kwaliteit van de ander met ADHD. Om last minute onaangename verrassingen te voorkomen kun je in sommige gevallen zelf zaken regelen en bewaren. Samen een weekje weg in het buitenland? Jij bewaart de reservering en ticket, controleert samen of het paspoort nog geldig is. Het liefst bewaar je ook het paspoort van de ander. Het zou jammer zijn als je de vlucht mist omdat de ander het paspoort of ticket vergeten is.

- Laat conventionele verwachtingen los. Het gaat soms anders dan je zou verwachten. Laat je verrassen en accepteer dat het soms gaat zoals het gaat. Laat je dus verrassen.

- En net zoals voor iedere vriendschap of relatie geldt: blijf communiceren! Het voorkomt misverstanden en teleurstellingen.

(13)



De **grootste** tip is acceptatie. Je bent niet slecht, dom of lui. Het is geen gebrek aan karakter of desinteresse, het is een stoornis. Acceptatie helpt ermee te leren leven. **Men** zegt wel vaker dat acceptatie de eerste stap is naar verbetering, zo dus ook voor ADHD. Wel geven ook **zij** aan dat ADHD geen excuus is, maar wel goed verklaart waarom je bijvoorbeeld steeds **afspraken vergeet**, te laat komt of niet goed lijkt te luisteren. (14)

Dit is eigenlijk ook de enige tip die ik terug wil laten komen in mijn meesterproef: acceptatie.

Zelf heb ik na een redelijk lange tocht geleerd te accepteren dat ik me soms **gewoon** even terug moet trekken, af moet **zonderen**, **dat** ik niet werk zoals 'andere mensen'. Dit afzonderen is waarmee ik mijn meesterproef wil afsluiten: dat het **hoofdpersonage** zich terugtrekt en af weet te sluiten van het grootste deel van de **prikkels** die op hem afkomen.

Zelf heb ik ook veel **geleerd** van de tips die hier genoemd zijn, vandaar ook dat nu ik ze niet in mijn meesterproef met het **publiek** kan delen, ik het maar hier deel, in mijn essay.

(13) "Omgaan met ADHD", "ADHD en volwassenen", Parnassia Groep, laatst bekeken 21-09-2020
<https://www.parnassiagroep.nl/uw-probleem/adhd/tips-omgaan-met-adhd>

(14) "Hoe omgaan met ADHD volwassenen?", "Hoe omgaan met ADHD volwassenen?" Psyq, laatst bekeken 21-09-2020
<https://www.psyq.nl/adhd/vragen/hoe-omgaan-met-adhd-volwassenen>

te graag een soort handleiding had gekregen, want ik wist echt niet

Om uit te kunnen leggen waarom dit geen survivalgids is, noch écht een Zelfhulpboek, zal ik nu moeten beschrijven wat een survivalgids is.

Toen ik begon aan mijn meesterproef, was het plan om een survivalgids te maken over hoe je de **kUnstAcAdemie** kunt overleven. De reden daarvoor was dat ik a. graag op **therapeutische** wijze mijn tijd hier wilde verwerken en b. ik als eerstejaars maar al te graag een soort handleiding had gekregen, want ik wist echt niet wat er allemaal gebeurde...

Uiteindelijk heb ik het maken van een **survivalgids** losgelaten, aangezien ik geen goed verhaal erbij kon bedenken. Wat ik heb **ontdekt**, vind ik echter nog **steeds** leerzaam en heeft ook invloed gehad op hoe ik met mijn meesterproef en dit essay bezig ging, vandaar dat ik dit **hoofdstuk** graag met je **deEl**.



18

surVivalgids/zelFhulPbOek

WaTiSeEn surVivalgids/zelFhulPbOek?

Wanneer je termen als 'survivalgids Wikipedia', 'survivalgids oorsprong' of 'survivalgids betekenis' opzoekt op **Google**, krijg je geen (gewenste) reacties. Het woord 'survivalgids' komt niet eens voor in ons woordenboek (in ieder geval niet in die die wij thuis hebben). 'SurViVal' staat er wel in, "meerdaagse tocht door een natuurgebied met een beperkt aantal hulpmiddelen".⁽¹⁵⁾ Dat is het. (Woorden **als** 'overlevingsgids' staan er ook niet in.) Wanneer je Google gebruikt, is eigenlijk het enige wat je **tegenkomt** advertenties, linkjes naar websites **waarop** jij survivalgidsen kunt kopen.

De eerste echte omschrijving van een survivalgids, vond ik op de website die **leermiddelen** aanbiedt aan middelbare scholen:

"In de Survivalgidsen komen onderwerpen aan bod die leerlingen interesseren, waar ze mee worden geconfronteerd en waar ze niet altijd raad mee weten. Op een luchtige toon worden de thema's helder in beeld gebracht. Leerlingen gaan beseffen dat er voor ieder probleem vaak wel een haalbare oplossing is. De Survivalgidsen zijn ook informatief voor leerkrachten en ouders."

⁽¹⁶⁾

Naar mijn mening en **eigen** ervaring, vind ik dit wel een goede omschrijving.

