

Help, een AD(H)D-vrouw in mijn leven

Met handige tips van
Eveline Roux, dé coach
voor vrouwen met AD(H)D



EEN MUST OM TE LEZEN ALS JOUW PARTNER, ZUS,
DOCHTER, COLLEGA OF VRIENDIN AD(H)D HEEFT.

Help, een AD(H)D vrouw in mijn leven

Met handige tips van Eveline Roux, dé coach voor vrouwen met AD(H)D.

Speciaal voor iedereen die een vrouw
met ADD / ADHD in
zijn of haar omgeving heeft.

Geschreven door Eveline Roux

Vrouwen met ADHD hebben vaak een zeer scherpe intuïtie, zijn bliksemsnel in het aandragen van oplossingen, zijn echte out of the box-denkers. Ze kunnen zich goed inleven in andere mensen en hebben vaak een goed gevoel voor humor. ❤️

Auteursrechten

Ik deel graag! Voor persoonlijk gebruik mag alles in dit e-book worden vermenigvuldigd, gekopieerd, openbaar gemaakt en/of doorgegeven, zonder mijn voorafgaande schriftelijke toestemming. Ik vraag je wel de bron te vermelden: Eveline Roux, www.adhdbijvrouwen.nl.

Voor commerciële doeleinden graag eerst contact met mij opnemen via eveline@adhdbijvrouwen.nl.

Inhoud

Voorwoord	5
ADHD bij vrouwen	6
Wat is ADHD?	7
Executieve functies en hormonen	9
Hoe uit ADHD zich?	10
Voor- en nadelen van AD(H)D	11
Gevolgen van ADHD	13
Ons schoolstelsel en maatschappij	15
Tips	16
Dank en contactgegevens	18

Voorwoord

Allereerst: dank je wel dat jij deze informatie leest. Daarmee geef je een belangrijk signaal aan jouw partner, zus, dochter, collega, vriendin; je neemt haar en haar ADHD¹ serieus.

In dit e-book vind je:

- informatie over wat ADHD is
- wat het betekent voor een vrouw om ADHD te hebben
- tips over wat jij kunt doen voor haar.

Weet je dat veel vrouwen niet eens weten dat ze ADHD hebben? Twee broers uit hetzelfde gezin kunnen ADHD hebben, maar de zus is gewoon een beetje onhandig en praat wat luid. De zus groeit op zonder te weten dat zij ook ADHD heeft. Pas als zij bijvoorbeeld een kind krijgt die de diagnose ADHD krijgt, komt de vrouw erachter dat zij óók ADHD heeft. Dan vallen de puzzelstukjes op zijn plaats. De vrouw weet dan pas waar het 'anders zijn' vandaan komt.

Hoe uit zich dat? Nou, de één is een echte flapuit, die onophoudelijk zit te kletsen. De ander is uiterlijk kalm, maar heeft juist alle chaos in haar hoofd zitten.

Pas als je weet dat je ADHD hebt, kun je het in je voordeel gebruiken. Want voordelen die zijn er! Vrouwen met ADHD hebben vaak een zeer scherpe intuïtie, zijn bliksemsnel in het aandragen van oplossingen, zijn echte out of the box-denkers. Ze kunnen zich goed inleven in andere mensen en hebben vaak een goed gevoel voor humor.

Ik hoop dat dit e-book een opening is tot mooie gesprekken over ADHD bij vrouwen.

Hartelijke groeten, Eveline Roux

¹ Waar ADHD staat, kan ook ADD worden gelezen.

ADHD bij vrouwen

ADHD is toch iets met drukke jongetjes van een jaar of acht, die binnen in de gordijnen en buiten in de bomen klimmen? Ja! Maar hoe zit het dan met vrouwen? Nou, die klimmen misschien niet in de gordijnen, of in bomen, maar die kunnen wel degelijk ADHD hebben. Dat uit zich alleen anders.

