

Bloedirritant!

De onzichtbare strijd van vrouwen met ADHD

Jacqueline van de Sande en Sandra Kooij

ISBN 978 90 8560 305 4

NUR 770 / THEMA VFJR2

© 2024 Uitgeverij SWP Amsterdam

Behoudens de in of krachtens de Auteurswet van 1912 gestelde uitzonderingen mag niets uit deze uitgave worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch door fotokopieën, opnamen of enig andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Inhoudsopgave

Voor diehards		7
1. Er gaat een belletje rinkelen ...	<i>ADHD bij vrouwen</i>	9
2. Ook vrouwen hebben ADHD	<i>Waarom wordt het gemist?</i>	15
3. Stelletje stuiterballen	<i>ADHD en het brein</i>	22
4. 'Even naar het toilet'	<i>Hyperactiviteit</i>	26
5. Focus	<i>Onoplettendheid</i>	30
6. 3=2	<i>Impulsiviteit</i>	34
7. Shit, de hooikoortspillen	<i>Organiseren</i>	39
8. Race tegen de klok	<i>Timemanagement</i>	44
9. Rollercoaster	<i>Stemming en emoties</i>	48
10. Getik, geklik, geritsel	<i>Gevoeligheid voor geluid</i>	53
11. Bh zonder beugels	<i>Overgevoeligheid</i>	56
12. 'Ik kom zo ...'	<i>Slapen</i>	60
13. Effe schakelen	<i>Autorijden</i>	66
14. Studeren? Hoe dan?	<i>Plannen en zelfdiscipline</i>	71
15. Lang leve de lol?	<i>Op jezelf gaan wonen</i>	79
16. Bloedirritant!	<i>Hormonen</i>	84
17. Ik móet verhuizen	<i>Spanning en sensatie</i>	89
18. Hyper de piep	<i>Overprikkeling</i>	93
19. Knippen en plakken	<i>Creatief brein</i>	96
20. Appeltje-eitje	<i>Het huishouden</i>	99
21. Shop-ellende	<i>Shoppen en boodschappen doen</i>	103
22. Kom ik van Mars?	<i>Koken en bakken</i>	108
23. Buitenbeentje	<i>Vriendschappen</i>	111
24. Not amused	<i>Gevolgen van impulsiviteit</i>	117
25. ADHD eist haar tol	<i>Gevolgen van ADHD</i>	121
26. Part of the job?	<i>De juiste baan</i>	126
27. Einde smoezentijdperk	<i>Openheid over ADHD op het werk?</i>	131
28. Mijn beste medicijn	<i>Sporten en bewegen</i>	135
29. Mijn luisterend oor	<i>Relaties</i>	138
30. Intimitijd	<i>Intimiteit en seksualiteit</i>	143
31. Raaazendsnel	<i>Zwangerschap en moederschap</i>	148
32. Gaan met die banaan!	<i>Opvoeden als moeder met ADHD</i>	154

33.	Zó herkenbaar	<i>Als je kind ook ADHD heeft</i>	161
34.	Help, ik ben in de overgang	<i>Hoofd, hart, hormonen</i>	165
35.	ADHD komt zelden alleen	<i>Bijkomende klachten</i>	172
36.	Glazen bol	<i>Begeleiding en behandeling</i>	180
37.	Geen duizend-en-een gedachten meer	<i>Medicatie</i>	186
38.	ADHD-power	<i>De positieve kanten van ADHD</i>	196

	Om te onthouden		200
--	-----------------	--	-----

Bijlagen

1.	Als je kind ADHD heeft - Tips voor ouders en verzorgers		203
2.	Hoofd Hart Hormonen (H3-)netwerk		207
3.	Tips voor professionals (in zorg en onderwijs)		211
4.	Slaaphygiëne		218
5.	Vragenlijst slaapstoornissen (HSDQ)		220
6.	Ultrakorte vragenlijst voor ADHD bij volwassenen		224
7.	Zelfrapportagelijst over aandachtsproblemen en hyperactiviteit voor volwassenheid en kindertijd		226
8.	Edinburgh Postnatal Depression Scale (EPDS)		230
9.	Vragenlijst overgangsklachten		232

	Bedankt ...		234
--	-------------	--	-----

	Geraadpleegde literatuur		235
--	--------------------------	--	-----

	Over de auteurs		239
--	-----------------	--	-----

Voor diehards

Ga jij stuiterend dit boek door of droom je na elke bladzijde weg? En ... vind je dat ook zo bloedirritant? Dan is dit hét boek voor jou.

Bloedirritant! is voor álle vrouwen met ADHD, met en zonder de 'H'. Het maakt niet uit of de diagnose bij jou is gesteld of dat je jezelf herkent in de symptomen.

