

PUURSENSES

Herken jij jezelf

15 minder zichtbare signalen van ADHD
bij vrouwen



Een warme, ADHD-vriendelijke gids voor vrouwen die zichzelf willen begrijpen

Nadia Comairi | PUURSENSES

Welkom



Misschien lukt er aan de buitenkant veel, terwijl jij vanbinnen voortdurend probeert alles bij elkaar te houden.

Je komt op tijd omdat je drie alarmen zet. Je onthoudt afspraken omdat je ze telkens opnieuw controleert. Je blijft doorgaan tot de taak af is, ook wanneer je lichaam al lang om rust vraagt.

Veel vrouwen herkennen pas laat dat aandacht, planning, prikkelverwerking en emotieregulatie meer inspanning vragen dan anderen kunnen zien. Deze gids helpt je woorden geven aan die ervaring.

Ik maakte deze kleine gids omdat ik te vaak zag hoeveel vrouwen zichzelf streng toespreken voor iets wat ze nog niet konden verklaren. Misschien herken jij dat ook: je bent slim, betrokken en vol ideeën, maar toch voelt het soms alsof de eenvoudigste dingen onnodig veel moeite kosten.

Je bent niet lui. Je bent niet te gevoelig. En je hoeft jezelf niet eerst helemaal te bewijzen voordat je ondersteuning mag ontvangen.

Herkenning kan een beginpunt zijn. Ze vormt geen diagnose. Alleen een bevoegde professional kan ADHD zorgvuldig onderzoeken.

Je bent niet verkeerd



Misschien heb je jarenlang gedacht dat je gewoon harder je best moest doen.

Een ADHD-brein is geen minderwaardig brein. Het werkt anders: met een eigen ritme, een andere manier van aandacht verdelen en vaak een grote gevoeligheid voor interesse, betekenis en prikkels.

Dat kan lastig zijn. En het kan ook kwaliteiten zichtbaar maken die niet in een checklist passen: creativiteit, intuïtie, enthousiasme, humor, empathie, snel verbanden leggen en helemaal kunnen opgaan in wat je belangrijk vindt.

Sommige vrouwen ervaren meerdere momenten van hyperfocus op een dag: een diepe tunnel van aandacht waarin ideeën ontstaan, verbanden zichtbaar worden en er in korte tijd veel kan gebeuren. Anderen merken vooral dat ze kansen zien waar anderen ze missen, spontaan nieuwe oplossingen bedenken of met veel ondernemingszin iets in beweging zetten.

Dat zijn geen garanties en geen wedstrijd. Niet iedereen met ADHD wil ondernemen of heeft voortdurend toegang tot hyperfocus. Maar wanneer deze kwaliteiten er zijn, kunnen ze bijdragen aan vernieuwende ideeën, creatieve projecten en echte innovatie - als je ze bewust kiest en daarna ook tijd maakt voor herstel.

ADHD is niet elke dag een superpower. Soms voelt het vooral als te veel. Maar wanneer je leert hoe jouw brein werkt en welke steun je nodig hebt, kunnen je eigenschappen steeds meer vóór jou gaan werken in plaats van tegen jou.

De vraag is niet langer: 'Waarom kan ik niet gewoon normaal zijn?'
Maar: 'Wat helpt mijn brein om tot zijn recht te komen?'

Wanneer goed functioneren veel kost



Een resultaat vertelt niet hoeveel energie ervoor nodig was. Een diploma, een verzorgd huishouden of een verantwoordelijke baan sluiten ADHD niet uit. Sommige vrouwen houden hun leven overeind met perfectionisme, controle, nachtelijk doorwerken of voortdurende zelfcorrectie.

De omgeving ziet wat gelukt is. Jij voelt misschien vooral de spanning die eraan voorafging en de uitputting die erop volgt.

Een behulpzame vraag is daarom niet alleen: lukt het mij? Vraag ook: hoeveel voorbereiding, stress en herstel kost het mij?

Schrijf hieronder één situatie waarin je bekwaam lijkt, maar veel meer energie verbruikt dan anderen vermoeden.

15 signalen die minder zichtbaar kunnen zijn



Geen enkel signaal bewijst ADHD. Kijk naar patronen die terugkeren, al lang bestaan en je dagelijks functioneren beïnvloeden.

- ☐ Je begint pas wanneer de deadline voldoende spanning geeft.
- ☐ Je vergeet afspraken, spullen of kleine dagelijkse handelingen.
- ☐ Je maakt uitgebreide planningen, maar vindt het moeilijk eraan te beginnen.
- ☐ Je aandacht springt tijdens gesprekken weg, ook wanneer je echt wilt luisteren.
- ☐ Je hoofd blijft actief wanneer je lichaam wil rusten.
- ☐ Je kunt uren opgaan in iets boeiends en andere behoeften vergeten.
- ☐ Je onderschat vaak hoeveel tijd een taak vraagt.
- ☐ Je raakt sneller uitgeput door geluid, gesprekken en onafgewerkte taken.

