

Dingen die te maken hebben met mijn therapie
Dingen die te maken hebben met mijn zelfbeeld
Dingen die te maken hebben met mijn levensloop
Dingen die te maken hebben met drugs

Als ik terugdenk aan mijn kindertijd, herinner ik me vooral onbehagen. Waarschijnlijk kriebelde er al vanaf jong kind ergens iets dat me duidelijk maakte dat ik anders was dan andere kinderen. Het maakte me onzeker, ook al was dat waarschijnlijk niet zo aan me te merken. Bovendien verveelde ik me vaak. Er was niets dat mijn aandacht lang kon vasthouden (goh, echt waar? Ja. Echt waar.). Mijn schoolrapporten onderschrijven dit ook. In alle rapporten uit mijn hele schooltijd staan continu opmerkingen als: het is jammer dat Barbartje zo snel is afgeleid, ze zou veel beter presteren als ze eens oplette in de klas. Of: Barbara zou eens wat meer aandacht aan haar schoolwerk moeten besteden en wat minder aan haar klasgenoten. Je bent een stoorzender, Barbara! Dit werd alleen maar erger naarmate de tijd vorderde. Op de middelbare school was ik al gauw de gangmaker van de klas. Het werd een patroon: zodra iedereen op z'n plaats zat en de eerste stilte viel, als opmaat voor het begin van de les, waren alle oren gespist om vooral geen geluidje te missen dat bij mij vandaan zou kunnen komen. Dit werd natuurlijk al snel de opmaat voor het begin van de "Barbara One Woman Show". In het begin vond ik dat heel stoer, ik liet me van harte aanmoedigen. Ik zat meer op de gang dan in de klas. Maar toen ook de docenten die in me geloofden en me altijd maar weer aanspoorden omdat ze wisten dat ik het kon, teleurgesteld raakten en ik tegen hun afkeuring aanliep, was het kwaad al geschied. Ik kreeg het tij niet meer gekeerd. Het beantwoorden aan de verwachtingen van mijn klasgenoten (of beter: medescholieren, gelet op de omvang van mijn publiek en mijn reputatie), het beantwoorden aan hun verwachtingen dus, zonder mijn goodwill bij die weinige docenten die nog aan mijn kant stonden te verpesten, kostte me zo veel energie dat ik er uitgeput van raakte. Met als gevolg dat ik thuis een nog grotere draak werd dan ik al was. Kritiek accepteerde ik niet. Maar dan ook NIET. Overall tegenin gaan. Altijd het laatste woord willen hebben. Verschrikkelijk verontwaardigd kunnen zijn als mijn moeder me uit onmacht sancties oplegde waarvan ik vond dat ze niets te maken hadden met wat er aan de hand was. Eeuwige discussies over grenzen. Altijd weer grenzen. Grenzen bestonden voor mij niet. Alleen uitdagingen. En dat ging ver. En steeds verder.

Totdat ik op een dag tijdens een enorme ruzie met mijn moeder zo verontwaardigd was dat ik door een pak sneeuw van 30 cm op sokken de deur uit gerend ben en niet meer terugkwam. Dit is in een notendop hoe mijn jeugd verliep. **Wat ik nog toe kan voegen is dat toen al het "ge-therapeer" begonnen was. Gezinstherapie bij het MOB. Wekelijks een hele middag naar een orthopedagoge zonder te weten wat ik daar precies deed. Waarom mijn ouders me daarheen gestuurd hadden. Onlangs, ongeveer een jaar geleden vertelden ze me dat de orthopedagoge op een gegeven moment gezegd heeft dat ze niets met me kon. Dat dit toch echt een opvoedkundig ding was. Ik moest strenger aangepakt worden. Nou. Dat hielp. Not.** Mijn ouders en ik zijn door een regelrechte hel gegaan. Dat besef ik nu. Toen "had ik gewoon de gemeenste ouders die je als kind maar kon hebben. Eigenlijk was met name mijn moeder gewoon gek".

