

DRUKS

Inhoudsopgave

- Voorwoord	11
Deel 1: AD(H)D, wat is dat?	15
- Column Francien – Er was eens een meisje dat het net even allemaal anders zag, voelde en deed	17
- Naar de dierenarts – Over de diagnose	21
- Hallo meneer de Uil – Over AD(H)D: wat is dat nou precies?	33
Deel 2: Het leven van een AD(H)D'er	53
- Column Francien – My morning routine	55
- Hamsteren – Over het leed dat de supermarkt heet	63
- Werkpaardje – Over werken, collega's en lichtknopjes	79
- Schaapjes tellen – Over medicamenteuze (mis)matches en alle gevolgen van dien	89
- Party Poes – Over drugs, knetterende kauwgom en klapperende kaken	105
- AD(H)D-expert Cathelijne Wildervanck over AD(H)D en de dagelijkse uitdagingen	116
Deel 3: In het koppie van een AD(H)D'er	119
- Column Francien – Een slechte dag	121
- Roofdier – Over ten prooi vallen aan ingewikkelde processen en continue triggers	123
- Vlinder – Over een wankelend zelfbeeld	133
- Doodshoofdaap – Over donkere gedachten	149

- Vallhund – Over het IKEA-moment	161
- AD(H)D-expert Cathelijne Wildervanck over AD(H)D en de moeilijkheden met emoties en zelfbeeld	169
Deel 4: AD(H)D en relaties	173
- Column Francien – Zolang mijn kind maar niet op jou lijkt	175
- Tortelduif – Over grote liefdes en andere vriendjes	177
- Natte poes – Over druk(s)te tussen de lakens	191
- Moeder de Gans – Over rammelende eierstokken	203
- AD(H)D-expert Cathelijne Wildervanck over AD(H)D en relaties	219
Deel 5: AD(H)D en je shit op orde	223
- Column Francien – (Een Tikkie te) veel gevraagd?	225
- Kuddedieren – Over de kapper, blauwe enveloppen en verantwoordelijkheid nemen	229
- Geldwolf – Over geld, impulsiviteit, budgetcoaches en deurmatten met zebraprint	245
- AD(H)D-expert Cathelijne Wildervanck over het meeste uit je AD(H)D halen	266
Tot slot: Over hoe AD(H)D mijn superkracht is	269
- Dankwoord	282

Voorwoord

Spoileralert: dit boek gaat niet (enkel) over drugs.

Ook al doet de cover dat misschien wel vermoeden, zo op het eerste gezicht. Dat is mijn gezicht trouwens, dat op de cover. Hoi. Aangenaam kennis te maken. Ik ga door het leven als Francien (die van 'Laat je tieten nog eens zien')
Regelink.

Geen xtc op mijn tong dus. Nee, die pil op mijn tong staat symbool voor de vraag die me het meest gesteld wordt als mensen me voor het eerst ontmoeten: heb jij je pilletje wel geslikt? Zeggen ze het niet hardop, dan denken ze het wel. Niet geheel ongegrond, moet ik toegeven, want ik kan inderdaad nogal 'druk' overkomen. En dan kan een pilletje weleens helpen.

Spoileralert nummer twee: IK HEB AD(H)D.

Ik ben dus niet zomaar druk en het zijn geen pilletjes die ik onderhands op een festival koop, maar ik heb ze soms nodig om mijn denkdiarree tot rust te manen. En volgens velen kan ik om die reden niet luisteren, lezen, rustig (aan) doen, een studie afronden, een boek schrijven, rekeningen op tijd betalen en een baan behouden. Normaal doen, zeg maar.

Spoileralert nummer drie: IK KAN AL HET BOVENSTAANDE PRIMA, EN IK KAN NOG VEEL MEER!

Dit boek is een peptalk voor iedereen die dealt met AD(H)D. Ik kan het, en ik ben vast/echt/heus niet de enige. Bovendien: je kijkt nu met eigen ogen naar het bewijs dat het kan, want mijn boek is af en het ligt in jouw handen!

