

DOSSIER

ADHD

Veel meer dan een beetje *chaotisch en druk*



Vergeetachtig, chaotisch, snel overprikkeld, altijd maar doorgaan: veel vrouwen denken dat het gewoon bij ze hoort. Maar achter die klachten kan ADHD schuilgaan. Psychiater en onderzoeker Dora Wynchank vertelt waarom ADHD bij vrouwen vaak wordt gemist en waarom de overgang een kantelpunt kan zijn.

Wat is ADHD eigenlijk precies?

Bij ADHD kun je druk zijn of niet goed ergens je aandacht bij houden. ADHD is de afkorting van Attention Deficit Hyperactivity Disorder.

Bron: *Thuisarts.nl*



Psychiater en onderzoeker Dora Wynchank: “Als we aan ADHD denken, zien we vaak dat drukke jongetje in de klas voor ons. Maar het is meer dan dat. Ik hecht er allereerst aan te zeggen dat ADHD ook positieve kanten heeft. Mensen met ADHD zijn vaak creatief. Hun gedachten gaan makkelijker van het ene onderwerp naar het andere, waardoor ze nieuwe ideeën en oplossingen kunnen bedenken. Ze hebben daarnaast vaak veel energie en kunnen ontzettend veel oppakken. En ze zijn vaak empathisch. Veel mensen met ADHD kregen als kind veel kritiek omdat ze afgeleid waren of anders functioneerden. Daardoor kunnen ze veel begrip opbrengen voor mensen die het moeilijk hebben.”

Erfelijk bepaald

“ADHD is sterk erfelijk bepaald. Als een ouder ADHD heeft, is de kans groter dat een kind het ook heeft. Maar genen zijn niet het hele verhaal. Er zijn daarnaast beschermende en verslechterende factoren. Een ondersteunend gezin, goede begeleiding op school en later een beroep dat goed bij iemand past, kunnen ervoor zorgen dat iemand met ADHD heel succesvol is. Aan de andere kant kunnen bepaalde omstandigheden klachten versterken. Het is dus een complexe wisselwerking tussen je genen en je omgeving. Maar de erfelijke aanleg is sterk. Bij vrouwen ziet ADHD er vaak anders uit dan het klassieke beeld. Ze komen minder druk over, maar hebben vaker last van innerlijke onrust. Van buiten kan iemand dan rustig lijken, terwijl het in haar hoofd enorm chaotisch is. Vergeetachtigheid kan een probleem zijn. Zeker voor moeders, die vaak degene zijn die alles voor het gezin moeten onthouden. En vrouwen kunnen emoties heel sterk ervaren en sneller emotioneel overbelast raken. Dat is uitputtend. Juist omdat hun klachten minder zichtbaar zijn, wordt ADHD bij vrouwen vaak pas laat herkend. Ze krijgen bijvoorbeeld eerst een diagnose voor angst of depressie.”



COMPENSEREN

“Veel vrouwen zijn ontzettend goed in compenseren. Ze worden georganiseerd, perfectionistisch of proberen hun problemen te maskeren. Daarmee kunnen ze jarenlang functioneren. Maar dat kost enorm veel energie. Als de eisen van het leven toenemen – door studie, werk, kinderen of mantelzorg – kan die manier van compenseren ineens niet meer werken. Ook tijdens de perimenopauze, de jaren vóór de overgang, kan het moeilijker worden om alles vol te houden. Dan kunnen vrouwen met ADHD vastlopen en bijvoorbeeld een burn-out krijgen.

Bij vrouwen kunnen ADHD-klachten bovendien schommelen. Dat heeft te maken met het hormoon oestrogeen. Oestrogeen beïnvloedt dopamine, een neurotransmitter die belangrijk is bij ADHD. Vlak voor de menstruatie daalt de hoeveelheid oestrogeen en progesteron in het bloed. Vrouwen met ADHD kunnen dan prikkelbaarder, vergeetachtiger, chaotischer en somberder worden. Ik heb van vrouwen

‘Vrouwen met ADHD komen minder druk over, maar hebben vaker last van innerlijke onrust’

zelfs weleens gehoord dat hun medicatie niet meer lijkt te werken.

