

# ADHD en prikkelverwerking

tekst:

JORNA POSTMA

In de lijstjes met ADHD-kenmerken zie je het vaak staan: gevoeligheid voor prikkels, of prikkelbaarheid. Vaak denken we dan meteen aan overprikkeling. Veel onbekender is onderprikkeling. In dit artikel een beschrijving van beide. En waarom het ook tegelijkertijd voor kan komen.

**K**en je dit? Einde van de middag. Net thuis uit werk, kinderen willen honderduit over hun dag vertellen, uiteraard door elkaar heen en geruzie van 'Ik mag eerst'. Terwijl

jij de kasten opentrekt op zoek naar inspiratie voor het diner dat over exact 25 minuten op tafel moet staan, omdat kind A nog naar voetbaltraining moet, komt je partner binnen. Hij wil vertellen over zijn dag. Je mompelt nog iets over 'mag dat straks', dat valt niet in goede aarde en al mopperend ploft ie op de bank. Ondertussen heb je nog maar 20 minuten. Pasta dan maar, met een saus van zielige groenten, die al een tijdje liggen te verpieteren. "Maaham, waar is m'n sportkleding?" Kak, nog in de wasmachine, al twee dagen, dat zal wel stinken inmiddels. Er komt een appje binnen van je baas dat het stuk waar je al een paar weken aan hebt gewerkt

opnieuw moet en kind B lust opeens geen pasta meer. Meltdown in 3-2-1.



In real life hoef je eigenlijk al niet eens meer tot 3 te tellen. Sta je al te tieren voordat je het zelf doorhebt. En je weet het weer... oh ja, overprikkeling.

## Prikkelverwerking en ADHD

Overprikkeling is simpel gezegd het punt waarop je meer prikkels ervaart dan je kunt verwerken. Van persoon tot persoon verschilt het waar je overprikkeld van raakt. De een raakt overprikkeld doordat hij of zij teveel op haar bordje heeft liggen,

teveel taken, te veel ballen om hoog te houden. Een ander omdat hij of zij moeite heeft met emoties verwerken en weer een ander kan heel slecht tegen omgevingsgeluid.

Er zijn dus interne en externe prikkels die stuk voor stuk verwerkt moeten worden. Bij ADHD lijkt dat minder vanzelf te gaan. Als je bijvoorbeeld een trui aantrekt, dan voel je die in het begin heel erg op je huid. Dat is meestal na een paar minuten al over omdat je die prikkels onbewust uitschakelt. Op die manier zorgt je brein ervoor dat je niet overprikkeld raakt. ADHD'ers zeggen vaak dat het voelt alsof zij elke prikkel handmatig moeten verwerken, terwijl dat bij anderen automatisch gaat.

### FOMO brein

Geen automatische en efficiënte prikkelverwerking. Dat is misschien wel de kern van de meeste ADHD-kenmerken. Een ADHD-brein lijkt constant op zoek naar nieuwe, interessante prikkels en filtert daardoor de prikkels een stuk minder automatisch. Want misschien dat 'ie dan wel iets mist. Een brein, kortom, dat erg gevoelig is voor FOMO, the Fear Of Missing Out. Hoe komt dat eigenlijk?

ADHD wordt in verband gebracht met het minder beschikbaar zijn van dopamine en noradrenaline in de hersenen. Dit zijn neurotransmitters; een soort boodschapperstofjes die zorgen voor informatieoverdracht tussen de hersencellen. Op het moment dat er daar minder van beschikbaar is, kun je je voorstellen dat die informatieoverdracht minder goed verloopt. En dat kan lastig zijn. Vooral omdat bijvoorbeeld de executieve functies (EF) van je brein dan minder goed of snel verlopen. Die EF zijn zeg maar

de manager van je brein. Ze regelen zaken als goed kunnen plannen en structureren, tijdmanagement, taakinisatie (ergens aan beginnen), maar ook emotiecontrole en impulsbeheersing. Juist, precies die zaken die bij ADHD lastiger zijn.

De neurotransmitter dopamine is ook betrokken bij je beloningsstelsel. Van dopamine voel je je tevreden, een gevoel van blijdschap en genot. Dit stofje maakt je lichaam bijvoorbeeld zelf aan bij het eten van vooral vet- en suikerrijk voedsel. De apps op je smartphone en videogames zijn ook gebouwd op je dopamineproductie. Waardoor je iedere keer toch nog wat langer door blijft scrollen op social media, of nog één level van die game wil uitspelen (het blijft natuurlijk nooit bij één).

