



Informatie
voor vrouwen
met ADHD

VROUWEN MET ADHD

ERVARINGEN MET ADHD VANUIT
HET PERSPECTIEF VAN DE VROUW



ADHD de rode draad door je leven

BESTE LEZERES,

Dit boekje gaat helemaal over jou!

Dit is vermoedelijk de eerste keer dat je een boekje onder ogen krijgt dat specifiek voor vrouwen met ADHD (Attention Deficit Hyperactivity Disorder - of wel aandachtstekortstoornis met hyperactiviteit) geschreven is.

ADHD treft zowel kinderen als volwassenen. Vrouwen hebben even vaak ADHD als mannen, al kunnen vrouwen ADHD heel anders ervaren dan mannen.

ADHD VANUIT EEN VROUWELIJK PERSPECTIEF

Vrouwen ervaren ADHD vaak anders dan mannen. De hyperactiviteit die men doorgaans associeert met ADHD bij jongens en mannen is voor vrouwen vaak minder een probleem. Een slechte concentratie en minder aandacht voor kleinere details zijn daarentegen veel voorkomende problemen.

Deze minder 'zichtbare' symptomen kunnen ervoor zorgen dat het langer duurt om ADHD bij meisjes en jonge vrouwen op te sporen en een diagnose te stellen.

In dit boekje lees je alles over de ervaringen met ADHD vanuit het perspectief van vrouwen: van het meisje in de kinderjaren tot de vrouw met haar eigen gezin. Misschien herken je jezelf in deze verhalen en kan het je helpen beter te begrijpen hoe je bent opgegroeid tot de vrouw die je vandaag de dag bent.

**BELANGRIJK OM TE ONTHOUDEN,
ADHD HEEFT VELE POSITIEVE KANTEN,
DUS HAAL HET BESTE UIT JE LEVEN!**

INHOUDS- OPGAVE

Dit boekje is een vrije vertaling naar het Nederlands van het Duitstalige origineel geschreven door medisch specialisten Andrea Boreatti en Frank Matthias Rudolph.

Waarom is een boekje over ADHD bij vrouwen zo belangrijk?	06
Wat is er anders aan het ADHD-brein?	08
Vrouwen met ADHD en hun verhalen.....	09
Van kindertijd tot volwassenheid.....	10
Veranderende symptomen	11
Is ADHD identiek bij vrouwen en mannen?	12
Als de wereld op zijn kop staat, zijn copingstrategieën niet genoeg	14
 6 aspecten in je leven die een uitdaging kunnen zijn	16
1. Onderwijs en opleiding	17
2. Carrière en werk.....	23
3. Relaties - samenleven met een vrouw met ADHD	26
4. Gezin - het leven in een huis met ADHD	28
5. Vrienden en vriendschappen.....	30
6. Vrouwen en gezondheid	32
 Behandel mogelijkheden.....	36
Probleem: angst of depressie.....	38
Orde scheppen in de chaos	40
Haal het beste uit jouw sterke punten	42
Hier vind je meer informatie over ADHD.....	44



WAARÓM IS EEN BOEKJE OVER ADHD VOOR VROUWEN ZO BELANGRIJK?

In onze moderne maatschappij bestaan nog altijd sterke verschillen in de alledaagse rollenpatronen van mannen en vrouwen, vooral wanneer er kinderen komen.

Hoewel dat vrouwen steeds hoger opgeleid zijn en meer kansen op de arbeidsmarkt hebben, nemen zij alsnog vaak de meeste gezins- en huishoudtaken op zich. Dit betekent dat zij naast hun werk veel tijd moeten vrijmaken voor uitdagende zaken zoals huiswerkbegeleiding, het bezoeken van ouderavonden en het onderhouden van sociale

contacten. Als de druk oploopt, kunnen vrouwen zich bedolven voelen onder alles wat er van hen verwacht wordt.

Alledaagse dingen zoals het door elkaar halen of het vergeten van afspraken kunnen erg frustrerend zijn en kunnen schuldgevoelens veroorzaken die uiteindelijk leiden tot een verlies van eigenwaarde. Hoe goed ze ook hun best doen, voor vrouwen met ADHD is het een hele uitdaging om goed te presteren in hun baan, thuis en voor het gezin.

Bij volwassenen is de verdeling tussen mannen en vrouwen gelijkmatiger, maar toch wordt ADHD bij vrouwen vaak veel later ontdekt. In veel gevallen

krijgen vrouwen pas de diagnose nadat hun kind ADHD blijkt te hebben en zij vervolgens ook getest worden.

Eén van de redenen waarom vrouwen pas op latere leeftijd worden gediagnosticeerd is dat meisjes vaak niet het 'stereotypische' ADHD-gedrag vertonen, zoals hyperactiviteit en impulsiviteit; gedrag dat wel gezien wordt bij jongens. Daarnaast zijn er nauwelijks klinische onderzoeken gedaan naar meisjes met ADHD. Voor zorgverleners is het daarom moeilijk een goede diagnose te stellen. Symptomen, zoals een slechte concentratie en een gebrekkig organisatievermogen, worden al snel over het hoofd gezien of niet herkend als

ADHD. Ook lijken jonge meisjes er goed in te zijn ADHD-symptomen te onderdrukken of in toom te houden, vooral als dit gedrag wordt gezien als storend of 'ongepast' voor meisjes. Meisjes worden soms strenger opgevoed dan jongens en zo leren ze al vroeg hun ware gevoelens voor zich te houden en zich te gedragen zoals de school of de maatschappij van hen verwacht.

Het is duidelijk dat veel te veel meisjes en vrouwen zich er niet van bewust zijn dat zij mogelijk ADHD hebben. Om die reden is het belangrijk dat we meer inzicht krijgen in welke specifieke problemen vrouwen met ADHD in hun dagelijkse leven kunnen ondervinden.

EEN SPREKEND VOORBEELD

'Na gesprekken met de kinderarts van haar 8-jarige zoon kreeg Amy het advies zich ook te laten testen op ADHD. Bij het doornemen van de familiegeschiedenis kwamen zeer duidelijke aanwijzingen naar boven die deden vermoeden dat Amy's vader ook niet-gediagnosticeerde ADHD had. Amy vertelde dat hij heel impulsief en opvliegend was en dat hij vaak te veel dronk.'

WAT IS ER ANDERS AAN HET ADHD-BREIN?

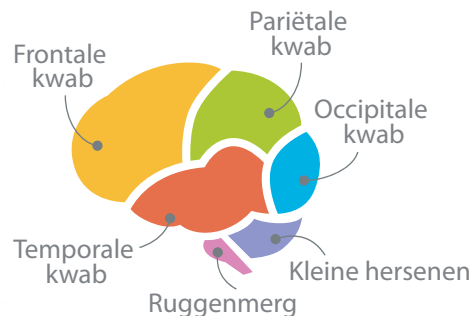
Al sinds het begin van de twintigste eeuw werd de aandoening ADHD zoals wij deze kennen genoemd in medische vakbladen. In deze artikelen werden kinderen beschreven die tekenen van aandachtstekort, impulsiviteit en hyperactiviteit vertoonden. Sindsdien heeft de aandoening verschillende namen gekregen, maar de naam die we tegenwoordig gebruiken weer-spiegelt het belang van het aspect aandachtstekort het beste.

ADHD is een neurologische ontwikkelingsstoornis die bij ongeveer 10% van de schoolgaande kinderen voorkomt. Hoewel de uiterlijke tekenen van ADHD vooral tijdens de kinderjaren worden geuit, ondervindt meer dan 75% van de kinderen met ADHD ook in hun volwassen leven aanzienlijk hinder van deze symptomen.

ADHD beïnvloedt zowel de opbouw als het functioneren van het brein. Specifiek in het gebied van de frontale hersenkwab worden veranderingen waargenomen die van invloed zijn op het onderdrukken van impulsen, concentratie en remming.

Het brein bestaat uit miljarden zenuwcellen die zich in clusters bevinden die specifieke functies hebben. Deze clusters wisselen onderling informatie uit via zenuwbanen. Bij mensen met ADHD sluiten de zenuwbanen niet zo goed op elkaar aan als bij mensen zonder ADHD. Daarom zijn taken zoals concentratie en organisatie een uitdaging.

