

Eerste hulp bij ADHD

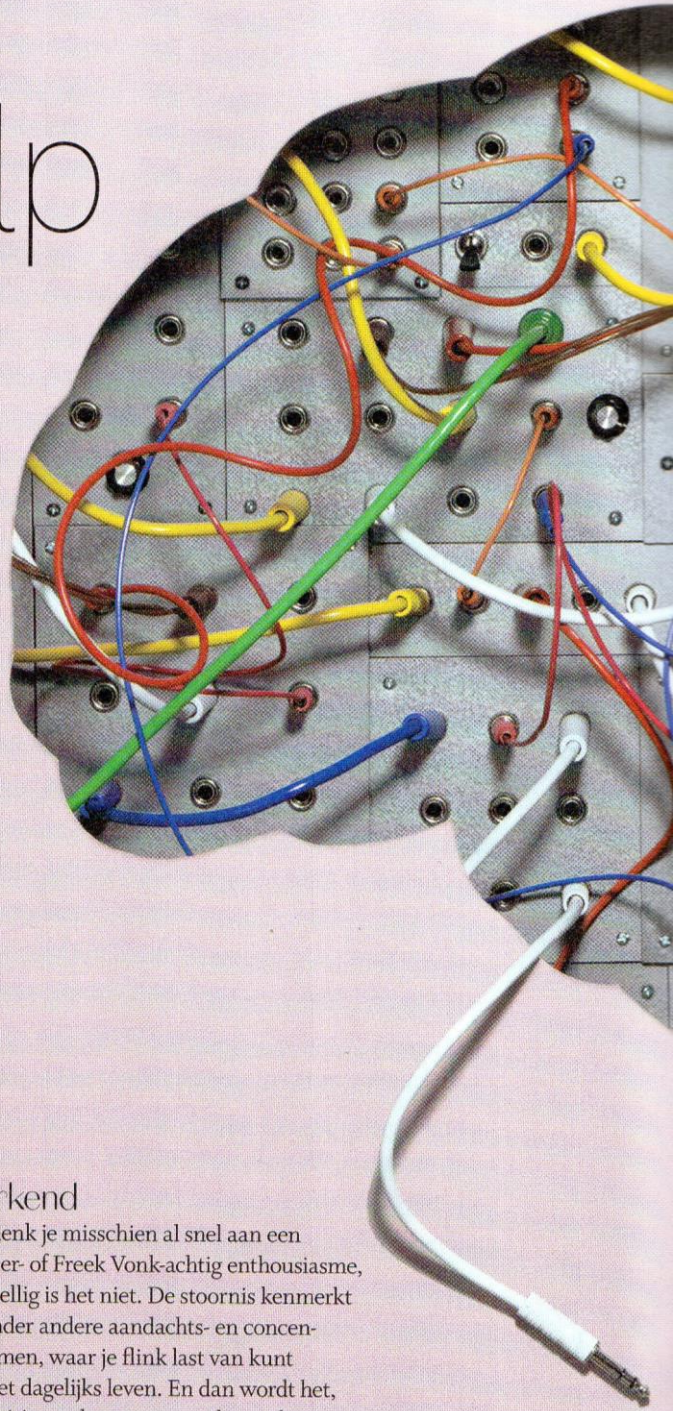
Bij ADHD denk je misschien aan drukke kinderen, maar ook volwassen vrouwen kunnen er last van hebben. Bij hen wordt de aandoening alleen nogal eens over het hoofd gezien. Hoe kan dat?

