



Wat zeggen anderen

- Je bent druk
- Je praat snel
- Je bent chaotisch
- Ik word moe van jou
- Luister nou eens een keer
- Kun je niet gewoon normaal doen?
- Ik kan jou er niet bij hebben vanwege je ADHD

Handleiding Witteveen © Deuvel 2017

Hoe reageer ik

- Dat hangt er van af..
- Gemoedstoestand
- Belangrijkheid situatie
- Serieus?

Handleiding Witteveen © Deuvel 2017

Betekenisverlening

Een manier van definiëren	Andere manier van definiëren
<ul style="list-style-type: none"> • Impulsief • Snel afgeleid • Nooit iets afmaken • Ongeduldig • Druk • Chaotisch 	<ul style="list-style-type: none"> • Spontaan • Flexibel • Te veel talent en te weinig tijd • Hard werkend • Energierijk • Alleskunner

Handleiding Witteveen © Deuvel 2017

Waar heb ik profijt van

- Kinderlijk enthousiasme
- Tomeloze energie
- Snel denken en handelen
- Creatieve oplossingen
- Het leven is nooit saai

Handleiding Witteveen © Deuvel 2017

Waar heb ik last van

- Niet kunnen stilzitten
- Niet kunnen ontspannen
- Alles moeten opschrijven
- Medicijnen slikken
- Slecht kunnen slapen
- Chaos in mijn hoofd en om mij heen
- Raak steeds alles kwijt zelfs de tijd

Handleiding Witteveen © Deuvel 2017

Chaos

- Drukte
- Rommel
- Geen overzicht
- Tijdrovend

Handleiding Witteveen © Deuvel 2017

Wat doe ik daar nou aan?

- Steeds weer opruimen
- Medicatie
- Alarmsignalen
- Kladblokjes
- Tangles
- Agenda's en whiteboards
- De "deur uit krat" en "meeneemdoos"

Handleiding Witteveen © Deuvel 2017

En nu?

- Handleiding (helpen) maken
- Wat helpt wel, wat helpt niet
- Ontspanningsactiviteiten
 - Sport, bewegen, hobby's, ontspanning
- Verzamel ondersteuners
- Ontdek en ontwikkel je capaciteiten


Handleiding Witteveen © Deuvel 2017

Verkorte handleiding Witteveen

- Overzicht door week- en dagplanning
- Ontspanningsactiviteiten
 - *gitaren, gamen, werken*
- Ondersteuning door hulpverleners, vrienden, collega's
- Capaciteiten blijven inzetten en doorontwikkelen

Handleiding Witteveen © Deuvel 2017

Vragen



Handleiding Witteveen © Deuvel 2017
