



adhd praktijk leiden e.o.

een sterk alternatief

Het heerlijk avondje is gekomen...

November 2019: Sint is in aantocht! Het organiseren van schoencadeautjes is allang verleden tijd, nu mijn kinderen allemaal rond de 20 zijn. Maar ook een Sinterklaasavondje organiseren met uitwonende kinderen kan een enorme opgave zijn in de drukke decembermaand, en zeker als je ADHD of ADD hebt. Ga maar na: overleggen met alle gezinsleden (plus aanhang!), nadenken over de vorm, welk bedrag, wie kan wanneer ("maar ik moet ook nog afstemmen met mijn schoonfamilie!"). Voor mensen met ADHD/ADD kunnen zóveel opties zomaar leiden tot 'niks doen'. Althans, zo ziet het er aan de buitenkant uit. Van binnen wordt er hard gewerkt. Zó hard soms, dat parkeren van dat-wat-moet-gebeuren de enige optie lijkt. Met alle gevolgen van dien.



Het hebben van ADHD of ADD is een klus. Zondermeer. Dat zien we in onze ADHD Praktijk keer op keer. Jezelf bij elkaar pakken en doorschakelen is nog niet altijd zo makkelijk. En toch is dat wat je te doen te doen hebt, zeker in de drukke decembermaand. Om dat te kunnen is soms eerst wat zelfonderzoek nodig. Wat is je grootste struikelblok? Is dat alleen de ADHD/ADD? Of zijn dat ook de gevoelens eromheen die je parten spelen: het gevoel van falen of schaamte, van nooit goed genoeg zijn? Van moeten compenseren, van "waarom kan ik nou nooit eens..?"

Een gouden tip heeft ook Sint helaas niet. Wel een goede raad: wees mild naar jezelf in deze drukke maanden en schakel hulptroepen in. Geniet van het samenzijn, ook al ben je misschien de chocomel vergeten en zijn sommige cadeautjes niet op tijd gekomen. Want echt, je bent oké. Met of zonder chocomel!

Moniek Mors en Tina Wrede