

04.07.2024

# Schweizer Familie



Seite: 48  
Fläche: 335'928 mm²

autismo svizzera

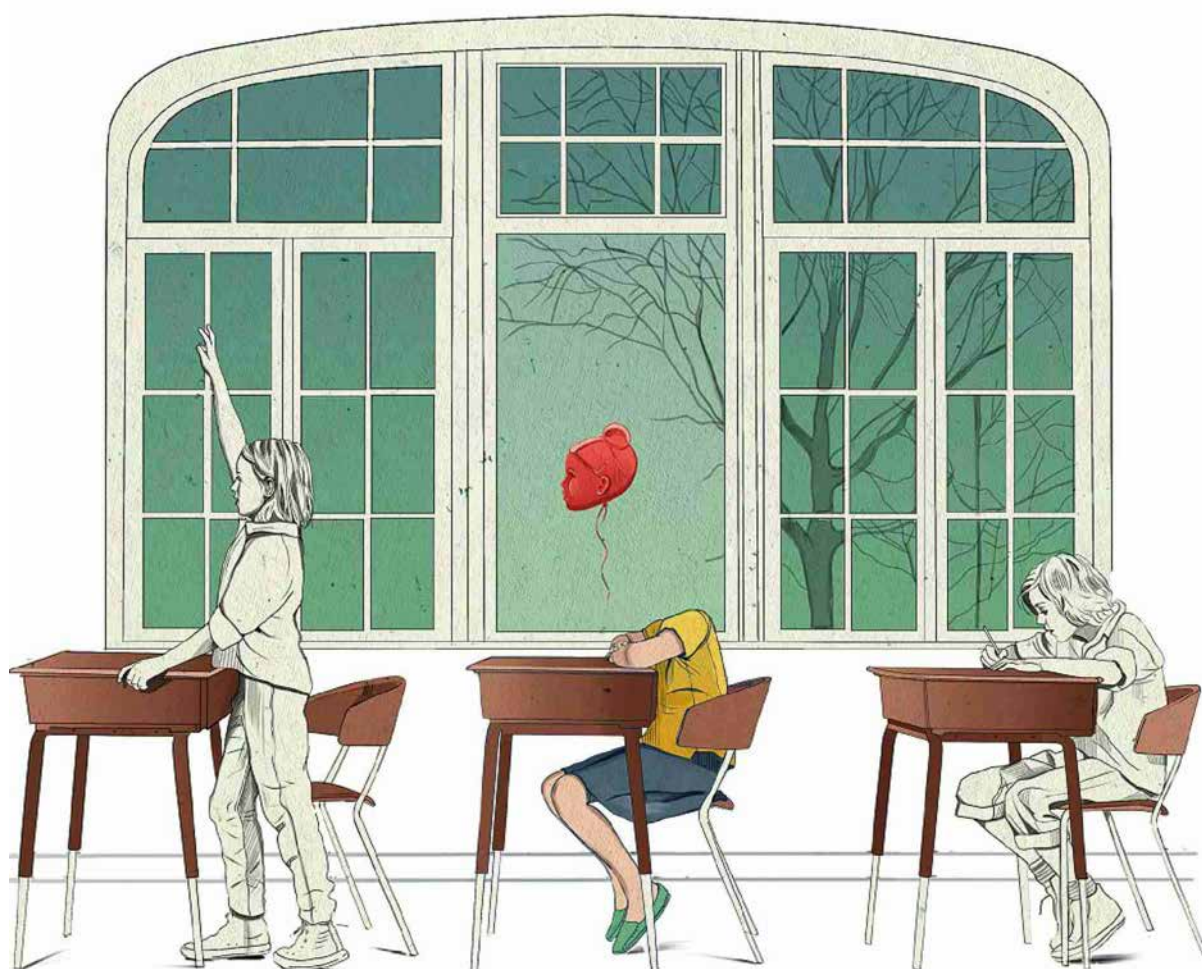
Schweizer Familie  
8021 Zürich  
044/ 248 61 06  
<https://www.schweizerfamilie.ch/>

Medienart: Print  
Medientyp: Publikumszeitschriften  
Auflage: 113'632  
Erscheinungsweise: 50x jährlich

Auftrag: 3005687  
Themen-Nr.: 536.013

Referenz: 92488296

## SIE SIND ANDERS ANDERS



Testa tra le nuvole: l'alunna con ADHD non si fa notare, non disturba le lezioni, ma i suoi pensieri sono spesso altrove.

Anche le ragazze soffrono di disturbo da deficit di attenzione e iperattività (ADHD), ma mentre i ragazzi si agitano e disturbano, loro rimangono calme e non invadenti, rendendo ancora più difficile riconoscere la causa dei loro problemi nella vita quotidiana.

