

Wereld ADHD
bij Vrouwen Dag
14 oktober 2020



Fotograaf Robert Steenzen

INTERVIEW FRANCIEN REGELINK

Wij zijn in staat om het onlogische logisch te maken

‘Ik weet hoe ik van A naar B moet, en ik weet ook hoe de weg naar Z eruit moet zien, maar daar heb ik wel hulp bij nodig.’ Op haar 27^e werd bij Francien Regelink AD(H)D van het gecombineerde type vastgesteld. Zowel de problemen van het onoplettende als het hyperactieve type zijn bij haar aanwezig. In haar recent verschenen boek *Druks* doet ze haarfijn uit de doeken hoe het dagelijks - soms ingewikkelde - leven van een AD(H)D’er eruit ziet, maar ook hoe je juist gebruik kunt maken van de positieve kanten ervan. Twee zaken zijn daarbij van levensbelang: anderen durven inschakelen en dicht bij jezelf blijven.

Dreamteam

‘Het moeilijkste woord voor een AD(H)D’er is HELP!’ zegt Francien. ‘Het laat een bepaalde kwetsbaarheid zien, en ook schaamte. Ook ik heb heel lang niet om hulp gevraagd, maar vanaf het moment dat ik dat wel deed had ik daar profijt van. Ik kan goed talenten spotten en heb in de loop van de jaren veel mensen om me heen verzameld. Mijn eigen ‘dreamteam’, dat bestaat uit mensen die ik medeverantwoordelijk maak voor mijn activiteiten. Als iemand bijvoorbeeld goed kan schrijven of onderhandelen, dan zeg ik: ik ga jou ergens mee helpen als je mij ook helpt. Op die manier kon ik ook mijn boek schrijven. Ik had tegelijkertijd een baan en een eigen bedrijf en gaf ook nog

les en voorlichting. Het was bijna te veel, soms wilde ik ermee ophouden, maar ik was gemotiveerd om iets voor anderen te betekenen én het hield me van de straat. Dat heb ik nodig.’

Hoezo lukt me dit niet?

Francien had al langer een vermoeden dat ze AD(H)D had, maar trok pas op volwassen leeftijd aan de bel. Aan de ene kant had ze het wel eerder willen weten omdat ze vaak uitvluchten had moeten verzinnen en zelfs moeten liegen – de ‘verbloemingstechniek’ – om ergens onderuit te komen. Ook heeft ze vaak gedacht: hoezo lukt me dit niet? Er zijn momenten van eenzaamheid en onbegrip geweest.

Vriendschappen en relaties gingen ook niet altijd van een leien dakje. Aan de andere kant had ze dan waarschijnlijk medicijnen gekregen als kind. 'Ondanks dat medicatie soms prettig werkt,' zegt ze, 'werkt het ook remmend op je gedrag en stemming. Sommigen hebben veel baat bij medicijnen, maar ik neem ze alleen als ik op een andere manier niet tot rust kan komen. Juist door dingen onder dwang te doen die ik eigenlijk helemaal niet wil(de) – zoals bijvoorbeeld leren autorijden – heb ik een gezond doorzettingsvermogen ontwikkeld. Als iemand nee tegen mij zei of me afwees, werd ik daardoor juist gestimuleerd. Ik wilde het bewijs leveren dat ik iets wél kon. Ik ken ouders van AD(H)D'ers die hun kinderen beschermen door te zeggen dat ze iets niet hoeven te doen. Die kinderen geven later dan ook eerder op. Mijn ouders hadden het misschien ook wel door dat ik AD(H)D had – alleen heette dat in mijn tijd nog Minimal Brain Damage – , maar dachten dat ik het wel zou redden op mijn manier. Ze hebben mij gestimuleerd om dingen aan te pakken, soms onder lichte dwang. Maar ze lieten me ook in mijn waarde. Ik ben ze wel dankbaar dat ik die sticker niet heb gekregen. Ik zou dat alle ouders van kinderen met AD(H)D willen aanraden. Probeer ze niet te veranderen of in een keurslijf te dwingen, daar worden ze doodongelukkig van.'

AD(H)D'ers kijken anders naar de wereld

In haar huidige baan als marketeer bij een uitzendorganisatie is Francien helemaal op haar plek. 'Ik mag hier met mensen werken,' zegt ze. 'Mensen die het nodig hebben dat ik er voor ze ben. Ik krijg er veel energie van dus ik zit daar goed. Verder kan ik in mijn functie gebruik maken van de positieve kanten van AD(H)D. In mijn geval is dat verbinding zoeken en creativiteit. Wij AD(H)D'ers kijken anders naar de wereld en van kinds af aan zien we dingen die anderen niet zien. Je kunt mensen letterlijk in beweging krijgen door een andere – niet voor de hand liggende – invalshoek te kiezen. Ik kan mensen en situaties goed aanvoelen en ze bij elkaar betrekken. Ik kan details onthouden die er op dat moment niet toe doen maar tien jaar later wel relevant kunnen zijn. Wij zijn vaak hoog sensitief en ADD'ers hebben daarnaast het vermogen om te observeren. Wij zijn in staat om het onlogische logisch te maken.'

'Een van de belangrijkste dingen is dat je dicht bij jezelf blijft. Dat je blijft wie je bent en je niet laat dwingen om 'normaal' te doen, maar gebruik weet te maken van je talenten. Dan moet

je natuurlijk wel weten waar je goed in bent. Daarom is het ook handig om met een jobcoach te gaan praten of met mensen die jou goed kennen. Mijn kinderroom was verhalen vertellen en sporten. Tot op de dag van vandaag ben ik daar mee bezig.'

Bij meisjes werkt het anders

Francien heeft *Druks* geschreven om anderen verder te helpen. Ze geeft in haar boek volledige openheid van zaken. Geen onderwerp, van boodschappen doen tot seks, blijft onbesproken. 'Ik hoopte dat mensen er zich in zouden herkennen en er iets mee gaan doen, want wat veel AD(H)D'ers niet weten is dat zowel het probleem als de oplossing in henzelf zit.' Haar verwachtingen werden overtroffen, want het boek kwam – mede door haar eigen creatieve marketingacties – meteen in de Boeken Top 60 terecht. Ze kreeg honderden mails van jong en oud, van mensen die de stap gaan maken naar de psycholoog. Ook kreeg ze veel mails van 50+ vrouwen die verzuchtten: had ik het maar eerder geweten en wat een verademing. 'Voor meisjes of ouders van meisjes is het extra belangrijk dat ze de signalen herkennen, want AD(H)D wordt nog steeds geassocieerd met drukke jongetjes in de klas. Bij meisjes valt met minder op omdat ze over het algemeen wat drukker zijn van zichzelf.' Mede in het kader van de Wereld ADHD bij Vrouwen Dag op 14 oktober 2020 gaat Francien zich nog meer inzetten om dit specifieke vrouwenprobleem onder de aandacht te brengen. 'En ook voor meisjes geldt: Blijf bij jezelf en zoek die hulp!'

Meer lezen?

https://www.blossombooks.nl/blossom_books/druks/

Op die pagina kun je ook lezen hoe je het boek moet bestellen.

