



adhd praktijk leiden e.o.

een sterk alternatief

Neurale weerstand

Pak je makkelijk iets op van andere mensen, zoals een verkoudheid of een griepje? Hoe goed je weerstand is, bepaalt of je wel of niet ziek wordt en ook de mate van ziek zijn. Hier gaat het om de weerstand van je immuunsysteem. Er is ook je neurale weerstand. Die bepaalt hoe we omgaan met prikkels en of ons autonome zenuwstelsel in staat is alle binnenkomende sensaties en prikkels te reguleren. Dit is waar we mee werken in onze praktijk: hoe kun je je neurale weerstand verbeteren?

Heel in het kort: hoe beter je hersenhelften samenwerken, des te beter is je neurale weerstand. Je bent beter in staat overprikkeling te herkennen en je lijf tot rust te brengen, waardoor ADHD-symptomen zoals drukte in je hoofd verminderd kunnen worden. Een gezonde neurale weerstand is daarom ontzettend belangrijk!

In de nieuwsbrief van [eind mei 2022](#) hadden we het over 'het kalmeren van de krokodil'. In deze nieuwsbrief geef ik jullie graag een tweetal oefeningen mee die hierop aansluiten, en die je zelf kunt doen om je neurale weerstand te verbeteren. Je vindt ze in het kader hieronder.

Oefening 1 - Maak een glinsteringenkaart

Kies een mooie kaart en schrijf op de achterkant momenten die je laten 'glinsteren': die je blij maken, laten genieten, hoop geven. Het gaat om kleine momenten, waarin jij je goed voelde. Momenten voor jezelf of samen met anderen. Het terugdenken aan deze 'glinsteringen' heeft invloed op wat er in je hersenen gebeurt. Het zorgt voor ontspanning en daarmee voor een betere verbinding naar het denkbrein. Die kan dan signalen van veiligheid naar het reptielen- en zoogdierbrein sturen. Ik heb een glinsteringenkaart op mijn bureau staan. Door er regelmatig naar te kijken word ik eraan herinnerd een pauze te nemen en iets goeds voor mezelf te doen.



Oefening 2 - Trapeziustwist

Dit is een speciale oefening waarmee je spanningen los leert laten. Spanningen zetten zich vaak vast in onze nek en schouders, zeker als we veel achter een bureau zitten. Als nek en schouders vastzitten wordt ook de bloedtoevoer naar de hersenen iets geblokkeerd, waardoor denken lastiger wordt. Deze oefening kun je tussen je werkzaamheden door doen, om je nek en schouders los te maken en weer meer ruimte in je hoofd te krijgen.

- Schuif je stoel iets weg van je bureau, zodat je ruimte voor beweging hebt
- Ga rechtop zitten, met beide voeten op de grond
- Doe je armen over elkaar, waarbij de handen licht op de ellebogen rusten; je onderarmen zijn dan ter hoogte van je buik
- Roteer je schouders naar links, en kijk met je hoofd naar rechts. In een doorgaande beweging roteer je vervolgens je schouders naar rechts en je hoofd naar links(3 x herhalen)
- Dan til je je armen naar borsthoogte en je herhaalt de oefening hierboven
- Vervolgens doe je de oefening nog een keer, maar dan met de armen ter hoogte van je voorhoofd
- Daarna laat je je armen zakken, sluit je je ogen en voelt wat er veranderd is

(uit: de nervus vagus als bron van herstel; Stanley Rosenberg 2021)

Ik nodig je uit de bovenstaande oefeningen te doen, en te voelen welk effect ze op je hebben. We gaan voor een goede neurale weerstand!

Tina Wrede