Een survivalgids is dus een hulpmiddel dat je kunt **gebRuiKen** om lastige situaties of onderwerpen te 'overleven'. Survivalgidsen zijn niet **gelimiteerd** aan boeken, maar komen voor in meerdere vormen: boek, animatie, film, er zijn zelfs **survivalgidsen** als televisieserie uitgebracht.

Hierna zal ik een aantal voorbeelden beschrijven, **ontleden** en toelichten waarom deze vallen onder het begrip "survivalgids".

• De complete survivalgids voor kersverse ouders⁽¹⁷⁾

Volgens mij hoeft ik niet uit te leggen waar deze survivalgids over gaat, **toch**?

Dit boek hanteert een vast patroon: hoofdstukken beginnen met een luchtige introductie, **daarna** volgen anekdotes, tips, **beschrijvingen** van de benodigde handelingen en eindigen met een samenvatting van de belangrijkste dingen: tips om te overleven. Eigenlijk leest het als een **UitEbreiDe** en verhalend geschreven handleiding.

Wat heeft dit boek mij geleerd?

Door de tips eerst te benoemen en daarna toe te lichten in de vorm **van** voorbeelden, bleef de informatie beter hangen, aangezien ons gelijk een beeld werd geschetst. Ook **zag** ik dat herhaling echt beter werkt, vandaar ook dat de belangrijkste zaken aan het eind nogmaals werden benoemd, maar wel korter deze keer.

Het **gRootSte** punt was simpelweg dat het verhalend geschreven was, eigenlijk net zoals dit essay, een monoloog.

Hierdoor was het beter te volgen dan wanneer slechts de **ene** na de andere tip op je afgevuurd zou worden.

⁽¹⁵⁾ "A. Weijnen, A. Ficq-Weijnen en M. Hofman, "Prisma woordenboek Nederlands" (Utrecht: Het Spectrum, 2008), 539

⁽¹⁷⁾ "Emma Scattergood, "De complete survivalgids voor kersverse ouders", (Deltas, Aartselaar, 2008)

⁽¹⁶⁾ "De Survivalgidsen", Educatheek, laatst bekeken 21-09-2020 <https://www.educatheek.nl/de-survivalgidsen#:~:text=In%20de%20Survivalgidsen%20komen%20onderwerpen,niet%20altijd%20Oraad%20mee%20weten.&text=Leerlingen%20gaan%20beseffen%20dat%20er,informatief%20voor%20leerkrachten%20en%20ouders>

- **How to survive Dutch people on bikes**
– Door ‘Survival Guide to the Dutch’

Dit is een voorbeeld van een survivalgids als video, film.

De **viDeo** begint met aan te geven dat er in Nederland meer fietsen zijn dan inwoners, wat fietsen dus de Nederlandse equivalent maakt van wat geweren zijn voor **Amerikanen**.

Het waarschuwt toeristen voor de gevaren van het fietspad, vertaalt wat de fietsers met hun fietsbel proberen te communiceren en geeft **onbekenden** inzicht in de Nederlandse hospitaliteit. Met andere woorden: het geeft ons een overdreven, satirische kijk naar het Nederlandse fietsgedrag. (18)

Deze video kan ik het best omschrijven als ‘kort, maar krachtig’. Het is een video van ongeveer **2 minuten**, waarin gefilmde beelden met animaties worden verrijkt en worden afgewisseld met stockbeelden. Voornamelijk bestaan de gefilmde beelden uit **sketches** door de makers. (Sketches zijn korte toneelstukjes. Ik weet niet of die uitleg nodig was, maar ik **neEm** geen risico’s.)

Deze video maakt veel gebruik van humor om **informatie** over te brengen. Hierdoor blijft de informatie beter plakken. Ook is het qua montage een genot om te bekijken. Beeld, voice-over en de **ondertiteling** gaan hand-in-hand om ons te laten lachen en ons te informeren.

Het gebruiken van meerdere technieken om je verhaal te vertellen, is iets dat ik ook mee heb willen nemen naar **mijn** meesterproef. Het **veRscHil** is wel dat ik probeer om juist zonder **tekst** (gesproken, noch getypt) probeer te vertellen.

(18) “#6 - How to survive Dutch people on bikes”, Youtube <https://www.youtube.com/watch?v=CLurEnjOeMo>

- Mijn favoriete voorbeeld en eigenlijk ook mijn inspiratie voor dit onderwerp, is een al wat oudere survivalgids van Nickelodeon: **Ned’s Declassified School Survival Guide (ook bekend als Ned’s Survivalgids)**

Dit was een **programma** op Nickelodeon waarin het hoofdpersonage “Ned Bigby, samen met zijn twee beste vrienden, een gids maakte waarmee jij school kon volhouden”. (19)

Deze serie leeft nog steeds in de harten van veel jongvolwassenen in Nederland (in ieder geval bij hen die **Nickelodeon** keken) en de gids leert **kinDerEn** vandaag de dag nog steeds waardevolle lessen.

