

## Gewinner des #BrainLifeGoals Project Grant 2020

**"Sensibilisierung für nicht diagnostizierte ADHS bei Frauen":**

**Aufklärungsinitiativen/-kampagnen über den Zugang zur Behandlung, Serviceleistungen oder Unterstützung für Betroffene von neurologischen Störungen.**

Die Kampagne richtet sich an Frauen, die nicht wissen, dass sie ADHS haben, unsere Aufklärungsinitiativen/-kampagnen sehen und dadurch motiviert werden, sich um eine Diagnose, Unterstützung und Behandlung zu bemühen, um ihr Leben zu verändern.



In Deutschland, Belgien und vielen anderen europäischen Ländern beträgt die ADHS-Diagnosequote für Jungen im Vergleich zu Mädchen 5 zu 1, für Erwachsene 1 zu 1. Ein Grund dafür ist, dass bei Mädchen die Symptomatik weniger sichtbar ist und sich erst später und zunächst auch weniger stark zeigt als bei Jungen. Außerdem verwenden Ärzte für ihre Diagnose noch immer die ADHS-Bewertungsskalen, die ursprünglich für Jungen erstellt wurden. ADHS bei Mädchen ist meist eine unsichtbare Erkrankung, wodurch viele Mädchen in ihrer Kindheit und Jugend nicht oder falsch diagnostiziert werden. So erreichen sie das Erwachsenenalter, ohne zu wissen, was ihnen das Leben schwermacht.

Ungeachtet dessen haben Frauen mit nicht diagnostizierter ADHS ein höheres Risiko für komorbide Störungen mit schwereren Folgen als Männer. Wenn dann im Erwachsenenalter Probleme auftreten, werden diese oft als Depressionen, Ess- und/oder Angststörungen sowie als andere Komorbiditäten fehldiagnostiziert (Quelle: Präsentation von Prof. Sandra Kooij, die auf der UKAAN-Konferenz 2017 vorgestellt wurde und per E-Mail an EFNA gesendet wird).

Bei Frauen mit ADHS sind Symptome wie Unaufmerksamkeit sowie die Tendenz zur Internalisierung häufiger, diese werden durch Hormone, insbesondere während der Pubertät und der Wechseljahre, zusätzlich verstärkt. Frauen sind eher gezwungen, sich den Erwartungen der Gesellschaft anzupassen und ihnen gerecht zu werden - dies ist für die mit einer nicht diagnostizierten ADHS extrem schwierig; so entwickeln sie ein Gefühl der Unzulänglichkeit,

Schuld, Scham und geringem Selbstwertgefühl und neigen zu einer schlechten Selbstwahrnehmung. Die meisten Frauen mit nicht diagnostizierter ADHS leiden unter chronischem psychischem Stress, Angst und Depressionen, sind anfällig für ungesunde Beziehungsdynamiken und Eheprobleme.

Bei Frauen mit nicht diagnostizierter ADHS, die hochfunktional sind, einen hohen IQ besitzen und akademischen und beruflichen Erfolg haben, besteht oftmals eine große Diskrepanz zwischen ihrer intellektuellen und ihrer sozialen/emotionalen Funktionsfähigkeit. Um Symptome zu kaschieren, kompensieren sie dies auf Kosten ihrer psychischen Gesundheit; Perfektionismus und der Widerwille um Hilfe zu bitten ist bei den Betroffenen weit verbreitet, so dass die Wahrscheinlichkeit geringer ist, diagnostiziert zu werden. Frauen mit ADHS, die hochfunktionsfähig sind, sind gefährdeter an Burnout zu erkranken. Manchmal – aber nicht immer – kann dies zu einer ADHS-Diagnose mit dazugehörigen Komorbiditäten führen. Viel zu oft führen aber offensichtlichere Verhaltensweisen zu Fehldiagnosen; typischerweise sind dies wieder Depressionen, Ess- und/oder Angststörungen (Dr. Ellen Littman, Konferenz Brüssel Oktober 2017)

Zu den komorbiden Störungen bei Frauen mit nicht diagnostizierter ADHS gehören unter anderem Angstzustände, Emotionale Dysregulation, Depression, Chronische Schlafprobleme, Bipolare Störung, Substanzabhängigkeit, Essstörungen, Suchtverhalten, Persönlichkeitsstörungen.

