

## Bloedirritant! De onzichtbare strijd van vrouwen met ADHD

Jacqueline van de Sande, Sandra Kooij



Zeg je ADHD, dan denken veel mensen aan een jongetje dat achterstevoren in de klas zit, zelden met zijn aandacht bij de les is en weinig stilzit. Ook ik was daar ongetwijfeld schuldig aan. Het boek *Bloedirritant! De onzichtbare strijd van vrouwen met ADHD* van Jacqueline van de Sande en Sandra Kooij brengt daar verandering in. Het boek is geschreven voor vrouwen met klachten van aandachtsdeficiëntie-/hyperactiviteitsstoornis (ADHD), met of zonder officiële diagnose. In de tekst komen verschillende levensfasen aan bod: van studeren tot overgang. Niet alleen de inhoud is toegespitst op deze doelgroep, ook

als een soort gids. Het boek bevat spreektaal en de meeste bronvermeldingen staan achterin, wat wellicht de leesbaarheid ten goede komt, maar sommige lezers kan storen. Los van de informatie die dit boek vrouwen met dergelijke klachten kan verschaffen, gaf het mij als aios ook inzicht in de beleving van deze klachten. De ervaringen van Van de Sande met onder andere impulsiviteit, de invloed van ADHD op het zelfbeeld en het ouderschap vond ik leerzaam om te lezen. Dergelijke dagboekschetsen zijn als illustraties bij de symptomen die we kennen en geven er een levendiger beeld bij.

de structuur van het boek maakt het lezen voor iemand met ADHD-klachten waarschijnlijk prettiger. Het bestaat uit overzichtelijke hoofdstukken met korte paragrafen. Een hoofdstuk begint met ervaringen en situatieschetsen van Van de Sande, één van de schrijfsters. Achtergrondinformatie volgt, waarna het eindigt met opdrachten of tips voor de lezer. Voor iemand die een boek graag in één keer doorleest, is het even wennen, maar voor iemand die snel afgeleid is, kan ik mij voorstellen dat de korte en afwisselende paragrafen werken

Inmiddels heb ik het boek aan verschillende mensen met en zonder ADHD aangeraden. Vrouwen met ADHD-klachten kunnen mogelijk herkenning en praktische handvatten vinden. Mensen zonder deze klachten vinden wellicht ook die praktische handvatten, en kunnen meer leren over de genderverschillen bij ADHD en de beleving van vrouwen met ADHD-klachten.

Mirte van Eysden, aios psychiatrie, Utrecht



SWP, Amsterdam, 2024  
ISBN 978-90-856-0305-4  
240 pagina's  
€ 25,-

