(Luister)boekentips

Hieronder vind je per hoofdstuk allerlei (luister)boekentips!

Hoofdstuk 1: ADHD bestaat echt

Kirsten Verdonschot (2024). *NeuroAtypisch. Autisme en ADHD in beeld*. SWP.

Russell A. Barkley (2022). *Taking charge of adult ADHD*. The Guilford Press.

James Kustow (2025). *How to thrive with ADHD.* Penguin.

Suzan Otten-Pablos en Sandra Kooij (2013). *Hyper Sapiens.* Uitgeverij Unieboek/Het Spectrum.

Cathelijne Wildervanck (2019). *ADHD, hoe haal je het uit je hoofd? Hoe haal je het uit je hoofd?* Scriptum Psychologie.

Thom Hartmann (2024). ADHD. Over een jager in een boerenwereld. Ankhhermes.

Katherine P. Snedaker en Edward M. Hallowell (2026). *128 Questions About ADHD*. Koehler Books.

Jim Van Os (2024). *Neurodiversiteit begrijpen in 33 vragen*.

Arno Van De Velde (2025). *De ADHD-handleiding van Arnoleon*. Lannoo.

Anders Hansen (2024). *De kracht van ADHD.* Lev.

Ludovico Saint-Amour Di Chanaz (2024). *The ADHD user's manual*.

Matthew Johnstone en Janelle Booker (2026). *A delightful human difference*. [E-book].

Hoofdstuk 2: Zin en onzin van een diagnose

Séverine Van De Voorde (2020). *Survivalgids – Wat als je ADHD hebt?* Pelckmans.

ZitStil vzw (2025). *Mijn kind heeft ADHD*. Lannoo.

Mieke Dobbels (2020). *Hieperdepiep. Een voorleesverhaal over ADHD*. Lannoo.

PELCKMANS © Pelckmans Uitgevers nv – Brasschaatsteenweg 308 – B-2920 Kalmthout – pelckmans.be

Aurelie Chien Cow Chine (2023). *Wat Viktor voelt. Ik ben heel druk*. Ballon Kids.

Louise Marie Leuwers (2026). *Wat jij ziet, is maar een stukje van ADHD: Herkenbare situaties om met je kind het gesprek aan te gaan*. Lannoo.

Tirtsa Ehrlich (2022). *Zo snel als een … Ferry is zo snel als een Ferrari!* Niño.

Tirtsa Ehrlich (2010). *ADD Daisy.* Niño.

Kathy Hoopman (2021). *Alle honden hebben ADHD.* Pica.

Barbara Esham (2021). *Het jongetje dat niet stil kon zitten*. Bazalt Educatieve Uitgaven.

Zarissa Windzak (2026). *Luid.* Salto.

Zarissa Windzak (2026). *Droomsurfer.* Salto.

Eric Hercules (2025). *Elsje ADHD.* Uitgeverij L.

Tirtsa Ehrlich (2022). *Wonderlijke wazigheid. Uitleg, adviezen, tips en trucs over ADD voor jongeren en hun omgeving.* Cadans.

Jacqueline van de Sande (2019). *Druk en dan weer dromerig. Doe-boek voor meisjes met ADHD 8-13 jaar*. SWP.

Jacqueline van de Sande (2018). *Nog steeds druk en dan weer dromerig. Werkboek voor tienermeiden met ADHD.* SWP.

Russell A. Barkley (2021). *Twaalf principes voor het opvoeden van een kind met ADHD.* Uitgeverij Nieuwezijds.

Barkley, R. (2020). *Taking charge of ADHD. The complete authoritative guide for parents.* The Guilford Press.

Jacqueline van de Sande (2023). *Druk en dromerig. ADHD bij meisjes, voor ouders, leerkrachten en meisjes.* SWP.

A. Chronis-Tuscano (2021). *Supporting caregivers of children with ADHD, Therapist guide*.

Barkley(2022). *Treating ADHD in Children and Adolescents: What Every Clinician Needs to Know*.

PELCKMANS © Pelckmans Uitgevers nv – Brasschaatsteenweg 308 – B-2920 Kalmthout – pelckmans.be

Hoofdstuk 3: Vrouwen met ADHD

Jacqueline Van de Sande & S. Kooi (2024). *Bloedirritant.* Uitgeverij SWP.

Hanneke Mijnster (2024). *Hé, is dit ook ADHD?* Volt.