Een vrouw met ADHD kan bijvoorbeeld vijf kwartier in een uur kletsen. Of haar hyperactiviteit uiten door heel veel te sporten, of actief te zijn op andere manieren. Zo iemand die het meteen wel regelt en het al heeft opgepakt, voordat iemand anders überhaupt de vraag heeft begrepen.

En dan zijn we er nog niet! Want er is ook een vorm van ADHD, die het 'overwegend onoplettende type' wordt genoemd. Vroeger heette dat ook wel ADD. En daarvan is dromerigheid een typisch kenmerk. Dus dat lieve, rustige meisje dat achter in de klas zat vroeger, die het niet zo denderend deed op school, maar met hakken over de sloot wel meekwam, had misschien ook wel ADHD.

Niet herkend

Het probleem met ADHD bij vrouwen is dat het vaak niet herkend wordt. Veel onderzoek is gedaan op basis van de klachten en kenmerken van mannen. Tja, en mannen zijn nu eenmaal anders dan vrouwen.

Wat het ook niet makkelijk maakt, is dat onze maatschappij er zo op is ingericht, dat meisjes in het hokje van lief, schattig en aardig worden geduwd en jongens in het hokje tof, dapper en stoer.

Het gevolg is dat zo'n meisje zichzelf niet kon ontwikkelen tot wie ze in de kern eigenlijk is. Nu als volwassen vrouw, heeft ze misschien constant het gevoel dat ze niet goed genoeg is, dat ze beter moet presteren. Grote kans dat ze onder haar niveau werkt. Zo zonde! Daarom vind ik het zo belangrijk dat ADHD bij vrouwen herkend wordt.



Ook rustige vrouwen kunnen ADHD hebben

Wat is ADHD?

ADHD is een aandachtstekortstoornis, al dan niet met hyperactiviteit. Bij ADHD werkt de ene zenuwcel in je hersenen niet goed samen met de andere zenuwcel. Het gaat mis bij het doorgeven én het ontvangen van signalen.

ADHD is erfelijk en je wordt er mee geboren. Je krijgt het niet later in je leven opeens. Wel gebeurt het vaak dat je het eerst niet opmerkt (zeker bij meisjes!), en dat het later een probleem wordt.

ADHD kent drie types, waarbij de derde het meest voorkomt:

- 1) alleen aandachtsproblemen
- 2) alleen hyperactiviteit / impulsiviteit
- 3) een combi van aandachtsproblemen en hyperactiviteit / impulsiviteit

Kenmerken

Laat ik voorop stellen dat iedere vrouw met ADHD anders is! Toch is er wel een aantal algemene ADHD-kenmerken te noemen. Een voorbeeld daarvan is snel afgeleid kunnen zijn. Nu kan iedereen dat hebben, alleen bij iemand met ADHD is het echt *altijd zo*, behalve als iets je enorm interesseert.

Op de volgende pagina een kleine opsomming van typische kenmerken van ADHD.

Mannen vs. vrouwen

De oorzaak van ADHD is bij mannen en vrouwen gelijk, maar het uit zich vaak anders.

Het uit zich bij vrouwen minder opvallend dan bij mannen.

Vrouwen zijn, meer dan mannen, hyperactief in hun hoofd (1001 gedachten tegelijk) en hebben meer last van stemmingswisselingen.

De diagnose ADHD komt voor bij zo'n 3 - 5% van de Nederlandse volwassenen. Een kwart daarvan is vrouw.