Ned vult zijn gids elke aflevering aan met nieuwe tips. Deze tips verschijnen linksonder in beeld, terwijl in de achtergrond **humoristische**, visuele voorbeelden worden gegeven van hoe het niet moet, naast het voorbeeld van hoe het wel moet. Doordat de tips gelijk worden opgevolgd door **voorbeeldsituaties** die deze adviezen ondersteunen, blijven de tips ook beter hangen bij de kijker. De aflevering sluit af met een tip die alle voorafgaande tips **overkoepelt**.

Wat deze survivalgids zo sterk **maAkte**, waren alleen niet de tips, maar de karakters. De karakters worden geïntroduceerd met **heldere** doelen en eigenschappen, waardoor we al snel kunnen zien wat voor een persoon dit is.

Na de eerste drie minuten weten we al de **belangrijkste** punten van het verhaal, zonder een eindeloze stroom van informatie over ons heen te hebben gekregen.

(19) Fellows, S. (Bedenker), (September 12, 2004 –June 8, 2007) Aflevering 1, “First Day & Lockers”, L. Saric (Producent), “Ned’s Declassified School Survival Guide” [tv-uitzending].

Wat ik **hiervan** leerde is weer dat verhalen en humor goed werken wanneer je informatie wilt overbrengen. De belangrijkste les, voor mij, is echter hoe de eerste drie minuten zijn opgebouwd, hoe je beter je informatie beperkt tot wat de kijker echt nodig heeft om het **verhaal** te volgen. Geen eindeloos lange **stromen** aan informatie. Als iemand die vaak te veel wil vertellen, is dit voor mij een erg waardevolle les. Mede hierom heb ik ervoor gekozen geen tekst te gebruiken in mijn meesterproef, maar de stroom aan informatie te beperken tot beeld en geluid, **puur** de ervaring zelf.

Aangezien ik maar één echt personage gebruik in mijn meesterproef, heb ik geen gebruik **kunnen** maken van hoe duidelijk de karakters zijn vormgegeven en geïntroduceerd in Ned's Survivalgids, maar dit zal ik zeker **meEneMen** naar een volgend project.



Het is een kunst om je onderwerp in zo'n korte tijd duidelijk te krijgen, om alle onbelangrijke details achterwege te laten en het zo weten samen te vatten, dat de kijker gelijk weet waar het over gaat en dat ook de toon van de serie al gezet is.

Het is dus de taak van de schrijver om alle informatie te filteren en te kijken welke info de kijkers nodig hebben op welk moment. Het zo weten van de serie al gezet is.

Nu zijn de meeste survivalgidsen anders opgebouwd dan een taak van verhaal, maar heb ik al eerder vastgesteld dat het verhaal juist moet.

hetgeen is dat blijft plakken, niet de (droge) tips. Dus lijkt het mij belangrijk te kijken naar manieren om deze twee te kunnen combineren. "Mensen onthouden verhalen", ik weet niet wie juist hetg het was die dat oorspronkelijk heeft gezegd, maar voor mij was om deze twee het mijn klasgenote die deze zin als eerste onder mijn aandacht onkelijk he bracht. Dus als ik iets wil maken dat in de herten/herinneringen racht. Dus van de kijkers blijft plakken, dan zal ik het toch echt in verhaalvorm echt in ver moeten weten te brengen.

Dit was voor mij ook de reden om het concept van de survivalgids te vertellen. los te laten en mij te focussen op een verhaal dat ik wilde vertellen.

Daarom is mijn meesterproef ook geen survivalgids meer, maar kan zij daar nog wel steeds elementen van bevatten.

Naast **suRvivalgiDsen** hebben we ook nog een ander hulpmiddel om situaties te overleven: zelfhulpboeken.

Het **woord** 'zelfhulpboek' zal je niet gauw in je woordenboek vinden, maar het woord 'zelfhulp' staat hier wel in: "het zichzelf redden of elkaar helpen zonder **professionele** begeleiding".

(20)

Boom uitgevers **AmSteRdam** heeft een **eigen** omschrijving voor zelfhulpboeken:

"Een boek pak je er makkelijk bij, je hebt geen last van wachtlijsten, het is flexibel en het is anoniem. Zelfhulp is een effectieve methode voor het verminderen van psychische klachten en heeft verschillende voordelen. Elk zelfhulpboek stelt op toegankelijke wijze een thema centraal, zodat u er zelf mee aan de slag kunt gaan." (21)

En als derde heb ik nog een **omschrijving** van historicus en **proGraMmamAker** Maarten van den Heuvel:

"Alle boeken waarin de schrijver de lezer manieren aanreikt om zijn of haar leven te veranderen en te verbeteren, is naar mijn idee een zelfhulpboek. Daar vallen sommige dieet-boeken bijvoorbeeld ook onder." (22)

Naar mijn mening valt de term 'zelfhulpboek' ook onder survivalgids. De reden waarom ik het toch een **aparte** categorie heb gegeven, is omdat het in de ogen van velen ook een andere categorie is.

En als ik heel eerlijk ben, had ik in de eerste **iNstaNtie**, toen ik zocht naar **informatie** over survivalgidsen ook geen moment gedacht dat ik ook nog naar 'zelfhulpboeken' kon zoeken. Toen ik dat eenmaal ontdekte, kwamen er ineens **nieuwe** informatiebronnen naar voren.

