



adhd praktijk leiden e.o.

een sterk alternatief

Jezelf beschermen

'Ik kan moeilijk halverwege mijn werkdag zeggen: "doei, ik ga naar huis, want ik heb zo'n chaos in mijn hoofd!"

Gesprekken in de ADHD Praktijk gaan vaak over jezelf leren aansturen, even uitstappen als dat nodig is zodat je hoofd weer rustiger wordt. We merken dat 'even uitstappen' door mensen vaak letterlijk genomen wordt: *"Het wordt pas rustiger als ik uit de drukke situatie stap en in een rustige omgeving ben."* En ja, dat is natuurlijk het meest ideaal. En inderdaad, het kan niet altijd. Soms zit je namelijk in de klas, of heb je op je werk nog uren te maken. En soms kan het wel, maar wil je het liever niet, omdat je bijvoorbeeld ook graag van de partij wilt zijn op het feestje van je beste vriend.

Hoe zou het zijn als je wel in die drukke omgeving blijft, en toch voor jezelf even uit zou kunnen stappen? Dat kan, en ja, óók als je ADHD of ADD hebt! Het heeft te maken met het verleggen van aandacht. Van aandacht voor alle prikkels om je heen, naar aandacht naar jezelf. Als je ADHD of ADD hebt gaat dat niet vanzelf. Je stapt haast automatisch in op de prikkels om je heen en hebt moeite met jezelf beschermen tegen alles wat er binnenkomt. Je filters staan immers anders afgesteld dan als je geen ADHD/ADD hebt.

Er zijn verschillende technieken om jezelf te beschermen in een drukke omgeving. Je kunt bijvoorbeeld visualiseren dat je in een cirkel staat die jouw eigen ruimte beschermt. Of je kunt jezelf trainen om met je aandacht steeds even heel kort terug te gaan naar de grond onder je voeten of de bank onder je billen. Gewoon achter je bureau, in de klas of tijdens een gesprek. Er is geen kant-en-klaar recept, wat werkt is voor iedereen weer anders. Wat wel voor iedereen geldt is het volgende:

- Jezelf beschermen is een vaardigheid die je kunt leren, ook als je ADHD of ADD hebt
- Vaardigheden leren vraagt oefening
- Oefenen doe je het best in een rustige situatie zonder stress
- Maak het niet te groot; het gaat om even het beeld oproepen (even 'uitstappen') en weer terug. De omgeving hoeft daar niets van te merken, maar jij merkt het wel!
- Het begint met de chaos of overprikkeling leren herkennen bij jezelf. Liefst niet pas als je er vol in zit, maar eerder, als je het aan voelt komen. Dan hoef je minder hard te werken!

En het belangrijkste; zoek uit wat bij jou past! Niks is zo persoonlijk als ADHD, ADD en jezelf leren aansturen!

Moniek Mors en Tina Wrede