Wir sind daher der Meinung, dass es an der Zeit ist, das Bewusstsein für dieses Thema auf andere Weise zu schärfen. Frauen, die nicht wissen, dass sie ADHS haben, können nicht an den richtigen Stellen nach Informationen suchen. Selbst wenn ADHS-Organisationen über ADHS bei Frauen und Mädchen schreiben, erreichen sie in der Regel nur diejenigen, die sich bereits mit dem Thema befassen. Wir möchten Informationen zu ADHS bei Frauen über soziale Medien (wie z. B. Instagram) einem breiteren Publikum zugänglich zu machen. In Deutschland gibt es zum Beispiel einen Instagramkanal für Frauen zwischen 18 und 35 Jahren, wo jede Woche eine Plattform zur Verfügung steht, um Informationen über sich selbst und Themen, die ihnen am Herzen liegen, auszutauschen:

<https://www.instagram.com/maedelsabende/?hl=de> und

<https://www.funk.net/channel/maedelsabende-11982/aktuelle-instagram-story-von-maedelsabende-523555?playmode=story&watchlistmode=story>

Wir wollen eine Website speziell für "ADHS bei Frauen" erstellen, mit einem Schwerpunkt auf persönlichen Geschichten von Frauen mit ADHS sowie spezifische Informationen zu dieser Thematik.

Um dieses Ziel zu erreichen, wollen wir eine Website speziell für "ADHS bei Frauen" erstellen mit dem Schwerpunkt auf persönlichen Geschichten von Frauen mit ADHS sowie spezifische Informationen zu dieser Thematik. Dazu gehört die Erstellung eines Online-Fragebogens zur Selbstbewertung speziell für Frauen, der in Abschnitte wie Universität, Arbeitsplatz, persönliche Beziehungen, Elternschaft usw. unterteilt ist und darauf abzielt, die Aufmerksamkeit derjenigen

zu gewinnen, die sich selbst für erfolgreich halten, aber in bestimmten Bereichen Schwierigkeiten haben. Diese Verfahrensweise unterscheidet sich von allen derzeit existierenden insofern, als sie eine Liste von Indikatoren („roten Flaggen“ Verhalten) unter der Überschrift "Bin ich das?", "Haben Sie sich jemals in einer solchen Situation befunden?" oder "Was würden Sie tun, wenn...?" enthalten wird.

Dies soll keine klinische Plattform sein, sondern ein unterhaltsamer Ort für Frauen jeden Alters, um sich darzustellen, mehr darüber zu erfahren, was sie zu dem macht, was sie sind und wie sie ihren Beschränkungen umgehen und gleichzeitig ihre Stärken erkennen und schätzen lernen können.

Wir möchten diese Plattform für Frauen zunächst in Englisch und Deutsch anbieten. Sobald sie in Belgien und Deutschland erfolgreich läuft, möchten wir dieses Projekt auf andere europäische Länder in ihrer jeweiligen Sprache ausdehnen. Es ist ein Projekt, das wirklich etwas bewirken könnte und es liegt uns sehr am Herzen.

Unser Team besteht aus mindestens einer Psychiaterin, die auf weibliche ADHS spezialisiert ist (z.B. Prof. Sandra Kooij aus den Niederlanden oder Dr. Jana Engels aus Deutschland), "eine Social-Media-Expertin" mit speziellen Kenntnissen über digitale Medien, Online-Journalismus und interkultureller Kommunikation (z.B. Angelina Boerger), Frauen mit ADHS oder mit betroffenen Familienangehörigen: Dr. Ed. Joanne Norris, Chantel Fouche, Beverley Sinton, Dr. Myriam Bea , ein Vertreter von ADHS, ASC & LD Belgium (siehe [www.adhd-edu.be](http://www.adhd-edu.be)) und ein Vertreter von ADHS Deutschland e.V.

- [Erfahren Sie hier mehr über ADHS Deutschland](#)
- [Erfahren Sie mehr über die #BrainLifeGoals-Kampagne](#)
- [Erfahren Sie mehr über alle Grant-Gewinner](#)