

WAAROM JE HUIS ALTIJD OPNIEUW ONTPLOFT...

EN HOE JE HET SIMPELER
MAAKT MET ADHD.

WWW.STERKMETADHD.BE

WELKOM!

Als ik heel eerlijk ben... dit is iets waar ik zelf ook al jaren mee worstel. Ik heb al zo vaak gedacht: "nu ga ik het anders doen." Opgeruimd, alles netjes gemaakt, systemen bedacht... en elke keer voelde het even goed. Rustiger. Lichter.

En dan... een paar dagen later was het terug zover... Rommel. Stapels. Chaos. En vooral: dat gevoel in mijn hoofd dat het mij gewoon niet lukt. Ik heb mij daar lang slecht over gevoeld. Alsof ik het niet goed genoeg deed. Alsof ik gewoon "beter mijn best moest doen".

Tot ik begon te beseffen dat het daar helemaal niet om gaat.

Het probleem is niet dat wij niet kunnen opruimen. Het probleem is dat de meeste systemen gewoon niet gemaakt zijn voor hoe ons brein werkt. We proberen vaak te passen in systemen die te complex zijn, te onzichtbaar zijn, of gewoon te veel energie vragen. En dat houdt niemand vol. Zeker niet met ADHD.

Dit werkboek is dus geen "opruimgids". Je gaat hier niet leren hoe je alles perfect netjes houdt. Je gaat leren hoe je het simpeler maakt. Hoe je systemen creëert die wél werken voor jou. Zelfs op drukke dagen. Zelfs als je weinig energie hebt.

En vooral... hoe je stopt met denken dat het aan jou ligt.

Neem dit werkboek rustig door. Je hoeft het niet in één keer te doen. Je hoeft het niet perfect te doen. Klein is genoeg. Eén plek. Eén aanpassing. Eén stap.

En van daaruit bouw je verder.

Liefs,

Mieke



AUDIO 1

Voor je iets gaat veranderen... gaan we eerst gewoon kijken.

Niet oplossen. Niet opruimen. Niet "beter doen".

Gewoon zien wat er gebeurt.

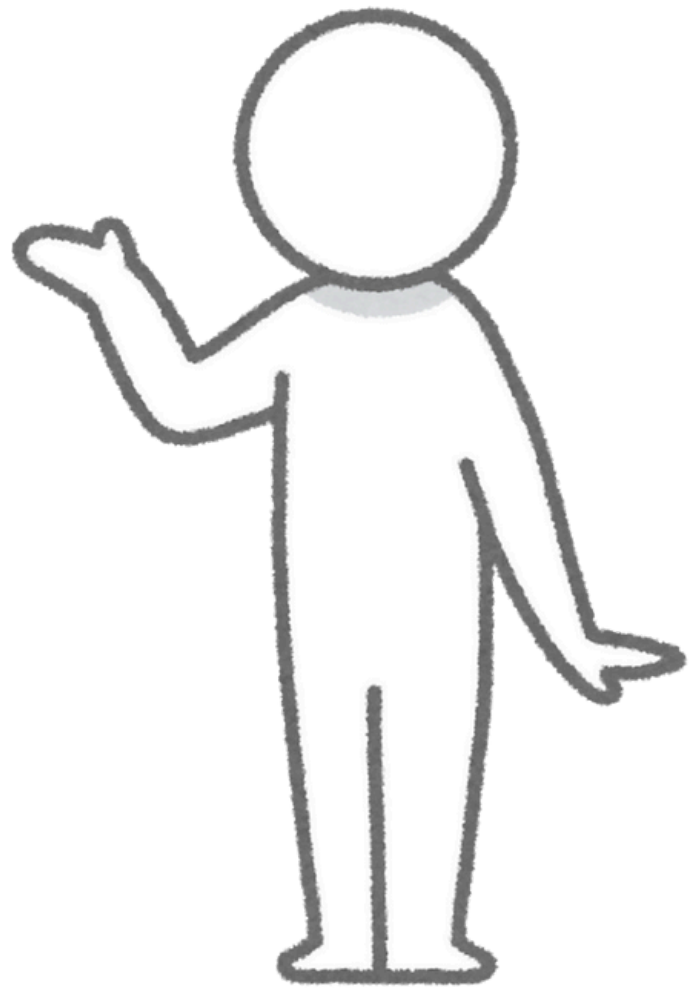
Want vaak zitten we zo snel in het gevoel van: "ik moet hier iets aan doen", dat we eigenlijk niet meer echt kijken naar wat er misloopt. En dat is net waar het begint.

Deze oefeningen helpen je om stil te staan bij hoe het bij jou gaat.