Jaren gingen voorbij, waarin ik eigenlijk geen steek verder kwam. Ik ging werken in de horeca, waar ik al mijn aangeleerde trucjes uitstekend kon inzetten. Ik werkte als een beul, was de snelste barkeeper die altijd alles en iedereen in de gaten had en dan óók nog geintjes kon uithalen en zonder pardon achter de bar vandaan kon vliegen om vechtersbazen uit elkaar te halen. Menig keer vloog ik zelf door de tent, of stond ik na een vechtpartij terwijl de adrenaline nog door m'n bloed gierde opeens te trillen als een rietje omdat ik me realiseerde hoe een situatie óók had kunnen aflopen. Op zulke momenten was ik eigenlijk meer één van de kerels (mijn baas en de portiers) dan een barkeeper. Alleen nam ik veel meer risico's dan zij deden en ze stonden dan ook geregeld hoofdschuddend na afloop van een ingewikkelde situatie tegen me te mopperen dat ze soms drukker waren met mij in de

gaten houden dan met de situatie zelf. Wah, dat was natuurlijk belachelijk, want ik kon heus wel voor mezelf zorgen. Maar diep in mijn hart voelde ik wel dat ze ergens gelijk hadden. Maar ik kon er niet aan toegeven omdat ik mijn veiligheid haalde uit deze reputatie. Ik hoefde me niet kwetsbaar op te stellen. Altijd was ik iedereen te vlug af, wist ik situaties zo te manipuleren dat alles al gauw één grote grap werd, en ik de clown.

Geregeld ben ik erg dicht bij de kern geweest van het probleem, zonder dat zelf te weten. Ik was als het ware alle ingangen aan het barricaderen. Door mijn afbrokkelende zelfvertrouwen werden die barricades ook steeds belangrijker. Een vriendin van me zei een paar jaar geleden tegen me “het verschil tussen jou en mij is dat ik niet bang ben om te vallen, omdat ik geleerd heb dat er een bodem is. Als jij valt, val je in een diep zwart gat waarvan jij niet weet of het een bodem heeft”. Dat klopt achteraf gezien heel goed. Mijn ouders voelden zich tekort schieten naar mij toe en konden daar de oorzaak niet van ontdekken. Hierdoor vroeg mijn moeder zich geregeld hardop af wat zij als ouders toch verkeerd hadden gedaan dat ze zo’n dochter hadden. Het enige gevoel dat ik van toen kan terughalen dat ik ervan kreeg, is woede. Woede en verontwaardiging. Maar nu weet ik dat het belangrijkste gevoel dat ik eraan overgehouden heb, schuldgevoel is. En een gevoel van altijd ‘teveel’ zijn. Mijn moeder wees (wijst) me continu op het feit dat ik te hard praat. Doorratelen heb ik wel afgeleerd, mijn sociale antenne is door mijn opvoeding behoorlijk scherp. Maar dat betekent dus wel dat ik altijd meer bezig ben met scannen of mijn omgeving nog geen genoeg van me heeft dan met wat ik voel, wil, niet wil. Dat is het allergrootste probleem waarmee ik nog steeds te kampen heb.

Ik heb gemerkt dat ik tijdens het schrijven van dit verhaal ook nog steeds nieuwe inzichten kreeg. Situaties die ik nooit als typisch horend bij of veroorzaakt door ADHD heb gekenmerkt, krijgen nu een andere kleur. Soms is dit een bevrijdende ontdekking, maar soms geeft dat ook het sombere gevoel dat je meer patiënt bent dan persoonlijkheid. Als u begrijpt wat ik bedoel.