ADHD treft ook de breinchemie. Bij mensen met ADHD kan het brein problemen hebben met de aanmaak van dopamine; een



chemische stof die van invloed is op beweging, slaap, aandacht en leren.

De precieze oorzaken van ADHD zijn nog niet bekend. Wel hebben wetenschappers ontdekt dat er een sterk genetisch verband bestaat. Het is dus waarschijnlijk dat gezins- of familieleden ook ADHD hebben.

ADHD kan een significante invloed hebben op je dagelijks leven. Het kan je ook hinderen bij het bereiken van je persoonlijke doelstellingen. Als de aandoening herkend en succesvol behandeld wordt, kan het je leven een totaal andere wending geven.

VROUWEN MET ADHD EN HUN VERHALEN

ONTSTAAN IN DE KINDERJAREN, ONTDEKT OP VOLWASSEN LEEFTIJD

Wanneer vrouwen met ADHD terugdenken aan het moment van hun diagnose, wordt dat gezien als een belangrijke doorbraak in hun leven. Voor zoveel gebeurtenissen in hun verleden is ineens een verklaring en voor het eerst vallen de puzzelstukjes op hun plaats. Dat kunnen zaken zijn waar ze lange tijd mee hebben geworsteld en waarvan ze zich nu realiseren dat ze niet 'verkeerd' of 'dommer dan anderen' waren.

Misschien herken je deze typische omschrijving van een jong meisje met ADHD: *'Ze is een lief, dagdromend maar chaotisch meisje dat moeite heeft om op school haar aandacht erbij te houden. Haar stemmingen kunnen snel wisselen en ze vindt het niet gemakkelijk om vriendschappen te sluiten.'*

Sommige vrouwen met een ADHD-diagnose begrijpen ineens waarom zij niet in staat waren hun schoolwerk goed te doen en waarom ze het altijd nog moeilijk vinden om deadlines te halen. Ze realiseren zich dat de teleurstellende resultaten op school, vooral bij hun favoriete vakken, niet te wijten waren aan een gebrek aan inspanning of talent.

Ze begrijpen nu ook dat zij hun gedrag niet onder controle hadden en dat ze niet, zoals het werd bestempeld, een 'brutaal', 'moeilijk' of 'wild' kind waren. Sommige meisjes schamen zich zo voor hun luidruchtige en explosieve gedrag dat ze in zichzelf keren, wat een van de hoofdsymptomen van ADHD is.

Als meisjes opgroeien tot vrouw kunnen zij in veel gevallen het gevoel 'anders' te zijn niet van zich afschudden.



VAN KINDERTIJD TOT VOLWASSENHEID

HOE ADHD-SYMPTOMEN IN DE LOOP VAN DE TIJD VERANDEREN

Om je als volwassene op ADHD te kunnen laten testen, moeten er in de kinderjaren al tekenen of aanwijzingen in het gedrag zijn geweest die duiden op ADHD. De terugblik op het verloop van de basisschooljaren vormt een belangrijk onderdeel in gesprekken met zorgverleners.

Kenmerken die verband houden met ADHD kunnen over de jaren veranderen. Er bestaat een groot verschil tussen de alledaagse wereld van kinderen en volwassenen. Het is dus niet vreemd dat concentratie- en aandachtsproblemen, rusteloosheid en ongeduldigheid zich bij volwassenen op andere manieren uiten. In het geval van hyperactiviteit zullen de bijbehorende symptomen later minder uitgesproken zijn.

De psychische onrust die je in de kinderjaren ziet, maakt mogelijk plaats voor prestatiedrang en gevoelens van stress.

Het is niet ongebruikelijk, zeker bij vrouwen, dat er nieuwe symptomen ontstaan, zoals eetstoornissen, stemmingswisselingen en onrust of angst. Dit kan leiden tot problemen in vriendschappen en relaties.

Volwassenen ontwikkelen strategieën om hun ADHD-symptomen onder bedwang te houden en hun drukke gedrag te onderdrukken. Soms sporten ze extreem veel als uitlaatklep voor de onrust in hun hoofd. Vooral vrouwen zijn er goed in zichzelf onder bedwang te houden en zich op sociaal vlak aan te passen. Vaak gebruiken ze hun eigen vriendenkring om hun sociale vaardigheden te verbeteren.



VERANDERENDE SYMPTOMEN

Veel vrouwen zeggen dat ze vaak stress in hun leven ervaren en dat hun hoofd continu bezig is gedachten te ordenen, waardoor ze zich moeilijk kunnen ontspannen. Kinderen zijn meestal druk en rusteloos, terwijl hyperactiviteit bij

volwassenen minder uitgesproken is en zich subtieler uit. Toch zijn de symptomen vaak nog aanwezig. Het wordt makkelijker om impulsiviteit onder bedwang te houden, ten minste in formele situaties. Op school onderbreken of verstoren

kinderen de les, terwijl ze als volwassenen prima in staat zijn om hun aandrang tot praten uit te stellen zodat bijvoorbeeld werkvergaderingen niet continu worden onderbroken.

Kind

Volwassene

Hyperactiviteit/impulsiviteit

- Wriemelt en is druk
- Kan niet blijven zitten
- Kan niet op zijn/haar beurt wachten
- Rent en klimt veel
- Kan niet rustig spelen/werken
- Is altijd in beweging
- Praat voortdurend
- Schreeuwt zijn/haar antwoorden
- Valt anderen lastig / onderbreekt anderen

- Niet efficiënt op werk
- Is rusteloos tijdens lange vergaderingen
- Is niet in staat in een rij te wachten
- Rijdt te hard
- Wil altijd bezig zijn
- Kan geen frustratie verdragen
- Praat voortdurend
- Onderbreekt anderen
- Maakt ongepaste opmerkingen

Aandacht

- Vindt het moeilijk de aandacht erbij te houden
- Kan verstrooid zijn
- Luistert niet
- Maakt taken niet af
- Kan niet plannen
- Raakt belangrijke dingen kwijt

- Heeft geen motivatie
- Vindt het moeilijk de aandacht erbij te houden (vergaderingen, kantoorwerk, tijdens het lezen)
- Lijdt aan extreem uitstelgedrag
- Werkt langzaam en inefficiënt
- Kan niet plannen
- Is ongeorganiseerd

IS ADHD IDENTIEK BIJ MANNEN EN VROUWEN?

= JA EN NEE! =

DE VERSCHILLEN

Er is geen eenduidig ADHD-stereotype waar iedereen aan voldoet. De belangrijkste karakteristieken zoals aandachtstekort, hyperactiviteit en impulsiviteit zijn in zekere mate zowel bij mannen als bij vrouwen aanwezig, ongeacht de leeftijd.

Om goede ondersteuning en hulp van zorgverleners te kunnen krijgen is het belangrijk dat men vrouwspecifieke ADHD-verschijnselen kan herkennen.

Anders dan mannen zijn vrouwen vaak geneigd in een veel later stadium van hun leven professionele hulp te zoeken.

We weten dat meisjes in hun jeugd anders met symptomen omgaan dan jongens en dat zij manieren vinden om hun gedrag aan te passen zodat ze niet opvallen. Als ze wel met een zorgverlener praten wordt de ware oorzaak van hun problemen vaak niet (goed) vastgesteld. Als meisjes bijvoorbeeld angst ervaren, dan wordt dat misschien niet herkend als een gevolg van ADHD en wordt de aandoening niet gediagnosticeerd.

Vrouwen komen ook vaker dan mannen bij de huisarts terecht met verschijnselen van uitputting of depressie, zonder dat ze zich realiseren dat deze symptomen mogelijk

te maken hebben met ADHD. Een ervaren specialist zou kunnen vaststellen of deze uitputting of depressie verband houdt met voortdurende sociale of werkproblemen, of met de extra inspanningen en energie die nodig is om de innerlijke chaos te ordenen. Stemningswisselingen lijken bij vrouwen vaker voor te komen dan bij mannen. Stemningswisselingen als gevolg van ADHD zijn doorgaans een reactie op externe prikkels die intens ervaren worden en waarvan iemand volledig uit zijn doen kan raken. Dergelijke emotionele reacties zijn meestal van korte duur.



