

ROXY EMERY & RICH PINK

VUILE WAS

**Een humoristische gids om met ADHD
— en zonder schaamte — (samen) te leven**

Spectrum

Inhoud

Oorspronkelijke titel: *Dirty Laundry*

Oorspronkelijke uitgave: Copyright © Pink Media Limited, 2023

First published as DIRTY LAUNDRY in 2023 by Square Peg, an imprint of Vintage. Vintage is part of the Penguin Random House group of companies.

Vertaling: Sabine Mutsaers

Omslagontwerp: x2design

Omslagfoto: iStock

Opmaak: Elgraphic

ISBN 978 90 00 39479 1

ISBN 978 90 00 39480 7 (e-book)

NUR 770

© 2023 Roxy Emery & Rich Pink

© 2024 Nederlandstalige uitgave: Uitgeverij Unieboek | Het Spectrum bv, Amsterdam

Eerste druk, 2024


Spectrum maakt deel uit van Uitgeverij Unieboek | Het Spectrum bv

Postbus 23202

1100 DS Amsterdam

www.spectrumboeken.nl

 Spectrum Life

 spectrumboeken

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, 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.

@ADHD_Love: Hoe het begonnen is	7
Inleiding: Waarom huilt iedereen?	11
Maak kennis met mijn ADHD-echtgenote	13
Hoe lees je dit boek?	17
Symptoom 1: Belangrijke spullen kwijtraken	21
Symptoom 2: Tijdblindheid	33
Symptoom 3: Hyperfocus	47
Symptoom 4: Slechte persoonlijke hygiëne	59
Symptoom 5: Moeite met schoonmaken in huis	69
Symptoom 6: Problemen met financiën	83
Symptoom 7: Taken uit de weg gaan	97
Symptoom 8: Moeite met objectconstantie	111
Symptoom 9: Ruimtelijke dyslexie	125
Symptoom 10: Impulsiviteit	137
ADHD en de liefde	149
De leuke kanten van ADHD	163
ADHD-woordenboek	171

@ADHD_Love: hoe het begonnen is

Hoi, aangenaam! Ik ben Rich. Mijn vrouw Rox en ik runnen de socialmedia-accounts ADHD_Love. Onze video's zijn het afgelopen jaar meer dan tweehonderd miljoen keer bekeken en we hebben een community opgebouwd van mensen die meer willen weten over het échte leven met ADHD. Ik wil je heel graag wat vertellen over hoe dit allemaal is begonnen.

Op een avond draaide ik me in bed om naar mijn partner en vroeg of ze een tampon in had. Dat lijkt misschien een rare vraag om aan je vrouw te stellen. *Die kerel spoort niet*, hoor ik je denken. *Dat is echt raar, en een beetje bazig van hem. Rode vlag!* Rood ja, niet grappig bedoeld.

Normaal gesproken zou ik het met je eens zijn. Maar als je getrouwd bent met iemand die ADHD heeft, is dit gewoon een vraag die je zomaar kunt stellen.

Het zit namelijk zo: mijn vrouw vergeet dat ze ongesteld wordt. Ook al wordt ze er nu al bijna twintig jaar lang elke maand aan herinnerd, elke keer dat ze menstrueert, is als de eerste keer voor haar. 'Jeetje,' zegt ze dan tegen me. 'Ik ben ongesteld, schat.' En ze kijkt me geschokt aan, alsof ze het bijna niet kan geloven.

Een paar jaar geleden waren we een keer halverwege de zwaarste route van zo'n outdoorparcours in de bossen – Go Ape heette het – toen ze haar maandelijkse ontdekking deed. Je kunt in zo'n geval niet even naar beneden klimmen en een bezoekje aan de drogist zit er al helemaal niet in, je kunt alleen maar het beste maken van de situatie. En in dit geval was 'de situatie' dus dat mijn vrouw erachter kwam dat ze ongesteld was geworden.

Ik zocht in mijn zakken, en godzijdank had ik een pakje tissues bij me. 'Heb je hier wat aan?' vroeg ik en ik gaf ze aan haar.

'Zeker weten,' zei ze vol overtuiging. 'Ik maak gewoon een zampon.'

