

IK HEB (MISSCHIEEN) ADHD, EN NU?

Een gids voor vrouwen vol herkenning, inzichten en praktische handvatten.



Van chaos naar meer overzicht, energie en zelfliefde.
Mét werkboek en toolkit

Zij & haar chaotische brein





Welkom

Wat leuk dat je dit e-book in handen hebt! Jij bent hier niet voor niets, waarschijnlijk omdat je (misschien) ADHD hebt, of omdat je gewoon beter wilt begrijpen hoe een ADHD-brein werkt. Dit boek is speciaal geschreven voor vrouwen zoals jij. Vrouwen die vaak keihard hun best doen, maar toch tegen uitdagingen aanlopen die anderen niet altijd zien.

Je hoeft geen saaie theorie of ingewikkeld vakjargon te verwachten. Hier vind je herkenning, praktische tips en vooral een vleugje humor. Want ja, ADHD kan pittig zijn, maar ook bijzonder mooi.

Ik besloot dit e-book te maken omdat ik zelf dagelijks merk wat ADHD betekent in mijn leven. Van chaotische to-do lijstjes tot hyperfocus die me tot diep in de nacht wakker houdt, ik herken het allemaal.

Toen ik zelf op zoek ging naar informatie over ADHD bij vrouwen, vond ik óf hele medische boeken, óf vluchtige blogs zonder diepgang. Daarom wilde ik iets maken dat er precies tussenin zit: een gids die je écht begrijpt, met tips die je meteen kunt toepassen en met een persoonlijke touch. Mijn missie? Dat jij je minder alleen voelt, jezelf beter leert kennen en misschien zelfs de mooie kanten van jouw ADHD gaat zien.

Dus pak een kop thee (of koffie, of drie), ga er lekker voor zitten en ontdek stap voor stap hoe jij meer rust, grip én zelfliefde kunt vinden in een brein dat soms alles behalve rustig is.

Kerry–Ann

MIJN CHAOTISCHE BREIN ZONDER FILTER

Inhoudsopgave

Introductie – Welkom met ADHD (of het vermoeden ervan)

1

ADHD ziet er bij vrouwen vaak anders uit

BLZ.
1

2

Symptomen en herkenningpunten

BLZ.
5

3

Mythen en misverstanden

BLZ.
9

4

Structuur zonder saai te worden

BLZ.
12

5

Slim plannen met een ADHD-brein

BLZ.
15

Inhoudsopgave

6

Energie en prikkels in balans

BLZ.

18

7

Focus en hyperfocus in goede banen
leiden

BLZ.

21

8

Kleine stappen, groot verschil

BLZ.

24

9

30 Dagen ADHD-werkboek

BLZ.

28

10

Jouw persoonlijke toolkit

BLZ.

40

Slot – Jij kunt dit!

BLZ.

47



ADHD ziet er bij vrouwen vaak
anders uit





Wanneer mensen aan ADHD denken, zien ze vaak het stereotype beeld voor zich: een druk jongetje in de klas dat niet stil kan zitten, steeds door de les heen praat en overal opklimt. Herkenbaar? Voor veel vrouwen totaal niet. En dat is precies de reden dat ADHD bij vrouwen vaak veel later ontdekt wordt.

Waarom vrouwen vaak later gediagnosticeerd worden

Bij vrouwen uit ADHD zich vaak subtieler. Minder springerig, meer naar binnen gericht. Je bent misschien niet degene die luidruchtig door de kamer stuitert, maar wel diegene die voortdurend in gedachten afdwaalt, alles uitstelt of emotioneel sneller overloopt. Omdat dat gedrag minder zichtbaar is, valt het minder op en krijg je niet altijd de juiste hulp.

Veel vrouwen horen pas op latere leeftijd de diagnose, soms pas als ze al kinderen hebben die getest worden. Dan valt ineens het kwartje: “O, wacht... dit herken ik allemaal bij mezelf.”

Maskeren en compenseren

Vrouwen met ADHD zijn vaak meesters in maskeren: je past je gedrag aan, je compenseert, je doet extra hard je best om mee te komen. Je houdt netjes je agenda bij (al kost dat bakken energie), je doet overdreven georganiseerd, of je zegt gewoon dat je “vergeetachtig” bent, want dat klinkt minder zwaar. Maar achter dat masker zit vaak een flinke strijd:

- Je voelt je uitgeput van al het bijbenen.
- Je twijfelt of je “gewoon lui” bent.
- Je vergelijkt jezelf constant met anderen die het wél voor elkaar lijken te hebben.

Hoe ADHD er bij vrouwen uit ziet

Een paar veelvoorkomende kenmerken bij vrouwen:

- Dagdromen in plaats van stuiten: je hoofd is er wel, maar je gedachten zitten ergens anders.
- Emoties die alle kanten op gaan: sneller geraakt, sneller in tranen, maar ook super enthousiast.
- Moeite met structuur vasthouden: je probeert lijstjes, planners, apps... maar toch raak je dingen kwijt.
- Onzichtbare chaos: van buiten lijkt het soms prima, van binnen voelt het als een warboel.

Altijd “te veel” of “niet genoeg”: te druk, te emotioneel, te chaotisch of juist bang dat je tekortschiet.

Wat dit voor jou betekent

Als je jezelf hierin herkent, ben je niet raar, lui of dom. Je brein werkt gewoon anders, en dat maakt dat ADHD bij vrouwen vaak gemist of verkeerd begrepen wordt. Dit hoofdstuk is bedoeld om je te laten zien: het ligt niet aan jou.

Herkenning is de eerste stap. Begrijpen dat jouw ADHD er anders uitziet dan het stereotype beeld, helpt je om jezelf minder streng te beoordelen en meer mildheid naar jezelf te vinden.

