



adhd praktijk leiden e.o.

een sterk alternatief

Een ADHD-hoofd in december

Altijd een fijne combi: een druk ADHD-hoofd in een drukke decembermaand!

In onze praktijk horen we van cliënten verschillende verhalen over hoe ze omgaan met decemberstress. Afhankelijk van o.a. karakter en leerstijl, gaat iedereen op zijn of haar eigen manier om met drukte en dingen die afwijken van wat je gewend bent. ADHD werkt daarin als een soort versneller. Hoe doe jij het, bijvoorbeeld met je kerstboom?

1. Voor jou hoeft die boom eigenlijk helemaal niet, maar ja, je partner wil het altijd zo graag. Aangezien je niemand teleur wilt stellen stap je over je eigen chaos heen en ga je op pad. Na afloop ben je gevloerd, maar je hebt het gered!
2. Je wilt de perfecte boom en zoekt net zo lang totdat je die hebt gevonden. Besluiten welke boom je neemt duurt eindeloos, want ja, misschien is die ene boom toch beter dan die andere? Of misschien is er ergens anders een nóg mooiere boom voor een betere prijs te krijgen? En misschien ga je door alle keuzestress wel zonder boom naar huis. Helaas, missie mislukt.
3. Een kerstboom? Ja natuurlijk, iedereen heeft een kerstboom! Dus ook al zie je elk jaar weer op tegen het kopen en naar huis sjouwen van een boom, spullen van zolder, lichtjes in de boom, oh, lichtjes doen het niet meer, eerst maar lichtjes kopen, overal uitverkocht, dan via internet, en ik wil ook de boom buiten versieren, en een tulband bakken is ook wel lekker, en oh ja, als ik dan toch ingrediënten ga kopen kan ik ook meteen die chocolaatjes meenemen die vorig jaar zo lekker waren, en...
4. Flauwekul, dat kerstgebeuren. Jij doet daar niet aan mee.

5. Je hebt de boom al staan als Sinterklaas het land nog niet verlaten heeft, en op de dag na kerst heb je geen rust voordat alle kerstspullen inclusief boom de deur weer uit zijn. Kerst is voorbij, dus weg ermee!

Welke manier herken jij? Of wellicht herken je van alle manieren wel iets! Het is hoe dan ook mooi onderzoeksmateriaal voor jezelf: hoe ga je om met dingen die buiten de dagelijkse routine vallen? Wat doet stress met je ADHD? En wat ga je dan (teveel of te weinig) doen: nóg meer stressen, naar perfectie streven, je juist terugtrekken? Wat zou er gebeuren als je alle stress metaforisch in de kerstboom zou hangen en een tandje lager zou gaan?

Ongetwijfeld gaat het je dit jaar ook weer lukken om toch die boom opgetuigd te krijgen, ook al kost het veel denkwerk en energie. Hopelijk kun je ieder jaar ook een beetje beter de stress loslaten. En dan komt het genieten. Onder de kerstboom!

Moniek Mors en Tina Wrede