Voordat ik mijn vrouw ontmoette, had ik nog nooit van een zampon gehoord. Het woord staat in geen enkel woordenboek, dus je zult op mijn informatie af moeten gaan...

Zampon, zn.: een zelfgerolde tampon, vaak van een zakdoekje, gebruikt door neurodivergenten die de deur uitgegaan zijn zonder menstruatieproducten.

Mijn ADHD-echtgenote rolt al sinds de middelbare school zampons. Dus daar, op dertig meter hoogte bij een Go Ape-baan in het buitengebied van Kent, keek ik toe hoe ze iets deed wat alleen maar een buitengewone prestatie van handigheid en moed genoemd kan worden – maar ook iets wat in mijn ogen toch enigszins onnodig was.

Sinds dat voorval heb ik de taak op me genomen om mijn vrouw er elke maand even op te wijzen dat haar menstua-

tie nadert, als een soort vriendelijke, bebaarde app, en me ervan te verzekeren dat ze officiële, daartoe bestemde producten gebruikt in plaats van de doe-het-zelfversie.

Dus terug naar de avond aan het begin van dit verhaal. Nadat ik mijn vrouw had gevraagd of ze een tampon in had, draaide ze zich naar me toe en antwoordde slaperig: 'Ja'. Je zult inmiddels begrijpen dat ik het daar niet bij kon laten.

'Mag ik nog even checken of het geen zampon is, maar een echte tampon?'

'Echte tampon,' antwoordde ze, en er gleed een trots lachje over haar gezicht.

Dat was afgehandeld en we vielen allebei heel rustig in slaap, toen ze ineens 'SCHAT!' brulde en overeind schoot in bed. 'Dat gesprekje van daarnet zou het te gek doen op TikTok.'

Het was vijf voor twaalf 's nachts. Maar zelfs half slapend zag ik in dat het tamelijk hilarisch zou zijn om ons gesprekje van daarnet te delen op social media. 'Goed idee, schat,' zei ik. 'Laten we eerst gaan slapen en dan maken we morgen een account.'

Maar de woorden waren mijn mond nog niet uit of ik wist al dat ik aan de verliezende hand was. Mijn vrouw had namelijk dé schittering in haar ogen. Een schittering die er al eens voor had gezorgd dat ik om twee uur 's nachts begon met het opknappen van de huiskamer, dat ik een pizza liet bezorgen terwijl we op dieet waren en alle benodigdheden bestelde om een bedrijfje in gietharsproducten te begin-

nen. Die schittering betekent: 'Vergeet het maar, ik ga niet slapen. Dit gaat nú gebeuren.'

Ik heb me leren verzetten tegen bepaalde aspecten van de ADHD van mijn vrouw. Zo weiger ik bijvoorbeeld een 'vloerkast' (gewoon een berg op de vloer gegooide kleren) in onze slaapkamer te dulden; ik spoor haar aan om vaker dan één keer per week te douchen en ik beheer al onze creditcards, als gevolg van de schulden die ze de afgelopen jaren heeft weten op te bouwen, waardoor we bijna bankroet gegaan waren. Maar de schittering? Kansloos. Op zulke momenten is ze Muhammad Ali. Niet te stuiten. Onverslaanbaar.

Ik ging rechtop in bed zitten, ik gaf me gewonnen.

Na een kwartier van ADHD-brainstormen op supersnelheid hadden we ons TikTok-account ADHD_Love én onze eerste video, 'Echte tampon'. Doodmoe kropen we tegen elkaar aan om te gaan slapen... en we hadden geen flauw idee dat we zojuist iets hadden gedaan wat ons leven zou veranderen. Geen flauw idee dat die video over de zelfgemaakte tampons van mijn vrouw viraal zou gaan, dat we ADHD-content zouden blijven maken en daarmee een community van miljoenen volgers zouden opbouwen.

En we hadden geen flauw idee dat die beslissing er uiteindelijk toe zou leiden dat jij dit boek nu in je handen hebt.

Dus leve ADHD. En leve de schittering in de ogen van mijn vrouw.

Inleiding: Waarom huilt iedereen?

