

Je ADHD de baas

Praktische strategieën om je dagelijks leven
te verbeteren

Laura E. Knouse
Russell A. Barkley



UITGEVERIJ NIEUWEZIJD

Oorspronkelijke titel: *Living Well with Adult ADHD. Practical Strategies for Improving Your Daily Life*. The Guilford Press, New York, 2026.

Uitgegeven door: Uitgeverij Nieuwezijds, Amsterdam
Vertaling: Marie-Christine Ruijs, Amsterdam
Zetwerk: CeevanWee, Amsterdam
Omslag: Buro Blikgoed, Haarlem

© 2026, The Guilford Press, A Division of Guilford Publications, Inc. Published by arrangement with The Guilford Press
© Nederlandse vertaling 2026, Uitgeverij Nieuwezijds

ISBN 978 90 5712 6277
NUR 770

www.nieuwezijds.nl



Bij de productie van dit boek is gebruikgemaakt van papier dat het keurmerk van de Forest Stewardship Council (FSC) mag dragen. Bij dit papier is het zeker dat de productie niet tot bosvernietiging heeft geleid.

Niets uit deze uitgave mag worden veeleenvoudigd en/of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie, microfilm, geluidsband, elektronisch of op welke andere wijze ook en evenmin in een retrieval system worden opgeslagen zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever. Tekst- en datamining van (delen van) deze uitgave zijn uitdrukkelijk niet toegestaan.

Hoewel dit boek met veel zorg is samengesteld, aanvaarden schrijver(s) noch uitgever enige aansprakelijkheid voor schade ontstaan door eventuele fouten en/of onvolkomenheden in dit boek.

Inhoud

Inleiding 1

Kiezen hoe je dit boek gebruikt 7

Deel 1

Je ADHD-toolkit 11

1 Tools om je tijd en taken te organiseren 15

2 Tools om te starten, te stoppen en af te maken 21

3 Tools voor emoties en relaties 44

Deel 2

Menu van zetten om je ADHD de baas te worden 55

4 Op tijd komen 57

5 Dingen om te onthouden en onthouden om dingen te doen 63

6 Je spullen op orde 69

7 Planning en prioriteiten 77

8 Taken zorgvuldig afronden 82

9 Beginnen en opnieuw beginnen 86

10 Volhouden en afronden 93

11 Schakelen wanneer het nodig is 100

12 Je afspraken nakomen 106

13 Informatie opnemen 111

14 Omgaan met rusteloosheid 119

15 Omgaan met de drang om impulsief te handelen 125

16 Doordachte beslissingen nemen 135

17 De impact van ADHD op je relaties verminderen 144

18 Dingen en ruimtes ordenen 152

19 Je plek vinden op het werk of op school 160

20 Goed eten 171

21 Goed slapen 175

- 22 Kijk uit met alcohol en drugs 176
- 23 Beweeg dat lijf 178
- 24 Omgaan met geld 180
- 25 Veilig rijden 183

Deel 3

Principes voor een prettiger leven met ADHD 185

- 26 Wat is jouw *waarom*? 187
- 27 De principes 191

Meer informatie 197

Dankwoord 203

Index 207

Inleiding

Dit boek is een verzameling beknopte, wetenschappelijk onderbouwde en actiegerichte stappen om je te helpen omgaan met ADHD-gerelateerde uitdagingen die je in de weg kunnen staan bij het bereiken van wat voor jou het belangrijkste is. Met andere woorden: het is een gids om als volwassene je ADHD de baas te worden.

Beknopt betekent dat dat ik – ook als hoogleraar – probeer de informatie duidelijk en efficiënt over te brengen. (Met ‘ik’ wordt in dit boek Laura bedoeld, de eerste auteur.)

Wetenschappelijk onderbouwd betekent dat de informatie en aanbevelingen in dit boek gebaseerd zijn op wat we uit onderzoek weten over wat volwassenen met ADHD het meest helpt. De strategieën sluiten ook aan bij de basisprincipes van gedragsverandering en hoe gedrag wordt beïnvloed door gedachten: een aanpak die meestal *cognitieve gedragstherapie* (CGT) wordt genoemd. Dus ook al is niet elke afzonderlijke strategie in dit boek uitgebreid onderzocht, alles wat we aanraden sluit aan bij de toenemende kennis over wat het beste werkt voor volwassenen met ADHD.

Actiegericht betekent dat je meteen aan de slag kunt met wat je in dit boek leest, zelfs vandaag nog. Sterker nog, dat is de enige manier waarop dit boek echt verschil kan maken in je leven. Je gaat dingen uitproberen. Dan pas je ze iets aan en probeer je het opnieuw. Daarna oefen je verder tot die nieuwe aanpak voor jou vanzelfsprekend wordt.

Dit boek helpt je te ontdekken welke strategieën het meest zinvol zijn om mee te beginnen. Ik kan je echter alvast garanderen: niet alles wat je hier vindt, zal bij jou passen of in jouw leven werken. Alleen door te experimenteren ontdek je wat je wilt houden en wat niet. Zelfs als je uit dit hele boek maar een paar nieuwe strategieën haalt die je dagelijks leven verbeteren, kan dat al een groot verschil maken.

