



# Rustig worden? Kies voor blauw of paars

Biologe en sfeerspecialist Kim van der Leest over ontspannen

Hoe kunnen we zorgen voor meer ontspanning en minder stress? Dat was de oproep die we plaatsten in *Impulsief*. Drs. Kim van der Leest (42) heeft er haar beroep van gemaakt bedrijven, instellingen en particulieren te adviseren bij het inrichten van de leefomgeving. Zintuiglijke beleving staat daarbij centraal. Van der Leest heeft ervaren dat de manier waarop de zintuigen worden geprikkeld grote invloed heeft op iemands functioneren. Voor *Impulsief* wil zij zich wel eens wagen aan ontspanningstips voor mensen met ADHD.

Tekst en foto's: redactie *Impulsief*

**W**at er om ons heen gebeurt, nemen we waar via onze zintuigen. We zien met de ogen, voelen met de huid, ruiken met de neus of horen met de oren. Baby's combineren de indrukken van hun zintuigen het eerste halfjaar automatisch, kleine kinderen voelen ook vaak nog wel intuïtief aan wat ze nodig hebben en schermen zich af voor het teveel. De meeste volwassenen kunnen dat vaak niet meer volgens biologe en kleur- en sfeer-

specialist Kim van der Leest. Die hebben een ware ontdekkingsstocht nodig om hun eigen ideale rustomgeving te kunnen creëren.

Kim: "In onze huidige maatschappij krijgen we allemaal erg veel zintuiglijke prikkels binnen. We raken overgestimuleerd. Bij mijn eigen kinderen met ADHD en dyslexie merk ik dat zij in onze samenleving extra last ondervinden van alle prikkels die er op hen afkomen. Ze raken sneller in verwarring en gedesoriënteerd. Ik ben van mening dat mensen met ADHD extra gevoelig zijn voor zintuiglijke waarnemingen. Dat kan voordelen hebben. Denk aan de grote creativiteit van ADHD'ers en dyslectici. We kennen allemaal de beroemde voorbeelden van Einstein en Roald Dahl."

"Maar het heeft ook nadelen. De rust is vaak ver te zoeken. Om dat toch te realiseren kun je je bewuster maken van de waarnemingen die je doet en onderscheid maken tussen positieve en negatieve prikkels die op je af komen. Ik noem dat logische en onlogische prikkels. Dat gaat tot en met de kleren die je draagt. Kleuren maken een biochemisch proces in je los. Zo maakt je lichaam bij het zien van rood meer adrenaline aan, je raakt meer opgewonden. Hoe het precies werkt is onbekend, maar zelfs blinden, die de