



adhd praktijk leiden e.o.

een sterk alternatief

Van onrust naar rust

De vakantie is voorbij en het 'gewone' leven begint weer. In de vakantie was er hopelijk ook voor jou een gevoel van rust, van geen stress en 'een tandje lager'. We horen vaak van mensen dat ze die rust zo graag véél langer zouden willen vasthouden. Tja, als dat zou kunnen!

Een gevoel van rust is niet iets dat je altijd en overal evenveel kunt hebben. Maar hoe zou het zijn als je het zou kunnen oproepen op die momenten gedurende de dag dat je het nodig hebt? Stel je voor dat kinderen met ADHD/ADD zich beter en langer zouden kunnen concentreren, en dat volwassenen met ADHD/ADD op het werk productiever kunnen blijven en minder vermoeid thuis zouden komen. Er zijn een aantal eenvoudige oefeningen die je kunt doen als je gedachten met je aan de haal gaan, die je kunnen helpen te focussen en minder te stressen. Deze oefeningen hebben veel gemeen met hetgeen wij in de vakantie doen: loslaten, alles even opzij zetten. Heb je zin in een experiment? Dan nodig ik je uit om de komende dagen regelmatig de volgende oefening te doen:

- Zoek een rustige plek waar je je prettig voelt. Ga gemakkelijk zitten op een stoel, met je voeten op de grond
- Adem in door je neus, hou je adem vervolgens 3 tellen vast en adem uit door je mond. Doe dit 3 keer achter elkaar
- Sluit je ogen of kijk naar een plek vóór je op de grond
- Richt je aandacht op je voeten. Hoe voelen die aan? Neem alleen waar, zonder oordeel

- Ga vervolgens met je aandacht omhoog naar je billen en neem waar hoe die contact maken met het zitvlak van de stoel
- Hierna concentreer je je op je adem. Je volgt je adem, zonder er iets aan te veranderen. Neem alleen waar
- Stel je voor dat bij elke ademhaling je adem helemaal afdaalt naar je voeten. Denk aan een mooi beeld, een mooie herinnering aan je vakantie
- Als je zover bent open je je ogen weer, en rek je je even uit. Neem waar wat er veranderd is in je lichaam

Deze oefening duurt ongeveer 5 tot 10 minuten. We zijn heel nieuwsgierig wat het jou oplevert! Studenten die deze oefening in de training 'Studeren met ADHD' leren, vertellen ons dat de oefening hen o.a. helpt zich beter te concentreren of rustiger een tentamen in te gaan. Eén studente schreef het volgende: "In het begin gaf de oefening onrust, maar door het vol te houden en het regelmatig te doen, kon ik mijn lijf trainen de rust te herpakken. Nu ben ik zover dat als ik mijn aandacht op mijn voeten richt, het al rustiger wordt in mijn lijf."

We wensen jullie een goede nazomer. Ook voor het najaar hebben wij weer interessante workshops op het programma. We hopen jullie daar te ontmoeten, en wellicht jullie ervaringen met bovenstaande oefening te horen!