

N°156 15 februari 2025

Spreekuur met Elise Schaap Meer dan Undercover-actrice
Doe-het-zelfmanicures 5 alternatieven voor het nagelsalon
Kantoorcouture Je klassieke werktenu is weer cool



Het lifestylemagazine van Nieuwsblad

Billie



Hoezo, druk?

Flo Windey,
Regula Ysewijn,
Kawtar Ehlalouch
en Nele Reymen
over hun
ADHD-brein

Vergeet de brave meisjes niet

Waarom ADHD bij vrouwen onder de radar blijft

Heel lang werd de diagnose ADHD vaker gesteld bij jongens dan meisjes, in die mate dat men dacht dat het drie tot vier keer meer voorkwam bij jongens. Vandaag weten we beter. Vrouwen hebben mannen al lang bijgebeend. Toch komt bij velen de diagnose laat, en onverwacht. "Het stereotiepe beeld van iemand met ADHD, focust vooral op de 'h', de hyperactiviteit. Denk aan de wildebras, meestal een jongetje, dat met geen mogelijkheid stil kan blijven zitten en de les verstoort", vertelt Séverine Van De Voorde. Van De Voorde is doctor in de psychologie en bij het grote publiek vooral bekend door haar werk rond stress, veerkracht en hoogsensitiviteit. Ze deed als academica jarenlang onderzoek naar ADHD en had ook een praktijk voor kinderen met ADHD. Ze werkt momenteel aan een boek rond volwassenen met ADHD, specifiek voor zij met een late diagnose, zoals vrouwen, dat verwacht wordt in de zomer.

"Veel vrouwen krijgen trouwens de diagnose pas tijdens de menopauze"

"Er is nochtans een grote groep bij wie het zich vooral uit in concentratieproblemen, denk aan de dagdromers. Juf vraagt iets en Lisa komt uit de lucht vallen. Maar die drukke jongetjes waren wel diegenen van wie de omgeving last had en daarom werd die groep het meest doorverwezen en onderzocht." Vandaag weten we dat dit 'oude' beeld van ADHD enkel het beeld aan de buitenkant is, en dat er binnenin vooral moeite is met concentratie en organisatie. "Vaak gaat dat bij meisjes gepaard met interne rusteloosheid, of druk kletsen, maar is er geen uiterlijk druk gedrag. Zo is stilaan het beeld van ADHD verbreed en is men ook andere gezichten gaan onderzoeken."

"Brave meisjes"

Vrouwen hebben dus vaker het 'onoplettende' subtype van ADHD. Een deel

Nee, ADHD is geen wildejongetjesziekte. "Vandaag weten we dat het evenveel voorkomt bij beide geslachten." Séverine Van De Voorde, doctor in de psychologie, deed jarenlang onderzoek naar ADHD. "Veel meisjes compenseren het, door hun intelligentie. Vaak lopen ze vast tijdens hun puberteit. Of later."

tekst Kaatje De Coninck

van het probleem is dat de meeste wetenschappelijke studies tot voor kort vooral gericht waren op mannen. Intussen weten we dat vrouwen geen kleine mannen zijn, ook niet als het aankomt op ADHD. Maar er zijn nog redenen waarom ADHD bij meisjes/vrouwen lang onder de radar is gebleven. "Meisjes hebben de neiging hun gedrag meer te internaliseren. Niet alleen omdat hun symptomen zich anders presenteren, maar ook omdat de culturele normen nog steeds voorschrijven dat 'brave meisjes flink en beleefd zijn'. Ze doen vaak extra hun best om symptomen weg te steken, bijvoorbeeld met trucjes om op te letten of om stil te zitten door te droedelen, friemelen of veel van zithouding veranderen. Maar omdat ze het zo goed proberen te doen, raken ze uitgeput, overspannen", aldus Van De Voorde. Vaak is het zo dat meisjes met ADHD pas vastlopen tijdens hun puberteit. Een periode waarin je loskomt van je ouders, maar er ook steeds meer cognitieve eisen worden gesteld. "Veel meisjes kunnen lang compenseren, door hun intelligentie of omdat ze heel hard werken. Wanneer de hoeveelheid leerstof groter wordt, falen die compensatiemechanismen ineens. Hun zelfbeeld krijgt een flinke knauw, en daarbovenop komen de puberhormonen, net als de eerste verliefdheden en (over)gevoelig reageren op afwijzing, wat bij ADHD extra lastig is door de problemen met emotieregulatie. Dan voel je dat de puberteit extra heftig kan zijn."