Mini-challenge

Maskeren en compenseren doe je vaak zonder dat je het doorhebt. Deze week mag je dat eens bewust onderzoeken:

- Schrijf drie situaties op waarin je jezelf betrapt op “maskeren” (je gedrag aanpassen zodat je ‘normaal’ lijkt).
- Noteer wat er zou gebeuren als je dat níet zou doen. Zou het echt zo erg zijn? Of maak je het in je hoofd groter dan het is?
- Kies één klein moment waarin je jezelf toestaat om even niet te maskeren. Bijvoorbeeld: eerlijk zeggen dat je iets vergeten bent, of gewoon toegeven dat je hoofd afdwaalde.

Het doel is niet om in één keer te stoppen met maskeren (dat is bijna onmogelijk), maar om jezelf bewust te maken. Alleen al zien wanneer je het doet, kan een enorme opluchting geven.



Symptomen en herkenningspunten





Iedere vrouw met ADHD is anders, maar er zijn wel typische patronen die vaak terugkomen. Sommige herken je misschien meteen, andere misschien wat minder. Het belangrijkste om te weten: het zijn geen persoonlijke tekortkomingen, maar signalen van hoe jouw brein werkt.

Concentratieproblemen

Je wilt je focussen, maar na een paar minuten dwaal je alweer af. Of je vergeet halverwege een taak wat je eigenlijk aan het doen was. Je kunt uren achter elkaar bezig zijn met iets wat je leuk vindt, maar een simpel huishoudelijk klusje voelt onmogelijk.

Vergeetachtigheid

Je sleutels kwijt, afspraken vergeten, of voor de derde keer naar boven lopen omdat je weer niet weet wat je wilde pakken. Het voelt soms alsof je geheugen gatenkaas is.

Emotionele intensiteit

Emoties komen bij jou vaak harder binnen. Je kunt super enthousiast zijn, maar ook intens verdrietig of boos. Het schakelt snel en diep – en dat kan vermoeiend zijn, maar maakt je ook heel levendig en empathisch.

Hyperfocus

Naast afleiding is er óók het tegenovergestelde: je compleet verliezen in iets dat je interessant vindt. Je vergeet tijd, eten, drinken... en drie uur later zit je nog steeds in dezelfde taak of hobby.

Tijd en planning

Tijd is voor veel vrouwen met ADHD een vaag concept. Je denkt dat iets “maar tien minuten duurt”, maar een uur later ben je nog bezig. Deadlines geven stress, plannen voelt ingewikkeld en uitstelgedrag is bijna standaard.

Relaties en sociale situaties

Je vergeet terug te appen, komt te laat of zegt dingen zonder filter. Soms voel je je daardoor schuldig of “lastig”, terwijl je eigenlijk gewoon spontaan en eerlijk bent.

Wat dit betekent

Misschien herken je al deze dingen, misschien slechts een paar. ADHD is een spectrum, geen vast lijstje waar je allemaal vinkjes bij moet zetten. Het gaat om het geheel: een patroon van uitdagingen dat invloed heeft op je dagelijks leven.

En vergeet dit niet: dezelfde eigenschappen die lastig zijn, hebben vaak óók een mooie kant. Jouw spontaniteit maakt je levendig, jouw hyperfocus maakt je creatief en jouw emoties maken je empathisch.

Mini-challenge

Pak pen en papier (of je notitie-app) en maak een korte lijst van drie situaties waarin jouw ADHD-symptomen jou vandaag of deze week hebben beïnvloed.

- Eén voorbeeld dat lastig was.
- Eén voorbeeld dat grappig of typisch was.
- Eén voorbeeld waar het je juist hielp.

Zo leer je niet alleen de uitdagingen herkennen, maar óók de positieve kanten van je ADHD-brein zien.



Mythen en misverstanden



Over ADHD doen nog altijd heel wat fabels de ronde. Vooral bij vrouwen worden signalen vaak over het hoofd gezien, waardoor misverstanden hardnekkig blijven bestaan. En die misverstanden zijn niet alleen vervelend, ze kunnen er ook voor zorgen dat je jezelf jarenlang verkeerd begrijpt.

In dit hoofdstuk zetten we de puntjes op de i. Geen halve waarheden, geen clichés, gewoon helder uitleggen wat ADHD wél en níet is. Tijd om orde te scheppen in de chaos van vooroordelen, zodat jij meer duidelijkheid en vooral meer erkenning krijgt.

Mythe 1: ADHD is alleen iets voor drukke jongetjes

1

Het stereotype beeld van een jongetje dat door de klas stuitert, klopt voor veel vrouwen totaal niet. ADHD kan zich ook uiten in dagdromen, vergeetachtigheid, emotionele intensiteit of overprikkeling. Het is dus niet gebonden aan leeftijd of geslacht.

Mythe 2: ADHD betekent dat je lui bent

2

Veel vrouwen krijgen te horen dat ze “gewoon beter hun best moeten doen”. Maar luiheid heeft hier niets mee te maken. Een ADHD-brein werkt anders, waardoor plannen, organiseren en volhouden meer energie kosten. Je doet vaak juist dubbel je best, alleen ziet de buitenwereld dat niet altijd.

Mythe 3: Iedereen is weleens chaotisch.

3

Ja, iedereen vergeet wel eens wat. Maar bij ADHD is het een patroon dat je dagelijks leven beïnvloedt. Het verschil zit in de intensiteit en de impact. Vergelijk het met een regenbui: iedereen wordt wel eens nat, maar bij ADHD voelt het alsof je constant in een stortbui loopt.

