

Ook meisjes hebben ADHD, niet alleen drukke jongetjes

Meisjes en vrouwen kampen vaak zonder het te weten met ADHD. Snelle diagnose voorkomt latere problemen, schrijft *Elke van Daal*.

Daar zal je mee moeten leren leven, zei mijn huisarts toen ik sprak over de heftige overprikkeling die ik in het dagelijks leven ervoer. Ik had altijd al in zekere mate last gehad van het slecht kunnen verdragen van fel licht, harde geluiden en drukte om mij heen, maar het werd erger en er kwamen klachten bij: benauwdheid, hoofdpijn, slapeloosheid en een enorme onrust. Ik had van alles geprobeerd, dokters en psychologen bezocht, maar niets leek te helpen. Inmiddels had ik de pijnlijke conclusie getrokken dat een 'normaal werkend leven' er voor mij niet in zat, ondanks mijn mastersdiploma. Toen wist ik nog niet wat ik nu weet: dat ADHD een belangrijke oorzaak was voor mijn klachten.

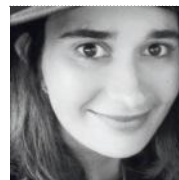
ADHD onder vrouwen is sterk ondergediagnosticeerd. Als dat al gebeurt, is dat regelmatig pas op volwassen leeftijd. Vrouwen met ADHD vertonen minder storend gedrag en zijn van nature meer geneigd zich aan te passen dan mannen. De hyperactiviteit uit zich bij hen vaker in innerlijke onrust, wat voor de omgeving veel minder merkbaar is. Als er ook nog sprake is van een bovengemiddelde intelligentie, valt het vaak al helemaal niet meer op dat er iets aan de

hand is: de schoolprestaties zijn immers prima. In stilte worstelen deze meiden, bewust of onbewust, met alle prikkels en afleidingen die er dagelijks op hen afgevuurd worden. Om toch goed mee te komen op school, maar ook op sociaal gebied, zijn zij veelal meesters geworden in aanpassen en compenseren. Dit levert op korte termijn weliswaar iets op, maar op latere leeftijd eist dit vaak zijn tol. Verslavingen, burn-outs, angsten en depressies zijn bekende gevolgen, maar ook een laag zelfbeeld en het gevoel niet te voldoen. Zodra hulp wordt ingeschakeld volgt vaak eerst een periode van ellende, onbegrip en misdiagnoses, voordat überhaupt aan ADHD wordt gedacht.

Als uiteindelijk de diagnose gegeven is, gaan veel vrouwen door een rouwproces. We beseffen dat niet alles aan onszelf te wijten was, maar dat ons brein simpelweg anders werkt. De vraag hoe het leven was gelopen als ADHD eerder was ontdekt komt boven. Maar er is ook opluchting: een oorzaak biedt perspectief. Naast medicatie helpt het om te leren hoe het ADHD-brein werkt en hoe hiermee omgaan kan worden. Zeker in deze snelle samenleving is het essentieel dat ons druk-

ke brein genoeg rust krijgt. Een goede balans tussen werk en privé is voor iedereen van belang, maar voor hen bij wie het filter niet zo goed werkt nog iets meer.

De laatste jaren komt er meer aandacht voor de andere uiting die veel mentale aandoeningen, zoals ADHD, vertonen bij vrouwen. Toch wordt ADHD vaak nog steeds ten onrechte gezien als een syndroom dat enkel voorkomt bij drukke jongetjes. Daardoor lopen nog veel meisjes en vrouwen met ADHD rond zonder het te weten. Een eerdere herkenning kan veel leed voorkomen. Als meisjes al jong leren omgaan met hun ADHD, slinkt de kans op latere problemen. Sterker, het biedt ruimte om de mooie kanten van hun persoonlijkheid meer te laten bloeien. ADHD'ers in hun kracht zijn met hun originele inzichten, creativiteit en spontaniteit namelijk niet alleen waardevol voor veel organisaties, maar met hun kleurrijke karakter ook een verrijking voor de samenleving.



Elke van Daal is klinisch epidemioloog bij het Maas-tricht UMC+.