Vrouwen met ADHD zijn vaak snel afgeleid door nieuwe gevoelens of gedachten die opkomen. Dingen die anderen als 'normaal' beschouwen, worden door vrouwen met ADHD veel intenser ervaren en veroorzaken meer stress. Zelfs in alledaagse situaties kunnen vrouwen met ADHD het gevoel hebben het niet aan te kunnen; iets dat voor anderen moeilijk te begrijpen is. Wanneer iemand overweldigd is, omdat er te veel tegelijkertijd gebeurt, lukt het niet meer om gedachten te ordenen en besluiten te nemen wat het eerste moet gebeuren.

De kleinste taken zoals schoolboeken kopen of nagels knippen, kunnen dan een enorme uitdaging vormen. Het gevoel overstelpt te worden roept sterk emotioneel geladen gedrag op. Dit gedrag kan

soms verkeerd gediagnosticeerd worden als een persoonlijkheidsstoornis, omdat moeizame en aangrijpende omgang met anderen daar een veelvoorkomende symptoom van is.

Vaak vinden vrouwen dat zij in het dagelijkse leven en in hun carrière minder support krijgen dan mannen. Dit zou kunnen verklaren waarom zij vaker copingstrategieën (manieren om met iets te leren omgaan) ontwikkelen. Op het eerste gezicht lijkt hun dagelijkse routine goed georganiseerd en kunnen ze alles aan. Innerlijke chaos is niet altijd voor de hand liggend. Dit is misschien niet een bewuste strategie, maar kan wel effectief zijn.

Een strategie bij vrouwen met ADHD kan zijn dat ze zich strikt aan gewoonten vasthouden,

bijvoorbeeld door dagelijkse gebruiksvoorwerpen (telefoon, sleutels, bril, handtas) altijd op precies dezelfde plek op te bergen en strakke tijdschema's te maken zodat er niets wordt vergeten. Afgeronde taken worden gecheckt en gedubbelcheckt op dezelfde manier als iemand met een dwangstoornis dat zou doen.

Hoewel zulke strategieën in eerste instantie goed kunnen werken, zijn ze op de lange termijn emotioneel en fysiek uitputtend en kunnen ze leiden tot een burn-out. Er is dan maar een kleine tegenslag nodig voordat de bom barst en vaak gaat dat gepaard met tranen of een woedeaanval. Hoewel het in eerste instantie onmogelijk lijkt zich te herpakken, slagen deze vrouwen er doorgaans in de draad weer op te pakken.



ALS DE WERELD OP ZIJN KOP STAAT, ZIJN COPINGSTRATEGIEËN NIET GENOEG

**STEEDS VEELEISENDER,
MET OVERBELASTING EN
UITPUTTINGSVERSCIJNSELEN**

Omdat ADHD-symptomen een genetische oorzaak hebben zullen ze levenslang aanwezig zijn. Tegelijkertijd komt ADHD niet uit het niets. Zelfs als een diagnose pas op volwassen leeftijd wordt gesteld, zijn er in de kindertijd al aanwijzingen

**te vinden van gelijksoortig
gedrag; ze werden alleen niet
opgemerkt.**

Hoe de symptomen zich uitten en of ze een milde of zeer verstoorde impact hadden was afhankelijk van de mate waarin kinderen ondersteund en beschermd werden en of ze tijdens hun jeugd stress ervaarden. ADHD kan heel lang

niet opgemerkt worden als een kind goed gesteund wordt of zich goed kan aanpassen. Wanneer bijvoorbeeld een begaafd kind heel graag wil leren en door zijn/haar ouders wordt aangemoedigd, worden mogelijke problemen in de eerste schooljaren niet opgemerkt.

Praktische ondersteuning zoals het nakijken van huiswerk, de schooltas inpakken en ervoor zorgen dat het kind op tijd op school komt, helpt mogelijke problemen voorkomen. Als een meisje met ADHD de puberteit bereikt, krijgt ze echter meer zelfstandigheid en kunnen organisatorische taken een grotere uitdaging gaan vormen.

Naarmate de jaren verstrijken, gaan ze op kamers, maken ze carrière en worden ze zelf ouders. De copingstrategieën waar ze zich al die tijd mee hebben gered zijn misschien niet meer genoeg. De strenge regels en nauwkeurige schema's die hen in het verleden hebben geholpen blijken soms niet meer te werken.

In veel gevallen zijn ADHD-symptomen makkelijk te herkennen

- **Ongeduldigheid**
- **Prikkelbaarheid**
- **Uitstelgedrag**
- **Toenemende vergeetachtigheid**
- **Het vaak maken van slordige fouten**

Ernstige uitputting en tekenen van depressie ten gevolge van stress kunnen voor het eerst zichtbaar worden.



6

ASPECTEN IN JE LEVEN

DIE EEN UITDAGING KUNNEN ZIJN

Emma, 6 jaar



1

Onderwijs en opleiding

BASISSCHOOL

Veel leerkrachten hebben bepaalde vooroordelen over ADHD:

'Hij is de clown van de klas' of: 'Dit onrustige, drukke jongetje is hyperactief.'

'Het probleem zou weleens ADHD kunnen zijn.'

Als een leerkracht merkt dat een meisje zich niet goed kan concentreren en veel dagdroomt, denken ze niet zo snel aan ADHD. Ze verstoort de lessen niet, vestigt zelden de aandacht op zichzelf en is geen

'wildebras' zoals jongens met symptomen van hyperactiviteit. Door het gebrek aan kennis dat dit ADHD zou kunnen zijn, worden dit soort meisjes zelden gediagnosticeerd en krijgen ze dus niet de juiste ondersteuning.

Als leerkrachten zich bewust zouden zijn van de ADHD-symptomen die veel bij meisjes voorkomen, dan zouden zij deze direct herkennen in deze typische beschrijving in een schoolverslag:

'Emma is een rustig meisje dat gemakkelijk is afgeleid.'

Ze brengt veel tijd door met dagdromen en is met haar gedachten mijlenver weg. Ze vergeet vaak haar boeken en lesmaterialen en luistert niet goed als er huiswerk wordt opgegeven.'

Voor een leerkracht kan het lastig zijn om de tekenen van ADHD te herkennen als de ouders van het kind veel helpen. Ouders denken dat ze het kind helpen als ze een schooltas inpakken of uitgebreid met huiswerk helpen, maar in feite maskeren ze de ADHD-symptomen die anders door de leerkracht zouden worden opgemerkt.

1

Onderwijs en opleiding

Sophie, 12 jaar

MIDDELBARE SCHOOL

De overgang van de basisschool naar de middelbare school is voor alle jonge meisjes spannend, maar voor meisjes met ADHD kan dat extra moeilijk zijn. Ze begrijpen hoe belangrijk het is om nieuwe vrienden te maken, maar het is moeilijk die vriendschappen vast te houden wanneer je zelf de indruk maakt dat je niet geïnteresseerd bent in gesprekken of als je vergeet dat je met ze had afgesproken. Vrienden snappen niet waarom zij zich zo gedragen en verliezen hun belangstelling.

Een goede vriendschap onderhouden is juist op deze leeftijd heel belangrijk, maar voor meisjes met ADHD kan dat een hele uitdaging zijn. Alles verandert opnieuw zodra ze in de puberteit komen.

In het beste geval kan ADHD voelen als een emotionele achtbaan, maar het wordt erger als de puberteit toeslaat. Het kan een periode vol argumenten en meningsverschillen zijn met ouders of een tijd van sociale terugtrekking. Confrontaties, vaak met moeders, die snel uit de hand lopen worden meestal veroorzaakt door simpele dingen, zoals huiswerk dat niet gemaakt wordt.

EEN SPREKEND VOORBEELD

'Haar schoolcijfers worden steeds slechter, waardoor het risico ontstaat dat ze herexamen moet doen of zal blijven zitten.

Ze komt pas laat thuis uit school omdat ze na schooltijd met haar vrienden blijft rondhangen. Onlangs heeft ze een emotionele uitbarsting gehad na het lezen van opmerkingen over zichzelf op social media. Om zich beter te voelen doet ze impulsaankopen als ze met vrienden op pad is en geeft ze haar geld uit aan prullaria.