Mythe 4: ADHD is een excuus

4

ADHD wordt soms weggezet als een smoes. Maar een diagnose is geen excuus, het is een verklaring. Het helpt je begrijpen waarom je bepaalde dingen lastig vindt én hoe je er beter mee om kunt gaan.

Mythe 5: ADHD verdwijnt als je ouder wordt

5

ADHD groeit niet “over”. Het verandert wel: waar kinderen vaak opvallend druk zijn, uit het zich bij volwassenen subtieler. Dat maakt het niet minder aanwezig, alleen minder zichtbaar.

Wat dit betekent

Door deze mythes geloven veel vrouwen jarenlang dat ze gewoon niet goed genoeg zijn. Maar zodra je begrijpt dat ADHD écht bestaat en dat het bij jou misschien anders uit ziet dan bij anderen, kun je jezelf milder bekijken.

Mini-challenge

Kies één mythe die je zelf vaak hebt gehoord of waar je jezelf op betrapt. Schrijf voor jezelf een tegenzin op die je helpt het te weerleggen.

Voorbeeld:

- Mythe: “Ik ben gewoon lui.”
- Tegenzin: “Nee, mijn brein werkt anders. Het kost mij meer energie om overzicht te houden, en dat betekent niet dat ik minder waard ben.”

Hang je tegenzin ergens zichtbaar op (in je agenda, op je spiegel, als achtergrond op je telefoon). Zo herinner je jezelf eraan dat je niet je mythe bént.



4

Structuur zonder saai te
worden



Structuur. Voor veel mensen met ADHD is dat een woord dat voelt als een gevangenis. Misschien denk je: “Maar ik wil juist vrijheid en spontaniteit, geen strak keurslijf!” Toch kan structuur je grootste vriend zijn, mits je het op jouw manier inricht.

Waarom structuur werkt

Een ADHD-brein houdt van afwisseling en prikkels. Dat maakt je creatief, spontaan en vaak heel vindingrijk. Maar zonder houvast kun je ook snel verdwalen in je eigen ideeën, plannen en afleidingen. Structuur geeft je niet mínder vrijheid, maar juist méér ruimte. Het zijn de vangrails die voorkomen dat je van de weg schiet.

En eerlijk: die vangrails zijn geen beperking, maar een bescherming. Ze zorgen ervoor dat je minder energie verliest aan zoeken, vergeten of stressen. Zo houd je ruimte over voor de dingen waar je écht blij van wordt.

Kleine routines die werken

Structuur hoeft niet groot of ingewikkeld te zijn. Vaak zit de kracht juist in kleine gewoontes:

- Je sleutels altijd op dezelfde plek neerleggen.
- Elke avond je tas alvast inpakken voor de volgende dag.
- Een vaste ochtendstart: bijvoorbeeld douchen, aankleden, ontbijten.

Deze kleine gewoontes nemen je brein werk uit handen. Je hoeft minder te onthouden en dat scheelt energie. En eerlijk: hoeveel paniekmomenten kun je jezelf besparen als je niet meer elke ochtend naar je sleutels zoekt?

Flexibele structuur

Het geheim is om structuur flexibel te maken. Zie het niet als een strakke agenda waarin alles vaststaat, maar als een leidraad die je helpt koers te houden. Als je dag anders loopt, is dat oké, je hebt een basis om op terug te vallen.

Voorbeelden:

- Plan blokken in je agenda, maar laat ruimte vrij om te schuiven.
- Werk met een “top 3” van taken in plaats van een ellenlange lijst.
- Gebruik timers of reminders, maar zie ze als hulpjes, niet als strenge regels.

Flexibiliteit is key. Jij bent de baas, niet je planning.

Structuur = zelfzorg

Structuur klinkt misschien saai, maar eigenlijk is het een vorm van zelfliefde. Je maakt het jezelf makkelijker, zodat je energie overhoudt voor de dingen die je wél leuk vindt. En hoe meer je merkt dat structuur voor jou werkt, hoe minder het voelt als een verplichting.

Dus nee, structuur is geen gevangenis. Het is je persoonlijke support-systeem. Een manier om rust te vinden in de chaos, zonder dat je je spontaniteit verliest.

Mini-challenge

Kies één klein stukje structuur dat je deze week gaat uitproberen.

Voorbeelden:

- Leg je sleutels vanaf nu altijd op één vaste plek.
- Schrijf 's avonds drie dingen op die je de volgende dag wilt doen.
- Start je ochtend met één vast ritueel (bijvoorbeeld douchen en daarna meteen ontbijten).



Slim plannen met een ADHD- brein





Plannen. Voor veel vrouwen met ADHD voelt het als een onmogelijke puzzel. Je kúnt het wel, maar het kost vaak meer energie dan het oplevert. En eerlijk: hoe vaak heb jij een prachtig kleurgecodeerd schema gemaakt... dat na twee dagen in de prullenbak belandde?

Het probleem zit niet in jou, maar in de manier waarop planningen vaak worden gemaakt. Klassieke planningen zijn meestal strak, star en overladen, precies waar een ADHD-brein moeite mee heeft. Goed plannen betekent niet dat je alles perfect onder controle hebt, maar dat je slimme manieren vindt die bij jouw brein passen.

Waarom klassieke planningen niet werken

- Te veel details: een overvolle to-do-lijst kan je juist blokkeren.
- Te lange taken: als iets te groot is, voelt het meteen onhaalbaar.
- Te weinig flexibiliteit: één onverwachte kink in de kabel en je hele planning ligt overhoop.