Dit boek staat vol met tips en trucs, zodat je nét wat minder chaotisch de dag doorkomt, in elke fase van je leven. Met de nieuwste wetenschappelijke inzichten en waargebeurde anekdotes: soms hilarisch, soms aangrijpend. En dit allemaal in ADHD-vriendelijke vorm: kort en afwisselend.

Met dit boek helpen we je graag op weg om jouw onzichtbare strijd te overwinnen.

Jacqueline en Sandra

1 | Er gaat een belletje rinkelen ...

‘Zou ik ADHD hebben?’ In mijn gedachten ga ik terug naar mijn jeugd. Mijn ouders vonden mij een ‘heel bijdehand kind’ dat van ’s ochtends vroeg tot ’s avonds laat in de weer was. Ik kletste met iedereen, had energie voor tien, vond alles leuk en wilde overal bij zijn. Ze noemden mij ook erg eigenwijs: ik wilde alles zelf doen en op mijn eigen manier. Wilden mijn ouders iets uitleggen, dan werd ik al snel ongeduldig en als mij iets niet een-twee-drie wilde lukken, raakte ik gefrustreerd. Op school kon ik moeilijk stilzitten en tijdens de uitleg dwaalden mijn gedachten voortdurend af, waardoor ik er niets van meekreeg en bij mijn buurvrouw moest spieken.

Na een schooldag zat mijn lijf bomvol energie en mijn hoofd vol met watten, van huiswerk maken kwam dan ook niets terecht. Waar ik op de basisschool nog bij de besten van de klas behoorde, lukte het op de middelbare school nauwelijks nog een voldoende te halen. Ik zag door de bomen het bos niet meer, alles leek te mislukken en ik werd alsmaar ongelukkiger. Ik had geen idee hoe dit ooit goed moest komen.

Studeren bleef een grote hobbel. Ik kon mezelf er moeilijk toe zetten om naar colleges te gaan of ook maar een boek open te slaan. Er waren zoveel leukere dingen die ik kon doen.

Eigenlijk ben ik geen steek veranderd, denk ik. Mijn gedachten gaan nog steeds alle kanten op, ik barst nog altijd van de energie, ik weet me geen raad met mijn emoties, die enorm kunnen pieken en dalen en aan plannen doe ik niet, omdat ik weet dat ik me er toch niet aan zal houden.

Wanneer ik op mijn werk en thuis te maken krijg met ADHD, begin ik me erin te verdiepen en gaat bij mij een belletje rinkelen ...

Is mijn leven daarom zo gelopen? Verklaart dat de grote chaos in mijn hoofd? Ben ik daarom na een vergadering volledig uitgeput, alsof ik een week niet heb geslapen? Erger ik me daarom groen en geel aan mensen die lang van stof zijn? Verklaart dat de conflictsituaties? Kom ik daarom altijd te laat? Stel ik daarom het schrijven van rapportage tot het allerlaatste moment uit? Zou dat verklaren dat ik in de avond alleen maar fitter word? Dat ik steevast te laat naar bed ga en ’s ochtends mijn bed niet kan uitkomen?

Het belletje klinkt steeds luider ...

Sinds een maand of drie werk ik bij een ggz-instelling voor volwassenen en vandaag neem ik bij Bianca het Diagnostisch Interview voor ADHD bij volwassenen af (DIVA-5¹). Als ik er voor het gesprek even vlug doorheen blader val ik bijna van mijn stoel van verbazing. ‘Dat heb ik ook allemaal’, mompel ik verbijsterd. Tijd om er lang bij stil te staan heb ik niet, want de cliënt zit al op mij te wachten.

Bij de eerste vragen zie ik de 34-jarige vrouw tegenover mij hevig knikken en inwendig grinnikend luister ik naar de voorbeelden die ze noemt. Wat grappig, zo gaat het bij mij ook. Ik maakte op school ook domme fouten en leraren klaagden voortdurend over mijn onleesbare handschrift en slordige schriften, die ik opleukte met creatieve tekeningetjes.

‘Heeft moeite een boek uit te lezen.’ Dat geldt zeker voor mij, denk ik. Als ik al lees is het een heel dun boek. Omdat ik meteen wil weten hoe het verhaal afloopt, blader ik altijd eerst naar het einde van het boek, de saaie stukken sla ik sowieso over.

Als Bianca bij het tweede deel van de vragen zegt dat ze hiervan niet veel herkent, wil ik bijna roepen: ‘Ik wel! Ik kan nog steeds niet stilzitten en ik probeer altijd onder vergaderingen uit te komen.’ Gelukkig slik ik mijn woorden net op tijd in.

