

Herkenbare columns over
leven en werken met ...

ADHD?!

*Lieve Bram en Sara, geloof me, meetellen is niet het enige dat telt.
Durf daarom gewoon buiten de lijntjes te blijven kleuren ...*

Herkenbare columns over
leven en werken met ...

ADHD?!

Suzan Otten-Pablos

Tekst

Suzan Otten-Pablos

Coverontwerp

Suzan Otten-Pablos

Print

Printforce, Alphen a/d Rijn

Uitgever

mijnbestseller.nl

ISBN

9789461931924

Informatie

www.praktijkbrasa.com

www.adhdnetwerk.nl

© Suzan Otten-Pablos - 2012

Inhoudsopgave

Voorwoord door Sandra Kooij en Rob Pereira	9
Als een rode draad ...	11

Columns

<i>Over ADHD en de politieke waanzin</i>	13
<i>Speekseltekst op scholen</i>	18
<i>Kiezersbedrog</i>	22
<i>ADHD in het verkeer</i>	26
<i>ADHD is geen ziekte</i>	30
<i>Den Haag vandaag</i>	32
<i>Politiek nieuwe stijl</i>	34
<i>ADHD in de Tweede Kamer</i>	36
<i>Geen Passend Onderwijs voor leerling met ADHD</i>	38
<i>Ook snel leren twitteren over #ADHD?</i>	40
<i>Medicatie bij ADHD</i>	42
<i>ADHD en motoriek</i>	44
<i>Een gezonde opvatting</i>	46
<i>Positief denken</i>	50

<i>ADHD en beelddenken</i>	52
<i>ADHD en intelligentie</i>	54
<i>Stop de stapeling</i>	56
<i>Miljoenennota</i>	58
<i>Doe eens normaal mam!</i>	60
<i>ADHD en slaapproblemen</i>	62
<i>Ontwikkelingshulp in Nederland</i>	64
<i>Wonderdieet of wonderpil?</i>	66
<i>Kanjervitaminen</i>	68
<i>Rechtvaardigheidsgevoel</i>	70
<i>Terug naar de middeleeuwen</i>	72
<i>Hokjesgeest</i>	74
<i>Hyperfocus</i>	78
<i>Het rapport</i>	80
<i>Ouders huilen niet</i>	82
<i>Sinterklaas</i>	84
<i>Valse noten</i>	86
<i>Dubbele pet</i>	88
<i>Feestelijke tradities</i>	90
<i>Shoppen</i>	92
<i>Een valse start</i>	94

<i>Vreemde sprongen</i>	96
<i>Gebarentaal</i>	98
<i>Spiegelen</i>	100
<i>De aanhouder wint</i>	102
<i>Opruimwoede</i>	104
<i>Broodje aap</i>	106
Stichting ADHD Netwerk	109

Loslaten wat je hebt en vasthouden wie je bent ...

Voorwoord door Sandra Kooij en Rob Pereira

Voor u ligt een uniek boekje. Het is tot stand gekomen uit de positieve energie die Suzan Otten-Pablos opdeed bij haar vaak negatieve ervaringen met de hulpverlening rond ADHD. Suzan is als ervaringsdeskundige, moeder en coach betrokken bij ADHD.

Vanwege haar scherpe pen nodigde het ADHD Netwerk, dat professionals voor kinderen en volwassenen met ADHD verenigt, haar uit om columns te schrijven over haar persoonlijke ervaringen, irritaties en meningen.

Zoals gebruikelijk ervaren lezers bij goede columns een duidelijke antipathie of juist grote bewondering. De columns verschijnen wekelijks op onze website www.adhdnetwerk.nl, met als doel actuele zin en onzin over ADHD in de media te becommentariëren.

Suzan werkt net als de leden van het ADHD Netwerk aan het verbeteren van de zorg voor mensen met ADHD, aan demythologisering van irrationele therapieën en aan het promoten van wetenschappelijk geaccepteerde diagnostiek en behandeling in de ruimste zin.

Wij hopen dat u door het lezen van dit boekje beter inzicht krijgt in de problemen die mensen met ADHD gedurende hun leven tegenkomen en de oplossingen die zij, al dan niet met toegewijde hulpverleners, weten te vinden.

Sandra Kooij - *Psychiater*

Rob Rodrigues Pereira - *Kinderarts*

Als een rode draad ...

ADHD loopt als een rode draad door mijn leven. In mijn gezin en in mijn werk. Het heeft mij gebracht waar ik nu ben. Als vrouw, als moeder en als hulpverlener.

Over het leven en werken met ADHD schrijf ik wekelijks een column voor de Stichting ADHD Netwerk. Dit doe ik graag, want schrijven is voor mij een uitlaatklep. Het geeft mij inspiratie en deze inspiratie wil graag ik met anderen delen.

Daarom wilde ik mijn columns in dit boekje bundelen. Om mijn rode draad te delen met mensen met ADHD. Maar ook met ouders, familie, vrienden en bekenden. Hulpverleners en mensen in het onderwijs.

Want ondanks alle hindernissen en obstakels is het mij en mijn kinderen gelukt om de draad vast te blijven houden en om niet in een onontwarbare kluwen terecht te komen. We zijn altijd naar de mogelijkheden blijven kijken en we hebben nooit te lang stil gestaan bij onze beperkingen.

ADHD is een ingewikkelde psychiatrische aandoening, maar tegelijkertijd is het gelukkig ook heel goed te behandelen. Hierdoor kan gevolgschade vaak worden voorkomen. Zeker met de kennis en inzichten van nu. Juist daarom raakt het me dat veel mensen, vanwege de negatieve berichtgeving over ADHD en medicatie, afzien van behandeling.

Het is mijn missie om ADHD op de kaart te krijgen als een algemeen geaccepteerd verschijnsel. Dit zal een lange, soms ook eenzame, strijd worden die nog jaren zal gaan duren. Want eigenlijk sta ik nog maar aan het begin.

Gelukkig heb ik ook mensen om mij heen met dezelfde idealen als ik. Mijn kinderen, mijn man, familie, vrienden, bekenden en collega's. Het gestelde vertrouwen in mij maakt me sterk en geeft mij voldoende energie om mijn hart te blijven volgen.

Suzan Otten-Pablos
Coevorden, maart 2012