

ADHD-PAKKET **VOOR** **VOLWASSENEN**

**Praktische materialen voor meer inzicht,
structuur en rust**



Een werkboek voor therapie en coaching

Zo gebruik je dit **pakket**

Kies één onderwerp dat nu bij je past.
Je hoeft niet alles in één keer te doen.



1. Kies een thema

Begin bij een vraag of situatie die je aandacht vraagt.



2. Werk in kleine stappen

Neem de tijd en sla een oefening over als die niet passend voelt.



3. Sta stil bij je ervaring

Noteer wat je opvalt, zonder jezelf te beoordelen.



4. Kijk later terug

Bespreek inzichten zo nodig met je therapeut of begeleider.

Gebruik de materialen als ondersteuning; ze vervangen geen persoonlijke professionele begeleiding.

ADHD begrijpen:

uitdagingen én kwaliteiten

ADHD kan invloed hebben op aandacht, impulsiviteit en het organiseren van dagelijkse taken. Hoe dit eruitziet, verschilt per persoon en per situatie.

Wat lastig kan zijn



Aandacht vasthouden bij weinig prikkels



Taken starten, plannen of afronden



Impulsen of emoties opmerken voordat je reageert



Mogelijke kwaliteiten



Nieuwsgierigheid en originele ideeën



Veel energie bij sterke interesse



Snel verbanden of mogelijkheden zien

Dit zijn voorbeelden, geen checklist. Welke herken je bij jezelf?



Reflectie: Waar merk je de meeste invloed op je dagelijks leven?

Van plan naar afronding

Een taak bestaat vaak uit meerdere stappen.
Je kunt bij elke stap iets anders nodig hebben.



1. Opmerken

Wat is de eerstvolgende taak?

Tip: schrijf één concrete actie op.



4. Afronden

Hoe zie je dat deze stap klaar is?

Tip: bepaal vooraf wat 'klaar' betekent.



2. Beginnen

Wat maakt de start klein genoeg?

Tip: zet een timer op vijf minuten.



3. Volhouden

Wat helpt je aandacht terug te brengen?

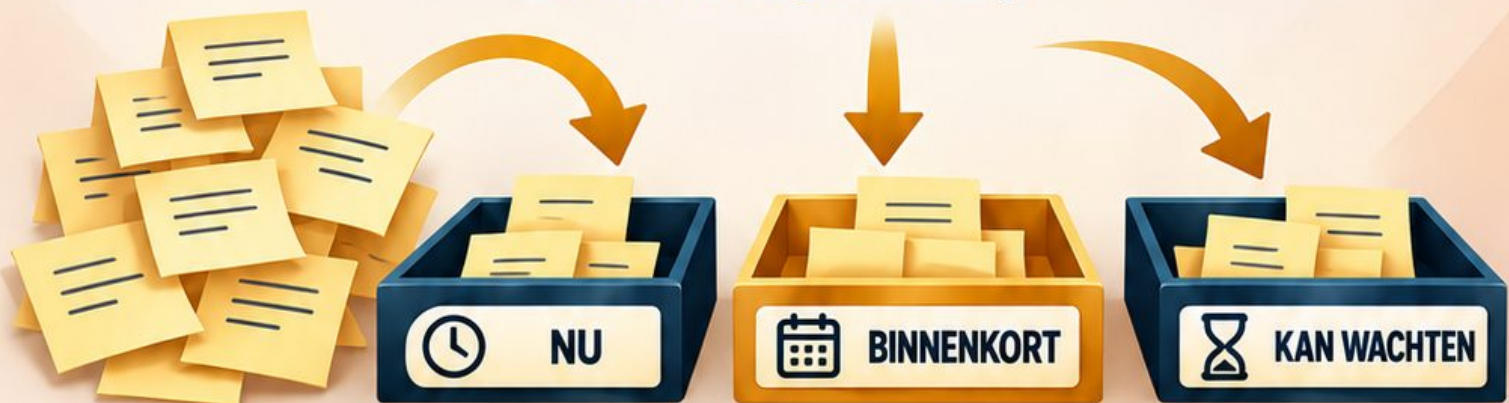
Tip: werk met één taak en een korte pauze.



