



Hoe kun je AD(H)D zien als uitnodiging tot meer verbinding?

Wist je dat ongeveer 10% van de volwassenen met AD(H)D leeft?

Voor velen roept dit label beelden op van 'klachten' als aandachtsproblemen, hyperactiviteit en impulsiviteit. Maar wat als we dit niet zien als beperking, maar als een uitnodiging om anders naar onszelf te kijken?

In de GGZ wordt AD(H)D vaak benaderd als een 'neurobiologische aandoening', met behandelingen gericht op medicatie, gedragstherapie en coaching. Is er meer mogelijk? In mijn praktijk voor lichaamsgerichte therapie ontdek ik dat een beter lichaamsbewustzijn een sleutel kan zijn tot meer rust en groei.

Hoe zit dat? Veel mensen met AD(H)D ervaren overprikkeling en drukte in hun hoofd. Vaak is dit het gevolg van een vroege gerichtheid op de buitenwereld, waardoor het contact met het lichaam naar de achtergrond verdwijnt. Die kan ontstaan zijn door aanleg, ook door een onregelde hechting of door andere oorzaken.

Die overmatige gerichtheid op buiten kan tot onrust, impulsief gedrag, of juist terugtrekking leiden. Maar wanneer we de aandacht verplaatsen naar het lichaam, kan er wellicht een betere balans ontstaan.

Tijdens lichaamsgerichte sessies zie ik cliënten langzaam zakken in hun lijf. Aandachtige aanraking kan het brein het signaal 'veilig' geven, waardoor rust en aanwezigheid toenemen. De gedachtestroom droogt op, de ademhaling verdiept; er ontstaat meer ruimte. Ruimte om waar te nemen, te reguleren en keuzes te maken vanuit verbinding in plaats van reactie.

Dit proces vergt tijd en bewustzijn. Het gaat niet alleen om het verminderen van 'klachten', maar ook om het herontwikkelen van overtuigingen en kwaliteiten die de waarneming blijvend verschuiven. Door beter in het lijf te zijn, leren cliënten om anders met prikkels om te gaan, meer focus te vinden, en beter in verbinding te staan met zichzelf en hun omgeving.

Mijn pleidooi? Laten we lichaamsgerichte begeleiding vaker en eerder inzetten als onderdeel van een breder behandeltraject voor AD(H)D. Het lichaam heeft zoveel te bieden voor onze sociaal-emotionele ontwikkeling, lerend vermogen en beroepsuitoefening - laten we dat benutten.

Ben jij benieuwd naar hoe lichaamsbewustzijn bij AD(H)D kan helpen, of wil je hierover sparren? Ik ben benieuwd naar je reactie! 🙌

Huub ter Haar, Rastanjelaan 112, 6533 BD Nijmegen | BTWNL001877986B61 KVK 54954142