Plannen op een ADHD vriendelijke manier

Denk in blokken, niet in minuten

Gebruik tijdsblokken (bijvoorbeeld ochtend, middag, avond) in plaats van alles per kwartier in te delen. Dat geeft ruimte en minder stress.

Werk met een Top 3

Schrijf elke dag maximaal drie belangrijkste taken op. Zo houd je overzicht en voelt je dag haalbaar. Alles wat je extra doet is bonus.

Breek taken op

“Schrijf hoofdstuk” is te groot. Maak er kleinere stappen van, zoals “bedenk outline” of “schrijf 1 pagina”. Kleine stappen zijn makkelijker te starten.

Gebruik visuele hulpmiddelen

Veel vrouwen met ADHD zijn visueel ingesteld. Denk aan kleurcodes, sticky notes, of een planner met duidelijke vakjes.

Plan ook rustmomenten

Niet alleen werk inplannen, maar ook pauzes. Zonder bewust herstel raak je sneller overprikkeld of uitgeput.

Voorbeeld: een simpele dagplanning

- Ochtendblok: e-mails, administratie
- Middagblok: werken aan project A
- Avondblok: sporten of ontspanning
- Top 3 taken: offerte versturen, bellen met klant, 1 was draaien

Dat is overzichtelijk, flexibel en haalbaar.

Mini-challenge

Maak voor morgen een Top 3-lijstje. Schrijf de drie belangrijkste dingen op die je écht wilt afronden. Zet ze bovenaan je agenda of hang ze zichtbaar op een plek waar je vaak kijkt. Zo houd je focus op wat er écht toe doet, in plaats van dat je verzandt in eindeloze to-do's.

Bonus: gebruik de blokken-methode. Deel je dag op in drie overzichtelijke blokken (bijvoorbeeld ochtend, middag en avond). Plan je Top 3 in deze blokken en gun jezelf ruimte ertussen. Zo zie je in één oogopslag hoe overzichtelijk je dag kan zijn, zonder dat het voelt alsof je vastzit in een strak schema.

Tip: rond je dag af door kort terug te kijken. Welke van je Top 3 heb je gehaald, en wat schuif je eventueel door? Zo sluit je met rust af, in plaats van chaos in je hoofd.



Energie en prikkels in balans





Een ADHD-brein is net een achtbaan: de ene dag barst je van de energie, de volgende dag voelt zelfs douchen als een bergbeklimming. Daar bovenop komt nog eens dat je zintuigen vaak gevoeliger zijn voor prikkels: geluiden, lichten, geuren, drukte. Het resultaat? Je batterij loopt sneller leeg.

Schommelingen in energie

Je energievoorraad is onvoorspelbaar. Soms vlieg je door je taken heen, soms ben je na een uurtje al op. Dat betekent niet dat je lui of zwak bent, je brein verbrandt simpelweg sneller energie omdat het continu op volle toeren draait.

Tip: zie je energie als een batterij in plaats van een benzinetank. Je kunt hem opladen met korte breaks, rust en dingen die je energie geven.

Overprikkeling herkennen

Te veel prikkels = kortsluiting in je hoofd. Je kunt dan snel geïrriteerd raken, dichtklappen of compleet overvallen worden door emoties. Dit is geen zwakte, maar een signaal van je brein dat het vol zit.

Signalen dat je overprikkeld bent:

- Kleine geluiden lijken ineens mega hard.
- Je wordt snel kortaf of boos.
- Je voelt dat je “weg” wilt uit een situatie.

Wat helpt om balans te vinden

- Plan herstelmomenten: korte pauzes na intensieve taken.
- Zoek prikkelarme plekken: een rustige kamer, wandelen in de natuur.
- Gebruik hulpmiddelen: noise cancelling koptelefoon, zonnebril, zacht dekentje.
- Wees selectief: je hoeft niet overal “ja” op te zeggen.

Voorbeeld: Energie-dagboek

Noteer een week lang drie dingen:

- Waar kreeg je energie van?
- Wat kostte je veel energie?
- Voelde je je aan het einde van de dag meer opgeladen of juist leeg?

Zo leer je je eigen patronen beter kennen en kun je hierop inspelen.

Mini-challenge

Kies vandaag één moment waarop je bewust een herstelpauze inlast. Dit kan 10 minuten wandelen zijn, even liggen op de bank zonder telefoon, of gewoon diep ademen met je ogen dicht.

Schrijf daarna kort op hoe je je voelt. Merk je verschil? Zo ontdek je dat kleine pauzes een groot effect kunnen hebben.



Focus en hyperfocus in goede
banen leiden



Een van de bekendste kenmerken van ADHD is moeite hebben met focus. Je wilt je concentreren, maar binnen vijf minuten dwaal je af naar tien andere dingen. Tegelijkertijd heb je óók dat mysterieuze fenomeen: hyperfocus. Dan zit je zó diep in een taak dat je de wereld om je heen vergeet. Focus is dus een dubbel verhaal: soms ongrijpbaar, soms juist te sterk aanwezig.

Moeite met focus

Het voelt vaak alsof je brein een browser is met 27 tabbladen open. Elke melding, elk geluid of elke gedachte trekt je aandacht weg. Gevolg: je begint aan drie dingen tegelijk en maakt er geen één af. Frustrerend, want je wilt wel, maar je brein kiest steeds een andere afslag.

Voorbeelden:

Je pakt de wasmand op om naar zolder te lopen, maar onderweg zie je de vaat en voor je het weet sta je te koken.

Je gaat aan je rapport werken, maar denkt: “Even snel mijn mail checken”... en een uur later ben je verdwaald in je inbox.