ADHD type 1 (overwegend onoplettend type, ook wel ADD genoemd)

- snel afgeleid en dromerig zijn
- passief lijken
- ongeorganiseerd en / of vergeetachtig zijn
- moeilijk de aandacht ergens bij kunnen houden
- moeilijk instructies kunnen volgen
- lijkt niet te luisteren (of luistert daadwerkelijk niet!)
- moeite hebben met het sociale gebeuren in de klas/op het werk /in de omgeving
- belangrijke formulieren, pinpas, telefoon etc. kwijtraken

ADHD type 2 (overwegend hyperactieve/impulsieve type)

- moeilijk stil kunnen zitten
- moeilijk op je beurt kunnen wachten
- van de ene activiteit naar de andere hollen
- overdreven veel praten
- van de hak op de tak springen
- anderen in de rede vallen
- jezelf in gevaarlijke situaties storten
- jezelf moeilijk kunnen afremmen

ADHD type 3 (gecombineerde type, dit is het meest voorkomende type)

- een combinatie van bovenstaande kenmerken

ADHD komt voor in de gradaties licht, matig en ernstig. Het is een spectrum, variërend van overwegend kenmerken uit type 1 (het meer dromerige, onoplettende type), tot aan overwegend kenmerken uit type 2 (het hyperactieve / impulsieve type). En alles daartussen in.

Executieve functies en hormonen

Executieve functies en hormonen zijn van invloed op ADHD.

Executieve functies

Met ADHD heb je een uitdaging op het gebied van executief functioneren. Executieve functies zijn (heel kort samengevat!) de hersenfuncties die ervoor zorgen dat je een plan kunt bedenken en dat daadwerkelijk tot uitvoering brengt.

Bij de ene vrouw gaat het bijvoorbeeld om het werkgeheugen (hoeveel informatie je tijdens een taak onthoudt, maar ook prikkelverwerking), terwijl de andere vrouw moeite heeft met planningen maken en zich er aan te houden.

Onder executief functioneren vallen o.a. ook: overzicht houden, prioriteiten stellen en uitstelgedrag voorkomen.



Hormonen

Onder invloed van hormonen kun je meer last hebben van je ADHD. Bijvoorbeeld vlak voor de menstruatie, tijdens een zwangerschap of tijdens de overgang. Zeker tijdens de overgang kan de chaos in je hoofd groter dan ooit zijn.

Maar, net als wanneer je geen ADHD hebt, zijn er ook voldoende periodes zijn dat je moeiteloos door het leven gaat. Gelukkig maar!

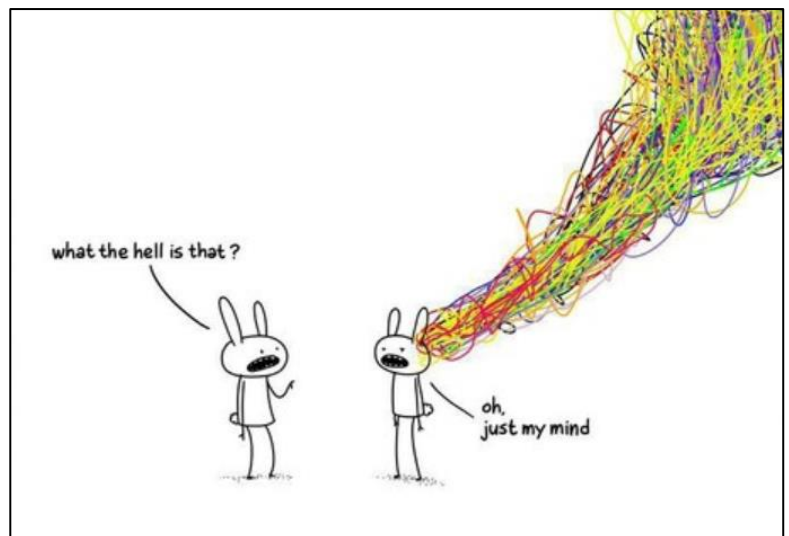
Hoe uit ADHD zich?

ADHD uit zich op verschillende manieren. Er zijn grote onderlinge verschillen tussen vrouwen met ADHD. Het heeft natuurlijk ook alles te maken met karakter, hoe haar leven is ingericht, zoals gezinssamenstelling, woon- en/of werkomstandigheden.

