



adhd praktijk leiden e.o.

een sterk alternatief

'Het verstrooide brein'

Soms lees je een boek of artikel en voel je: 'dit gaat over mij. Dit is wat ik heb, dit is waar ik al zo lang mee worstel, dit herkén ik!' Zo verging het ons met het boek ['Het verstrooide brein - ADD begrijpen en helen'](#), van Gabor Maté. De verhalen en voorbeelden in het boek raakten niet alleen aan onze eigen ervaringen met ADHD/ADD, de wijze van benaderen en denken sluit zó aan bij wat wij als ADHD Praktijk Leiden doen dat het ook in die zin voelde als thuiskomen. Het is een boek dat we onze cliënten, familieleden en iedereen die meer wil weten over ADHD/ADD van harte kunnen aanbevelen. **Op 8 december geven we daarom een lezing over 'Het verstrooide brein', waar we je graag voor willen uitnodigen!** De praktische info vind je onderaan deze nieuwsbrief.

Het boek legt uit waarom het zo belangrijk is ADHD/ADD vanuit een breder perspectief te bekijken, en niet alleen vanuit de persoon die gediagnosticeerd is. Een arts beschrijft hoe de wisselwerking is tussen ADHD/ADD, het gezin, iemands persoonlijke ontwikkeling, de worstelingen die iemand ervaart, en karaktertrekken die ADHD-symptomen nog kunnen versterken.

Een voorbeeld uit de praktijk: ze was een kind dat erg veel behoefte had aan uitleg, omdat haar hoofd vaak druk en chaotisch was. Hoe duidelijker een opdracht gegeven werd, hoe rustiger het voor haar was. Als klein kind kon ze hier nog geen woorden aan geven. Haar vader kwam uit een gezin waar niet gepraat werd. Als zijn ouders iets zeiden, moest het gedaan worden, punt. Uitleg werd niet gegeven. Dit was ook hoe hij met zijn eigen kind communiceerde; zo hoorde het immers? Het kind begreep vader vaak niet, en vader vatte dit op als 'moeilijk doen'. Dit kwam het gedrag van het kind en de verstandhouding met haar vader niet ten goede. Zij voelde zich vaak onveilig omdat ze niet wist waar ze aan toe was, en haar vader zag haar als opstandig.

De ontwikkeling van de hersenen wordt beïnvloed door allerlei factoren, zowel intern als vanuit de omgeving. Ieder mens draagt zijn eigen verhaal én de verhalen vanuit de geschiedenis van het gezin met zich mee. Al die verhalen hebben invloed op hoe wijzelf en ons brein zich ontwikkelen. Het gaat hierbij niet om 'schuld': in het voorbeeld hierboven is de situatie niet de schuld van de vader, en ook het kind kon er niets aan doen. Het gaat over 2 verschillende verhalen die samenkomen. Het kind begreep niet wat er gevraagd werd en vader zelf had nooit geleerd de woorden te vinden die zij wel kon begrijpen.

'Het verstrooide brein' beschrijft waarom het zo belangrijk is dat ouders, partners, familieleden en anderen om de persoon met ADHD/ADD heen begrijpen wat ADHD/ADD is en hoe alles met elkaar samenhangt. In onze lezing vertellen we niet alleen meer over het boek, maar ook over welke mogelijkheden er zijn om minder last te hebben van je ADHD/ADD en de verbinding tussen jezelf en anderen te versterken. Daarnaast hoor je meer over onze aanpak, en waar het de inhoud van het boek raakt. We hopen je op 8 december te zien!

Moniek Mors en Tina Wrede