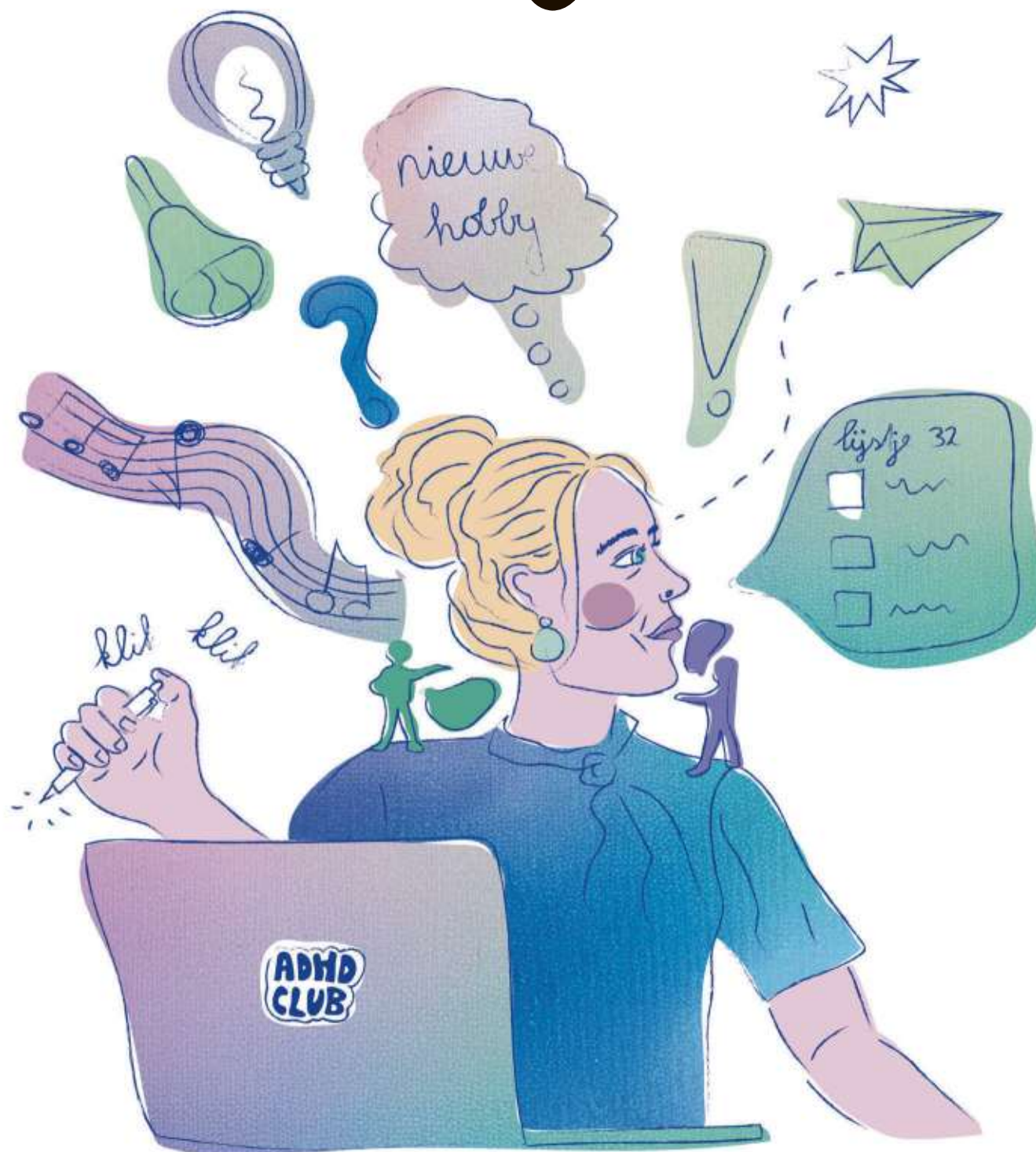


Vrij dag



beeld RD, Joanne van de Riet

ADHD bij vrouwen

Lees verder op de volgende pagina.

De hele dag door druk en dromerig

● Janneke van Reenen-Hak

Vrouwen en ADHD is een minder bekende combinatie dan mannen en ADHD. Als het aan Jacqueline van de Sande ligt, komt daar verandering in. Ze doet een boekje open over haar ervaring. „Het voelt naar als je als 16-jarige kinderlijk blijft met cadeautjes.”

Tijdens een vergadering heeft Jacqueline van de Sande al gauw de lachers op haar hand, of zitten mensen zich juist aan haar te ergeren. Ze is enthousiast, licht ontvlambaar, chaotisch en beweeglijk. „Hoewel ik tegenwoordig niet meer op mijn handen door de gang loop, ben ik verder niet erg veranderd.”

De woonkamer van de 56-jarige inwoner van 's-Heerenberg is strak ingericht en ziet er opgeruimd uit. „Dat heb ik nodig”, zegt ze terwijl ze aanschuift met een kop thee. „Als het in je hoofd een chaos is, moet het om je heen netjes zijn.”

