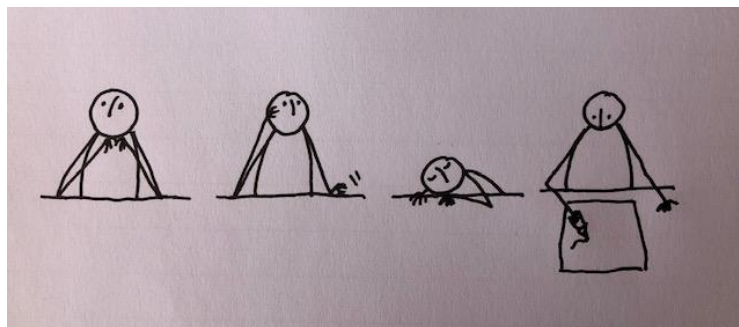


Oefening Uitstellen

Thuiswerken, thuis studeren, zorg voor je gezin; één van de veel voorkomende problemen waar mensen met ADHD/ADD tegenaan lopen is uitstelgedrag. Nu de structuur van werk en school wegvalt, komt het er nog meer dan anders op aan jezelf te kunnen aansturen. En laat dat nou net zijn wat lastig is als je ADHD of ADD hebt!

Uitstelgedrag betekent: niet beginnen aan dat wat je van plan was te gaan doen. Of: wel beginnen maar het niet afmaken. Het betekent: aan het eind van de dag teleurgesteld zijn in jezelf. 'Ik heb wéér niet gedaan wat ik met mezelf had afgesproken'.



Wat kan je doen?

- Knip doelen op in kleine stukjes, zodat je wél kunt doen wat je hebt afgesproken met jezelf.

Niet: het huis opruimen	Wel: flessen klaarzetten om naar de glasbak te brengen Volgende dag als taak: flessen naar de glasbak
Niet: 2 uur werken	Wel: Een kwartier werken, dan 5 minuten pauze Een kwartier werken, dan 5 minuten pauze Etc
Niet: verzekering regelen	Wel: opzoeken wat ik moet doen om de verzekering te regelen Volgende dag als taak: stukken verzamelen die ik mee moet sturen Volgende dag als taak: stukken opsturen

Nog meer tips op de pagina hieronder!

- Maak dat wat je wilt doen minder saai, mensen met ADHD/ADD gaan immers anders om met prikkels. Enerzijds is er behoefte aan structuur, maar net zo goed is er behoefte aan prikkels. Kijk hoe je je taak uitdagender kunt maken. Helpt het als je een wekkertje zet en zo de tijdsdruk wat opvoert voor jezelf? Kun je leerwerk uitdagender maken door erbij te tekenen, voorbeelden te bedenken, er een filmpje van te maken? Helpt het jou om steeds een vinkje te zetten achter dat wat je gedaan hebt (hoe klein de taak ook is)? Doen! Probeer uit!
- Wees mild voor jezelf; je bent niet lui! Je weet alleen niet hoe je het aan moet pakken. Geef jezelf de ruimte om uit te proberen en jouw overprikkelde brein en lijf weer aan de gang te krijgen. Begin klein!!



adhd praktijk
leiden e.o.

een sterk alternatief