Het was voor mij best een uitdaging om dit boek te schrijven. Ik heb een totale writer's block gehad, talloze dingen geschreven, de meerderheid weer de prullenbak in gegooid en de deadline is minstens honderd keer verschoven. Dat is oké. Vallen doe ik door mijn AD(H)D zo vaak. Zó vaak dat ik extreem snel heb leren opstaan. Lukt het de eerste keer niet, dan heb ik in ieder geval voldoende energie om het opnieuw te proberen. Maarten van der Weijden gaf toch ook niet op na zijn eerste recordpoging om de Elfstedentocht te zwemmen? Onlangs maakte hij zich zelfs op voor zijn derde wereld-recordpoging 24 uur zwemmen: 'Als het de eerste twee keer niet lukt mag je het ook nog een derde keer proberen,' zo zei hij in het AD.

Het aantal pogingen doet er niet toe. Mijn boek is nu af. Daar gaat het om. Lintje erom, niets meer aan doen.

Het idee voor dit boek zat al jaren in mijn hoofd. Ik heb ook al eerder een verwoede poging gedaan om het te schrijven. Maar die eerste keer zag mijn toenmalige manager (zonder AD(H)D) daar niets in en voelde de behoefte om dat te delen. 'Van je AD(H)D moet je geen trademark willen maken, je bent toch veel meer dan dat?' Dat klopt, dus heb ik daar toen naar

geluisterd. Totdat ik inzag dat mijn AD(H)D mij juist heel ver heeft gebracht. Zo ver, dat ik graag 'mijn manier' van ermee omgaan met de wereld wil delen om iedereen te laten zien dat AD(H)D ook je superpower kan zijn. Ik vind dat etiket helemaal niet erg. Het plakt zelfs zeer goed op mijn voorhoofd.

Ik heb lange tijd niet geweten dat ik AD(H)D had. Ik wist alleen dat ik anders was. In mijn drieëndertig jaar op deze aarde zocht en vond ik mijn eigen manieren om mee te draaien in een maatschappij die eigenlijk niet voor mij gemaakt is. Ik bereik mijn doelen op geheel eigen wijze. Soms langzaam, soms anders, soms met hulp en sowieso met te veel *speed*, maar ik bereik ze altijd! In dit (open) boek leg ik mijn (on)rustige leven met AD(H)D bloot. Deze keer dus niet mijn tieten, maar mijn AD(H)D. Ik word volwassen.

Als een echte AD(H)D'er heb ik dit boek in compleet willekeurige volgorde geschreven. Daarna heb ik de verschillende hoofd stukken ondergebracht in vijf grote categorieën. Laat je door die willekeur niet misleiden, want deze onderwerpen zijn zeker niet lukraak gekozen. Dit zijn onderwerpen die in mijn leven heel groot zijn, maar ik realiseer me heel goed dat mijn AD(H)D niet die van iemand anders is. Toch hoop ik door juist mijn eigen leven te omschrijven, jou als lezer een beter beeld te geven van hoe dat (on)rustige leven met AD(H)D dan precies is.

Genoeg geluld. Ik wens je veel plezier toe bij het lezen van DRUKS. Hopelijk gaat jouw hoofd iets minder stuk bij het lezen,

dan het mijne tijdens het schrijven van de 'hoofd stukken'.
Pun intended.



DEEL 1

AD(H)D, wat is dat?

Er was eens een meisje dat het net even allemaal anders zag, voelde en deed

Ik zit in groep vier. Vol goede moed en zin wil ik de tafels leren. Voor elke goed opgedreunde tafel ontvang ik namelijk een sticker. Een prachtbeloning. Ik ben bereid er ver voor te gaan. Maar na een week begrijp ik nog steeds niet hoe de tafel van 0 in elkaar steekt. Laat staan de tafel van 1. Ik zie er geen enkele logica in. De rest van mijn klasgenootjes is al ver voorbij de tafel van 0 en in het bezit van minimaal drie stickers. Achter mijn naam prijkt er nog steeds geen. Ik snap het niet.

