



# adhd praktijk leiden e.o.

*een sterk alternatief*

## **“Het gaat niet lukken”**

"Het gaat niet lukken", zegt de student die in ik de vierde fase van zijn studie aan het begeleiden ben. Die overtuiging zit zo vast in zijn hoofd, dat het bijna wel waarheid móet worden: een onbewuste sturing kan, als we hem maar vaak genoeg bevestigen, zo sterk worden dat het lijkt alsof we er geen invloed meer op hebben. Wat je nodig hebt om uit deze neerwaartse spiraal te komen, zijn hersenen die goed met elkaar samenwerken.

Het is bekend dat de samenwerking van de hersendelen bij mensen met ADHD verstoord is. Het bovenstaande proces kan dus voor mensen met ADHD extra problemen opleveren. Inmiddels heeft de klinische neuropsychologie aangetoond dat door bewegen de samenwerking tussen hersengebieden verbetert: de prefrontale cortex (het hersengebied dat ligt in je voorhoofd) wordt geactiveerd als je beweegt, en remt de hersengebieden die betrokken zijn bij gevoelens van stress en onvermogen. Bewegen zorgt ook voor een betere samenwerking van andere hersengebieden. Bijvoorbeeld die van de neocortex (het 'nieuwste' deel van je hersenen), wat verantwoordelijk is voor o.a. productiviteit en het vermogen om te plannen.

Je kunt je voorstellen dat, naast psychosociale en cognitieve begeleiding, snappen hoe je de werking van je brein kan beïnvloeden en verbeteren een nuttige bijdrage kan leveren aan het verminderen van je ADHD-symptomen. Er zijn veel verschillende oefeningen om je hersenen letterlijk in beweging te laten komen en hersendelen beter met elkaar te laten samenwerken. Bijvoorbeeld deze:

- Ga staan en strek je beide armen naar voren
- Beweeg je rechterarm naar boven en (heel belangrijk!) volg deze beweging met je ogen
- Maak met je arm nu een grote cirkel; beweeg hem opzij en weer naar beneden, en sluit hem weer aan bij je linkerarm

- Doe dezelfde oefening met je linkerarm
- Herhaal de oefening voor iedere arm 5 x. Het belangrijkste is dat je je armbewegingen met je ogen blijft volgen!

In het begin kun je van deze oefening een beetje duizelig worden. Dat is normaal: je hersenen zijn nog niet gewend aan dit soort bewegingen. Gelukkig is dit te trainen! Het is net als met hardlopen, hoe vaker je het doet, hoe beter het gaat en hoe meer controle je hebt over je bewegingen.

Bovenstaande en soortgelijke oefeningen stimuleren de samenwerking tussen je hersendelen, en kunnen daardoor zorgen dat je minder last hebt van je ADHD-symptomen. Meer weten? Lees [dit artikel](#) over de invloed van sporten op je brein, of bekijk de video's van hoogleraar klinische neuropsychologie Erik Scherder over bewegen, op Youtube.

Moniek Mors en Tina Wrede