

Zo oma

DRIE GENERATIES VROUWEN,

zo moeder

ALLE DRIE HEEL VERSCHILLEND,

zo dochter

MAAR OOK ERG HETZELFDE.

Ze zijn allemaal gek op dansen, werden jong moeder of hebben ADHD. Deze generaties delen méér dan alleen hun genen.

Interviews KRISTA IZELAAR *Fotografie* PETRONELLANITTA, KARLIEN VAN DER GEEST



ALLE ZES...
ADHD

ZO DOCHTER ZO
 OMA ZO
 MOEDER ZO

“Soms is het hier echt *een kippenhok*”

Eveline Roux (43) was de eerste in de familie die ontdekte dat ze ADHD heeft. Inmiddels is duidelijk dat ook haar *moeder Nel (72)*, *zus Paulina (50)* en dochters het hebben.

Eveline: “In ons gezin is altijd geluid. Er loopt continu wel iemand te praten, te neuriën of te zingen. Typisch ADHD. Wat óók typisch ADHD is, is dat we snel overprikkeld raken, omdat het in ons hoofd zo vol is. Allerlei gedachten strijden om voorrang. Als ik bijvoorbeeld sta te koken, moet ik me daar écht op concentreren. Dan vraag ik of mijn dochters even willen stoppen met zingen – dat doen ze dan ook, om het drie seconden later weer te vergeten. We zijn een hartstikke lief en leuk gezin, maar het is altijd chaos. Ook mijn man kan behoorlijk ongestructureerd zijn. Ik doe soms mijn oortjes in of ga een blokje om met de honden om me af te sluiten van alle prikkels. Als mijn zus en moeder er ook bij zijn, is het echt een kippenhok. Mijn vader is de enige die anders is, hij is rustig en kan goed omgaan met al die drukte om hem heen. Pas als het ’s avonds stil in huis is, kom ik aan werken toe. Niet handig, want dan kan ik vervolgens niet stoppen en kom ik niet meer in slaap. Ik moet mezelf dwingen om op tijd af te ronden, ook kenmerkend voor ADHD. Prioriteiten stellen is niet onze sterkste kant.”

“Ik doe soms mijn oortjes in of ga een blokje om met de honden om me af te sluiten van alle prikkels”

Je dom voelen

“Je zou misschien denken dat we allemaal hyperactief zijn, maar dat valt wel mee. ADHD komt in veel verschillende vormen. Bij vrouwen kan het zich uiten in veel praten, dat is bij ons zeker het geval. Ook zijn we chaotisch, snel afgeleid en vergeetachtig. Mijn diagnose zes jaar geleden was een opluchting, de puzzelstukjes vielen voor mij op hun plek. Eindelijk begreep ik waarom ik nooit een studie heb kunnen afmaken of waarom ik altijd zulk impulsief gedrag vertoonde. Was ik als tiener in een plaatselijk advertentiebladje op zoek naar een tweedehands brommer, zat ik twee weken later in het vliegtuig om als au pair op Mallorca te gaan werken, naar aanleiding

van een advertentie in datzelfde krantje. Toch maakte de diagnose ADHD me ook verdrietig: als ik dit eerder had geweten, had ik me niet zo dom hoeven voelen. Op de basisschool ging het goed en ik ging naar de havo, maar heb uiteindelijk vijf jaar over de mavo gedaan omdat plannen en concentreren me niet goed lukte. Op de mbo-opleiding die ik daarna ging doen, was ik al na een paar weken uitgekeken. Ook een kenmerk van ADHD: snel verveeld zijn. Het gevoel dom te zijn heeft me lang achtervolgd, ik hoop dat mijn dochters dat gevoel bespaard blijft omdat zij alvast de handleiding hebben die ik pas op mijn zesendertigste kreeg.”

Herkenning bij elkaar

“Inmiddels heb ik mijn werk gemaakt van ADHD: ik coach vrouwen met dezelfde diagnose. Ik wil graag dat deze vrouwen dicht bij zichzelf blijven en luisteren naar hun eigen behoefte. Dat probeer ik zelf ook zo veel mogelijk te doen. Zo laat ik de boodschappen thuisbezorgen omdat een bezoek aan de supermarkt mij veel energie kost. Onze oppas kookt bovendien twee dagen en de kinderen eten een keer per week bij mijn ouders. Dat geeft mij rust. Voor anderen lijkt het misschien onzin – ‘Hoezo kun je niet gewoon zelf even koken?’ – maar de buitenwereld ziet niet hoe het er in mijn hoofd aan toegaat. Ik probeer me niets aan te trekken van de mening van anderen en me steeds af te vragen: hoe helpt dit mij en mijn gezin? Ik probeer het leven zo eenvoudig mogelijk te houden, zodat ik zo min mogelijk ballen in de lucht hoeft te houden. Toen ik me in ADHD begon te verdiepen, kreeg ik al een vermoeden dat mijn moeder en zus het ook hebben. Mijn moeder kan heel onoplettend zijn. Zo heeft ze mij toen ik klein was een keer in de bus laten zitten. Toen ik op een dag mijn moeder meenam naar een cursus die ik gaf, vielen er voor haar ineens allerlei dingen op hun plaats. Ze was helemaal van haar à propos toen ze doorkreeg: verrek, dat heb ik ook. Vroeger was er geen aandacht voor ADHD; kinderen waren dan gewoon druk of dromerig. Mijn zus oogt een stuk rustiger dan ik, maar ze heeft dezelfde drukte in haar hoofd. We vinden veel herkenning bij elkaar en coachen

