

Ik heb ADHD en daar komen ze nu pas mee

Nele Reymen

Hoe een late ADHD-diagnose als vrouw alles op zijn kop zet

Een visuele samenvatting van de belangrijkste thema's uit het boek.



Dit boek gaat over

- late ADHD-diagnose bij vrouwen
- leven met een druk hoofd
- vastlopen in dagelijkse taken
- schaamte en zelfkritiek
- diagnose als verklaring
- opnieuw leren kijken naar jezelf

Kernboodschap

- ADHD bij vrouwen wordt vaak laat herkend.
- Van buiten lijkt iemand misschien sociaal, creatief of verantwoordelijk.
- Van binnen kan er veel chaos, onrust, overprikkeling en zelftwijfel zijn.

ADHD vanbinnen

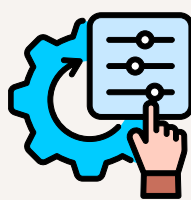
- niet alleen “druk gedrag”
- ook innerlijke onrust
- moeite met aandacht sturen
- moeite met plannen en starten
- impulsiviteit
- sterke emoties
- snel overprikkeld raken

Hoe ADHD bij vrouwen eruit kan zien



Druk hoofd

Veel gedachten tegelijk, moeite met rust vinden.



Aanpassen

Sociaal meedoen, maskeren en vooral niet “te veel” willen zijn.



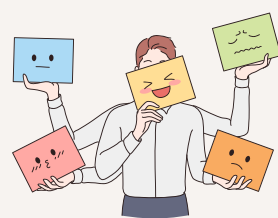
Zelfbeeld

Lang denken: ik ben lui, zwak, chaotisch of niet goed genoeg.



Vastlopen

Taken uitstellen, overzicht verliezen, administratie vermijden.



Emoties

Kritiek komt hard binnen; boosheid, paniek of verdriet kunnen snel oplopen.

Waarom wordt het vaak laat herkend?

- stereotype beeld: druk jongetje
- onrust zit vaker vanbinnen
- meisjes en vrouwen passen zich vaker aan
- perfectionisme kan chaos verbergen
- klachten lijken op stress, angst, depressie of burn-out
- vastlopen gebeurt vaak pas bij meer verantwoordelijkheden

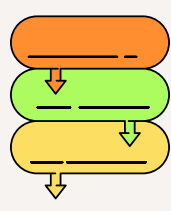
Wat kan helpen?



psycho-educatie



coaching



passende structuur



praktische hulp bij planning



reminders en vaste routines



kleine haalbare stappen



soms medicatie via arts

Diagnose



Opluchting

- Eindelijk een verklaring.
- Minder zelfverwijt.
- Meer begrip voor jezelf.



Rouw

- gemiste herkenning
- jaren aanpassen
- oude zelfkritiek

Een diagnose is een beginpunt.

Wat dit boek benadrukt

- ADHD bij vrouwen kan verborgen blijven
- aanpassen kost veel energie
- ADHD raakt meer dan aandacht alleen
- executieve functies spelen een grote rol
- emotieregulatie is belangrijk
- hulp vragen is geen falen
- anders functioneren is niet minder waard zijn

Na herkenning

- meer taal voor wat moeilijk is
- minder zelfverwijt
- beter begrijpen waar je vastloopt
- gerichter hulp kunnen vragen
- realistischer verwachtingen
- meer mildheid voor jezelf

Boekinformatie

- vrouwen met ADHD
- vrouwen met een vermoeden van ADHD
- mensen met een late diagnose
- partners, familie, vrienden en ouders
- hulpverleners en coaches

Dit boek is o.a. te bestellen via [bol.com](https://www.bol.com)

