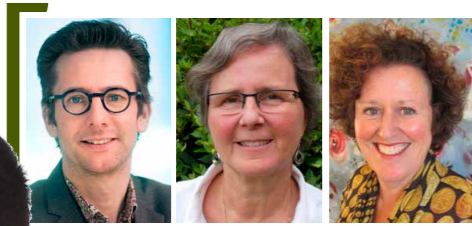


# Mannen van Mars vrouwen van Venus

ILONA SAUWEN sociaal pedagoog

## Is ADHD anders voor vrouwen dan voor mannen?



We staken ons licht op bij Peter Emmery, kinder- en jeugdpsychiater en Gil Borms, psychologe en psychotherapeute voor volwassenen, beide verbonden aan de UPC KULeuven en bij Sandra Kooij, psychiater voor volwassenen bij PsyQ in Nederland. Zij zet zich ook actief in voor vrouwen met ADHD.

Bij de voorbereiding van dit themanummer gingen we op zoek naar onderzoeken en specialisten die zich bezig houden met ADHD bij vrouwen en meisjes of met de verschillen tussen 'mannelijke' en 'vrouwelijke' ADHD. We vonden wel wat buitenlands onderzoek, maar in Vlaanderen lijkt niemand zich specifiek te richten op dit thema. Misschien is dat ook niet nodig? Misschien is er ook helemaal geen verschil tussen mannen en vrouwen die ADHD hebben en hoe de ADHD zich bij hen toont?

**H**et buitenlandse onderzoek onze eigen ervaringen op centrum ZitStil doen ons hier toch aan twijfelen. We wilden dus wel eens horen of mensen uit de praktijk een verschil merken tussen de mannen en jongens enerzijds en vrouwen en meisjes anderzijds die zij begeleiden.

**Als mensen denken aan ADHD en het verschil tussen jongens en meisjes dan kom je al snel met het stereotype beeld van het hyperactieve ADHD-jongetje en het dromerige ADD-meisje. Herkennen jullie dit beeld in jullie praktijk?**

**EMMERY** > Eigenlijk niet. Ik vermoed dat veel ligt aan de interpretatie van wat hyperactiviteit precies is. Vaak lijkt men te denken dat de H in ADHD verwijst naar kinderen die in het rond schieten als een konijn. Dat soort hyperactiviteit bestaat maar is slechts één van de vele vormen. Toevallig is het wel een vorm die je voornamelijk ziet bij jongetjes in de lagere schoolleeftijd. Bij meisjes en oudere jongens toont

de hyperactiviteit zich anders. Als je goed kijkt bij meisjes zie je wel hyperactiviteit maar eerder in de vorm van fijnmotorische onrust: moeilijk rustig kunnen bezig zijn, friemelen en prutsen.

**KOOIJ** > Het stereotype beeld klopt niet, maar het klopt dat meisjes twee maal zo vaak ADD hebben als jongens. Dit is maximaal 30% van alle meisjes met ADHD. De meerderheid heeft het gecombineerde beeld van ADHD, net als de jongens.

**BORMS** > Bij onze volwassenen zien we gemiddeld ook wat meer rustige vrouwen maar evengoed komen er mannen bij ons met zorgen over



aandachts- en organisatieproblemen. Deze kunnen erg veel impact hebben in een volwassen leven. Het zijn ook de moeilijkheden die het meest blijven tot in de volwassenheid.

gedrag/criminaliteit en verslaving. Hoewel vrouwen ook vaak verslaafd zijn. Velen gebruiken bijvoorbeeld cannabis om te kunnen slapen.

### Kan je dan een soort typische mannelijke en typisch vrouwelijke ADHD onderscheiden?

**BORMS** > Als ik echt een verschil moet maken tussen typisch mannelijk en typisch vrouwelijk dan denk ik eerder aan wat we in het algemeen in de bevolking zien, namelijk dat mannen gemiddeld wat meer neigen tot externaliseren (agressie, moeilijk gedrag) en vrouwen wat meer tot internaliseren (angst en depressie, laag zelfbeeld). Toch komen al deze problemen voor bij mannen én vrouwen die ik in behandeling heb.