Nog zeven mogelijke signalen



- ☐ Je controleert veel omdat fouten voor jou onveilig voelen.
- ☐ Je stelt uit wanneer je niet weet wat de eerste stap is.
- ☐ Je emoties stijgen snel en hebben tijd nodig om te zakken.
- ☐ Kritiek of afstand kan langer blijven nazinderen.
- ☐ Je past je sterk aan en merkt je eigen grenzen pas laat op.
- ☐ Na drukke periodes val je stil of raak je volledig uitgeput.
- ☐ Je denkt geregeld: waarom lukt iets eenvoudigs mij niet gewoon?

Wat viel je op? Omcirkel niet alles. Kies de twee patronen die de meeste gevolgen hebben in jouw leven.

Waarom ADHD bij vrouwen kan worden gemist



Minder opvallende onrust

Onrust kan vooral in gedachten aanwezig zijn. Stil gedrag betekent niet automatisch een rustig hoofd.

Compenseren

Intelligentie, interesse, steun en hard werken kunnen problemen lang opvangen.

Andere klachten op de voorgrond

Angst, somberheid, slaapproblemen of uitputting kunnen eerder tot hulp leiden.

Verwachtingen

Veel meisjes leren vroeg om zorgvuldig, sociaal aangepast en behulpzaam te zijn. Dat kan moeilijkheden minder zichtbaar maken.

De prijs van voortdurend compenseren



Compensatie is niet verkeerd. Een agenda, herinneringen en vaste routines kunnen het leven juist veel lichter maken. Het wordt zwaar wanneer de strategie door angst wordt aangedreven.

Ook je superpowers kosten energie. Hyperfocus, creativiteit, intens voelen en helemaal opgaan in iets kunnen prachtig zijn, maar ze zijn niet onbeperkt beschikbaar. Wanneer je ze de hele dag inzet, kan je lichaam achteraf de rekening presenteren als uitputting.

Denk aan Spider-Man: hij gebruikt zijn kracht niet om gewoon over de grond te lopen. Hij gebruikt ze doelgericht - om muren te beklimmen of van de ene plek naar de andere te slingeren. Zo mag jij ook leren kiezen wanneer jouw hyperfocus of enthousiasme werkelijk iets voor je kan betekenen.

Een helpende vraag is: waar wil ik mijn energie vandaag bewust voor gebruiken, en wat mag eenvoudiger, korter of helemaal niet?

- Je bereidt een eenvoudige taak eindeloos voor.
- Je controleert herhaaldelijk om geen fout te maken.
- Je zegt ja om teleurstelling of conflict te vermijden.
- Je rust pas wanneer alles af is, waardoor rust bijna nooit begint.

Vraag jezelf af: ondersteunt deze strategie mij, of probeert ze vooral dreiging en schaamte te voorkomen?

Een snelle zelfcheck



Beantwoord deze vragen met vaak, soms of zelden. Ze helpen je patronen ordenen, maar vormen geen diagnostische test.

- ☐ Bestonden aandacht- of organisatieproblemen al in mijn jeugd?
- ☐ Komen ze terug in meer dan één levensgebied?
- ☐ Heb ik veel externe structuur nodig om taken af te ronden?
- ☐ Worden mijn problemen groter wanneer verantwoordelijkheden toenemen?
- ☐ Kost mijn functioneren structureel meer energie dan zichtbaar is?
- ☐ Zijn slaap, stress, trauma, hormonen of lichamelijke klachten mee onderzocht?

Noteer één concreet voorbeeld dat je eventueel met je huisarts of diagnosticus wilt bespreken.

Eerste hulp bij overprikkeling



Wanneer je systeem al overloopt, helpt nog harder nadenken meestal niet. Verlaag eerst de hoeveelheid informatie.

1 Stop kort. Zet beide voeten op de grond en vertraag je uitademing.

2 Verminder prikkels. Leg je telefoon weg, dim licht of zoek een stillere plek.

3 Maak de volgende stap klein. Vraag: wat heeft binnen tien minuten werkelijk aandacht nodig?

4 Stel uitleg uit. Een moeilijk gesprek lukt beter wanneer je activatie is gezakt.

Mijn vroege signalen van overprikkeling zijn:

Plannen voor een echt brein



Een planning werkt pas wanneer ze uitvoerbaar is op een gewone dag. Maak het systeem kleiner dan je eerste impuls.

- Gebruik één centrale plaats voor afspraken en taken.
- Kies maximaal drie belangrijke taken per dag.
- Schrijf de eerste zichtbare handeling op: document openen, schoenen aantrekken, één mail beantwoorden.
- Plan overgangstijd en herstel mee in.
- Maak een herstartregel voor dagen waarop het systeem wegvalt.

Mijn kleinste volgende stap is:

Drie tools voor vandaag



Kies er één. Niet omdat je meer moet doen, maar omdat één goede steun vaak meer helpt dan tien nieuwe plannen.

De 5-minutenstart

Zet een timer op vijf minuten en maak alleen de eerste zichtbare stap. Stop daarna bewust of kies opnieuw. Beginnen is het doel; afwerken mag later.