Ook na een zwangerschap kan ADHD sterker op de voorgrond komen. Tijdens de zwangerschap is het oestrogeengehalte in het lichaam hoog, maar na de bevalling daalt het juist sterk. Ondertussen slaap je vaak slecht als je net een baby hebt. Dat kan de klachten versterken.

Een derde belangrijk moment is de overgang. We weten uit onderzoek dat vrouwen met ADHD gemiddeld eerder in de overgang lijken te komen. Rond die periode kan de daling en schommeling van oestrogeen ervoor zorgen dat klachten zoals geheugenproblemen en slaapproblemen toenemen. Vrouwen die hun hele leven hebben kunnen compenseren, kunnen dan ineens vastlopen.”



Meen kennis

“ADHD staat niet op zichzelf. Er zijn vaker andere klachten, zoals slaapproblemen, migraine en darmklachten. Ook hypermobilititeit komt vaker voor bij mensen met ADHD en andere vormen van neurodiversiteit. We weten nog niet precies welke rol dat speelt. Wat we wel weten, is dat slaap belangrijk is. Mensen met ADHD kunnen een verschoven slaapritme hebben, maar ook last hebben van slapeloosheid, piekeren of rusteloze benen. Slecht slapen maakt concentratieproblemen vervolgens weer erger en kan ervoor zorgen dat emoties sterker schommelen. ADHD en slaap beïnvloeden elkaar dus. Ik denk dat het belangrijk is dat vrouwen meer kennis krijgen over hun klachten. Ga goed voorbereid naar de huisarts en probeer het hele verhaal te vertellen. Zeg niet alleen dat je slecht slaapt, migraine hebt of vergeetachtig bent, maar kijk naar het geheel van al je klachten. Tegen artsen zou ik willen zeggen dat ze het bredere perspectief zouden moeten meenemen. Kijk naar andere mogelijkheden en luister echt naar je patiënt. Neem haar ervaringen serieus en bagatelliseer niet wat ze vertelt. Vrouwen leven met hun lichaam en hun klachten en hebben daar ontzettend veel kennis over. Die wijsheid moeten we respecteren.”

‘Omdat hun klachten minder zichtbaar zijn, wordt ADHD bij vrouwen vaak pas laat herkend’

SPECIAAL DIEET VOOR KINDEREN MET ADHD

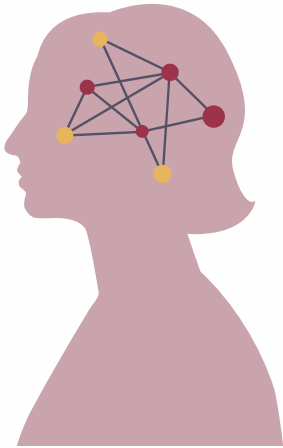
Een speciaal dieet lijkt bij een deel van de kinderen met ADHD goede resultaten te geven. Uit Nederlands onderzoek blijkt dat het een gunstig effect heeft op het gedrag van ongeveer twee derde van de kinderen na het volgen van een Restricted Elimination Diet (RED). Bij dit dieet worden gedurende vijf weken allerlei voedingsmiddelen weggelaten die mogelijk een reactie kunnen veroorzaken. Daarna worden ze één voor één weer toegevoegd. Zo kan worden ontdekt of een kind gevoelig reageert op bepaalde voeding. Voor het onderzoek volgden honderd kinderen met ADHD óf het eliminatiedieet óf algemene adviezen over gezonde voeding. Na vijf weken had 64 procent van de kinderen uit de dieetgroep minder ADHD-symptomen. Ook ouders en leerkrachten zagen duidelijke verbeteringen in het gedrag. De onderzoekers pleiten daarom voor een plek van het dieet binnen de behandeling van ADHD. *Bron: Radboudumc.nl*