**KOOIJ** > ADHD zelf is inderdaad niet erg verschillend bij mannen en vrouwen, maar vrouwen blijven vrouwen, dus zij presenteren hun ADHD vrouwelijk, bijvoorbeeld door veel en druk praten, terwijl mannen misschien meer fysiek onrustig zijn. De bijkomende stoornissen kunnen wel verschillen: vrouwen hebben meer last van stemmingswisselingen, depressie en angst, mannen kampen meer met agressief

### Merken jullie die verschillen ook in bijkomende problemen en stoornissen (comorbiditeiten)?

**EMMERY** > Bij jongens met ADHD komt autisme wat vaker voor, bij meisjes minder. En in het algemeen merken wij ook bij comorbiditeiten dat verschil tussen internaliseren en externaliseren van gedrag.

**BORMS** > Bij volwassen vrouwen zijn ook vaak schuldgevoelens aanwezig. Vrouwen gaan zich bijvoorbeeld sneller verantwoordelijk voelen voor het goede verloop van een gezin en voelen zich snel schuldig als ze daar organisatorisch niet goed in slagen. Mannen kunnen zich gemakkelijker settelen in een situatie waarbij zij zich engageren voor de taken die hen worden toegewezen.

### Zijn er in jullie ervaring specifieke aandachtspunten die meer spelen bij meisjes en vrouwen met ADHD dan bij jongens/mannen?

**BORMS** > Iedereen weet dat ADHD ook voorkomt bij vrouwen en toch is dit een punt waarop we alert moeten blijven. Aandachtsmoeilijkheden

**Vrouwen worden nog altijd geacht anderen te steunen. Daardoor hebben ze het zwaarder met hun ADHD.**

zijn minder zichtbaar en als meisjes en vrouwen hard werken om toch aan de eisen van de omgeving te voldoen dan bestaat het risico dat hun problemen niet (tijdig) worden herkend. Een correcte diagnose en behandeling is nochtans cruciaal om bijkomende problemen te vermijden.

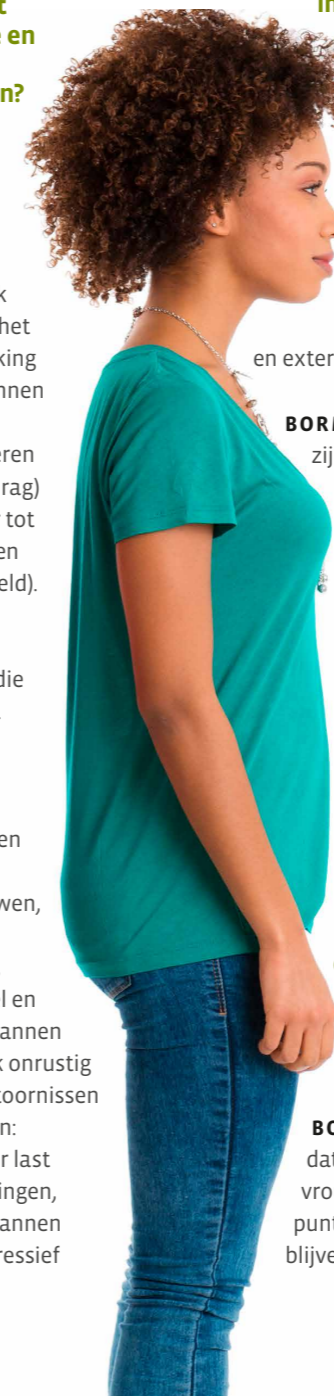
**EMMERY** > Klopt, zo ben ik er bij meisjes die bij me komen met depressieve klachten of problemen met angst altijd op bedacht of er geen onderliggende ADHD zou zijn. Zeker als er in de schoolloopbaan al een lange geschiedenis van moeilijkheden is, is dit een reële mogelijkheid.