Ze houdt zich niet aan de regels thuis, vooral als het gaat over hoe laat ze thuis moet zijn. Wanneer ze daarmee wordt geconfronteerd wordt ze eerst boos en daarna heel emotioneel. Ze verdwijnt naar haar slaapkamer en sluit zichzelf op.'

HOE DE DINGEN EEN POSITIEVE WENDING KUNNEN KRIJGEN

Of het intuïtief of toevallig is, ouders van hyperactieve meisjes realiseren zich vaak dat lichamelijke inspanning een positieve invloed heeft op hun dochter. Door sport kunnen ze overtollige energie kwijt zodat ze rustiger worden en zich beter kunnen concentreren. Vaak kan sporten, vooral als er een competitief element in zit, helpen de gevolgen van ADHD op hun leven af te vlakken.

Toch kan ook dit een vroege diagnose in de weg zitten. Vaak moet er eerst iets gebeuren waardoor het sporten wordt onderbroken, zoals een blessure, voordat ADHD-symptomen zichtbaar worden en een probleem gaan vormen.

Medicijngebruik op de middelbare school

Als ADHD in de kinderjaren is vastgesteld en onder controle wordt gehouden met medicatie, kan het gebeuren dat tieners van de ene op de andere dag besluiten hun medicijnen niet meer in te nemen.

Ze kunnen zelfs weigeren te erkennen dat ze ADHD hebben. Jongeren willen liever geen stempel krijgen en weigeren soms medicijnen te slikken als ze zich daardoor heel anders voelen.

Als ze ouder worden en alcohol mogen drinken, wordt het moeilijker ze ervan te overtuigen dat ze hun medicijnen moeten innemen. Het onderbreken van de behandeling en de daarop volgende verslechtering van concentratie en aandacht kunnen een negatieve invloed hebben op de schoolprestaties. Voor ouders is dat een stressvolle tijd, net als voor hun tieners!

Anna, 16 jaar



VERVOLGOPLEIDING

Deze levensfase brengt nieuwe uitdagingen met zich mee. Het is immers een periode waarin belangrijke beslissingen moeten worden genomen en voor jonge vrouwen met ADHD is dat niet altijd gemakkelijk.

'Zal ik gaan studeren of kan ik beter een stageplek zoeken?'

'Kan ik wel naar de universiteit?'

'Als ik solliciteer op een stageplek, moet ik dan mijn examenresultaten afwachten?'

'Wat zijn mijn sterke en zwakke punten?'

Een gebrek aan motivatie en de neiging taken uit te stellen (uitstelgedrag) zorgt ervoor dat ze zich vaak te laat aanmelden voor de gekozen opleiding of de sollicitatiedeadline al hebben gemist. Als ze het daarna

moeten doen met een een studie of baan die niet de eerste keus was, voelen ze zich teleurgesteld.

Ze worstelen misschien met het invullen van aanmeldingsformulieren, maken fouten of vergeten belangrijke informatie te vermelden. Na vele afwijzingen voelen ze zich vaak gefrustreerd en teleurgesteld. Dat kan leiden tot depressie.

EEN SPREKEND VOORBEELD

'Anna staat op het punt haar eindexamens te gaan doen, maar heeft nog geen idee wat ze van de toekomst verwacht. Haar ouders willen dat ze een stageplek gaat zoeken, maar ze kan maar niet besluiten wat voor werk ze zou willen doen.

Als ze online informatie gaat zoeken, belandt ze telkens bij webshops, spelletjessites of op YouTube. De sollicitaties die ze wel heeft ingestuurd worden allemaal afgewezen omdat ze te laat was of de formulieren niet volledig heeft ingevuld.

Toen ze op school deelnam aan een beroepsopleidingen workshop die bedoeld was om haar te helpen een beroepskeuze te maken, was ze snel afgeleid en haakte ze af.'

HOGESCHOOL EN UNIVERSITEIT

De onafhankelijkheid die een studie aan een hogeschool of universiteit met zich meebrengt, kan de problemen rondom aandacht, organisatievermogen en motivatie aan het licht brengen. Toch zou het kunnen dat die problemen naar de achtergrond verdwijnen omdat studenten een opleiding kiezen die bij ze past en waarin ze kunnen uitblinken.

In eerste instantie zullen er uitdagingen zijn als het gaat om een nieuw sociaal netwerk, maar die zorg hebben veel andere studenten ook. Vrouwen met ADHD kunnen niet langer bouwen op de duidelijke tijdschema's en ondersteuning die ze op school had, maar als ze goed oefenen kunnen ze de benodigde vaardigheden wel gaan ontwikkelen. Iedere student moet regelmatig bij colleges en lezingen aanwezig zijn, maar het is belangrijk dat ze de neiging tot uitstellen kunnen overwinnen. Daarmee voorkomen ze dat ze op het

laatste moment of zelfs 's nachts moeten studeren en daardoor deadlines missen.

Wanneer ze verhuizen naar een andere stad of provincie moeten ze misschien ook een andere huisarts zoeken. Dat kan moeilijk zijn omdat deze levensfase door medische professionals wordt gezien als een 'overgangperiode' van jongvolwassene naar volwassene met ADHD.

Tijdens de opleiding kunnen er zich allerlei problemen en obstakels voordoen die overwonnen moeten worden om uiteindelijk

dromen waar te kunnen maken. Het is belangrijk voor deze vrouwen om te onthouden dat doelen ook bijgesteld kunnen worden wanneer ze niet binnen bereik liggen. Ook kan het nodig zijn om verwachtingen op carrière vlak en de verwachting van een toekomstig inkomen bij te stellen.

Vrouwen geven liever zichzelf de schuld wanneer iets niet lukt, dan dat ze professionele ondersteuning zoeken. Ze vinden dat ze in staat moeten zijn om alles zelf te regelen; tenslotte lukt dat hun moeder, beste vriendin en de buurvrouw ook.



2

Carrière en werk

Voor vrouwen met ADHD kan werk nog belangrijker zijn dan voor vrouwen die niet te kampen hebben met deze aandoening.

Een baan kan de volgende voordelen bieden:

- **Dagelijkse routine**
- **Het gevoel iets te bereiken en je gewaardeerd voelen**
- **Positieve sociale interacties**
- **Verbeterde sociale vaardigheden**
- **Een gevoel van zinvol bezig zijn**
- **Zelfredzaamheid, niet van een ander afhankelijk zijn voor financiële ondersteuning**

De typische ADHD-problemen - zoals vergeetachtigheid, moeite met concentreren, gauw afgeleid zijn, slecht kunnen plannen, etc. - zijn er nog steeds, maar in een positieve werkomgeving kunnen nieuwe strategieën ontwikkeld worden om daarmee om te gaan.

Het is voor hen belangrijk om te leren herkennen wanneer ze teveel praten. Ook het aangaan van verhitte discussies met collega's leidinggevende of klanten kan een valkuil zijn.

Werk brengt onvermijdelijk stress met zich mee en soms kan het lastig zijn daarmee om te gaan. Wees alert op waarschuwingssignalen die duiden op een burn-out: geestelijke oververmoeidheid, meer onrust en angst en sombere stemmingen.



2

Carrière en werk

Er zijn twee belangrijke momenten in een carrière waar problemen kunnen ontstaan.

A: Je carrière gaat slecht van start

EEN SPREKEND VOORBEELD

'Na haar eindexamen ging voor Lisa een wens in vervulling: ze kon een stageplek krijgen als designer bij een reclamebureau. Ze pakte die kans om haar creatieve talenten en verbeeldingskracht te laten zien met beide handen aan.

Jammer genoeg kreeg ze problemen omdat ze vaak te laat op haar werk kwam. Omdat ze zich tot diep in de nacht verloor in het surfen op internet, had Lisa grote moeite om 's morgens wakker te worden; zelfs als ze haar wekker op drie tijdstippen had gezet!

Toen ze zich een keer te ziek voelde om te gaan werken vergat ze haar leidinggevende te bellen en stuurde ze in plaats daarvan een WhatsApp-bericht naar een collega. Ze kreeg een waarschuwing en het verzoek dat niet nog eens te laten gebeuren.