Testo Ginette Wiget • Illustrazioni Aliaa Abou Khaddour





Quando era ancora a scuola, Claudia Jenni si distingueva per i suoi buoni voti. Afferrava le cose velocemente e l'apprendimento era facile, ma i suoi pensieri erano spesso altrove durante le lezioni. Sedeva relativamente tranquilla sulla sedia, solo la sua gamba che oscillava tradiva la sua irrequietezza.

E di nascosto recuperava la borsa della palestra che aveva lasciato a casa durante la lunga pausa. “Avevo l'impressione di essere diversa”, ricorda l'ormai quarantacinquenne, “e spesso avevo paura di fare qualcosa di sbagliato e di non essere all'altezza delle aspettative”. “Decenni dopo, all'età di 42 anni, Claudia Jennie ha trovato un nome per questa differenza: disturbo da deficit di attenzione e iperattività (ADHD). Almeno il 5% di tutti i bambini è affetto da ADHD e molti esperti ritengono che il numero di ragazze colpite sia quasi uguale a quello dei ragazzi. Mentre fino agli anni '80 si riteneva che l'ADHD fosse una conseguenza dell'educazione di genere, oggi gli esperti ritengono che l'ADHD sia per lo più ereditaria. La ricerca ha dimostrato che i soggetti colpiti hanno una struttura cerebrale leggermente diversa.

Quando quattro anni fa a uno dei suoi figli fu diagnosticata l'ADHD, Claudia Jenni inizialmente non pensò che anche lei avrebbe potuto averla.

“Ma quando ha letto un articolo sulle donne con ADHD, mi sono venute le lacrime agli occhi”, racconta, “perché mi sono riconosciuta tra quelle donne”. Lo psichiatra che ha visitato in seguito ha confermato i



suoi sospetti dopo un'indagine approfondita. Non è raro che le donne scoprano l'ADHD in una fase tardiva: “Le ragazze e le donne di solito vengono diagnosticate molto più tardi dei ragazzi o degli uomini, se non mai, e più spesso in età adulta”, afferma la psicoterapeuta tedesca Christine Carl, che ha scritto un libro sul mondo delle ragazze e delle donne con l'ADHD insieme a tre colleghi di Friburgo. “Le ragazze e le donne con ADHD sono ancora sottodiagnosticate”, conferma la psichiatra Ursula Davatz del centro di consulenza ADHD2Oplus di Zurigo, spiegando che ciò è dovuto al fatto che le ragazze sopprimono o nascondono maggiormente i loro sintomi perché vogliono soddisfare le aspettative degli altri. Le ragioni sono di natura biologica e sociale: “Gli ormoni femminili fanno sì che le ragazze e le donne si adattino di più”, afferma Ursula Davatz, “inoltre, anche i modelli di ruolo femminili promuovono questo adattamento”. Le ragazze sono più tenute a essere ben educate e calme rispetto ai ragazzi.

## UN CAOS IN TESTA

Se le ragazze mostrano anomalie, spesso sono diverse da quelle dei ragazzi: “I ragazzi spesso si distinguono come fidget spinner, sono scatenati, rumorosi, parlano a vanvera e disturbano a scuola”, spiega la psichiatra di Friburgo Swantje Matthies, coautrice del libro. “Le ragazze e le donne, invece, hanno maggiori probabilità di soffrire di caos nella testa, tensione interiore e irrequietezza, oltre che di sovraccarico di stimoli”.

Il sovraccarico di stimoli nell'ADHD si verifica perché il cervello non riesce a distinguere tra stimoli importanti e non importanti e deve elaborare molte informazioni contemporaneamente. “Le persone





affette da ADHD percepiscono più degli altri”, afferma Ursula Davatz, che si è specializzata precocemente nell’ADHD e ha più di 40 anni di esperienza in questo campo. Poiché così tanti stimoli hanno un effetto non filtrato sulle persone colpite, la loro distraibilità è di conseguenza elevata. Un’altra caratteristica dell’ADHD è l’impulsività, dimostrata dal fatto che una persona agisce in modo spontaneo e impulsivo, cioè ha difficoltà a controllare i propri impulsi.

Come spiega Christa Koentges, autrice anche del libro “Il mondo delle donne e delle ragazze con AD(H)S”: “Queste donne vorrebbero dire le proprie idee a chiunque, ma non sono abbastanza

La studentessa con ADHD si disinteressa delle cose spiacevoli e lascia che le sue preoccupazioni crescano fino a quando non riesce più a gestirle

illustrazione di  
Aliaa Abou Khaddour





veloci e diventano interiormente irrequiete e quindi hanno imparato presto a reprimere questi impulsi”.