Waar het vastloopt. Wanneer het gebeurt. En wat je jezelf daarover vertelt. Zonder oordeel.

Je hoeft hier niets te fixen. Je hoeft niets perfect in te vullen.

Gewoon eerlijk zijn is genoeg.



OEFENING 1

WAAR ONTPLOFT HET BIJ MIJ?

Waar loopt het bij mij vast?

In welke ruimtes loopt het het snelst uit de hand?

- Keuken
- Tafel / living
- Slaapkamer
- Was
- Spullen van de kinderen
- Andere: _____

Wanneer gebeurt dit meestal?

- 's avonds
- na school / werk
- in drukke periodes
- andere: _____

Wat zie je dan concreet?

→

→

→

OEFENING 2

MIJN INTERNE VERHAAL

Wat zeg ik tegen mezelf als het weer ontploft?

Herken je iets hiervan?

- "Ik ben zo slordig"
- "Ik kan dit niet volhouden"
- "Waarom lukt dit mij niet?"
- Andere: _____

Wat als dit niet aan jou ligt, maar een systeemprobleem is?
Wat zeg je dan tegen jezelf?

AUDIO 2

In de vorige stap heb je gekeken naar wat er gebeurt in jouw huis.

Waar het vastloopt, wanneer het ontploft, en hoe dat voelt. En misschien heb je daar al gemerkt... dit is niet gewoon "een beetje rommel", dit is een patroon.

In deze oefeningen gaan we een stap verder. Niet om jezelf te verbeteren, maar om te begrijpen waarom de dingen die je al geprobeerd hebt... niet blijven werken.

Want je hebt waarschijnlijk al van alles gedaan. Opperuimd. Systemen geprobeerd. Routines gestart. En toch blijft het terugkomen.

Niet omdat jij het niet kunt. Maar omdat veel van die systemen gewoon niet gemaakt zijn voor hoe jouw brein werkt. Dus in plaats van te denken: "ik moet het beter doen"... gaan we kijken naar:

- wat werkte er niet?
- en waarom eigenlijk?

Zonder schuld. Zonder oordeel. Gewoon inzicht.

En dat inzicht... gaat je straks helpen om het helemaal anders aan te pakken.



OEFENING 3

WAT HEB IK AL GEPROBEERD?

Mijn systemen die niet werken

Hoe gaan we aan de slag?

- Kies één systeem tegelijk (huishouden, mails, planning...)
- Schrijf eerlijk, niet perfect
- Dit is een onderzoek, geen test
- Je hoeft niets te 'fixen'. Je mag ontdekken.

Stap 1 – Kies het systeem dat je wil onderzoeken

- Was doen
- Wekelijkse zwemzak van mijn kind, dat ik telkens vergeet
- Dagelijks opruimen
- Kinderspeelgoed
- Sleutels steeds kwijt raken
- Ander systeem: _____

Waarom kies ik dit systeem?

Stap 2 – Beschrijf hoe het nu loopt

- Wat is het doel van dit systeem?
 - (bv. rust, overzicht, niets vergeten, minder stress)
- Hoe pak ik dit nu aan?
 - Wat doe ik écht, niet wat ik 'zou moeten doen'.
- Welke hulpmiddelen gebruik ik?
 - (agenda, apps, hoofd, briefjes, niets...)

Stap 3 – Signalen: waar wringt het?

Duid aan wat je herkent:

- Ik stel dit vaak uit
- Ik vergeet het
- Ik voel weerstand of frustratie
- Ik doe het alleen in 'goede weken'
- Het kost me veel energie
- Ik raak snel overweldigd

Wat merk ik concreet?

Stap 4 – Diagnose: waarom loopt dit vast?

Kruis aan wat volgens jou meespeelt:

- Te vaag (geen duidelijke start)
- Te groot (alles tegelijk)
- Te veel beslissingen
- Niet zichtbaar (zit in mijn hoofd)
- Te weinig dopamine / motivatie
- Past niet bij mijn energie

Leg in je eigen woorden uit:

AUDIO 3

Tot hier hebben we vooral gekeken naar waarom het moeilijk loopt. Waarom het telkens terugkomt, waarom systemen niet blijven werken, en vooral... waarom dat niet aan jou ligt. En dat alleen al kan al wat rust geven.

Maar nu gaan we een stap verder. Wat werkt dan wél? Niet door het beter te doen. Niet door harder je best te doen. Maar door het anders aan te pakken.

