

Effectief met ADHD

Presentatie Cathelijne Wildervanck, directeur ADHD-centrum Zuid-Holland en ADHD & Werk

Op het moment dat je gediagnostiseerd bent met ADHD krijg je vaak vooral te horen wat je door je "stoornis" niet kan. Wat je opnieuw moet leren, en dient aan te passen om te leven met ADHD. Bij het ADHD-centrum wordt anders gekeken. We kijken naar de mogelijkheden die iemand wel heeft, we stabiliseren iemand in zijn of haar talenten. Van daaruit brengen we een proces op gang dat in zelfvertrouwen en kracht resulteert en betere informatie-strategie geeft. Als je ADHD weer terugbrengt naar de kern, een mogelijk biologische stoornis waardoor je sommige zaken anders aanpakt, en de schil van gevolgschade opruimt, blijken heel veel mensen wel degelijk in staat effectief en gelukkig te zijn. Zonder lijstjes, trucs en keurslijf van opgelegde regelmaat. Het ADHD-centrum Zuid-Holland zoekt wat er voor iemand wel werkt, in plaats van te focussen op de problemen die vaak al meer dan genoeg belicht zijn.

Cathelijne zal onderbouwen dat dit niet alleen een attitude is, maar ook gestaafd kan worden door de kennis van de neuropsychologie. Ze is ook schrijfster van het boek "ADHD: hoe haal je het uit je hoofd?".