

# ADHD

Mensen met ADHD hebben vaak al van alles geprobeerd om met hun klachten aan de slag te gaan, maar meestal zonder succes. Dat is niet zo gek: **het aanleren van nieuwe gewoontes vraagt om discipline en doorzettingsvermogen** – en dat zijn nu nét de dingen waar ADHD'ers moeite mee hebben.

Toch is een gebrek aan discipline waarschijnlijk niet de enige reden waarom je geen vooruitgang boekt. Vaak blijkt dat de meeste 'structuur-tips' helemaal niet werken voor mensen met ADHD. Er wordt namelijk geen rekening gehouden met het feit dat je brein net even iets anders werkt. Daarbij wordt er vaak weinig uitleg gegeven over wat ADHD precies is en *waarom* het tot bepaalde klachten leidt. En juist dat inzicht kan het aanpakken van je klachten veel makkelijker maken!

*In deze hand-out wordt uitgelegd hoe het ADHD-brein werkt, welk gedrag ervoor kan zorgen dat je klachten alleen maar erger worden en welke aanpak wél zal werken. We richten ons op de volgende thema's: kortetermijndenken, zelfactivatie en overprikkeling.*

## 1. KORTETERMIJNDENKEN

### WAAROM HEB IK HIER LAST VAN?

Mensen met ADHD hebben een dopaminetekort, waardoor ze een sterke voorkeur hebben voor direct tastbare beloningen.

Dopamine is een neurotransmitter: een stofje in je hersenen dat signalen doorgeeft aan je lijf. De afgifte van dopamine werkt als een **beloningssysteem**: je hersenen geven dopamine af bij het doen / afronden van bepaalde taken. Dit geeft een voldaan gevoel.

Wanneer je overweegt om een bepaalde taak uit te voeren, maken je hersenen onbewust een inschatting van de hoeveelheid dopamine die vrijkomt bij het doen of afronden van die taak. Op basis van die inschatting voel je meer of minder motivatie om de taak ook daadwerkelijk uit te gaan voeren. Hoe meer dopamine je verwacht, hoe groter het gevoel van beloning lijkt en hoe sterker je motivatie is om die beloning te behalen.

Er wordt hierbij onderscheid gemaakt tussen twee soorten beloningen:

- ➔ Bij **direct tastbare beloningen** wordt dopamine afgegeven op de  *korte termijn*. Voorbeelden van taken met een direct tastbare beloning zijn online shoppen, gamen of scrollen op sociale media.
- ➔ Bij **uitgestelde beloningen** wordt dopamine afgegeven op de  *lange termijn*: je weet dat je het  *uiteindelijk*  fijn vindt als je de taak hebt afgerond, maar merkt daar  *nu*  nog weinig van. Voorbeelden van taken met een uitgestelde beloning zijn werk- of schoolopdrachten, huishoudelijke taken of uit bed komen als je moe bent.

ADHD'ers hebben een dopaminetekort. Het ADHD-brein 'snakt' als het ware naar dopamine en is daarom extra vatbaar voor direct tastbare beloningen. Wat dat betekent voor het wel / niet kiezen voor bepaalde taken, zie je in de volgende figuur:



## VALKUIL:

Cognitieve dissonantie + zelfmanipulatie.

**Dopamine werkt dus als een soort voorspeller: het schat in hoe groot het beloningsgevoel is van een bepaalde taak.** Wanneer je overweegt om een taak uit te voeren, vraag je je onbewust af: "Voel ik me beter op het moment dat ik deze taak doe of heb afgerond?" Dat klinkt als een rationele afweging, maar dat is het niet. **Deze inschatting wordt namelijk sterk beïnvloed door je dopaminegehalte op dat moment.**

*Dit is het beste uit te leggen aan de hand van een voorbeeld, in dit geval 's ochtends opstaan:*

In dit voorbeeld is 'uit bed komen' de **uitgestelde beloning**: rationeel weet je dat je je straks beter voelt als je nu uit bed komt. Toch geven je hersenen de voorkeur aan een **direct tastbare beloning** – namelijk 'nog even blijven liggen'. Beide opties schieten door je hoofd en zorgen samen voor een innerlijke tweestrijd. Die strijd noemen we ook wel **cognitieve dissonantie: de spanning die je ervaart als je gedrag in strijd is met je overtuigingen**. Je weet dat je beter uit bed kunt komen (overtuiging) en toch blijf je liggen (gedrag).

