

Boekverslag "Opgeruimd leven met ADHD".

Geschreven door professional organizer en pionier in het vak *Judith Kolberg* en klinisch psycholoog, gespecialiseerd in ADHD, *Kathleen Nadeau*. Het boek is vertaald vanuit het Engels. De originele titel van dit boek is "ADD-friendly ways to organize your life."

Dit boek is geschreven als praktische gids die ADHD'ers kan helpen om met alledaagse belemmeringen om te gaan. Ook is het een hulpboek voor organizers en andere hulpverleners waar ze handige tips en ideeën uit kunnen halen om hun klant verder te helpen. In dit boek worden herkenbare voorbeelden gegeven waar je, je makkelijk bij kunt inleven. Zowel de ADHD'er als de hulpverlener kunnen situaties uit dit boek halen die ze herkennen.

De schrijfsters maken aan het eind van elk hoofdstuk kleine samenvattingen. Dit zorgt ervoor dat je makkelijk kunt terughalen wat je ook alweer gelezen hebt. Erg ADHD-vriendelijk moet ik zeggen!

Na elk organisatieprobleem worden handige strategieën en oplossingen aangereikt. In al deze oplossingen spelen structuur en steun de hoofdrol. Elke uitdaging wordt verdeeld in drie niveaus. Het is aan jou om in te schatten in welk niveau je zit wanneer je kijkt naar de taak die je wilt uitvoeren. De schrijfsters hebben de niveaus als volgt uitgelegd en uitgeschreven;

Niveau 1 bevat het soort structuur en steun dat je jezelf kunt bieden. Voorbeelden hiervan zijn signalen, timers en geheugensteuntjes.

Niveau 2 is al een beetje lastiger. De schrijfsters geven aan dat er een iets hogere mate van structuur en steun nodig is die je kunt vinden bij bijvoorbeeld een levenspartner of beste vriend of vriendin.

Niveau 3 is zelfstandig best lastig, maar niet onmogelijk. Het wordt in dit niveau wel geadviseerd om een hulpverlener of PO in de arm te nemen. In het boek hebben ze het over een ADHD-coach, professional organizer, ggz behandelaar, etc. Als het maar een professional is die heeft geleerd over de diagnose ADHD. Zij kan helpen met zaken als besluitvorming, omgaan met impulsiviteit.

Waar de schrijfsters ook aan hebben gedacht, is om "buddy's" in te zetten die je kunnen helpen verschillende situaties te doorlopen en/of te overzien. Zo is er een papiermaatje; die helpt met het op orde krijgen van de papieren en post, een zooigezel; die is goed in het herstructureren van gebruiksruimtes, een tijdmentor; die je helpt om de tijd te bewaken en nog andere buddy's waar je op zou kunnen rekenen als het moment er om vraagt. Je zou deze buddy's kunnen inzetten wanneer je een taakje hebt die binnen het eerste of tweede niveau valt. Of wanneer je een taakje hebt die je ADHD triggert.

Wat me van dit boek erg is bijgebleven is de zin "mensen met ADHD doen vaak **GEK**. Ze proberen alles **Gelijk in Een Keer** te doen." In diverse TikTok filmpjes zie je dit ook terug. De ADHD'er loopt een kamer binnen, begint enthousiast met opruimen, loopt vervolgens met volle handen een andere ruimte in en gaat daar beginnen. Aan het eind van de rit heeft ze in elke ruimte alleen een begin gemaakt, maar verder is er nergens iets afgerond.

Voor mezelf als ADD'er zijn de casussen heel herkenbaar. Ondanks dat ik niet makkelijk door het boek heen kon komen is het toch enorm leerzaam geweest. De tips en strategieën vind ik zeer waardevol. Als ADHD'er helpen ze zeker om alles weer op de rit te krijgen. Als professional organizer helpt het je, om meer inzicht te krijgen in hoe het allemaal werkt in het drukke hoofd van je klant en hoe je ze ermee kunt helpen dit te tackelen.