Om zich te bewijzen vroeg ze om extra kleinere taken en projecten. Het lukte haar zelden die af te ronden. Ze raakte van streek omdat ze geen lof kreeg voor de 95% van het werk dat ze goed had afgeleverd en bekritiseerd werd om de resterende 5% van het werk dat ze niet af had. Ze voelde zich dom en waardeloos en in een opwelling besloot ze haar stageplek op te zeggen.'



B: Er vinden veranderingen op je werk plaats waar je niks aan kunt doen

EEN SPREKEND VOORBEELD

'Maria werkt bij een grote autodealer waar zij garantieclaims afhandelt. Ze werkte altijd met veel plezier parttime, maar toen haar kinderen de deur uit waren besloot ze fulltime te gaan werken.

Als parttime medewerker kon ze in een leeg kantoor werken, maar nu moest ze het kantoor delen met twee andere collega's. Omdat ze niet in staat was zich af te sluiten voor de altijd aanwezige achtergrondgeluiden maakte ze veel fouten. De prikkels uitte zich in onrust en zelfs agressief gedrag. Ze werd daarom vaak door haar baas op het matje geroepen.

Een van haar fouten veroorzaakte aanzienlijke financiële schade voor de autodealer en verscheidene klanten beklagden zich over haar. Ze kreeg een schriftelijke waarschuwing. Hierdoor belandde Maria in een depressie.

Ze nam antidepressiva en probeerde psychotherapie maar pas tijdens het revalidatieproces werd duidelijk dat ze ADHD had. Na overleg met haar psychiater en leidinggevende kreeg ze een eigen werkruimte. Ze werkt nu met veel meer plezier en ook haar prestaties zijn erop vooruit gegaan.'

Toms kant van het verhaal:

DE RELATIE MET MIJN VROUW TINA IS „GEWELDIG MAAR VERRE VAN GEMAKKELIJK”

'Tina is een zeer levendige, spontane, aantrekkelijke en opwindende vrouw. Ze is nieuwsgierig van aard en heeft vaak behoefte aan seks. Ze kan heel meegaand en grappig zijn, maar ook vaak impulsief. Eén ding is zeker: met haar is het nooit saai!'

Toch is mijn leven met Tina ook heel stressvol, want ze houdt nooit op. Zelfs in het weekend is ze druk met van alles en plant ze activiteiten voor ons gezin. Het lijkt wel alsof ze bang is dat ze iets mist, waardoor zelfs de zondagen al heel vroeg beginnen. We krijgen nauwelijks de kans om uit te rusten en ons te ontspannen.

De laatste tijd hebben we vaak ruzie omdat Tina humeurig en onvoorspelbaar is. Haar stemming kan van het ene op het andere moment omslaan: ze wordt nukkig en ik heb dan werkelijk geen idee wat er aan de hand is.

Wat gisteren nog prima was, kan haar vandaag irriteren en ze kan dan opvliegend en afwijzend reageren. Daarna trekt ze zich volledig terug, spreekt nauwelijks en wil met rust worden gelaten. Voor mij is het moeilijk te bepalen waar ik op dat moment sta en hoe ik ervoor kan zorgen dat alles weer in orde komt.

Normaal gesproken kalmeert ze snel, biedt ze excuses aan en is ze weer heel lief, maar het fijne moment is dan al weg. Ons huwelijk is een achtbaan'

Relaties met een partner met ADHD (zeker als beide partners dezelfde aandoening hebben) zijn vaak zeer hecht, maar ook onstuimig. Op de lange duur veroorzaakt dat stress. In relaties waar één partner geen ADHD heeft is het goed om je bewust te zijn van de impact die ADHD op het dagelijkse leven heeft, zodat je de ander kunt helpen en ondersteunen. Professionele ondersteuning kan helpen om te gaan met terugkerende spanningen en problematisch gedrag.

ADVIES

Het kan verstandig zijn om in relatietherapie te gaan om beter te begrijpen wat beide partners voelen. Daarnaast kan relatietherapie helpen om manieren te zoeken waarop je elkaar kunt ondersteunen. Lukt het niet om online een geschikte relatietherapeut te vinden dan kan je huisarts je meer informatie geven.



Tina's kant van het verhaal:

VANDAAG WAS HET WEER CHAOTISCH!



'Ik heb maar de helft gedaan van alles wat ik wilde doen en toch was ik al uitgeput toen onze dochter uit school thuiskwam. Het lukt me maar niet om grip te krijgen op de chaos thuis. Ik wil het niet, maar steeds raak ik op de een of andere manier afgeleid.

Terwijl ik Julies boterhammen smeerde, bleef ze maar praten. Ik kon het nieuws op de radio niet volgen en ik liet de pasta te lang koken toen ik dacht de vaatwasser even snel leeg te ruimen. Julies vriendin belde haar over huiswerk, want Julie was vergeten het op te schrijven (voor de zoveelste keer!).

Dit alles tolde door mijn hoofd en vanbinnen voelde ik mijn irritatie en woede groeien toen Julie aan haar huiswerk begon. Ineens werd het teveel. Ik werd heel boos op haar omdat ze aan het begin van de zin geen hoofdletter gebruikte. Hoe vaak moest ik haar dat nog zeggen? Of deed ze het expres, om mij te ergeren? Ik wilde met haar gaan zwemmen en het was haar schuld dat daar nu geen tijd meer voor was.

Vermoeidheid is natuurlijk geen excuus. Mijn reactie was sterk overdreven en ik had niet tegen Julie mogen schreeuwen. Uiteindelijk heb ik het meeste

van haar huiswerk gemaakt, gewoon zodat het af zou komen. Ik voelde me boos en verdrietig over de manier waarop ik dit had aangepakt.

Julie kwam vrolijk thuis, maar ik heb het verpest. Ik ben bang dat mijn woede uiteindelijk ook mijn relatie verwoest. Tom vindt dat ik veel te driftig ben. Het lijkt wel alsof ik niets goed kan doen! Vroeger voelde ik mij vaak oneerlijk behandeld. Mijn moeder en mijn oma gedroegen zich heel neerbuigend en luidruchtig; het was altijd hectisch thuis. Ik ben bang dat ik dezelfde fouten maak.'



Ondanks hun goede bedoelingen proberen vrouwen met ADHD in het dagelijkse leven vaak een onrealistische hoeveelheid werk te verzetten. Meestal voldoen ze niet aan hun eigen hoge verwachtingen. Niet alleen omdat ze te veel hooi op hun vork nemen, maar ook omdat ze geen prioriteiten kunnen stellen en taken niet goed in kleine stukjes kunnen verdelen. Ze beginnen aan een hele reeks taken tegelijk en uiteindelijk wordt het allemaal te veel.

Met het toenemen van stress, ongeduldigheid en frustratie, bovenop de emotionele uitbarstingen, groeit ook het gevoel dat zij zelf schuld hebben aan de situatie. Door middel van therapie kan een vrouw met ADHD haar problemen leren herkennen en begrijpen, maar is ze zonder de juiste ondersteuning meestal niet in staat om gedragspatronen daadwerkelijk te veranderen.



Vrouwen met ADHD hebben doorgaans goede sociale contacten en zijn geliefd. Naast hechte vriendschappen hebben zij veel kennissen en onderhouden ze vriendschappelijke relaties met burens, collega's, clubleden en ouders van vrienden van hun kinderen.

Ze zijn graag behulpzaam en zeggen vaak te snel 'ja' als er iets geregeld moet worden of als hen gevraagd wordt iets voor een ander te doen. Ze proberen veel te veel zaken in veel te weinig tijd voor elkaar te krijgen en rennen van de ene afspraak naar de andere. Hun constante stress kan door anderen worden aangezien voor rusteloosheid. Ze maken vaak dubbele afspraken en vinden het ontzettend vervelend een afspraak te moeten afzeggen.

Ze bezorgen zichzelf nog meer stress als ze dat tot het laatste moment uitstellen.