Reflectie: Bij welke stap loop jij meestal vast?

Maak taken overzichtelijk

Schrijf alles op wat om je aandacht vraagt. Kies daarna één kleine volgende stap.



Taak	Kleinste volgende stap	Wanneer?



Kies één taak om mee te beginnen.

Mijn eerste stap is: _____

Wanneer pak ik die op? _____

Mijn aandacht in kaart

Aandacht kan per taak en moment verschillen.

Wanneer gaat mijn aandacht makkelijker mee?

- Bij duidelijke interesse
- Als ik weet wat de eerste stap is
- In een rustige of juist levendige omgeving

Wanneer raak ik sneller afgeleid?

- Als een taak lang of onduidelijk voelt
- Bij veel prikkels tegelijk
- Als ik moe of gespannen ben



Mijn observatie:

Welke omstandigheden maken voor mij verschil?

Wat trekt mijn aandacht weg?

Breng afleiding eerst in beeld. Je hoeft niet alles tegelijk te veranderen.

OMGEVING

geluid, beweging, meldingen



GEDACHTEN

zorgen, ideeën, taken die opkomen



LICHAAM

vermoeidheid, honger, onrust



TAK

onduidelijk, te groot of weinig interessant



Kies één afleiding die je deze week wilt onderzoeken.

Wat merk ik? _____

Wat zou kunnen helpen? _____

Maak de eerste stap zichtbaar

Een vage taak kan lastig zijn om te starten. Maak de actie zo concreet dat je weet wat je handen als eerste doen.

VAGE TAAK:
administratie doen



EERSTE STAP:
de envelop openen en de
briefdatum bekijken



VAGE TAAK:
opruimen



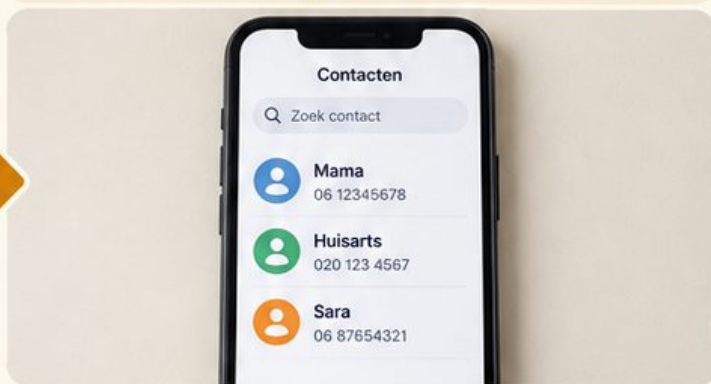
EERSTE STAP:
vijf voorwerpen van het bureau
op hun plek leggen



VAGE TAAK:
iemand terugbellen



EERSTE STAP:
naam en telefoonnummer
opzoeken



Mijn taak:

Mijn zichtbare eerste stap:

Knip een grote taak in stukken

Kies een taak die zwaar of onoverzichtelijk voelt. Verdeel haar in kleine acties die je afzonderlijk kunt zien en afvinken.



Mijn grote taak:

Mijn eerste drie kleine acties:

1.

2.

3.

Mijn week in één oogopslag



Gebruik dit overzicht om vaste afspraken en één haalbare prioriteit per dag zichtbaar te maken.

	MAANDAG	DINSDAG	WOENSDAG	DONDERDAG	VRIJDAG	WEEKEND
Vaste afspraak						
Mijn belangrijkste stap						
Pauze of hersteltijd						

Hoe lang duurt het **ongeveer**?

Tijd inschatten is lastig. Vergelijk je verwachting achteraf met wat er echt gebeurde, zonder jezelf te verwijten.

