geving die vooral is ingericht op aanpassing en prestatie. Juist daarom zijn steunende, lerende en reflecterende ouders zo belangrijk.

Ik weet waarover ik schrijf, niet alleen vanuit mijn werk, maar ook vanuit mijn eigen leven. Op mijn zestiende kreeg ik de classificatie ADHD. Ik weet hoe het voelt om steeds nét niet te voldoen aan verwachtingen, hoe onzeker dat kan maken en welk gedrag daaruit kan ontstaan. Inmiddels werk ik als kinder- en jeugdpsycholoog en begeleid ik dagelijks pubers met ADHD en hun ouders. In mijn werk combineer ik wetenschappelijke kennis, cognitieve gedragstherapie en praktijkervaring. Wat ik zie terugkomen, is dat kleine verschuivingen in denken en opvoeden vaak een grote impact hebben.

Samen met mijn collega Carina Wigman ontwikkelde ik trainingen voor ouders van pubers met ADHD. In die trainingen zagen we herkenning, opluchting en groei. Wat ouders leerden, wilden we vastleggen, zodat ook jij hier thuis mee aan de slag kunt. Dit boek is het resultaat daarvan.

Het boek is geschreven vanuit mijn perspectief, in de ik-vorm. Dat maakt het persoonlijk en direct. Zie dit boek niet als een handleiding die "moet werken", maar als een uitnodiging om te onderzoeken wat past bij jouw kind en jullie gezin. Je hoeft

het niet perfect te doen. Leren opvoeden is een proces, ook voor ouders.

Ik wens je veel herkenning, inzicht en vooral vertrouwen toe.

Tom Baatsen
Kinder- en jeugdpsycholoog & cognitief gedragstherapeut

Beste ouders, verzorgers, opvoeders en iedereen in de omgeving van een kind met ADHD. Ook ik zal me even kort voorstellen. Drie jaar geleden leerden Tom en ik elkaar kennen, toen ik begon als psycholoog bij de praktijk waar Tom al werkte. Wat ons direct verbond, was onze gedeelde passie voor het werken met kinderen en jongeren met ADHD. Tom, als psycholoog én ervaringsdeskundige, ik vanuit mijn achtergrond in de ambulante groepsbegeleiding.

Naast mijn studie psychologie heb ik op een groepslocatie gewerkt waar ik kinderen begeleidde met onder andere ADHD. Daar zag ik de directe effecten van een positieve, ondersteunende en stabiele omgeving voor een kind. Vanuit Toms achtergrond in de cognitieve gedragstherapie en eigen ervaring met ADHD, en mijn persoonlijke ervaringen op de groep, hebben we een training voor ouders ontwikkeld, die we al vele

malen met veel plezier en voldoening hebben kunnen geven. Deze training gaat naast psycho-educatie (uitleg over ADHD) in op psychologische factoren van een kind en welke invloed de omgeving hierin heeft. In de training denken we met elkaar na over specifieke opvoedvraagstukken en vaardigheden. We leren ouders door met een andere bril naar hun kind te kijken, het gedrag van het kind te begrijpen en op een sensitieve manier te reageren.

Wat we in de training zagen gebeuren: de herkenning, de inzichten, de opluchting bij ouders, wilden we vastleggen en delen met een breder publiek. Dat heeft uiteindelijk geleid tot dit boek. Tom heeft het schrijfwerk op zich genomen. Mijn rol was vooral het ondersteunen van het schrijfproces, waarbij ik actief heb meegedacht over de inhoud en de structuur van het boek.

We hopen dat dit boek niet alleen herkenning biedt, maar ook veelvoorkomende gevoelens van machteloosheid en zorgen bij ouders kan verminderen. Dit doen we door inzichten te geven in het gedrag van je kind, alsook het vertrouwen in jezelf en je kind te bevorderen. Dus, ga vooral aan de slag met de opdrachten en probeer het uit! Veel succes en plezier!

Carina Wigman
Kinder- en jeugdpsycholoog