Het is belangrijk om 'normaal' over te komen, in plaats van zich te laten 'verraden' door de symptomen van ADHD. Als ze bijvoorbeeld vergeten zijn een cake te bakken voor het schoolfeest, staan ze liever tot 's avonds laat in de keuken om er alsnog één te bakken dan dat ze toegeven iets over het hoofd te hebben gezien.

Vrouwen met ADHD worden gezien als sociaal en leuk in de omgang. Hun collega's beschouwen ze als betrouwbaar, direct en zeer sociaal bedreven. Ze hebben de neiging veel te praten en sneller persoonlijke informatie te delen dan ze eigenlijk willen. Terugkijkend vinden ze dat ongemakkelijk of zelfs gênant, en nemen zich voor discreter te zijn. Die goede bedoelingen zijn echter snel vergeten als ze opnieuw in het centrum van de belangstelling staan. Ze raken gemakkelijk betrokken bij gesprekken die soms uitlopen op verhitte discussies.

Aan de andere kant kunnen vrouwen met concentratieproblemen het moeilijk vinden om gesprekken te volgen. Ze voelen zich sociaal onhandig en onzeker en willen graag op de achtergrond blijven. Ze voelen zich onbegrepen, maar vinden het lastig om uit te leggen hoe ze zich voelen omdat ze denken dat hun gedrag ongebruikelijk is en nergens op slaat. In een grote groep kan het lastig zijn om zich te concentreren, vooral in een drukke omgeving zoals een café. De vele prikkels kunnen ervoor zorgen dat ze afgeleid of zelfs onverschillig overkomen naar anderen in de groep.

BESTE VRIENDEN



ADHD EN HORMONEN

Mensen met ADHD ervaren hun leven als een emotionele achtbaan, maar vrouwen voelen daar bovenop ook nog de natuurlijke hormoon-schommelingen die zich voordoen tijdens de menstruatie en tijdens de zwangerschap en de menopauze.

Oestrogeen is één van de belangrijkste hormonen in het vrouwelijke voortplantings-systeem en het speelt ook een belangrijke rol bij de concentratie, het humeur en het geheugen. De oestrogeen- en oestradiolspiegels schommelen

aanzienlijk gedurende de menstruatiecyclus van 28 dagen, alsook tijdens de perimeno-pauze en de meno-pauze. Vrouwen met ADHD reageren vaak bijzonder gevoelig op een lager oestrogeenniveau.

Een laag oestrogeenniveau veroorzaakt:

- **Concentratieproblemen**
- **Stemmingswisselingen**
- **Depressie**
- **Bezorgdheid**
- **Hoofdpijnlachten**
- **Extreme vermoeidheid**

De hormoonbalans van vrouwen met ADHD heeft enorme invloed op haar aandacht en rusteloosheid, maar ook op activiteiten, seksualiteit en overgevoeligheid.





SEKSUALITEIT EN ZWANGERSCHAP

Van jongeren met ADHD, zowel jongens als meisjes, is bekend dat zij op jongere leeftijd seksueel actief zijn. Behalve verhoogde impulsiviteit en nieuwsgierigheid tijdens de puberteit, ervaren deze jongvolwassenen lichamelijke veranderingen veel intenser.

Ouders doen er verstandig aan dit al vroeg bespreekbaar te maken, ruim vóór het moment waarop ze vermoeden dat hun kinderen seksueel actief zouden kunnen zijn. Het is belangrijk open en eerlijke informatie te geven en over seksualiteit en anticonceptie te praten. Idealiter zou een puber ook met de huisarts moeten praten of een afspraak maken bij een Centrum Seksuele Gezondheid. Ongewenste zwangerschappen komen vaker voor bij jonge meisjes en vrouwen met ADHD.

TIJDENS DE ZWANGERSCHAP

Tijdens de zwangerschap kunnen de symptomen van ADHD aanzienlijk afnemen; sommige vrouwen ervaren zelfs bijna helemaal geen symptomen meer. Na de geboorte zullen de bekende symptomen echter snel terugkeren, vooral vergeet-achtigheid en organisatorische problemen.

Sommige vrouwen voelen zich de hele zwangerschap gespannen en worden nerveus van alles wat er geregeld moet worden voor de bevalling en als de baby eenmaal geboren is. Voor het eerst vader of moeder worden verandert ieders leven, maar voor kersverse ouders met ADHD kan het meer chaos en verwarring betekenen.

Over het algemeen is ADHD-medicatie tijdens de zwangerschap niet aan te raden. De huisarts kan echter in specifieke gevallen het advies geven dat onderbreking van de behandeling een groter risico met zich meebrengt dan het voorzetten van het medicijngebruik tijdens de zwangerschap. Volg altijd de aanbevelingen van de huisarts.





PREMENSTRUEEL SYNDROOM (PMS)

Vrouwen met ADHD lijden vaak aan een ernstige vorm van PMS. Vlak voor hun menstruatie ondervinden ze veel pijn en andere lichamelijke symptomen. Maar ook gevoelens van ongemak en onvrede kunnen aan de orde zijn.

Tijdens die dagen worden vrouwen vaak gezien als 'erg humeurig'. Daarin schuilt een kern van waarheid, want meestal voelen ze zich sneller geïrriteerd, zijn ze overgevoelig en kunnen ze futloos zijn en moeite hebben met slapen. Bij extreme PMS-symptomen kan een huisarts besluiten een laag gedoseerd antidepressivum voor te schrijven dat voor verlichting zorgt.

Voor vrouwen die al ADHD-medicatie gebruiken kan de huisarts de dosering kort voor en kort na de menstruatieperiode telkens aanpassen. In dit soort gevallen moet altijd eerst overleg plaatsvinden met de arts die het medicijn in eerste instantie heeft voorgeschreven.

DE MENOPAUZE

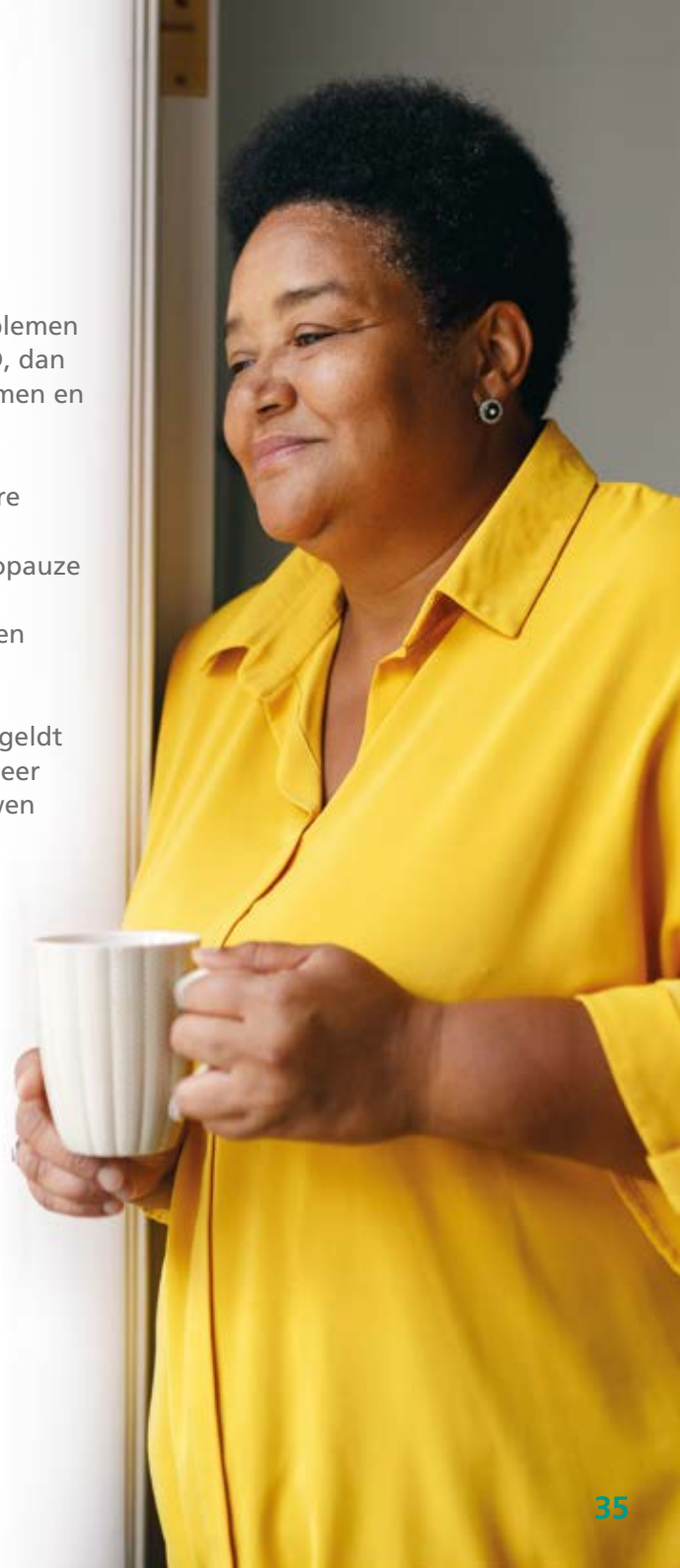
Gemiddeld duurt de menopauze ongeveer 4 jaar, gerekend vanaf het moment van de laatste menstruatie. Maar voor een geschatte 10% van de vrouwen kan de menopauze oplopen tot 12 jaar. Er is nauwelijks onderzoek gedaan naar de ervaringen van vrouwen met ADHD die door de menopauze gaan, maar we weten dat de ADHD-symptomen in deze periode meestal verergeren.