Over het algemeen kun je wel zeggen dat de meeste vrouwen met ADHD snel afgeleid zijn. Dat is alleen niet altijd zichtbaar. Bij een vrouw die voor haar werk snel en ad hoc moet reageren, valt het niet op dat ze snel is afgeleid. Tenzij ze een lange vergadering moet uitzitten. Dan zorgt ze er wel voor dat ze voldoende kan lopen (de printjes halen, de koffie bijvullen etc.).

Het uit zich ook in het hebben van een druk, vol hoofd. Dit kan aan de buitenkant goed zichtbaar zijn (troep in huis of op de werkplek en moeite hebben met opruimen), of juist niet. Dan is het overdreven spic en span en is de vrouw overgeorganiseerd.

Als de chaos aan de buitenkant niet zichtbaar is, wil niet zeggen dat het er niet is!



Het kan heel druk zijn in een ADHD-hoofd

De ene ADHD-vrouw is een echte flapuit, die onophoudelijk kletst. De ander is uiterlijk kalm, maar vergis je niet! Zij is in zichzelf net zo druk als de flapuit. Zij zet bijvoorbeeld de radio aan, om zich af te leiden van haar eigen gedachten, zodat ze zich beter kan concentreren.

Voor- en nadelen van ADHD

Vrouwen met ADHD hebben vaak een zeer scherpe intuïtie, zijn bliksemsnel in het aandragen van oplossingen, zijn echte out of the box-denkers. Ze kunnen zich goed inleven in andere mensen en hebben vaak een goed gevoel voor humor.

nadelen

- thuis omkomen in de rommel, maar op het werk wel alles strak georganiseerd hebben
- scholing en werk onder haar niveau
- teveel hooi op de vork nemen
- impuls aankopen doen
- niet om een praatje verlegen, maar toch weinig vrienden hebben en het moeilijk vinden om sociale contacten te onderhouden
- minderwaardigheidsgevoel hebben
- niet kunnen concentreren of juist hyperfocus
- overgevoelig voor prikkels zoals geluid, huidcontact, fel licht (kantoortuin is funest!)
- gebrek aan eigenwaarde (door alles wat vaak misgaat, zoals niet kunnen plannen, dus school mislukt)
- slaapproblemen

voordelen

- in het moment kunnen zijn (heel mindful!)
- spontaan
- gevoel voor humor
- creatief
- groot empathisch vermogen
- vindingrijk (MacGyver is er niets bij)
- handelt vanuit gevoel
- out of the box denker
- houdt hoofd koel in crisissituaties
- kan zeer georganiseerd zijn (ja echt!)

En niet te vergeten: doorzettingsvermogen. Juist omdat vrouwen met ADHD hun leven lang al knokken tegen de norm die de maatschappij stelt, waar zij maar zo moeilijk inpassen, durf ik te stellen dat vrouwen met ADHD beschikken over een enorme portie doorzettingsvermogen!

Gevolgen van ADHD

ADHD is altijd van invloed op alles wat je doet, want je groeit er niet overheen. Maar dat wil niet zeggen dat je er *altijd* last van hebt. Integendeel! Ten eerste omdat je steeds beter wordt in het maken van ADHD-vriendelijke keuzes. En ten tweede omdat je ADHD ook in je voordeel kunt gebruiken.

Het kan wel een probleem zijn dat vrouwen met ADHD meester zijn in het verbloemen van hun problemen! Dat komt door hun jarenlange onhandigheid (spullen laten vallen, iets omstoten), dingen eruit floepen, te laat zijn en daar weer (ad hoc) oplossingen verzinnen.

Onder je niveau werken

Sommige ADHD-vrouwen groeien op met het idee dat ze dom zijn (terwijl je wel degelijk heel slim bent!). Vrouwen met ADHD presteren soms onder hun niveau. Je kunt je voorstellen dat dat funest is voor je eigenwaarde!

