



# adhd praktijk leiden e.o.

*een sterk alternatief*

***Het meisje dat geroepen wordt om op te staan, en in bed blijft liggen.***

***De man die op zijn werk midden in een reorganisatie zit en zich niet meer kan focussen.***

***De studente die wil beginnen met leren en als verlamd aan haar bureau zit, met malende gedachten.***

***Het jongetje dat niet stil kan zitten aan tafel.***

***De ouder die geen rust kan vinden, voordat iedereen verzorgd is.***

Allemaal mensen (met ADHD of niet), die het niet lukt om hun hoofd en/of lijf tot rust te brengen. Hoe komt dit? Wanneer onze hersenen langdurig onder stress en spanning staan (bijvoorbeeld door overprikkeling vanuit ADHD, of langdurige stressvolle situaties) komt ons denkbrein in de verdrinking. Ons autonome zenuwstelsel (het 'onbewuste' zenuwstelsel, dat oa processen van stress en ontspanning regelt) is constant bezig met overleven. Het gevoel van stress en onveiligheid is zo normaal geworden dat we dit voortdurend voelen en er voortdurend (onbewust!) mee bezig zijn. Lijf en hoofd zijn niet meer in staat om alle stress te reguleren, en we richten ons vooral op wat er niet goed gaat.

***Een student zei: "Ik kán ook helemaal niet positief kijken! Dan doe ik helemaal niets meer, dan stel ik mezelf gerust en dat werkt niet." Het lukte hem niet meer om aan zijn studie te werken. In plaats daarvan was hij eindeloos Netflix-series aan het kijken en zat tot diep in de nacht op Social Media. Maar daar werd ie ook niet ontspannen van!***

Dit is wat er vaak gebeurt: om de hersenen toch rustig te krijgen, zoek je dingen op die je prettig vindt. Netflix, gamen, Social Media, eindeloos 'rommelen'. Het eindresultaat is vaak helaas niet dat je minder stress hebt. Het is de tweestrijd in hoofd en lijf: het lijf heeft behoefte aan rust, maar omdat we al zo lang niet meer weten wat het is om rustig en ontspannen te zijn, is rust onbekend en voelt het onveilig. En dat geeft weer nieuwe onrust.

Om deze innerlijke tweestrijd te doorbreken zijn een aantal dingen heel belangrijk. Ten eerste: besef dat dit allemaal grotendeels onbewuste processen zijn. Het is geen kwestie van luiheid, bewuste vermijding, of 'werk maar wat harder'. Ten tweede: zodra je je ervan bewust wordt dat de tweestrijd er is, komt er ruimte.

***Toen een cliënte van 14 (met als hulpvraag de problemen op school) ineens begon te huilen en kon toegeven dat ze het écht niet meer wist, dat ze zo bang was om te falen en haar ouders weer teleur te stellen, de tranen en onmacht kon toelaten, zorgde dat ervoor dat er meer rust en ontspanning kon zijn. Door deze ontspanning kon ze weer een beetje zien wat er wel goed ging, waardoor het lijf nog rustiger werd. Ze kon bedenken dat er vakken waren op school die makkelijker gingen, en samen hebben we gezocht naar ondersteuning voor de vakken die lastiger gingen. Er was weer ruimte voor het gericht oplossen van de problemen, in plaats van verdrinken in alle stress.***

We kunnen nu een heel uitgebreid verhaal gaan vertellen over wat er in de hersenen van dit meisje gebeurde, en dit leent zich helaas niet zo goed voor een nieuwsbrief. In het kort komt het erop neer dat dit meisje in haar hersenen nieuwe verbindingen aan het maken is, waardoor het hoofd en lijf weer leren hoe ze moeten loslaten en ontspannen. Wat het beste werkt om die nieuwe verbindingen aan te maken, is voor iedereen anders. Het belangrijkste is om heel bewust te gaan kijken, al dan niet onder begeleiding, naar hoe jouw lijf en hoofd écht kunnen ontspannen.

Moniek Mors en Tina Wrede