Ook bij andere grote *life events* komt er vaak een eerste vermoeden voor ADHD: wanneer iemand moeder wordt, wanneer structuur wegvalt (na een breuk bijvoorbeeld), bij toegenomen eisen (alleen gaan wonen) ... Maar nog te vaak volgt dan een verkeerde diagnose, zoals angststoornissen of depressie, waardoor niet verder wordt gekeken dan dat. Met alle gevolgen van dien. "Men heeft lang geloofd dat er een geslachtsratio was van ongeveer 3 of 4 jongens op 1 meisje.

Vandaag weten we dat het evenveel voorkomt bij beide geslachten, en dat getal schommelt rond de 5 procent. Al durf ik te stellen dat bijna de helft van de vrouwen met een gemiste diagnose zit", aldus Séverine Van De Voorde. Hulpverleners zouden dus vaker ADHD bij vrouwen moeten mee in overweging nemen. "Het zou veel vrouwen een hoop ellende besparen."

Honderd tabbladen open

Misschien nog even terug naar de basis: wat gebeurt er nu juist in het brein van iemand met ADHD? Wel, dan werkt je prefrontale cortex (PFC) minder goed. Daardoor heb je problemen met executieve functies, want dat deeltje van het brein is verantwoordelijk voor geheugen, aandacht, prioriteiten ... "Je bent sneller afgeleid door externe prikkels of gedachten, vindt het moeilijk om bij meerdere instructies niet enkel de eerste te onthouden, gaat eerst doen dan denken, vindt het moeilijk om te plannen, te organiseren of het overzicht te houden, je hebt last met timing en tijdsbesef, enzovoort", aldus Van De Voorde. "Wat mensen vaak herkennen, is het kip zonder kop-gevoel, veel onafgewerkte taken of projecten, een flipperkastbrein, waar continu 100 tabbladen openstaan ..." Maar ook het reguleren van emoties en impulsen onder controle houden valt onder die PFC. "Denk aan stemmingschommelingen, uitbarstingen, prikkelbaar of intens reageren."

"Waarom bestaan neurodivergente breinen nog altijd na al die jaren evolutie? Omdat ze een absolute meerwaarde zijn"

Komt daarbij dat ook de dopamine-huishouding ontregeld is bij een ADHD-brein. Dopamine is een boodschapperstofje dat ervoor zorgt dat de zenuwcellen met elkaar kunnen communiceren. Het is betrokken in bij het beloningssysteem in onze hersenen. Als er dopamine

Wat kun je mogelijk herkennen in je dagelijkse leven als je ADHD hebt?

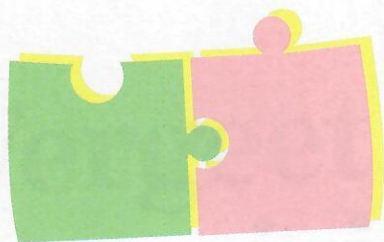
- **Vergeetachtig** (afspraken, taken, spullen)
- **Spullen verliezen** of niet terugvinden
- Handtas/auto/huis is een **rommeltje**, moeite met opruimen
- Moeilijk om dingen **weg te gooien**
- **Tijd** uit het oog verliezen, te laat komen (of net veel te vroeg)
- Draad kwijt tijdens vertellen (niet *to the point* komen), **afdwalen** bij luisteren naar anderen of bij lezen boek of kijken film
- **Uitstelgedrag**, rusteloosheid, geen zittend gat, moeilijk kunnen ontspannen
- Mensen vinden je te luid/druk/ **too much**
- Lage frustratietolerantie, moeite met wachten, **snel verveeld**, afhaken
- Anderen **onderbreken**, zinnen afmaken, dingen uit handen nemen, bemoeien

vrijkomt, voel je je voldaan, gemotiveerd. "Als je brein van nature minder dopamine aanmaakt, is het moeilijk om in de optimale zone van focus of drive te zitten. Je aandacht verslapt als iets niet nieuw of spannend genoeg is."

Iemand met ADHD hoort weleens op school 'ze kan het wel, maar wil niet', terwijl het hen puur biologisch moeilijker wordt gemaakt om op te starten, dan iemand met een neurotypisch brein. Dat maakt ook dat ze bij sterke prikkels in een extreme vorm van hyperfocus kunnen terechtkomen. "Het is een gevoel dat evenwicht tussen overprikkeld en onderprikkeld zijn. Overprikkeling kennen we intussen wel, maar als er te weinig impulsen binnenkomen, kan iemand met ADHD in een vorm van *freeze* gaan. Verveling, lusteloosheid, algemeen onbehagen, weinig energie, somber of onrustig zijn, last van motivatieproblemen. Een neerwaartse spiraal waar je moeilijk uitgeraakt." Maar omgekeerd geldt ook: "Zet iemand met ADHD in een omgeving waar hun sterktes geprikkeld worden, dan kunnen ze blijven knallen. Het zijn creatieve, out-of-the-box denkers, met een enorm probleemoplossend vermogen en fantasie. Ze zijn vaak enthousiast, energiek, dynamisch, inspirerend, motiverend, avontuurlijk. De gangmakers, de risiconemers. Mensen die *thrive* onder druk. Waarom bestaan neurodivergente breinen nog altijd na al die jaren evolutie? Omdat ze een absolute meerwaarde zijn. Omdat het evolutionair nut heeft om in een crisis snel te beslissen en niet doordacht maar instinctief te handelen. Maar in een maatschappij vol regels en structuur, is de mismatch soms wat groter."

