

# ADHD en het toekomstperspectief: waarom sommige hersenen "in het nu" blijven hangen

---

20-06-2026



Veel mensen met **ADHD** kennen het: moeite met vooruitplannen, lange-termijndoelen voor ogen houden, en de druk van deadlines die altijd dichterbij komen dan je wilt. Niet omdat je het niet kan, maar omdat je hersensysteem op een andere manier met tijd en planning omgaat.

Een nieuw onderzoek uit China nuanceert wat dat "anders" neurologisch betekent — en biedt een verklaring die aansluit bij de manier waarop veel mensen met **ADHD** hun ervaringen herkennen.

## Wat onderzocht werd

Onderzoekers van de Southwest University en Anhui Medical University, onder leiding van Tingyong Feng, keken naar 240 gezonde studenten. De deelnemers vulden vragenlijsten in over **ADHD**-kenmerken (via de Adult **ADHD** Self-Report

Scale) en over hun "toekomstperspectief" (future time perspective) via de Zimbardo Time Perspective Inventory. Daarna kregen ze een MRI-scan.

## De bevindingen in het kort

De resultaten waren behoorlijk consistent:

1. **Sterker toekomstperspectief = minder ADHD-kenmerken.**

Studenten die meer geneigd waren om vooruit te denken en te plannen, scoorden lager op zowel aandachtsproblemen als hyperactiviteit. Dit was al bekend uit eerder gedragsonderzoek, maar nu werd de hersenbasis in kaart gebracht.

2. **Grijs matter-volume in specifieke hersengebieden.** Mensen met een sterkere toekomstfocus hadden meer grijze stof in de *superior mediale frontale gyrus* en de *linker precentrale gyrus* — gebieden die betrokken zijn bij zelfreflectie en actieplanning. Ze hadden juist minder grijze stof in de *linker inferieure pariëtale lobule* en de *linker superieure temporale gyrus*, gebieden gerelateerd aan cognitieve controle en informatieverwerking.

3. **De cruciale verbindingsweg.** Resting-state fMRI-scans lieten zien dat het verbindingstraject tussen de *linker inferieure pariëtale lobule* (sleutelknoop in het cognitieve controle-netwerk) en de *mediale prefrontale cortex* (dorsaal en ventraal) sterker communiceerde bij mensen met een hoger toekomstperspectief.

4. **Mediatie: het netwerk verklaart de relatie via toekomstperspectief.** De statistische mediatieanalyse liet zien dat het sterke verband tussen hersenconnectiviteit en aandachtsproblemen *volledig* werd verklaard door iemands toekomstperspectief-score. Voor hyperactiviteit gold een vergelijkbaar patroon via de verbinding met de ventromediale **prefrontale cortex**.

## Wat betekent dit?

De onderzoekers schetsen een plausibel mechanisme: de sterkte van communicatie in een specifiek hersendragernetwerk beïnvloedt hoeveel iemand op de toekomst focust, en die mate van toekomstfocus bepaalt op zijn beurt hoe ernstig **ADHD**-kenmerken ervaren worden.

Dit sluit aan bij wat in de **ADHD**-literatuur al langer wordt gesuggereerd: dat **ADHD** niet zozeer een "tekort" aan aandacht is, maar een **andere temporale oriëntatie** — een hersensysteem dat meer gewicht geeft aan het directe nu dan aan abstracte toekomstscenario's.

## Grenzen van het onderzoek

Het is belangrijk om dit in perspectief te zien:

- **Proefpersonen:** Gezonde studenten, niet klinisch gediagnosticeerde personen met **ADHD**. De bevindingen zijn dus correlatief en uit een niet-klinische populatie. Generaliseren naar klinische **ADHD**-populaties moet met voorzichtigheid gebeuren.
- **Cross-sectioneel design:** Het onderzoek meet op één moment; er kan geen oorzaak-gevolg-relatie worden aangetoond. We weten niet of de

hersconnectiviteit het toekomstperspectief beïnvloedt, of andersom, of beide door een derde factor worden bepaald.

- **Zelfrapportage:** ADHD-kenmerken zijn via vragenlijsten gemeten, niet via klinische diagnostiek.
- **Culturele context:** De deelnemers waren Chinese studenten, waardoor culturele factoren rondom tijdsperspectief een rol kunnen spelen.

## Toekomstperspectief als aangrijpingspunt?

Wat intrigerend is: toekomstperspectief is potentieel **trainbaar**. Als verder onderzoek (bij klinische populaties, met longitudinale designs) dit mediatieconfirmeren, dan opent dat deur naar interventies die niet alleen symptomen adresseren, maar de onderliggende temporale oriëntatie versterken. Denk aan mental time travel-oefeningen, visualisatietechnieken voor toekomstige uitkomsten, of neurofeedback gericht op de betreffende netwerken.

Voor nu is dit één studie, maar het bevestigt iets wat veel mensen met ADHD weten vanuit ervaring: de manier waarop je hersensysteem met tijd omgaat, bepaalt voor een deel hoe je functioneert in een wereld die draait om deadlines, planning en lange-termijnverantwoordelijkheden.

---

## 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:** 7/10 — Gepubliceerd in gerankt tijdschrift; cross-sectioneel design met gezonde proefpersonen, geen klinische populatie; noodzakelijke **replicatie** bij klinische groepen.

**[2]** Petrova, K. (2025, 15 november). *ADHD's "stuck in the present" nature may be rooted in specific brain network communication*. PsyPost. <https://www.psypost.org/adhds-stuck-in-the-present-nature-may-be-rooted-in-specific-brain-network-communication/>

- **Type:** Journalistiek artikel (secundaire bron; samenvatting van [1])
- **Reliability:** 6/10 — Betrouwbare wetenschapsjournalistiek; geeft geen toegang tot primaire data; gebaseerd op één persoonlijke interpretatie van de studie.

**[3]** Zimbardo, P. G., & Boyd, J. N. (1999). *Putting time in perspective: A valid, reliable individual-differences metric*. *Journal of Personality and Social Psychology*, 77(6), 1271–1288. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.77.6.1271>

- **Type:** Peer-reviewed wetenschappelijk artikel (instrument-validatie)
- **Reliability:** 9/10 — Geciteerd valide instrument (ZTPI) dat wereldwijd in onderzoek wordt gebruikt; originele validatiestudy.