WAT is DaN het vErsChil tUsSen suRvivaLgidSenEnzelfHulPboEkeN?

Het grootste verschil zou ik zeggen, zit hem in de naam: waar een survivalgids meerdere media kan inzetten om haar doel te bereiken, zit een zelfhulpboek **vastgenageld** aan haar naam: een boek. Daarom ook dat ik zelfhulpboeken onder 'survivalgids' vind **vallen** en niet andersom.

Daarnaast zijn survivalgidsen ook meer **sTappeNplanNen** die je kan volgen, terwijl zelfhulpboeken vooral informatie verstrekken om de 'problemen' **mee** op te lossen.

Wat is hEt verschil Tussen Een sURvivaLGids en eEn haNdleiding?

Tot nu **toe** zijn voor mij de grootste verschillen tussen een survivalgids en een handleiding dat de een verhalend is geschreven, terwijl ze beide een opsomming zijn van **handelingen**. De **illustraties** voor de een puur ter ondersteuning van de beschreven handelingen zijn, terwijl ze bij de ander voornamelijk cartoons zijn gebaseerd op de beschreven **situaties**. Bij de gids wordt er ook veel meer gekeken naar de manier waarop deze is vormgegeven, om het zo interessanter te maken voor de lezer, terwijl bij de **handleiding** de functionaliteit voorop staat (en toch bijna niemand hem volledig gaat doorlezen). Over volledig doorlezen gesproken: de gids biedt de lezers **ook** steeds korte **inTro's** richting de onderwerpen, terwijl een handleiding meer met de deur in huis valt.

In de kern echter, blijven ze beide handleidingen. Beide bieden ze stappen om bepaalde situaties aan te gaan of om **bepaalde** voorwerpen te **gebruiken**. Beide proberen ze dus de lezer voor te voor te bereiden. Maar de gids is geschreven voor situaties die niet met een handleiding komen, zoals de **geBoOrte** van een kind.

(20) "A. Weijnen, A. Ficq-Weijnen en M. Hofman, "Prisma woordenboek Nederlands" (Utrecht: Het Spectrum, 2008), 645

(21) "Zelfhulpboeken", Boom Psychologie & Psychiatrie https://www.boompsychologie.nl/productgroep/101-11_Zelfhulpboeken

(22) "Zelfhulpboeken populairder dan ooit", EenVandaag <https://eenvandaag.avrotros.nl/item/zelfhulpboeken-populairder-dan-ooit/>

Waar een tafel een handleiding heeft waarin staat hoe je hem stap voor stap in elkaar kan zetten, is de **GiDs** er voor wanneer het niet **allemaal** zo makkelijk uit te leggen is.

Waar moet een survivalgids aan voldoen?

Als ik een 'top 5' zou maken, van punten waaraan een survivalgids zou moeten voldoen, dan zou 'informatie overdragen' op de eerste plaats staan.

'**Goed** leesbaar'. De lezer moet de gids kunnen begrijpen, maar ook goed kunnen volgen. Het is de **bedoeling** dat de lezer graag doorbladert en de hoeveelheid woorden moet hem niet afschrikken. Daarnaast moet de schrijftaal natuurlijk ook passen bij je doelgroep.

'Helder vormgegeven'. Nu klinkt deze misschien net zoals de vorige, maar ik zal **proberen** uit te leggen wat ik hier precies mee bedoel. Hiermee bedoel ik dat het **oveRzicHtElijk** moet zijn. De hoofdstukken en onderwerpen moet je makkelijk kunnen vinden, vooral aangezien lezers vaak een gids openslaan voor een specifieke vraag. **Daarnaast** geeft het ook rust wanneer het overzichtelijker oogt.

'Compact' is een ander punt dat ik wil noemen. Ik blijf bij mijn eerste punt, dat een survivalgids informatie moet overdragen, maar te veel **inForMatie** willen geven, is een slecht idee. Geef liever een samengevatte versie, een heldere **samenvatting** en licht alleen die delen toe die extra uitleg nodig hebben om het te begrijpen.

'Relevantie'. Je maakt een gids met een bepaald doel in gedachten, maar het moet natuurlijk wel iets zijn waar mensen ook echt een gids voor willen raadplegen. Een kind zal **bijVoorBeeld** niet 'De **Survivalgids** voor Kersverse Ouders' lezen. Maar aangezien bijna iedereen ooit in zijn of haar leven aan dit onderwerp toekomt, is het toch een heel goed **oNderWerp** voor een survivalgids.

Dit is voor mij de top 5 aan dingen waar een survivalgids aan moet **vOldoeN**.

Mijn meesterproef zal niet aan al deze eisen voldoen, maar zal hier wel, zoals beloofd, elementen van bevatten. Zo hoop ik **bijvoorbeeld** de informatie over te dragen van hoe ik met mijn ADHD heb leren om te gaan, **pRobEer** ik het compact te houden door mij op slechts een aantal punten van ADHD te focussen en hoop ik natuurlijk dat het goed leesbaar is.

DE geSchieDenis vAn surVivalgiDsen/ zelfHulPBoEken.

