

Het boek *Bloedirritant! De onzichtbare strijd van vrouwen met ADHD* beschrijft hoe ADHD bij vrouwen eruitziet, met welke thema's zij worstelen en hoe onzichtbaar hun strijd kan zijn. Het boek is bedoeld voor alle vrouwen met ADHD, met en zonder de H, met én zonder diagnose. Ik word er blij van.

TEKST:
ANNEMARIE VAN ESSEN

Dit boek staat vol met praktische informatie en tips voor elke levensfase. Van studeren met ADHD, je rijbewijs halen, relaties, intimiteit, op jezelf gaan wonen tot ADHD en werk, zwangerschap, moeder zijn, medicatie, menstruatie, de overgang, gezondheid en nog veel meer.

Jacqueline van de Sande is ervaringsdeskundige, ADHD-coach en auteur van de boekenreeks *Druk en dromerig*. Zij neemt het verhalende deel van het boek voor haar rekening. Sandra Kooij is psychiater, bijzonder hoogleraar ADHD en initiatiefnemer van diverse netwerken op het gebied van ADHD. Zij vertaalde per thema de wetenschappelijke inzichten naar korte leesbare informatie.

De toon is precies goed en de mix van persoonlijke ervaringen en psycho-educatie maakt dat het leest als een verhaal in plaats van een opsomming van feiten. Het taalgebruik is vlot, origineel en herkenbaar. Van de Sandes ervaringen zijn soms pijnlijk eerlijk en soms grappig en laten de vele kanten van de ADHD-medaille zien. Ook de ervaringen van andere vrouwen met de diverse kanten van hun ADHD, geven me het gevoel dat er echt met oog voor de verschillende ervaringen rond ADHD gekeken is.

We mogen als ADHD-vrouwen dan allemaal uniek zijn, ik weet bijna zeker dat de meesten van ons blij worden van de opzet van dit boek. Zo ben ik blij met de samenvatting aan het eind van elk hoofdstuk. En word ik na de opgedane kennis ook nog eens geactiveerd om aan de hand van enkele rake vragen naar mijn eigen situatie te kijken. Voor de onverzadigde breinen volgen er extra doorverwijzingen naar

media en andere titels over het desbetreffende onderwerp. De bronverwijzingen en doorleestips zijn van hoge kwaliteit. Ik ken er de nodige van en dit zouden precies ook mijn doorverwijzingen zijn. Eens een bibliothecaris, altijd een bibliothecaris 😊.

Ook de vormgever heeft goed gesnapt hoe je een boek aantrekkelijk maakt voor het ADHD-brein. Naast de tekst zijn er duidelijke verwijzingen, herkenbare iconen en belangrijke blokken in een andere kleur. Het maakt dat het boek ook goed te scannen is door de herkenbaarheid van de opmaak.

Het hoofdstuk over autorijden en ADHD zet me aan het denken. Ik herken me persoonlijk niet zo in het beeld dat afleiding en kleine ongelukjes op de loer liggen. Tegelijkertijd maakt het me wel bewust van het feit dat ADHD invloed heeft op alle aspecten van mijn leven. Dat ik ook in het verkeer mijn verantwoordelijkheid moet nemen en gefocust moet blijven. Ik heb nog niet eerder stilgestaan bij de gedachte dat het aanleren van rijvaardigheden voor een ADHD-brein mogelijk meer moeite kan kosten. Dat punt neem ik mee richting mijn eigen kinderen om daar het gesprek nog eens over aan te gaan.

Zo zijn er meer punten, vooral rondom het voeren van een huishouden en het organiseren van een gezin, die ik met stift heb onderstreept. Ik herken veel van de situaties en de worstelingen rondom organisatie, planning en opvoeding. Zoals het wat-is-van-mijn-en-wat-van-mijn-kind-dilemma en hoe doe je dat in een huis met meerdere neurodiverse gezinsleden.

Het gedeelte met de meeste onderstrepingen en uitroeptekens in de kantlijn, is voor mij het gedeelte geworden over hormonen en ADHD. Zo ken ik nu de extra invloed ervan op mijn stemming en emoties. En weet ik dat hormonen bij vrouwen met ADHD zowel de zwangerschap als de overgang extra kunnen beïnvloeden. Omdat het er zo duidelijk en zonder omwegen staat, kan ik het ook duidelijker uitleggen aan mijn getroffen naasten. Die worden er, net als ikzelf, niet minder door getroffen, maar begrip helpt in veel gevallen wel om in ieder geval niet telkens de orkaan in getrokken te worden. Ik denk ook dat de titel van het boek vooral op dit gedeelte slaat. Laat je daar niet door afschrikken, dit boek gaat over veel meer dan alleen hormonen en bloedirritant zijn.

Wat mij tenslotte opvalt is de pragmatische toon van het boek. Je

hebt ADHD en dat komt met wat uitdagingen en bijzonderheden. Goed om daar eens in te duiken zodat je jezelf beter snapt. En jouw omgeving ook trouwens. Ook voor jouw naasten lijkt het me geen straf dit boek 'over jou' te lezen. Door storytelling te koppelen aan wetenschappelijke informatie wordt het toegankelijk en verdiepend tegelijkertijd. Je naasten mogen natuurlijk de evaluatievragen overslaan. Of wie weet geven die juist aanleiding tot een goed gesprek!

**Bloedirritant –
De onzichtbare strijd van
vrouwen met ADHD.**
Uitgeverij SWP