In deze audio heb je vier belangrijke principes gehoord die echt het verschil maken bij ADHD:

- zichtbaar
- makkelijk
- logisch
- minder

En dat zijn eigenlijk de bouwstenen van een systeem dat wél werkt voor jouw brein. Niet ingewikkeld. Niet perfect. Gewoon dingen die je ook kan volhouden op een drukke dag, of als je weinig energie hebt.

In de oefeningen ga je die vier principes toepassen op jouw eigen leven. Niet op je hele huis, want dat is te veel. Gewoon op één plek.

Je gaat kijken: wat kan zichtbaarder? Wat kan makkelijker? Wat is logischer voor mij? En wat kan er misschien gewoon minder?

Je hoeft het niet perfect te doen. Je hoeft het zelfs niet "juist" te doen. Je mag gewoon zoeken naar wat voor jou werkt.



OEFENING 4

ZICHTBAAR · MAKKELIJK · LOGISCH · MINDER

Maak het simpeler

Kies één plek:

Wat ligt hier allemaal?

Wat maakt dit moeilijk?

Wat kan simpeler? (Denk: minder stappen, sneller, eenvoudiger)

Zichtbaarheids-check

Wat zie ik nu niet... en vergeet ik daardoor?

Hoe kan ik dit zichtbaarder maken?

Ideeën:

- Open bakken
- Manden
- Dingen in het zicht leggen
- Labels

OEFENING 4

Maak het logisch voor jou

Waar gebruik ik deze spullen eigenlijk?

Liggen ze daar ook?

- Ja
- Nee

Welke locatie zou logischer zijn?

Minder spullen = minder chaos

Wat ligt hier dat ik eigenlijk niet nodig heb?

Wat kan weg of minder?

AUDIO 4

Tot hier hebben we vooral gekeken en begrepen, waarom je huis telkens opnieuw ontploft, waarom klassieke systemen niet werken, en wat er wél kan werken als je het simpeler maakt.

En misschien voel je nu al: oké... het ligt dus niet aan mij. En dat alleen al kan wat rust geven.

Maar nu komt de belangrijkste stap: Wat ga jij hier concreet mee doen?

Niet in theorie. Niet "ooit". Maar in jouw echte leven, in jouw huis. En ik wil hier meteen iets belangrijk zeggen: je hoeft dit niet ineens goed te doen. Je hoeft niet je hele huis aan te pakken. Je hoeft geen perfect systeem te hebben.

Want dat is vaak waar het misloopt. Dat we denken: "oké, nu ga ik alles veranderen." En dat wordt dan zo groot dat je blokkeert... of dat je het een paar dagen volhoudt en daarna weer opgeeft.

Dus in deze oefeningen gaan we het anders doen.

- klein
- simpel
- haalbaar

Je gaat niet alles oplossen...

Je gaat één plek kiezen. Eén aanpassing maken. En kijken wat dat doet.

Want dat is hoe verandering bij ADHD werkt. Niet door grote plannen, maar door kleine dingen die blijven plakken.

Zie het als experimenteren. Uitproberen. Aanpassen. Niet als iets dat perfect moet zijn.

Je hoeft alleen te ontdekken: wat werkt voor mij? En dat is genoeg.



OEFENING 5

MIJN CHAOS HOTSPOT

Mijn chaos-hotspot

Waar heb ik het meeste last van?

Waar wil ik starten?

Mijn mini-aanpassing

Wat ga ik veranderen?

Hoe maak ik het simpeler?

Wat is de makkelijkste versie hiervan?

OEFENING 5

Wanneer ga ik dit testen?

Goed genoeg

Voor mij is dit goed genoeg:

Wat ga ik NIET meer proberen?

Brain Dump

Schrijf alles op zonder nadenken. Je hoeft het niet te ordenen:

STAPPENPLAN

1

Kies één plek

Waar wil ik iets veranderen?
Wat gebeurt hier telkens opnieuw?

2

Begrijp waarom het vastloopt

Waarom werkt dit nu niet?
Te veel stappen / Niet zichtbaar / Te veel spullen / Te veel energie nodig / ...?

3

Maak het simpeler

Wat kan ik hier makkelijker maken?
Wat kan in minder stappen?
Denk: sneller, dichterbij, eenvoudiger

4

Pas de 4 principes toe

- ZICHTBAAR
 - Wat kan ik meer in het zicht brengen?
- MAKKELIJK
 - Wat kan ik makkelijker maken?
- LOGISCH
 - Waar gebruik ik dit? Waar moet het liggen?
- MINDER
 - Wat kan weg?

5

Mijn nieuwe systeem

Hoe ziet mijn nieuwe, simpele systeem eruit?

6

Test het

Wanneer ga ik dit testen?
Wat wil ik observeren?

