

**AD(H)D Aandacht voor
Volwassenen Leuven organiseert op**

vrijdag 25 maart 2022

vanaf 19.45 uur

een praatavond over

OMGAAN MET EMOTIES

**Gelet op de huidige toestand vragen wij om een
mondmasker te dragen bij het betreden van het café,
én een COVID-attest.**

**Locatie: Café TEMPO, De Becker-Remyplein 52
Kessel-Lo <http://www.cafetempo.be>**

**Voor volwassenen met AD(H)D en/of hun partner.
Deelname : 2,5 euro per persoon/koppel.**



hugo.holle@skynet.be; 0476/360899

Laat weten als je dergelijke uitnodigingen
niet meer wenst te ontvangen,
dan schrappen wij u uit onze lijst.

Omgaan met emoties...

... valt niet altijd mee. Herken jij dit? Je partner, collega of vriend(in) zegt iets tegen je op een bepaalde manier en dat komt even verkeerd binnen. De afwijzing die jij als kind hebt meegemaakt wordt geraakt. Het doet pijn. Je adem gaat sneller, er verschijnt een soort waas voor je ogen, de adrenaline gaat stromen en je voelt de boosheid omhoog komen. Dan barst je los. Als een orkaan blaas je de ander, die je stomverbaasd staat aan te kijken, weg. Die ander snapt niet waar al die emotie nou toch voor nodig is. 'Het was toch maar iets kleins wat ik zei...' zegt hij of zij dan. 'Waar maak je je toch zo druk over?' Omgaan met emoties is er voor jou dan niet meer bij. Je bent als het ware één met de emotie en die komt met alle kracht naar buiten. De arme ander krijgt de volle lading en jij kan weer even ademhalen. Bij jou is de lading er dan namelijk wel af.

Omgaan met emoties, is dat te leren?

Jawel, dat is te leren, maar het is geen kunstje, waardoor opeens alle emoties opgelost worden en je als een blij lammetje door het leven huppelt. Omgaan met emoties vraagt bewustzijn.

TIPS

Adem diep in en uit.

Accepteer ten eerste dat je geraakt bent door een emotie.

Neem de volle verantwoording voor die emotie; hij is van jou!

Verwelkom die emotie zo goed als je kunt (anders ga je het weer onderdrukken en dat helpt dus niet).

Zie de relatie, de trigger, vanuit het verleden.

Benoem ook die trigger en zie dat dat niets te maken heeft met de persoon waar je nu zo boos op bent. Hij of zij kan daar eigenlijk niets aan doen.

Durf dan de pijn, zo goed als je kunt, te voelen.

Blijf zo goed als je kunt bij bewustzijn; dus zie dat je de emotie hebt en dat je niet de emotie bent.

Ga schilderen, schrijven, tennissen, boksen of houthakken. De energie van jouw emoties wil naar buiten, dus geef het de ruimte.

Ga schilderen en/of schrijven.