



# adhd praktijk leiden e.o.

*een sterk alternatief*

## **“Concentreer je!”**

Werk dat spaak loopt, afspraken die vergeten worden, relaties die onder druk komen te staan: we horen regelmatig dat concentratieproblemen ervoor zorgen dat mensen met ADHD in de problemen komen. Ook bij de studenten in onze trainingen zien we dat ze vaak onderpresteren omdat ze hun hoofd er niet bij kunnen houden. Hoe hoger de druk, des te erger het wordt; de zorgen dat het wéér niet gaat lukken nemen toe en daardoor wordt het nog lastiger. Je hoofd lijkt al zo vol met al die gedachten dat er letterlijk niets meer bij kan. En zo is het ook: hoe drukker het van binnen is, des te minder we kunnen onthouden.

Concentratie heeft te maken met ontspannen en loslaten, zodat je ruimte kunt maken voor de dingen waar je op dat moment je aandacht bij wilt houden. Wat spookt er door je hoofd? Zijn het:

- Dingen die niet vergeten mogen worden?
- Dingen die moeten?
- Mensen die onze aandacht vragen?
- Zorgen en angsten?
- Plannen en ideeën?

Daarnaast zijn nog heel veel onbewuste gedachten die we weggestopt hebben, maar die wel voor heel veel onrust en stress in het lijf zorgen.

Een veelgebruikte techniek om om te gaan met al die gedachten in ons hoofd is om ze weg te drukken. Helaas: dat werkt niet (of maar heel kort). Onze hersenen kunnen geen onderscheid maken tussen positieve en negatieve gedachten en drukken dus alles weg.

Daarom is het belangrijk om ook naar de diepere laag te kijken. Waar komt de onrust vandaag? Welke gedachten heb je specifiek, en wat is de reden dat zij (nog) steeds aandacht vragen?

Voor concentratie is een rustig hoofd hebben heel nuttig. Heb je net vakantie gehad? Dan kun je dat goed gebruiken:

Ga even terug naar die momenten waar je heerlijk van je vakantie aan het genieten was. Wat was je aan het doen? Hoe voelde je je in je lijf? Hoe meer sensaties je je voor de geest haalt, des te meer gaat ook je brein terug naar hoe het op dat moment was. Kijk of je dit kunt gebruiken nu je weer aan het werk/aan de studie bent.

Een andere techniek om je te focussen voordat je aan de slag gaat, is de oefening 'Stevig zitten op de stoel'. Je vindt hem [hier](#).

Je concentratie aanpakken kan met oefeningen. Op internet zijn er veel te vinden, het is een kwestie van uitproberen zodat je merkt welke het beste voor je werken. Of kijk eens naar de blauwe tekst hierboven. Ook kun je door middel van gesprekken aan de slag met die diepere laag en een aantal zaken op orde stellen zodat ze niet de hele tijd onbewust blijven trekken. We kijken graag met je mee om te onderzoeken hoe jij je concentratie kan verbeteren!

Moniek Mors en Tina Wrede