

Koken vind ik een van de ingewikkeldste activiteiten

# Mijn leven met ADD

Ze is origineel, impulsief, maakt snel vrienden. Ze is óók: slordig, warrig, verstokte laatkomer. Haar chaotische trekjes brengen journalist Charlotte van Drimmelen steeds vaker in het nauw. Dan blijkt dat ze ADD heeft – en dat daar prima mee valt te leven. TEKST EN FOTO'S: CHARLOTTE VAN DRIMMELEN

**4**s deze pinpas van jou?' De caissière van de supermarkt komt achter me aan de straat op gerend. 'Oh wat fijn, dank!' roep ik blij. Ik stop de pinpas tussen mijn tanden, want in mijn handen heb ik al twee flessen cola, een zak M&M's, een tros bananen, een blik soep en vijf krasloten. Een tasje was geen slecht idee geweest, maar ik red me wel. Hoor ik nu mijn ringtone? Ja!

Gehaast leg ik de bananen op de stoep, en gris net op tijd mijn toestel onder uit mijn overvolle tas. Op het beeldscherm plakt een uitgekauwd stuk kauw-

gom. 'Met Charlotte,' zeg ik, nadat ik mijn pasje heb uitgespuugd. Een aardige mevrouw vertelt dat ze mijn agenda gevonden heeft. 'Echt? Geweldig, die was ik al kwijt!' lieg ik. 'Hij lag op het prullenbakje in de wc van de sportschool. Ik zal hem aan de receptie geven, dan kun je hem daar ophalen.'

Enmaal thuis zet ik de boodschappen in de badkamer en knip daar de kauwgomdraden met een nagelschaartje uit mijn haar. Ik besluit direct op de fiets te springen om te voorkomen dat ik mijn agenda vergeet op te halen. Buiten scan ik de omgeving op

zoek naar mijn fiets. Geen idee waar ik hem geparkeerd heb. O ja, die staat nog bij de supermarkt.

## Hond vergeten

'Ach joh, dat warrige is toch juist jouw charme?' zei een vriendin die me hoorde vloeken toen ik voor de derde die week keer mijn sleutelbos was verloren. Ik opperde een metaaldetector aan te schaffen, waarmee ik elke zondag de hort op kan om mijn verloren sleutels en muntgeld te verzamelen. 'Ja, maar dan raak je die detector kwijt,' merkte mijn vriendin grappend op. Ik begon te lachen, maar daar doorheen kwamen de tranen. Waarom? Omdat ik wist dat ze gelijk had.

Opnieuw stelde ze me gerust: 'We zijn allemaal toch weleens iets kwijt? En spullen zijn maar spullen!' Ik knikte, maar kon niet stoppen met huilen. Natuurlijk is iedereen weleens iets kwijt, en ik koop niet voor niets elke zomer uit voorzorg een hele zak plastic zonnebrillen, maar als je al 34 jaar lang iedere dag naar allerlei spullen moet zoeken begint het treurig te worden. 'Ik voel me soms zo'n ongelofelijke halvegare,' zeg ik snikkend. Als ik nou zou leren van mijn fouten, maar nee – het lijkt erger en erger te worden. Gisteren moest ik terug naar een druk terras om daar mijn hond onder tafel vandaan te plukken. Wat voelde ik me schuldig ten opzichte van het allerbraafste beest ter wereld.

## Dubbele afspraken

Anderhalf jaar geleden begon mijn chaotische gedrag me op te breken. Het werd me te veel, ik voelde me overspoeld en was licht ontvlambaar. Waarom pak ik sommige dingen zo onnozelen aan? Waarom maak ik een bende van het huishouden? Waarom maak ik vaak dubbele afspraken? Waarom haat ik regels, waarom kan ik moeilijk maat houden? En waarom blijf ik multitasken terwijl ik weet dat ik er niets van bak? Word ik dement? De druppel was dat voor de zoveelste keer een discussie met een onbe-