elkaar erdoorheen als we een moeilijk moment hebben. Toen ik bijvoorbeeld twee jaar geleden mijn baan in loondienst opzegde om zzp’er te worden, was dat een drukke periode met best wat keuzestress. Een appje met ‘Ik heb een vol hoofd’ is dan voldoende. Mijn zus begrijpt dat meteen en helpt met prioriteiten stellen. Andersom werkt het ook zo. Mijn zus en moeder slikken geen medicijnen voor ADHD, mijn dochters en ik wel. Heel lang wilde ik er niet aan, maar inmiddels ben ik er blij mee. Als ik mijn

“Als ik de diagnose ADHD eerder had gekregen, had ik me niet zo dom hoeven voelen”

medicatie heb genomen, word ik niet meer afgeleid door alles wat er om mij heen gebeurt. Mijn dochters slikken het alleen op school, wanneer ze zich echt moeten concentreren. Daardoor kunnen ze op hun eigen niveau presteren: heel belangrijk voor hun eigenwaarde. Ik hoop voor de toekomst van mijn dochters dat zij geen last van grote prestatiedruk krijgen. Ze hebben een goed ruimtelijk inzicht en zijn associatieve denkers, ze leggen snel verbanden en komen met de creatiefste oplossingen. Ik hoop dat ze die vaardigheden in de toekomst goed kunnen gebruiken.”

Nel (72): “Afgelopen zondag was mijn man jarig. We vierden het verder niet, maar ik dacht: toch even gezellig een appeltaart bakken en wat leuks aantrekken. Was hij pas een week later jarig! Dat soort dingen overkomt mij zo vaak. Toen ik er bij een cursus van Eveline achter kwam dat ik ADHD heb, vielen er veel dingen op zijn plek. Waarom ik Eveline vroeger weleens in de bus heb laten zitten, of mijn zoon als baby in de auto vergat – wat gelukkig goed afliep. Ik was daarom als moeder altijd extreem gespannen. Had ik goede begeleiding gehad, dan had ik veel relaxter kunnen zijn.”

Paulina (50): “Ik vind het fijn dat ik niet de enige in de familie ben met ADHD. Bij ons valt het gewoon niet op en ik hoef me bij mijn moeder en zus niet in te houden. Ik vind het soms komisch dat Eveline en ik elkaars coach zijn. Niet dat ik net als mijn zus ADHD-coach ben, maar dan pep ik haar op met wijze woorden, terwijl ik weet: ik ben zelf net zo erg. Ik zou het wel handig vinden als ik een knopje had om mijn onhandigheid uit te zetten; netjes mijn ontbijt eten zit er bij mij niet in. Of dan gaat er weer een glas water over tafel. Ach, ik lach er maar gewoon om.”

Juliette (12): “Ik vind het grappig dat we in onze familie bijna allemaal ADHD hebben. Als ik bij mijn oma ben, loopt ze bijvoorbeeld naar de keuken om een kop koffie te halen en dan komt ze terug met limonade. Dan moeten we allemaal heel hard lachen. Kinderen op school zeggen vaak dat ze niet zien dat ik ADHD heb. Dat het lijkt alsof ik gewoon rustig aan het werk ben. Ik zeg dan: ja, maar ik zit ook vaak gewoon naar buiten te staren.” □

“We vinden veel herkenning bij elkaar en coachen elkaar tijdens moeilijke momenten”

M.M.V.: FILIPPA K (JURK PAULA), HGM (JASJE NEL, DIADEEM MADELON), MONKI (TOP NEL), WE (BROEK NEL, BROEK EVELINE), ZARA (TOP EVELINE, TRUI, JEANS JULIETTE, TOP, BROEK ANNABELLE, BROEKPAK, VEST MADELON), STYLING: GWENDOLYN NICOLE, HAAR EN MAKE-UP: ASTRID TIMMER, NICOLETTE BRONSTED EN THIRZA WESTENDORP