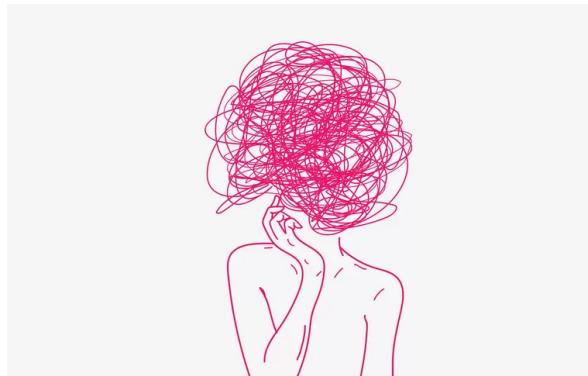


Plus **Achtergrond**

Drukke jongetjes? Ook vrouwen hebben adhd. 'Als meisje kende ik geen grenzen'

Adhd staat bekend als 'drukkejongetjesstoornis.' Maar steeds meer volwassenen ontdekken dat ze de aandoening ook hebben. Vooral vrouwen, want bij meisjes wordt het vaak over het hoofd gezien. Alleen, wat heb je aan zo'n diagnose?

Lorianne Van Gelder 28 oktober 2021, 07:00



Het Parool



BEELD SHUTTERSTOCK / LAURA VAN DER BIJL

Eveline Roux (45) had wel eens een adhd-testje online gedaan. Gewoon omdat ze zich afvroeg: ben ik normaal? Een heel menselijke behoefte. Ze was vaak te laat, een beetje chaotisch. Toch dacht ze: dat heeft iedereen toch?

Maar in het testje herkende ze zich meteen. Voel je je doorgaans onrustig? Zeker. Heb je de neiging eerst te doen dan te denken? Ze dacht aan die keer dat ze haar mbo-opleiding afbrak en spontaan naar Mallorca was gegaan, een kat mee terug nam, en plotseling weer met kat en al naar het eiland vertrok. Heb je doorgaans concentratieproblemen? De basisschool had ze met twee vingers in de neus gedaan. Maar op de middelbare school lukte het niet meer. Ze kon niet plannen of focussen, stelde alles uit. Van havo/vwo ging ze naar de mavo.

Aan dat online testje dacht ze terug toen ze drie kinderen onder de vier jaar had, studeerde en tegen een burn-out aan zat. Ze kreeg de diagnose adhd. Alles viel op zijn plek.



Onzeker en angstig

Het verhaal van Roux, nu adhd-coach en pleitbezorger van aandacht voor adhd bij vrouwen, is exemplarisch voor vrouwen die als volwassene ontdekken dat ze een aandachtsstoornis hebben. De Facebookgroep Adhd bij Vrouwen die ze oprichtte, waarbij ruim 3500 vrouwen zich aansloten, spreekt boekdelen. Veel vrouwen met adhd hebben last van onderpresteren, kunnen zich dom voelen, zijn het ene moment blij en dan weer boos, raken vaak iets kwijt, hebben slaapproblemen, een eindeloze stroom gedachten, zijn impulsief en flappen er van alles uit.

Het gekke is dat het bij velen niet is gezien op jonge leeftijd. Want waar het al jaren gaat over drukke jongetjes in de klas, 'die dan wel adhd zullen hebben', wordt de diagnose bij meisjes veel minder vaak gesteld. Jongens worden er drie keer zo vaak uitgepikt als meisjes. Terwijl het bij bijna evenveel volwassen mannen als vrouwen voorkomt.

Psychiaters hebben er wel een verklaring voor. Het gedrag van meisjes met adhd wordt minder vaak gezien als storend, zegt Patricia van Wijngaarden-Cremers, psychiater bij ggz-instelling Dimence. "Dus sturen leerkrachten deze kinderen niet snel door." Die kijken vooral naar de stuiterballenkant; wild gedrag, onrust, agressie. Dat valt op, en zo komen jongens in de zorg terecht. "Meisjes kletsen, zijn wat chaotisch, maar ze zijn zo bezig zich sociaal wenselijk te gedragen, dat ze niet worden opgemerkt."

En juist dat kan vervelende gevolgen hebben. Sandra Kooij, psychiater bij ggz-instelling PsyQ en bijzonder hoogleraar adhd bij volwassenen aan het VUmc, ziet de klachten vaak langskomen in haar praktijk. "Als je in een warm en veilig gezin opgroeit, kun je nog best functioneren, maar als je daarbij ook depressief en verslaafd bent en je niet de hulp krijgt die je nodig hebt, kan dat ernstige consequenties hebben. Je wordt misschien van school gestuurd of komt in het criminele circuit terecht."

Waar adhd (attention deficit hyperactivity disorder) zich bij mannen aan de buitenkant manifesteert, in agressie, slaat de stoornis bij vrouwen naar binnen. Ze hebben vaker add, dus zonder de drukte, de h. Ze worden onzeker en angstig.

Worsteling

Daarbij spelen hormonen ook een rol. Vrouwen kunnen net voor hun menstruatie door een lage oestrogeenspiegel meer klachten van adhd hebben, net als tijdens de overgang. Kooij is sinds 1994 op een missie om adhd onder vrouwen op de agenda te krijgen. "Vrouwen zitten vaak opgesloten in iets wat ze niet begrijpen. Daarom is bekendheid heel belangrijk om jezelf te bevrijden."

