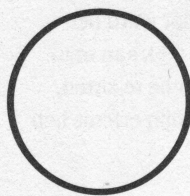


Eveline Roux (45), woont in Purmerend met Dominique en dochters Juliette (14), Annabelle (13) en Madelon (10), coacht vrouwen met ADHD, adhdbijvrouwen.nl

“ADHD heeft ook veel voordelen”



p 36-jarige leeftijd worden de vermoedens van Eveline bevestigd: ze heeft ADHD. Ook haar moeder en zus blijken deze neurobiologische stoornis te hebben.

“Het eerste wat ik dacht was: zie je nou wel, ik ben niet gek! Iets wat ik ergens wel wist, maar waar je toch aan gaat twijfelen als bepaalde dingen minder makkelijk gaan. Een studie zat er bijvoorbeeld niet in, omdat ik moeite heb met plannen en organiseren. Het gevolg is dat ik jarenlang onder mijn niveau heb gewerkt. Ook op sociaal vlak was het soms lastig: dan deed ik dingen die buiten de ‘norm’ vielen, zoals veel en hard praten of overenthousiast reageren. Als je doorhebt dat je anders bent, kan dat best zeer doen.”

Bijtanken

“Door slimme aanpassingen maak ik mijn leven ‘ADHD-vriendelijk’. Dat loopt uiteen van een koptelefoon opzetten als ik overprikkeld ben tot open kasten gebruiken, zodat ik in één oogopslag zie wat ik heb. Wat mij ook helpt zijn wekkers zetten – twintig minuten voor elke to do – én een horloge dragen. Anders heb ik geen idee hoe lang ik ergens mee bezig ben. Net als veel mensen met ADHD heb ik slaapproblemen. Ik draag nooit een zonnebril, zodat er zo veel mogelijk licht via mijn ogen binnenkomt om de aanmaak van melatonine te stimuleren. Verder kies ik bewust voor een rustig sociaal leven. Als je álles om je heen opmerkt, heb je tijd nodig om bij te tanken.”

Herkenning

“Mijn moeder zegt weleens dat ze het jammer vindt dat ze het niet eerder wist, omdat ze dan anders had kunnen handelen. Zelf vind ik dat ik het enorm heb getroffen; ik ben mijn hele jeugd omringd geweest door mensen zoals ik. Gesprekken van de hak op de tak met veel handgebaren: dat was bij ons thuis normaal. Nog steeds kunnen mijn zus en ik een halfuur tégen elkaar praten in plaats van mét elkaar, zonder dat we het gek vinden. Mijn drie dochters hebben ook ADHD, dus ook in hen zie ik mezelf terug. Als je die herkenning niet hebt, kan het eenzaam zijn. Ik gun daarom iedereen contact met lotgenoten. Als je weet dat je niet alleen bent, heb je ook minder de behoefte om ‘normaal’ te zijn. Naast uitdagingen zitten er namelijk veel voordelen aan ADHD, zoals creativiteit, oplossingsgericht denken en het hoofd koel houden. In crisissituaties ben ik de eerste die te hulp schiet.”

Stigma

“Bij vrouwen met ADHD spelen hormoonschommelingen een grote rol. Zo kan de combinatie met PMS zorgen voor een kort lontje en in het ergste geval zelfs suïcidale gedachten veroorzaken. Vaak worden dit soort klachten helemaal niet geassocieerd met ADHD. Wat ook lastig is zijn de maatschappelijke verwachtingen. Als je als vrouw voor de zoveelste keer de gymtas van je kind vergeet of onhandig bent in sociale situaties, word je daarop aangekeken. Dat kan zorgen voor schaamte en een laag zelfbeeld. Mijn wens is dat er open gesproken gaat worden over ADHD, zodat het sneller wordt herkend en het stigma verdwijnt.”



'Als je álles
om je heen
opmerkt,
heb je tijd
nodig om
bij te tanken'