

Vergeetachtigheid onder jongeren met neurodivergentie

[WIP]

Geheugenproblemen zijn vaak tijdelijk en kunnen worden veroorzaakt door spanning, drukte, ziekte, somberheid of medicatie. Bijvoorbeeld bij leeftijd wordt je naarmate je ouder wordt, je geheugen trager en kost het meer moeite je te concentreren (Hersenstichting, 2023). De snelheid van de signaaloverdrachten tussen hersencellen neemt af. Maar onder jongeren met neurodivergentie is dit een probleem die vaker voorkomt (Bekijk: Trager maar wijzer, 2013).

Het werkgeheugen is een korte-termijnopslagsysteem dat vooral onder invloed staat van aandacht. Het speelt een cruciale rol bij de onmiddellijke verwerking van complexe cognitieve informatie en kan eveneens van invloed zijn op sociale cognitie en interacties tussen mensen. In het geval van jongeren met een bijvoorbeeld het autismespectrumstoornis (ASS) doen deze problemen zich vaak op in deze vlakken. Sociale beperkingen, moeite met communicatie, en het tonen van herhalende interesses en bewegingen zijn kerngebieden van autismespectrumstoornissen. Gebrek in het werkgeheugen spelen een centrale rol in veel theorieën over psychopathologie en worden doorgaans in verband gebracht met problemen in de frontale kwab of temporale kwab van de hersenen (Barendse et al., 2013).

Daar gaat het vooral om het registreren, opslaan en weer opdiepen van informatie (NAH en vergeetachtigheid, z.d.). Mensen met bijvoorbeeld ADHD hebben moeite met informatie in hun geheugen op te slaan in de eerste instantie omdat ze gewoon geen aandacht aan het besteden waren op het specifieke onderwerp of gesprek. Zelf als ze iets belangrijk zouden horen, lezen of zien zullen ze dit niet opslaan in hun geheugen omdat ze op dat moment niet gefocust waren (Pierce, 2023). Als mensen vertraagde snelheid van informatieverwerking hebben betekent dat dat veel informatie niet wordt geregistreerd en daarom ook niet wordt opgeslagen, wat er voor zorgt dat mensen bepaalde dingen vergeten (NAH en vergeetachtigheid, z.d.). Omdat deze vertraagde snelheid ook vaker voor komt bij mensen met neurodivergentie, komt vergeetachtigheid vaker voort in deze groep.

Wat ook zorgt voor verminderde aandacht onder mensen met neurodivergentie is als eerder gezegd, geen aandacht geven aan bepaalde dingen en het daarom ook niet kunnen opslaan. Minshew legt uit na een onderzoek te doen onder 76 kinderen van de leeftijden van 8 tot 16 dat als het brein al vanaf het begin belangrijke informatie niet automatisch herkent en opslaat, dat het vermogen tot interactie, communicatie en probleemoplossing ernstig beperkt is. Kinderen met autisme raken dan ook makkelijk overdonderd door de complexe informatie in de meeste dagelijkse ervaring. Er wordt dan ook aangegeven dat het vaak bij sommige mensen met neurodivergentie niet het probleem is dat ze "helemaal niet" kunnen focussen, het is vaak ook het probleem dat mensen met neurodivergentie focussen op andere dingen, vooral op details. Neuro typische mensen focussen zich vaker op wat belangrijk en relevant is maar mensen met bijvoorbeeld autisme focussen zich vaker op details, wat ervoor zorgt dat ze niet kunnen herinneren of reageren op wat de meeste

mensen belangrijk vinden (“Children with autism found to have specific memory problems that may underlie aspects of disorder”, 2006).