Een van de raarste dingen die ons het afgelopen jaar zijn overkomen, is dat mensen die ons socialmedia-account hebben gezien ons vaak aanhouden op straat. Dat is altijd een heel mooie manier om ons te herinneren aan de echte mensen die kijken naar wat wij maken. Maar waar ik wel van geschrokken ben, is dat de meerderheid van de mensen die we hebben ontmoet, begon te huilen.

Dat ik dat raar vind, komt doordat ons account er een is dat de meeste mensen als komisch zouden betitelen. Het is humoristisch bedoeld. Ik wil niet zeggen dat we onszelf beschouwen als de nieuwe Ricky Gervais (hoewel je dat bijna zou gaan denken als je haar het dansje-in-pyjama zag doen voordat we naar bed gaan), maar over het algemeen delen we op internet luchtige momenten uit ons leven. Waarom moeten de mensen dan huilen?

Toen dat een paar keer was gebeurd, keek ik, nadat een jonge vrouw ons in Canterbury had aangesproken, stomverbaasd naar mijn vrouw en fluisterde: 'Schat... waarom hilde ze nou? Heb ik iets verkeerd gezegd?'

Eén ding dat ik heb geleerd, is dat neurodivergente mensen ongelooflijk gevoelig zijn. Dat bedoel ik niet zoals de samenleving het vaak bedoelt, als iets min of meer negatiefs, een vorm van 'overdreven' – ik bedoel het juist heel positief. De neurodivergenten die ik ken, staan sterk in contact met zichzelf en de mensen om hen heen, dus als zo iemand dan begint te huilen, vraag ik me oprecht af wat ik verkeerd gedaan heb.

Natuurlijk wist mijn ADHD-echtgenote precies waarom deze jonge vrouw, net als al die andere mensen die we ontmoetten, moest huilen. Het is bijna alsof ze dezelfde taal spreken, een ongeschreven dialoog van elkaar begrijpen dat, ironisch genoeg, het gevolg is van een leven lang nooit begrepen zijn. Zij wist waarom mensen huilen doordat ze een van hen is.

Dan wil ik nu, op dit punt, graag mijn ADHD-vrouw Rox aan jullie voorstellen.

Maak kennis met mijn ADHD-echtgenote

Hoi, ik ben Rox, ofwel de ADHD-echtgenote! Ik ben zo blij dat ik iets tegen jullie mag zeggen. Laat me je er om te beginnen aan herinneren dat je de was uit de droger moet halen, en dan pak ik de draad op waar Rich gebleven was en leg ik je uit waarom de mensen die we ontmoeten beginnen te huilen.

Het komt door de schaamte. Dezelfde schaamte die ik mijn hele leven heb gevoeld, tot ik op mijn zesendertigste de diagnose ADHD kreeg en kort daarna deel ging uitmaken van een heel bijzondere internetcommunity van mensen zoals ik. Ik weet nog dat ik voor het eerst een video over symptomen van ADHD bekeek op TikTok, voordat ik wist dat ik ADHD heb. Ik barstte in tranen uit. Voor het eerst in mijn leven werden mijn innerlijke monoloog en de rare dingen waarmee ik worstelde gedeeld door iemand anders. Ik weet nog dat ik werd getroffen door de gedachte: *Oh my god, ik ben niet de enige.*

Doordat ik ben opgegroeid met niet-gediagnosticeerde ADHD heb ik me jarenlang gebroken gevoeld, stuk. Ik werd voortdurend heen en weer geslingerd tussen enerzijds de wanhopige behoefte om alles uit mijn potentieel als

‘hoogbegaafd kind’ te halen en anderzijds mijn schaamte over het feit dat ik niet in staat was mijn bed op te maken, de was te doen of mijn financiën te regelen. Als je de jaren waarin je je een mislukking voelt bij elkaar optelt, krijg je iemand die een zéér lage dunk van zichzelf heeft. Het heeft iets wanhopigs als je je leven maar niet op de rit krijgt, hoe hard je ook je best doet. Je hebt het gevoel dat je familie een oordeel over je klaar heeft: je bent het zwarte schaap, de mislukking, degene die altijd afhaakt, altijd te laat komt, die het nooit zal maken... Je wordt iemand die zich schaamt voor zichzelf. Kun je je voorstellen hoe mensen leven die zich voor zichzelf schamen? Ik zal je een hint geven: ze leiden een gevaarlijk bestaan. Drank, drugs, seks, shoppen. Alles om de pijn van zichzelf zijn niet te hoeven voelen. Ik hoef je niet uit te leggen dat bovengenoemde zaken, ook al bieden ze tijdelijk verlichting, het allemaal alleen maar erger maken.

