



# adhd praktijk leiden e.o.

*een sterk alternatief*

## **Herkenbaar?**

Het was zo'n ochtend. Ik had al heel veel gedaan, maar nog niet ontbeten. Terwijl mijn hoofd in standje 'ontbijt maken' stond, schoten mij allerlei dingen te binnen die ik eigenlijk óók nog moest doen. Ik probeerde mijn aandacht bij mijn ontbijt te houden, want ik moest op tijd de deur uit om mijn afspraak van 8:30 uur te halen. En toen nam mijn ADHD-brein het over:

- terwijl ik naar de keuken liep voor thee en ontbijt, zag ik mijn mobiel liggen. “Een leuk muziekje, daar heb ik zin in!” dacht ik
- toen ik mijn telefoon opende zag ik een appje van één van mijn collega's, die afbelde omdat ze ziek was. “Even beantwoorden”, besloot ik, terwijl ik naar de eettafel liep
- daar aangekomen realiseerde ik me dat ik én geen ontbijt, én geen muziek had. Ik herpakte me, haalde mijn eten en zette wat muziek op
- eenmaal weer aan tafel, keek ik even of mijn collega had teruggeappt. “Hé, nog meer appjes!” zag ik. Ik verdween in het lezen en beantwoorden ervan, mijn ontbijt vergetend
- ineens dacht ik “Hoe laat is het eigenlijk?!?” Ik zag dat het wel héél krap zou worden om nog te ontbijten en op tijd op mijn afspraak te komen!

Er waren tijden dat ik mezelf op dit moment ontzettend op mijn kop had gegeven en in de stress was geraakt, met als resultaat dat de chaos in mijn hoofd nóg groter was geworden. De kans dat ik op tijd zou komen, was dan een stuk kleiner geweest. Inmiddels weet ik dat ik op zo'n moment een keuze heb; ik weet wat ik kan doen om zélf aan het stuur van mijn ADHD te blijven zitten, met een knipoog naar mezelf te kijken en te lachen om de valkuil waar ik wéér in ben getrapt. Hierdoor ben ik in staat een heel kort rustmoment te creëren,

waardoor ik ruimte krijg om een plan te maken om (in dit geval) te ontbijten én op tijd te komen.

Dat dit mij lukt heeft te maken met op het juiste moment uit de stress kunnen blijven, waardoor voorkomen wordt dat mijn brein overladen wordt door stresshormonen. Door vriendelijk tegen mezelf te zijn, worden daarnaast de voor mensen met ADHD/ADD zo belangrijke neurotransmitters aangemaakt. In het boek '[Het verstrooide brein - ADD begrijpen en helen](#)' van Gabor Maté legt hij uit hoe de samenwerking van de hersendelen de wisselwerking van neurotransmitters en stresshormonen beïnvloedt, en symptomen van ADHD/ADD versterkt kunnen worden. En tegelijkertijd geeft hij ook aan wat te doen om deze patronen te doorbreken en meer grip te krijgen op je symptomen. Hij legt bijvoorbeeld uit hoe het komt dat 'milder naar jezelf kijken' een uitwerking heeft op je hersenen, die helpt om beter te functioneren en je doelen te bereiken. Ontzettend waardevol!

In onze lezing over het boek op 8 december a.s. willen we jullie meenemen in het gedachtengoed van Gabor Maté. Onderaan deze nieuwsbrief vind je de praktische informatie over de lezing. We hopen je daar te zien!

Moniek Mors en Tina Wrede

### **Lezing 'Het verstrooide brein'**

Een lezing over het boek, en hoe dit zich verhoudt tot de werkwijze van ADHD Praktijk Leiden e.o.

**Datum:** 8 dec 2022

**Tijd:** 19:30 - 21:00 uur

**Locatie:** Hoofdstraat 1-3, Leiderdorp

**Kosten:** vrijwillige bijdrage

**Aanmelden:** via [info@adhdpraktikleiden.nl](mailto:info@adhdpraktikleiden.nl)