Ook alles wat nieuw is, is een mogelijke bron van een beloning in de vorm van dopamine. Dat is de oorzaak van dat FOMO brein, je kunt het 'm moeilijk kwalijk nemen. Want misschien zit die dopaminebeloning wel in die ene prikkel die niet gefilterd wordt.

### Overprikkeling

Doordat je constant bezig bent alle prikkels 'handmatig' te sorteren in niet relevant en wel relevant, belast je je werkgeheugen enorm. Het is alsof er constant nieuwe dossiers op je bureau gestapeld worden, voordat je tijd hebt gehad om de stapel die er al lag weg te werken. Op een gegeven moment is het



teveel. Dan ligt je bureau zo vol dat je niet meer weet waar je het moet zoeken. Dat is het punt waarop je totaal overprikkeld bent, niet meer rationeel kunt nadenken (want daar heb je werkgeheugen voor nodig) en je ontploft.

### Onderprikkeling

Onderprikkeling is een stuk minder bekend, terwijl het net zo vaak voorkomt. Bijvoorbeeld dat je op de rand van je bed zit, met je ene been al in je broekspijp. En het je gewoonweg niet lukt om door te gaan. Het voelt alsof je bevroren bent. Of als je thuiskomt en met je jas nog aan op de bank ploft, en het je echt niet lukt om op te staan en je jas aan de kapstok te hangen. Je denkt dan misschien dat je gewoon doodop bent maar dit kan dus een gevolg zijn van onderprikkeling.

Iedereen heeft prikkels nodig om aan de gang te gaan. Ons brein werkt met een beloningssysteem: dat wat nieuw is en spannend, of iets wat je leuk vindt, daar word je voor beloond met een goed gevoel. Als je te weinig prikkels krijgt, is het echt lastiger om aan de gang te gaan. Ergens aan beginnen, of taakinitiatie, kost dan heel veel moeite.

### ADHD als kompas

Je kunt ADHD eigenlijk ook zien als het ultieme kompas. Het weet feilloos waar je wel en waar je niet een beloning uithaalt. Je kunt wel proberen om het te negeren, het lukt je niet. Je kunt heel rationeel beredeneren waarom je baan goed voor je is, een stabiel inkomen bijvoorbeeld. Maar als het niet iets is wat je écht leuk vindt, dan ga je na verloop van tijd merken dat het je steeds meer energie kost.

De eerste tijd is alles leuk en nieuw en spannend. Dan kost het minder moeite. Je FOMO brein is tevreden. Op het moment dat het niet meer nieuw en spannend is, en het niet echt iets is wat je leuk vindt, dan kost het je steeds meer energie om er toch mee door te gaan. Je raakt onderprikkeld.

Je FOMO brein is alweer op zoek naar iets anders, en 'm bij de les houden kost steeds meer energie. Waardoor je aan het einde van je werkdag doodmoe thuis komt, je op die bank ploft en je echt geen energie meer hebt om je jas aan de kapstok te hangen.

### Overprikkeling door onderprikkeling

Ondertussen heeft je FOMO brein wel ongemerkt je werkgeheugen vol gegooid met allerlei prikkels die nog op 'beoordeling' wachten. Daar komen nu ook nog de extra prikkels bij van je gezin, de druk van het koken en op tijd eten, en die voetbalkleding die nog in de wasmachine zit, waar je een oplossing voor moet bedenken. Opeens merk je ook dat je beha eigenlijk te strak zit, je schoenen knellen en je staart te strak zit. Nog meer prikkels. En Instant ontploffingsgevaar.

### Magic is in the middle

ADHD kun je eigenlijk zien als die constante strijd tussen wel genoeg prikkels maar niet teveel. Daar kun je zelf veel meer invloed op uitoefenen dan je nu misschien denkt. Op het moment dat je teveel dingen doet die 'moeten', die je minder leuk vindt (en je kunt jezelf echt niet voor de gek houden), dan schiet je van onderprikkeling in de overprikkeling en weer terug.

Op het moment dat je de balans laat doorslaan naar voornamelijk dingen doen die je wél leuk vindt, ben je uit de onderprikkeling. En houd je je FOMO brein tevreden, waardoor ie niet op zoek hoeft naar nog meer prikkels. Zo blijf je met een beetje geluk ook weg van de overprikkeling. The magic is in the middle.

Jorna Postma is ADHD Coach en lid van Impuls & Woortblind  
Ze maakt ook podcasts over ADHD bij vrouwen  
[www.jorjoy.nl](http://www.jorjoy.nl)