



adhd praktijk leiden e.o.

een sterk alternatief

Een beetje balans, graag!

Vorige week was onze informatieavond 'Anders kijken naar ADHD'. Daar werd weer bevestigd dat er heel veel verschillende manieren zijn om ADHD en ADD hanteerbaar te maken. We vonden het erg leuk om te merken dat onze insteek ook mensen aanspreekt die al heel veel invalshoeken (met meer of minder succes) hebben uitprobeerde.

ADHD en ADD zorgen bij het overgrote deel van de mensen voor een druk hoofd. We horen regelmatig de klacht dat alle dingen tegelijk om aandacht vragen, en dat het daarom lastig is om prioriteiten te stellen. Dit heeft ermee te maken dat mensen met ADHD of ADD binnenkomende prikkels op een andere manier filteren. Informatie komt niet hiërarchisch binnen, maar alles schreeuwt tegelijkertijd om aandacht. Logisch dat dit voor onrust zorgt! En voor onzekerheid; hoe kun je nu bepalen wat je als eerste op moet pakken?

Bovenstaand nadeel heeft ook voordelen, en natuurlijk willen wij daar óók de aandacht op vestigen. Als de negatieve kant er mag zijn, dan geldt dit toch zeker ook voor de positieve kant? De manier van filteren van mensen met ADHD/ADD kan ervoor zorgen dat zij vaak meer kansen en mogelijkheden zien. Zeker als zij daarbij ook nog hun creativiteit en enthousiasme gebruiken, ontstaan er prachtige mogelijkheden. De kunst is om de balans te vinden, en daar heb je samenwerking tussen je denkbrein en je voelbrein voor nodig. Die samenwerking kun je trainen. Je leert dan als het ware je ADHD/ADD te besturen.

Hoe doe je dit? Er zijn simpele oefeningen die, als je ze met regelmaat doet, voor een betere balans kunnen zorgen. Kijk maar eens naar de volgende [link](#).

Net als bij alle oefeningen, tips en trucs, is het zoeken naar wat bij jou past. De één zorgt voor balans door rust op te zoeken en een moment voor zichzelf te nemen. Bij de ander werkt het beter om te sporten, af te spreken met vrienden of juist heel bewust het hoofd

leeg te maken. Wij vinden het in ieder geval heerlijk dat er zoveel verschillende manieren zijn om ADHD en ADD hanteerbaar te maken; zo zit er voor iedereen iets bij dat werkt!