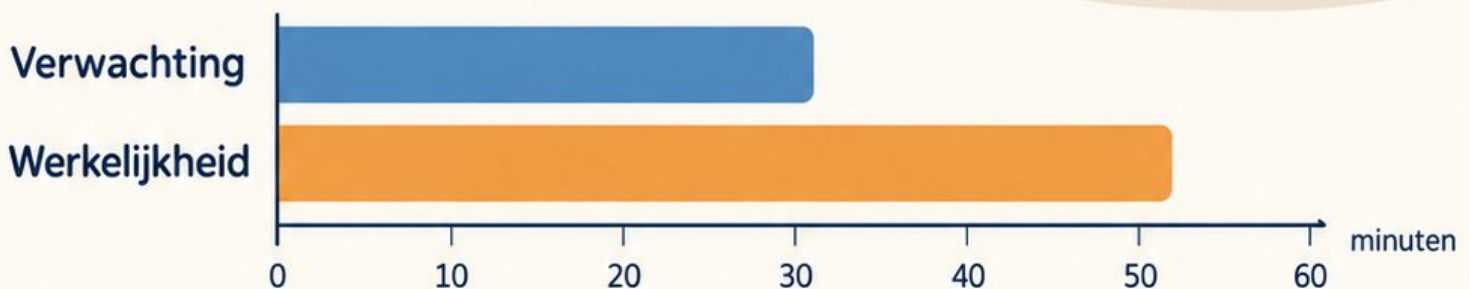
Mijn taak:

Mijn schatting:

_____ minuten

Werkelijke tijd:

_____ minuten



Wat hielp of kostte tijd?

Volgende keer wil ik rekening houden met:

Maak overgangen makkelijker

Een overgang tussen activiteiten kan extra aandacht vragen. Een klein overgangsritueel kan helpen om de volgende stap zichtbaar te maken.



STOP

Wat rond ik nu af?



LEG KLAAR

Wat heb ik nodig?



START

Wat is mijn eerste actie?

Voorbeeld: laptop sluiten → tas pakken → jas aantrekken.

Mijn overgang: Van _____ naar _____

Wat leg ik vooraf klaar? _____

Mijn eerste actie: _____

Richt je werkplek in voor deze taak

Kies één kleine aanpassing die past bij wat jij gaat doen.



ZICHTBAAR — Leg alleen klaar wat je nodig hebt.



GELUID — Kies stilte, zachte achtergrondklank of oordoppen.



TELEFOON — Leg hem buiten bereik of zet meldingen uit.



COMFORT — Controleer licht, stoel en drinken.



Mijn taak:



Mijn aanpassing:

Een korte focusronde

Kies één taak en maak een afspraak met jezelf voor een korte werkronde.

1

Kies één taak.

2

Bepaal een
haalbare tijd:
_____ minuten.

3

Leg afleidingen
buiten bereik.

4

Werk aan alleen
deze stap.

5

Neem daarna
bewust pauze of
kies je vervolg.



Na de ronde: Wat lukte?

Wat vraagt aandacht bij de volgende ronde?

Pauze die bij mij past

Een pauze hoeft niet lang of ingewikkeld te zijn.
Kies iets dat je lichaam of aandacht even laat wisselen.



BEWEGEN

— sta op of loop kort



RUST

— kijk weg van je scherm
en adem rustig



DRINKEN

— neem water of thee



BUITEN

— haal even frisse lucht

Mijn korte pauze: _____

Na mijn pauze wil ik verder met: _____

Geef je geheugen een steuntje

Je hoeft niet alles in je hoofd te bewaren.
Kies een hulpmiddel dat bij deze taak past.

ZICHTBAAR

Leg een benodigd voorwerp op een plek waar je het ziet.



DIGITAAL

Zet één herinnering met een duidelijke actie.



OP PAPIER

Schrijf de eerstvolgende stap op een losse kaart.



VASTE PLEK

Bewaar spullen die samen nodig zijn bij elkaar.



Wat wil ik onthouden?



Welk steuntje kies ik?

Herinneringen die helpen

Een herinnering werkt het best als duidelijk is wat je daarna gaat doen.

MINDER DUIDELIJK:
'Niet vergeten!'



DUIDELIJKER:
'Neem om 15.00 uur
de blauwe map mee.'