“Zelfhulpboeken halen glansrijk de bestsellerlijsten; volgens onderzoeksbureau NielsenBookscan neemt de populariteit zelfs elk jaar weer toe. Begin jaren zeventig maakt Nederland kennis met het, toen nog, nieuwe genre. Na de Tweede Wereldoorlog en ontzuiling groeit de populariteit van zelfhulpboeken razendsnel en worden de bestsellerlijsten massaal gevuld met het genre.” (23)

Zo luidt de **iNtrOducTie** van het artikel ‘Zelfhulpboeken populairder dan ooit’ op de website EenVandaag.

Historicus en programmamaker **Maarten** van den Heuvel (we kwamen hem net al even tegen) doet voor zijn nieuwe boek, ‘opkomst van zelfhulpboeken’, onderzoek naar de geschiedenis van de zelfhulpliteratuur. (24) Helaas voor mij is dat boek (in ieder geval **naar** mijn weten) nog niet uitgekomen, maar gelukkig voor mij heeft hij wel zijn ideeën gedeeld in dit interview.

Hij vertelt hoe in grote delen van de Westerse wereld in de jaren '70 een grote groeispurt te zien was bij **zelfhulpboeken**. Twee titels sprongen eruit: ‘Ik ben oke, jij bent oke’ van Thomas Harris en ‘Niet morgen, maar nu’ van **WaynE DyeR**.

Waarom zien wij dan die enorme groei? In de jaren '70 komen twee trends **samen** die verklaren waarom mensen in die tijd meer open gingen staan voor zelfhulpboeken. Maar voordat we bij die twee komen, is het belangrijk vast te stellen dat mensen altijd levensvragen hebben (wat te doen met het **leven**, welke **keuzes** maak je, etc.).

- Het eerste punt is de plek waar mensen hun antwoorden zoeken.

Voorheen waren dat **plekken** als in de kerk, bij “meneer pastoor”. Men leefde in een verzuild systeem waarbinnen men deed wat de hoge mensen van jouw zuil zeiden, die wisten **immers** hoe de wereld in elkaar zat, daar luisterde je naar.

Maar in de jaren '60, '70 begon dat systeem steeds meer af te brokkelen, waardoor je standaard plek voor **vragen** wegviel.

- Het tweede punt is dat sinds WWII men een lange periode van welvaart, vrede en veiligheid had gehad. In de jaren '70 begon daarin een kentering op te treden door de twee **oliEcrisiSsen**. Hierdoor ging het economisch veel slechter en was er voor het eerst sinds de jaren '30 weer enorme werkeloosheid.

Tegelijkertijd kwam in 1972 het Rapport van Rome uit, waarin stond dat we niet op deze weg door konden gaan, aangezien de Aarde dat niet aankon.

Die twee punten zorgen ervoor dat er enerzijds grotere levensvragen opkwamen en dat de **antwoorden** die tot dan toe gegeven waren niet meer werkten en anderzijds dat de plekken waar men de antwoorden zocht veranderden. (25)

De **groeispurt** die zelfhulpboeken in de jaren '70 kreeg, lijkt vandaag de dag nog steeds niet gestopt te zijn. Bijna elke beroemdheid heeft wel een eigen dieetboek, voor scholen worden allerlei nieuwe survivalgidsen aangeschaft, van films heb je bijvoorbeeld de “hoe **ovErleEf** ik-” serie en ook tussen de ‘gewone’ boeken heb je de reeksen ‘Dagboek van een Muts’ en ‘Het Leven van een Loser’.

Met andere woorden: ik **denk** dat survivalgidsen/zelfhulpboeken nog wel populair zullen blijven de komende jaren.



WAT kan een AnimatoR Aan een suRvivaLgids toEvoeGen?

Als men denkt aan het woord 'survivalgids' zal het eerste dat in hen opkomt **WaARscHijnLijK** een boek zijn met allemaal tips en stappen om je te helpen een bepaalde situatie te overleven.

Maar als het goed is, heb ik je duidelijk gemaakt dat survivalgidsen in allerlei vormen voorkomen, dus ook animaties zijn mogelijk. Sterker nog, geanimeerde instructiefilmpjes (wat ik eigenlijk **commercieel** gerichte survivalgidsjes vind) worden steeds populairder binnen bedrijven. Met behulp van deze animaties worden nieuwe processen of concepten aan de **medewerkers** uitgelegd.

Doordat de tekst versterkt wordt door beelden blijft de gegeven informatie beter plakken en is het vaak ook beter te volgen. Daarnaast **KuNnen** bewegende beelden bijvoorbeeld in enkele seconden iets laten zien, terwijl wanneer je het zou beschrijven je meerdere alinea's nodig kan hebben.

Ook ben ik van mening dat een **geanimeerde** survivalgids voor ADHD beter zal zijn.

Als **een** ADHD'er een lange, droge tekst moet lezen met zijn of haar korte spanningsboog, dan gaat daar veel tijd aan op. Bewegende beelden en geluiden werken goed om je te focussen, waardoor je langer je **aAndaCht** erbij kunt houden.

Een animatie heeft toegang tot geluid, iets dat een geschreven of getekende survivalgids niet heeft. Dat is dus weer een middel waarmee een animatie haar onderwerp nog beter naar voren kan brengen en **toelichten**.