Cognitieve dissonantie zorgt voor mentale spanning, omdat we als mens graag willen dat onze overtuigingen en ons gedrag op elkaar aansluiten. Daarom proberen we meestal óf onze overtuigingen óf ons gedrag aan te passen. Op korte termijn vinden we het vaak gemakkelijker om onze overtuigingen te veranderen. Zo ook op het moment dat je eigenlijk moet opstaan: **je bedenkt allerlei smoesjes om je gedrag te rechtvaardigen**. Je vertelt jezelf dat je de rest van de dag productiever bent als je nog ietsje langer slaapt, dat de taken die je wilde doen eigenlijk niet zo belangrijk zijn, of dat het beter is om morgen pas te beginnen met vroeg opstaan.

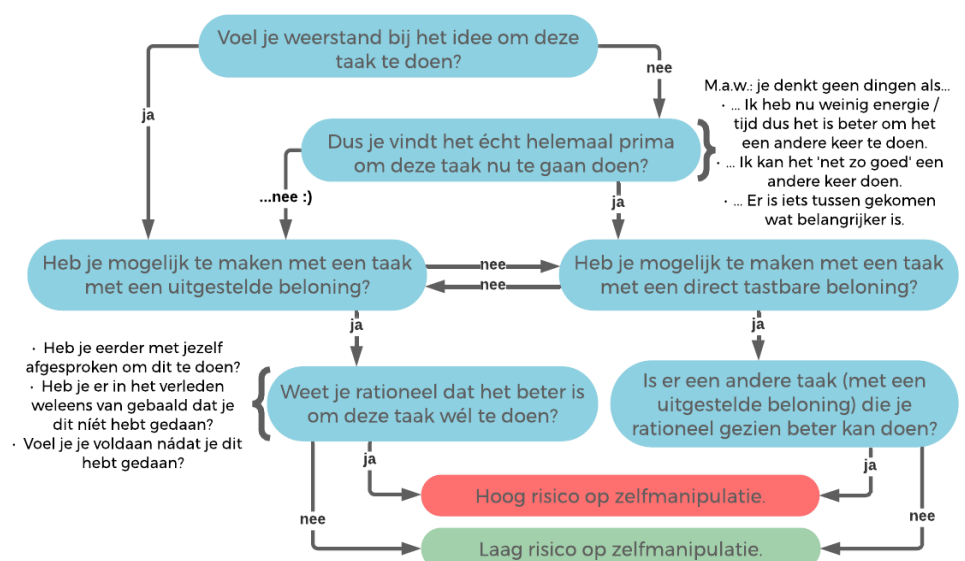
Je kunt wel raden wat er daarna gebeurt: je hebt jezelf succesvol gemanipuleerd en slaapt rustig verder. Op korte termijn voelt die keuze goed, maar uiteindelijk baal je van jezelf. Want we weten allemaal dat *snoozen* je alleen maar vermoeider maakt, die taken wel degelijk belangrijk zijn en je de volgende dag waarschijnlijk wéér blijft liggen.

## WAT HELPT WEL:

Herkennen van zelfmanipulatie + rationeel handelen op basis van eerdere ervaringen.

Om niet in de valkuil van zelfmanipulatie te trappen, is het belangrijk dat je weet wannéér je jezelf manipuleert. Alleen dan kan je weten dat je anders moet handelen dan je instinct je vertelt.

Deze beslisboom kan je hierbij helpen. Je kan 'm doorlopen als je overweegt om iets wel of niet te doen. Dit kan gaan om een 'echte' taak of om een bepaalde handeling (zoals uit bed gaan) of de neiging om op je telefoon te scrollen of te gamen.



Het herkennen van zelfmanipulatie is dus de eerste stap. **Vervolgens is het belangrijk om te beseffen dat de weerstand die je voelt, voortkomt uit een dopaminetekort.** Dat geldt ook voor alle smoesjes die je jezelf vertelt. Zodra je begrijpt dat deze gedachten alleen tijdelijk zijn en voortkomen uit dat tekort, wordt het vaak gemakkelijker om ze niet serieus te nemen.