**KOOIJ** > Wat mij opvalt is dat mannen meer steun krijgen als ze een partner hebben of iemand op het werk die administratieve taken over kan nemen. Vrouwen krijgen die steun minder. Zij worden nog altijd geacht anderen te steunen. Daardoor hebben vrouwen het zwaarder met hun ADHD. En dan zijn er nog die maandelijkse stemmingswisselingen waar ze geen verweer tegen hebben.

### Besteden jullie extra aandacht aan de invloed van hormonen op vrouwen met ADHD?

**EMMERY** > In onze kinder- en jongerenpraktijk letten wij hier niet specifiek op.

**BORMS** > In mijn praktijk staat het in de gesprekken ook niet erg op de





## ” Vrouwen met ADHD voelen zich vaak schuldig.

voorgond. Toch zijn er natuurlijk wel verschillen in gedrag onder invloed van hormoonschommelingen. Voor het psychotherapeutisch werk is het belangrijk hier alert voor te zijn.

Hormonale schommelingen gedurende de cyclus en hun verband met het functioneren van de hersenen blijft een interessant onderzoeksgebied dat verder moet worden uitgediept. De resultaten ervan lijken me vooral een mogelijke betekenis te hebben voor de titratie van de stimulerende medicatie.

**KOOIJ** > We hebben al onderzocht dat vrouwen met ADHD meer en ernstiger stemmingsklachten hebben dan vrouwen zonder ADHD in de week voor de menstruatie (PMS), soms tot depressief niveau, en dit speelt ook na de bevalling en in de overgang. Dit hangt waarschijnlijk samen met de daling van de hormoonspiegel in die perioden. Mogelijk is er een interactie tussen een laag estradiol voor de menstruatie, en een lage dopaminespiegel bij ADHD, waardoor de klachten ernstiger zijn dan normaal. Dit zou ik graag willen onderzoeken.

### Wat raad je vrouwen aan die veel last hebben van de maandelijkse stemmingswisselingen?

**KOOIJ** > Het is belangrijk te begrijpen wat er met je gebeurt elke maand, en dat je partner dat ook weet! Toch kan je daardoor vaak niet voorkomen dat je prikkelbaarheid met je op de loop gaat. ADHD-medicatie kan de ernst verminderen, en de pil (zonder stopweek) kan ook goed helpen. Bij ernstige depressieve klachten kan een antidepressivum aangewezen

zijn. Er zijn dus verschillende manieren om deze problemen te benaderen, soms is een combinatie het beste.

**BORMS** > Het is daarnaast ook een kwestie van aanvaarden. Aanvaard dat er momenten zijn waarop het moeilijker gaat en stem je planning daarop af. Het is ook wijs om moeilijke gesprekken of belangrijke beslissingen niet te nemen op momenten dat emotionaliteit de bovenhand neemt.

### Zie je verschillen in copingsstrategieën tussen mannen en vrouwen met ADHD?

**EMMERY** > Bij meisjes is er meer intrinsieke motivatie om het goed te doen, ook in de puberteit. Dit maakt dat ze vaak proberen compenseren of zelfs overcompenseren door heel erg te structureren. Bij de wat oudere meisjes toont zich dat onder meer in het maken van talloze lijstjes, het erg houden aan een vaste dagstructuur. Als dit dan wegvalt hebben ze nog een groter probleem. Ik moet hierbij denken aan het voorbeeld van een moeder van één van mijn patiëntjes. De kinderen brachten haar voor haar verjaardag ontbijt op bed, maar dat ontregelde zodanig haar normale ochtendroutine dat dit haar hele dag in de war bracht. Dit goedbedoelde cadeau bezorgde haar vooral heel veel stress.

**BORMS** > Ook bij volwassen vrouwen heb ik de indruk dat ze sneller dan de gemiddelde man nog wat harder gaan werken om toch maar hun doel te bereiken. Daardoor lopen ze het risico om pas laat door te hebben dat de druk die ze zich opleggen niet doorsnee is, en dat het eigenlijk normaal is dat ze dit niet kunnen volhouden.

**KOOIJ** > De doelen die meisjes en vrouwen zich stellen zijn inderdaad vaak heel hoog en dan worden ze perfectionistisch om de chaos in de hand te houden. Maar perfectionisme kost veel tijd en inspanning, en velen raken daardoor uitgeput of krijgen een burn-out.