Kleine
herinneringen
maken een
groot verschil!
♡

Mijn herinnering gaat over: _____

Wanneer wil ik haar zien? _____

Welke concrete actie staat erin? _____

Is dit de juiste plek voor de herinnering? Ja / Nee



Emoties opmerken vóór je reageert

Een korte pauze kan ruimte geven om op te merken wat er gebeurt. Je hoeft je gevoel niet meteen te veranderen.

1

WAT MERK IK
IN MIJN LICHAAM?



2

WELKE EMOTIE
KAN ER ZIJN?



3

WAT WIL IK
DOEN?



4

WAT KIES IK NU?



Situatie: _____

Mijn volgende helpende stap: _____

Een pauze tussen prikkel en reactie

Als je merkt dat je snel wilt reageren, probeer dan eerst deze korte volgorde.

			
1.	2.	3.	4.
STOP	ADEM	KIJK	KIES
merk op wat er gebeurt.	adem rustig uit.	wat heb ik nu nodig?	wat is mijn volgende kleine stap?



Mijn signaal dat ik pauze nodig heb:



Wat kan mij helpen om even ruimte te maken?



Deze oefening is een hulpmiddel, geen verplichting.



Vriendelijker tegen mezelf praten

Een moeilijke taak zegt niet alles over jou. Probeer een strenge gedachte te vervangen door een realistische en behulpzame zin.



Mijn strenge gedachte: _____

Een behulpzame zin: _____

Let op je energieritme

Je energie kan door de dag heen veranderen. Een korte observatie kan helpen om taken bewuster te plannen.



OCHTEND

Mijn energie:

☐

laag

☐

gemiddeld

☐

hoog



MIDDAG

Mijn energie:

☐

laag

☐

gemiddeld

☐

hoog



AVOND

Mijn energie:

☐

laag

☐

gemiddeld

☐

hoog

Wanneer gaat een taak mij makkelijker af?

Wanneer plan ik liever rust of een eenvoudige taak?

Bouw een routine met een anker

Koppel een nieuwe kleine actie aan iets dat al regelmatig gebeurt.

NA

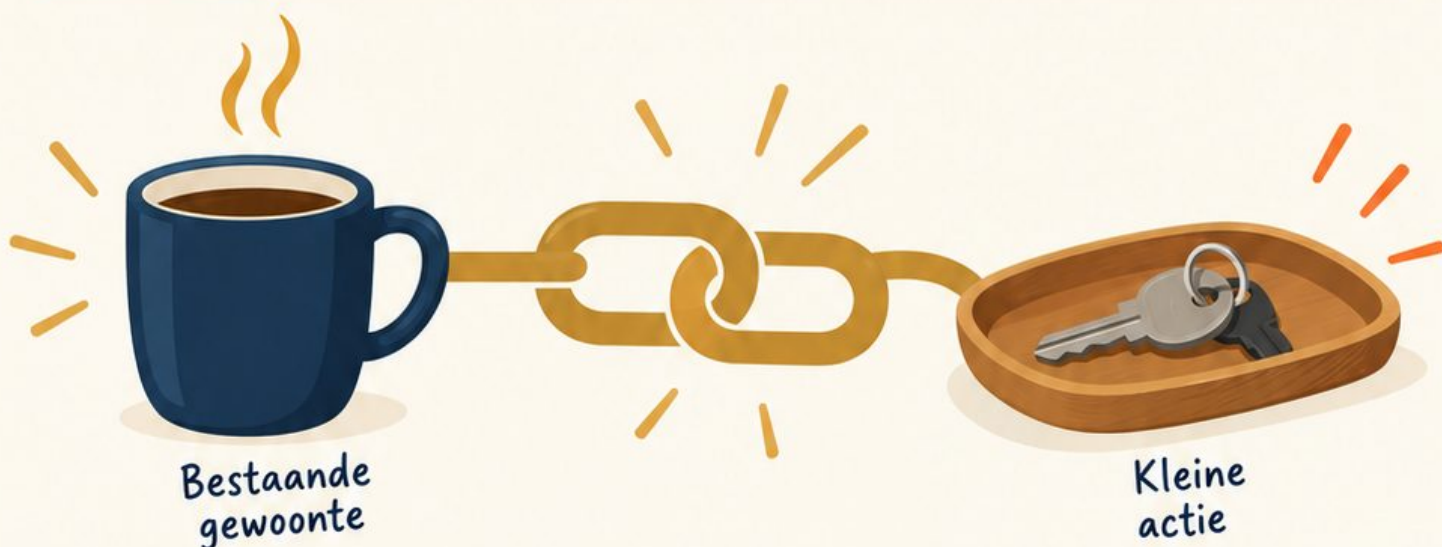
_____ (bestaande gewoonte)