L'adattamento costante alle aspettative degli altri richiede molta energia: “Le donne colpite sono molto brave a percepire ciò di cui gli altri hanno bisogno e spesso mettono da parte le proprie esigenze”, dice Ursula Davatz, perché le persone con ADHD sono sensibili ed empatiche.

Tutto questo si ripercuote nel tempo, spiega la psichiatra, per cui, al più tardi in età adulta, spesso si manifestano malattie secondarie come la depressione da affaticamento o i disturbi d'ansia. “Quando le esigenze aumentano di nuovo, che sia al lavoro o in un nuovo ruolo di madre, le donne spesso cercano un aiuto professionale. Nel migliore dei casi, lo specialista riconosce che dietro la depressione c'è l'ADHD”.

È il caso di Nadine Ruf, 36 anni, che in realtà si chiama in un altro modo e non vuole rendere pubblica la sua diagnosi. La graphic designer ha sofferto per anni di depressione moderata e, a causa di un cambiamento di sede, ha cercato un nuovo psicoterapeuta che le ha consigliato di sottoporsi a una valutazione dell'ADHD. L'anno scorso a Nadine Ruf è stata diagnosticata l'ADHD di tipo disattentivo (vedi riquadro a pagina 52), nota anche come ADHD, acronimo di iperattività. In questa forma, la disattenzione è l'aspetto principale: “Queste ragazze e donne sono sognatrici, di solito lente e introversive perché devono pensare molto a ciò che hanno vissuto”, afferma la psichiatra Ursula Davatz.





## PERSI SENZA UN PROGRAMMA

All'inizio Nadine Rufs era scettica: "Pensavo che l'ADHD non fosse adatto a me, perché da bambina non avevo avuto problemi a scuola", ma quando ha imparato a conoscerlo ha capito che aveva perfettamente senso, ed è per questo che ha difficoltà ad attenersi a un compito. Per questo motivo ha perso la sua agenda digitale, non sa più cosa le hanno detto gli altri, anche se era importante, e si sente spesso male dopo essere stata a contatto con molte persone. Claudia Jennier si è sentita allo stesso modo dopo la diagnosi: "Improvvisamente ho avuto una spiegazione per cose che per me erano molto più difficili che per gli altri". Da adolescente ha dovuto lasciare la scuola secondaria perché non riusciva a studiare materie che odiava, come francese e storia. In seguito ha studiato economia aziendale presso un'università di scienze applicate, dove improvvisamente ha trovato una spiegazione ai suoi ostacoli quotidiani migliore della sua presunta pigrizia. "La psichiatra Ursula Davatz conferma che la procrastinazione nelle persone con ADHD non ha nulla a che fare con la pigrizia. "Il loro cervello entra in sciopero se trovano qualcosa di noioso", spiega la psichiatra, 'ma se un argomento sembra eccitante, riescono a concentrarsi per ore'. Questo fenomeno si chiama 'iperfocus'.

Secondo la psicoterapeuta e coautrice Christa Koentges, parlare di un puro "deficit di attenzione" nel caso dell'ADHD è per metà sbagliato: "Chi ne è affetto ha un deficit di controllo dell'attenzione", in quanto il cervello cerca di concentrarsi su se stesso e non necessariamente



su ciò su cui dovrebbe lavorare. “Claudia Jennik conosce fin troppo bene questo iperfocus; spesso trascorre ore e ore senza interruzioni immergendosi nell’argomento che le interessa”. Dopo la diagnosi, ha iniziato a divorare decine di libri sull’ADHD in un arco di tempo molto breve. Alcuni credono addirittura che l’ADHD non sia una malattia, come Ursula Davatz, secondo la quale l’ADHD è semplicemente una neurodiversità cerebrale (vedi riquadro sopra): “I cervelli ADHD funzionano semplicemente in modo diverso”, spiega. La pressione della sofferenza nasce quando l’ambiente fa richieste che non possono essere soddisfatte e quando sperimentano il rifiuto. “In un ambiente adatto in cui le persone affette da ADHD possono trovare la loro concentrazione, possono vivere i loro punti di forza”, dice Ursula Davatz.



## IL TEAM

Gli esperti di AD(H)S  
IsmeneDitrich,ChristineCarl,  
SwantjeMatthieseChrista  
Koentges (da 1.) hanno scritto insieme un libro di  
un libro di saggistica sulle donne  
e ragazze conAD(H)S.



CLAUDIA JENNI,  
45 ANNI,  
è una coach per adulti con ADHD  
a Zurigo-Oerlikon.

[adhspositiv.ch](http://adhspositiv.ch)