Van de Sande heeft ADHD en is altijd op zoek naar het evenwicht tussen rust en voldoende uitdaging. Heeft ze het te rustig, dan slaan verveling en rusteloosheid toe. Wordt het te druk, dan raakt ze het overzicht kwijt.

ADHD staat voor Attention Deficit Hyperactivity Disorder, wat in het Nederlands zoiets als aandachtstekortstoornis met hyperactiviteit betekent. Het wordt gezien als een ontwikkelingsstoornis, al wil niet iedereen dat woord in de mond nemen, en gaat het veel verder dan het clichébeeld van een jongetje dat op school geen moment op zijn stoel blijft zitten. Het gaat net zo goed over een meisje dat dromend de dag doorkomt. En over een op het oog rustige vrouw die in haar hoofd chaos ervaart en zich geen raad weet met haar emoties. Niet vreemd dus dat ADHD juist bij meisjes en vrouwen nogal eens laat of helemaal niet wordt herkend.

”

Sport is nog steeds een belangrijke uitlaatklep voor me

Jacqueline van de Sande, vrouw met ADHD

Het schoolleven was voor Van de Sande een worsteling. Op de basisschool ging het nog wel, al vond ze niet echt aansluiting bij de meiden van haar klas. Op de middelbare school liep ze volledig vast. Haar cijfers kelderden, regels waren er om overtreden te worden en haar zelfbeeld kreeg dreun na dreun te verwerken.

Uiteindelijk maakte ze de overstap naar een kleinschalig pensionaat, waar ze intern verbleef en met een mavo-diploma de deur uitging. „Dat is echt mijn redding geweest. Ik voelde me er geaccepteerd, ondanks dat ik nog steeds alle grenzen over ging. Ik voelde dat ik goed genoeg was.”

Er is nog iets wat de opgroeiende tiener door deze periode heen sleepte. „Ik ben goed in basketbal en ging daar helemaal voor. Sport is nog steeds een belangrijke uitlaatklep voor me. Het maakt me relaxed en zorgt voor de juiste balans in mijn leven. Sport is tegelijkertijd een valkuil. Ik ken mijn grenzen niet en moet dat van tijd tot tijd met een blessure bekopen.”

ADHD is niet allemaal kommer en kwel,

dat proef je in het gesprek met de ervaringsdeskundige tussen de regels door. Mensen als zij zijn creatief, enthousiast en gedreven, maar slaan daarin door. Onderbelicht in het hele beeld is de rol van emoties, merkt Van de Sande op. Ze praat snel als ze de gevoelskant aansnijdt, met afgemeten zinnen die na een korte stilte worden aangevuld. Aan alles is te merken dat het onderwerp haar raakt.

Emotieregulatie

Dat emotieregulatie juist een van de belangrijkste factoren bij ADHD is, leerde ze steeds meer inzien, maar is in de samenleving niet zo bekend en ook niet geaccepteerd. Boosheid en agressie vlammen zomaar op, verdriet kan vlijmscherp zijn en somberheid ligt altijd op de loer. Zelfs een emotie als blijdschap kan danig in de weg zitten. „Het voelt naar als je als 16-jarige kinderlijk blijft bent met cadeautjes. Dat is eigenlijk jammer. Ik geef ouders ook altijd mee: een kind met ADHD is zo puur, zo echt.”

Van de Sande werkt als praktijkondersteuner jeugd en heeft een eigen ADHD-coachingspraktijk waar ze met name meisjes en vrouwen op weg helpt. Juist het besef dat er meer vrouwen zijn zoals zij, elk met hun eigen worsteling en zoektocht, was aanleiding om haar persoonlijke ervaringen op schrift te zetten. Het resultaat is „Bloedirritant!”, dat ze samen schreef met psychiater en bijzonder hoogleraar in ADHD Sandra Kooij, die de huidige stand van de wetenschap erbij betreft. Eerder schreef ze „Druk en dromerig”, „Druk en dan weer dromerig” en „Nog steeds druk en dromerig”, bedoeld voor ouders en leer-



beeld RD, Joanne van de Riet

„Acceptatie niet laten hangen van een label”

ADHD is niet meer dan een naam, een label, stelt Laura Batstra, hoogleraar orthopedagogiek aan de Rijksuniversiteit Groningen. Een label legt het probleem bij het individu. „Is de toename van mensen die zich overprikkeld voelen een probleem van die mensen of van onze samenleving?”

Batstra begrijpt dat vrouwen het lezen van „Bloedirritant!” ervaren als erkenning. Tegelijkertijd hoopt ze niet dat het vrouwen massaal aanspoort om zich te laten testen. „Ik zou bij een heftig beeld gewoon spreken over een heftig beeld, zonder er het label ADHD aan te hangen. Als we dat toch doen, dan zou ik ervoor pleiten die classificatie te bewaren voor mensen met ernstige problematiek. Die kunnen nu nergens terecht, omdat de psychiatrie wordt overstelpt door mensen met lichte problemen.”

