

# ADHD en het vastlopen in het hier en nu

---

20-06-2026



Veel mensen met **ADHD** kennen het: plannen voor de toekomst voelt als worstelen met onzichtbare handremmen. Nieuw hersenonderzoek uit China geeft nu een verklaring waarom — en het zit in hoe bepaalde hersennetwerken met elkaar praten.

## Wat onderzocht werd?

Onderzoekers van Southwest University en Anhui Medical University (China) onderzochten 240 gezonde studenten. Vijf jaar lang vulden ze vragenlijsten in over **ADHD**-kenmerken en toekomstperspectief, en kregen ze een MRI-scan.

De vraag was simpel: verklaren hersennetwerken waarom sommige mensen beter in staat zijn om aan de toekomst te denken — en hangt dat samen met **ADHD**-kenmerken?

## De belangrijkste bevindingen

Studenten die sterker toekomstperspectief hadden, scoorden lager op kenmerken van aandachtstekort én hyperactiviteit. Dat was al bekend uit eerder onderzoek.

Maar het MRI-onderzoek liet nu ook het neurale mechanisme zien:

**De verbinding tussen hersengebieden bleek cruciaal.** Bij mensen met sterk toekomstperspectief was de functionele connectivity — de communicatie in rust — sterker tussen de *inferior parietal lobule* (een knooppunt in het cognitieve controle-netwerk) en twee gebieden in de mediale **prefrontale cortex** (mPFC): de dorsale en ventrale mPFC.

Die prefrontale gebieden maken deel uit van het zogenaamde default mode netwerk en spelen een rol bij het stellen van toekomstige doelen en het inschatten van de persoonlijke waarde van die doelen.

Hoe sterker die hersenverbinding, hoe minder **ADHD**-kenmerken. De onderzoekers toonden met mediatie-analyses aan dat toekomstperspectief een volledige mediator is: de hersenverbinding beïnvloedt **ADHD**-kenmerken via het toekomstperspectief, niet direct.

Structuuronderzoek (voxel-based morphometry) toonde aan dat een sterk toekomstperspectief ook samenhangt met meer grijze stof in de superieure mediale frontale gyrus en de linker precentale gyrus — gebieden die een rol spelen in zelfreflectie en actieplannen.

## **Wat betekent dit?**

Dit onderzoek biedt een neurale verklaring voor iets dat veel mensen met **ADHD** al lang voelen: het is niet luiheid of onwil, maar een andere architectuur van hersennetwerken die toekomstgericht denken en plannen lastiger maakt.

Het onderzoek bij gezonde studenten met een spectrum aan kenmerken suggereert dat **ADHD**-kenmerken niet simpelweg aan of uit staan, maar langs een gradiënt lopen die samenhangt met hoe onze hersenen toekomst en heden verwerken.

---

## **Beperkingen en nuanceren**

Dit is geen klinisch onderzoek en bewist niet dat **ADHD** veroorzaakt wordt door slechte toekomstplanning. De deelnemers waren gezonde studenten, geen klinische populatie. De onderzoeksopzet is correlatief — er kan geen causaal verband aangetoond worden. De effectgroottes zijn niet gerapporteerd, dus we weten niet hoe sterk het verband daadwerkelijk is.

Ook is "toekomstperspectief" een complex construct. De Zimbardo Time Perspective Inventory meet een beleefde neiging, niet een objectieve cognitieve capaciteit.

## **Vervolgstappen**

De onderzoekers suggereren dat toekomstgerichte werkgerichte interventies bij **ADHD** kunnen ondersteunen. Interessant idee — maar dat vraagt om **replicatie** in klinische populaties en experimenteel onderzoek.

Voorlopig geeft dit onderzoek wel grond aan iets wat de **ADHD**-gemeenschap al lang weet: de uitdaging met plannen en toekomstgerichtheid heeft een biologische basis. Geen gebrek. Een andere architectuur.

---

## **Bronnenlijst**

**[1]** Ding, M., Zhang, R., & Feng, T. (2025). Neural basis of the association between future time perspective and ADHD characteristics: functional connectivity between Left inferior parietal lobule and mPFC. *Progress in Neuropsychopharmacology & Biological Psychiatry*.

- **Type:** Peer-reviewed wetenschappelijk artikel
- **Reliability:** 8/10 — De competitieve C-journal, peer-reviewed, solide methodologie (240 deelnemers, fMRI, voxel-based morphometry, resting-state connectivity, mediatie-analyse). Beperking: cross-sectioneel, geen klinische populatie, zelfrapportage via vragenlijsten.

**[2]** Petrova, K. (2025). ADHD's "stuck in the present" nature may be rooted in specific brain network communication. *PsyPost*, 15 november 2025.

- **Type:** Journalistiek artikel (secundaire bron, verslag van onderzoek [1])
- **Reliability:** 6/10 — Betrouwbaar science-news platform, geen paywall, maar journalistiekk bewerking van onderzoeksresultaten zonder toegang tot volledige methode of data. Goed geschrijven maar niet door de onderzoekers zelf beoordeeld.