

Frank van Strijen: Hoera! ik heb ADHD van patient tot temperament - meer dan 100 tips voor een effectief leven met ADHD

SWP uitgeverij, Amsterdam 2013 ISBN: 9789088503597

ADHD, goed leven, stigmatisering, informatief, positief denken; Perspectief Overige

Over het boek:

Gefeliciteerd meneer! U hebt ADHD...' Breed glimlachend schudt de psychiater mij de hand en hij begint mij prachtige verhalen te vertellen over de vele voordelen van ADHD. Met grote ogen zit ik de beste man aan te kijken. Als hij op een gegeven moment stilvalt, neem ik schoorvoetend het woord: 'ADHD? Dat is toch een ziekte?', spreek ik zacht ... De psychiater barst in lachen uit. 'Meneer, u moet niet alles geloven wat ze u vertellen', en hij geeft mij wat namen en adressen van mensen die me kunnen helpen het maximale voordeel uit mijn ADHD te halen. Bij het verlaten van de spreekkamer schudt hij mij nogmaals de hand. 'Nogmaals gefeliciteerd, u bent maar een bofkont. U realiseert zich dat misschien nu nog niet, maar dat komt gaandeweg vanzelf.'

Stel je eens voor dat je bovenstaande reactie had gekregen toen er bij jou ADHD gediagnosticeerd was. Hoe had je je leven met ADHD dan vormgegeven?

Hoera! Ik heb ADHD rekt af met een aantal aannames die je leven met ADHD negatief beïnvloeden. Bijvoorbeeld dat ADHD een ziekte, een stoornis is. Dit boek beweert het tegendeel. ADHD kan je juist in staat stellen tot het leiden van een uniek en uitdagend leven. Niet ondanks de ADHD, maar *dánkzij* de ADHD. En door de negatieve etiketten van je af te schudden, neem je weer zelf de verantwoordelijkheid voor je leven.

Hoera! Ik heb ADHD bevat meer dan 100 tips, voorbeelden en ervaringen die je helpen om het maximale uit je ADHD te halen. Niet alleen voor jezelf, maar juist voor je omgeving.

Zodat ook jij kan zeggen: Hoera! Ik heb ADHD!

Over de auteur:

Frank van Strijen werkt ruim twaalf jaar lang met jeugd in de meest uiteenlopende betekenissen van het woord. Hij is oprichter van Jeugd enzo, een organisatie die ondersteuning geeft aan iedereen die (semi)professioneel met jongeren werkt. Als deskundige op het gebied van jongerenwerk en jeugdcultuur was hij te gast in Rondom Tien, Zembla, Schepper & Co en Het Elfde Uur.