Om weer rationeel te kunnen denken, helpt het om als het ware 'boven jezelf' te gaan staan en op een neutrale manier naar je gedrag te kijken. Stel jezelf daarbij de vraag:

*In hoeveel van de gevallen dat ik dácht dat het beter was om [taak met uitgestelde beloning] uit te stellen of niet te doen, bleek ik daar achteraf gelijk in te hebben?*

Grote kans dat het antwoord 0 is. Zodra je dat inziet, wordt het bijna onmogelijk om nog in je smoesjes te geloven. Maar rationeel *denken* betekent natuurlijk niet meteen dat je ook rationeel kunt *handelen*. **Mocht het echt niet lukken om alsnog in actie te komen, erken dan in ieder geval dat je jezelf hebt gemanipuleerd en te weinig discipline hebt om erboven te gaan staan.** Het is helemaal niet nodig om jezelf hiervoor te straffen, maar het is wel goed om jezelf ermee te confronteren: op die manier wordt het steeds moeilijker om je kop in het zand te steken, en dus ook om jezelf te manipuleren.

## 2. MOEITE MET ZELFACTIVATIE (= HET BEGINNEN AAN TAKEN)

### WAAROM HEB IK HIER LAST VAN?

In het ADHD-brein is er minder activiteit in hersengebieden die belangrijk zijn voor het verwerken van prikkels. Hierdoor is het moeilijk om hoofd- van bijzaken te scheiden, waardoor je vaak niet goed weet hoe of waar je met een taak moet beginnen.

Je zal het vast herkennen: zeker bij taken die bestaan uit meerdere stappen, blijf je maar piekeren over je plan van aanpak in de hoop meer overzicht te krijgen – en ondertussen kom je geen stap verder. **Dat gebrek aan overzicht heeft te maken met verminderde activiteit in hersengebieden die belangrijk zijn bij prikkelverwerking** van zowel **interne prikkels** (zoals gedachtes of een hongergevoel) als **externe prikkels** (zoals dingen die je ziet of hoort). Ze functioneren als een soort poortwachter: ze bepalen welke prikkels belangrijk zijn en sturen deze door naar de juiste plek in je hersenen voor verdere verwerking.

**Bij mensen met ADHD is deze poortwachter minder actief, waardoor prikkels minder goed worden gefilterd.** Dit kan leiden tot een 'prikkel-overload', waarbij je hoofd zo vol raakt dat het moeilijk wordt om te bepalen wat wel en niet belangrijk is. Het gevolg is dat je het overzicht kwijtraakt, bijvoorbeeld over je takenlijst of de stappen die je moet nemen om een taak af te maken.

*Een praktijkvoorbeeld hiervan is het beginnen aan een groot project (dat pas over een tijdje af hoeft te zijn). In principe hoef je alleen achter je laptop te gaan zitten, de opdracht nog eens door te lezen en te beginnen. Maar in je hoofd lijkt het veel ingewikkelder. Je begint je af te vragen of het niet efficiënter is om eerst de lay-out van het hele project uit te werken, of misschien eerst iets te eten zodat je dat niet meer hoeft te doen als je eenmaal bezig bent. En terwijl je daaraan denkt, bedenk je dat je misschien ook nog moet stofzuigen of je kledingkast opruimen...*

Als je last hebt van een prikkel-overload schieten er honderden gedachten door je hoofd, totdat je het overzicht compleet kwijtraakt en je je wazig voelt. Vaak ben je dan geneigd om het op te geven omdat het 'toch geen zin heeft om te beginnen', aangezien je geen idee hebt hoe je dat moet doen.

### VALKUIL:

Aangeleerde hulpeloosheid + een grote taak opsplitsen in meerdere kleine taken.

**Als je denkt of doet alsof je geen invloed hebt op vervelende situaties (terwijl dat wel zo is), heb je last van aangeleerde hulpeloosheid.** Deze term wordt ook genoemd in de eerste figuur – goed om deze nog eens te bekijken voordat je verder leest.

Het is niet leuk om toe te geven, maar als je ADHD-klachten hebt, maak je je hier waarschijnlijk vaak schuldig aan. Gedachten als: 'Ik kan er net zo goed niet aan beginnen, want ik ga het toch niet afmaken', of: 'Ik hoef het niet eens te proberen, want ik kan niet eens een plan maken', zijn typische voorbeelden van aangeleerde hulpeloosheid. Op de korte termijn krijg je er best een goed gevoel van, omdat je zo geen verantwoordelijkheid hoeft te nemen voor het feit dat je niets uit je handen krijgt. Maar dat je die verantwoordelijkheid niet neemt, betekent (helaas) niet dat het jouw verantwoordelijkheid niet *is*. Als je productief wil zijn en graag een voldaan gevoel wil hebben aan het einde van de dag, zal je dus toch moeten leren om je verantwoordelijkheid te nemen.