Nele Reymen (2025). *Ik heb ADHD en daar komen ze nu pas mee.* Pelckmans.

Francien Regelink (2020). *Druks: Mijn (on)rustige leven met AD(H)D.* Blossom Bools Bold.

G. Borms & K. Boone (2025). *Meisjes zijn altijd flink*. Borgerhoff & Lamberigts.

Helen Wall (2026). *Menopause and ADHD. How to navigate hormone flux and neurodivergence.* Vermillion.

Jolene Brighten. (2026). *ADHD and women. A guide to understanding your hormones and thriving with ADHD.*

Ellie Middleton (2024). *Leven zonder je masker. Jouw gids voor AD(H)D, autisme en neurodivergentie*. Volt.

Rachel John (2025). *Gelukkig heb ik ADHD. Van last naar kracht*. Kosmos Uitgevers.

Hoofdstuk 4: Moeders met ADHD

Anita Robertson (2026). *Being a mom with ADHD*. New Harbinger Publications.

Amy Marie Hann (2025). *Master the mundane*. Jossey-Bass.

Jordan Campbell (2025). *My mum has ADHD.*

Elise Cordaro. (2026). *Moederen op het spectrum. Ouderschap met autisme en ADHD, van kinderwens tot dreumes.* Houtekiet.

Tamara Rosier (2024). *You, me and our ADHD family.* Revell.

Sharon Saline (2024). *What your ADHD child wishes you knew.* Swift Press.

PELCKMANS © Pelckmans Uitgevers nv – Brasschaatsteenweg 308 – B-2920 Kalmthout – pelckmans.be

Hoofdstuk 5: Moeder én kind met ADHD

Tirtsa Ehrlich (2024). *Kinderen en jongeren met AD(H)D, waar help je ze mee?* SWP.

Kathleen Nadeau et al. (2017). *Meisjes met ADHD.* Hogrefe.

Eric Hercules (2025). *Elsje ADHD.* Uitgeverij L.

Annie M.G. Schmidt & Fiep Westendorp (2004). *Floddertje.* Querido.

Astrid Lindgren (2018). *Pippi Langkous. Alle verhalen*. Ploegsma.

Hanne Luyten (2020). *Het huis met de gele deur.* Borgerhoff & Lamberigts.

Michelle Woo (2022). *Horizontaal ouderschap. Hoe je kind te vermaken terwijl je zelf ligt*. Boycott.

Russell A. Barkley (2021), *Twaalf principes voor het opvoeden van een kind met ADHD.* Uitgeverij Nieuwezijds.

Klaar Hammenecker. (2026). *Op hun eigen manier. Wat elk neurodivergent kind nodig heeft om te groeien.* Lannoo.

Marije Kuin (2016). Pittige pubers. Opvoeden van je kind met ADHD of autisme. Lannoo Campus.

Manon Ende & Daphne Hoogendoorn (2017). *Complimentenspel ADHD.* Uitgeverij Briljant.

Hoofdstuk 6: Ontregeling ontrafeld

Luc Swinnen (2023). *Versterk je nervus vagus*. Lannoo.

Gilly Khan (2025). *Allow me to interrupt.* Post Hill Press.

Wendy de Pree (2025). *100+ Lifehacks voor een eenvoudiger leven met in de rush van elke dag.* Pelckmans.

Anky de Frangh & Gitte De Bruyn (2024). *Waarom doe jij nu zo!?* Borgerhoff & Lamberigts.

Anky de Frangh & Eva Van Grindeuren (2025). *Emoties in de praktijk.* Pelckmans.

Elise Cordaro (2022). *Beter in je brein box*. MySig.

PELCKMANS © Pelckmans Uitgevers nv – Brasschaatsteenweg 308 – B-2920 Kalmthout – pelckmans.be

Ina Wuite (2014). *ADHD-coachingkaarten*. Droomvallei Uitgeverij.

Monique Thoonsen (2021). *Wiebelen en friemelen thuis. Over de invloed van zintuiglijke prikkelverwerking op welzijn*. Uitgeverij Pica.

Monique Thoonsen (2023). *Wiebelen en friemelen in de klas. Over de invloed van zintuiglijke prikkelverwerking op leren*. Uitgeverij Pica.

Hoofdstuk 7: Eerste hulp bij ontregeling

Jenna Free (2026). *The simple guide to ADHD regulation*. Harper Celebrate.

Wendy de Pree (2023). *Angst: Wat echt werkt bij kinderen die snel angstig zijn*. Pelckmans.

