

Een snelle Ferrari

Stel dat je mensen zou vergelijken met auto's. Wat voor soort auto ben jij dan? Ferry is een vliegensvlugge, flitsende Ferrari. Met wel een paar deukjes erin. Omdat hij nog wel eens botst. Wat zal Ferry hebben? Weet je het al? Ferry heeft ADHD.

Tirtsa Ehrlich en *Jacqueline Hilbers* helpen kinderen met ADHD om beter te begrijpen wat ADHD nou eigenlijk is. Daarom hebben ze samen het boek **Zo snel als een...** voor kinderen geschreven. Om uit te leggen wat ADHD is. Maar vooral ook om te laten zien hoe leuk kinderen met ADHD zijn. In het boek staan ook heel veel tips.



Geen excuus

Die tips vinden Tirtsa en Jacqueline heel belangrijk. "Dat je ADHD hebt betekent niet dat je daardoor kunt zeggen: 'Dat kan ik niet.'" ADHD is dus geen excuus. Er zijn namelijk heel veel tips en trucs die helpen. Soms moet je die tips en trucs wel eerst even oefenen."

Tirtsa Ehrlich is GZ-psycholoog bij de Jeugdriagg Noord Holland Zuid, op de locatie Amstelveen. Zij coördineert daar de ADHD-poli. Jacqueline Hilbers is vaktherapeut drama bij Lucertis én helpt kinderen in haar eigen praktijk Durf & Doe.



Wat helpt wel?

Ontspanningsoefeningen kunnen bijvoorbeeld helpen om rustig te worden. Niet denken dat je iets NIET kunt, maar juist positief denken. Niet denken dat jij altijd de schuld krijgt of het altijd gedaan hebt. Misschien krijg je juist wel handige tips waar je voor de volgende keer wat aan hebt. Of misschien lukt het jou beter om iets te doen als er een kleine beloning tegenover staat. Dat kun je dan afspreken met de juf of meester of je ouders bijvoorbeeld.



Minder botsen

Tirtsa: "Die tips en trucs noemen we de Tom Tom die in de Ferrari zit. Die helpt Ferry in zijn Ferrari op tijd te remmen, in plaats van maar door te racen. Dan bots je ook minder. Voordat je goed weet hoe de Tom Tom werkt moet je oefenen. Maar daarna heb je een mooi gepoetste Ferrari die helemaal glimt."



Hele leuke kinderen

Samen geven Tirtsa en Jacqueline speciale cursussen voor kinderen met ADHD en ADD. "Als je ADHD hebt of bijvoorbeeld ADD, dan is het heel fijn om andere kinderen te ontmoeten. Die hetzelfde hebben als jij. En om samen die tips en trucs te oefenen. Dan kun je gelijk zien dat het eigenlijk hele leuke kinderen zijn, die andere kinderen met ADHD. Net als jij!"



ADD of ADHD?

ADD is ook een vorm van ADHD. Dat hebben mensen die hier heel veel verstand van hebben zo afgesproken. ADD en ADHD zijn familie van elkaar. Toch vinden veel mensen dat verwarrend. Kinderen met ADD zijn niet hyper. Ze zijn dus niet heel druk. Kinderen met ADD denken meestal wel eerst goed na voor ze iets doen. Maar ze hebben net als kinderen met ADHD moeite met concentreren en opletten. Omdat ADD toch heel anders lijkt, heeft Tirtsa ook boeken geschreven over ADD.

Meer weten? Kijk op www.balansdigitaal.nl in de webwinkel.

Zo snel als een ...
kost € 16,90.
ADDaisy en ADDavid
kosten € 12,90.



Er zijn ook speciale werkboeken bij deze boeken, met oefeningen om in een groep te doen.

www.swpbook.com of www.ninoboeken.nl