



Medjemee

COACHING

KIJK-, LUISTER- & BOEKENTIPS

(van ervaringsdeskundige met AD(H)D)

KIJKTIPS

Filmpje 'ADHD in de hersenen':

<https://www.youtube.com/watch?v=mQIXhPDf4pY>

Filmpjes van Marije Kuin, onder andere:

- ADHD in het brein
- Werken aan je zelfbeeld uitleg hersenen
- Trauma in de hersenen

ADHDennis (Dennis Weening op weg naar diagnose ADHD)

<https://impulsenwoortblind.nl/adhd/nieuws-adhd/dennis-weening-heeft-dus-adhd-wat-heeft-de-serie-adhdennis-hem-gebracht/>

Filmpje van Jochem Myjer over huishouden

<https://www.youtube.com/watch?v=hHsmQBKEzgw>

BOEKENTIPS

Boekentips AD(H)D:

- **Druks** door Francien Regelink (Zelf gelezen > absolute aanrader.)
- **ADHD hoe haal je het uit je hoofd** door Cathelijne Wildervanck
- **Gids voor vrouwen met ADHD** door Terry Matlen
- **Over medicatie voor volwassenen met ADHD** door dr. J.J.S. Kooij
- **Opgeruimd leven met ADHD** door J. Kolberg en K. Nadeau
- **Hulp gids ADHD** door E.Hallowel en J. Ratey
- **Aandacht een Kopzorg** door K. Nadeau
- **Hyper Sapiens** door S. Kooij en S. Otten-Pablos
- **ADHD bij vrouwen** door K. Nadeau en P. Quinn
- **Samenleven met AD(H)D** door A. Ettema-Essler en A. Nieborg-van den Ban
- **ADHD bij volwassenen** door drs. J.J. Sandra Kooij (2017)
- **Wat is die jongen druk!** door Jacob Klompstra (2008)
- **ADHD en mindfulness** door Rob Hagman (2010)
- **ADD Onzichtbare obstakels** door K. Windt (2009)
- **ADD 175 veelgestelde vragen & antwoorden** door K. Windt (2008)
- **Leven met ADHD** door M. Beenhakker, F. Kat, W. t. Brugge (2009)

Boekentips Autisme:

- **Zondagskind** - Judith Visser
- **Zondagsleven** - Judith Visser
- **Mafkezen en het Aspergersyndroom** - Luke Jackson
- **Seks, drugs en Asperger** - Luke Jackson
- **Doen alsof je normaal bent** - Liane Holliday Willey
- **De kracht van autisme** - Vera Helleman
- **Maar je ziet er helemaal niet autistisch uit** – Bianca Toeps

Omdat verandering begint bij bewustzijn...

Boekentips over bewustzijn, mindfulness, persoonlijke ontwikkeling, en meer:

- **Liefdesbang** - Hannah Cuppen
- **Ongetemd Leven** - Glennon Doyle.
- **De vier vragen** - Byron Katie
- **Wil je gelijk of wil je geluk?** - Mirjam Spitholt
- **De edele kunst van not giving a f*ck** – Mark Manson
- **Helemaal naar de meditering** - Mark Siegenbeek van Heukelom
- **Meditaties voor mannen** - Boyd Bailey
- **De meeste mensen deugen** - Rutger Bregman
- **Verslaafd aan liefde** - Jan Geurtz
- **De verslaving voorbij** - Jan Geurtz
- **Verslaafd aan denken** – Jan Geurtz
- **De kracht van kwetsbaarheid** – Brené Brown
- **Verlangen naar verbinding** – Brené Brown
- **De moed van imperfectie** – Brené Brown
- **De emotie encyclopedie** - Vera Helleman
- **Moeiteloos jezelf zijn** – Vera Helleman

LUISTERTIPS

Podcasts:

- ADHD Dingen
- Leven met ADHD
- ADHD bij vrouwen
- Podcast verslaafd (Alain en Sander)
- Hoe de GGZ verandert (Carlijn Welten)
- Transformatie podcast (Sjanett de Geus > zelf diagnose ADHD)
- OERsterk
- Eindbazen
- Tilt parenting, Debbie Reber (over 'anders bedraad zijn')
- Kukuru (Giel Beelen)

Op Social Media is er ook een hoop te vinden. Er zijn verschillende groepen op FB voor mensen met ADHD, steeds meer ervaringsdeskundigen die hierover delen op Instagram en ik zie ook steeds meer mogelijkheden wat betreft coaching op LinkedIn.

LOTGENOTENCONTACT

- **Community in Super Brains** is een manier om in contact te komen met lotgenoten.
- **Herstelacademie Haarlem en Meer:** voor gratis workshops/trainingen/cursussen.
- **Online behandelplatform E-health:** www.parnassiagroep.nl/hoe-wij-helpen/online-hulp
- **Belangenvereniging www.impulsenwoordblind.nl** : Vereniging voor en door mensen met ADHD, ADD, dyslexie en dyscalculie , inclusief (online) ADHD-café voor lotgenotencontact.
- **Online forum:** www.forum.adhdblog.nl