Dan is er nog een andere valkuil. Een veelgehoorde tip is dat je, wanneer je niet weet hoe je een taak moet aanpakken, deze moet opsplitsen in meerdere kleine taken. **Omdat ADHD'ers echter moeite hebben met het scheiden van hoofd- en bijzaken, is de kans groot dat je die 'meerdere kleine taken' alleen maar als 'meer taken' ziet.** Probeer dit dus juist niet te doen op het moment dat je het overzicht kwijt bent: daar wordt het waarschijnlijk alleen nog maar ingewikkelder van en de kans dat je aan die taak gaat beginnen wordt daardoor alleen maar kleiner.

### WAT HELPT WEL:

Met een zo klein mogelijke stap weer in beweging komen.

Goed nieuws: je hoeft geen overzicht te hebben om aan een taak te kunnen beginnen. Je hoeft alleen maar in beweging te komen, en dan zal je zien dat je plan van aanpak vanzelf volgt. **Als je eenmaal bezig bent, komt je dopaminesysteem namelijk weer op gang en is er meer activatie in de eerder genoemde hersengebieden.** Je zal merken dat het dan veel eenvoudiger is om hoofd- van bijzaken te scheiden en aan de gang te blijven, en dat dat wazige gevoel vanzelf weer afneemt.

*Heb je je weleens afgevraagd waarom je de avond voor een deadline ineens gemotiveerd bent, ineens weet hoe je te werk moet gaan en ineens vijf uur aan een stuk productief bezig bent? Of hoe het kan dat als je bezoek krijgt, je ineens in staat blijkt te zijn om op te ruimen, en vervolgens ook ineens besluit om alle taken op te pakken die je al maandenlang hebt laten liggen?*

Dat zit zo: **vlak voor een deadline verandert een uitgestelde beloning in een direct tastbare beloning, en dat zorgt voor n t een extra zetje om aan de slag te gaan** (zie figuur op pagina 1), met als gevolg dat je brein uit de sluimerstand komt.

Nu kan je jezelf ook dat extra zetje geven om weer in beweging te komen – met hetzelfde resultaat als hierboven staat beschreven. Doorloop hiervoor de volgende stappen:

1. **Splitst een zo klein mogelijk deel af van de taak.\*** Let op: dit betekent dus niet dat je de taak moet *opsplitsen* in meerdere taken, maar dat je  n klein deel *afsplitst* van de taak die je moet doen. Hierbij maakt het helemaal niet uit welk deel je kiest, het hoeft niet 'logisch' of 'efficiënt' te zijn. Het enige wat van belang is, is dat het deel zo verwaarloosbaar klein is dat je geen excuses kan bedenken voor waarom je het niet zou kunnen of moeten doen.
2. **Focus je alleen op dit deel van je taak;** de rest van de taak 'bestaat' niet meer. Blijf jezelf vertellen dat je *alleen* deze taak gaat doen en dat je daarna prima weer verder kan gaan met wat je eerder deed of liever zou doen.

Grote kans dat je dit leest en denkt: 'Dit klinkt wel *heel* gemakkelijk. Ik kan me niet voorstellen dat ik mezelf kan laten geloven dat ik *alleen* een klein deel van een taak ga doen.' Onthoud dan dat dit in feite gewoon een andere vorm is van zelfmanipulatie – en daar ben je als ADHD'er ijzersterk in. Je zal zien dat dit je veel gemakkelijker afgaat dan je denkt, en dat het bovendien ook *leuk* is om te merken dat je jezelf kan 'hacken'.

*\*Voorbeelden van afgesplitste taken...*

Taak:	Afgesplitste taak / wat je jezelf vertelt:
Keuken opruimen / poetsen	"Ik hoef alleen maar drie borden af te wassen."
Werk- of schoolopdracht	"Ik ga alleen de beschrijving van de opdracht markeren."
Vuilnis buiten zetten	"Ik ga alleen de zak uit de vuilnisbak halen."
De was doen	"Ik ga alleen de was uit de waszak halen en deze sorteren."
Mails / appjes beantwoorden	"Ik hoef alleen maar �n mail / chat te openen en te lezen."

### 3. OVERPRIKKELING

#### WAAROM HEB IK HIER LAST VAN?

In het ADHD-brein is er minder activatie in de hippocampus. Hierdoor worden prikkels niet goed gefilterd, waardoor je letterlijk 'overprikkeld' raakt.

In het stuk hiervoor ging het over bepaalde hersengebieden die functioneren als een soort poortwachter. Hiermee wordt gedoeld op de hippocampus en de prefrontale cortex.