Ik kan nu over de luchtige momenten vertellen omdat ik me op de een of andere manier door de donkere tijden heen heb weten te slaan. Er zijn momenten die nooit het internet zullen halen, omdat ik destijds echt grote moeite had om in leven te blijven. Ik weet nog dat ik in een pikdonker appartement zat nadat de elektriciteit was afgesloten wegens een betalingsachterstand, met overal om me heen lege drankflessen doordat ik alcohol gebruikte als zelfmedicatie tegen de spanningen, in de hoop dat het de pijn zou wegnemen.

Dat ik nu content mag maken, dat ik mensen bereik die misschien net zo aan het worstelen zijn als ik destijds, is een groot voorrecht. Ik heb het enorme geluk dat ik in therapie ben geweest, niet meer drink en een fantastische

partner heb ontmoet. Maar om terug te komen op die vraag van Rich: het verbaast mij niet dat, wanneer we mensen zoals ik tegenkomen, zij heel vaak moeten huilen. Ik ken die donkere nachten waar mensen met de diagnose ADHD doorheen moeten, vaak helemaal alleen. Ik ken de schaamte die een leven zonder diagnose met zich mee kan brengen, en de enorme opluchting wanneer je op TikTok een filmpje van een halve minuut ziet en dan voor het eerst in dertig jaar vrij kunt ademen, want *Oh my god, ik ben niet de enige.*

Hoe lees je dit boek?

In dit boek verkennen we een verzameling van tien symptomen. Je kent het wel, de top 10 van wat je tegenkomt als je 'symptomen ADHD' googelt: vergeetachtigheid, impulsiviteit, slecht met geld kunnen omgaan, et cetera.

Het lezen van die symptomen, of dat nu op een medische website van de overheid is of op een internetmeme, geeft nooit een volledig beeld van de problemen die je ondervindt in een leven met ADHD. Opsommingen van symptomen zijn ontzettend vaag en ze laten ruimte voor de veelgehoorde opmerking: 'Ach, dat heeft iedereen wel eens.' Ja, iedereen kan een beetje vergeetachtig zijn. Maar raakt iedereen in een halfjaar tijd ácht sets iPhone-oortjes kwijt?

Wij willen de symptomen aanvullen met echte, persoonlijke, rommelige verhalen. Niks achterhouden, alle zamp ons op tafel. Je kunt straks lezen over mijn lastigste uitdagingen, en de manier waarop ik niet alleen met mijn ADHD heb leren omgaan, maar er ook in geslaagd ben om samen met mijn partner een warm, veilig en vaak hilarisch leven op te bouwen, met begrip en mededogen. Dat gunnen we jou ook.

Even een kleine disclaimer: natuurlijk zijn alle ADHD'ers verschillend. Mijn symptomen kunnen anders zijn dan die van jou. Ik wil de jouwe niet bagatelliseren door je over de mijne te vertellen. We delen onze verhalen met je in de hoop iets van de schaamte weg te nemen die een leven met ADHD met zich meebrengt, om ADHD'ers en hun partners een routekaart te bieden voor een gelukkiger leven en meer aansluiting met anderen.

Bij elk symptoom krijg je van mij een anekdote te horen, vaak uit de donkere dagen van mijn leven vóór de diagnose, en ook over de manier waarop Rich en ik tegenwoordig met deze symptomen omgaan. We keren steeds opnieuw terug naar twee onmisbare hulpmiddelen: niet oordelen en compassie tonen.

