



# adhd praktijk leiden e.o.

*een sterk alternatief*

## **ADHD en goede voornemens**

Elk jaar rond de jaarwisseling krijg je de vraag: “En? Wat zijn jouw goede voornemens voor het nieuwe jaar?” En elk jaar, zo rond februari, hoor je aan alle kanten: “het is me wéér niet gelukt om me eraan te houden...” Waarom is het zo moeilijk om je goede voornemens om te zetten in actie? En is het voor mensen met ADHD/ADD eigenlijk nóg moeilijker?

Er zijn verschillende redenen waarom je houden aan goede voornemens zo verdraaid lastig kan zijn. Het doel wat je jezelf stelt is te groot, of het duurt te lang voordat je het behaalt. Het doel vraagt heel veel discipline, of de ervaringen uit voorgaande jaren waren ook niet zo positief, waardoor je geneigd bent het dan toch maar te laten. Wij merken dat goede voornemens voor mensen met ADHD/ADD vaak een nog grotere uitdaging zijn. Dit komt o.a. omdat ze vaak meer moeite hebben met langetermijndoelen, en anders omgaan met beloning en prikkels.

### **Een voorbeeld:**

Een cliënt trekt ieder jaar in januari al lootjes voor de surprise die ze in december af moet hebben. Ze neemt zich aan het begin van ieder jaar voor om op tijd aan de surprise te beginnen. Maar omdat de deadline zo ver weg ligt, krijgt haar systeem niet de prikkel om te starten. Als vanzelf denkt ze 'oh, ik heb nog zóveel tijd, dat komt goed!' En wanneer ze er dan kort van tevoren aan begint (want dan is de druk het hoogst en krijg je een flinke, sterke prikkel), merkt ze weer dat ze al die tijd toch echt wel nodig had

### **En ook:**

Van veel goede voornemens (bijvoorbeeld 'meer sporten', 'gezonder eten', etc.) merk je pas na een langere tijd resultaat. Als je behoefte hebt aan instant beloning, moet je wel erg lang wachten. Ook hebben veel mensen met ADHD/ADD een niet zo best tijdsgevoel. Als je goede voornemen dan is “ik wil niet meer te laat komen”, heb je een dubbele uitdaging.

## Wat kan je helpen?

Je wilt je natuurlijk toch aan je goede voornemens houden en je doel behalen! Dit zijn een aantal tips die het makkelijker voor je kunnen maken:

- Formuleer je doel positief. Als je NIET meer te laat wilt komen, wat wil je dan WEL?
- Breek je doel op in kleine, haalbare stappen. Als je deze tussendoelen haalt en een vinkje mag zetten, geeft je dit tussentijds bevestiging die jou gemotiveerd houdt. "Ik ben gek op stickers plakken! Eerst mocht ik van mezelf na ieder hoofdstuk dat ik geleerd had, een sticker in mijn agenda plakken. Een lekker zichtbare beloning. Toch merkte ik dat ik tijdens het studeren steeds weer afdwaalde. Dus stond ik mezelf toe na 2 pagina's studeren al een sticker te plakken. Het studeren houd ik sindsdien een stuk beter vol, en mijn agenda zit vol met stickers!"
- Bedenk eens welke succeservaringen je hebt, en hoe je die successen voor elkaar hebt gekregen.
- Plan bewust ook minder beladen, leuke dingen in je agenda. Zo ben je niet alleen bezig met het behalen van je doelen, maar ook met plezier en ontspanning. Dit geeft een veel vrijer gevoel.

Wanneer wij de vraag krijgen wat onze goede voornemens zijn, dan antwoorden wij: "daar zijn we mee gestopt!" We kijken liever het hele jaar door naar kleinere, haalbare doelen. Dan weten we zeker dat we op korte termijn bevestiging krijgen dat we het hebben gehaald. Voor ons werkt dat erg prettig. Probeer het eens!

Moniek Mors en Tina Wrede