Hoera! Ik heb ADHD

Van patiënt tot temperament m.m.v. Jan van Oosten, Maureen van Strijen

> ***★★★★★ 5-sterren, geweldig!!!***
> - Impulsief, Hét tijdschrift voor volwassenen met AD(H)D

'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 rekent 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!

ISBN: 9789088503597
Auteur: Frank van Strijen
Prijs: € 26,00

www.swpbook.com/1598

★★★★★ 5-sterren, geweldig!!!
"*Van patiënt tot temperament luidt de ondertitel van dit geweldige boek. De visie op ADHD van de schrijver en de ervaringsdeskundige is duidelijk; ADHD is géén ziekte. Je bent gewoon anders dan de meesten, dus leer je gebruiksaanwijzing kennen en doe er je voordeel mee. Hij trakteert je vervolgens op 100 tips, stuk voor stuk pakkend geschreven, lekker kort, beginnend met een stukje eigen ervaring. Echt alles komt aan bod.*
Een absolute pageturner, die je de ene eyeopener na de andere oplevert. Van Strijen concludeert over zijn eigen proces: "Ik ben van ADHD naar AH gegaan. De twee D's zijn eigenlijk niet meer van toepassing. En echt, je geloofd hem. Goede kans dat je het ook over jezelf gelooft, als je dit boek uit hebt!"
- Impulsief 2 (2013): **Hoera, ik heb ADHD**

"*Heel verfrissend beschrijft de jongerenwerker Van Strijen de positieve aspecten van het hebben van ADHD. Hij verzet zich tegen de negatieve aannames die het leven met ADHD kunnen kenmerken en geeft daarvoor in de plaats een honderdtal tips, vooral bedoeld voor patiënten. Korte stukjes, goed voor de korte aandachtsspanne en afleidbaarheid van de ADHD-er. Vol met adviezen, praktische opdrachten en soms een aanwijzing voor verdieping. De onderwerpen variëren van info over de werking van de hersenen, hoe met jezelf en je omgeving om te gaan tot heel praktische adviezen. Zelfs over hoe een juiste partner te vinden. De schrijver is daar blijkbaar heel goed in geslaagd en zijn partner is dan ook mede-auteur van dit aan te bevelen boek voor patiënten en hun omgeving.*"
- M.A.M.Bomhof, neuroloog, psychiater voor NBD Biblion

"*De titel alleen al begint je hersens op 'aan' te zetten. Uitstekend, voor iedereen die erbij betrokken is. Het probleem bij een diagnose is niet zozeer en niet alleen de diagnose, maar vooral dat de betrokkene tot die diagnose gereduceerd wordt en er een wedstrijd in begrijpen begint bij hen die het niet begrijpen. Zelf aan het woord, betekent deskundigheid spreiden en hersens stimuleren.*"
- Martine Delfos, psycholoog en psychotherapeut

"*ADHD is niet iets om je voor te schamen, het is een typering dat je brein net even iets anders functioneert, net als hoogbegaafdheid. Hoe eerder dit bij iemand geconstateerd wordt, hoe beter. Want het helpt je met het kiezen van een baan, woning, relatie of vakantie die wél bij je past. Daarom alle lof voor dit mooie boek van Frank, Jan en Maureen, waarmee zij nogmaals benadrukken dat het geen handicap is maar een typering, net als je schoenmaat en sterrenbeeld. Als er een vinkje achter ADHD staat op jouw CV, dan zou het eigenlijk automatisch loonsverhoging moeten betekenen!*"
- Patrick Kicken, ex 3FM en nu Radio Veronica DJ

Zie ook

Luister ook naar het Podcast-interview door Patrick Kicken met auteur Frank van Strijen op 18 januari 2013!