Na dit gesprek ijsbeer ik minutenlang door de kamer ... Het zal toch niet zo zijn dat ik zelf ook ADHD heb?

Er gaat steeds vaker een belletje rinkelen ...

Vandaag volg ik op mijn werk een scholing over ontwikkelingsstoornissen bij kinderen. Geboeid luister ik naar de praktijkervaringen van de docent, die ik allemaal even interessant vind. Een en al oor ontgaat mij het gegrinnik van mijn collega’s als de docent de symptomen van ADHD opnoemt. ‘Het kind heeft moeite om zijn aandacht bij taken of spelactiviteiten te houden. En, het vermijdt taken die een lange concentratie vragen zoals schoolwerk.’ Wat herkenbaar, denk ik.

De docent gaat verder: ‘Beweegt vaak onrustig met handen en voeten en kan niet goed stilzitten.’ Nu merk ik het luider wordende gegrinnik om me heen op en ik voel de blikken van mijn collega’s op mij gericht. ‘Ja ja, ik weet dat ik niet lang kan stilzitten’, reageer ik een beetje ongemakkelijk. Zodra de docent haar opsomming vervolgt met: ‘Heeft moeite om op tijd te komen, praat aan één stuk door en gooit het antwoord er al uit voordat de vraag is gesteld’, barst een lachsalvo los. Ik raak in verwarring. Zou ik dan echt ADHD hebben?

¹ DIVA-5 (Diagnostisch interview voor ADHD bij volwassenen) is een diagnostisch interview dat door een behandelaar wordt afgenomen bij volwassenen bij wie ADHD wordt vermoed.

Over ADHD in het algemeen

ADHD is de afkorting van *Attention Deficit/Hyperactivity Disorder*.

In het Nederlands vertaald: aandachtstekortstoornis met hyperactiviteit.

De DSM-5² beschrijft drie vormen van ADHD:

1. *het gecombineerde beeld*

Iemand voldoet aan zowel de criteria voor aandachtstekort als voor hyperactiviteit/impulsiviteit. 82 procent van de volwassenen met ADHD heeft dit beeld;

2. *het overwegend onoplettende beeld*

Iemand voldoet aan de criteria voor aandachtstekort en niet of nauwelijks aan de criteria voor hyperactiviteit/impulsiviteit. Dit beeld werd voorheen ADD (Attention Deficit Disorder) genoemd en komt bij 11 procent van de volwassenen voor;

3. *het overwegend hyperactief/impulsieve beeld*

Iemand voldoet aan de criteria voor hyperactiviteit/impulsiviteit en niet aan die voor aandachtstekort. Dit beeld komt het minst vaak voor.

Ontwikkelingsstoornis

ADHD wordt een ontwikkelingsstoornis genoemd. Dat wil zeggen dat de stoornis per definitie in de kindertijd begint – met drie of meer symptomen voor het twaalfde jaar – en bij de meeste mensen last blijft geven op latere leeftijd. ADHD kan zich steeds iets anders manifesteren. Elke levensfase stelt immers weer andere eisen aan de cognitieve functies, waardoor bepaalde symptomen in de ene fase meer beperkingen kunnen geven dan in een andere fase. Zo kunnen kinderen met ADHD veel beweeglijker zijn dan volwassenen die dit gedurende hun leven hebben leren onderdrukken of compenseren. Als hyperactiviteit niet opvalt, voelen mensen vaak wel continue innerlijke onrust of gejaagdheid. Aandachtsproblemen en impulsief gedrag lijken gedurende het leven het minst te veranderen of te verbeteren.

Probleem van executieve functies

ADHD is onder andere een probleem van bepaalde zogenoemde executieve functies van de hersenen en het vermogen tot zelfregulatie, ofwel het zelfsturend vermogen. Dit uit zich in moeite met plannen en organiseren en met inschatten van tijd, moeite met de aandacht vol te houden en bewust de aandacht verschuiven naar iets anders als dat nodig is, moeite met taken beginnen en stoppen.

2 DSM-5 (Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders) is een classificatiesysteem waarin internationale afspraken zijn gemaakt over welke criteria van toepassing zijn op een bepaalde psychische stoornis op basis van (nieuwe) wetenschappelijke inzichten.

Het uit zich ook in moeilijk kunnen controleren van je emoties en je gedrag: je doen en laten.

Bij ADHD lijkt het alsof de rem minder goed functioneert: de rem op bewegen, denken, voelen en handelen. Dit verklaart de onrust, hyperactiviteit of bewegingsdrang van mensen met ADHD, het snel afgeleid en chaotisch zijn, van de hak op de tak denken en doen (impulsiviteit), de prikkelbaarheid en de snelle stemmingswisselingen, vier tot vijf keer op een dag.

