



adhd praktijk leiden e.o.

een sterk alternatief

“Kon ik maar lekker slapen...”

ADHD- of ADD-symptomen stoppen niet aan het eind van de dag. Hersenen blijven vaak op volle toeren doordraaien, en dat kan invloed hebben op alle onderdelen van je slaap:

- in slaap vallen
- door kunnen slapen
- op tijd en uitgerust wakker worden

Er wordt op dit moment veel onderzoek gedaan naar ADHD/ADD en slaapproblemen. Sandra Kooij, bijvoorbeeld, is een [studie](#) gestart waarin de vraag wordt gesteld 'komen slaapproblemen door ADHD, of ontstaat ADHD juist door slaapproblemen?' Het precieze verband ertussen is op dit moment nog niet wetenschappelijk bewezen; wel is duidelijk dat veel mensen met ADHD/ADD last hebben van slaapproblemen.

Er zijn een heleboel adviezen die je kunt uitproberen:

- op tijd en op een vaste tijd naar bed gaan
- geen cafeïnehoudende dranken of voedsel na de lunch
- geen tv, computer of smartphone 90 minuten voor je naar bed gaat
- een vast ritueel voor het naar bed gaan (bijv. wandelen, douchen, ontspanning)
- rust in huis
- meditatie en yogaoefeningen

Deze adviezen kunnen zeker helpen je zenuwstelsel tot rust te brengen. Je moet het echter wel een tijdje volhouden wil je echt het effect duidelijk merken. En dat kan lastig zijn: de beloning is niet direct merkbaar en je moet er wel steeds energie in stoppen. Zeker mensen met ADHD/ADD kunnen baat hebben bij regelmatig ervaren dat datgene wat zij doen ook echt positieve resultaten oplevert. Hoe zorg je daarvoor? Stel jezelf de volgende vragen:

- Wat kan het mij opleveren als ik bovengenoemde tips ga opvolgen?
- Wat werkt voor mij wel, en wat niet?
- Met welke tips wil ik beginnen?
- Hoe weet ik/merk ik dat het helpt? (LET OP: het is belangrijk je ook bewust te worden van de kleine resultaten)
- Als ik dit 1 dag doe, dan merk ik...
- Als ik dit 2 dagen doe, dan merk ik...
- Als ik dit een week volhoud, dan merk ik...
- Als ik dit een maand volhoud, dan merk ik...
- Wat heb ik nodig om het vol te houden?
- En om de dag positief af te sluiten voordat je naar bed gaat: waar ben ik vandaag tevreden over?

Zoals altijd: iedereen is anders, dus het loont om verschillende dingen uit te proberen. Wat voor de één uitstekend werkt, heeft voor de ander geen effect. Als je jezelf bewust maakt van ook de kleinste veranderingen, én onthoudt dat een resultaat dat niet direct zichtbaar is, niet meteen een mislukking betekent, heb je de grootste kans van slagen. Welterusten!

Moniek Mors en Tina Wrede