DOE IK

_____ (kleine actie)

OMDAT

_____ (waarom dit past)



Voorbeeld: Na het zetten van koffie leg ik mijn sleutels op de vaste plek.



Mijn anker: _____



Mijn kleine actie: _____



Hoe maak ik dit zichtbaar? _____

Vorbereiden op een afspraak

Een korte voorbereiding kan helpen om met meer overzicht te vertrekken.

1



DATUM EN TIJD
controleren

2



LOCATIE of link
klaarzetten

3



VRAGEN of
punten noteren

4



SPULLEN
bij elkaar leggen

5



VERTREKTIJD
kiezen



Wat moet ik meenemen? _____

Mijn eerste voorbereidingsstap: _____

Minder digitale afleiding

Kies één instelling of gewoonte om tijdens een taak uit te proberen.



ZET MELDINGEN UIT
voor niet-dringende apps.



LEG JE TELEFOON
buiten handbereik.



SLUIT TABBLADEN
die niet bij de taak horen.



KIES EEN MOMENT
om berichten te bekijken.



Mijn gekozen aanpassing: _____

Wanneer probeer ik dit? _____

Wat merkte ik daarna? _____

Vertel wat jou helpt

Je kunt iemand concreet vertellen wat een taak of afspraak voor jou overzichtelijker maakt.



DIT HELPT MIJ:



DIT MAAKT HET LASTIGER:



EEN DUIDELIJKE AFSpraak IS:



Ik wil dit bespreken met:



Een zin die ik kan gebruiken: 'Het helpt mij als ____.'

Wat gaat mij goed af?

Kijk ook naar situaties waarin je een aanpak vindt die bij jou past.



Een taak waarbij ik op gang kwam:



Wat hielp daarbij?



Een kwaliteit die ik gebruikte:



Iets waar ik trots op ben:



Welke kwaliteit wil ik vaker inzetten?



Mijn persoonlijke steunplan

Vul alleen in wat voor jou bruikbaar is. Je kunt dit plan later aanpassen.

1

ALS IK VASTLOOP, merk ik vaak: _____

2

EEN KLEINE EERSTE STAP KAN ZIJN: _____

3

DIT HULPMIDDEL WIL IK PROBEREN: _____

4

IEMAND DIE IK KAN BENADEREN: _____

5

DIT WIL IK ONTHOUDEN: _____

Mijn week terugkijken

Neem een paar minuten om op te merken wat werkte en wat je wilt aanpassen.



Wat lukte deze week?



Welke stap kostte meer tijd of energie dan verwacht?



Wat hielp mijn aandacht?



Wat wil ik volgende week anders proberen?



Eén ding dat ik wil meenemen:



Mijn persoonlijke gereedschapskist

Kies ideeën uit dit pakket die voor jou bruikbaar zijn. Je hoeft niet alles te gebruiken.



OM TE STARTEN:



OM MIJN AANDACHT TE STEUNEN:



OM TAKEN OVERZICHTELIJK TE MAKEN:



OM EEN PAUZE TE NEMEN:



IEMAND MET WIE IK DIT KAN BESPREKEN:



Mijn eerstvolgende stap:

Terugblik



Welke inzichten wil ik onthouden?

Wat wil ik verder onderzoeken?

Welke oefening of aanpak wil ik opnieuw gebruiken?

Wat is mijn volgende kleine stap?

Bespreek vragen of zorgen zo nodig met je therapeut of begeleider.