



Women Verklaring over ADHD bij meisjes en vrouwen

Wij van ADHD Europa vragen meer aandacht voor de situatie van de ontelbare vrouwen en meisjes met ongediagnosticeerde ADHD in Europa en in de rest van de wereld.

We zeggen ontelbaar, omdat door de verschillen in hoe ADHD zich bij vrouwen en meisjes manifesteert en het gebrek aan begrip rond de aandoening bij vrouwen, velen ongediagnosticeerd blijven of verkeerd gediagnosticeerd worden. Als gevolg daarvan groeien deze meisjes en jonge vrouwen op tot vrouwen met een hele reeks problemen, waarvan we er in deze declaratie veel beschrijven.

Wij zijn ADHD Europa en we hopen dat Europa en de wereld onze oproep hoort en een licht laat schijnen op deze meisjes en vrouwen, die met erkenning en steun actieve leden van hun gemeenschappen en landen kunnen worden en hun potentieel kunnen waarmaken. Deze declaratie schetst de ervaringen van meisjes en vrouwen met ADHD, en degenen die met hen werken, alsmede wetenschappelijk bewijs. We hebben ook onze aanbevelingen en verzoeken tot actie ingediend, die dringend nodig zijn om de problematiek aan te pakken.

Een groeiend aantal onderzoeken en praktijkinzichten vertelt ons dat het moeilijker is om ADHD bij meisjes te diagnosticeren dan bij mannen. Dit komt enerzijds omdat de symptomen later opkomen en, anderzijds omdat ADHD zich bij vrouwen op een heel andere manier manifesteert.

Afgezien daarvan wordt aangenomen dat het onoplettende type ADHD vaker voorkomen bij meisjes/vrouwen dan bij jongens/mannen, en onoplettende ADHD-symptomen worden nog steeds grotendeels verkeerd begrepen door medische professionals; mensen met dit type krijgen het minst vaak een diagnose en professionals verwarren hen vaak met stemmingsstoornissen, angststoornissen of andere verwante aandoeningen. Bij vrouwen kan ADHD zich namelijk manifesteren als meer subtiele of interne problemen (bv. angst, onoplettendheid), en minder externe problemen (bv. agressie, uitdagend gedrag). Hoewel meisjes in de klas misschien niet uitwendig impulsief of hyperactief lijken, hebben ze de neiging hun gedrag te internaliseren en kunnen hun gedachten hen enorm afleiden en innerlijk onrustig maken.

"Het is een geval van voortdurend achter je staart aanlopen en het gevoel hebben dat je de chaos de hele tijd probeert te beheersen, chaos in elk deel van je leven, intern en extern; het kan irritant (en stressvol) aanvoelen - te veel hooi op je vork nemen en er niets van gedaan krijgen, of nooit helemaal gedaan krijgen." (Karla, 43 jaar)

Dit is soms te zien aan het kind dat voortdurend aan haar haar zit te frunniken, krabbelt, diep in gedachten is, dagdroomt, en belangrijke sociale signalen mist. Onoplettendheid en internaliserende problemen zijn net zo moeilijk voor de lijder, maar minder een probleem voor anderen, zoals leraren, en dus vallen deze vrouwen door de mazen van het net en worstelen alleen, vaak in stilte.

ADHD bij vrouwen houdt ook verband met emotionele ontregeling en geestelijke gezondheidsproblemen. Dit kan een biologische basis hebben, want onderzoek heeft ook aangetoond dat veranderingen van het oestrogenniveau in de hersenen van grote invloed kunnen zijn op meisjes met ADHD-symptomen tijdens de puberteit en daarna, waardoor ze vatbaarder worden voor ernstige premenstruele stemmingswisselingen, depressie en/of angsten. Tijdens de adolescentie kunnen meisjes met ADHD de nodige copingstrategieën missen, en de strategieën die ze tijdens hun kindertijd hebben gebruikt, werken misschien niet meer voor hen. Als gevolg hiervan kunnen zij meer beperkingen ondervinden op het gebied van sociaal, school en gezinsfunctioneren dan meisjes zonder ADHD.





" Ik had zulke extreme stemmingswisselingen dat elke vorm van kritiek me van een gelukkig gevoel naar een gevoel tot het overwegen van zelfmoord kon brengen. Na een mislukte poging om een onderneming te starten, belandde ik in een instelling voor geestelijke gezondheid, in de overtuiging dat "mijn familie en de wereld veel beter af zouden zijn zonder mij". (Michelle Beckett gediagnosticeerd leeftijd 44)

Het onderhouden van vriendschappen in de adolescentie wordt belemmerd door hun vergeetachtigheid, het missen van afspraken met vrienden, schijnbaar gebrek aan belangstelling voor wat hun vrienden te zeggen hebben, de schijn van egocentrisme, is wat het onderhouden van vriendschappen voor hen moeilijk maakt.

