



adhd praktijk leiden e.o.

een sterk alternatief

“Leg je telefoon nou eens weg!”

Onlangs bracht sociaal psycholoog [Adam Alter](#) een nieuw boek uit: “Irresistible”, over gedragsverslaving met de nadruk op het internet en smartphones. Ook in onze praktijk horen we regelmatig klachten over overmatig Netflixen, binge-watchen en gamen. Natuurlijk is verslaving aan internet en beeldschermen niet alleen voorbehouden aan mensen met ADHD/ADD. En in deze doelgroep komt het wel vaak voor. Hoe komt dat?

In de eerste plaats is een laptop, smartphone of tv natuurlijk een prima middel voor uitstelgedrag. Er is altijd *nóg* een filmpje, *nóg* een spelletje of *nóg* een aflevering. Wat veel mensen zich echter niet beseffen, is dat met je neus achter een scherm zitten voor veel mensen met ADHD/ADD een goede manier is om hun volle, drukke hoofd even 'uit' te zetten.

Het lastige is dat veel met je scherm bezig zijn een negatieve naam heeft. Het is 'slecht voor je' en het 'mag niet'. Dit negatieve label kan ervoor zorgen dat een hele waardevolle hulpbron, je beeldscherm, je juist meer stress gaat opleveren. Denk aan je schuldig voelen, of gefrustreerd raken omdat je 'ook al niet van je smartphone af kan blijven'. Het gevolg is nog meer vervelende gevoelens, en niet die rust in je hoofd waar je het juist voor deed.

Natuurlijk is uren per dag gamen of series kijken niet bevorderlijk voor je werk, school of sociale contacten. Als je het gevoel krijgt dat Netflix je leven wel heel erg gaat beheersen, vraag je dan eens het volgende af:

- Welke functie heeft je beeldscherm voor jou? Rust? Afleiding? Uitstelgedrag?
- Welke manieren heb je nog meer om tot rust te komen/afleiding te krijgen/toch te beginnen?
- Hoe zorg je voor een goede balans?

- Hoe kun je naar je omgeving communiceren wat voor jou het beste werkt?

Als je weet wat je beeldscherm voor jou betekent, kun je in het gebruik ervan bewustere keuzes maken. Bovendien kun je je omgeving beter uitleggen wat je beeldscherm je oplevert en welke alternatieven je hebt, waardoor er meer begrip ontstaat.

Heb je vragen? Neem gerust contact met ons op via info@adhdpraktijkleiden.nl of bel:

Moniek Mors 06-44059380

Tina Wrede 06-53778494