



adhd praktijk leiden e.o.

een sterk alternatief

Tijd voor een kerstboom

We knipperden in de zomer (vorige maand was dat, toch?) met onze ogen en nu: is het alweer bijna Kerst! Dat betekent voor veel mensen cadeautjes, lekker eten, afspraken met vrienden en familie. Waar vieren we Oud & Nieuw? Kom je bij ons eten? Nee, ik heb al met een vriend afgesproken. Of misschien ben ik wel veel liever lekker op mezelf! En natuurlijk: een kerstboom.

Wat is dat toch met die boom ieder jaar? Ik ben bijvoorbeeld best jaloers op mensen die de boom de dag na Sinterklaas al hebben staan. Dit jaar wilde ik hem zelf uit gaan graven, op zo'n doe-het-zelf-locatie. Maar toen ik daar fut en tijd voor had regende het pijpenstelen, en daarna ging het vriezen. Niet eerlijk! En superstressvol!

Inmiddels weten we dat stress een belangrijke factor is in het al dan niet functioneren van mensen met ADHD/ADD. Eigenlijk gaat het denkgedeelte van de hersenen in een soort shut-down als het lijf teveel stress ervaart. En laat die decembermaand voor veel mensen nou net de drukste maand van het jaar zijn! Hoe je daarop reageert, is heel persoonlijk. De een gaat keihard z'n best doen om alles perfect te organiseren (en is daarna vaak compleet opgebrand), de ander trekt zich terug (en mist daardoor ook de leuke dingen). Hoe dat zit met die shut-down, en wat je eraan kunt doen, daar gaan we een andere keer maar op in. Niet nu. Niet in december. Maar 1 tip willen we je wel alvast verklappen: wees een beetje aardig voor jezelf. Haal adem. Neem een kerstkransje. Dat rustmomentje is niet alleen een cliché advies, het zorgt er ook daadwerkelijk voor dat je brein even op pauze kan drukken en de gelukshormonen hun werk kan laten doen.



Je bent oke, met of zonder boom, met of zonder kerstdiner, met of zonder feestjes.
We wensen je fijne dagen.
En 2023: laten we er wat moois van maken!

Moniek Mors en Tina Wrede