DE CIJFERS

Volgens bevolkingsonderzoek heeft **3,2 procent** van de volwassenen in Nederland ADHD. Dit komt neer op ruim **400.000 volwassenen**. Ongeveer **3,6 procent van de kinderen** onder de achttien heeft een **ADHD-diagnose**. ADHD komt vaker voor bij mannen en jongens dan bij vrouwen en meisjes. Bij volwassenen heeft **3,7 procent van de mannen** en **2,7 procent van de vrouwen ADHD**. Bij kinderen is het verschil groter: jongens krijgen de diagnose twee tot drie keer zo vaak als meisjes.

Bronnen: Nederlands Jeugdinstituut, VZ Info





3 soorten ADHD

Er zijn 3 soorten ADHD, met elk hun eigen kenmerken:

1. ADHD-I (Inattentive): je hebt vooral moeite om je aandacht bij dingen te houden. Je zit vaak in je eigen wereld, voor anderen lijkt het alsof je aan het dagdromen bent. Dit heette vroeger ADD: Attention Deficit Disorder.

2. ADHD-H (Hyperactive/Impulsive): je bent erg druk, je beweegt veel en kunt moeilijk stilzitten. Ook doe en zeg je vaak dingen zonder er eerst over na te denken.

3. ADHD-C (Combined): je hebt kenmerken van allebei de andere soorten. Je bent dus druk én je hebt moeite met aandacht. Deze vorm van ADHD komt het meest voor.

Bron: Hersenstichting.nl

ADHerDay

Op 6 november vindt in Nijmegen een event plaats speciaal voor vrouwen met ADHD, 'die eindelijk niet meer hoeven te verstoppen wie ze zijn, en van te veel willen gaan naar: trots op wie ze zijn', aldus de organisatie. Zin in? Kijk op Adhderday.nl



3 vragen aan journalist en ADHD'er Milou Deelen

Journalist Milou Deelen, zelf ADHD'er, schreef het boek *Gelukkig gelabeld*. Daarvoor sprak ze met psychiaters, psychologen, hoogleraren en ervaringsdeskundigen – onder andere over de vraag of we gelukkig worden van het krijgen van een label.

1 Het lijkt wel alsof steeds meer mensen ADHD hebben. Is dat ook zo of weten we er meer over?

"Dat is een goede vraag waar geen eenduidig antwoord op is. Ik heb voor mijn boek hierover met verschillende psychiaters en hoogleraren gesproken. Zij legden uit dat de toename van labels met verschillende dingen te maken heeft. Voor een deel komt het waarschijnlijk doordat ADHD bekender is geworden. Omdat mensen er vaker over horen, zullen er ook meer mensen zijn die zich hierop laten testen. Maar ik denk dat er meer aan de hand is. Vooral jonge vrouwen kunnen het gevoel hebben dat ze de wereld waarin we leven niet meer kunnen bijbenen. Ze denken dat er iets mis is met henzelf: ze kunnen alle ballen niet meer in de lucht houden en zich niet goed concentreren. Een ADHD-diagnose kan dan een verklaring bieden. Terwijl ik denk dat we ook moeten kijken naar de wereld waarin we leven. Die wordt hectischer, de lat ligt hoger en er is steeds meer prestatiedruk. Misschien is er niet iets mis met onszelf, maar met de wereld waarin we leven."

