



adhd praktijk leiden e.o.

een sterk alternatief

Kalmeer je krokodil

Twee nieuwsbrieven geleden hebben we het gehad over rust en ontspanning, en wat er in je brein gebeurt als je voortdurend stress ervaart. In deze nieuwsbrief willen we daar graag wat meer over vertellen, en je een aantal handvatten geven om die stress te doorbreken.

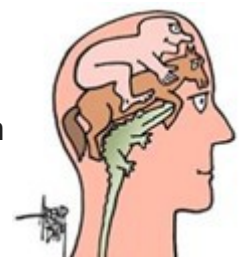
Bij mensen met ADHD worden de stoffen in de hersenen die verantwoordelijk zijn voor een goede samenwerking van de hersenhelften, de neurotransmitters, te snel afgebroken of niet voldoende aangemaakt. Stress verergert dit proces nog eens, en zo kom je in een negatieve spiraal. Gelukkig kun je zelf de aanmaak van neurotransmitters bevorderen!

“Tijdens de online training ‘Studeren met ADHD’ vraag ik de studenten iets te kiezen in hun kamer dat hen houvast geeft en helpt in het dagelijks leven. Studenten die niet thuis zijn, vraag ik in hun tas te zoeken. Daarna laat ik ze in groepjes vertellen over hun voorwerp en wat het voor hen betekent. Studenten die in eerste instantie niets konden vinden, raken door de verhalen van de anderen geïnspireerd om verder te kijken. Deze kleine oefening is voor velen het begin van de eigen zoektocht naar dingen die helpen om uit de negatieve spiraal te komen.”



Wanneer je stresssysteem geactiveerd is, neemt je reptielenbrein het over (de krokodil in het plaatje hiernaast). Je reptielenbrein is voornamelijk bezig met vechten, vluchten of bevriezen. Je mensbrein (het poppetje), verantwoordelijk voor logisch denken, plannen en overzicht, komt in het nauw.

Hoe kunnen we ervoor zorgen dat de krokodil weer tot rust komt, zodat we weer rustig en realistisch over zaken na kunnen denken? Dit kunnen we doen door vanuit het zoogdierbrein (het paard in het plaatje) te kijken naar dingen die nu of in het verleden goed zijn gegaan, die positief zijn en waar we dankbaar voor zijn. Zo geef je jezelf een gevoel van



veiligheid: de juiste neurotransmitters worden aangemaakt, de krokodil wordt kalm en de samenwerking van alle hersendelen wordt bevorderd. Op het plaatje zie je wat dat voor effect heeft: het mensbrein krijgt weer meer ruimte en je kunt beter overzicht houden en logisch nadenken.

Handvatten die kunnen helpen bij het meer naar positieve dingen kijken en de negatieve spiraal doorbreken:

- **Kijk rond op de plek waar je bent: wat zijn de dingen die jou houvast geven, die je fijn vindt? Welke mensen zijn er die jou steunen en er voor je zijn? Haal verhalen en herinneringen naar boven die samenhangen met deze mensen of dingen.**
- **Bedenk voor het slapen gaan 3 dingen waar jij die dag tevreden over was.**
- **Slaat je hoofd op hol van alles wat je nog moet doen? Schrijf die dingen elk op een blaadje. Leg de blaadjes voor je op de grond, ga 2 stappen achteruit en kijk er naar. Kunnen er al dingen weg? Als je nog geen prioriteiten kan stellen, draai dan eens een aantal blaadjes om. Hoe voelt dat? Probeer het ook eens met de andere blaadjes. Vaak wordt het zo makkelijker om overzicht te creëren en keuzes te maken.**
- **Als je deze oefeningen hebt gedaan: schrijf voor jezelf op welke dingen jou helpen je krokodil tot rust te brengen, zodat je ze bij de hand hebt als het nodig is.**

Vragen? Neem gerust contact met ons op!

Moniek Mors en Tina Wrede