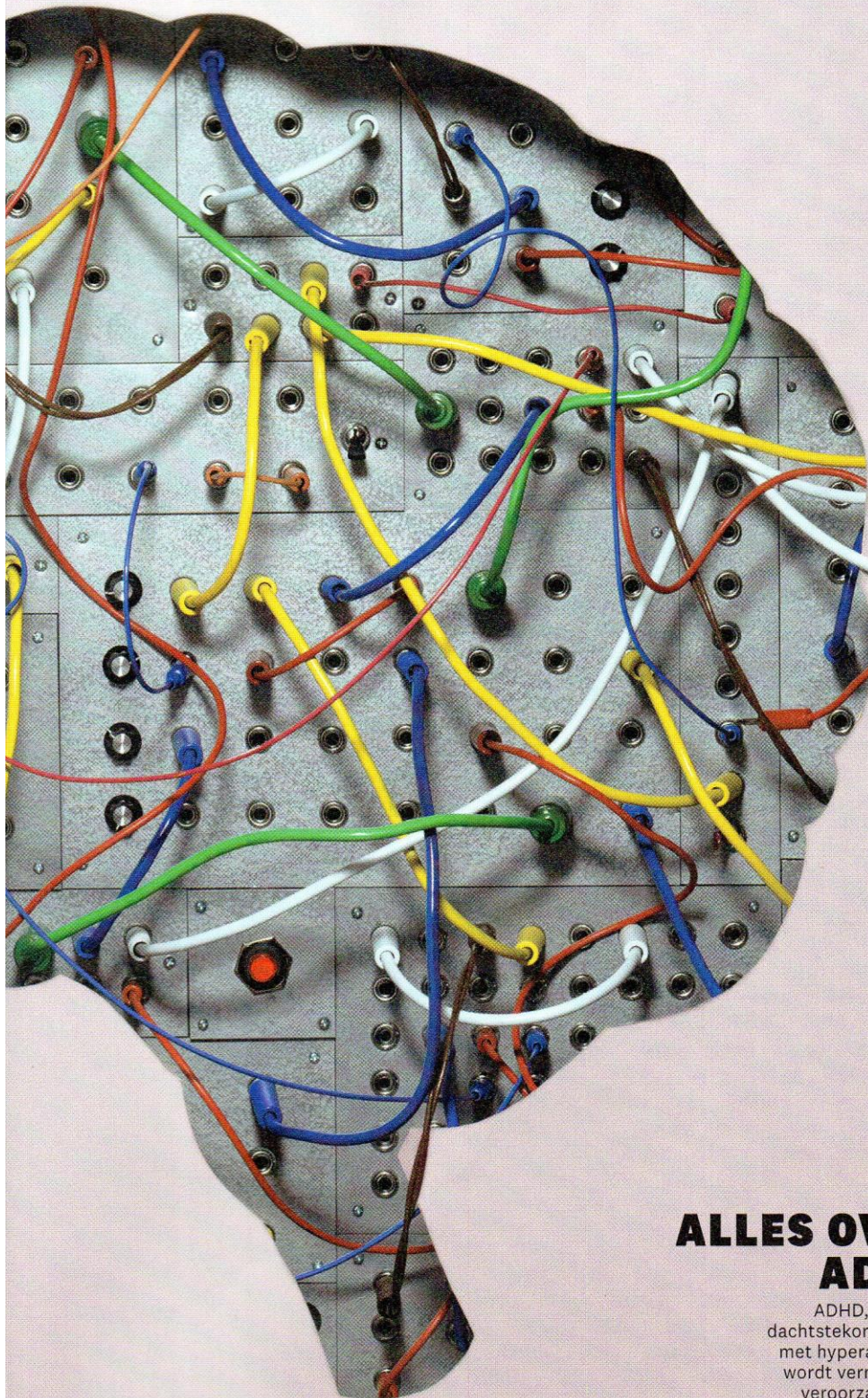
••

Haar hele leven was Eveline Roux al vergeetachtig, chaotisch en onrustig. Zo verhuisde ze na haar middelbareschooltijd vrij impulsief naar het buitenland en weer terug – twee keer, want ze had het steeds snel weer gezien. Ook onderpresteerde ze op school en later op haar werk, maakte ze dingen waar ze aan begon vaak niet af en kwam ze regelmatig te laat op afspraken, hoe ruim op tijd ze ook was opgestaan. Pas op 36-jarige leeftijd werd de oorzaak bekend: ze heeft ADHD. 'Ik had mezelf allerlei maniertjes aangeleerd om met mijn klachten om te gaan. Op mijn werk lunchte ik bijvoorbeeld met collega's, zodat ik niet zou vergeten te eten, wat ik thuis geregeld deed. Maar ik voelde me soms erg dom: waarom kon ik nou niet goed leren of op tijd komen? Ik kon goed plannen, maar de uitvoering lukte nooit.' Na haar zwangerschapen werden de klachten erger. 'Ik liep zo vaak vast dat er meer aan de hand moest zijn. Ineens dacht ik aan een ADHD-test die ik jaren eerder online had gedaan en waarbij ik alle vakjes kon aanvinken. In mijn familie kwam ADHD ook voor. De huisarts verwees me door naar een specialist, waar ik een officiële test deed. Alle puzzelstukjes vielen op hun plek toen ik hoorde dat ik ADHD had.'

Niet herkend

Bij ADHD denk je misschien al snel aan een Jochem Myjer- of Freek Vonk-achtig enthousiasme, maar zo gezellig is het niet. De stoornis kenmerkt zich door onder andere aandachts- en concentratieproblemen, waar je flink last van kunt hebben in het dagelijks leven. En dan wordt het, vooral bij meisjes, ook nog eens vaak over het hoofd gezien. Er zijn dan ook veel meer vrouwen die, net als Eveline, pas op latere leeftijd te horen krijgen dat ze ADHD (Attention Deficit Hyperactivity Disorder) hebben. 