Vrouwen die niet weten dat zij ADHD hebben, hebben helaas grote kans op het krijgen van een burn out. In het geval van onderpresteren ligt juist een bore out op de loer.

Gevolgschade

Voorbeelden van gevolgschade zijn een laag zelfbeeld, faalangst of bijvoorbeeld perfectionisme. Dit kan een direct gevolg zijn van de eeuwige afwijzingen, het altijd 'anders' denken dan de rest, het er niet helemaal bij horen. Maar ook grote vermoeidheid hoort bij ADHD. Doordat je zo prikkelgevoelig bent, moet je hard werken om de prikkels te verwerken. Dat maakt dat je sneller vermoeid kunt zijn.

Omgeving bepalend

Of een vrouw altijd last heeft van haar ADHD hangt onder andere van haar (werk)omgeving af. Als vrouw met ADHD doe je het vaak heel goed in een functie waarbij je je creativiteit en verbindend vermogen mag inzetten.

Of dat nou een functie is als directeur op een school, als trainer voor vrouwen met ADHD, als yogalerares of als office manager. Als ze maar nooit dagelijks dezelfde (saaie) taak heeft!

Ook thuis is de omgeving bepalend. Een partner die zorgt voor overzicht in de agenda is soms helpend, zonder dat een van beiden het in de gaten heeft. Of als er voldoende inkomen is om een werkster in dienst te nemen die het grootste deel van het huishouden doet, dan heeft een vrouw minder last van haar ADHD, dan wanneer zij zelf het hele huishouden moet doen.

Als ADHD-vrouw ben je om verschillende redenen soms geneigd te kiezen voor de korte-termijn-oplossing. Soms heeft de taak niet je interesse, of weet je niet wat de eerste stap is. De oorzaak hiervan kan liggen in het executief functioneren, maar bijvoorbeeld ook in gevolgschade van ADHD.

Hoe belangrijk en interessant je iets vindt, dus intrinsieke motivatie, kan het verschil maken om een taak te beginnen en volbrengen.

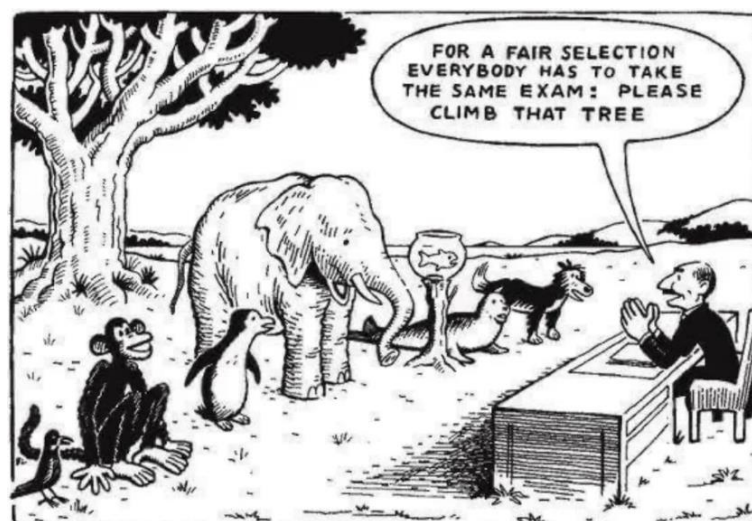
Ons schoolsysteem en maatschappij

Onderstaande afbeelding is wat mij betreft dé samenvatting van hoe het is om ADHD te hebben.

De boom staat voor ons schoolsysteem en de maatschappij en iedereen wordt geacht aan dezelfde norm te voldoen. Daar worden vervolgens waarden aan gekoppeld (en dus ook een waardering).

Als je niet binnen vijf minuten 100 tafelsommen kunt maken, dan krijg je een onvoldoende, ook al ken je de tafels uit je hoofd. Kortom: als je niet snel genoeg bent, is het dus fout. Met als gevolg een slechte beoordeling op je rapport en een lager schooladvies voor de middelbare school.

