



Lena Brill Beeld tv

Lena zoekt houvast ADHD-vrouwencirkel

Bij de ADHD-vrouwencirkel kan Lena Brill eindelijk ongegeneerd zichzelf zijn

Het aantal vrouwen met de diagnose adhd is in tien jaar tijd fors gestegen. Lena Brill is een van hen. Geeft een speciale vrouwencirkel haar rust?

Lena Brill 27 september 2024, 22:00

Op de zolder van een oud schoolgebouw in Purmerend staan acht stoelen opgesteld in een kring. Op een buffettafel zijn thermoskannen met thee, mandarijnen en zakjes chips uitgestald. Roze schriftjes en pennen liggen op de zitkussens te wachten op de deelnemers. Ik ben de eerste aanwezige van een ‘ADHD-vrouwencirkel’, een groepsgesprek voor lotgenoten om ervaringen en tips uit te wisselen.

Om mij heen zie ik voortdurend vrouwen die – vaak na een burn-out – het label ‘ADHD’ omarmen en beginnen met medicatie als ritalin. Online zoeken ze elkaar massaal op, zoals in de besloten Facebookgroep ‘Vrouwen met ADHD’ (meer dan 10.000 leden).

Kauwgom kauwen

Ook ik herken me in de talloze TikTok-filmpjes over de meest uiteenlopende ADHD-symptomen. Voortdurende onrust? Check. En ja, net als de vrouwen in de video’s heb ik last van acute opruimwoede, stemmingswisselingen en angst voor afwijzing. Zelfs mijn voorliefde voor kauwgom schijnt een teken te zijn.

En inderdaad, lees ik in een recent bevolkingsonderzoek: tussen 2011 en 2021 steeg het aantal vrouwen met de diagnose ADHD van 40.700 naar 63.500. En het gebruik van medicatie voor de stoornis nam in mijn leeftijdscategorie (tussen de 25 en 35 jaar) met 74 procent toe. Een mogelijke verklaring voor deze stijging is dat er lang weinig aandacht was in de wetenschap voor vrouwen met ADHD. Nu dat onderzoek op gang komt, ziet men dat de stoornis zich bij hen anders presenteert dan bij mannen. Meisjes zouden namelijk al jong leren hun ADHD-gedrag te maskeren en zijn daarom geen drukke, impulsieve kinderen, maar eerder perfectionistische en dromerige muurbloempjes.

Geen breinziekte

De kritiek op ADHD neemt eveneens toe. Hoogleraar Trudy Dehue nam in 2014 de aandachtsstoornis onder vuur in haar boek *Betere mensen*. De wetenschapsfilosoof en onderzoeker laat zien dat de psychische aandoening geen biologisch gegeven is, maar een menselijk bedenksel. Omdat ADHD niet, zoals men vaak denkt, een 'breinziekte' is, is enkel een verzameling symptomen leidend. Die symptomenlijst blijft uitdijen, en daarmee groeit ook de groep mensen die aan de stoornis lijdt.

En dan lijkt er ook nog sprake van overdiagnostiek. In 2021 publiceerde *De Groene Amsterdammer* een groot onderzoek naar ADHDcentraal, een commerciële instelling waar je binnen één dag kunt laten testen of je ADHD hebt. Door een slimme formule gaat bijna niemand zónder diagnose weer naar buiten, ontdekten de journalisten.

Hoewel er mogelijk van alles mankeert aan de diagnose, lijken veel vrouwen wel baat te hebben bij het label. Ik hoop bij deze vrouwencirkel zicht te krijgen op wat de diagnose voor de deelnemers betekent, en waarom ze elkaar on- en offline opzoeken.

Chaos in het hoofd

Het groepsgesprek wordt geleid door Eveline Roux, een gespecialiseerde coach die zelf op late leeftijd ontdekte dat ze ADHD had. "Het lukte mij als jonge vrouw nét om alles in mijn leven te organiseren. Ik had allerlei maniertjes om te functioneren, ondanks de chaos in mijn hoofd." Tot Eveline in korte tijd drie kinderen krijgt. "Ik kon het niet meer bolwerken."

Ze kreeg de diagnose ADHD – en toen vielen eindelijk de puzzelstukken op hun plek. Waarom ze vroeger met zoveel moeite de mavo haalde en haar sleutels altijd kwijt was. En waarom zoveel 'vrouwelijke' taken – het huishouden, sociale contacten onderhouden – haar zo moeilijk afgingen.

Vastlopen

De verhalen van de zeven deelnemers lijken allemaal op dat van Eveline. Een leven lang voelden ze zich ‘anders’, kregen van artsen te horen depressief of dyslectisch te zijn. Uiteindelijk liepen ze vast: in een veeleisende baan of door de komst van kinderen. De diagnose was een opluchting, eindelijk erkenning. Zo deelt een van de vrouwen haar fantasie om het papiertje met daarop de uitslag van de test onder de neus van haar ouders, leraren en bazen te duwen. Zie je wel. Dít is het.

Een andere deelnemer vertelt dat ze zich sinds haar diagnose meer als ‘een ADHD’er’ is gaan gedragen. Ze durft openlijk aan te geven liever staand te vergaderen, omdat ze haar aandacht dan beter bij het gesprek kan houden. Haar obsessie met op tijd komen – waar ze vroeger een dagtaak aan had met wekkers en visuele reminders – heeft ze laten varen. Haar vrienden weten nu dat ze ergens rond het afgesproken tijdstip komt aanwaaien.

Rondje lopen

Allemaal benadrukken de vrouwen hoe fijn het is om met andere ADHD’ers samen te komen in een vrouwencirkel. Ook voor mij is het een feest der herkenning. “Ik heb me nog nooit zo mezelf gevoeld als in deze groep met volkomen vreemden. Dat is toch gek?” Ik kijk om me heen. Een vrouw heeft haar schoenen uitgetrokken en leunt met haar voeten op een stapel kussens. Een ander staat af en toe op en loopt een rondje door de kamer. Tijdens de koffiepauze kijkt niemand vreemd op als een deelnemer midden in de kring haar boek begint te lezen.

“Wat we eigenlijk in deze vrouwencirkel doen”, vat Eveline de middag samen, “is samen de lat lager leggen.” De vrouwen knikken instemmend, maken een aantekening in hun roze schriftje, wiebelen ongeremd op hun stoel. Jammer dat daar een ADHD-label voor nodig is, denk ik terwijl ik naar huis rijd. Want zo’n groepsbijeenkomst met wildvreemden, waarin iedereen ongegeneerd zichzelf is – dat gun ik iedereen.

Lena Bril (1992) onderzoekt wat zelfhulptrends, moderne profeten en wellness-cults haar te bieden hebben.