



adhd praktijk leiden e.o.

een sterk alternatief

“Zo erg is het toch niet?” – Waarom afwijzing en kritiek zo hard aan kunnen komen

Je hebt het best naar je zin op je werk; je doet je werkzaamheden goed en je vindt je collega's aardig. Maar na een gesprek met je baas over iets wat je niet goed hebt gedaan, vind je dat het toch écht tijd wordt om naar een andere baan uit te gaan kijken. Op zich wel jammer. En waarom voel je je toch zo afgewezen? Want zo erg is het toch niet?

Je hebt fijn contact met je beste vriendin; jullie kunnen goed samen praten en je voelt je door haar gewaardeerd om wie je bent. Maar nadat ze een keer met iemand anders wat leuks is gaan doen (wat je prima vindt, want natuurlijk hoeft ze niet alleen met jou om te gaan, kom op zeg!), merk je dat het tóch moeilijker wordt om de telefoon te pakken en af te spreken. En waarom voel je je toch zo gekrenkt? Want zo erg is het toch niet?

In onze praktijk werken we samen met cliënten veel aan zaken als een laag zelfbeeld, schaamtegevoelens en moeite met kritiek. We weten dat veel mensen met ADHD en ADD van jongs af aan iets te vaak te horen hebben gekregen dat ze te druk, te onhandig of te 'anders' waren. Dat dat iets doet met hoe je kritiek ontvangt en hoe je over jezelf denkt, vinden we logisch. Toch lazen we laatst iets waarvan we dachten: dát is nieuw voor ons, en wat verklaart dat veel van waar onze cliënten tegenaan lopen! Heb jij wel eens gehoord van [Rejection Sensitivity Dysphoria?](#)

Rejection Sensitivity Dysphoria (RSD), in het Nederlands ook wel afwijzingsgevoelige stoornis genoemd, betekent heel in het kort dat iemand hypergevoelig is voor kritiek, afwijzing of de beleving te falen. Veel mensen met RSD geven aan dat deze dingen ook fysiek pijn kunnen doen; ze ervaren onprettige lichamelijke sensaties, zoals hartkloppingen en buikpijn.

Een van de theorieën over waarom dit zoveel voorkomt bij mensen met ADHD/ADD, is dat hun brein kan hyperfocussen op één aspect van een situatie. Wanneer je denkt iets afkeurends te horen in de stem van je baas, focust je brein zich alleen nog maar op dat stukje van de conversatie, de rest valt weg. Daarnaast kan het gebeuren dat het brein als het ware 'verdrinkt' in die ene emotie, waardoor deze extra sterk aanwezig is. Bij mensen met RSD komen afwijzing en kritiek dus ook daadwerkelijk harder aan dan bij mensen die er geen last van hebben. Ze stellen zich niet aan: voor hen is het wél zo erg!

Wat kun je eraan doen?

- Het kan al helpen te weten dat RSD iets is waar je last van hebt. Je ervaart nog steeds de emoties, maar wellicht wordt dat wat draaglijker als je weet: ik stel mij niet aan, dit hoort bij RSD. Wanneer je emoties accepteert en er niet tegen vecht, ebben ze eerder weg.
- Je emoties zijn echt, maar de aannames die je eraan koppelt (mijn baas vindt me waardeloos, mijn vriendin vindt me niet leuk meer) hoeven zeker niet te kloppen. Kijk of je je aannames kunt checken, door er na het wegzakken van je emoties bewust over na te denken. Of je kunt dit samen doen met vrienden of familie, en ook met een therapeut of coach. Kijk, in het geval van vrienden/familie, wel uit dat alles in balans blijft. Zij kunnen je helpen je aannames te checken, maar ze er zijn niet verantwoordelijk voor dat je je nooit meer afgewezen voelt.

Rejection Sensitivity Dysphoria en wat je eraan kunt doen is zeker een onderwerp waar we ons meer in willen verdiepen. Hou daarom onze site in de gaten voor artikelen over dit onderwerp. En als je er zelf iets over kwijt wilt: je kunt ons altijd mailen, of laat een comment achter op dit bericht.

Moniek Mors en Tina Wrede