- De **hippocampus** bepaalt of prikkels wel of niet doorgelaten moeten worden. De prikkels die toe worden gelaten, worden vervolgens doorgestuurd naar o.a. de prefrontale cortex.
- De **prefrontale cortex** functioneert als een tweede poortwachter; deze bepaalt welke prikkels naar welke hersengebieden worden verstuurd, om ze daar verder te verwerken.

In het ADHD-brein is er minder activatie in zowel de hippocampus als de prefrontale cortex. Kort gezegd betekent dat twee dingen:

- Prikkels worden minder goed gefilterd.
- Prikkels worden niet effectief verwezen naar de plek waar ze verwerkt moeten worden.

**Het resultaat is overprikkeling: je krijgt een overschot aan prikkels binnen en weet niet hoe je deze moet verwerken.** Niet gek dus dat je soms het gevoel hebt dat alles 'teveel' is en dan even niet meer weet wat je met jezelf aan moet.

#### **VALKUIL:**

Zwart-wit denken en -handelen.

Wanneer je hoofd zo warrig is, ervaar je alles om je heen op dezelfde chaotische manier. Je voelt wel dat je gestrest bent, maar zonder overzicht is het lastig te begrijpen waarom je zo gestrest bent of wat je kunt doen om het op te lossen. Het is alsof je door een bril met wazige glazen kijkt: je ziet de dingen niet meer helder. **De wereld wordt dan een soort grijze massa waar je geen grip op hebt. In zulke situaties kan zwart-witdenken tijdelijk verlichting bieden.** Het geeft op korte termijn een gevoel van meer controle en overzicht, omdat je dan een duidelijk beeld denkt te hebben van het probleem – en van de oplossing.

**Hoe meer stress je ervaart, hoe sterker de neiging tot zwart-witdenken wordt.** Dit kan zich op allerlei manieren uiten. Bijvoorbeeld, als je een conflict hebt met je partner en even niet weet hoe je ermee om moet gaan, besluit je spontaan dat de relatie 'gewoon niet werkt'. Of als je last hebt van een hoge werkdruk, trek je meteen de conclusie dat je een nieuwe baan moet zoeken. Maar ook iets kleins, zoals niet kunnen vinden van het shirt dat je graag aan wil, kan na een drukke dag ineens aanvoelen als dé bron van je stress, waardoor het lijkt alsof alles afhangt van het vinden van dat shirt.

**Op de lange termijn zorgt zwart-witdenken echter voor nog meer stress.** Het is frustrerend om te ontdekken dat je stress niet verdwijnt nadat je het 'probleem' hebt opgelost. Bovendien is het verwarrend wanneer iets wat eerst als een groot probleem voelde, later helemaal geen probleem meer lijkt te zijn. Denk bijvoorbeeld aan het conflict met je partner: een paar uur na de ruzie kun je je niet meer voorstellen dat je het daarnet nog wilde uitmaken, en voel je je schuldig dat die gedachte überhaupt in je opkwam.

#### **WAT HELPT WEL:**

Erkennen dat je gestrest bent en het uitstellen van oordelen.

Het uitstellen van oordelen vergt veel wilskracht en geduld. Hiervoor moet je namelijk erkennen dat je, door je gebrek aan overzicht, op dat moment niet in staat bent om de oorzaak van je stress aan te wijzen, en dat je die dus ook niet meteen kunt aanpakken. Dit kan best een wanhopig gevoel geven. **Op zo'n moment kan het helpen om het uitstellen van oordelen te zien als een cadeautje aan je toekomstige zelf.** Door niet direct impulsief te reageren, kan je jezelf veel toekomstige stress en verwarring besparen – en in sommige gevallen zelfs een hoop *damage control*.

**De eerste stap is dus om te erkennen dat je even niet weet hoe je je ergens bij voelt of wat je ergens van vindt.** Dit is vooral belangrijk voor jezelf, maar als er iemand anders bij betrokken is, is het vaak ook fijn / nuttig om dit hardop uit te spreken. **Vervolgens is het goed om afstand te nemen van de situatie en jezelf tot rust te brengen.** Dit kun je doen door bijvoorbeeld te sporten, ademhalingsoefeningen te doen, het van je af te schrijven of door je aandacht tijdelijk op iets anders te richten. **Uiteindelijk zal je merken dat je meer mentale ruimte krijgt, waardoor het 'probleem' minder zwaar aanvoelt en je meer overzicht hebt** – over zowel je binnen- als je buitenwereld. Je zal zien dat je dan veel beter in staat bent om de bron van je stress aan te wijzen en aan te pakken.