Linde Kraijenhoff (2024). *Het Vollehoofdenboek. Een werkboek voor kinderen en volwassenen*. Acco.

Linda Kraijenhoff (2025). *Het Vollehoofdenspel*. Acco.

Eva Bronsveld (2024). *Temperamentvolle kinderen. Zo geef je het beste aan gevoelige, intense kinderen met een sterke wil*. Kosmos Uitgevers.

Tamara Rosier (2025). *Your brain's not broken. Workbook*. Revell.

Hoofdstuk 8: ADHD-proof slaapadvies

Meike Meinhart. *Slaapmeditatie: 15 minuten*. Storytel Original.

Severine Van De Voorde (2026). *100+ Lifehacks voor een eenvoudiger leven met AD(H)D*. Pelckmans.

Lienke de Jong (2020). *Dear Good Morning. De succesformule om wél iedere dag fit en energiek op te staan*. Lev.

Marieke van Ginneken (2019). *Slaapkoppie. Slaapmeditaties om je kind lekker te laten slapen*. Spectrum.

Marneta Viegas (2020). *Relax kids. Sprookjesmeditaties voor kinderen*. VBK Media.

Michal Janssen (2012). *Slaapklets! Dag- en nachtboek*. Gezinnig.

PELCKMANS © Pelckmans Uitgevers nv – Brasschaatsteenweg 308 – B-2920 Kalmthout – pelckmans.be

Hoofdstuk 9: Leven met ADHD in de dagelijkse drukte

Laura E. Knouse & Russell A. Barkley (2026). *Je ADHD de baas. Praktische strategieën om je dagelijks leven te verbeteren.* Nieuwezijds.

Susan Bögels (2017). *Mindful opvoeden in een druk bestaan*. Ambo Anthos.

Lawrence E. Shapiro (2026). *Het ADHD-werkboek voor kinderen*. Nieuwezijds.

Séverine Van De Voorde (2025). *Stressvrij leven met ADHD.* Borgerhoff & Lamberigts.

Centrum ZitStil. (2026). *Grip op je ADHD. Begrip, inzicht en praktische handvatten voor volwassenen.* Lannoo.

Mark Bertin (2015), *Mindful parenting for ADHD*. New Harbinger.

Sharon Saline (2020). *The ADHD solution deck.* Pesi Publishing.

Ammaar Khan. The ADHD Weasel Substack. https://www.adhdweasel.com/

Susan Bögels (2020). *Mindfulness voor ouders.* Lannoo Campus.

Caroline Williams (2026). *Interoceptie: Waarom luisteren naar de signalen van je lichaam je fysiek en mentaal gezonder maakt.* Lannoo.

Hoofdstuk 10: Een stevige basis om ontregeling te voorkomen

Elise Cordaro (2019). *Anders gaat ook. Hoe ik functioneer met autisme en ADHD*. Houtekiet.

Jessica McCabe (2024). *How to ADHD. Werken met je brein (en niet ertegen)*. Balans.

Hunter Clarke-Fields (2024). *Papa, mama, relax. Mindfulness-tools om te leren van je kind en te ontspannen in het ouderschap.* Samsara.

Hanneke Mijnster (2026). *Gulzig: Over dun worden en dik blijven*. Volt.

Kate Moyroussef (2025). *The ADHD Woman's wellbeing toolkit.* DK RED.

Alex Partridge (2026). *Now it all makes sense.Hoe een ADHD-diagnose helderheid bracht in mijn leven.* Kosmos.

PELCKMANS © Pelckmans Uitgevers nv – Brasschaatsteenweg 308 – B-2920 Kalmthout – pelckmans.be

Jennifer Kemp (2025). *Neurodivergente vaardigheden voor autisme en adhd. Werkboek*. Hogrefe Uitgevers B.V.

Ari Tuckman (2013). *Aan de slag met ADHD*. Hogrefe.

Susan M. Pollak (2019). *Self-compassion for parents. Nurture your child by caring for yourself.* The Guilford Press.

Hoofdstuk 11: ADHD-proof beweging, voeding en zelfzorg

Hallowell E. & Ratey, J. (2023) ADHD. 2.0. De *nieuwste inzichten en strategieën voor een goed leven met afleiding*. Uitgeverij Nieuwezijds.

Jenthe Emma Furrer (2026). *Let niet op de troep.*

Elke Gybels (2025). Verlangzamen. *Ideeëngids voor meer tevreden tijd.* Lannoo Campus.