Animatie biedt ook meer **moGelijkhEden** dan gefilmd beeld, aangezien animaties niet hoeven te voldoen aan de wereldse wetten, zoals bijvoorbeeld zwaartekracht. De keerzijde is dan weer dat het maken van animaties meer tijd kost dan als je iets zou **filmen** en monteren.

Een animatie kan dus sneller informatie overdragen en de informatie die wordt overgedragen blijft vaak ook beter hangen bij de kijker. Ook heeft een **aNimAtie** zowel tekst als beeld als geluid tot haar beschikking, wat meer mogelijkheden biedt.

INSIDE OUT

Inside Out is een Disney film uit 2015.

Mocht je je afvragen waarom ik hier ineens over begin, geen zorgen, dat wordt zo wel duidelijk.

In de film nemen wij een kijkje in het hoofd van de elfjarige Riley, **WaAr** haar vijf emoties wonen: Plezier, Verdriet, Woede, Angst en Afkeer. Wanneer Riley plots moet verhuizen, wordt haar wereld op de **kop** gezet: ze moet wennen aan een nieuw huis, een nieuwe school, moet nieuwe vrienden **MaKen**, etc. **Terwijl** dit zich allemaal afspeelt, volgen wij de emoties en zien we hoe zij Riley proberen te helpen met deze nieuwe situatie om te gaan.

Deze film wordt door best veel psychologen aangehaald en geprezen **vanwege** de manier waarop deze film onze cognitieve en emotionele ontwikkeling in beeld brengt en zelfs **thema's** als depressie weet te behandelen. En dat in een kinderfilm.

of haar korte spanningsboog, dan gaat daar veel tijd aan op.

“Wat je ziet in Inside Out komt overeen met een klassieke visie binnen de psychologie, die stelt dat mensen een bepaald aantal basisemoties hebben. De vijf bekendste, die ook in de film voorkomen, zijn angst, verdriet, plezier, afkeer en woede.

Volgens deze visie sturen emoties het gedrag en kleuren ze onze perceptie en herinneringen”, zegt professor psychologie Agnes Moors.

In Inside Out zijn de emoties vooral Rileys beschermengelen. Zo behoedt Angst haar voor gevaarlijke situaties en zorgt Afkeer ervoor dat ze zichzelf niet vergiftigt met een fikse hap waspoeder.

“Ook dat strookt met de klassieke theorie”, zegt Moors. “Emoties zijn gericht op het overleven van de soort en hebben een specifieke functie. Dat geldt zelfs voor de emoties waarvan je denkt dat ze zinloos zijn. Verdriet helpt ons bijvoorbeeld om negatieve ervaringen te verwerken en woede is een handig middel om obstakels uit de weg te ruimen.” (26)

Een **populair** idee van hoe de mens in elkaar zit, is dat wij door onze basis-emoties gestuurd worden. In de film zijn het er dus vijf: Plezier, Verdriet, Angst, Afkeer en Woede, maar Paul Ekman, die ook heeft **meegewerkt** aan de film, heeft daar nog een **zesde** emotie aan toegevoegd: verrassing.

Een aantal latere psychologen beweren zelfs dat er nog twee extra basis-emoties zijn die een rol spelen, namelijk liefde en schaamte. (27)

Dat de mens bestuurd wordt door **Meerdere** delen, is ook iets wat Sigmund Freud beweerde.

Het uitgangspunt van Freud's dieptepsychologie is dat de menselijke geest te vergelijken is met een ijsberg: 1/10e deel ligt boven water (bewust) en 9/10e ligt **onderwater** (onbewust)

Freud stelde dat het overgrote deel van wat er in de mens afspeelt onbewust is. We zijn ons er niet van bewust wat de eigenlijke drijfveren zijn van ons gedrag, waarom we ons **GedRagen** zoals we doen.

Hoe ziet nu het mensbeeld van de dieptepsychologie eruit? Volgens Freud bestaat de menselijke geest uit drie gebieden:

- Het Es: het onbewuste, je drijft. Het Es wil en wil en wil.
- Het Über-ich: je geweten, de waarden en normen die jij hebt overgenomen.
- Het Ich: de bemiddelaar tussen wat het Es graag wil en wat het Über-ich toelaat.

Zo is volgens **Freud** het hele leven een schipperen tussen het Es en het Über-ich. Van belang is het de drijft (Es) niet te onderdrukken, maar zodanig te kanaliseren dat ons gedrag acceptabel is voor onze sociale omgeving en onszelf. (28)

In de **film** maken mensen gedurende een dag herinneringen aan. Wanneer ze gaan slapen, worden deze herinneringen verdeeld: ze gaan óf naar het **laNgeterMijngeHeugen**, óf ze worden 'vernietigd' en vergeten. (29)

Dit idee komt overeen met (delen van) de droomtheorie van Sigmund Freud. Freud beweerde ook dat dromen lange-termijn **herinneringen** met het korte-termijn geheugen mengt, iets wat kan kloppen met het idee van hedendaagse neurowetenschappers. Je zou dus kunnen zeggen dat dromen goed is voor je psychische hygiëne. (30)

Hoe zou Freud kijken naar een film als Inside Out? Geen idee, ik kan het hem nou niet echt vragen.

