



*Doe gewoon
alsof je er nooit
aan bent begonnen.*

EVELINE ROUX (42)
coach voor vrouwen met ADHD,
stopte met koffie

“Vanochtend toen ik voor mijn moeder een kop koffie zette, had ik het wel even zwaar. Ik deed de bus met gemalen koffie open en dat vind ik van jongs af aan al zó lekker ruiken. Maar ik heb nu eenmaal die afspraak met mezelf gemaakt: geen koffie in 2019. Dan maar een kop thee, ook lekker.

Tot twee weken geleden kon ik ongemerkt zes bakken op een dag drinken. Om tien uur 's avonds had ik er nog zin in. Misschien moet ik erbij vertellen dat ik ADHD heb en sowieso in de avond opleef. Een kop koffie maakt me dan niet bepaald rustiger.

De eerste twee dagen van januari had ik knallende hoofdpijn, maar inmiddels ben ik rustiger. Ik ga bijvoorbeeld een stuk eerder naar bed. Ik

merk wel dat ik moeite heb met het veranderen van mijn gewoontes. Eergisteren was ik aan het lunchen met mijn dochtertje en bij mijn broodje bestelde ik automatisch een cappuccino. Ik kon mezelf gelukkig net op tijd verbeteren. De truc om te stoppen is volgens mij gewoon doen alsof je er nooit aan bent begonnen, waardoor ik minder de focus leg op de moeite die het me kost om te stoppen met koffie.

Aan cafeïnevrije koffie ga ik niet beginnen. De stap naar gewone koffie is dan snel gemaakt. Nu doe ik gewoon net of ik het helemaal niet lekker vind. Beetje mezelf voor de gek houden.”

Sacha Bouma

Dagblad Trouw - 9 januari 2019