



Gids voor vrouwen met ADHD

*Overwin de chaos, richt je aandacht
en krijg meer gedaan*

TERRY MATLEN



HOGREFE



Gids voor vrouwen met ADHD

*Overwin de chaos,
richt je aandacht, en
krijg meer gedaan*

TERRY MATLEN

HOGREFE 

Copyright © 2015 Hogrefe Uitgevers, Amsterdam

Oorspronkelijke titel: *The Queen of Distraction. How women with ADHD can conquer chaos, find focus and get more done.*
Copyright © 2014 by Terry Matlen, New Harbinger Publications.

Dit werk is auteursrechtelijk beschermd. Niets uit deze uitgave mag worden veelevoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen of enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Vertaling: Wouter Scheen, Amsterdam
Redactie: Erik Berends, Abcoude
Vormgeving omslag: I I, Haaften
Vormgeving binnenwerk: Paul Boyer, Amsterdam
Grafische productie: Graficonnect, Son

ISBN 978-90-79729-98-2

NUR 770

www.hogrefe.nl

Inhoud

Voorwoord	7
Inleiding	11
1 Wat is ADHD eigenlijk?	13
2 Ergens onder al die stapels ligt mijn leven	23
3 Nieuwsflits! Vrouw zakt in elkaar in het pad met diepvriesproducten!	43
4 O jee ... Het gaat mis!	61
5 Een afkeer van kleren	77
6 Als mama ADHD heeft	91
7 Stop ... in de naam van de liefde	106
8 En wat dan nog dat ik gevoelig ben. Sleep me maar voor de rechter!	127
9 Hormonale hobbels, bobbelen en opvliegers	141
10 Hard werken aan werk	157
11 De puzzelstukjes in elkaar leggen	175
Literatuur	191
Andere interessante boeken en websites	194
Dankwoord	195
Over de auteur	196

Inleiding

Ik heb in jouw schoenen gestaan. Veertig jaar lang heb ik ongediagnosticeerde ADHD gehad.

Toen mijn kinderen klein waren, vormde elke avond bedenken wat we moesten eten – en dat vervolgens bereiden – een uitdaging van olympische proporties. Ik keek op tegen enorme stapels wasgoed, omdat ik moeite had met de ogenschijnlijk simpele stappen van sorteren, wassen, drogen en opbergen. Het gebeurde geregeld dat ik 's morgens wakker werd en een natte hoop stinkende kleren in de wasmachine aantrof omdat ik vergeten was de avond tevoren de droger te laden. Ik nam de telefoon niet aan omdat ik me niet op de woorden van de spreker kon concentreren als ik zijn mond niet kon zien, en ik daardoor al snel afdwaalde. Mijn huis was één grote rommel, rekeningen werden heel laat betaald en steeds maar vroeg ik me af: 'Hoe is het mogelijk dat ik twee academische graden heb, maar niet in staat ben om tien dingen op hun juiste plek op te bergen? Wat is er toch mis met mij?'

Nadat was ontdekt dat ik ADHD had en ik daar hulp voor had gekregen, veranderde mijn leven op een ongekende wijze. Naarmate ik meer zelfvertrouwen kreeg doordat ik meer te weten kwam over ADHD en welk effect dat op mij had, begon ik kleine stapjes te zetten in de richting van een opwindend leven, waartoe ook die aandoening behoorde die ADHD wordt genoemd. Ik werd me ervan bewust dat ADHD mij niet definieerde, maar wel veel van mijn grillen en problemen kon verklaren. Toen ik doorkreeg hoe sterk mijn leven veranderde – en hoeveel beter het werd –, nam ik mij voor om ook andere vrouwen met ADHD hoop te gaan geven. Vrouwen zoals jij, die zich schamen, zichzelf haten of totaal gefrustreerd zijn.