Ik kan natuurlijk ook, in plaats van bij het begin, beginnen bij het dieptepunt van mijn bestaan. Dan zult u mij moeten volgen naar de meest sombere plekken waar het leger der zombies uit de Randstad zich elk weekend uitwaaiert op zoek naar excuses om maar niet naar huis te gaan. Om maar niet te hoeven ophouden met een collectief namaak-geluk te voelen, gevoed door wat er maar voorhanden is aan middelen om dit gevoel in stand te houden. Als ik daar nu in gedachten naar terugga, realiseer ik me pas goed hoe ernstig ik er aan toe was in die tijd. Mijn lichaam was een soort wandelende chemobox, niets was te gek. Ik was bereid om alles te proberen. Als mijn vrienden twijfelden, nam ik wel het initiatief. Eigenlijk was ik erg onverschillig over de eventuele afloop van een avontuur. Vergezeld door een paar meiden die me “het vak” leerden (lees: wat er allemaal te krijgen is aan middelen en wat daarvan de uitwerking ongeveer is) zwierf ik ruim twee jaar elk weekend door Amsterdam en omstreken en raakte in de meest waanzinnige situaties verzeild. Diep in mijn hart vond ik het toen eigenlijk al helemaal niks allemaal, maar ik wist geen alternatief, dus ik dobberde maar gewoon door op die maalstroom. Ik ging steeds gevaarlijker dingen doen, liet me overal voor strikken. Moesten er drugs gesmokkeld worden naar een feest in Zuid Afrika? Geregeld! Droogde de markt op omdat er een dealer opgepakt was? Ik had al gauw mijn eigen supplier gevonden en nam het wel over. Met een ongelooflijke hoeveelheid geluk, bluf en vindingrijkheid ben ik altijd overal tussenuit geglipt, en dat was in een aantal gevallen toch wel grenzend aan het onmogelijke. Op momenten dat het wel erg benauwd werd, wist ik me in uiterste nood nog te redden uit situaties door de vermoorde onschuld te spelen die werkelijk geen idee had wat er nou toch allemaal aan de hand was. Toen ik eind jaren '90 in een strandtent in Scheveningen kwam te werken, kwam ik tot overmaat van ramp in aanraking met cocaïne. Er was altijd 1 ding waarin ik uitblonk, wat ik als geen ander kon, en dat was werken achter de bar. Toen ik na mijn eerste paar avonden tot mijn stomme verbazing ontdekte dat mijn werkgevers (een stel, totaal geen horeca-ervaring en ook nog verslaafd aan de coke) het langer volhielden dan ik, werd ik door hen geïntroduceerd in de wereld van de cocaïne. Dat was een indrukwekkende ontdekking. Ik was zo scherp als een scheermes, zat overal onmiddellijk bovenop. Niets ontging me, overal was ik op tijd bij. Ook toen weer, schakelde ik

simpelweg het stemmetje in mijn achterhoofd uit, dat me waarschuwde dat hier natuurlijk consequenties aan zouden zitten. We'll cross that bridge when we come to it. Gelukkig kreeg ik tijdens mijn opvoeding luid en duidelijk de les mee dat er geen enkel excuus bestaat voor het niet gebruiken van je hersens. Vaak zorgde deze les voor niets dan ellende omdat ik er alleen maar onzeker van werd en het toch nooit goed kon doen, maar in dit geval zorgde het ervoor dat ik langzaam maar zeker mezelf begon terug te trekken uit dit bestaan. De vriendinnen waarmee ik in Amsterdam hele weekends doorbracht, verdwenen uit het zicht en uit mijn belangstelling. Werken op het strand was gelukkig seizoenswerk, dus toen ik als het ware tot bezinning kwam, was er ook een eindpunt waarna het niet zo moeilijk zou zijn om uit de Scheveningse strand – coke -scene te verdwijnen. Tegen mijn voornemens in om nooit meer in de horeca te gaan werken, accepteerde ik een baan bij een hotel. Binnen de kortste keren was mij alweer duidelijk wie Abraham was, en dat HIJ de Mosterd verkocht. Het bleek lastiger dan ik aanvankelijk dacht om standvastig te zijn en deze vluchtroute niet meer te gebruiken. Inmiddels kan ik zeggen (maar we spreken nu wel al bijna 4 jaar na mijn vertrek bij het hotel) dat ik de vijand verslagen heb. Maar dat zelfmedicatie een groot probleem is bij mensen met ADHD, zal u wellicht na dit verslag wel van mij aan willen nemen.

Nog geregeld word ik op niet altijd even leuke wijze herinnerd aan die periode in mijn leven. Een rekening van een abortuskliniek, mensen uit die periode tegenkomen en zien hoe het inmiddels met hen is. Als ze nog leven. Verhalen over mensen uit die tijd die nu HIV positief zijn. Ik mag mij gelukkig prijzen dat het met mij is afgelopen zoals het is.