De kracht van deze hulpmiddelen is onmiskenbaar. Zo heb ik het mezelf mijn leven lang ontzettend kwalijk genomen dat het me niet lukte mijn bed op te maken. Ik heb mezelf om die reden op allerlei akelige manieren bestraffend toegesproken: je bent dom, een nietsnut, een ontzettende loser, een grote schande. Ook anderen hadden hun oordeel klaar. 'Kom op, zeg... een bed opmaken is niet moeilijk. Hou op met die aandachttrekkerij en geef gewoon toe dat je lui bent.' Ik heb nieuws voor je: door jezelf schaamte aan te praten of van anderen te pikken dat ze dat doen, zul je er nooit beter op worden. Door schaamte, of die nu uit jezelf komt of je wordt aangepraat door een ander, zul je nooit beter gaan functioneren. Pas nadat Rich mij had voorgedaan hoe je een bed moet opmaken en hij de eerste keren dat ik het deed bij me bleef zodat ik het van hem kon afkijken, lukte het me om het alleen te doen. Hij heeft me nooit uitgelachen omdat ik als dertiger geen idee had hoe ik deze

taak, die hij zo ongelooflijk eenvoudig vond, moest uitvoeren, en hij heeft nooit in twijfel getrokken dat het voor mij echt lastig was. Hij luisterde en hielp me. Ik zal voorlopig nog wel niet door een luxueus vijfsterrenhotel in dienst genomen worden, maar meestal lukt het me om het bed op te maken en dat is een heerlijk gevoel. Mededogen en niet oordelen leveren meer positieve veranderingen op dan wanneer je iemand schaamte aanpraat en je afkeuring uitspreekt.

Rich gaat hier ook vertellen over zijn eigen ervaring met elk van mijn symptomen. Over zijn strijd met sommige aspecten van mijn gedrag vóór de diagnose, en zijn aanpak nu hij weet dat ik ADHD heb. Ik wil er nog aan toevoegen dat hij ook veel research heeft gedaan naar de beste manieren om een neurodivergente partner te steunen. Mijn hoop is dat iedere neurodivergente persoon iemand heeft die op deze manier voor hem of haar zorgt. Ik kan niet genoeg benadrukken hoe groot de rol van de liefde is geweest bij het helen van de diepe wonden die het levenslange gevoel een mislukking te zijn bij mij heeft veroorzaakt.

Of je nu iemands ouder, partner of vriend bent, we hopen niet alleen dat je leert hoe je je ADHD'er het best kunt steunen, maar ook dat je zult inzien dat jij óók heel belangrijk bent: jouw ervaringen, jouw emoties, jouw strijd. Dit is niet zomaar een boek over hoe een ADHD-persoon te steunen. Het geeft je inzicht in hoe het werkelijk is om te houden van iemand met ADHD, met alle gebreken die daarbij horen, en de middelen die we kunnen inzetten om een gezond en gelukkig leven te bieden voor iedereen die te maken heeft met ADHD.

Of je je nu in hyperfocus op dit boek stort en het in twee uur uitleest of dat het terechtkomt op een enorme stapel ongelezen boeken en je pas aan doorbladeren toekomt als je gaat verhuizen in 2034, we hopen dat je er iets aan zult hebben. Dat je je minder alleen zult voelen. Uit de grond van ons hart: bedankt dat je hier nu bent.

Rox en Rich

SYMPTOOM 1: Belangrijke spullen kwijtraken

Ook wel bekend als:

‘Schat, heb jij mijn portemonnee gezien?’

GESCHREVEN DOOR ROX

In de loop van mijn leven ben ik heel wat spullen kwijtgeraakt. Alle klassiekers: dertien telefoons, achttien portemonnees, twee paspoorten. Dat laatste leverde niet alleen een verpeste vakantie op, maar ook een waarschuwingsbrief van Hare Majesteit de koningin in hoogsteigen persoon. Paspoorten zijn koninklijk bezit. Wist ik veel! Ik kan je niet vertellen hoe vaak ik voor de deur heb gestaan van de diverse huizen waar ik heb gewoond, buitengesloten, en met nog twee procent batterij in mijn telefoon een slotenmaker moest bellen terwijl ik me afvroeg of ik mijn al helemaal leeggetrokken creditcard nog zou kunnen gebruiken voor de kosten om binnen te komen. Op een avond was dat niet het geval, en toen heb ik op de stoep geslapen.

Wat er in mijn lichaam gebeurde wanneer ik besepte dat ik weer eens iets belangrijks kwijt was, was een sterke cocktail van stress en schaamte. Het voelde alsof mijn maag eruit viel, mijn gezicht begon te gloeien en werd rood, en ik