Eigenlijk ben ik best benieuwd naar wat hij ervan zou denken.

(26) “Net als in de film: ‘Inside Out’, zijn we echt de speelbal van onze emoties?”, KU Leuven <https://nieuws.kuleuven.be/nl/campuskrant/1617/07/net-als-in-de-film--inside-out--zijn-we-echt-de-speelbal-van-onze-emoties>

(27) “Filmrecensie: Inside Out”, “De 6 universele emoties van Ekman”, Psyblog <https://www.psyblog.nl/2015/08/11/filmrecensie-inside-out/>

(28) “De psychoanalyse van Sigmund Freud”, Spiridoc <http://www.spiridoc.nl/freud.htm#:~:text=Hoe%20ziet%20nu%20het%20mensbeeld,heel%20graag%2C%20en%20is%20onbevredigbaar>

(29) “Filmrecensie: Inside Out”, “Het lange- en korte-termijngeheugen”, Psyblog <https://www.psyblog.nl/2015/08/11/filmrecensie-inside-out/>

(30) “De psychoanalyse van Sigmund Freud”

Aan de ene kant kan hij met plezier kijken naar de film, aangezien deze film **aanToOnt** hoe wij eigenlijk niet zelf de controle hebben over onze acties, maar dat wij worden aangestuurd **door** ons onderbewustzijn. Aan de andere kant kan het zijn dat hij het niet eens is met de **keuze** van de vijf basis-emoties en dat hij **liever** zijn eigen schema, zijn eigen mensbeeld aanhoudt.

HoE zoU Een conCept alS AdHd pAssEn iN eEn FilM alS InSide Out?

Er zijn verschillende manieren waarop je het vorm zou kunnen geven. Je zou het controlepaneel waarmee de emoties de **mens** besturen dichterbij kunnen brengen of makkelijker te besturen. Vooral **Woede** en Angst kunnen makkelijk **toeGaNg** krijgen tot het controlepaneel.

Maar verder is ADHD eigenlijk een andere manier van denken, wat betekent dat ADHD niet geplaatst wordt in de 'controlekamer', maar eerder in **de** velden **buiten** de kamer.

Iemand gaf online een invulling waarin ik mij ook wel kan vinden: *"Er zouden kleine karakters zijn genaamd Bedoelingen, waarschijnlijk trotse pauwen karakters. En dan zouden er andere karakters zijn genaamd Ideeën. Gekleed als kunstenaars of wetenschappers, gegrepen door de creatieve geest.*

En net wanneer ze bijna iets voor elkaar dreigen te krijgen, beginnen zij zich te verdubbelen net als Agent Smith in The Matrix. Steeds meer Ideeën en Bedoelingen springen op in het hoofd. Bedoelingen en Ideeën zouden dan proberen iets te doen, maar alleen de hoeveelheid Ideeën en Bedoelingen zouden betekenen dat ze elkaar onder de voet lopen, elkaar uit de weg beuken, net zolang tot het slechts een grote, chaotische knokpartij is. Jep, zo iets als dat." (31)

En hoe past ADHD binnen de dieptepsychologie?

Als ik ADHD in het mensbeeld van de dieptepsychologie zou plaatsen, dan zou ik zeggen dat het Es van een ADHD'er soms sneller is dan het Ich. Het **Über-ich** is ook zeker wel aanwezig, **begrijp** me niet verkeerd, maar het voelt vaak alsof het Es het meest van zich laat horen.

De reden **WaaRom** ik dit zo zeg, is omdat 'impulsief' een van de mogelijke kenmerken van ADHD is (in ieder geval een van **de** mijne). Soms kan dat letterlijk betekenen dat je 'geen filter' hebt, oftewel dat je Es sneller blijkt te zijn dan je **Ich**.

De dieptepsychologie erkent diagnoses als ADHD. Wel zijn ze erop tegen om dit soort 'aandoeningen' te behandelen volgens de **huidige**, zogenaamde 'wetenschappelijke instelling', waarin het symptoom/gedrag wordt **beHandeld** en niet de oorzaak. Terwijl de dieptepsychologie juist de oorzaak wil behandelen.

"De dieptepsychologie stelt zichzelf ten doel de mens weer terug brengen bij zijn innerlijke beleving, hem te helpen zijn eigen waarden en innerlijke levenskracht te vinden." (32)