Of op je werk: als je niet altijd stipt op tijd kunt zijn, dan zul je de kantjes er wel van af lopen. Echter, als je gebaat bent bij variabele werktijden, heeft dat niets te maken met je inzet. Dat heeft alles te maken met dat je die flexibiliteit nodig hebt om goed te presteren.



“Voor een eerlijke selectie, dient iedereen hetzelfde examen te doen: klim in die boom alstublieft”

Tips

De allerbelangrijkste tip: bagatelliseer het niet! Trek niet in twijfel dat zij last heeft van haar ADHD. Wat dan wel doen?

- Praat erover. Met haar, met andere mensen met ADHD, lees erover; kortom informeer jezelf.
- Erken de uitdaging die ze heeft en vraag haar wat een oplossing kan zijn. Waar heeft zij jouw hulp bij nodig?
- Weet dat als zij jou vaak interrumpeert, dat dat meestal is omdat ze bang is de vraag te vergeten. Het is geen onbeleefdheid. Maar... het kan natuurlijk wel lastig zijn. Maak daar een afspraak over. Zorg dat zij bijvoorbeeld eerst haar vraag kan opschrijven en vraag dan de aandacht weer terug.
- Om overzicht te bewaren en taken behapbaar te maken, kun je taken in stukken hakken en per keer (korte en heldere) instructie geven.
- Besteed eventueel saaie, steeds terugkerende klusjes uit (huishoudster, boodschappenbezorgdienst, administratiekantoor etc.).
- Voldoende slaap is van essentieel belang! Help haar met op tijd naar bed gaan.
- Herinner haar eraan om overdag te lunchen en een frisse neus te halen. Het is helpend als je het goede voorbeeld geeft door met jas en/of lunch klaar te staan.
- Sporten is voor iedereen belangrijk en al helemaal als je ADHD hebt! Activeer haar!

- Help haar bij het ervaren van haar eigen grenzen (honger, moe, verdrietig etc.). Daar stapt ze namelijk ongemerkt overheen.
- Behandel haar niet als een klein kind
- Onthoud dat jij geen hulpverlener bent; schakel hulp in als jij het ook even niet meer weet.
- Ten slotte: accepteer dat haar hersenen anders zijn dan bij niet-ADHD'ers. Soms ziet ze de chaos wel, maar kan ze er niet uitkomen. Ze probeert het wel, maar dat zie jij misschien niet. Wees daarom niet boos op het resultaat, maar wees alsjeblieft trots op de inzet. ❤️

Goed bedoelde adviezen kunnen funest zijn

Adviezen in de trant van 'als je op tijd wilt zijn, sta dan gewoon 10 minuten eerder op' zijn niet helpend. Sterker nog; dit doet meer schade dan goeds.

Alle oplossingen heeft zij echt zelf al een keer bedacht en ook uitgeprobeerd.

Het is funest voor je eigenwaarde, want je voelt je vreselijk als je met je zo slim bent, maar toch steeds te laat bent, of iets kwijt bent.



Dank en contactgegevens

Nogmaals dank voor jouw aandacht! Het is mijn werk en mijn missie om vrouwen en hun omgeving te informeren over ADHD. Daarom ben ik heel dankbaar dat jij dit leest!

Mocht je vragen hebben, stel ze vooral aan de AD(H)D-vrouw in jouw omgeving! Of neem contact met mij op. Je bereikt me via 06 – 82 899 778 of op eveline@adhdbijvrouwen.nl. Op mijn website www.adhdbijvrouwen.nl vind je ook meer informatie.

PS op verzoek geef ik online (via Zoom), in mijn praktijk in Purmerend of op locatie een lezing over ADHD bij Vrouwen. Deze kan worden aangepast aan de specifieke (werk)omgeving.