2 Wordt ADHD vaker vastgesteld bij mensen die vroeger als druk of chaotisch werden gezien?

"Ja. Vaak wordt gezegd dat veel vrouwen zich door hun ADHD-diagnose eindelijk gezien voelen; vroeger was er vooral aandacht voor drukke jongetjes. Daar ben ik het mee eens. In de gezondheidszorg moeten we ook kijken naar waar vrouwen last van hebben. Alleen ben ik door het schrijven van mijn boek anders naar labels

gaan kijken. Ik dacht eerst ook: ADHD is een stoornis in je hoofd en het is goed dat vrouwen nu worden gediagnosticeerd, omdat er vroeger vooral naar jongens werd gekeken. Maar ik heb geleerd dat ADHD ook gaat over eigenschappen. Dat je druk bent, je niet kunt concentreren of impulsief bent. Dat zijn dingen waar je last van kunt hebben. Je kunt zeggen: dat is een stoornis en die hebben we ADHD genoemd. Maar je kunt ook zeggen: dit zijn eigenschappen die bij sommige mensen voorkomen en waar zij in hun leven last van hebben. De maatschappij is niet op neurodiverse mensen ingericht. Een klas of kantoor is ingericht voor mensen die lang stil kunnen zitten en zich goed kunnen concentreren. Als je druk bent of je moeilijk kunt concentreren, kan dat lastig zijn. De vraag is: moeten we dat ADHD noemen? Of moeten we ook kijken naar wat iemand nodig heeft en naar de omgeving waarin iemand functioneert?"

3 Wat kan een ADHD-diagnose iemand opleveren?

"Een voordeel kan zijn dat je je erkend voelt en dat je hulp kunt krijgen. Een nadeel is bijvoorbeeld stereotypering of stigmatisering. Verwachtingen over jou kunnen naar beneden gaan. Mensen kunnen denken: die zal dat wel niet kunnen, want die heeft ADHD. Dat kan er ook voor zorgen dat je zelf zo naar jezelf gaat kijken. Dan ontstaat identiteitsverwarring. Ik denk dat het belangrijk is dat je niet alleen naar jezelf kijkt als ADHD'er, maar dat je vooral nadenkt over wat jij nodig hebt in je leven."

3X LEZERESSEN

Sandra (48): "Toen steeds meer neefjes en nichtjes van mij de diagnose ADHD kregen, besepte ik: zij hebben hetzelfde als ik. Ze konden niet stilzitten, moesten voortdurend bewegen en liepen tegen dezelfde dingen aan als ik. Tijdens het traject van mijn zestienjarige dochter vroeg de kinderpsycholoog of ik ooit de diagnose ADHD had gekregen. Officieel niet, nee. Maar toen ze uitlegde welke kenmerken bij ADHD horen, herkende ik mezelf volledig. Ik heb mezelf vanaf de middelbare school aangeleerd mijn gedrag aan te passen. Eerst nadenken voordat ik iets zei, rustiger reageren en mijn ongeduld onder controle houden. Op mijn werk heb ik veel gehad aan feedback van collega's. Soms kwam die best hard binnen, maar ik heb er wel van geleerd. Ik heb nooit medicatie of professionele begeleiding gehad. Ik denk dat je met de juiste handvatten veel kunt leren. Mijn dochter heeft inmiddels begeleiding en daar heeft ze veel aan. Een kinderpsycholoog leerde haar bijvoorbeeld om zich voor te stellen dat er allemaal laatjes in haar hoofd openstaan. Als het er te veel zijn, raakt ze emotioneel. Dan kijkt ze: welk laatje moet nu dicht en wat kan ik bewaren voor later? Dat helpt haar enorm. Ik herken daar veel van mezelf in. Mijn dochter is een kopie van mij."

Esther (42): "Vijf jaar geleden ontmoette ik mijn vriend. Hij werkte in een baan waarin hij het op zich hartstikke goed deed. Het enige waar hij moeite mee had, was de administratieve rompslomp eromheen. Ook overzicht houden vond hij lastig. Het gebeurde bijvoorbeeld weleens dat er opeens iemand voor zijn neus stond met wie hij een afspraak bleek te hebben. Dat was hij dan vergeten. Allemaal geen ramp – tot zijn leidinggevende hem aansprak op zijn functioneren en hij vervolgens in een burn-out belandde. Ik vroeg of hij er weleens aan had gedacht dat hij misschien ADHD kon hebben. Hij had zich dat inderdaad weleens afgevraagd, ook omdat zijn zoon de diagnose heeft. Nadat mijn vriend zich liet testen, bleek hij ADD te hebben, de variant van ADHD zonder de 'hyper'-component. Hij slikt nu medicatie. Toen hij daarmee begon, was het net alsof de mist in zijn hoofd optrok, zei hij. Het gaat nu veel beter met hem. Inmiddels heeft hij ook een andere baan waarin hij veel beter tot zijn recht komt."