'Nadat ADHD voor het eerst werd gediagnosticeerd, in de jaren zestig, stond het lang bekend als een typische jongensziekte', zegt Sandra Kooij, psychiater bij PsyQ en expert op het gebied van ADHD bij volwassenen. 'Om de ziekte goed te kunnen definiëren werd er destijds namelijk onderzoek gedaan naar één geslacht: jongens, omdat die over het algemeen ▶





'Ik voelde me vaak erg dom: waarom kon ik nou niet goed leren of gewoon eens op tijd komen?'

ALLES OVER ADHD

ADHD, een aandachtstekortstoornis met hyperactiviteit, wordt vermoedelijk veroorzaakt door communicatieproblemen tussen hersengebieden. De neurotransmitters dopamine en noradrenaline komen bij mensen met ADHD in mindere mate voor in het voorste gedeelte van de hersenen – een hersendeel dat

belangrijk is voor onder andere aandacht vasthouden, impulsen onderdrukken en gedrag sturen en plannen. Erfelijkheid en omgevingsfactoren (roken en/of drinken tijdens de zwangerschap) kunnen de kans op ADHD vergroten. Wie de aandoening heeft, is er mee geboren: je kunt het niet op latere leeftijd ontwikkelen. De diagnose ADHD wordt vaak op jonge leeftijd gesteld bij kinderen die zich opvallend hyperactief en impulsief gedragen, maar ook volwassenen en ouderen kunnen gediagnosticeerd worden. Dat gebeurt vaak na jarenlange klachten als wisselende stemmingen, hyperactiviteit, impulsiviteit, concentratieproblemen.

ADHD of ADD (een subtype van ADHD) komt voor bij 1 tot 2,5% van de Nederlandse bevolking. ADHD bij mannen en vrouwen is gelijk, maar uit zich vaak anders: vrouwen praten meer dan mannen veel en druk, en hebben meer last van stemmingswisselingen. Hulp nodig?

Op psyq.nl/adhd-test kun je jezelf testen. Adressen van behandelaren van ADHD bij volwassenen vind je op adhdnetwerk.nl.