En het moeilijkste van alles: soms, heel soms? De neiging te moeten onderdrukken die ik dan voel om maar gewoon de handdoek in de ring te gooien en dat leven weer op te zoeken. Maar dat kan niet meer. Dat staan mijn hersenen me niet toe. Mijn hersenen die het inmiddels voor elkaar gekregen hebben toen ik éééven niet oplette, dat mijn instinct / emotie / angst / verdriet niet meer doormiddel van een enkele prikkel mijn hele wezen op dat spoor krijgt dat maar naar 1 punt toe leidt dat ik zelf altijd noem: The Bliss of Oblivion.

“Sinds ik “iets” heb, ben ik wèl OK”.

Dat heb ik de afgelopen anderhalf jaar vaak gedacht. En dan vooral wanneer het gaat over familie, mensen die al heel lang met me te stellen hebben. Ineens is er voor veel dingen een verklaring. Dat geldt natuurlijk niet alleen voor mij, maar ook voor hen. En dat helpt me nu in het proces waar ik mee bezig ben waarin ik toch eens moet leren om mezelf aardig te vinden.

Maar dat is slechts één kant van de medaille. Want er zijn ook mensen die ik plotseling nooit meer spreek. Eerst viel me dat niet op. Druk met mezelf, overrompeld door alles dat er op me af kwam sinds de diagnose. Pas op het moment dat langzaam maar zeker de stukjes van de puzzel op z'n plaats begonnen te vallen en ik de ruimte en genoeg inzicht begon te krijgen om erover te vertellen, viel het me op dat er een stuk minder mensen waren dan vroeger, waartegen ik dat kwijt kon.

Langzaam maar zeker begin ik te veranderen. Doordat ik mijn gejaagdheid kwijt aan het raken ben, heb ik veel meer tijd voor dingen. Ik maak dingen dus intenser mee. Dat merk op allerlei momenten: 's morgens bij het ontbijt gaan *zitten* en er een boekje bij pakken bijvoorbeeld, in plaats van rondrentelend een boterham eten, een spoor van rotzooi nalatend (boter hier, mes daar, plank weer ergens anders, overal kruimels die dan later weer opgeruimd moeten worden en dat moet dan maar meteen, oh nee, ik moet eerst even mijn tanden poetsen, oh nee, want ik heb nog honger dus moet nog een boterham waar is mijn mes toch gebleven en wie heeft de boter gejat, en wat doet die plank daar en hee, er ligt een tandenborstel in de woonkamer op tafel) waardoor meteen de dag al met hectiek begint.

Ook de medicatie helpt hieraan natuurlijk mee. Geleidelijk begint er een combinatie van medicatie te ontstaan die effectief werkt. Laatst was ik een tijdje gestopt met de dexamfetamine, als deel van een

test om te zien of er iets aan de diagnose veranderd moest worden. Om u een beeld te geven; in 1 week tijd: een bekeuring voor een loslopende hond (vergeten aan te lijnen toen ik het park uit liep), een telefoon van 400 euro in de trein laten liggen, 's morgens heel vroeg wakker worden omdat mijn buurmeisje aan mijn bed stond, rinkelend met mijn sleutelbos die nog aan de buitenkant in het slot stak (ik had haar gezegd dat als ze dat nog een keer zag, ze me maar moest laten schrikken, misschien dat ik 't dan eens afleerde...), 2 afspraken bij PsyQ niet gehaald, 3 keer naar de buurvrouw om mijn reservesleutels te halen omdat mijn sleutels weer eens binnen lagen; ik weet zeker dat ik nog wat dingen vergeet. Waarschijnlijk de grappigste.

Maar ik had het erover dat er langzaam dingen aan het veranderen waren. Ik heb de rust om thuis te zitten. Hier is wel sprake van een these-antithese-synthese-proces geweest: Van de drukke gejaagde Barbara die altijd overal bij moest zijn, en dan ook nog het hoogste woord moest voeren en de clownsrol had, naar een kluzenaar die niet meer buiten kwam, de telefoon niet meer beantwoordde, naar de huidige ik, die keuzes maakt. In ieder geval denk ik steeds meer na over wat IK wil, hoe belangrijk het is om ergens heen te gaan en - als ik ga - voor wie ik dat dan doe en of dat dan echt nodig is.