Sinds het midden van de jaren negentig van de vorige eeuw werk ik in verschillende hoedanigheden met volwassenen met ADHD. Vele jaren werkte ik als vrijwilligster bij CHADD (*Children and Adults with Attention-Deficit/Hyperactivity Disorder*) en de ADDA (*Attention Deficit Disorder Association*). Ik begeleidde groepen online en begon met www.ADDconsults.com, waar ik online duizenden mannen en vrouwen ontmoet en help. Deze reis leidde ertoe dat ik een boek ben gaan schrijven, mijn eersteling *Survival tips for women with ADHD*. Wie had kunnen denken dat de rustige, gevoelige ziel die zich het liefst alleen opsloot in een gezellige kamer om een boek te gaan zitten lezen uiteindelijk door het hele land voor honderden mensen lezingen zou geven over vrouwen met ADHD?

Ik hoop dat dit boek mijn reis voortzet en dat ik andere vrouwen met ADHD kan helpen, die net als ik vast zijn gelopen door de symptomen van ADHD: omkomen in de rommel, voortdurend te laat zijn, het eten laten aanbranden, alsmaar het gevoel hebben het niet aan te kunnen. Ik ben het levende bewijs dat je verder kunt komen, ondanks je ADHD, en dat geluk en succes je ten deel kunnen vallen. Nee, het zal niet makkelijk zijn. Je zult er hard voor moeten werken en doorzettingsvermogen moeten hebben. Maar het is *wel degelijk* mogelijk.

Ik hoop dat dit boek je helpt om aan je eigen reis te beginnen en dat je zult ontdekken dat ADHD slechts een klein deel van jou uitmaakt. De informatie en tips in dit boek helpen je om de reis te beginnen, om de persoon te worden die je eigenlijk bent. Die was er immers altijd al.

In dit boek gebruik ik het mannelijk voornaamwoord voor partners. Dat doe ik alleen maar omdat dat makkelijk is; het is niet mijn bedoeling om lezers met vrouwelijke partners buiten te sluiten. – TM

Hoofdstuk 2

Ergens onder al die stapels ligt mijn leven

Alice vloekt. Luidkeels. Ergernis gaat over in razernij – stampend zoekt ze in huis naar de brief waarin ze gesommeerd wordt om voor de rechter te verschijnen voor een snelheidsovertreding. Met opeengeklemd kaken verwijt ze zichzelf dat ze die niet in haar nieuwe ‘te doen-map’ heeft gestopt. Ze belt de rechtbank en komt er zo achter dat ze de afspraak heeft gemist en nu het risico loopt haar rijbewijs kwijt te raken. Rommel tegen Alice: 1-0. Voor de zoveelste keer.

Wat is rommel precies? Voor sommigen is het drie brieven op het aanrecht. Voor degenen met ADHD is het vaak een stapel van drie *decimeter* papier op een plek waar die niet hoort. Treurig genoeg hangt voor jou als vrouw met ADHD je eigenwaarde vaak samen met de hoeveelheid rommel die je in huis, op je werkplek of zelfs in je auto hebt liggen. Die wordt je obsessie, je onverslaanbare tegenstander; de dagelijkse kwelling die je eraan herinnert dat je leven een warboel is, dat je de kunst van het onderhouden van je leef- en werkruimte niet onder de knie hebt, zoals alle andere mensen boven de zestien. Je hele leven hoor je waarschijnlijk al opmerkingen als de volgende: ‘Waarom ruimt ze nou nooit eens op?’ ‘Kan het haar dan niks schelen dat wij daar ook last van hebben?’ ‘Waarom is ze toch zo lui?’ ‘Wat een viespeuk!’ Waarschijnlijk heb je die pijnlijke, vernederende, negatieve opmerkingen in de loop der jaren geïnternaliseerd en hebben ze je

eigenwaarde totaal vernietigd. En vraag je je af: ‘Wat is er toch mis met me?’