"Het is frustrerend om niet de gehele tijd op dezelfde lijn te zitten als je gesprekspartner, omdat je gedachten afdwalen en niet blijven hangen, tenzij het een zeer gepassioneerd gesprek is." (Karla, 43 jaar)

Als een meisje met ADHD niet gediagnosticeerd of behandeld wordt als ze de adolescentie en jongvolwassenheid ingaat, zal ze bijna onvermijdelijk te maken krijgen met een reeks aanpassingsproblemen die kunnen leiden tot bijkomende stoornissen, zoals een eetstoornis (boulimia, anorexia), of een andere persoonlijkheidsstoornis. Bovendien omvatten andere gedragingen die typisch zijn voor deze meisjes vroege seksuele activiteit, gedreven door een behoefte om zich goed te voelen, een misplaatst gevoel van aardig gevonden te willen worden en populair te willen zijn - een soort zelfbehandeling voor een chronisch laag gevoel van eigenwaarde. Dit soms impulsieve gedrag leidt tot onbeschermd seks, een hoger percentage tienerzwangerschappen en seksueel overdraagbare aandoeningen, en een vroege rookgewoonte, ontwikkeld tijdens hun schooljaren.

Daarom leidt ongediagnosticeerde ADHD bij volwassenen met ADHD tot een grotere kans op echtscheiding, eenoudergezinnen, te weinig opleiding, te weinig werk of werkloosheid, slapeloosheid, voortdurende stress doordat zij moeite hebben met de eisen die de maatschappij aan hen stelt in het dagelijks leven, en een lagere levensverwachting dan degenen die voor ADHD worden behandeld door ongevallen. Meisjes met ongediagnosticeerde of onbehandelde ADHD hebben ook meer kans om zelfmoord te plegen dan hun neurotypische leeftijdsgenoten.

Voor jonge moeders wordt de strijd nog intenser: "Je vermijdt vrouwengroepen, vooral moeder-groepen, waarschijnlijk de groepen die je het meest nodig hebt, maar het gevoel van jou tegenover een georganiseerde moeder of vrouw die resultaten boekt, is uiterst deprimerend omdat uitstel een groot probleem is." (Karla, 43 jaar)

Het is dan ook duidelijk dat de problematiek van vrouwen met ADHD, wanneer deze niet wordt gediagnosticeerd en niet wordt ondersteund, een zware last vormt voor het individu en voor de samenleving, en dat het belang van vroegtijdige opsporing en behandeling dus niet genoeg kan worden benadrukt. Om dit doel te bereiken, moeten de symptomen van ADHD bij vrouwen en meisjes beter worden begrepen door ouders, leerkrachten, gezondheidswerkers en de samenleving in het algemeen. Een beoordeling voor de diagnose ADHD bij meisjes en vrouwen moet rekening houden met de symptoomgeschiedenis op basis van hoe ADHD zich presenteert bij meisjes en vrouwen. Vooral bevredigende academische prestaties mogen de diagnose niet uitsluiten, aangezien ADHD ook voorkomt bij zeer intelligente vrouwen.

Commented [yu1]:





Aanbevelingen / actieplan:

Omdat de diagnose van ADHD ingewikkelder is voor meisjes, is er behoefte aan:

- Meer onderzoek dat zich richt op hoe ADHD eruit ziet bij meisjes en vrouwen (d.w.z. hoe presenteert het zich klinisch);
- Genderspecifieke checklists om meisjes en vrouwen met ADHD te identificeren en te diagnosticeren;
- Een screening systematiek die ADHD evalueert bij meisjes en vrouwen die zich manifesteren met eetstoornissen, angsten, depressies, slaapproblemen, persoonlijkheidsstoornissen en alcohol- en drugsmisbruik.

Meer opleiding voor ouders, leerkrachten, schoolpersoneel, kinderartsen, kinder-/adolescenten-/volwassenenpsychiaters en psychologen over:

- a) De symptomen van ADHD bij meisjes en vrouwen;
- b) De comorbiditeiten die vaak gepaard gaan met ADHD bij meisjes en vrouwen;
- c) De rol van het emotionele bij deze vorm van ADHD;
- d) De manier waarop oestrogeen de stemmingswisselingen bij meisjes met ADHD beïnvloedt wanneer ze in de puberteit komen;
- e) De prevalentie van eetstoornissen bij meisjes met ADHD-symptomen en
- f) De prevalentie van angst en depressie bij meisjes en vrouwen met ADHD.

ondertekend in oktober 2017

Andrea Bilbow OBE, President

ADHD-Europe AISBL

www.adhdeurope.eu

ADHD Awareness Action Committee Members: Isabel Rubio (Fundacio ADANA, /Spain); Dr. Ed. Joanne Norris (Education Chair: ADHD, ASC & LD Belgium); Suzette Everling, (Treffpunkt ADHS, Luxembourg); Ute Kögler (Juvemus, Germany); Rose Kavanagh (INCADDS, Ireland); Marie Enback (ADHD Mind and Mission AB, Sweden)

Contributions from Dr. Sandra Kooij & Dr. Kate Carr-Fanning (members of ADHD Europe's Professional Advisory Board)

Karla, gediagnosticeerd als een volwassene met ADHD

Michelle Beckett, gediagnosticeerd op 36 jarige leeftijd met ADHD

And the **ADHD Women Project (2020)** www.adhd-women.eu

Vertaald door Dr. Caroline Bily, Belgium www.adhd-edu.be