Hyperfocus: je superkracht (en valkuil)

Hyperfocus is de andere kant: je kunt compleet opgaan in iets wat je interessant vindt. Je vergeet eten, drinken, tijd en soms zelfs dat je eigenlijk allang had moeten slapen. Magisch, want je kunt bergen verzetten als je dit richt op de juiste dingen. Maar ook gevaarlijk, want je verliest snel het overzicht en vergeet andere belangrijke taken.

Voorbeelden:

Je wilt “even snel” een kast opruimen en bent drie uur later nog steeds bezig met je complete interieur.

Je duikt in een hobby of onderwerp en eindigt met 10 tabbladen vol Wikipedia-artikelen.

Hoe je focus beter kunt sturen

Het voelt vaak alsof je brein een browser is met 27 tabbladen open. Elke melding, elk geluid of elke gedachte trekt je aandacht weg. Gevolg: je begint aan drie dingen tegelijk en maakt er geen één af. Frustrerend, want je wilt wel, maar je brein kiest steeds een andere afslag.

Voorbeelden:

Gebruik timers: Zet een wekker op 25 minuten (Pomodoro-methode). Dat helpt om niet volledig te verdrinken in hyperfocus.

Schrijf je afleiders op: Leg een notitieblok naast je. Elke keer dat er een afleidende gedachte komt (“ik moet nog boodschappen doen”), schrijf je het op en ga je verder.

Begin klein: Stel een mini-doel: “Ik werk 10 minuten aan dit verslag.” Vaak helpt de start al om langer door te gaan.

Check in met jezelf: Vraag jezelf elk half uur: “Doe ik nog steeds wat ik wilde doen?”



Kleine stappen, groot verschil



Hoe je hyperfocus inzet als kracht

Richt je hyperfocus op belangrijke taken of creatieve projecten.

Zet vooraf een alarm om je eraan te herinneren te stoppen.

Zorg voor een balans: combineer hyperfocus-tijd met pauzes om weer op te laden.

Mini-challenge

Kies vandaag één taak die je normaal uitstelt. Zet een timer op 15 minuten en focus alleen daarop.

Ben je klaar voordat de timer gaat? Mooi, extra tijd voor jezelf.

Ben je nog bezig? Bepaal of je nog 15 minuten doorgaat of afrondt.

Zo train je jezelf om focus op te bouwen zonder erin te verdwalen. Je brein ervaart dat je niet alles in één keer hoeft te doen, maar dat kleine stapjes ook vooruitgang betekenen. Hierdoor krijg je meer zelfvertrouwen, minder stress en merk je dat uitstellen steeds minder grip op je krijgt. Uiteindelijk voel je dat jij de regie hebt, niet je to-do lijst.



Veel vrouwen met ADHD hebben één ding gemeen: grootse plannen, bergen ideeën en volle to-do-lijstjes. Je ziet precies hoe het eindresultaat eruit moet zien, maar de weg ernaartoe voelt als een marathon. Gevolg: je stelt uit, begint niet, of stopt halverwege omdat het te veel wordt.

Het geheim? Klein beginnen. Eén stap, één taak, één actie, hoe klein ook, kan genoeg zijn om beweging op gang te brengen. Juist die kleine stapjes zorgen ervoor dat je minder overweldigd raakt én eerder succes ervaart.

Waarom kleine stappen werken

- Je brein raakt snel overweldigd door grote taken. “Huis opruimen” klinkt als een monsterklus. Maar “de woonkamer opruimen” voelt haalbaar. Kleine stappen halen de druk weg én zorgen dat je wél in beweging komt.
- Voorbeelden:
 - In plaats van: “Ik moet mijn hele administratie bijwerken” → begin met: “Vandaag sorteer ik één map.”
 - In plaats van: “Ik ga sporten” → begin met: “Ik trek nu mijn sportkleden aan.”
 - Elke kleine actie geeft je brein een succesmomentje. Dat geeft dopamine, het stofje dat jou motiveert om door te gaan.

De kracht van micro-doelen

Micro-doelen zijn mini-stapjes die samen leiden tot iets groots. Ze werken omdat ze:

- Makkelijk te starten zijn.
- Snel resultaat geven.
- Minder weerstand oproepen.

Voorbeeld: Wil je een blog schrijven?

1. Zet de titel neer.
2. Schrijf drie bullets met hoofdpunten.
3. Werk punt voor punt uit.

Zo wordt iets wat “te groot” leek ineens behapbaar.

Kleine stappen = grote impact

Het voelt soms alsof die kleine acties niet veel voorstellen, maar ze stapelen zich op. Elke keer dat jij wél begint, kom je dichterbij je doel. En belangrijker: je ervaart meer rust omdat je niet meer continu denkt: “Ik doe het nooit goed.”

Mini-challenge

Kies vandaag één taak die je al een tijdje uitstelt. Hak die taak in drie kleine, haalbare micro-stappen.

Voorbeeld:

- Uitgestelde taak: kast opruimen
- Micro-stappen:
 - a. Eén lade leegmaken
 - b. Spullen sorteren in 3 stapels (houden / weggeven / weggooien)
 - c. De lade terug inruimen

Begin vandaag met alleen de eerste micro-stap. Dat is genoeg. Zodra je start, krijgt je brein meteen een beloning: het gevoel dat je iets afvinkt. Dat kleine succesmomentje verlaagt de drempel voor de volgende stap. Voor je het weet heb je niet alleen een lade opgeruimd, maar ben je bezig om van uitstelgedrag naar actie-energie te schakelen.



30 Dagen ADHD-werkboek



Werkboek

Elke dag een kleine stap naar meer overzicht, rust en zelfliefde.