Wat is ADHD?

Ik zou een boek kunnen schrijven dat tien keer zo dik is als dit, en dan nóg zou de vraag niet volledig beantwoord zijn.* Voor dit boek is vooral het volgende van belang:

*** ADHD gaat over problemen met executieve functies, dus over de manier waarop je je gedrag over langere tijd reguleert om doelen te bereiken.** Door de kernsymptomen van ADHD kan het moeilijk zijn om op de lange termijn aan belangrijke doelen te blijven werken, zeker wanneer je wordt afgeleid (aandachtstekort) en wordt verleid door minder belangrijke, maar aantrekkelijkere bezigheden (hyperactiviteit en impulsiviteit). De ‘tools’ van je brein voor zelfregulatie noemen we *executieve functies*. Dat zijn onder meer zelfbewustzijn, remming en impulscontrole, werkgeheugen (informatie vasthouden om ernaar te kunnen handelen), emotionele zelfregulatie, zelfmotivatie en het vermogen om te plannen en problemen op te lossen. Als je deze categorieën kent, begrijp je waarschijnlijk beter waarom het soms zo moeilijk is om de doelen te halen die je eigenlijk belangrijk vindt. Ze helpen je ook om te zien waarom veel van de strategieën in dit boek werken. Ze zijn namelijk bedoeld om je executieve functies te versterken en minder van je zelfregulatie te vragen, zodat je kunt toewerken naar wat jij het meest waardevol vindt.

*** ADHD houdt verband met verschillen in de werking van de hersenen, die grotendeels zijn terug te voeren op genetische variatie.** De problemen met executieve functies van mensen met ADHD komen voort uit die verschillen, die weer het gevolg zijn van *kleine variaties op duizenden plekken in het DNA*. Dit betekent dat er geen twee mensen met ADHD zijn die precies dezelfde stoornis of symptomen hebben, en dat de mate van beperking van persoon tot persoon sterk uiteen kan lopen. Daarom is het ook belangrijk om te beseffen dat niet elke strategie in dit boek voor jou effectief of

* Wil je graag een uitgebreider antwoord op deze vraag, en heb je net de diagnose ADHD gekregen, dan raad ik je van harte aan om *Taking Charge of Adult ADHD* van dr. Barkley te lezen (Ned. vertaling: *Volwassen ADHD*, 2011: Uitgeverij Nieuwezijds, Amsterdam). Dat boek geeft een complete en prettig leesbare samenvatting van wat we op basis van het beste wetenschappelijke onderzoek weten over ADHD.

nuttig zal zijn; nog een reden waarom je bereid moet zijn om verschillende benaderingen uit te proberen.

*** De impact van ADHD hangt af van de situatie en de omgeving.** Waarschijnlijk heb je dit zelf al gemerkt: je ADHD-gerelateerde eigenschappen leveren in sommige situaties meer problemen op dan in andere. Een klassieke opmerking van een ouder van een kind met ADHD is: 'Hoezo áándachtstoornis? Hij kan **uren** achter elkaar aandacht hebben voor [vul hier de naam van hun favoriete videospel of andere activiteit in].' Maar sommige situaties en taken doen een groter beroep op de executieve functies dan andere. Zo is er voor het 'doe-iets-en-je-krijgt-iets-terug-karakter' van veel videogames niet hetzelfde niveau van zelfregulatie nodig als bijvoorbeeld voor het invullen van je belastingaangifte.

De reden dat deze situatiegebonden variatie van ADHD belangrijk is voor ons doel, is dat veel van de strategieën in dit boek manieren zijn om de omgeving te 'hacken' en zo de noodzaak van zelfregulatie te verlagen. Bovendien moedig ik je door het hele boek heen aan om na te denken over manieren om jezelf vaker in omgevingen te plaatsen die het beste bij je passen; een strategie die *niche picking* wordt genoemd.

*** Je kunt leren om de impact van ADHD op je leven beter te managen.** Dit is het allerbelangrijkste wat je over ADHD moet weten voor dit boek. Het is niet jouw schuld dat je ADHD hebt; je hebt er niet voor gekozen. Maar uit een groeiend aantal onderzoeken en uit mijn eigen ervaring met cliënten weten we dat mensen met ADHD in staat zijn om nieuwe vaardigheden en strategieën te leren die kunnen helpen dichterbij de doelen te komen die het belangrijkst zijn. Dus jij ook. Ik zeg niet dat het makkelijk zal zijn; er zullen valse starts en mislukte pogingen bij komen kijken. Maar als het gaat om menselijk gedrag wijst alles wat ik tot nu toe heb meegemaakt op het volgende: met de juiste strategieën is *verandering altijd mogelijk*.

Is dit boek voor jou?