Het zal niet verbazen dat Batstra het woord stoornis in dit verband niet graag gebruikt. „Ik zie ADHD als een definitie, een naam voor ongecontroleerd en rusteloos gedrag. Maar daarmee weet je nog helemaal niets over de oorzaken. Daarover verschillen wetenschappers, anders dan veel mensen je willen doen geloven, fors van mening. Je kunt ook niet voorspellen welke behandeling zal aanslaan. De vraag is dan wat je hebt aan het benoemen van het gedrag.”

De hoogleraar voelt niet veel voor medicatiegebruik. „Ik vind een diagnose en medicatiegebruik niet altijd een slecht idee, maar mensen moeten wel op de hoogte zijn van de beperkte werkzaamheid van een geneesmiddel en de risico's op hartproblemen, psychische klachten en afhankelijkheid. Leefstijladvies is wel een goed idee, maar dat geldt voor iedereen.” Dat wil niet zeggen dat Batstra de forse problemen met zelfbeeld en emoties waar met name vrouwen mee te maken hebben bagatelliseert. „Ik wil daar niets van afdoen, maar vind wel heel sterk dat we acceptatie en begrip niet moeten laten hangen van een psychisch label.”

ADHD als verklaring voor problemen voelt voor Batstra als een nepverklaring. „De naam ADHD verklaart niets. Dat mensen toch behoefte hebben aan een nepverklaring heeft volgens mij te maken met de hoge eisen en intolerantie in onze samenleving en met het idee dat het je eigen schuld is als je de maatschappij zoals die is niet bijhoudt. Ik zou liever sleutelen aan onze intolerante en veeleisende samenleving in plaats van mensen massaal ziek verklaren en hun 'afwijken-de' eigenschappen proberen weg te poetsen.”

”

De rol van emoties bij ADHD is onderbelicht

krachten, meisjes van 8 tot 13 jaar en tienermeiden. Het nieuwste boek heeft vrouwen vanaf de jongvolwassenheid als doelgroep.

Het schrijven is „een beetje een missie” geworden, zegt ze er zelf over. „Ik wil andere vrouwen graag een zoektocht besparen. Veel vrouwen weten niet wat er met hen aan de hand is. Door mijn boek kunnen ze dat ontdekken en krijgen ze tegelijk handvatten om met hun problemen om te gaan.”

De auteur stelt zich kwetsbaar op. Ze schrijft veelal in de ik-vorm, geeft herhaaldelijk kijkjes achter de voordeur, gunt haar lezers een blik aan de eettafel en zelfs in bed. Komt er iets van haar opvlammende emoties en agressie naar voren, dan gebruikt ze soms scheldwoorden waarin de letters zich afwisselen met min of meer willekeurige leestekens. Ze laten niets aan de verbeelding over en je voelt de oerkrachten in haar hoofd rondspoken.

„Bloedirritant!” is een echt ADHD-boek, met 38 korte hoofdstukken vol losse flodders en tjokvol tips en informatie. De titel van het boek bevat een verhaal op zich. Die wil niet zeggen dat vrouwen met ADHD irritant zijn,

maar dat het vervelend is voor de persoon zelf om met ADHD om te gaan. Tegelijkertijd is de uitroep een knipoog naar de maandelijkse cyclus van de vrouw, die symptomen als vergeetachtigheid en rusteloosheid vaak verergert.

Van de Sande kan zich voorstellen dat niet iedereen die gedachtespinsels kan volgen. „ADHD'ers staan erom bekend dat ze er lustig op los associëren. Dat is hun creatieve geest.”

Pitbull

Uiteindelijk heeft het tot haar veertigste geduurd voor Van de Sande naar de huisarts stapte. Met behulp van ADHD-medicatie, een niet te volle agenda, een uitdagende baan en mensen om haar heen die haar accepteren zoals ze is, heeft ze haar leven nu aardig op de rails. „Weten wat er speelt, betekent niet dat het probleem weg is. Wel kan ik sinds ik ADHD-medicatie gebruik beter relativeren en heb ik meer overzicht. Ik ga niet meer meteen als een pitbull tekeer als er iets is.”

Lang niet iedereen gelooft in het bestaan van ADHD en dat ergert haar. „Waarom heeft iedereen een mening over ADHD, maar niet over depressie bijvoorbeeld. Misschien is het in het verleden te veel gediagnosticeerd, maar het bestaat gewoon. Het klopt wel dat je er niet alles onder kunt scharen. Als je als leerkracht last hebt van een leerling, wil dat niet meteen zeggen dat het kind ADHD heeft. Er kunnen omgevingsfactoren zijn en de samenleving is er ook debet aan. Het is met name op de middelbare school echt wel complex en rommeliger geworden.”