In dit werkboek vind je 30 korte opdrachten, tips en mini-challenges die speciaal zijn gemaakt voor vrouwen met ADHD. Het idee is simpel: je hoeft niet in één keer alles te veranderen. Door elke dag één kleine stap te zetten, bouw je langzaam maar zeker meer structuur, zelfvertrouwen en rust op.

Je mag het helemaal in je eigen tempo doen. Misschien pak je elke dag een opdracht, misschien werk je liever in weken of kies je er af en toe eentje uit die bij je past. Er is geen goed of fout, dit is jouw reis.

Thema 1: Zelfinzicht & herkenning (dag 1–6)

DAG 1 – WAT HERKEN JIJ?

Schrijf 3 momenten op van vandaag waarop je merkte dat je ADHD je beïnvloedde.

DAG 2 – POSITIEVE DRAAI

Noteer 1 situatie die lastig was én schrijf erbij wat de positieve kant daarvan kan zijn.

DAG 3 – MYTHE DOORBREKEN

Kies een gedachte die je vaak hebt (“ik ben lui”) en herschrijf die naar een helpende zin.

DAG 4 – JE STERKE KANTEN

Schrijf 3 eigenschappen op waar je trots op bent en die (juist dankzij ADHD) sterker zijn.

DAG 5 – OVERZICHT MAKEN

Maak een lijst van alles wat nu in je hoofd zit. Grote en kleine dingen, alles mag.

DAG 6 – WAT WIL JIJ VERANDEREN?

Noteer 1 gewoonte of patroon waar je de komende maand mee wilt oefenen.

Thema 2: Structuur & plannen (dag 7–12)

DAG 7 – MINI-ROUTINE

Bedenk een ochtend- of avondritueel van max. 3 stappen. Test dit 3 dagen.

DAG 8 – VASTE PLEK

Kies vandaag één item (bijv. sleutels, telefoon) en geef het een vaste plek.

DAG 9 – JE WEEK IN BLOKKEN

Verdeel je week in ochtend/middag/avond-blokken. Schrijf 1 ding op dat je in elk blok wilt doen.

DAG 10 – KLEINE START

Pak 1 taak die je uitstelt. Werk er vandaag 5 minuten aan. Stop daarna of ga door.

DAG 11 – TOP 3

Schrijf je drie belangrijkste taken van vandaag op. Focus daar eerst op.

DAG 12 – VOORBEREIDEN

Leg vanavond 3 dingen klaar die je morgen nodig hebt.

Thema 3: Energie & prikkelbalans (dag 13–18)

DAG 13 – ENERGIE-METER

Teken een batterij en kleur hoeveel energie je nu hebt. Waar komt dat door?

DAG 14 – WAT GEEFT ENERGIE?

Noteer 3 activiteiten waar je blij of rustig van wordt. Plan er 1 vandaag.

DAG 15 – PAUZE-ALERT

Neem vandaag 2 pauzes van 10 minuten zonder scherm. Hoe voelt dat?

DAG 16 – JE PRIKKELGRENZEN

Schrijf op in welke situaties je snel overprikkeld raakt. Hoe merk je dat aan jezelf?

DAG 17 – JOUW HERSTELMOMENT

Kies vandaag 1 manier om te herstellen (wandelen, muziek, stilte). Plan dit in.

DAG 18 – EÉN DING MINDER

Zeg vandaag bewust “nee” tegen iets wat je te veel energie kost.

Thema 4: Focus & kleine stappen (dag 19–24)

DAG 19 – TIMER-TEST

Zet een timer op 15 minuten en werk alleen aan 1 taak.

DAG 20 – AFLEIDINGEN PARKEREN

Leg een notitieblok naast je. Schrijf elke afleidende gedachte op en ga weer verder.

DAG 21 – MICRO-DOEL

Neem 1 grote taak en breek die in 3 stappen. Voer vandaag de eerste stap uit.

DAG 22 – HYPERFOCUS SLIM INZETTEN

Kies een taak waar je hyperfocus bij wilt gebruiken. Zet vooraf een timer.

DAG 23 – CHECK-IN

Vraag jezelf elk half uur: “Doe ik nog wat ik wilde doen?”

DAG 24 – BELOON JEZELF

Rond een taak af en geef jezelf een kleine beloning (koffie, muziek, pauze).

Thema 5: Zelfliefde & kracht (dag 25–30)

DAG 25 – MILDHEID OEFENEN

Schrijf 1 fout of misser op van deze week. Zet eronder: “Het is oké, dit hoort bij mijn proces.”

DAG 26 – TROTS MOMENT

Schrijf 3 dingen op die je afgelopen week wél hebt gedaan (hoe klein ook).

DAG 27 – COMPLIMENT AAN JEZELF

Geef jezelf vandaag bewust een compliment. Schrijf het op.

DAG 28 – JIJ ALS KRACHT

Noteer 2 situaties waarin je ADHD jou geholpen heeft (bijv. creativiteit, energie).