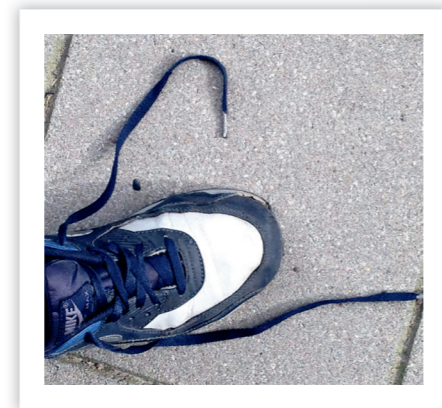
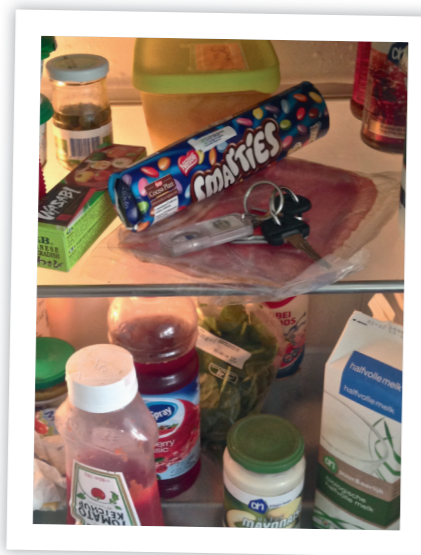
kende veel te hoog opliep. Als een vreemde iets onaangenaams tegen me zegt, zou ik ook mijn schouders kunnen ophalen, maar nee, ik ga er – ongeacht zijn formaat of spierballen – vol tegenin.

In de herfst van 2013 plofte ik moe en overspoeld op de bank van mijn psycholoog. 'Weet je wat ADD is?' vroeg hij. Ik schudde mijn hoofd. Hij vertelde dat ADD nauw verwant is met ADHD. 'Ja, ADHD ken ik. Dat is zo'n moderne stoornis voor jongetjes die de hele dag sirenes nadoen en in de gordijnen klimmen. Dat heb ik dus niet,' vond ik. Toch stelde hij voor me te testen op *attention deficit disorder* (ADD), vrij vertaald het 'overwegend onoplettend type'. Dat voorstel bleek meer dan raak te zijn.

## Ongeremd enthousiast

ADD is ADHD, maar dan zonder de hyperactiviteit. De wetenschap beschouwt beide als een neurobiologische stoornis. In de hersenen gaat er iets mis met de bevoorrading van dopamine – een neurotransmitter die betrokken is bij gevoelens van ge-

Ah daar zijn mijn auto'stentels!



Tijdens het doen van de was besluit ik ineens zijn haar bij te punten.



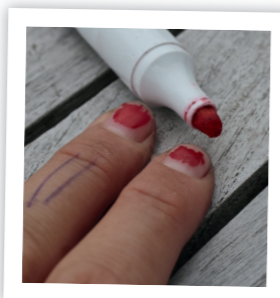
*Aantekeningen hangen te drogen na een nacht in de regen.*

lukzaligheid en extase. Door een disbalans aan dopamine gaan mensen met ADD en ADHD onbewust grenzen over om een gevoel van geluk, spanning of sensatie te krijgen. Dat verklaart hun soms roekeloze gedrag: ze hebben een Ferraribrein, maar bar slechte remmen.

Mensen met ADD en ADHD handelen impulsief, zijn vergeetachtig en chaotisch. Ze ervaren het leven als een onoverzichtelijke brij vol kansen en mogelijkheden, maar door hun ongeremde enthousiasme kunnen ze valkuilen moeilijk vermijden. Prikkel worden inefficiënt gefilterd, en door een verlaagde hersenactiviteit in de prefrontale cortex zijn mensen met ADD en ADHD slecht in ordenen en organiseren.

Mijn man zat naast me en las mee: 'Dit ben jij,' mompelde Bob. De man die niet begrijpt dat ik in mijn eigen stad na tien jaar nog altijd verdwaal en die het echt niet zo leuk vindt dat ik alles door het

*Ik vond mijn fietsleutel op straat zonder dat ik m kwijt was*



huis laat slingeren. De man die een wenkbrauw optrekt als ik er thuis pas achter kom dat ik schoenen in maat 40 heb gekocht terwijl ik 37,5 heb. Hij zei: 'Ik begin jou te begrijpen. Jij mist het overzicht.' Hij las hardop verder: 'Mensen met ADD en ADHD zijn flexibel, origineel, empathisch, sociaal, en maken van de hel nog een feest. Helaas leven ze in het land van haast, waardoor slordigheidsfouten snel gemaakt zijn.'

