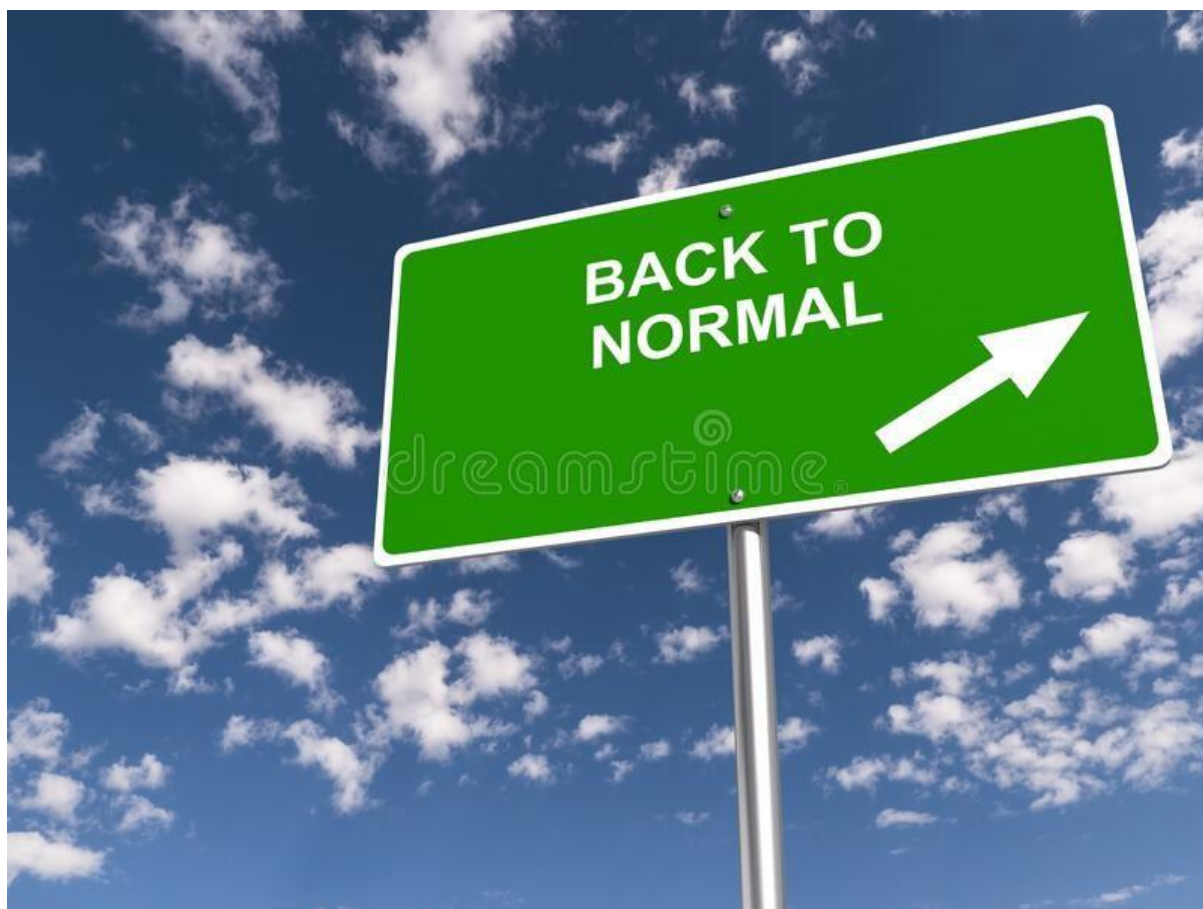


Donderdag 30 september 2021 online gespreksavond AANDACHT VZW

Thema : "Terug naar normaal."



Met de laatste versoepelingen in het vooruitzicht, komt de terugkeer naar wat ooit het 'normale' leven was snel dichterbij. Gedaan met lange wandelingen, thuiswerk, online gesprekken en saaie avonden voor TV. Volle treinen, lange files, drukke kantoren of massabijeenkomsten: ze zijn weer terug. Velen van ons zien er naar uit, anderen kijken er met gemengde gevoelens tegen aan.

Hoe voelt dat voor jou als ADHD'er? Ben je blij, ben je opgelucht dat je eindelijk weer zonder zorgen vrienden mag knuffelen, dat je je weer kan uitleven op de muziek van je favoriete groep, of dat het stamcafé opnieuw vol zit met burens en kameraden? Of vond je de rust van de lockdown een verademing, en heb je schrik om weer onder de mensen te komen, om in de stress van dat oude leven terug te vallen?

We hebben vele dingen gemist tijdens de lockdown, vooral het samenzijn met anderen; en toch deed het misschien deugd om ons te kunnen terugplooiën op ons gezin, en de banden met partner, ouders en kinderen te versterken. Er was eindelijk tijd om samen te spelen, te sporten, om langer aan tafel te blijven babbelen, of de kinderen op te volgen met hun schoolwerk. Er was tijd voor meer zelfzorg, een lager tempo. Kortom: er waren minder prikkels.

Wat kunnen we meenemen uit de lockdown waar we ons goed bij voelden, zodat we ook volop kunnen genieten van het stuk (sociaal) leven dat herbegint? Hoe kunnen we met méér rust dan voordien de dagelijkse metro-boulot-dodo doorstaan? Welke lessen kunnen we trekken uit dat 'andere' leven dat we anderhalf jaar hebben geleid, om ons niet te verliezen in de drukte van het niet-zo-nieuwe normaal?

We gaan met elkaar in gesprek, we delen onze ervaringen en leren van elkaar.