28

(31) "How could Pixar's Inside Out have depicted ADHD?", Quora

<https://www.quora.com/How-could-Pixars-Inside-Out-have-depicted-ADHD>

(32) "Dieptherapie in deze tijd", "Verdieping", Jung Academie Nederland

<https://www.jungacademie.nl/Dieptherapie/>



Bronnenlijst

Balans, "Wat is ADHD?", laatst bekeken 21-09-2020

<https://balansdigitaal.nl/kennis/wat-is-adhd/>

Boom Psychologie & Psychiatrie, "Zelfhulpboeken"

https://www.boompsychologie.nl/productgroep/101-11_Zelfhulpboeken

Brainwiki, "ADHD en ADD", laatst bekeken 21-09-2020

<https://www.brainwiki.nl/adhd-add/>

Educatheek, "De Survivalgidsen", laatst bekeken 21-09-2020

<https://www.educatheek.nl/de-survivalgidsen#:~:text=In%20de%20>

[Survivalgidsen%20komen%20onderwerpen,niet%20altijd%20raad%20mee%20weten.&text=Leerlingen%20gaan%20beseffen%20dat%20er,informatief%20](https://www.educatheek.nl/de-survivalgidsen#:~:text=In%20de%20Survivalgidsen%20komen%20onderwerpen,niet%20altijd%20raad%20mee%20weten.&text=Leerlingen%20gaan%20beseffen%20dat%20er,informatief%20voor%20leerkrachten%20en%20ouders)

[voor%20leerkrachten%20en%20ouders](https://www.educatheek.nl/de-survivalgidsen#:~:text=In%20de%20Survivalgidsen%20komen%20onderwerpen,niet%20altijd%20raad%20mee%20weten.&text=Leerlingen%20gaan%20beseffen%20dat%20er,informatief%20voor%20leerkrachten%20en%20ouders)

[EenVandaag, "Zelfhulpboeken populairder dan ooit"](https://www.educatheek.nl/de-survivalgidsen#:~:text=In%20de%20Survivalgidsen%20komen%20onderwerpen,niet%20altijd%20raad%20mee%20weten.&text=Leerlingen%20gaan%20beseffen%20dat%20er,informatief%20voor%20leerkrachten%20en%20ouders)

<https://eenvandaag.avrotros.nl/item/zelfhulpboeken-populairder-dan-ooit/>

Fellows, S. (Bedenker), (September 12, 2004 –June 8, 2007), L. Saric (Producent),

"Ned's Declassified School Survival Guide" [tv-uitzending].

Hersenstichting, "ADHD", laatst bekeken 21-09-2020

<https://www.hersenstichting.nl/hersenaandoeningen/adhd/>

Jung Academie Nederland, "Dieptetherapie in deze tijd"

<https://www.jungacademie.nl/Dieptetherapie/>

KU Leuven, "Net als in de film: 'Inside Out', zijn we echt de speelbal van onze emoties?"

[https://nieuws.kuleuven.be/nl/campuskrant/1617/07/net-als-in-de-film--inside-out--](https://nieuws.kuleuven.be/nl/campuskrant/1617/07/net-als-in-de-film--inside-out--zijn-we-echt-de-speelbal-van-onze-emoties)

[zijn-we-echt-de-speelbal-van-onze-emoties](https://nieuws.kuleuven.be/nl/campuskrant/1617/07/net-als-in-de-film--inside-out--zijn-we-echt-de-speelbal-van-onze-emoties)

Parnassia Groep, "Omgaan met ADHD", laatst bekeken 21-09-2020

<https://www.parnassiagroep.nl/uw-probleem/adhd/tips-omgaan-met-adhd>

Psyblog, "Filmrecensie: Inside Out"

<https://www.psyblog.nl/2015/08/11/filmrecensie-inside-out/>

Psyq, "ADHD kenmerken bij volwassenen", laatst bekeken 21-09-2020

<https://www.psyq.nl/adhd-bij-volwassenen/symptomen-adhd>

Psyq, "Hoe omgaan met ADHD volwassenen?", laatst bekeken 21-09-2020

<https://www.psyq.nl/adhd/vragen/hoe-omgaan-met-adhd-volwassenen>

Quora, "How could Pixar's Inside Out have depicted ADHD?"

<https://www.quora.com/How-could-Pixars-Inside-Out-have-depicted-ADHD>

Scattergood, Emma. De complete survivalgids voor kersverse ouders. Deltas:

Aartselaar, 2008.

Spiridoc, "De psychoanalyse van Sigmund Freud"

<http://www.spiridoc.nl/freud.htm#:~:text=Hoe%20ziet%20nu%20het%20>

[mensbeeld,heel%20graag%2C%20en%20is%20onbevredigbaar](http://www.spiridoc.nl/freud.htm#:~:text=Hoe%20ziet%20nu%20het%20mensbeeld,heel%20graag%2C%20en%20is%20onbevredigbaar)

Weijnen, A. , A. Ficq-Weijnen en M. Hofman. Prisma woordenboek Nederlands.

Utrecht: Het Spectrum, 2008.

Youtube, "#6 - How to survive Dutch people on bikes"

<https://www.youtube.com/watch?v=CLurEnjOeMo>

ZBC Kennisbank, "ADHD is eigenschap met nadelen en vooral ook voordelen",

laatst bekeken 21-09-2020

[https://zbc.nu/hrm/leren-omgaan-met-jezelf/adhd-is-eigenschap-met-nadelen-en-](https://zbc.nu/hrm/leren-omgaan-met-jezelf/adhd-is-eigenschap-met-nadelen-en-vooral-ook-voordelen/)

[vooral-ook-voordelen/](https://zbc.nu/hrm/leren-omgaan-met-jezelf/adhd-is-eigenschap-met-nadelen-en-vooral-ook-voordelen/)