Hoofdstuk 12: Milder leren denken op moeilijke momenten

Alex Partridge (2026). *Why does everybody hate me? Living and loving with Rejection Sensitivity Dysphoria.* Sheldon Press.

Emma Llewellyn (2026). *Calm your ADHD mind. Your toolkit to manage spiralling thoughts.* Vermillion.

J. Russell Ramsay (2024). *The Adult ADHD and Anxiety Workbook.* New Harbinger Publications.

Elise Cordaro. *Beter in je brein box*. www.mysig.be

Kimberley Roerdink. *Reminders voor verbindend ouderschap. 52 kaarten.* kimberleyroerdink.nl

Eigenwijsjes. *Trek je eigen kaartje en leer positief denken*. Briljant Uitgeverij.

Adinda de Vreede (2018). *Wat voel je? Wat denk je? 52 emotiekaarten.* Pica.

Adinda de Vreede. *Helpende gedachten. 52 positieve kaarten voor volwassenen.* Pica.

Nina Mouton (2024). *Elke dag zelfzorg. 365 manieren om de relatie met jezelf en met anderen te versterken.* Lannoo.

PELCKMANS © Pelckmans Uitgevers nv – Brasschaatsteenweg 308 – B-2920 Kalmthout – pelckmans.be

Wouter de Jong (2025). *Full body thinking. Leer denken met je hele lichaam en bevrijd jezelf van oude patronen*. Maven Publishing.

Grace Koelma (2025). *The ADHD focus friend: A planning + productivity workbook*. Penguin Random House.

Sari Solden (2019). *A radical guide for women with ADHD*. New Harbinger Publications.

Hoofdstuk 13: Tips voor de omgeving

Marije Kuin (2026). Neurodiversiteit in je relatie. Ambo/Anthos Uitgevers.

Russell Barkley (2020). *Omgaan met ADHD op school. Evidence based methoden voor leerkrachten.* SWP.

Anky De Frangh & Eva Van Ginderdeuren (2025). *Emoties in de praktijk. Concrete handvatten rond emotieregulatie voor elke zorgverlener.* Pelckmans.

Saskia Schepers (2025). *Als alle breinen leren: Ruimte creëren voor neurodiversiteit in het onderwijs*. Business Contact.

Saskia Schepers (2023). *Als alle breinen werken: Waarom ruimte voor neurodiversiteit op het werk goed is voor iedereen. Business Contact.*

Melissa Orlov (2014). *The couple's guide to thriving with ADHD.* Specialty Press.

Anita Robertson (2022). *ADHD & us. A couple's guide to loving and living with adult ADHD.* Callisto Publishing.

Stan Tatkin (2024). *Wired for Love. How Understanding Your Partner's Brain and Attachment Style Can Help You Defuse Conflict and Build a Secure Relationship.* New Harbinger Publications.

Roxane Emery & Richard Emery (2024). *Vuile was.* Spectrum.

Horeweg, A. (2024). *ADHD in de klas. Praktische gids voor leraren.* Lannoo Campus.

Séverine Van De Voorde (2022). ADHD: *Wat echt werkt bij kinderen met ADHD. Voor ouders en leerkrachten.* Pelckmans.

Jacqueline van de Sande (2024). *Druk en dromerig. ADHD bij meisjes, voor ouders, leerkrachten en meisjes.* SWP.

PELCKMANS © Pelckmans Uitgevers nv – Brasschaatsteenweg 308 – B-2920 Kalmthout – pelckmans.be

Marije Kuin et al. (2016). *Pittige pubers: Opvoeden van je puber met ADHD of autisme*. Lannoo Campus.

Caroline Maguire (2026). *Friendship skills for neurodivergent adults*. Balance.

Hoofdstuk 14: Veelvoorkomende uitdagingen

Zorgtvooronsmoeder vzw & Gezin en handicap vzw (2026). *Als de tropenjaren nooit eindigen: Zorgouderschap, anders vasthouden wanneer loslaten geen optie is*. Borgerhoff & Lamberigts.

Eline Claeys (2025). *Achter het etiket: Afgestemd opvoeden van neurodivergente kinderen*. Lannoo.



Wendy de Pree (2024). *Dagboek van een kinderpsycholoog*. Lannoo.

PELCKMANS © Pelckmans Uitgevers nv – Brasschaatsteenweg 308 – B-2920 Kalmthout – pelckmans.be