Het gedrag kan plotseling impulsiever worden en hun stemmingswisselingen meer uitgesproken. Oog voor details en de prestaties op het werk kunnen hierdoor worden beïnvloed. Ook zijn er merkbare verschillen in concentratieniveaus.

Na de menopauze loopt het oestrogeenniveau terug tot ongeveer 65%. Ongeacht of ze nu ADHD hebben of niet veroorzaakt deze daling in het oestrogeenniveau bij vrouwen problemen met concentratie en

geheugen. Als deze problemen er al zijn vanwege ADHD, dan verergert dit die symptomen en ook kunnen er nieuwe symptomen ontstaan. In combinatie met de andere gebruikelijke fysieke symptomen van de menopauze (bijv. opvliegers en slapeloosheid), kan dit een hele lastige periode zijn!

Zoals voor iedere vrouw geldt dat de menopauze een zeer emotionele tijd is. Vrouwen realiseren zich dat hun vruchtbare jaren voorbij zijn en gaan een nieuwe levensfase in. Ze zijn misschien bang dat ze niet meer aantrekkelijk zijn voor hun partner. Het is dus belangrijk dat er open over gevoelens gesproken kan worden.



BEHANDELINGSMOGELIJKHEDEN

GEEN BEHANDELING ZONDER EEN DIAGNOSE

De diagnose ADHD moet worden gesteld door een expert in gedragsstoornissen (bijv. psychiater of psycholoog). Deze arts heeft ervaring in het herkennen van de aandoening en kan een individueel behandelplan aanbevelen. De noodzaak om te behandelen ligt niet besloten in de diagnose, maar is bedoeld om je te helpen bij symptomen die je ervaart doordat je ADHD hebt.

De arts zal uitleggen waar sommige moeilijkheden in je dagelijks leven vandaan komen en andere zaken die moeilijk te verklaren zijn.

Als ouders een behandeling hebben aangevraagd, of door de school van hun kind onder druk zijn gezet om dat te doen, is het belangrijk te begrijpen welk gedrag aanleiding gaf voor de aanvraag, voordat een behandeltraject wordt besproken.

Wanneer ADHD tijdens het volwassen leven wordt gediagnosticeerd, kunnen ook andere psychische problemen worden ontdekt. Aanvullend onderzoek is nodig als er tekenen zijn van depressie of angststoornissen. Volwassenen met een ADHD-diagnose gebruiken vaak verslavende middelen (alcohol en pillen) en kunnen tekenen

van koopverslavingen en eetstoornissen vertonen.

De volgende stap is om het eens te worden over de behandeldoelen. Bij voorkeur zijn dat er niet meer dan drie en maximaal vijf. Het is belangrijk inzicht te hebben in wat je van de behandeling verwacht. Daarnaast moet je de arts kunnen uitleggen welke veranderingen je in je gevoel en je gedrag hoopt te zien. De arts houdt rekening met eventuele andere aandoeningen waarvoor je momenteel medicijnen slikt en informeert je aanvullend over de behandeling die voor jou geschikt is.

Welke behandeling ook wordt gekozen, het doel is altijd dat jij het maximale uit jezelf kunt halen en dat je controle krijgt over je dagelijkse leven.



MEDICIJNEN EN MEER

Behandelplannen voor ADHD moeten afgestemd zijn op de behoeftes van iedere afzonderlijke patiënt. Er zijn vele behandelmethoden beschikbaar, maar de zogeheten psycho-educatie is een belangrijke eerste stap. Psycho-educatie biedt duidelijkheid en ondersteuning, niet alleen voor de persoon met ADHD, maar ook voor de naasten.

De drie dikgedrukte behandelstappen bovenaan de lijst aan de rechterzijde zijn belangrijk voor het monitoren van uitgebreide therapie bij volwassenen met ADHD. Informatie en advies vormen altijd de basis van de aanpak die wordt gekozen en het is raadzaam om ook naaste familie bij die beslissing te betrekken. In veel gevallen moeten er ook medicijnen worden voorgeschreven om het meeste uit aanvullende behandelingen te halen.

Aanbevolen behandelstappen kunnen zijn:

- **Psycho-educatie (informatie en advies)**
- **Betrokkenheid gezin en familie**
- **Medicatie**
- Een zelfhulpgroep bijwonen
- Gedragstherapie
- Duursporten
- Vaardigheidstraining
- Bezigheidstherapie
- **Verwijzing naar gynaecoloog (verandering van symptomen in de menstruatiecyclus, hormoonbehandeling)**
- **Training sociale en emotionele vaardigheden**
- **Coaching**
- **Schuldhulpverlening**
- **Onderwijsadvies**
- **Relatietherapie/begeleiding voor stellen**
- **Ontspanning door bewegen (Yoga, Tai Chi)**
- **Mindfulnessstherapie**
- **Psychotherapie/ systeemtherapie**

Doorgaans vermindert medicatie de innerlijke onrust en wordt het concentratievermogen verbeterd. Bij veel patiënten vinden ook verbeteringen plaats in concentratievermogen en het geheugen, alsook - gedeeltelijk - de neiging dingen uit te stellen.

Mensen die moeten leven met aandoeningen zoals ADHD kunnen zich soms geïsoleerd voelen. Je aansluiten bij een zelfhulpgroep heeft vele voordelen, dus het is zinvol om daarover na te denken. Daarnaast is het bewezen dat deelname aan duursporten kan helpen ADHD-symptomen te verminderen. Dat heeft een positief effect op je leven.

Zeker als ADHD tijdens het volwassen leven wordt gediagnosticeerd, kan bezigheidstherapie je helpen om te gaan met negatieve gedachten of met problemen in je werk of in relaties.

PROBLEEM: ANGST OF DEPRESSIE

Veel vrouwen komen bij hun huisarts wanneer ze angst- of depressieklachten ervaren. Ze zijn misschien wel verrast als hen wordt verteld dat die symptomen in feite voortkomen uit niet-gediagnosticeerde ADHD. Vanaf dat moment wordt gefocust op een goede beoordeling van de problemen zodat een juiste diagnose kan worden gesteld.

Mensen met ADHD hebben een verhoogd risico op andere psychologische aandoeningen. Ongeveer 80% van de volwassenen met ADHD heeft minstens één andere gediagnosticeerde aandoening, waaronder stemmings- en angststoornissen, drugsmisbruik of persoonlijkheidsstoornissen. De arts moet vaststellen of ADHD de oorzaak is van deze stoornissen, of dat er andere oorzaken zijn.

Het is absoluut niet zo dat depressieverschijnselen automatisch verdwijnen als de behandeling van ADHD aanslaat. Omgekeerd moet depressie worden aangepakt om ervoor te zorgen dat de ADHD-behandeling positief resultaat oplevert, of in elk geval de behandeling niet hindert.