Rommel en een chronische wanorde maken de directe omgeving voor vrouwen met ADHD tot een ware hel, een peilloze diepte waarin ze weg dreigen te worden gezogen. Het aangetaste executief functioneren van de ADHD-hersenen zorgt ervoor dat alles even belangrijk schijnt, waardoor op orde brengen, selecteren en goed nadenken een groot probleem worden. Gewone taken vormen een extreme uitdaging voor vrouwen met ADHD en als ze een partner en kinderen heeft, wordt vaak ook nog van haar verwacht dat ze niet alleen haar eigen papierwerk en spullen regelt en opruimt, maar ook die van haar kinderen en partner. Dit hoofdstuk gaat in op de manier waarop de hersenen bijdragen aan de problemen met rommel en wanorde, de emotionele problemen die vaak met die problemen samenhangen en de pragmatische oplossingen die je helpen om de rommel te lijf te gaan.

Wat hebben mijn hersenen te maken met de rommel in mijn huis?

Viezigheid. Rommel. Wanorde. Die hebben niets met karakterzwakte te maken. Het zijn aanwijzingen voor de manier waarop jouw ADHD-hersenen functioneren. Gebrekkig executief functioneren verklaart mede waarom jij het zo moeilijk vindt om een einde te maken aan de vloed aan papierwerk, speelgoed, keukengerei en kleren die op je keukentafel, bureau en in de kast ligt opgetast. Bij volwassenen met ADHD zie je vrijwel altijd een gebrekkig executief functioneren. Het is niet verwonderlijk dat je leefruimte vol spullen ligt omdat je hersenen moeite hebben met prioriteren, om te bepalen *wat* het eerst moet gebeuren, *hoe* je dat het beste kunt doen en *wanneer* je dat moet doen. De schakelcircuits in je hersenen vinden het lastig om prioriteiten vast te stellen (*Betaal ik de rekening eerst of moet ik eerst op die uitnodiging reageren?*), ‘saaie’ taken uit te voeren (*Dat papierwerk is zo saai. Ik denk dat ik maar een videospel ga spelen.*) of zaken te ordenen (*Stop ik dit in de map ‘autozaken’ of in de map ‘betaalde rekeningen’?*). Heb je ook moeite met het beginnen en stoppen van een taak? Zo ja, dan ben je niet de enige. Om te beginnen moet je eerst prioriteiten vaststellen en knopen doorhakken. Stoppen is lastig omdat als je eenmaal bezig bent, je de neiging hebt om te hyper-

focussen en last hebt van een vervormd tijdsbesef – wat 5 minuten schijnt, duurt in werkelijkheid 30 minuten en andersom. En je vindt het lastig om over te stappen van de ene activiteit op een andere. En zo gaat dat maar door. Denk aan de verschijnselen die je vaak bij ADHD ziet en die we in hoofdstuk 1 hebben besproken: impulsiviteit, onoplettendheid, uitstelgedrag, moeite met overgangen en vergeetachtigheid. Laten we deze eens apart bekijken.

Impulsiviteit

Je ziet iets in de winkel liggen en je koopt het, waarbij je je niet realiseert dat je het niet nodig hebt, er de ruimte niet voor hebt of, erger nog, je er al twee van hebt. Het resultaat? Het nieuwe voorwerp belandt op een tafel en ligt daar weken- of maandenlang of nog langer, tot je de tijd vindt om te bepalen wat je ermee gaat doen. Tegen die tijd kom je waarschijnlijk tot de conclusie dat je het het beste kunt terugbrengen, maar je ontdekt dat je het aankoopbonnetje kwijt bent of het te laat is om het nog terug te brengen.

Onoplettendheid

Net als bij impulsiviteit zie je iets wat je aantrekkelijk vindt – bijvoorbeeld schoenen – en koop je die, waarbij je niet beseft dat ze volstrekt niet passen bij de kleren die in je kast hangen. Of je koopt iets tweedehands – een geweldig kastje waarin alle dingen passen die je in de loop der tijd hebt verzameld maar die je al die tijd niet kwijt kon –, terwijl je er helemaal niet bij stil hebt gestaan dat je helemaal geen plek hebt voor dat kastje. Of je gaat elke woensdag zo op in het ochtendprogramma op tv dat je vergeet de vuilniszakken buiten te zetten, waardoor je nu voor drie weken aan stinkend vuil in je garage hebt staan.