Hoe ziet ADHD er bij meisjes en vrouwen uit?

Bij meisjes en vrouwen kunnen de concentratieproblemen op de voorgrond staan, waardoor de omgeving het probleem vaak niet herkent. Waar jongens en mannen over het algemeen druk gedrag laten zien dat storend kan zijn, uit hyperactiviteit zich bij meisjes en vrouwen vaak subtieler. Zij friemelen, wiebelen, zijn met anderen bezig en kletsen veel. Dit laatste wordt vaak gezien als een typische eigenschap van meisjes en vrouwen en het overmatige ervan wordt niet herkend als mogelijk kenmerk van ADHD.

Bij meisjes en vrouwen wordt vaker dan bij jongens en mannen de onoplettende vorm van ADHD vastgesteld. Deze meisjes en vrouwen zijn eerder verlegen, teruggetrokken en dromerig, dan druk. Zij twijfelen veel, kunnen angstig zijn, voelen zich chaotisch en zijn snel het overzicht kwijt. Meisjes en vrouwen hebben als bijkomende problemen meer angst en depressie, waardoor ze zich terugtrekken, terwijl jongens en mannen vaker opstandig of agressief gedrag en middelenmisbruik laten zien.

Een serieus probleem

ADHD is geen modeziekte, maar een bij de meeste mensen levenslange aandoening die tot ernstige belemmeringen en andere aandoeningen kan leiden. Door de ongenueanceerde berichtgeving worden kinderen en volwassenen met ADHD onnodig gestigmatiseerd en aan het twijfelen gebracht.

De positieve kanten

ADHD brengt niet alleen belemmeringen met zich mee, het heeft zeker ook positieve kanten. Iemand die bijvoorbeeld snel is afgeleid en goed kan associëren heeft vaak creatieve ideeën die heel nuttig zijn. Impulsieve mensen presteren vaak goed in acute situaties waarin zij snel moeten handelen. Positief aan hyperactiviteit van mensen met ADHD is hun enorme enthousiasme en gedrevenheid. Zij staan bekend als de echte gangmakers, doordat hun enthousiasme vaak aanstekelijk werkt.

Voor vrouwen met ADHD is het belangrijk zich bewust te worden van deze positieve kanten en hiervan gebruik te gaan maken. En daarnaast een manier te vinden om de lastige kanten van ADHD te overwinnen en hun unieke talenten verder te ontwikkelen. Dit met als doel zo optimaal mogelijk te functioneren en vooral een leuk leven te hebben.



ADHD kan er bij iedereen anders uitzien. Wat voor jou lastig is, kan voor een ander geen enkel probleem zijn en andersom.

Hieronder staan dertig beweringen uit de zelfrapportagelijst voor meisjes en vrouwen (SASI)³. Welke zijn voor jou herkenbaar?

1. Mijn aandacht dwaalt af tijdens het lezen of als ik naar iets luister dat ik niet interessant vind.
2. Ik ben snel afgeleid en ga van de ene bezigheid op de andere over zodra iets mijn aandacht trekt.
3. Tijdens gesprekken spring ik van de hak op de tak en vergeet ik wat ik wilde zeggen.
4. Ik heb moeite me te concentreren als ik vlakbij geluiden hoor of als er gesprekken gevoerd worden.
5. Ik moet een tekst herhaaldelijk lezen wil ik hem begrijpen.
6. Als ik me ergens mee bezighoud, verlies ik de tijd volledig uit het oog.
7. Ik zit vaak wat te krabbelen met een pen of met iets te friemelen.
8. Ik praat zo snel dat anderen 'er geen woord tussen krijgen'.
9. Ik heb er een hekel aan om langere tijd stil te zitten en vind altijd wel een excuus om me te bewegen.
10. Ik doe impulsaankopen.
11. Ik onderbreek anderen vaak, ook al doe ik mijn best dat niet te doen.
12. Ik vind het moeilijk om prioriteiten te stellen – alles lijkt even belangrijk.
13. Ik plan mijn dagindeling zelden en reageer pas zodra zich iets voordoet.
14. Ik stel dingen vaak uit en verzet me tegen taken die moeilijk of onaantrekkelijk zijn.

³ Bron: *Self Assessment Symptom Inventory voor meisjes en vrouwen (SASI)*; Patricia Quinn & Kathleen Nadeau, 2004.