‘Veel vrouwen met ADHD proberen hun klachten te verhullen, door heel hard te werken bijvoorbeeld.’

drukker waren. Bij meisjes werd daardoor niet snel aan ADHD gedacht.’ Als het om kinderen gaat, zijn het volgens Kooij nog altijd vooral jongens die ADHD hebben – en die vaker hulp krijgen, terwijl de verhoudingen in de gehele bevolking meer gelijk liggen. ‘Dit wijst op onderdiagnostiek van meisjes, want de vrouwen die de diagnose krijgen hebben wel degelijk hun hele leven klachten gehad.’ Aan wat voor klachten je dan moet denken? Premenstruele stemmingswisselingen, depressie en angst. Mannen zijn eerder fysiek onrustig en kampen met verslavingen. ‘Vrouwen proberen hun klachten te verhullen, bijvoorbeeld door heel hard te werken om hun taken toch op tijd af te krijgen’, zegt Kooij. ‘Ze stellen zichzelf hoge doelen, wat ze veel energie kost. Als het ze niet lukt om de chaos onder controle te krijgen, gaan ze aan zichzelf twijfelen en worden ze somber, angstig en verdrietig. Dat kan leiden tot een burn-out. Of meerdere, want vrouwen met ADHD herkennen de grens waar ze overheen zijn gegaan vaak niet.’

Hormonen

En dan is er nog iets waar vrouwen met ADHD meer last van hebben dan mannen: hormonen. Die hebben een grote invloed op hun stemming, vooral in periodes waarin de hormoonspiegel daalt. Kooij: ‘Vrouwen met ADHD hebben in de week vóór hun menstruatie hevige moodswings, soms tot depressief niveau. Ook hebben ze vaker last van een postnatale depressie en zijn hun klachten in de menopauze ernstiger.’ Als je ooit maar een beetje menstruatiekrampen hebt gehad, kun je je vast wel voorstellen dat je met zulke heftige klachten al helemaal niet wil blijven rondlopen. Het is dan ook belangrijk gediagnosticeerd te worden, zegt Kooij: ‘Als je niet weet dat je ADHD hebt en dit meemaakt, denk je echt dat je het spoor bijster bent.’ Heb je een vermoeden dat je de aandoening hebt, bijvoorbeeld omdat je veel symptomen herkent of ADHD in je familie zit (uit erfelijkheidsonderzoek

blijkt dat ADHD voor ongeveer 70% erfelijk bepaald is), ga dan naar je huisarts. ‘Vraag een verwijzing naar de specialistische ggz’, adviseert Kooij. De behandeling kan bestaan uit uitleg over de aandoening en de oorzaak ervan, lotgenotencontact, praktische tips bij coaching en cognitieve gedragstherapie, en medicatie. ‘Dat laatste verbetert je concentratie en vermindert onrust. Alsof je een mentale bril opzet.’

Beter presteren

Eveline Roux gebruikt geen medicijnen, maar volgde een training om beter overzicht te krijgen. Daar leerde ze grote taken in kleine stukjes op te delen en niet meer op elke impuls te reageren. Ook kan ze sinds kort haar eigen tijd indelen: ze werkt als coach voor andere vrouwen met ADHD (adhdbijvrouwen.nl). ‘Ik zit veel beter in mijn vel, presteer beter en voel me niet meer dom. Sterker nog: ik gebruik in mijn werk ook juist de voordelen van mijn ADHD – ik kan creatief, snel en associatief denken. Ik wil vrouwen met ADHD meegeven dat ze niet gek zijn. Lees erover, praat erover, informeer je omgeving erover. Zorg dat mensen om je heen weten wat ADHD met je doet. En wees niet bang om hulp te zoeken. Je bent niet alleen.’

FEIT

75

Zoveel procent van alle mensen met ADHD heeft daarnaast nog een andere stoornis, zoals een slaap-, persoonlijkheids-, stemmings- of angststoornis.

BRON: PSYQ

+ EET JEZELF SLIMMER Women's Health

FITTER MET LIIT

Langzaam trainen
voor nog meer
resultaat p. 36

Reallife

'Is het niet te gevaarlijk?'

Daphne beklom
de Mont Blanc

Vanessa
Hudgens

SMASH JE DOELEN!

**GEZONDER LEVEN, MEER FOCUS
EN JE DROOMBAAN VINDEN**

••
**NA
MINDFULNESS
KOMT
KINDFULNESS**
Goed voor jezelf
en anderen

WINTERGLOW
MET EEN
GEZONDE
HUID DE
PISTE OP

**Kick af
van suiker**
Gaat jouw
snoepspot nu
echt op slot?