Milou (30): "Op mijn 26ste ben ik gediagnosticeerd met ADHD. Ik heb er op de middelbare school en tijdens mijn studie last van gehad: ik kon me niet goed concentreren, kon druk en impulsief zijn en had vaak een druk hoofd. Dat was niet altijd makkelijk. Ik dacht altijd: als ik de diagnose krijg, valt alles op zijn plek en is het opgelost. Maar er veranderde eigenlijk helemaal niets. Ik heb een tijdje medicatie geprobeerd, maar dat vond ik persoonlijk niet fijn. Ik heb ook psychologische hulp gekregen en daardoor voelde ik me wel beter. Ik ben nu mijn ADHD-diagnose meer gaan zien als bepaalde eigenschappen waarmee ik moet leren leven. Die eigenschappen kunnen ook leuk zijn. Ik herken bijvoorbeeld de creativiteit die vaak met ADHD wordt geassocieerd. Mijn moeder zei vroeger al: 'Je moet toch met jezelf leren leven, dus kijk gewoon wat bij je past en hoe je het beste met jezelf kunt omgaan.' Toen vond ik dat stom. Ik wilde gewoon dat label en medicatie. Nu denk ik: ze had toch een punt. Want uiteindelijk is dat wel waar het op neerkomt."



WAT KUN JE NOG MEER DOEN ALS JE ADHD HEBT?

Goed slapen en de juiste begeleiding kunnen helpen om ADHD-klachten te verminderen. Bij ADHD kan het slaaphormoon melatonine later worden aangemaakt, waardoor inslapen lastig kan zijn. Melatonine kan soms helpen, maar overleg hierover altijd met de huisarts. Ook uitleg over ADHD geeft vaak meer begrip en rust. Coaching en trainingen kunnen helpen bij onder andere plannen, concentreren, onthouden en meer zelfvertrouwen. Ook leerkrachten en ouders kunnen leren hoe ze een kind met ADHD beter kunnen ondersteunen.

Bron: Hersenstichting.nl

'Uit onderzoek weten we dat vrouwen met ADHD gemiddeld eerder in de overgang lijken te komen'



Kenmerken

De meeste kenmerken van ADHD hebben te maken met aandacht en hyperactiviteit. Vaak heb je last van een aantal van de volgende kenmerken:

- ◆ Je bent snel afgeleid.
- ◆ Je kunt moeilijk stilzitten en voelt je vaak onrustig.
- ◆ Je hebt problemen met slapen.
- ◆ Je raakt vaak dingen kwijt.
- ◆ Je kunt ineens heel boos worden.
- ◆ Je denkt niet altijd na voor je iets doet.
- ◆ Je vindt het moeilijk om plannen te maken.

Bron: [Hersenstichting.nl](https://www.hersenstichting.nl)

Medicatie

Het bekendste medicijn bij ADHD is Ritalin. Dat is een merknaam, de werkzame stof is methylfenidaat. Het medicijn zorgt ervoor dat sommige stoffen in de hersenen weer in de juiste balans zijn. Dat heeft voor veel mensen met ADHD verschillende voordelen: je kunt beter werken en leren, beter opletten en je voelt je rustiger. Je kunt wel last hebben van bijwerkingen. Er zijn andere medicijnen die langer werken en minder bijwerkingen hebben. De werkzame stof hiervan is dexamfetamine. Meestal duurt het wel iets langer voordat je iets van het medicijn merkt.

Bron: [Hersenstichting.nl](https://www.hersenstichting.nl)