

ADHD & Motivatie

Waarom beginnen zo moeilijk kan zijn

ADHD is geen motivatiegebrek.
Het is een regulatieprobleem in taakinitiatie en beloningsverwerking.

Wat gebeurt er in het brein?

Dopamine & beloningsverwachting

Bij veel mensen:

“Als ik dit afmaak, voelt dat goed.”
→ kleine dopamine-activatie
→ makkelijker starten

Bij ADHD:

- minder voorspelbare dopamine
- minder beloningsverwachting
- taak voelt neutraal of zwaar

Gevolg: geen interne “startimpuls”

Het brein:



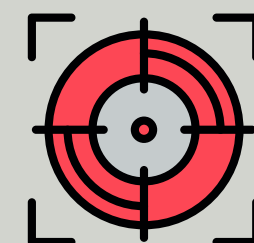
anticipeert minder op lange termijn beloning

reageert sterker op directe prikkel

Waarom stress soms helpt

Adrenaline kan tijdelijk:

- focus verhogen
- taakinitiatie verbeteren



Maar:

Chronische stress → uitputting → meer blokkade

Startblokkade

Wanneer starten niet lukt, zie je vaak twee patronen:

Wachtstand

- Je hebt nog tijd
- Je kunt niets anders beginnen
- Je voelt spanning of innerlijk conflict
- Je blijft “in afwachting”

Stressactivatie remt taakinitiatie.

Uitstelgedrag

- Je doet iets anders
- Kleine klusjes krijgen voorrang
- Scrollen voelt makkelijker
- De taak wordt steeds groter in je hoofd

Directe beloning domineert.

Wachtstand = bevroren activatie

Uitstel = alternatieve activatie

Beide zijn regulatiepatronen, geen luiheid.

ZO KOM JE IN BEWEGING



Taak verkleinen

Niet: “verslag schrijven”
Maar: “één alinea”



Vijf-minuten-start

Begin 5 minuten.
Actie activeert motivatie.

Eerst reguleren

Bewegen – adem – verbinding
→ betere taakinitiatie

Externe ankerpunten

Timer – body double – afspraak – omgeving aanpassen

ADHD functioneert beter op regulatie dan op druk.

Wat motiveert het ADHD-brein wél?



Urgentie



Interesse



Nieuwigheid



Externe druk of afspraak



Competitie



Emotionele betekenis

Niet:

- “Ik moet gewoon beginnen”
- Rationele argumenten
- Lange termijn voordelen

Hoe het echt werkt

Motivatie bij ADHD ontstaat niet door discipline, maar door neurobiologische activatie.

Beginnen lukt wanneer:

- de taak klein genoeg is
- beloning dichtbij voelt
- het zenuwstelsel gereguleerd is