Nu, ± anderhalf jaar nadat ik bij PsyQ binnenkwam, kan ik zeggen dat het ergens naar toe begint te gaan. Toen ik bij hen binnenkwam, had ik al een heel therapeutisch verleden opgebouwd. In de tijd dat ik nog thuis woonde kwam ik al met het hele gezin terecht bij het MOB (Medisch Opvoedkundig Bureau), in de zoektocht van mijn ouders of dit soms de oplossing zou kunnen zijn. In mijn herinnering zat ik daar met twee wanhopige ouders, twee zusjes en een broertje die ondanks alles meer loyaliteit naar mij toe voelden dan naar mijn ouders en dus net als ik daar tegen hun zin zaten, en waarin door mijn ouders en de therapeer-mevrouw wanhopig geprobeerd werd om door te dringen tot mij. Ik zat daar, totaal afgesloten en onbereikbaar en van binnen kookte ik van woede. Woedend omdat ik het weer gedaan had terwijl het toch duidelijk was dat mijn ouders overal schuldig aan waren, woedend omdat ik tòch geen gelijk kreeg van zo'n mens dat natuurlijk sowieso tegen mij zou zijn, woedend dat mijn ouders het lef hadden om mijn arme zusjes en broertje hierbij te betrekken, wat zou betekenen dat ik er nog een probleem bij zou hebben hierna, namelijk een enorm schuldgevoel naar hen toe omdat zij door mijn schuld hier zaten. Omdat ik die rotzus was die altijd de sfeer in huis verpestte en nu er OOK nog voor zorgde dat zij hier hun tijd zaten te verdoen. Volgens mij zijn we er twee keer heen geweest en ben ik kort daarna van huis weggelopen. In de eerste plaats omdat ik razend was omdat mijn moeder me voor hoer en junk had uitgemaakt, en eigenlijk op een *gedeelde* eerste plaats omdat het me voor iedereen het beste leek als ik verdween. De orthopedagoge had ik toen al achter de rug. Vervolgens was er de bio-energetische psychotherapeut waar ik via via terechtgekomen was. Dat was he-le-maal iemand die mij zou begrijpen, was de belofte. Nou. Inderdaad. Na anderhalf jaar een à twee maal per week een uur therapie was ik geen steek verder. Het enige dat ik ontdekte was dat er een grote discrepantie zat tussen mijn zelfbeeld en hoe ik overkwam. Ik kan me nog herinneren dat ik een keer door deze therapeut voor een levensgrote spiegel gezet werd. Ik moest mezelf goed bekijken. Wat ik zag was natuurlijk gewoon, ik. Niks nieuws. Toen pakte hij een grote lap stof, ging achter me staan en hield die lap stof als een gordijn voor mij, zodat alleen mijn hoofd nog zichtbaar was. Dus ik zag een groot bruin vlak (de lap stof) en daarboven alleen mijn hoofd. Ik begon spontaan te huilen: wat ik zag was een heel klein meisje met wanhoop in haar ogen dat de indruk maakte driftig te watertrappelen om niet te verzuipen. Maar daar bleef het bij. Ik kreeg het advies mee om "dat kleine meisje wat meer kansen te geven". Ja. Prachtig. Maar hoe, daar ben ik nooit achtergekomen. De therapeut heeft daarna de plank totaal misgeslagen door me buiten de sessies om te gaan bellen, met uitnodigingen voor allerlei dingen die dan therapie-gerelateerd zouden zijn. Ik werd er helemaal achterdochtig van, omdat mijn ervaring met de goede bedoelingen van mannen nou ook niet al te positief was. En dat wist hij. Maar toen ik dan eindelijk alle moed bij elkaar geraapt had om dit tijdens één van onze gesprekken naar voren te brengen, zei hij dat hij dit had gedaan om mijn vermogen om "nee" te zeggen te testen. Mijn vertrouwen in hem was direct verdwenen. Ik heb hem nooit meer gezien.

