

## Voor wie?

Voor volwassenen met (een vermoeden van) ADHD\* die het volgende willen bereiken:

- meer rust
- meer zelfvertrouwen
- meer overzicht
- vergroten effectiviteit
- minder twijfelen, keuzes kunnen maken
- stressbestendiger zijn
- beter uit de verf komen

Voor iedereen die geen standaard begeleiding wil, wél hulp gericht op de huidige, unieke situatie. Om beter te functioneren op een manier die bij jou past.

De reguliere zorg bestaat uit medicatie, timemanagement en gedragstherapie om te leren plannen, structureren en overzicht te bewaren. Zaken die iemand met ADHD volgens de diagnose nou juist niet kan.

De aangeboden zorg is tevens standaard en jij - als uniek mens - bent meer gebaat bij een unieke aanpak. Geen twee mensen zijn precies hetzelfde, dát is mijn uitgangspunt. Oplossingsgericht in plaats van probleemgericht.

Maak een afspraak om een positieve draai te geven aan je ADHD\*. Ook zonder officiële diagnose kun je hier terecht. Ik geloof en weet inmiddels dat je veel kan bereiken en succesvol kan zijn met ADHD.

Bel me voor een afspraak of meer informatie:

## Wie is Arda Nieboer?



Arda Nieboer heeft zelf een ontwikkeling doorgemaakt die ze ook andere mensen gunt. Inmiddels is zij uitgegroeid tot een assertief, open, vriendelijk, krachtig, authentiek mens met een groot inlevingsvermogen. Wat zeggen cliënten hierover? Ze begeleidt je op een onvoorwaardelijke manier, confronterend, maar vriendelijk, waarbij begrip, veiligheid en vertrouwen voorop staan.



## ADHD-Praktijk

Arda Nieboer - ervaringsdeskundige en

Praktijkadres:  
Wassenaarweg 40  
6843 NW Arnhem

06 - 51 11 49 42  
arda@adhd-praktijk.nl  
www.adhd-praktijk.nl



[www.adhd-praktijk.nl](http://www.adhd-praktijk.nl)

## ADHD\*

Mensen met ADHD herkennen zich vaak in:

- rusteloosheid
- veel denken en/of voelen
- snel afgeleid zijn/slechte concentratie
- impulsiviteit
- moeite met starten en afmaken van taken
- gebrek aan tijdsbesef
- dingen vergeten
- chaos in je hoofd en/of in je omgeving

Dit leidt ertoe dat mensen met ADHD\* vaak onderpresteren op het werk, in relaties, studie etc.

Hier hard tegen vechten en aan werken, brengt vaak geen verandering. De kans is zelfs groot dat het hoofd alleen maar voller wordt, met als gevolg frustratie en overbelasting. Samen met ADHD-praktijk maak je een eind aan deze vicieuze cirkel.

Er achter komen dat je ADHD\* hebt (met of zonder officiële diagnose), kan een opluchting zijn, maar tegelijkertijd ook vragen oproepen. Wat betekent het voor jou dat je ADHD\* hebt? En wat heeft dat voor je ontwikkeling, je levensverhaal betekend?

Wat heb jij nodig om beter te functioneren?

*"Hoe ziet je leven eruit als je je energie gebruikt voor*

## Snel beter functioneren met ADHD\*

ADHD-Praktijk werkt volgens verschillende methodes die succesvol zijn gebleken om beter te functioneren met ADHD\*. Hierdoor krijg je meer grip op je gedrag, gevoelens en gedachten. Centraal hierin staat hoe jij je doelen bereikt via de weg van de mogelijkheden in plaats van onmogelijkheden. Op een manier die bij jou past.

### Hoe kan ADHD-Praktijk jou helpen?

- **Individuele coaching en groeps-trainingen**  
- Beter functioneren met ADHD
- **Bloggen/informereren over ADHD**  
Volg Facebook/Twitter/de site
- **Workshops/seminars**  
Ook door mensen buiten de praktijk
- **Telefonisch/Skype-/Facetime consult**

*"Wat zijn je kwaliteiten en hulpbronnen, waar krijg je energie van?"*

*"Op zoek naar jouw gebruiksaanwijzing."*

*"Meer gaan doen van wat wél werkt voor jou. Hierdoor schakel je onnodige, energieslurpende processen*

## Heb de moed om te groeien naar degene die je altijd had kunnen

*"Het is mijn missie dat jij kan groeien naar jouw volle potentieel op jouw eigen unieke manier in volle acceptatie met je zelf."*



*"Praktische handvatten afgewisseld met inzicht en acceptatie. Er is meer rust en overzicht."*

### ADHD-Praktijk

Arda Nieboer - ervaringsdeskundige en gecertificeerd ADHD-coach.

Praktijkadres:  
Wassenaarweg 40  
6843 NW BEMMEL

06 - 51 11 49 42  
arda@adhd-praktijk.nl  
www.adhd-praktijk.nl