Groep vijf. Ik ben linkshandig en daardoor altijd in gevecht met mijn vulpen. Klasgenootje Eline beschikt over een jaloersmakend handschrift met dito schrijfschrift. Ze maakt de mooiste lussen en krullen. Ik daarentegen schrijf klein en lelijk en mijn handpalm maakt keer op keer een blauwe waas van mijn geschreven woorden. Rapport na rapport ontvang ik een $6\frac{1}{2}$ voor mijn schrijfkunsten. De rest van mijn rapportcijfers reikt ook nooit hoger dan de $7\frac{1}{2}$. Het frustreert me, want ik doe wel mijn best. Ik besluit dus het heft in

eigen handen te nemen en maak van die (eeuwige) 6½ een prachtige 8½. Mijn tekenkunsten laten me in ieder geval nooit in de steek. Met trots toon ik mijn nieuw verworven eerste 'echte' 8½ aan mijn ouders en opa's en oma's. Ik krijg vijf gulden als beloning. Als ik na twee weken het lichtblauwe rapport weer inlever bij meester Gerrit, blijkt hij het originele exemplaar in zijn bezit te hebben. Ik val door de mand. Valsheid in geschrifte. Op de eerstvolgende ouderavond worden mijn rapport en mijn actie besproken. Ik word op het matje geroepen door mijn ouders. Boos? Teleurgesteld? Nee. Tot mijn verbazing wordt mijn vindingrijkheid geprezen. Straf blijft om die reden dan ook uit.

Ik ben negen jaar en kook iedere woensdagmiddag bij een kookclub. We gaan per paar twaalf pannenkoeken bakken. Het water loopt me bij het idee al in de mond. Het recept staat in mijn werkboek. Ik lees wel dat ik 1 liter melk nodig heb, maar ik registreer het niet. Dus ik pak een literpak melk en een maatbeker... Begrijpend lezen? Niet mijn ding.

Ik ben vijftien jaar en wil verkering met een jongen van school. Op MSN Messenger vraagt hij om een foto van mijn borsten. Ik zie mijn kans schoon. Dit zou weleens een dikke, vette verkering kunnen opleveren. Met mijn nieuwe webcam maak ik een foto en stuur hem mijn borsten per mail. De verkering blijft uit. Niet veel later ga ik door het leven als een bekende Gelderse onder

de artiestennaam 'Francien laat je tieten nog eens zien'.

Ik ben vierentwintig jaar en zit in het derde jaar Communicatiemanagement aan de Hogeschool Utrecht. Ik bevind mij in een hoorcollege statistiek. Ik ben niet eerder in aanraking gekomen met statistiek. Ik merk dat ik de enige ben die niets begrijpt van wat er uitgelegd wordt. Ik wil continu vragen stellen, maar wil ook niemand tot last zijn met mijn onkunde. Om die reden stel ik ze niet, maar barst ik in tranen uit. Het tentamen haal ik uiteindelijk door de mazzel dat de oefentoets overeenkomt met de echte toets.

Ik ben zevenentwintig jaar en als ik mijn collega slash vriendin tegenkom bij een receptie, voel ik meteen dat er iets niet klopt. Nog voordat ze met een woord over haar liefdesverdriet heeft gerept, weet ik al wat er aan de hand is en neem ik haar apart. De tranen rollen over haar wangen. Ik wist niet eens dat er een liefde in haar leven was, maar mijn voelsprietten zijn extra gevoelig voor emoties en pijn.

Ik ben drieëndertig jaar. Ik ben niet standaard. Ik doe de dingen meestal en liever anders. Maar uiteindelijk kom ik er altijd. Soms is de logica voor mij ver te zoeken. Juist als dingen heel logisch zijn. In onlogica ben ik dan weer gespecialiseerd. Gelukkig maar, want daar verdien ik ook mijn geld mee. Mijn hart klopt vaak

harder dan mijn hoofd. Ik ben gevoelig, voel dingen
haarfijn aan. Ik zie de dingen anders. En ik ben opval-
lend mezelf.