Uitstelgedrag

Rommel kan ook het gevolg zijn van uitstelgedrag. Je kunt er niet omheen, het kijkt je recht in je gezicht en herinnert je eraan hoe lastig het is om voor je spullen te zorgen. Als je niet weet waar je je spullen moet laten of het te moeilijk of saai vindt om er een ordeningssysteem voor te bedenken, dan ligt het daar maar, soms voor altijd.

Hoofdstuk 3

Nieuwsflits!

Vrouw zakt in elkaar in het pad met diepvriesproducten!

Ongeveer tien jaar geleden besloot ik om een groot diner bij mij thuis te organiseren, om te laten zien dat ik daadwerkelijk ‘volwassen’ genoeg was om een huis vol gasten aan te kunnen. Het diner bestond uit zo’n tien gerechten. Gewapend met allerlei ADHD-vriendelijke strategieën wist ik precies wat ik zou doen om er met de minst mogelijke stress een succes van te maken. Ik belde meteen de lokale cateraar die gespecialiseerd is in feestmaaltijden. Ha! Dit werd geheel een succes.

De grote dag was daar en ik haalde een maaltijd op die zo’n beetje een maand aan hypotheek kostte. Eenmaal thuis liep ik nog eens alles na om te zien of het huis er toonbaar uitzag. Om halfzes bedacht ik me dat de oven aan moest. Ik opende de koelkast om al het eten dat ik gekocht had eruit te halen en schrok me een hoedje. Er lag *geen* eten in de koelkast. Ik dacht na. *Wie heeft al het eten weggehaald? Waarom zou iemand dat in vredesnaam gedaan hebben?* Toen begon het me te dagen. Ik had een overheerlijke, versbereide maaltijd, ter waarde van een paar honderd euro, zeven uur lang in de kofferbak van mijn auto in een hete garage laten staan. Ik heb al het eten weggegooid en snel alle gasten gebeld om te vragen of ze allemaal iets te eten wilden meenemen.

Dit is een voorbeeld van wat vrouwen met ADHD aan problemen te verstoppen krijgen. Dit soort problemen komt vooral vaak voor bij vrouwen die getrouwd zijn en kinderen hebben, maar ook alleenstaande vrouwen verwachten van zichzelf dat ze nu en dan voor hun vrienden snel even een smakelijke maaltijd kunnen bereiden. Van veel echtgenotes en moeders, ook degenen onder hen met een partner die hen steunt en zijn bijdrage levert, wordt verwacht dat ze elke avond een maaltijd op tafel zetten, naast het ontbijt en de lunch (ook die van de kinderen), en feestmaaltijden. Als het niet lukt, krijgt onze eigenwaarde een klap en denken we: *Wat is er mis met mij? Ieder ander kan zonder enige moeite een maaltijd op tafel zetten. Waarom kan ik dan niet eens bedenken wat ik zal maken?*

Meisjes zien hun moeder in de keuken in de weer en integreren die vaardigheden in hun eigen leven. Wat gebeurt er met het meisje dat ADHD heeft en niet heeft gelet op de activiteiten van haar moeder in de keuken? En wat gebeurt er als haar moeder ook ADHD heeft? Geloof het of niet, voor zo'n beetje elk aspect van het bereiden van een maaltijd zijn sterk ontwikkelde executieve functies nodig. Plannen, boodschappen doen, waarvoor je moet selecteren, organiseren en moet kiezen uit letterlijk duizenden mogelijkheden in de supermarkt. In de keuken moet je multitasken en is time-management nodig om verschillende gangen te kunnen prepareren, die allemaal op dezelfde tijd klaar moeten zijn. Voor het bereiden van een recept moet je in staat zijn om deze taak in subtaken op te delen, wat de meeste mensen zonder probleem lukt. Het wordt nog eens duizendmaal zo ingewikkeld als je daarnaast ook nog je gasten moet onderhouden, vooral op een feestdag. Dan wordt de stress gewoon te groot. Dat leidt bij een vrouw met ADHD alleen maar tot een intense verwarring.

