

Inhoudsopgave

Over dit boek	4
Blijf alert op het net!	5
① Wie ben ik?	7
② ADHD: wat is 't voor jou?	14
Aandacht en concentratie	14
<i>Tips om je beter te concentreren</i>	20
Impulsief	20
<i>Tips voor het omgaan met anderen</i>	22
Hyperactief	22
Altijd druk?	24
Welk type ben jij?	24
Vooroordelen	25
Elk nadeel heeft z'n voordeel	27
③ ADHD: je kunt 't niet zien	30
Waar zit het dan?	32
ADHD: hoe weet je dat je 't hebt?	33
De diagnose	35
ADHD: wat doe je ermee?	39
④ ADHD-medicijnen	44
Medicijnen alleen van de dokter	44
<i>Tips</i>	44
Waarvoor helpt het?	45

Medicijnen voor het slapen	46
Medicijnen innemen	48
<i>Tips voor op school</i>	48
Goed eten	48
⑤ Leren om elkaar te helpen	49
Cursussen en forums	49
Interviews	54
Wat doe je met boosheid en woede?	60
<i>Tips</i>	61
Het stoplicht	62
⑥ Extra hulp op school	63
Mijn verlanglijstje	64
Moeilijk en makkelijk	68
<i>Tips voor in de klas</i>	73
Verdien een punt!	75
<i>Tips voor je werktafel</i>	77
Wat - hoe - denk - kies - kijk	79
<i>Nog meer tips</i>	81
⑦ Hulp thuis	83
<i>Tips voor je ouders</i>	83
<i>Tips voor jezelf</i>	86
Ten slotte	88