

Disclaimer

Dit boek is geschreven voor neurodiverse mensen en zij die dit interessant vinden.

Het kan zijn dat het boek op jou erg van de hak op de tak overkomt, maar het kan ook zomaar zijn dat je er vlot doorheen leest.

In het geval van dat laatste...

Join the club!

Inhoudsopgave

Voorwoord	9
Hoofdstuk 1	13
ASS... of <i>adapted</i> girlpower?	13
DSM-5	16
Aanpassen en structuur	18
Hoofdstuk 2	21
Prikkel	21
Overschatting en onderschatting	23
Overprikkeling	25
Stimming	29
Emoties	32
Aangeleerd gedrag en uitdrukkingen	34
Audio processing	37
Hoofdstuk 3	39
Adapt, overcome	39
Socratische smalltalk	43
Socratische vraagstellingen	46
Hoofdstuk 4	47
Selfcare	47
Ontspanning	49
Selfcare journal	51
Neurodiversiteit en eten	53
Voeding	56
Drinken	62
Sporten	64
Het huishouden	68

Hoofdstuk 5	70
Mentale ondersteuning	70
Verslavingsgevoeligheid	72
I'm different, hear me roar	74
Zintuigentrick	77
Beperkende overtuigingen	78
Oefening Imaginatie visualisatie	80
Imposter Syndrome	82
Hoofdstuk 6	85
De maatschappij, dat ben jij. Toch?	85
Solliciteren	87
Het aanpassen van je CV en sollicitatiebrief	88
Vragen voor aan het eind van een sollicitatiegesprek	90
Openheid over je neurodiversiteit	91
Afwijzing	92
Ondersteuning op de werkvloer	95
Werken in loondienst	96
Hoofdstuk 7	99
Neurodiversiteit en relaties	99
Familie	103
Vrienden	105
Relaties	107
Hoofdstuk 8	111
Rouw op je dak	111
Hoofdstuk 9	115
Special Interests	115
Nawoord	118
Bibliografie	120