Ik bleef maar doorleven met een onbehaaglijk gevoel en mijn onvrede en onzekerheid namen toe. Ik rolde van de ene baan in de andere. In de horeca zijn op 1 na alle banen die ik had, geëindigd in ruzie. Ik kreeg een te grote mond, begon ongeduldig te worden als me iets verteld of opgedragen werd; hallo, dat had ik natuurlijk zelf al LANG bedacht en meestal ook al in werking gezet. Ik gaf altijd ongezouten kritiek en als daar niet op ingegaan werd, begon ik te mopperen en te schelden tegen wie het maar horen wilde. Dat gaat natuurlijk niet lang goed. Nog steeds is mij niet duidelijk hoe het nou zit. Ik weet dat één van de kenmerken van ADHD is dat je vaak allang weet wat iemand wil gaan vertellen en dat je je mond dan niet kan houden. Maar wat zegt dat nou eigenlijk over “normale” mensen? Dat die dan allemaal maar braaf hun mond houden tot de ander is uitgepraat? Of dat ze het niet net zo snel als ik in de gaten hebben waar iemand op aanstuurt? En als ze allemaal maar braaf hun mond houden, kunnen we daar dan alsjeblieft VANDAAG mee stoppen? Het kost me bakken vol energie om altijd maar m’n mond te houden namelijk.

Toen ik in Amsterdam kwam wonen, begon voor mij een totaal nieuw leven. Over de uitwassen hebben we het nu wel gehad, maar er waren ook fantastische dingen. Mijn allergaafste baan tot nu toe werd me voor mijn gevoel in mijn schoot geworpen. Ik kwam als uitzendkracht te werken op de Human Resources afdeling van een groot internationaal bedrijf, waar ik de assistent was van de International Training en Development Manager. Binnen no time was ik als een vis in het water en mijn baas gaf me volledige vrijheid. Hij gaf met klem aan dat bij hem de regel was: geen nieuws, goed nieuws. Dus als hij niets hoorde, ging het goed. Maar ik mocht niet te laat aan de bel trekken, dat vertrouwen gaf hij me. Twee jaar runde ik er mijn eigen tokootje. Door de verantwoordelijkheden die hij me gaf, ontwikkelde ik me in hoog tempo. En toen kwam de overname, waarbij ik het veld moest ruimen omdat ik een jaarcontract had en geen contract voor onbepaalde tijd. Ik moest nieuw werk gaan zoeken. En hopla, het gevoel dat ik nou eenmaal niets kan nam direct weer de overhand. De rest van mijn loopbaan zal ik niet uit de doeken doen, het komt er in het kort op neer dat ik geen enkel zelfvertrouwen overhoud aan successen. Ik moet telkens weer proefondervindelijk vaststellen of ik iets wel of niet kan. Laat staan dat ik werk kies op basis van hoe leuk het zou kunnen zijn. Mijn coach zei deze week nog tegen me dat het belangrijk werd dat ik werk niet meer ging doen omdat ik “vind dat ik het moet kunnen”, maar omdat het me *leuk werk* lijkt.

Maar goed. Na deze Training en Development baan, kwam ik al gauw weer terecht in het volgende drama. Wederom een functie waarbij ik me zo nodig moest bemoeien met de bedrijfsvoering en de directie overtuigen van de stommiteiten die begaan werden. Ik verdween in de ziektewet en ging op zoek naar een therapeut. Zeker 4 jaar ben ik bij deze in therapie geweest. En ook al leerde ik er veel, het ging niet beter met me. Na 2 jaar stelde zij voor dat ik eens ging praten met een psychiater met wie zij veel samenwerkte. Deze schreef me voor het eerst een antidepressivum voor. Voor de allereerste keer in mijn leven was ik opgewekt. Ik stond ’s morgens opgeruimd op en had zin in dingen. De eerste keer dat ik bij mijn ouders thuis kwam nadat ik begonnen was met deze medicatie verzuchtte mijn moeder “ik wou dat je hier 10 jaar geleden mee begonnen was!”.

En een resume wat voor mij de grootste angels zijn geweest. Wat zijn voor mij zelf dingen waarvan ik graag had gewild dat iemand me ermee had geholpen.

En dus: Eindigen met samenvatting in de zin van: wat moeten de behandelaars er mee?

Of van mij uit: wat zijn de do’s en de dont’s

Ik deel even m’n leven in in een aantal fases, nl. kind tot 12 jaar, puber, jong volwassene, volwassene. En dan aangeven wat hulpverleners in die versch fases hadden kunnen doen