Het eerste deel van dit hoofdstuk gaat in op de meest kenmerkende problemen waar vrouwen met ADHD bij het bereiden van een maaltijd mee te kampen hebben. Het tweede deel geeft een groot aantal oplossingen om deze dagelijks weerkerende klus te verlichten.

Maaltijdbereiding: de nieuwste extreme sport

De dagelijkse taak van het plannen van een maaltijd is voor velen een tweede natuur geworden, maar voor de vrouw met ADHD kan het een gigantische klus zijn. Het is alsof ze elke dag moet proberen de Tour de France te winnen in een onnatuurlijk heftige sneeuwstorm, met aan elkaar gebonden schoenveters. De meeste mensen staan niet stil bij alle basistaken van maaltijdbereiding, waarvan er vele een gezond executief functioneren vergen:

- het plannen van de maaltijd;
- boodschappen doen;
- bewaren van voedsel;
- koken;
- schoonmaken.

Laten we elk van deze stappen eens ‘uitpakken’ om te zien wat erin zit.

Maaltijd plannen is voor slappelingen

De meeste vrouwen met ADHD zullen je vertellen dat het plannen van een maaltijd geweldig is – in theorie. De meesten zullen je ook vertellen dat ze tot een uur of vijf geen idee hebben wat ze op tafel moeten zetten en dat ze dan haastig wat bij elkaar schrapen en gaan staan roeren – zoals een roerei! Of wat er altijd achter de hand is, cornflakes of cruesli met melk, als ze het geluk hebben dat er nog melk is die niet is geschift. Het plannen van een maaltijd is doodeenvoudig, toch? Alleen niet als je hersenen met ADHD hebt.

Waarom is het plannen van een maaltijd zoiets als jongleren met twaalf ballen terwijl je aan het rolschaatsen bent? Omdat mensen met ADHD problemen hebben met executief functioneren en hun werkgeheugen. In het overzicht ‘The important role of executive functioning and self-regulation in ADHD’ van Russell Barkley (2011, met toestemming overgenomen), autoriteit op het gebied van ADHD, wordt uitgelegd dat executief functioneren ‘die neuropsychologische processen betreft die nodig zijn om problemen op te lossen met het oog op een doel’. Het werkgeheugen, het

Gids voor vrouwen met ADHD staat bol van wijsheid, praktische tips, humor en inzicht. Terry Matlen is een ware veteraan op het gebied van ADHD. Dit boek is gezaghebbend, maar ook empathisch. Het is actueel en tegelijkertijd tijdloos. Deze meesterlijke gids helpt om stress te verminderen, succes te vergroten, je gelukkiger te voelen en je doelen te bereiken. Ik beveel dit boek van harte aan.

Edward Hallowell

Verdwaal jij soms in je eigen wereld? Is jouw leven vaak een chaos? Worstel jij om zonder kleerscheuren de dag door te komen? Lukt het je geregeld niet om dingen voor elkaar te krijgen? En al helemaal niet om dat op tijd te doen? Dan is dit boek voor jou.

De Gids voor vrouwen met ADHD biedt praktische tips en tools om thuis, op het werk en in relaties meer balans te vinden. Alle gebieden waarop vrouwen met ADHD problemen ondervinden, komen aan bod: relaties, zintuigelijke gevoeligheden, boodschappen doen, moederschap, sollicitatiegesprekken en het omgaan met overweldigende emoties en hormonen.

Terry Matlen is psychotherapeut, consultant, schrijver en coach en heeft de enorme klus geklaard om alles wat we weten over ADHD bij vrouwen bijeen te brengen. De levendige voorbeelden en praktische adviezen van vrouwen met ADHD helpen je om de chaos te overwinnen, meer te focussen en het beste uit je zelf te halen!

Dit is een van de beste boeken over vrouwen met ADHD. Het is niet alleen zeer waardevol voor elke vrouw met ADHD, maar ook voor iedereen die er meer over wil weten. Het is dus ook verplichte kost voor elke therapeut en coach die vrouwen met ADHD begeleidt.

Russell Barkley