### Was ik vroeger ook al zo?

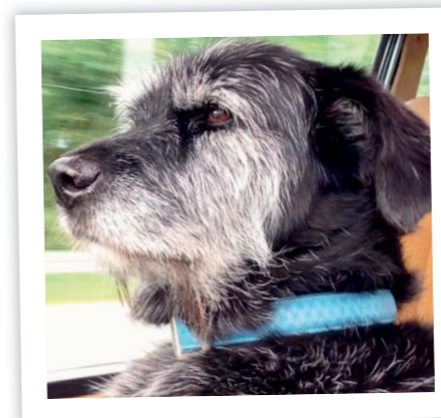
Na de nodige cognitieve onderzoeken werd duidelijk dat ik ADD heb, met hier en daar kenmerken van ADHD. Hyperactief ben ik in fysiek opzicht nooit geweest, wel hyperactief in mijn hoofd. En het impulsieve van ADHD, dat heb ik ook. Ik dacht aan hoe ik vroeger was. Tot mijn vijftiende was ik – behalve op het sportveld – een stil en teruggetrokken meisje. Was dat een kind met een aandachtsstoornis?

Ik sloeg mijn rapporten van de basisschool erop na. 'Charlotte maakt werkjes niet af zodra er iets leukers voorbijkomt. Ze heeft veel fantasie en kan goed breien,' schreef mijn lerares van groep 4. Mijn vijf jaar oudere zus, tegen wie ik opkeek omdat zij haar chocoladeletter maandenlang kon bewaren – de letter waar ik elke dag stiekem aan likte omdat de mijne tijdens pakjesavond al op was – bleek beter geschikt voor vrije montessorionderwijs. Dat ik in de klas de ganse dag aan het breien was, bleek bij leraren geen reden tot paniek. Godzijdank legde ik de breinaalden af en toe weg om te voetballen of een (half) boekje te lezen.

De middelbare school vond ik benauwend en streng. Ik kwam elke dag te laat en staarde veel uit het raam, wegdromend bij een toekomst als vuilnisman: lekker buiten, lol trappen met collega's en geen zorgen om naderende examens. Ja, ik begon te beseffen dat mijn verleden paste in dit ADD-plaatje.

### Structuur = saai

Ik werd gekoppeld aan een coach, die ik wekelijks bezocht: een psycholoog die is gespecialiseerd in het begeleiden van ADD'ers. Na onze eerste kennismaking gaf ze me een A4'tje mee met de blije tekst: 'Hoera, ik heb AD(H)D!' Het advies dat in te lijsten vond ik te veel van het goede, maar ik geef toe dat ik vrolijk werd van alle pluspunten op een rij. Mijn coach beloofde me te helpen. Ze zou samen met mij op zoek gaan naar meer ritme en structuur: essentiële elementen voor een gelukkiger leven zonder



*Frits was not amused toen ik hem vergat mee te nemen na een drankje op het terras*

haast. Aanvankelijk protesteerde ik, aangezien een regelmatig bestaan me de stuipen op het lijf joeg. Structuur staat voor mij gelijk aan saai.

Toch vind ik het ook vreselijk om altijd te laat te komen. Omdat ik niet snap hoelang een uur duurt, vind ik het moeilijk om in te schatten wat ik in die zestig minuten wel en niet kan doen. Als ik met iemand heb afgesproken, vertrek ik steevast te laat van huis. Kort voor vertrek denk ik bijvoorbeeld nog 'even snel' mijn hond in bad te kunnen doen. De wetenschap dat er iemand op me wacht vind ik afschuwelijk, maar het dringt pas tot me door als ik de voordeur achter me dichtsla. Als een bezetene scheur ik dan tegen het verkeer in. Ik manoeuvreer om alles en iedereen heen, fiets over de stoep en neger ieder rood licht. Wat voel ik me ongelukkig als ik na een levensgevaarlijke fietstocht van 75 km per uur zwetend moet uitleggen dat het me spijt. Het heeft iets kinderachtigs en ongeloofwaardigs.

### Tijd, wat is dat?

Mijn besef van tijd was altijd miserabel. Tot vorig jaar hadden mijn dagen geen duidelijk begin of einde. Geen idee of het dinsdag, vrijdag of zondag was en of ik iets gisteren of vandaag had meege maakt. 'Hoe was het donderdag?' vraagt mijn moeder aan de telefoon. Het duurt dan even voordat ik doorheb waar ze naar verwijst. Tijd was mijn vijand, die zonder rustmomenten doortikte. Ik at als ik honger had, sliep als ik moe was en werkte als ik deadlines had.