Het klinkt misschien wat zelfingenomen, maar ik denk dat dit boek geschikt is voor iedereen die besluit het op te pakken en te lezen. Je zult zien dat veel van de strategieën iedereen helpen om beter om te gaan met de duizelingwekkende hoeveelheid doelen die een mens op een dag kan hebben, en dat in een wereld die steeds voller raakt met afleidingen en technologie, bedacht

om alle aandacht op te slorpen. Ben je een familielid of vriend van iemand met ADHD, dan hoop ik bovendien dat het boek je helpt om beter te begrijpen wat nuttig voor hem of haar kan zijn.*

Dit boek is echter vooral bedoeld voor mensen die zich door ADHD-symptomen belemmerd voelen om te doen wat ze willen doen en te zijn wie ze willen zijn. Ik heb geprobeerd de gebieden te behandelen die, op basis van mijn werk met cliënten en ADHD-onderzoek, de grootste impact lijken te hebben op volwassenen met ADHD.

Wie ik ben

Ik ben klinisch psycholoog en al sinds de zomer tussen mijn derde en vierde jaar aan de universiteit bezig met de bestudering van ADHD en volwassenen met ADHD. In die tijd deed ik een onderzoeksstage in het lab van dr. Barkley aan de medische faculteit van de University of Massachusetts, waar ik meewerkte aan een onderzoek met een simulator om te bestuderen hoe volwassenen met ADHD autorijden. (We hebben daar wel wat mooie verhalen over.) Na mijn ervaring in het lab van dr. Barkley rondde ik mijn honours-thesis in de psychologie af en deed ik een PhD waardoor ik verder onderzoek en klinisch werk kon doen met volwassenen met ADHD. Dit mondde uit in een klinische stage en een postdocaanstelling, waar ik werd opgeleid in de toen opkomende cognitieve gedragstherapie (CGT) voor volwassenen met ADHD. Nu ben ik hoogleraar psychologie aan mijn alma mater, de University of Richmond, waar ik lesgeef, onderzoek doe, studenten begeleid bij hun onderzoeksprojecten en samenwerk met collega's om CGT-benaderingen voor studenten met ADHD te ontwikkelen en te testen. Daarnaast werk ik met studenten met ADHD in ons studentenadviescentrum. Wat ik in dit boek heb geschreven, is door al deze ervaringen gevormd. Na al vele jaren te hebben mogen profiteren van zijn toegewijde begeleiding, ben ik dr. Barkley dankbaar voor zijn bijdrage aan dit werk.

Zelf heb ik geen ADHD, dus ik put dus niet uit eigen ervaring. Wel hoop

* Als je iemand met ADHD over de strategieën uit dit boek wilt vertellen, doe het dan met respect voor zijn of haar autonomie en vanuit medeleven, ga niet drammen. Misschien wil je ook het boek *When an Adult You Love Has ADHD* van dr. Barkley lezen.

ik dat je merkt dat dit boek authentiek is door mijn samenwerking met mensen met ADHD, voormalige cliënten en studenten, en dat je het ervaart als respectvol en ondersteunend. Verder ben ik moeder van twee kinderen, van wie er één op het autismespectrum zit. Dit geweldige kind krijgt sinds zijn diagnose op driejarige leeftijd behandeling en ondersteuning. Hoewel een autismespectrumstoornis (ASS) en ADHD duidelijk niet hetzelfde zijn, denk ik dat mijn perspectief in dit boek wordt beïnvloed door mijn ervaring als ouder van een neurodivergent persoon. Ik hoop dat dat voor jou ook doorklinkt in dit boek en dat het je helpt ontdekken wat voor jou *werkelijk van belang* is bij het kiezen van je doelen.

Tot slot wil ik met je delen met welke intenties ik als auteur van dit boek tegenover jou, de lezer, wil staan. Het is mijn doel om een effectieve coach te zijn, wat betekent dat ik zal proberen om aanmoedigend, realistisch en strategisch naar je te zijn.

- Aanmoedigend: veranderen is moeilijk, dus aanmoediging is een noodzaak
- Realistisch: voor verandering is het nodig dat je eerlijk kijkt naar waar je staat en welke stappen redelijk zijn
- Strategisch: voor verandering is het ook nodig dat je een aantal nieuwe strategieën uitprobeert totdat je ontdekt wat werkt

Dank je dat je dit boek leest! Ik heb veel zin om met je samen te werken.

Wat dit boek niet is

* **Een diagnostisch onderzoek door een gekwalificeerde professional.** Omdat concentratieproblemen een symptoom kunnen zijn van verschillende psychische én medische aandoeningen, is ADHD soms moeilijk te diagnosticeren. Een boek, online quiz of bezoek aan de huisarts kan nooit een vervanging zijn van een grondig klinisch onderzoek. Alleen daarmee kun je vaststellen wat er werkelijk aan de hand is en de beste interventies kiezen. Voor informatie over grondig diagnostisch onderzoek, zie Meer informatie (pagina 197).

* **Een zelfhulpboek voor andere aandoeningen dan ADHD.** Mensen met ADHD hebben een verhoogd risico op andere psychische aandoeningen.