



## "Sinds ik weet dat ik ADHD heb, maak ik makkelijker keuzes."

'Ik ADHD? Nee joh, iedereen is toch zo?' Dat waren mijn eerste gedachten over ADHD. Ik ben toch niet de enige die regelmatig haar spullen kwijt is? Of die, tot drie keer aan toe, redelijk plotseling besluit naar het buitenland te verhuizen? Of die telkens bij een nieuwe baan binnen *no time* weer verveeld is? Dus nee, die test op internet die ik op mijn 26<sup>e</sup> deed, legde ik naast me neer. Ik heb echt geen ADHD.

Tien jaar later. Ik probeer met een twee weken oude baby op schoot te studeren, terwijl er twee peuters rondrennen in huis. Best druk en ik red het niet meer. Het gezin draaiende houden, mijn studie aan de PABO en een stage als juf op de basisschool. Ik ben constant overal te laat en ik heb het gevoel dat ik als een kip zonder kop door het leven ga.



### De test van toen

Opeens schiet mij de test van toen weer te binnen en ik ga naar de huisarts. Omdat ik me nog steeds herken in alle kenmerken van ADHD, ben ik blij met dat de huisarts mij direct doorverwijst. Wel vind ik het vervelend dat hij mij vraagt waarom het 'labeltje' zo belangrijk is. Het voelt alsof ik me moet verontschuldigen. Na de test (met vlag en wimpel geslaagd!), voel ik dat juist het hebben van dit 'labeltje' enorm veel verschil maakt. Het is alsof alle puzzelstukjes op hun plaats vallen.

Helaas zijn er ook veel vrouwen die niet direct een doorverwijzing krijgen. Kun je je voorstellen wat het met je eigenwaarde doet als je eindelijk besluit om naar de huisarts te gaan en deze vervolgens jouw vermoeden in twijfel trekt? Want tja, wat zijn dat nu helemaal voor klachten? Het vergeten van je portemonnee en je sleutels. Rekeningen die je te laat betaalt, met een fikse betaalachterstand als gevolg. Grote moeite hebben met het huishouden en zelfs visite uit de weg gaan, omdat je je schaamt voor de chaos in je huis. 'Dat hoeft geen ADHD te zijn', wordt dan gezegd. 'Want u bent verder heel rustig, mevrouw'. En de klachten worden afgedaan als 'een burn out, een depressie of gewoon een beetje stress'.

### Blij met 'labeltje'

Lang werd er niet eens vanuit gegaan dat vrouwen ook ADHD konden hebben en werd er alleen getest op mannen. Bovendien vond men de testuitslagen van vrouwen niet bruikbaar, want door de hormoonschommelingen waren die uitslagen steeds anders. Gelukkig weten we tegenwoordig dat juist die hormoonschommelingen ervoor zorgen dat je als vrouw meer last hebt van je ADHD-klachten.

Wat ben ik blij om te weten dat ik er niets aan kan doen, dat ik moeite heb met op tijd komen. Dat mijn werkgeheugen gewoon iets sneller vol is dan die van anderen (en dat ik nu weet waarom ik altijd alles moet opschrijven). Ik weet nu dat ik niet dom ben, maar dat ik me alleen niet zo goed aan mijn eigen planning kan houden. Of dat ik het ene moment overprikkeld ben en rust wil, terwijl ik het andere moment gezellig kan kletsen met iedereen. Wat ben ik blij met dit 'labeltje'.

### Voordelen van ADHD

In mijn praktijk zie ik zoveel vrouwen, die hun leven lang vechten tegen hun eigen chaos en vergeetachtigheid, die denken dat ze dom zijn. En dat ze er pas achter komen dat ze ADHD hebben, als hun eigen kind het heeft of als ze door een periode van hormoonschommelingen gaan, zoals een zwangerschap of de overgang. Zo zonde! Als je als vrouw met ADHD eerder de diagnose krijgt, kun je ook eerder de voordelen van je ADHD inzetten. Wat te denken van je grote empathische vermogen, of 'out of the box' kunnen denken.

Sinds ik weet dat ik ADHD heb, maak ik makkelijker keuzes. Ik plan niet meer een heel weekend vol, maar ik creëer juist wat meer rustmomenten. En ik luister beter naar wat mijn lichaam mij vertelt. Dat had ik nooit gedaan als ik het 'labeltje' niet had gehad. Dit inzicht heeft mij ook geïnspireerd om coach te worden voor vrouwen met ADHD. Het moet verteld worden: ADHD bij vrouwen is gewoon heel anders dan bij mannen.

Eveline Roux (1976) is ADHD-coach en gespecialiseerd in [ADHD bij vrouwen](#). Ook is zij ervaringsdeskundige. Zelf kreeg zij pas op haar 36e de diagnose ADHD. Alle puzzelstukjes vielen op zijn plek. Doordat zij haar gedrag en manier van denken beter kon plaatsen, accepteerde ze het ook van zichzelf. Wel had ze graag eerder willen weten dat ze ADHD heeft.

Dit gastblog schreef ik in mei 2019 voor:

