



De plek waar betrokken
vrouwelijke ondernemers komen
voor inspiratie en kennis.

'Impulsieve ideeën? Soms moet je letterlijk even op je handen gaan zitten'

ADHD-coach en ervaringsdeskundige Eveline. 'Vrouwen met ADHD hebben veel skills die nodig zijn voor goed ondernemerschap. Zoals risico's durven nemen en het grotere plaatje zien.'



ADHD-coach en ervaringsdeskundige Eveline Roux (42) is een ondernemer met een missie. In 2023 wil de Purmerendse 5000 vrouwen hebben bereikt die zich positief uitspreken over hun ADHD. ‘Want als je weet dat je ADHD hebt, kun je het in je voordeel gebruiken en er dus ook op een positieve manier over praten. Daarvan ben ik echt overtuigd.’

Eveline (42) - ADHD-coach en ervaringsdeskundige

Haar ondernemerstip

‘Focus je op waar je goed in bent en besteed de rest uit en ga letterlijk even op je handen zitten als je impulsieve ideeën voelt opkomen.’

Eveline startte in juni 2018 met ondernemen. Om zoveel mogelijk vrouwen met ADHD te bereiken, werkt ze als coach, geeft ze trainingen, lezingen en cursussen en informatieavonden, verschijnt ze regelmatig in de media, en werkt ze aan een boek over ADHD. ‘Mijn bedrijf staat als een huis’, vertelt ze. ‘Ik vind het prettig dat ik mijn eigen gang gaan én ik merk dat ik focus kan houden. Dat is niet vanzelfsprekend voor iemand met ADHD.’

ADHD-brein

‘Focus houden, plannen, overzicht bewaren. Dat zijn namelijk dingen die voor een ADHD-brein lastig kunnen zijn. ‘Het komt regelmatig voor dat er een enthousiaste ondernemer met grote ideeën tegenover me zit. Teveel en te groot om uit te voeren. En als we een groot idee onder de loep nemen, dan popt alweer het volgende grote idee op. Als coach zorg ik voor overzicht. Wat wil je bereiken hebben over een jaar? En, er moet ook brood op de plank komen. Dus, wat is je omzetdoel? Samen een plan maken en dat plan terugbrengen naar een kwartaaloverzicht en een maandoverzicht, waarin iemand gedetailleerder is. Dat helpt Zelf heeft Eveline ook een business coach in de arm genomen. ‘Die weet van mijn ADHD en helpt me om bij alles wat ik doe mijn uiteindelijke doel in het oog te houden. Om dat voor elkaar te krijgen heb ik een jaarplan opgesteld, en dat plan vertaald naar maand- en weekpannen kan ik stapje voor stapje mijn missie bereiken.’



‘Ik was niet zomaar een onrustige jobhopper die geen studie had afgemaakt’

Toen Eveline erachter kwam dat ze ADHD had, vielen alle puzzelstukjes in elkaar. ‘Ik was niet zomaar een onrustige jobhopper die geen studie had afgemaakt. Ik was meer dan dat. Zelf dacht ik altijd dat studeren

niet was gelukt omdat ik een andere achtergrond had. Ik groeide op in een Amsterdams arbeidersgezin waar de boodschap was: 'Wees maar blij met wat je hebt'. Als ik vroeger nadacht over mijn toekomst, zag dacht ik dat ik altijd zou blijven werken als cateringmedewerker in een bedrijfskantine. Maar stap voor stap ontwikkelde ik mezelf. Nu heb ik opleidingen op HBO-niveau afgerond. Dat had ik toen nooit kunnen denken.'

Na de diagnose begreep Eveline waarom ze zo snakte naar afwisseling en verandering. En hoe het bijvoorbeeld kwam dat ze na haar middelbare schoolexamen ineens op Mallorca belandde. Dat ging namelijk op een manier die voor ADHD'ers herkenbaar is: omdat ze een brommer zocht, bladerde ze door een lokaal advertentiekrantje. Toen viel haar oog op de woorden 'au pair gezocht voor een Nederlands gezin op Mallorca'. 'En ik was uitgekeken op Amsterdam dus zat ik 3 weken later in het vliegtuig. En zes maanden later was ik weer terug. Want het werk en het eiland boeiden me niet meer.'

Out of the box

Ook snapt ze nu waardoor ze out of the box kan denken. Oplossingen ziet die niet iedereen ziet. 'Ik heb een tijd bij een bedrijf als office manager gewerkt en toen ik daar startte, stelde ik allerlei vragen over hun administratiesysteem. Het antwoord was telkens: dat doen we zo omdat we dat altijd al zo doen. Dat ging er bij mij niet in. Binnen no-time had ik dat hele systeem omgegooid.'

Naast opluchting voelde ze ook veel verdriet en frustratie over de diagnose. 'Vooral over alle tijd die ik had weggegooid. Er waren dagen dat ik thuiszat met de gordijnen dicht en niet vooruit te branden was. Dan leefde ik vlak voor etenstijd op, ging boodschappen doen en liep dan door een verlaten winkelcentrum waar alleen de V&D nog open was. Dat bevestigde mijn beeld over mezelf: zie je wel, ik kan niet plannen.'

“ ‘Goh, heb je weleens aan ADHD gedacht?’

Toen de diagnose was gesteld, vertelde ze alleen aan haar familie over haar ADHD. Maar dat zou ze nu anders doen. 'Dan vertelde een collega bijvoorbeeld over issues met haar kind en dan zei ik: 'Goh, heb je weleens aan ADHD gedacht?' Waarop die collega vervolgens vroeg: 'Hoe weet jij eigenlijk zoveel van ADHD?' Ik mompelde dan zoiets als: 'ADHD komt veel in mijn familie voor.' Maar dat voelde niet goed. Als coach raad ik altijd aan: bespreek je ADHD met je omgeving en benoem wat ADHD voor jou betekent. Dan voel je je niet zo'n loner.'

“ ‘Vrouwen met ADHD hebben veel skills die nodig zijn voor goed ondernemerschap’

Tijdens haar laatste baan, bij [Goede Doelen Nederland](#), merkte Eveline dat het ondernemerschap trok. ‘Ik wist nog niet wat ik precies wilde, maar wel dat ik voor mezelf wilde beginnen. Ik wilde zelf beslissen over hoe ik werkte en wanneer en met wie. Vrouwen met ADHD hebben veel skills die nodig zijn voor goed ondernemerschap. Zoals risico’s durven nemen, het grotere plaatje zien en een groot empathisch vermogen.’

Omdat ze haar ondernemersambitie heel graag wilde verwezenlijken, startte ze naast haar baan en haar drukke gezin met drie jonge kinderen, een intensief coaching traject. ‘Op een dag zei ik tegen mijn coach dat ik het zo jammer vond dat er weinig bekend was over ADHD en vrouwen. Ik sprak daar heel bevlogen over en voelde heel sterk: dit wordt mijn missie. Ik wil vrouwen coachen zodat zij ADHD in hun voordeel kunnen gebruiken.’

ADHD-vrouwen

‘Of het een voordeel is dat ik als coach zelf ADHD heb? Ja, ik denk het wel. Natuurlijk zijn niet alle ADHD-vrouwen hetzelfde, maar ik zie duidelijke overeenkomsten. Zoals je altijd anders voelen. Of moeite hebben met planning. Je hoeft mij niet uit te leggen, waarom je ‘niet gewoon’ vijf minuten eerder de deur uitgaat om op tijd te komen’. Ik snap dat gewoon.’

Het enige wat ze weleens lastig vindt, is dat ze haar werk overal tegenkomt. En ze wil juist niet 24/7 met haar werk bezig zijn. ‘Ik lees graag tijdschriften. Maar ik kan niet mee relaxed door [Flow of Psychologie Magazine](#) bladeren. Voor ik het weet valt m’n oog op iets over ADHD.’

ADHD-ondernemers

Veel ondernemers die Eveline coacht, adviseert ze in ieder geval 2 dingen. ‘Ten eerste: focus je op waar je goed in bent en besteed de rest uit. Voor veel ADHD-ondernemers is het bijhouden van de administratie een crime. Laat het doen door een boekhouder. Ten

tweede: ga letterlijk even op je handen zitten als je impulsieve ideeën voelt opkomen. Dat deed ik zelf gisteren nog. We gaan deze zomer misschien met een camper op pad en ik dacht ineens tijdens mijn werk: laat ik dat ene leuke camperplekje in Denemarken even googelen. Maar ik weet dat daardoor mijn focus verdwijnt en heb mezelf ingehouden.'

Over sommige ADHD-trekjes heeft ze ook geleerd om die er gewoon te laten zijn. Laatst zocht de juffrouw van mijn oudste dochter iemand die dezelfde ochtend mee kon naar het Rijksmuseum. Ik had toch geen afspraken buiten de deur, dus ik ben lekker meegegaan. Die flexibiliteit heb ik echt nodig als ondernemer met ADHD.'

interview: Geraldine Molema, [Inside Stories](#) (2019)

Over Inside stories

Wat doen we?

Inside Stories is de plek waar vrouwelijke ondernemers komen voor positieve verhalen, inspiratie en kennis.

Je vindt hier inspirerende adviezen en persoonlijke verhalen van ondernemers die op een betekenisvolle manier ondernemen. Je kunt meteen aan de slag met de kennis die je hier opdoet. Zo kun je beter worden in wat je doet en wat je wil gaan doen.

terug naar www.adhdbijvrouwen.nl

