

Hallo lieve ADDers die in de zaal onze lezing over ADD en gewichtsbeheersing hebben meegemaakt: Ja, idd hadden wij wat meer in moeten gaan op de 'oplossing' die er weldegelijk is. Gaande de voorbereiding van de lezing kwamen we steeds meer op de 'verslavingsgevoeligheid' van ADE en zo hebben we gemeend het aan te kunnen passen opdat we een groter publiek zouden bereiken.

In plaats van mezelf voor gek te zetten 🤪 met een liedje, had ik beter de tijd kunnen nemen om uit te leggen wat die oplossing dan wel is. [oorzaak zenuwen] Hier komt ie dan alsnog:

Ooit is er in je leven een connectie gelegd tussen eten en rust in je hoofd. Dat is waarschijnlijk op onbewust niveau gebeurd en heb je dat zo vaak herhaald dat, bij onrust, je hersenen automatisch de opdracht geven eten te gaan zoeken. Bovendien maakt je lichaam door hormonale activiteiten glucose aan uit koolhydraten; een soort van olie om de hersenen te voeden en het proces gesmeerd te laten verlopen. Het verschil met andere verslavingen zit hem hierin dat de andere verslavingen niet vanuit een glucoseaanvraag komen. Maar het resultaat is gelijk: rust in je hoofd. Door -middels therapie- opzoek te gaan naar dat onbewuste moment, kun je daar het beeld veranderen [met bepaalde technieken] en zo een verslaving doorbreken. Let wel: dit is wel even heel kort door de bocht en natuurlijk komt er veel meer bij kijken. Zaak is het dan een andere invulling voor je verslaving te vinden anders zit je zo weer te grazen. Oja: grazen: daar bedoel ik mee: een constante minimale zoektocht naar eten, dus niet in een kwartier de koelkast plunderen maar de hele dag door opzoek naar kleine 'genoegdoeninkjes'. Als je meer wilt weten dan ben ik natuurlijk altijd bereid om je vragen te beantwoorden.

Zo, en nu nog even een compliment voor al die lieve leuke mensen die ik heb ontmoet: jullie zijn zo ontzettend leuk, spontaan, **intelligent**, warm en veelal positief ingesteld dat ik heb genoten van deze dag.. Zoals iemand al schreef: je kon alles zeggen (ruitjesbroek? he ik ook) zonder dat je daar raar op werd aangekeken. Voor mij als ADD/ADHDer voelde het als thuiskomen. Daarom: er zijn er meer als 'wij' dus samen onze krachten verenigen geeft zelfvertrouwen en gevoel van acceptatie. Daarom 'moet' er ook een 4e ADDdag komen... toch???

Karin bedankt! 🤪