### Van moeders wordt in onze maatschappij nog steeds heel veel verwacht. En moeders leggen de lat misschien zelf ook heel hoog. Welke bijkomende problemen zien jullie voor moeders met ADHD ten opzichte van moeders zonder ADHD?

**EMMERY** > Voor moeders én vaders vraagt een

huishouden met kinderen runnen veel organisatie, iets wat per definitie met ADHD veel moeilijker loopt. Bovendien zijn kinderen niet altijd even voorspelbaar, ze verplichten je om flexibel te zijn. Timemanagement, prioriteiten stellen, emotieregulatie, ... Eigenlijk worden bij ouders de executieve functies maximaal gerek.

**BORMS** > Traditioneel blijven moeders in onze cultuur nog vaak diegenen die in een gezin de organisatie dragen, naast hun eigen werk. Dit vraagt veel van vrouwen met ADHD, en wanneer het niet goed lukt geeft dat schuldgevoelens. Ook de vrouwen uit hun omgeving begrijpen niet goed wat er misloopt. Dit kan leiden tot schulductie waardoor het risico op overbelasting toeneemt.

**KOOIJ** > Moeders met ADHD moeten het huishouden, de kinderen, het werk, de relaties met familie en vrienden, de verjaardagen, en ook nog de gezondheid van alle familieleden bijhouden en verzorgen! En dat terwijl ze zelf chaotisch, vergeetachtig, onrustig en impulsief kunnen zijn. Geen wonder dat de kinderen niet altijd op tijd te eten krijgen of naar bed

gaan, dat het huis rommelig is, of dat er een kamer is waar je beter niet kan binnengaan. Of dat je geen bezoek van je moeder meer wil omdat je de kritiek van te voren al kan horen. En dan heeft ze ook nog kinderen die vanwege de erfelijkheid, een verhoogde kans hebben op ADHD of andere ontwikkelingsstoornissen, met alle problemen vandien. Kortom: een moeder met ADHD verdient respect, en als ze wil, goede hulp!

### Wat zouden jullie nog willen meegeven aan wie dit artikel leest?

**EMMERY** > Eigenlijk zijn de meisjes met ADHD de leukste groep mensen die ik in mijn praktijk zie. Het zijn fijne meiden, met een ongelooflijke positieve kant waar je spontaan een goed contact mee hebt. Ze beseffen het niet altijd goed en soms wordt hun positieve kant verborgen door depressieve klachten omdat zij al tegen heel veel zijn aangelopen. Toch zit dat spontane en sociale er altijd in.

**BORMS** > Aan ouders en leerkrachten van deze meisjes wil ik vragen om alert te blijven. Beseft dat onderbraaf zijn heel wat problemen kunnen schuilgaan. Volwassen vrouwen roep ik op om op zoek te gaan naar de geschikte hulp

## ” Een moeder met ADHD verdient respect.

zodat je meer grip kan krijgen op je leven. Leer jezelf kennen, zowel de moeilijkheden maar ook je krachten. Wees lief voor jezelf, blijf het gesprek voeren en nodig ook je partner uit om samen meer kennis op te doen en een nieuwe aanpak te verkennen.

**KOOIJ** > Heb je een vrouw met ADHD? Steun haar dan waar je kan, zorg dat je ook weet wat ADHD is, en wat het betekent voor haar leven. Heb je zelf ADHD? Hou moed! Je bent niet alleen, zoek hulp als je vastloopt!

### Bedankt voor jullie inzichten. Ze sterken ons in het idee dat er toch wel verschillen zijn tussen mannelijke en vrouwelijke ADHD. Dat ADHD bij vrouwen en meisjes er anders uit ziet dan bij mannen en jongens en dat zij met andere uitdagingen te maken krijgen. Hopelijk volgt er meer onderzoek dat deze specifieke invalshoek belicht.

[www.upckuleuven.be](http://www.upckuleuven.be)  
[www.PsyQ.nl](http://www.PsyQ.nl)

