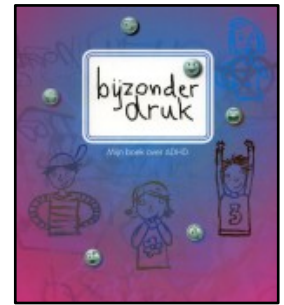




Auteur(s): Astrid Tulleners
Titel: Bijzonder druk
Uitgeverij: Ninō / EPO
Plaats: Amsterdam / Berchem
Jaar: 2008
Pagina's: 92
ISBN-13: 978-90-8560-529-4



Astrid Tulleners richt zich met dit boekje rechtstreeks tot het kind en de jongere met ADHD. Het is tegelijk een informatie- en een werkboek. Het kind of de jongere met ADHD komt meer te weten over wat er met hem aan de hand is en krijgt ruimte om zijn ervaringen en belevenissen neer te schrijven en een plaats te geven.

Het boek werkt met opdrachten rond verschillende thema's. Deze thema's zijn:

- Wie ben ik? Wat vind ik goed en minder goed aan mezelf en hoe zien anderen dat?
- ADHD: wat is het voor jou? Wat zijn de kernkenmerken van ADHD en hoe beleef ik die?
- ADHD: je kunt 't niet zien. Hoe weet je dat je ADHD hebt (over de diagnose) en hoe vertel je dat aan anderen?
- ADHD-medicijnen. Over de medicatie gebruikt bij ADHD en wat je er (niet) kunt van verwachten.
- Leren om elkaar te helpen: Over sociale vaardigheden, steun vragen en omgaan met gevoelens.
- Extra hulp op school: Tips en strategieën om de school en het kind of de jongere met ADHD beter op elkaar af te stemmen.
- Hulp thuis: Tips en strategieën voor ouders en het kind of de jongere met ADHD om beter om te gaan met het probleem.

De opdrachten zijn gevarieerd (opschrijven, tekenen, informatie opzoeken, mensen interviewen, ...) maar dienen aan de limiet gezien één en hetzelfde doel: de zelfreflectie stimuleren om daardoor zichzelf beter te leren kennen en begrijpen. Daarbij is er steeds aandacht voor het positieve. Aangezien één van de kernkenmerken de verhoogde afleidbaarheid is, heeft de auteur overal vakken voorzien waar de lezer kan noteren waaraan hij op dat moment denkt (deze vakjes krijgen rechts bovenaan een gedachtenballonnetje mee met de tekst "Hier denk ik aan"). Verder krijgt elk thema, voor zover dat nodig is, extra informatie mee in de vorm van voorbeeldsituaties, extra uitleg, uitspraken van lotgenoten over hun leven met ADHD, ... Hiermee wordt op een zeer beknopte maar doelmatige manier heel wat extra kennis overgebracht. Concrete tips om met een diversiteit aan situaties om te gaan zijn nooit veraf. Elk thema besluit met de rubriek "Je weet dat je ADHD hebt als..." waarin uitspraken er in slagen om de essentie van ADHD in levensechte situaties te vertalen (bv. *Je weet dat je ADHD hebt als je computer en internetverbinding altijd te traag zijn, hoe snel deze ook zijn* of *Je weet dat je ADHD hebt als je klaar bent met je huiswerk, je tas openmaakt en ziet dat de helft van het huiswerk nog in je tas zit*).

Een van de sterke punten van dit werkboekje is de aandacht voor het positieve en tegelijk de aanmoediging om zelf een stuk verantwoordelijkheid op te nemen voor het "verbeteren" van de situatie. De lezer wordt voortdurend aangezet om zelf bepaalde stappen in de goede richting te ondernemen en niet af te wachten tot anderen daar toe komen. Daarnaast is het boekje ook zeer "ADHD-vriendelijk" gemaakt: een sobere, gestructureerde opmaak zonder schreeuwerige kleuren en (gedetailleerde) afbeeldingen zorgt voor weinig afleidende prikkels. Terwijl jonge kinderen uit de lagere school dit boekje onder begeleiding moeten gebruiken, is het voor de oudere kinderen uit de lagere school en voor de jongeren uit de eerste jaren van het secundair onderwijs perfect mogelijk om zelfstandig met dit boekje aan de slag te gaan.

[2008-12-29]