ORDE SCHEPPEN IN DE

CHAOS

'Uitstelgedrag' is een bekend verschijnsel van ADHD, samen met vergeetachtigheid, onbetrouwbaarheid en onvermogen om te plannen. Dat betekent dat de chaos in het leven toeneemt en dat veroorzaakt een enorme hoeveelheid stress.

Hoe groter het gezin, hoe groter de chaos, zeker als er meerdere kinderen in het gezin zijn en de kans aanwezig is dat zij ook ADHD hebben. Specialisten noemen dit 'executief disfunctioneren'. Het voorbeeld illustreert hoe dat er in werkelijkheid uitziet.

EEN SPREKEND VOORBEELD

'Een getrouwd stel van in de twintig komt op spreekuur. De echtgenoot heeft een fulltimebaan. Zijn vrouw, die ADHD heeft, is op het moment thuis om voor hun twee jonge kinderen (3 en 6 jaar) te kunnen zorgen.

De echtgenoot begrijpt niet waarom het huis, als hij van werk komt, eruit ziet alsof er een bom ontploft is. Soms staat de ontbijtboel nog op tafel en is hij bezorgd dat hun

oudste zoon zijn huiswerk niet heeft gedaan, ook al is het al zes uur.

Zijn vrouw vertelt in tranen dat ze zich compleet mislukt voelt en niet begrijpt waarom het huishouden een chaos is geworden.

's Morgens, als haar man naar zijn werk is vertrokken, brengt ze haar dochter naar de peuterspeelzaal en zet ze haar zoon op school af. Vaak komt een van de kinderen te laat en heeft de ander geen schooltas bij zich of ontbreekt er iets anders dat mee moest naar school. Ze krijgt het allemaal niet op tijd georganiseerd.

Ze vertelt dat ze rechtstreeks naar huis is gereden om als eerste de ontbijtpullen op te ruimen. Maar terwijl ze iets in de koelkast opbergt, ziet ze dat ze boodschappen moet doen en wil ze een lijstje maken zodat ze niets vergeet. Op weg om pen en papier te halen, herinnert ze zich dat ze eerst de vaatwasser moet aanzetten zodat die alvast draait terwijl ze haar huishoudelijke karweitjes doet.

En zo gaat het de hele dag door. Ze gaat niet zitten, zelfs niet heel even, voelt zich totaal uitgeput, begint steeds aan nieuwe klussen en uiteindelijk slaagt ze er niet in iets af te krijgen.'



Hier kan een ADHD-coach of een therapeut gespecialiseerd in ADHD een groot verschil maken.

Er zijn verschillende opties voor ondersteuning. Je huisarts kan je vertellen welke mogelijkheden er in jouw omgeving beschikbaar zijn en je verwijzen naar de juiste instantie. In overleg worden strategieën opgesteld die specifiek op jouw situatie gericht zijn. Je kunt bijvoorbeeld hulp krijgen bij het ordenen van bepaalde processen, of bij de planning van je dagelijkse leven en het huishouden. Dat kan je helpen om moeilijke taken te verdelen in kleinere taken, je prioriteiten te stellen of je deadlines te halen. Rustmomenten in de planning zijn belangrijk om uitputting te voorkomen.

HAAL HET BESTE
UIT JOUW STERKE
PUNTEN



ADHD HEEFT ZO ZIJN VOORDELEN!

De term 'aandachtstekort' suggereert dat mensen met ADHD niet in staat zijn zich te concentreren. Dat is niet helemaal waar. Als mensen met ADHD zich voor iets interesseren, zijn ze in staat zich langer en intensiever te concentreren dan mensen zonder ADHD. Dit vermogen staat bekend als 'hyperfocus'.

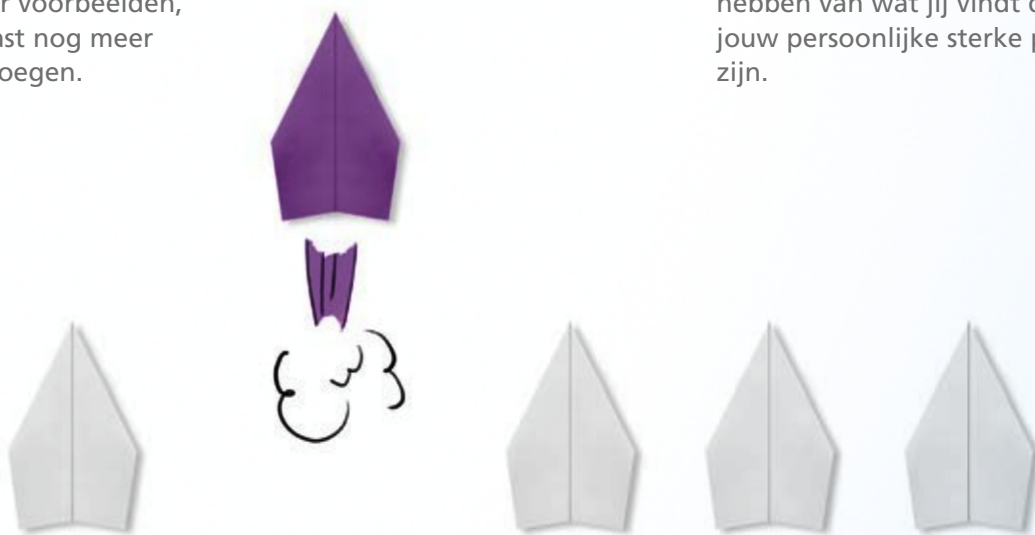
Voor vrouwen zitten er vele positieve kanten aan het hebben van ADHD. Hiernaast vind je een paar voorbeelden, maar jij kunt vast nog meer voordelen toevoegen.

De sterke punten van vrouwen met ADHD:

- Je bent flexibel
- Je kunt snel je plan van aanpak bijstellen indien nodig
- Je geeft niet op als je overtuigd bent van je zaak
- Je bent doelgericht
- Je hebt een visuele en unieke manier van denken
- Je bent onafhankelijk
- Je bent welbespraakt
- Je bent innovatief
- Waar anderen vastzitten kom jij met nieuwe oplossingen

Maak een lijstje van alles waarvan je vindt dat het een sterk punt is in jouw karakter en deel het met je arts. Dat je je bewust bent van eigenschappen die jij als positief ervaart, kan voor je arts een zinvolle leidraad zijn voor sommige ondersteunde elementen in je behandelplan.

De medicatie kan worden stopgezet of aangepast als bepaalde positieve aspecten in jouw karakter minder zijn geworden of volledig zijn verdwenen. Voor je arts is het belangrijk een goed beeld te hebben van wat jij vindt dat jouw persoonlijke sterke punten zijn.



HIER VIND JE MEER INFORMATIE OVER ADHD

Informatie over ADHD

Vereniging voor en door mensen met ADHD, ADD, Dyslexie en Dyscalculie
www.impulsenwoortblind.nl

Coaching en training voor vrouwen met ADHD
www.adhdbijvrouwen.nl

Landelijke oudervereniging
www.balansdigitaal.nl

Relatietherapie

Op zoek naar een relatietherapeut in je omgeving
www.relatietherapeuten.net

Seksuele gezondheid en anticonceptie

GGD zoekoptie voor een centrum seksuele gezondheid in je omgeving
www.ggd.nl

Zwangerschap

Specialist onbedoelde zwangerschap
www.siriz.nl



INFORMATIE, INSPIRATIE EN TIPS OVER ADHD

ADHDGIDS.NL

Deze website biedt een bron aan informatie, inspiratie en praktische tips, zowel voor volwassenen als kinderen. Elke kwartaal nieuwe interviews en het laatste nieuws, in een online magazine. Met daarnaast ook een podcastserie "Aan het werk met ADHD".



The English version of this brochure is available for download at www.adhdgids.nl/brochures

AANTEKENINGEN:



ADHD de rode draad door je leven

NU JE ALLES OVERZICHTELIJK OP EEN RIJTJE HEBT
BLIJKT DAT ER OPVALLEND VEEL
TE KIEZEN VALT IN DE AANPAK VAN ADHD!

Informatie
voor vrouwen
met ADHD