

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

**woensdag 19 januari 2022**  
**vanaf 19:30 uur**

**een online praatavond over**

**Het korte termijngeheugen en ADHD:  
waarom vergeten ADHD'ers zoveel?**



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

## **Wij, volwassenen met AD(H)D,**

**Er spoken zoveel gedachten door je hoofd wanneer je ADHD hebt, dat er al heel snel ruimte wordt gemaakt voor nieuwe dingen. Daarnaast heb je ook al minder ruimte om iets op te slaat in het korte termijngeheugen. Daarom vergeten ADHD'ers dus zoveel...**

Mensen met ADHD hebben vaak moeite met het onthouden van informatie. Dit kan erg vervelend zijn... Je lijdt er niet alleen zelf onder, maar ook de mensen om je heen kunnen zich hier aan irriteren. Maar hoe komt het nou precies dat je als ADHD'er vaak zoveel vergeet.

### ***Waarom vergeten ADHD'ers zo veel?***

Wanneer je ADHD hebt, zijn er bepaalde delen van je hersenen kleiner en minder actief. Dit verschil bevindt zich vooral in de hippocampus en amygdala, wat de gebieden zijn die aandacht, planning en de beheersing over impulsen regelen. Ook dopamine is minder actief in deze gebieden, waardoor de functies ervan minder goed werken. Hierbij gaat het met name om functies als planning, concentratie, motivatie, impulscontrole en het korte termijngeheugen.

### ***Het korte termijngeheugen***

Het korte termijngeheugen (ook wel het werkgeheugen genoemd) is je eerste bewuste geheugen en bevindt zich in de hippocampus. De hippocampus speelt onder andere een belangrijke rol bij de opslag van informatie in het geheugen, ruimtelijke oriëntatie en het controleren van het gedrag dat van belang is voor overleven.

Wanneer je bijvoorbeeld afhaalmaaltijden gaat halen voor de familie en moet onthouden wat iedereen wilt eten, wordt je korte termijngeheugen aan het werk gezet. Er kunnen een aantal dingen tegelijk worden opgeslagen in het korte termijngeheugen. Zodra deze vol zit, worden oudere dingen er weer uitgegooid om ruimte te maken voor nieuwe. Bij mensen met ADHD is dit nou juist het probleem...

### ***De filterfunctie***

De hersenen beschikken over een filterfunctie, die bij mensen met ADHD minder goed werkt. Deze functie maakt het mogelijk om de belangrijke prikkels uit de omgeving te filteren. De ene prikkel komt dus wel binnen, de andere prikkel minder of niet. Wanneer je ADHD hebt, werkt dit filter dus minder goed en komen alle prikkels binnen...

Het vervelende hieraan is dat je korte termijngeheugen als ADHD'er zo gemakkelijk wordt gevuld met allerlei onbelangrijke dingen. Hierdoor vergeet je dus de belangrijke dingen die je wel had moeten onthouden.

***Tip:***

Dé oplossing voor dit probleem is het maken van lijstjes. In feite is dit iets waarmee je jouw korte termijngeheugen kunt vervangen. Haal alles uit je hoofd en zet het op een grote lijst. Maak vervolgens een kleinere lijst van alles dat je vandaag moet doen en maak er een gewoonte van om deze lijst elk uur te controleren. Zet desnoods je wekker!