uitgeverij SWP

Bloedirritant!

De onzichtbare strijd van vrouwen met ADHD

***** Meer dan dan 16.000 (!) exemplaren verkocht *****

Bloedirritant! 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 volwassen vrouwen met ADHD, met en zonder de H, of die zichzelf in ADHD of ADD herkennen.

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.

De waargebeurde anekdotes uit het leven van Jacqueline van de Sande: soms hilarisch, soms aangrijpend, aangevuld met ervaringen van andere vrouwen, maken dit boek levendig en herkenbaar.

Met de nieuwste wetenschappelijke inzichten op het gebied van ADHD bij vrouwen, zoals hormonale stemmingswisselingen gedurende de levensloop, en recente onderzoeken van het Hoofd Hart Hormonen (H3-)netwerk, beschreven door ADHD-expert Sandra Kooij, is dit boek compleet.

Jacqueline van de Sande is maatschappelijk werker en werkt ruim 25 jaar in de jeugdhulpverlening. Ze is ervaringsdeskundige en auteur van de driedelige boekenserie *Druk en dromerig, ADHD bij meisjes*; voor ouders, leerkrachten en meisjes zelf. Jacqueline is eigenaar van ADHD Praktijk van de Sande en coacht tieners en jongvolwassenen met ADHD, en hun ouders. Zij verzorgt ook trainingen voor professionals.

Sandra Kooij is psychiater en hoofd van het Kenniscentrum ADHD bij volwassenen en ouderen bij PsyQ in Den Haag. Ze is bijzonder hoogleraar ADHD bij volwassenen aan Amsterdam UMC/VUmc. Sandra Kooij richtte The DIVA Foundation en The European Network Adult ADHD op, en recent met psychiater Dora Wynchank The ADHD Powerbank. Ze is medeoprichter van het Hoofd Hart Hormonen (H3-)netwerk, samen met Janneke Wittekoek, cardioloog, en Dorenda van Dijken, gynaecoloog.



ISBN:
9789085603054

Auteurs:
Jacqueline van de Sande,
Sandra Kooij

Prijs:
€ 28,90

Meer info:
swpbook.com/2604

In de media

1. Interview UMC Amsterdam, Sandra Kooij. Pioneering adult ADHD care: from blind spot to global standard (december 2025).
2. Interview NRC Jacqueline van de Sande (augustus 2025)
3. Podcast Lang verhaal, waarom meer vrouwen ADHD-medicijnen krijgen. (juli 2025)
4. NPO 1. Steeds meer vrouwen gebruiken ADHD-middelen, wat is er aan de hand? (juli 2025)
5. Hart van Nederland, ADHD werd bij Anna pas laat herkend: 'Het ging lang goed, tot ik instortte' (juli 2025)
6. Als je op 42-jarige leeftijd hoort dat je ADHD hebt: 'Ik heb mijzelf altijd raar gevonden, moeilijk en mislukt', AD 6 november 2024.

7. Balans. De impact van hormonen (oktober 2024).
8. ADHD bij vrouwen onderbelicht; „Veel vrouwen weten niet wat er met hen aan de hand is”, 17 september 2024. RD.
9. Podcast 'Aan het werk met ADHD', 18 juli 2024.
10. Sandra kreeg pas laat te horen dat ze Adhd heeft: 'Had mij veel ellende bespaard kunnen blijven’, juli 2024. Algemeen Dagblad.
11. Impuls & Woortblind, 2 juli 2024. Recensie Van dit boek worden wij ADHD-vrouwen blij.
12. Omroep Gelderland, 25 mei 2024. Interview Jacqueline van der Sande.
13. RTL Nieuws, 19 mei 2024. ADHD steeds vaker herkend bij vrouwen: 'Ander beeld dan bij mannen'

Reviews

"***Wat ik erg waardeerde, waren de boekentips aan het eind van elk hoofdstuk. Deze sluiten goed aan bij de besproken thema’s.***

Het gebruik maken van QR-codes is een waardevolle toevoeging. Ze bieden een snelle toegang tot tests, schema’s en extra informatie, wat voor mensen met ADHD praktisch en efficiënt is.

Ik was erg benieuwd naar dit boek en ben blij verrast. *De combinatie van wetenschappelijke onderbouwing en ervaringsverhalen maakt het boek goed leesbaar en levendig. De praktische tips en links voegen echt iets toe. Bovendien biedt het boek een breed overzicht van hoe ADHD zich bij vrouwen uit, in alle levensfasen en rollen. Daardoor is het boek ook interessant voor partners, psychologen huisartsen en andere professionals.* ***Wat ik extra waardeerde, was dat niet alleen de worstelingen worden belicht, maar ook de positieve, grappige en creatieve kanten van ADHD bij vrouwen.*** "
- Uit een recensie van Tijdschrift Positieve Psychologie, april 2025.