DAG 29 – DANKBAARHEID

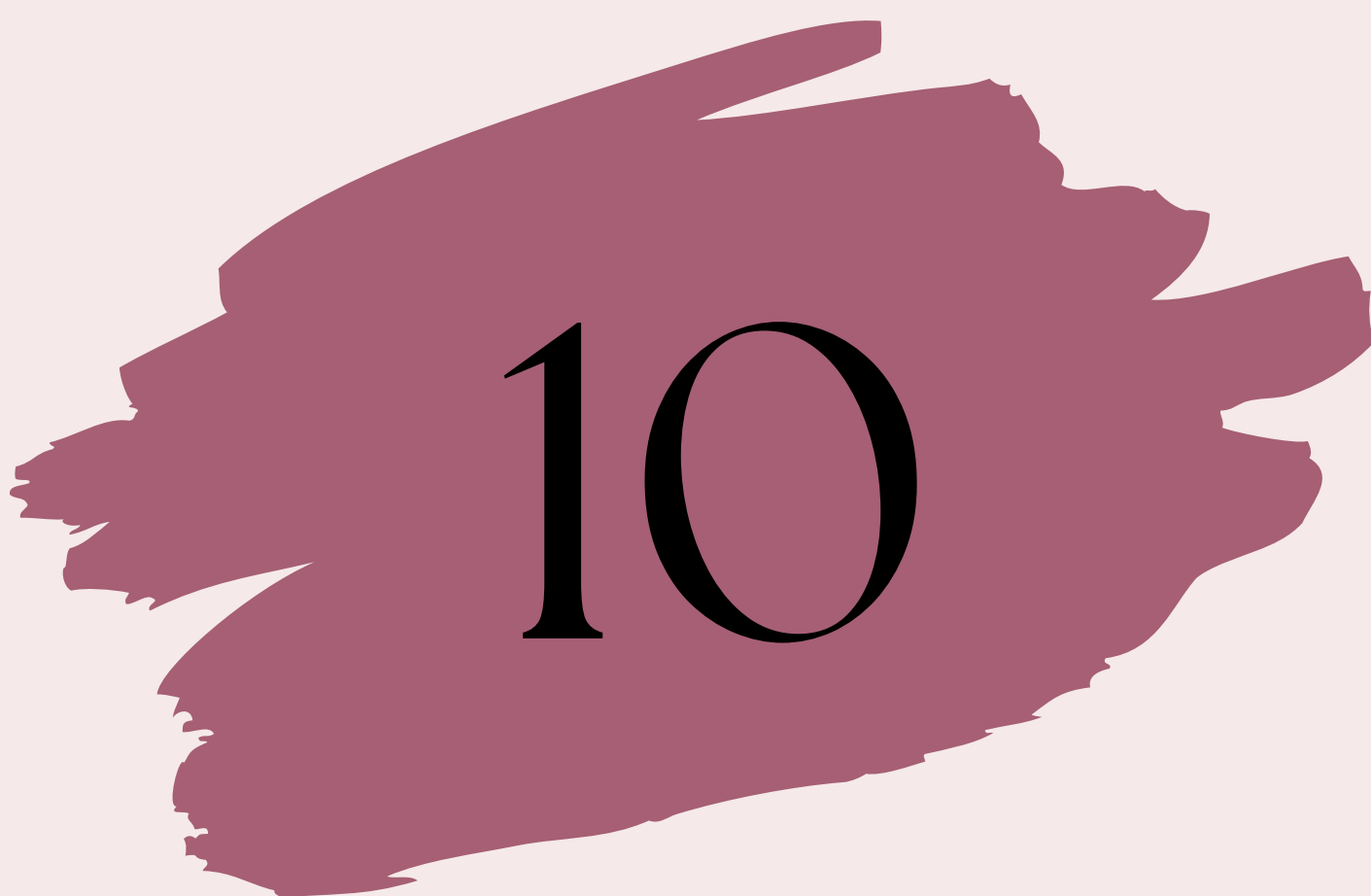
Schrijf 3 dingen op waar je vandaag dankbaar voor bent.

DAG 30 – REFLECTIE

Wat werkte deze maand goed voor jou? Wat wil je blijven doen?

Sta even stil bij wat je uit dit hoofdstuk hebt gehaald. Welke tip of oefening sprak je het meest aan? Schrijf het op, zodat je jezelf eraan kunt herinneren wanneer je vastloopt. Onthoud: verandering hoeft niet groot of ingewikkeld te zijn. Juist de kleine stappen geven je het gevoel van vooruitgang. Wees trots dat je hiermee bezig bent, dat is misschien wel de grootste stap van allemaal.





10

Jouw persoonlijke toolkit



Dagplanner

Voor veel vrouwen met ADHD is energie onvoorspelbaar. Soms heb je een piek, soms ben je leeg en dat past niet altijd in een vaste klokindeling. Daarom werkt deze planner met energieblokken. Je noteert je Top 3 taken en beslist daarna: wat doe ik als mijn batterij hoog is, wat als hij gemiddeld is, en wat als hij laag is? Zo stem je je dag af op je energie in plaats van andersom.

◆ Optie 1 – Blokken & energie

In plaats van vaste tijden → focus op energieblokken.

Top 3 taken van vandaag:

1

2

3

Wanneer heb ik energie?

Hoog	__ uur – __ uur
Midden	__ uur – __ uur
Laag	__ uur – __ uur

Niet vergeten:

Self-care moment:

Dit werkt fijn omdat je leert je taken af te stemmen op je energieniveau, in plaats van je vast te pinnen op de klok.

Dagplanner

Plannen draait niet alleen om taken, maar ook om hoe jij je voelt. Deze variant combineert overzicht met een mood check. Bovenaan noteer je je Top 3 taken en je belangrijkste afspraak of taak. Daarna vul je in hoe je je voelt (happy, neutraal, moe) en kies je alvast een beloning voor het einde van de dag. Onderaan is ruimte voor notities of een braindump. Zo hou je overzicht én maak je ruimte voor je gevoel.

◆ Optie 2 – Focus & gevoel

Hier combineer je planning met mood tracking.

Top 3 taken:

1

2

3

Belangrijkste afspraak of taak:

Hoe voel ik me vandaag?









Mijn beloning aan het einde van de dag:

Notities / braindump:

Dit geeft overzicht, maar houdt het luchtig en persoonlijk.

Weekplanner

Een week kan al snel voelen als één groot to-do-lijstje. Met deze planner breng je orde aan in de chaos.