De landingsplek

Geef sleutels, medicatie, opladers en belangrijke papieren één vaste plek. Maak de plek opvallend en leg er alleen dingen neer die je morgen opnieuw nodig hebt.

De prikkelcheck

Vraag jezelf: wat is er te veel, wat ontbreekt er en wat kan tien procent zachter? Minder geluid, één gesprek tegelijk en een korte pauze zijn volwaardige regulatie.

Mijn tool voor vandaag:

Wanneer emoties snel stijgen



Sterke emoties kunnen bij ADHD voorkomen, maar ze hebben meerdere mogelijke verklaringen. Kijk niet alleen naar de intensiteit. Onderzoek ook de aanleiding, lichamelijke spanning, betekenis en hersteltijd.

Gebruik bij een moeilijke situatie vier korte zinnen:

- Dit gebeurde er feitelijk.
- Dit maakte mijn hoofd ervan.
- Dit voel ik in mijn lichaam.
- Dit heb ik nodig voordat ik reageer.

Een pauze is geen ontkenning van de emotie. Ze geeft je keuzevrijheid terug.

Van schaamte naar verantwoordelijkheid



Schaamte zegt: ik ben lui, chaotisch of onbetrouwbaar.
Verantwoordelijkheid zegt: dit patroon heeft gevolgen en ik heb ondersteuning nodig om het anders aan te pakken.

Probeer een harde overtuiging nauwkeuriger te maken:

In plaats van: 'Ik maak alles kapot.'

Schrijf: 'Ik mis afspraken wanneer ik ze alleen in mijn hoofd probeer te bewaren. Ik ga één vast herinneringssysteem gebruiken.'

Mijn oude oordeel:

Een eerlijkere en behulpzamere formulering:

Wanneer professionele hulp zinvol is



Zoek ondersteuning wanneer aandacht, impulsiviteit, emoties of organisatie duidelijke gevolgen hebben voor werk, studie, relaties, gezondheid of veiligheid.

Een zorgvuldige beoordeling kijkt naar je ontwikkeling vanaf de kindertijd, meerdere levenscontexten en andere mogelijke verklaringen. Eén vragenlijst of herkenning op sociale media volstaat niet.

Bespreek lichamelijke of hormonale klachten met een arts. Bij ernstige somberheid, suïcidegedachten, psychose, verslaving of onveiligheid is tijdige gespecialiseerde hulp noodzakelijk.

Je hoeft niet te wachten tot alles instort voordat je hulp mag vragen.

Jouw eerste week



Kies per dag één focus die klein genoeg is om ook op een moeilijke dag te proberen.

Dag	Eén haalbare focus	Wat hielp
Ma		
Di		
Wo		
Do		
Vr		
Za		
Zo		

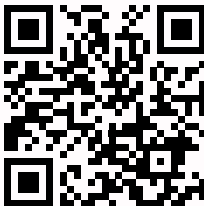
Verder lezen en contact

Als je tijdens het lezen meer dan één keer dacht: 'Dit ben ik', weet dan dat deze gids maar een eerste deur op een kier zet.

In mijn uitgebreide e-book Rust in de storm neem ik je verder mee in late herkenning, perfectionisme, emoties, relaties, hormonale levensfasen, overprikkeling en begeleiding. Je krijgt meer uitleg, meer herkenbare voorbeelden en werkbladen die je stap voor stap helpen om niet alleen jezelf beter te begrijpen, maar ook zachter en praktischer met jezelf om te gaan.

Ik heb het geschreven zoals ik zelf graag informatie ontvang wanneer mijn hoofd vol zit: warm, helder, menselijk en zonder dat je eerst alles perfect moet kunnen.

Scan de QR-code en ontdek het uitgebreide e-book. Misschien is dit wel het begin van meer rust, meer richting en meer vertrouwen in jezelf.



Scan voor het e-book en het actuele aanbod.

www.puursenses.be
info@puursenses.be

Belangrijkste bronnen: American Psychiatric Association (2022); Faraone et al. (2021); Kooij et al. (2019); NICE (2018); Quinn en Madhoo (2014); Young et al. (2020).

Deze gids biedt psycho-educatie en vervangt geen diagnose, medische beoordeling of individuele behandeling.

Een laatste woord



Dank je dat je even bij jezelf bent gebleven.

Als je jezelf herkende in deze pagina's, hoop ik dat je vanaf vandaag iets minder streng naar jezelf kijkt. Je hoeft niet alles meteen op te lossen. Eén inzicht, één kleine aanpassing en één moment van rust kunnen al een verschil maken.

En als je voelt dat je verder wilt gaan, dan ligt het uitgebreide e-book ADHD voor vrouwen - Rust in de storm voor je klaar. Daar neem ik je stap voor stap mee in de diepere lagen van ADHD bij vrouwen, met meer herkenning, oefeningen en ruimte voor jouw eigen verhaal.

Liefs,
Nadia

PUURSENSES