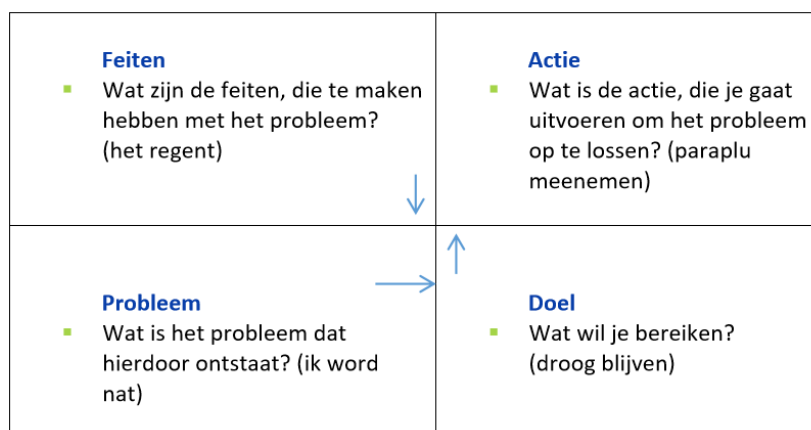


## Oefening (Eindelijk) in actie komen!

Beschrijf een situatie waar je niet zo tevreden over jezelf was.

Bijvoorbeeld omdat je uitstelde, omdat je niet deed wat je met jezelf had afgesproken of omdat je halverwege overgestapt bent op een ander klusje. Is dat nou iets waarbij je je neer moet leggen ('ik heb nou eenmaal ADHD') of zou je door een andere aanpak ook een ander resultaat kunnen krijgen? Probeer dat laatste eens uit!

- Ga voor jezelf na: wat gebeurt er met je stemming op het moment dat je terugdenkt aan die situatie?
- Beschrijf een situatie waarin je juist heel goed geconcentreerd en gemotiveerd aan het werk was: wat heb je gedaan om dat voor elkaar te krijgen, hoe dacht je op dat moment over jezelf en je werk? Wat gebeurt er met je stemming als je terugdenkt aan die situatie?
- Stel je hebt een probleem, hoe los je dat op? Het onderstaande schema is daarbij een hulpmiddel.....

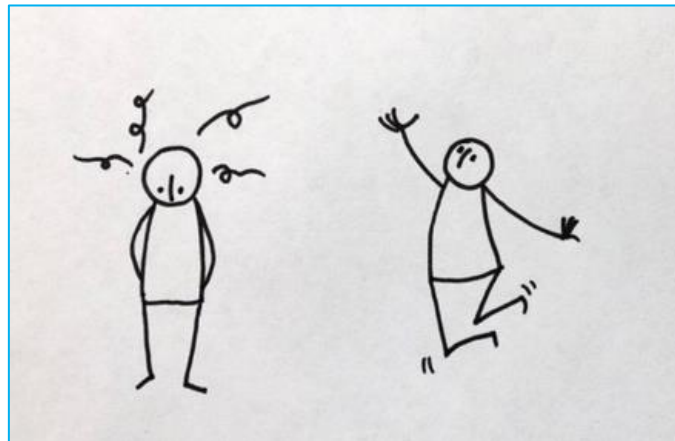


Schrijf als eerste het probleem op, dat je hebt met betrekking tot jouw taak. Bijvoorbeeld 'Voor ik begin met een opdracht ga ik eerst op de bank zitten'.

- Ga na en noteer: **Wat zijn de feiten?** (zie het voorbeeld in het schema hierboven) Werk voor jezelf uit waar je allemaal tegenaan loopt. Bijvoorbeeld "Er zijn zoveel dingen waar ik aan moet denken om de opdracht te maken."
- Noteer dan: **Wat is het probleem?** Beschrijf specifiek je probleem. Bijvoorbeeld 'Ik heb overzicht nodig', 'Ik word er onrustig van, als ik eraan denk.'

- **Wat is het doel?** Maak je doel helder en duidelijk. Bijvoorbeeld “Ik wil mijn opdracht op tijd inleveren.”, “Ik wil goed werk leveren.”
- **Actie:** Neem een besluit. Wat zijn de acties, die je echt gaat uitvoeren? Bijvoorbeeld “Overzicht creëren”, “Mensen inschakelen die willen meedenken.”

Zou het werken? Je brein kan met dit concrete actiepunt in ieder geval aan de slag. Ook als je ADHD of ADD hebt? Ja, juist als je ADHD of ADD hebt!



adhd praktijk  
leiden e.o.

*een sterk alternatief*