Vaak wordt het probleem van focussen op details vaak gekoppeld met “sensory overloads” oftewel zintuiglijke overbelasting. Omdat mensen met neurodivergentie zich vaak focussen op details kan het er soms voor zorgen dat ze focussen op teveel details zoals geuren, geluid, de hoeveelheid mensen op hun heen, textuur, enz. Dit zorgt er voor dat het brein teveel informatie binnen krijgt wat het brein in zo’n korte tijd niet fatsoenlijk kan verwerken. Dit zorgt ervoor dat mensen een zintuiglijke overbelasting krijgen (Leonard, 2023). Veel neurodivergente personen ervaren een verhoogde sensorische gevoeligheid waarbij zintuiglijke prikkels een aanzienlijk grotere intensiteit waarnemen dan vele neurotypische tegenhangers. Door deze verhoogde gevoeligheid voor sensorische overbelastingen kan dus ook leiden tot zintuiglijke overbelastingen (Treby, 2023). Wanneer neurodivergente mensen te veel sensorische prikkels ervaren, kan hun brein overbelast raken. Dit kan leiden tot cognitieve vermoeidheid, wat op zijn beurt kan resulteren in vergeetachtigheid. Het brein heeft beperkte middelen om informatie te verwerken, en wanneer het overweldigd raakt, kan het moeilijker worden om informatie vast te houden en op te roepen. Ook kan zintuiglijke overbelasting leiden tot stress en angst, deze emotionele reacties kunnen het geheugen beïnvloeden omdat als het brein onder stress raakt, is het moeilijker om informatie op te slaan en op te halen, wat dan ook leidt tot vergeetachtigheid (Leonard, 2023).

Neurodivergente personen kunnen verschillen in hun vermogen om zintuiglijke informatie te filteren of te moduleren. Ze kunnen moeite hebben om achtergrondstimuli weg te filteren, waardoor het een uitdaging is om zich te concentreren op een specifieke taak of gesprek zonder overweldigd te worden door andere zintuiglijke input, dit leidt dan ook naar vergeetachtigheid (Holmans, 2017).

Schrijf meer over:

- Dieper in op Werkgeheugen en informatieverwerkingssnelheid
- Verschillen in sensorische filtering
- Moeite met sensorische integratie
- Stress en angsten

Bronnen:

Hersenstichting. (2023, 10 oktober). Geheugenproblemen - Hersenstichting.
<https://www.hersenstichting.nl/gevolgen-van-een-hersenaandoening/geheugenproblemen/>

Bekijk: Trager maar wijzer. (2013, 18 juni). NEMOKennislink.
<https://www.nemokennislink.nl/publicaties/trager-maar-wijzer/>

Barendse, E. M., Hendriks, M., Jansen, J. F. A., Backes, W. H., Hofman, P., Thoonen, G., Kessels, R. P. C., & Aldenkamp, A. P. (2013). Working memory deficits in high-functioning adolescents with autism spectrum disorders: neuropsychological and neuroimaging correlates. *Journal of Neurodevelopmental Disorders*, 5(1). <https://doi.org/10.1186/1866-1955-5-14>

NAH en vergeetachtigheid. (z.d.). <https://hersenz.nl/hersenletsel/gevolgen-niet-aangeboren-hersenletsel/vergeetachtigheid>

Pierce, R. (2023, 30 juni). Forgetfulness and ADHD: How to Take back control of your memory | Life Skills Advocate. Life Skills Advocate.
<https://lifeskillsadvocate.com/blog/forgetfulness-and-adhd-how-to-take-back-control-of-your-memory/#Why-Do-People-With-ADHD-and-Other-Forms-of-Neurodivergence-Tend-to-Be-More-Forgetful>

Children with autism found to have specific memory problems that may underlie aspects of disorder. (2006, 16 januari). <https://www.apa.org>.
<https://www.apa.org/news/press/releases/2006/01/autism>

Leonard, J. (2023, 26 april). What to know about sensory Overload.
<https://www.medicalnewstoday.com/articles/sensory-overload#symptoms>

Treby, E. (2023). Celebrating Neurodiversity: Looking at high sensitivity. Inspired to Change Hypnotherapy. <https://inspiredtochange.biz/blogs/looking-at-high-sensitivity/>

Holmans, V. A. P. B. L. (2017, 14 mei). Filtered – my sensory experience. Neurodivergent Rebel. <https://neurodivergentrebel.com/2017/05/13/filtered/>