



adhd praktijk leiden e.o.

een sterk alternatief

Motivatie

Je hebt een drukke dag voor de boeg. Of misschien heb je een dagje vrij en wil je die graag vullen met een aantal nuttige en/of leuke dingen. Je hebt een planning gemaakt, bent er klaar voor om de boel eens lekker aan te pakken, en dan... blokkeer je. Je voelt onrust in je lijf, je weet (ondanks je planning) niet hoe je moet beginnen, de gedachtes vliegen door je hoofd, en uiteindelijk heb je niets gedaan.

Bovenstaande horen we vaak van mensen met ADHD/ADD. "Hoe kan dat nou?" vragen ze. "Ik heb het keurig volgens de regels gedaan met die planning en geen afleiding en zo!" Als we gaan graven, komen we erachter dat het vaak te maken heeft met *motivatie*. Motivatie gaat niet alleen over bewuste processen (je wil iets graag), maar ook over onbewuste, zoals prikkelverwerking. Prikkelverwerking gaat bij mensen met ADHD/ADD wat anders dan anders. Hun brein is meer dan gemiddeld op zoek naar nieuwe prikkels en bevestiging. In dat stuk 'bevestiging' ligt de link naar motivatie: zonder positieve bevestiging blijven mensen (onbewust!) steeds zoeken naar andere dingen die wel bevestiging en daarmee een goed gevoel geven. Dat goede gevoel geeft weer rust en ontspanning, en dat is nodig om overzicht te houden en je planning te volgen.

Vaak gaan mensen, in hun zoektocht naar een goed gevoel en rust, dan maar andere dingen doen in de onbewuste hoop daar bevestiging in te vinden. Helaas kan dit de vicieuze cirkel versterken van de overtuiging 'zie je wel, ik kan niet plannen!' en een gevoel van teleurstelling/boosheid omdat iets wat je wél graag wil, toch weer niet gelukt is.

Het kan helpen om je motivatie te onderzoeken en zo bewust te maken. Word je voornamelijk extrinsiek (van buitenaf) gemotiveerd, bijvoorbeeld door deadlines of meningen van anderen? Of is je motivatie voornamelijk intrinsiek (van binnenuit), bijvoorbeeld vanuit wat jij belangrijk vindt of wat je wilt bereiken? Het één is niet beter of slechter dan het andere, en vaak is het wel fijner voor je als je je motivatie ook vanuit jezelf kan halen. De blauwe tekst hieronder bevat tips om je motivatie bewuster te richten.

- Vraag jezelf niet alleen af wat je noodzakelijk vindt, maar ook wat je plezierig en leuk vindt. Probeer daar een middenweg in te vinden.
"Ik vind dat ik vandaag moet stofzuigen én afwassen, maar ik wil ook buiten wandelen. Na het stofzuigen ga ik naar buiten, en als ik daarna nog tijd heb, was ik af."
- Beloon jezelf niet alleen voor het resultaat dat je behaald hebt, maar juist ook voor inzet en vooruitgang.
"Ik had 5 taken gepland, en heb er 3 gedaan. Normaal was ik helemaal geblokkeerd en had ik er geen één gedaan, dus bonuspunten voor mij!"
- Geef jezelf persoonlijke feedback op je resultaten.
"Ik vind rapporten schrijven écht lastig, dus het feit dat ik ze vandaag geschreven heb betekent veel."
- Definieer succes in termen van een proces in plaats van een uitkomst.
"Hoewel het me nog niet altijd lukt om mijn huiswerk af te krijgen, leer ik wel steeds beter wat de beste studiestrategie is voor mij."
- Onthoud: fouten maken hoort bij het proces!

Vragen? Neem gerust contact met ons op! En kun je als student ook wel een extra zetje gebruiken als het gaat om motivatie? We bieden een online training 'Studeren met ADHD' waarin we zeker ook met dit onderwerp aan de slag gaan! Kijk op onze site voor meer informatie.

Moniek Mors en Tina Wrede