"*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.* ***Inmiddels heb ik het boek aan verschillende mensen met en zonder ADHD aangeraden.*****"**
- Uit een recensie van De jonge Psychiater.

*“****Dit boek leest heel fijn (…). Mijn oog viel meteen op het stukje over bovengemiddelde intelligentie, aangezien mijn psychiater daarover begon in het diagnosegesprek. Door mijn hoge cijfers als kind viel ik niet op.*** *(…) In de persoonlijke verhalen van Jacqueline waar elk hoofdstuk mee begint herken ik veel. Vaak wel in een iets mildere mate, maar ik ben dan ook aan het begin van mijn zoektocht en weet nog niet zo goed wat ik allemaal heb gemaskeerd/gecompenseerd in mijn leven.* ***Er zijn maar liefst 38 hoofdstukken en ook nog wat bijlagen, dus heel veel informatie over ADHD, zoals slaap, hyperactiviteit, overprikkeling, vriendschappen, ouderschap en werk. Met aan het einde van elk hoofdstuk duidelijke tips hoe je ermee om kan gaan.****”*
- Uit een blog van Juf Bianca, juli 2024.

"***Een inzichtelijk boek over en voor vrouwen met ADHD. De auteurs beschrijven hoe ADHD bij vrouwen eruitziet, met welke thema’s zij worstelen en hoe onzichtbaar hun strijd kan zijn.*** *Aan de*

uitgeverij SWP

hand van verschillende onderwerpen, zoals studeren, werk, medicatie en zwangerschap, worden informatie en praktische tips gegeven rondom ADHD bij vrouwen in elke levensfase. Bij ieder onderwerp worden persoonlijke anekdotes, waaronder die van auteur Jacqueline van de Sande, gecombineerd met wetenschappelijke inzichten van ADHD-expert Sandra Kooij. ***Helder en persoonlijk geschreven. Met kleine pictogrammen in zwart-wit en met QR-codes.*** *Geschikt voor een brede tot geoefende lezersgroep.*"
- Uit een recensie van NBD Biblion, juli 2024.

“Ik ben 68 jaar en een klein jaar geleden kreeg ik de diagnose ADHD (overwegend onoplettend). Na jarenlang zoeken eindelijk een verklaring voor hoe ik in elkaar zit.
Ik heb daarna bij (...) de training (...) gedaan' gedaan en hierdoor vielen nog veel meer puzzelstukjes bij elkaar. ***Toen ik zag dat er een boek speciaal voor vrouwen was verschenen ben ik het gelijk gaan lezen. En wat een herkenning!*** *(...) Het boek heeft me hiervoor meer aanknopingspunten gegeven. Nu op naar 'ik mag zijn wie en hoe ik ben'.*
Het boek gaat binnenkort naar mijn dochter, zij zal er ook veel in herkennen. *Nogmaals heel veel dank. Dit geldt ook voor Sandra Kooij, voor haar inspiratie en kennis.”*
Helma (68)

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.

Annemarie, Impuls + Woortblind

"***Ik heb begin dit jaar de diagnose ADD gekregen (klassiekertje: vrouw, 46 jr., eerst diagnose bij de kinderen en nu ook ikzelf omdat ik het niet meer volhield om alles onder controle te houden) en ben je boek Bloedirritant meteen gaan lezen. Wat ontzettend duidelijk en herkenbaar.*** *En bovendien is het ook een erg grappig boek waardoor het gewoon leuk is om te lezen.* ***Het is heel helpend en ben je (Jacqueline van de Sande) ontzettend dankbaar dat je dit geschreven hebt samen met Sandra Kooij.***"

Vrouw, 46 jaar.

"*Als recente ADHD’er met allerlei extra struggles als aanhangsels (...)* ***Het gevoel van (h)erkenning, de manieren van het boek doorkomen maar ook de woorden ‘onzichtbare strijd’… dat raakte mij.*** *(...) Ik kijk er ontzettend naar uit dit boek te ervaren, te voelen en te kunnen toepassen en zo veel mogelijk andere meiden/ kinderen in mijn werk te kunnen sturen.*"
- Venita

"***Wat een verademing jullie boek!****Vier jaar geleden heb ik op aanraden van een vriendin en tevens werkzaam als gz-psycholoog me laten onderzoeken op ADHD en vielen er zoveel puzzelstukjes op zijn plek!* ***Wat waardevol dat jij en Sandra dit boek hebben geschreven.***"- Nathalie Melieste, een enthousiaste lezer.

uitgeverij SWP

> "*Groot compliment!!!! Gister boek ontvangen, een genot om te lezen!En ik hoef niet eens de chronologische volgorde aan te houden! Helemaal een verademing.**Ontzettend herkenbaar en mijn partner vond sommige passages ook een feest van herkenning!***"- *Kimm*

> "*Gelezen en giga herkenbaar, mooi en met een lach uitgelezen!* "