Een bevrijding was haar adhd-diagnose vorig jaar zeker, zegt Barbara van der Zant (36). Met haar ervaring als adviseur in het basisonderwijs kende ze adhd ook vooral als een label voor jongens. Maar in een fase van introspectie vroeg ze zich ineens af: waarom doe ik zelf altijd tien dingen tegelijk, lees ik twintig boeken door elkaar, heb ik een constante gedachtestroom en heb ik moeite met rust nemen?

De diagnose adhd was een eye-opener. "Ik had als kind eindeloos veel gedachten, kende geen grenzen, kon niet goed voor mezelf zorgen. Ik was altijd alles kwijt, had geen besef van tijd, deed alles op het laatste moment. Het was zo frustrerend, want ik wilde mezelf zo goed mogelijk laten zien ondanks de chaos in mijn hoofd."

Sindsdien staat ze zichzelf toe het rustiger aan te doen. Als ze zich moet concentreren slikt ze medicatie, maar vooral heeft ze meer begrip en acceptatie voor hoe ze is en wat ze nodig heeft.

In de Adhd bij Vrouwengroep klinken vergelijkbare verhalen. Hoewel er grappen vol zelfspot worden gemaakt ('Autosleutels kwijt, terwijl ik aan het rijden was') delen vrouwen ook het verdriet dat hun worsteling vroeger niet is gezien. Eén vrouw schrijft dat haar leven compleet anders had kunnen zijn als haar adhd eerder was opgemerkt, een ander noemt de diagnose een

'rouwproces'. Ze vertellen hoe ritalin of dexamfetamine helpen in hun chaotische bestaan. Of ze zijn juist klaar met de bijwerkingen.

Hoewel het aantal diagnoses onder kinderen recent iets daalt, mede door een alarmerend rapport van de Gezondheidsraad uit 2014 waarin stond dat het aantal adhd-diagnoses onder kinderen en jongeren in korte tijd was verviervoudigd, is er onder volwassenen juist een stijging. Bij vrouwen was er zelfs sprake van een verdubbeling tussen 2011 en 2019. In dat laatste jaar werden ruim 34.000 diagnoses gesteld. Een van de verklaringen voor de stijging is de grotere bekendheid en een bredere definitie van de stoornis in de *DSM-5*, het handboek voor psychiaters.

Medicijnen

Met zulke cijfers is het woord hype altijd dichtbij. Toch is dat volgens Cathelijne Wildervanck, directeur van ADHD-centrum Nederland, te stellig uitgedrukt. Want er is wel degelijk iets aan de hand met de vrouwen die bij haar aankloppen. Het zijn vaak vrouwen die na grote levensgebeurtenissen, zoals kinderen krijgen, een scheiding of ontslag, vastlopen. "Ze hebben het superlang volgehouden, maar krijgen dan vaak een burn-out gediagnosticeerd. Soms gaat het even beter, maar later kukelen ze weer om. Je kunt dat volle hoofd niet managen, als de adhd nog niet is gemanaged."

Ze schreef het boek *ADHD - Hoe haal je het uit je hoofd?* met praktische tips hoe om te gaan met een laag zelfbeeld, een vol hoofd en hoe je hulp kunt vragen.

Medicijngebruik is ook een heikel punt. Volgens veel psychiaters, onder wie Kooij, is het slikken ervan belangrijk voor een behandeling. Maar niet iedereen wil dit. Wildervanck: "Het doorbreekt je vicieuze cirkel. Er zijn mensen die veertig jaar medicatie slikken en daar blij mee zijn. Maar ook zonder kun je er vaak mee leren omgaan."

Want adhd gaat dus niet over. En dan is hyperactiviteit nog niet het ergste, zegt psychiater Van Wijngaarden. "Het zijn vooral aandachtsproblemen waarop mensen vastlopen. Hoe wij het onderwijs, maar ook veel banen, hebben ingericht, met al dat groepswerk en kantoortuinen – dat is voor mensen met adhd niet handig. Het eerste wat we nodig hebben als iemand een stoornis heeft, is rust, reinheid en regelmaat. In deze maatschappij met alle prikkels vlieg je sneller uit de bocht."

Adhd of gewoon wat druk en dwars?

Adhd-diagnoses worden bij volwassenen steeds sneller gesteld. Daar is het afgelopen jaar veel kritiek op geweest, onder meer na onderzoek van VPRO-radioprogramma Argos over kliniek ADHDcentraal, waar patiënten binnen één dag een diagnose en bijbehorende medicijnen kregen.

Hoogleraar orthopedagogiek aan de Rijksuniversiteit Groningen, Laura Batstra (48), is een van die critici. Haar voornaamste commentaar is dat adhd ten onrechte wordt aangezien als de oorzaak van problemen die worden ervaren, terwijl mogelijke andere oorzaken van onrust en concentratiemoeilijkheden onderbelicht blijven. Steeds meer mensen krijgen bijvoorbeeld moeite met het tempo en de prestatiedruk in onze maatschappij. Batstra ziet liever dat we toleranter worden als samenleving. Haar platform Druk & Dwars helpt ouders en leraren omgaan met drukke kinderen, zonder diagnoses te stellen.

Cijfers in Nederland

Volgens cijfers die de rijksoverheid bijhoudt met behulp van Nivel Zorgregistraties, heeft 2,9 procent van de kinderen in Nederland adhd. Bij volwassenen is het 2,1 procent, maar sommige onderzoekers zeggen dat er nog een schil van 10 procent van de bevolking omheen zit met adhd-achtige symptomen. In 2019 waren er 225.000 gebruikers van adhd-middelen, bijvoorbeeld het bekende ritalin (methylfenidaat), of dexamfetamine.

