

gekhe?

late diagnoses komen niet door verschillen in symptomen tussen mannen en vrouwen, maar eerder door klinische vooroordelen en maatschappelijk factoren.

Bij lage of schommellende oestrogeenspiegels worden ADHD symptomen heftiger, dit gebeurt voor elke menstruatie, na een zwangerschap en voor de overgang.

Meisjes leren al vroeg social wenselijk gedrag, waardoor ADHD zich minder "storend" uit en dus minder serieus wordt genomen.

Emotionele onregeling bij vrouwen wordt sneller afgedaan als "hormonaal", terwijl het een kernsymptoom van ADHD is.

ADHD-mediatie is grotendeels getest op mannen, waardoor het bij vrouwen in de week voor de menstruatie vaak minder of niet werkt.



Hiermee leg je de verantwoordelijkheid bij hun en mogen zij gaan uitleggen wat er zogenaamd "mis" is.

"Dus?"

"Ja, en?"

"Waarom?"

Je gaat je vanaf nu niet meer aanpassen maar simpelweg vragen:

Als een vrouw met ADHD heb je vooral veel te maken met mensen die je "te" vinden. F*ck them!

tipje

De "Mijn Brein, Niet Jouw Opinie" Bingokaart

Iedereen heeft ADHD tegenwoordig	Doe eens niet zo druk	Je moet gewoon leren plannen	Dat heb ik ook echt vaak	Jij bent dan sowieso high-functioning toch?
Met medicatie functioneer ik ook beter	Je praat echt heel snel	Jij ADHD? Maar je bent niet hyper	Ik weet precies hoe je je voelt	Doe eens rustig
Ben je niet gewoon een beetje lui?	Je functioneert toch prima?	Ik heb ook een beetje ADHD	ADHD bestaat niet	Tegenwoordig heeft iedereen wel ergens last van
Doe toch eens normaal	Is ADHD niet meer een excuus?	Concentratieproblemen komen gewoon door telefoons	Dat is echt heel ADHD van jou	Ik dacht dat ADHD alleen iets voor jongens was

Met deze gids willen we bijdragen aan meer bewustwording rondom ADHD bij vrouwen, om jou meer ruimte, erkenning en begrip te geven.

Over het algemeen gaat het om mensen die niet over de juiste kennis beschikken, maar wel een duidelijke mening hebben over jouw leven met ADHD.

- Mensen die denken dat ADHD hebben
- Mensen die zeggen dat ze jou begrippen omdat ze volgens social media "ook een beetje ADHD" alleen "druk zijn" is
- Mensen die denken dat ADHD
- Mensen die niet geloven in ADHD in de volgende categorieën:

De negatieve interacties die je ervaart met mensen rondom jouw ADHD.

deze gids is voor

Het is tijd om Eigen Wijs te zijn!

Het is tijd om uit hokjes te stappen en jullie eigen, unieke vorm aan te nemen. Niet normatier. Niet rustiger. Niet 'passender'.

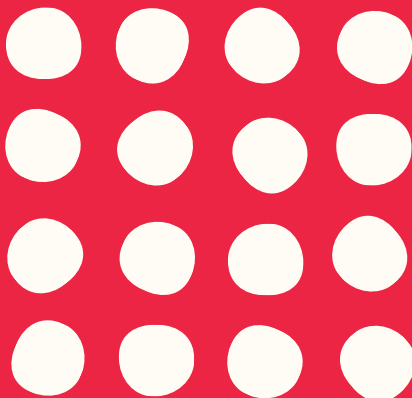
Jullie zijn meesters in maskeren en aanpassen. In meebewegen. In voldoen. Maar: no more.

Nast de lading vooroordelen, sociale, maatschappelijke verwachtingen, dubbele standaarden en gendernormen, krijgen jullie nog een schepje van neurotypische standaarden erboven op alsof het niks is.

Eigen Wijs zou er niet zijn zonder neurospicy vrouwen!

onze boodschap

Daar gaan we weer...



de
EIGEN
wijs
gids

voor neurospicy vrouwen



"Jij ADHD? Maar je bent helemaal niet hyper!"

ADHD heeft drie types waaronder een hyperactief/impulsief is, maar die komt het minst voor. Daarnaast heb je overwegend onoplettend en het gecombineerde type. ADHD is dus niet iemand die aan de buitenkant heel hyper is, zoals het standaard beeld van het drukke jongetje. De meeste symptomen vinden juist intern plaats.

"Iedereen heeft ADHD." tegenwoordig

ADHD is voor decennia ondergediagnosticeerd geweest bij vrouwen en vooral gediagnosticeerd bij jonge jongens. Er is nu meer herkenning voor ADHD bij vrouwen waardoor er een inhalslag is in diagnoses van jonge meiden tot vrouwen van 60 jaar. Er is ook meer aandacht en minder taboe om erover te praten waardoor het waarschijnlijker is dat iedereen het heeft, maar eigenlijk is het 3-5% van de Nederlandse bevolking.

"Je functioneert toch prima"

Door mijn late diagnose heb ik mijn hele leven geleerd om mij aan te passen aan hoe ik me hoor te gedragen. Daarom lijkt het alsof ik prima functioneer, maar het kost mij super veel energie en moeite. Daarom zijn heel veel vrouwen met ADHD depressief of hebben een angststoornis of burn-out.

"Met medicatie functioneer ik ook beter."

Er is onderzoek gedaan naar de werking van Ritalin bij mensen met ADHD zorgt het voor meer rust en focus in een normaal druk brein. Bij mensen zonder ADHD geeft het mensen juist een onrustig gevoel, omdat het meer een soort "pepmiddel" is.

"ADHD bestaat niet"

ADHD bestaat wel. Het is een verzamelnaam voor eigenschappen zoals onoplettendheid, impulsiviteit en hyperactiviteit, die ADHD worden genoemd wanneer ze het dagelijks functioneren beperken. We leven in een samenleving die weinig ruimte laat voor deze manier van denken en functioneren, waardoor mensen met ADHD, en zeker vrouwen, tegen veel obstakels aanlopen. Door te zeggen dat ADHD niet bestaat, ontken je niet het label, maar mijn ervaring en de problemen die ik hierdoor ervaar, die jij als neurotypisch persoon waarschijnlijk niet hebt.

"Ik heb ook een beetje ADHD."

Een beetje ADHD bestaat niet. Er zijn mensen die dagelijks negatieve gevolgen ervaren van ADHD in hun functioneren. Door het label te gebruiken voor een 'quirky' eigenschap, verdwijnt de lading van de echte problemen waar mensen met ADHD mee te maken hebben. Als ADHD geen negatieve invloed heeft op je leven, helpt het om het label er buiten te laten.

Vul hier zelf een opmerking en reactie in

"Is ADHD niet meer een excuus?"

Nee, want een excuus is er om ergens profijt van te hebben en het zorgt juist voor veel moeilijkheden in mijn leven. Het is een verklaring voor mijn andere manier van denken en doen. Daarnaast moeten vrouwen met ADHD juist jarenlang overcompenseren. Dat is het tegenovergestelde van een excuus.