Gebruik hem om per dag kort te noteren wat belangrijk is, niet perfect, maar praktisch. Zo krijg je overzicht zonder druk.

Dagen		Taken
Maandag	☐	
Dinsdag	☐	
Woensdag	☐	
Donderdag	☐	
Vrijdag	☐	
Zaterdag	☐	
Zondag	☐	

Deze planner geeft je een klassiek overzicht van de week. Schrijf per dag de belangrijkste taak op en hou het simpel. Zo zie je in één oogopslag wat écht prioriteit heeft. Vul onderaan je weekdoelen in en neem op zondag kort de tijd om terug te kijken wat goed ging.

Habit Tracker

Gewoontes opbouwen met ADHD kan lastig zijn, maar een visuele tracker helpt je brein om gemotiveerd te blijven. Elke keer dat je een hokje inkleurt of afvinkt, geeft dat een klein dopamine-shotje. Het voelt misschien simpel, maar juist die kleine successen houden je op gang.

Tip: begin met maximaal 3 gewoontes. Liever klein en haalbaar, dan groot en overweldigend. Kies bijvoorbeeld: water drinken, op tijd naar bed en je medicijnen innemen. Geef jezelf een beloning als je een gewoonte de hele maand bijna elke dag hebt volgehouden.

GEWOONTE	1	2	3	4	5	6	7
01 SLEUTELS OP VASTE PLEK LEGGEN	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
02 TAS/KLEDING DE AVOND VAN TEVOREN KLAARLEGGEN	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
03 MINIMAAL 1,5 LITER WATER DRINKEN	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
04 OP TIJD NAAR BED (BIJV. VOOR 23:00)	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
05 20 MINUTEN BEWEGEN (WANDELEN, SPORTEN)	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
06 5 MINUTEN MEDITATIE	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

Habit Tracker

Iedere vrouw met ADHD is anders. Daarom zijn er vier lege vakjes, zodat jij gewoontes kunt invullen die bij j ou passen. Kies kleine, haalbare dingen die je helpen meer rust of structuur te krijgen.

Vul ze op je eigen tempo in en vink of kleur een vakje wanneer het lukt, elke keer telt. Consistentie is belangrijker dan perfectie.

GEWOONTE	1	2	3	4	5	6	7
07 1 SELF-CARE MOMENT (MASKERTJE, WARM BAD, LEZEN)	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
08 BUITENLUCHT → MINIMAAL 10 MINUTEN NAAR BUITEN	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
09	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
10	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
11	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
12	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

Brain Dump – Alles uit mijn hoofd

Soms lijkt het alsof er honderd tabbladen tegelijk openstaan in je hoofd. Deze pagina is er om dat even los te laten. Schrijf alles op wat er in je brein rondgaat, taken, gedachten, herinneringen, ideeën, zonder na te denken of het “belangrijk” is.

Pas daarna kun je ordenen: wat moet echt, wat kan later, en wat mag je gewoon loslaten?

Een brain dump helpt om ruimte te maken voor rust, focus en overzicht.

SCHRIJF ALLES OP WAT IN JE HOOFD ZIT — TO-DO'S, GEDACHTEN,
IDEEËN, ZORGEN, ALLES MAG.

MOET DEZE WEEK:

KAN WACHTEN:

MAG IK LOSLATEN:

Slot – Jij kunt dit!

Als je dit boek hebt gelezen en ermee aan de slag bent gegaan, dan heb je hopelijk iets belangrijks ontdekt: je bent niet alleen en er is niets mis met jou. Je brein werkt gewoon nét even anders. Dat betekent niet dat je zwakker bent, maar dat je slimmer mag leren omgaan met hoe jij denkt, voelt en doet.

ADHD brengt uitdagingen, dat weet je inmiddels. Maar het brengt óók creativiteit, doorzettingsvermogen, empathie en een enorme dosis veerkracht. Dat zijn geen toevallige eigenschappen, dat is jouw kracht.

Het is oké als het niet elke dag lukt.
Het is oké als structuur soms in de soep loopt. En het is oké als je onderweg fouten maakt.

Wat telt, is dat je jezelf beter leert kennen en steeds vriendelijker naar jezelf kijkt. Dat je kleine stappen zet. Dat je blijft proberen.

Gebruik dit boek, het werkboek en de toolkit niet als regels, maar als hulpmiddelen die je helpen je hoofd wat lichter te maken. Pas aan, laat los, probeer opnieuw.

Je hoeft niet perfect te zijn om vooruit te komen. Je hoeft alleen jezelf te blijven, met al je chaos, creativiteit, en kracht. Gun jezelf de rust, helderheid en zelfliefde die je verdient. Jij kunt dit.





Lieve lezer,

Dankjewel dat je dit boek hebt gelezen, maar vooral: dankjewel dat je de tijd hebt genomen om jezelf beter te begrijpen. ADHD is geen makkelijke reis, maar wel eentje vol groei, inzichten en kleine overwinningen. En jij bent al onderweg.

Wees trots op jezelf, ook op de dagen dat het even niet lukt. Je hoeft het niet perfect te doen. Het feit dat je dit leest, betekent dat je de eerste stap al hebt gezet: bewustwording.

Ik hoop dat dit e-book je niet alleen herkenning heeft gegeven, maar ook rust, hoop en handvatten. Je bent niet je chaos. Je bent iemand die elke dag opnieuw haar best doet om grip te krijgen op een druk hoofd en dat is al meer dan genoeg.

Blijf mild voor jezelf, blijf lachen om de momenten die misgaan, en vergeet niet hoe krachtig je eigenlijk bent.

Liefs,

Kerry-Ann

