



# adhd praktijk leiden e.o.

*een sterk alternatief*

## **ADHD en de kerstboom**

De kerstboom opzetten, hoe doe jij dat? Is het een ellenlang project dat al ruim een maand vóór de kerst begint met denken over: "Oh ja, die boom, waar gaan we hem dit jaar halen, hoe krijg ik hem thuis, nou moet ik er ook aan denken dat ik nieuwe aarde koop, want volgens mij was het op (zo even in de schuur kijken), hé, hier verkopen ze kerstlichtjes! Deden die van ons het nou nog? Of waren ze kapot? Oh nee, ik heb vorig jaar na de kerst al nieuwe lampjes gekocht, in de uitverkoop, geloof ik..."

Of ben jij meer van het type: "Wow, wat een gave boom! Meenemen!" Om er vervolgens achter te komen dat hij eigenlijk veel te groot is voor jullie woonkamer, en dat het ook niet handig was om zoveel geld voor zo'n grote boom uit te geven omdat jullie in de kerstvakantie in een huisje zitten...

In onze ADHD praktijk gaan gesprekken in de aanloop naar de kerstperiode vaak over de drukte rond de kerstdagen (kerstdiners voorbereiden, ook zo iets!) en de kerstvakantie die in het verschiet ligt. Mooie voorbeelden voor hoe het de rest van het jaar gaat, die genoeg stof tot nadenken geven. Welk gedragspatroon wordt er zichtbaar? En hoe speelt je ADHD of ADD hierin een rol? Is je perfectionisme rond het kerstdiner een stukje oorzaak of juist gevolg van je ADHD/ADD? Ben je uitgeput als die structuurloze kerstvakantie voorbij is? Of leef jij juist op als de structuur een beetje wegvalt? ADHD en ADD zijn een stuk aanleg waar je mee te dealen hebt. Maar de gedragspatronen er omheen zijn ontstaan door overleven en inslijpen. Als je die leert zien is er veel gewonnen en kom je bij mogelijkheden om het anders te doen. Denk er eens over na, en misschien kies je dit jaar wel voor een compleet andere manier van een kerstboom kopen. Of niet!