

Nog steeds druk en dromerig

Werkboek voor tienermeiden met ADHD

Nog steeds druk en dromerig geeft een kijkje in het leven van Kiki, een tiener met ADHD. Ze kan heel druk zijn én heel dromerig. In dit boek vertelt ze over haar belevenissen, die vaak leuk, grappig en spannend zijn en soms vervelend. Haar leven is dan ook nooit saai! In haar dagboek schrijft ze hoe ze zich voelt en wat ze denkt, wat ze goed kan en wat haar moeite kost. Hoewel ze het niet altijd gemakkelijk vindt om ADHD te hebben, komt het haar ook goed van pas!

Tienermeiden kunnen veel herkennen in de belevenissen van Kiki, maar waarschijnlijk niet alles. Dat is begrijpelijk, want elk meisje met ADHD is anders. *Nog steeds druk en dromerig* kan wel al deze verschillende meiden met ADHD helpen om zichzelf beter te leren kennen en begrijpen. Met de korte hoofdstukken, opdrachten en tips in dit boek ontdek je hoe ADHD er bij jou uitziet, waar je goed in bent (jouw kwaliteiten en talenten) en wat je lastig vindt. Het helpt je om te vertellen wat je denkt, voelt en wat je nodig hebt. Je leert om te gaan met de lastige kanten van ADHD en vooral gebruik te maken van je kwaliteiten.

Thema's die aan bod komen zijn o.a. school, vriendinnen, impulsiviteit, plannen, reizen en feesten, drugs en alcohol. Je hoeft het niet van begin tot eind te lezen, maar kunt het boek lezen op de manier die bij jou past!

Jacqueline van de Sande schrijft uit eigen ervaring. Zij was zelf een meisje met (ongediagnosticeerd) ADHD en werkt al meer dan 15 jaar in de jeugdzorg. Eerder schreef zij voor ouders en leerkrachten het eveneens op biografische gegevens gebaseerde *Druk en dromerig: ADHD bij meisjes* en het werkboek voor meisjes van 8-13 jaar *Druk en dan weer dromerig: Doeboek voor meisjes met ADHD*.

In de media

Maart 2021. Interview Ouders.nl. Meisjes met ADHD: zo kun je het herkennen Podcast Pedagogisch Verantwoord. ADHD bij meisjes: symptomen en vooroordelen (met Jacqueline van de Sande)



ISBN: 9789085600923

Auteur: Jacqueline van de Sande

Prijs: € 22,50

www.swpbook.com/2291