15. Ik verheug me op nieuwe projecten en heb een hekel aan routinewerk.
16. Ik houd niet van grote menigten.
17. Ik ben een nachtmens en ga heel laat naar bed.
18. Ik heb moeite om 's morgens op te staan.
19. Ik heb zowel thuis als op mijn werk moeite om mijn administratie op orde te houden.
20. Ik vergeet de dingen te doen die ik me voorgenomen had te doen.
21. Het lukt me niet een routine te ontwikkelen voor mezelf, laat staan voor mijn kind(eren).
22. Ik kom te laat, omdat ik treuzel en de tijd uit het oog verlies.
23. Ik ben geneigd te onderschatten hoeveel tijd een bezigheid vergt.
24. Mijn stemming wisselt van dag tot dag.
25. Ik word vaak gefrustreerd en kwaad in het verkeer.
26. Ik heb een hekel aan wachten.
27. Ik heb altijd het gevoel gehad 'anders' te zijn dan andere vrouwen.
28. Ik heb het idee dat anderen mij negatief beoordelen.
29. Ik voel me vaak 'dom' omdat ik er niet in slaag dingen te doen die anderen wel kunnen.
30. Ik eet om rustig te worden.



Herken je veel van jezelf in dit hoofdstuk?



Vul de Self Assessment Symptom Inventory voor meisjes en vrouwen (SASI) in om een beter beeld van je klachten te krijgen.

<https://tinyurl.com/SASI-voor-meisjes-en-vrouwen>



Hyper Sapiens. Suzan Otten-Pablos en Sandra Kooij (2013).
Uitgeverij Unieboek/Het Spectrum.

2 | Ook vrouwen hebben ADHD

Met een gezin, een partner, een drukke baan en allerlei hobby's, heb ik heel wat ballen in de lucht te houden. Hoewel mij dat ogenschijnlijk gemakkelijk afgaat, voelt dit vanbinnen heel anders en wordt het me geregeld te veel. Dan ontstaat in mijn hoofd een grote chaos en raak ik het overzicht volledig kwijt.

Ik merk dat ik me in het voorjaar en de zomer extra onrustig en chaotisch voel. Het zijn vooral de feestdagen en de vakanties die mijn ritme verstoren, geen week is nog normaal. De voorjaarsvakantie is nog niet voorbij of het is tijd om paaseieren te zoeken, waarna Koningsdag en Hemelvaart in rap tempo volgen en Pinksteren plotseling voor de deur staat. Tijd om bij te komen heb ik niet, want daar dient zich de zomervakantie alweer aan en dan zijn de kinderen maar liefst zes weken thuis.

Zonder aanleiding zie ik tegen steeds meer dingen op en relativeren lukt nauwelijks nog. Mijn hoofd is doodmoe en mijn lijf voelt onrustig en gespannen, alsof ik altijd haast heb. Afspraken en regelingen bezorgen mij zoveel stress dat ik ze vooruitschuif. Ik heb het gevoel geleefd te worden en kan me steeds moeilijker ontspannen. Ik snak naar rust en stabiliteit in mijn leven.

Niet alleen op mijn werk herken ik bij mezelf steeds vaker kenmerken van ADHD, ook thuis is het een 'feest' van herkenning. 'Denk jij dat ik ADHD heb?' vraag ik op een dag aan mijn zus. Lachend schudt ze haar hoofd en zegt: 'Dat denk ik niet, dat weet ik wel zeker!' Haar overtuigende antwoord zet me aan het denken. Hoewel ik al volwassen ben besluit ik onderzoek te laten doen.

In de wachtkamer wiebel ik ongeduldig met mijn benen en friemel nerveus aan mijn nagels. De klassieke muziek, vast bedoeld om een rustige sfeer te creëren, werkt op mijn zenuwen. In gedachten ga ik terug naar de vorige avond. 'Ik haal vast een hele lage score', zei ik tegen mijn man. 'Wat als ik helemaal niets weet? Mijn algemene kennis is echt schrikbarend slecht.' Mijn man probeerde mij gerust te stellen: 'Waarom denk je dat? Je hebt hbo gedaan en daarna zelfs post-hbo. Vertrouw nu maar op jezelf.' Zijn woorden hielpen niet. 'Had ik maar beter opgelet op school', mompelde ik treurig. 'Goedemorgen', klinkt het opeens. Verschrikt kijk ik op. 'U was heel ver weg met uw gedachten', glimlacht de vrouw in de deuropening. Als ik haar een hand geeft gieren de zenuwen door mijn keel. Met trillende benen loop ik mee naar de spreekkamer en ga tegenover de psycholoog zitten, die het intelligentieonderzoek begint uit te leggen. 'Is alles duidelijk voor je?' vraagt ze. Hoewel ik er niet veel van heb mee-