Natuurtekortsyndroom

Was ADHD ooit een taboe, dan wordt social media vandaag overspoeld door het tegenovergestelde: mensen die zichzelf diagnosticeren met weinig kennis van zaken aan de hand van een random lijst van symptomen. Soms lijkt het alsof iedereen vandaag wel een beetje ADHD heeft. "Dat is uiteraard niet zo. ADHD is aangeboren en blijvend, want je hersen-



"ADHD wordt niet veroorzaakt door te veel schermen of niet genoeg buitenspelen, maar onze moderne maatschappij kan er wel voor zorgen dat je ADHD-achtige trekjes vertoont"

nen werken simpelweg anders. Wel is er een grote groep met pseudo-ADHD-achtige symptomen, doordat ze geconfronteerd worden met zaken die de prefrontale cortex tijdelijk doen haperen of dopamine tijdelijk verlagen. Denk aan slaapttekort, chronische stress of digitale overprikkeling. Er is ook zoiets als natuurlijke deficit disorder of het natuurtekortsyndroom: we brengen zo weinig tijd door buiten, in de natuur, dat dat gevolgen heeft voor onze lichamelijke en mentale gezondheid."

Samengevat: ADHD wordt dus niet veroorzaakt door te veel schermen of niet genoeg buitenspelen, maar onze moderne maatschappij kan er wel voor zorgen dat je ADHD-achtige trekjes vertoont. Je bent prikkelgevoelig, hebt moeite om aandacht te houden, meer ontremd ... maar dat kan dus aangepakt worden door traumaverwerking, een digitale detox, natuurbaden, enzovoort. Wat is dan het verschil met een 'echt' ADHD-label, een structurele toestand? Om die diagnose te stellen bestaan er verschillende criteria, en doorlopen mensen ook vaak een lang traject. "Hoeveel symptomen heb je? Waren die al aanwezig voor je twaalfde? In welke contexten functioneer je slecht? Lijd je onder je symptomen, beperken ze je? Dat zijn enkele van de criteria waar we naar kijken."

Veel vrouwen krijgen trouwens de diagnose pas tijdens de menopauze: want ja, ook hier is er een link met onze cyclus. "Het vrouwelijk geslachtshormoon oestrogeen verhoogt de aanmaak van dopamine, ondersteunt de prefrontale cortex in de executieve functies en het reguleren van emoties. Wanneer dat oestrogeen dan daalt, denk aan de week voor de menstruatie, na een zwangerschap, of in de (peri)menopauze, worden vrouwen met ADHD dus dubbel belast. Het H3-netwerk in Nederland doet hier veel onderzoek naar, voor wie hier meer over wil weten."

Inzicht is cruciaal

De vraag is natuurlijk of het belangrijk om een diagnose officieel te laten vaststellen. "Als ik kijk naar mezelf: ik ben ervan overtuigd dat ik ADHD heb, maar ik heb mijn leven vandaag zo ingericht dat ik geen last ervaar. Ik heb mijn strategieën, wat zowel mijn thuis- als professioneel leven vlotjes doet verlopen. Ik ken mezelf goed, waarom heb ik dan een papertje nodig? Maar voor sommige vrouwen kan het ook voordelen hebben omdat voor hen dan eindelijk de puzzelstukjes samenvallen en ze de oorzaken van hun problemen eindelijk begrijpen. vertelt Séverine Van De Voorde. "Het wordt ook makkelijker om de juiste hulpverlening te vinden en perspectief voor de toekomst."

Want: inzicht is cruciaal. Lees erover. Leer jezelf kennen: je talenten, je behoeften. Kweek begrip en mildheid. Misschien betekent dat je je weg moet kiezen, zodat je iets kunt doen waar je sterktes beter tot hun recht komen. Zelf naar oplossingen, technieken en handvatten, want ze bestaan. "En dat kan het verschil maken tussen vastlopen, goed functioneren, en meer nog, floreren."

Meer weten? Op de site van Séverine Van Voorde vind je ook een hele kennisbank met cursussen en workshops, Tournee ADHD op www.vanstressnaarveerkracht.be. Een organisatie als zitstil.be biedt je een antwoord op al je ADHD-vragen en helpt je weg te vinden in het Vlaamse hulpaanbod.