Mijn dagen worden leefbaarder sinds ik ze verdeel in overzichtelijke blokken van drie: ochtend, middag, avond. De avonden en weekenden probeer ik vrij te houden. Toch gebeurt het nog dat ik om 22.00 uur opkijk van mijn laptop, om te beseffen dat het café – waar ik alleen even snel een mail zou versturen – vol staat met mensen die het weekend inluiden. Als niemand een plens bier op mijn lap-

11 oktober 2014 t/m  
15 februari 2015

# Emoties

## Geschilderde gevoelens in de Gouden Eeuw

FRANS HALS MUSEUM

## Vier praktijktips voor mede-chaoten:

**1 Bouwlamp:** Ik sliep met gemak twaalf uur aan één stuk door, maar zeven uur slaap is genoeg. Mijn coach stuurde me naar de Gamma om een bouwlamp te kopen. Als mijn wekker gaat, kijk ik vol in het felle licht. Mijn melatonineniveau daalt daardoor en dus voel ik me fitter. Als ik op tijd aan mijn dag begin, sta ik niet tot 's avonds laat met 3-0 achter op de rest van de wereld.

**2 Bikram yoga:** De regelmaat van deze intensieve lessen doorbreekt mijn sleur van onrust. In een vochtige ruimte van 40 graden is elke les exact hetzelfde. Er zijn mensen die bikram om die reden dodelijk saai vinden. Voor mij is het een uitdaging om niet de hele tijd onrust te voelen. Na de les voel ik me als herboren. Lichamelijk moe, maar geestelijk verlicht.

**3 De 10-minutenregel:** Of het nou die berg afwas is of een complexe zakelijke klus: ergens aan beginnen is vaak moeilijk. In je hoofd kun je dingen groter maken dan ze zijn en uitstellen maakt rusteloos. Spreek met jezelf af om slechts 10 minuten aan die vervelende, moeilijke, grote klus te hoeven werken. Eenmaal bezig blijkt het zo lastig niet te zijn.

**4 Stopwatch:** Mijn coach adviseerde me een stopwatch te kopen, die nu aan een koord om mijn nek hangt. Door simpele activiteiten te klokken weet ik dat ze meer tijd kosten dan ik altijd dacht. Ontbijten, aankleden, tanden poetsen: het zijn dingen die ik vanaf nu incalculeer bij het maken van een tijdplanning.

*In de tram begon ik te laat met zoeken naar mijn OV-chipkaart waarvoor ik extra haltes miste meeryden omdat ik anders niet kan nitschecken*



*Eigenlijk ging ik naar de winkel voor een verbandtrommel maar toen werd mijn aandacht gegrepen door het schap met vrolyke dieren sponzen*

Vol spanning wachtte ik welke uitwerking het op me zou hebben, maar er gebeurde niets. Op dag drie begon ik iets te merken: mijn eetlust verdween voor een week en ik voelde mijn hart soms extra hard slaan. Dat laatste vond ik eng, maar de psychiater vertelde dat het erbij hoort. Binnen vier dagen werd de chaos in mijn hoofd minder. Al die associatieve gedachten, die voorheen als vuurpijlen door mijn hoofd schoten, werden gestabiliseerd.

Tegenwoordig heb ik de rust om bij thuiskomst eerst mijn jas uit te doen en mezelf iets in te schenken, terwijl ik vroeger met de boodschappentas op schoot en mijn oorwarmers nog op in mijn zojuist gekochte roman begon. Ik laat me minder meeslepen door externe prikkels. Zo zijn er zelfs dagen waarop ik de afwasmachine in één ruk uitruim, zonder me te laten afleiden door een mooie groene bromvlieg die ik wil fotograferen. Ritalin laat me met een helikopterblik kijken: doordat ik meer overzicht heb kan ik bedachtzamer handelen, in plaats van me tot over mijn oren in de dagelijkse hectiek te laten meevoeren.

Door de inzichten van mijn coach, meer ritme en de moge-

lijkheid tot 'uitzoomen' leer ik situaties relativeren. Vergeet ik een verjaardag: jammer dan. Wordt iemand boos op me: pech gehad. Ik reageer mijn faalfrustraties minder af op anderen. Ik ga niet meer in discussie met dronken toeristen die vinden dat ik vrolijker moet kijken. 'Betweterige bemoeials' – die me aanspreken op mijn wangedrag in het verkeer – hoeven niet langer te schrikken van mijn veel te grote mond. Ik fiets nog wel door rood, maar de kick is groter wanneer ik het geduld opbreng om op groen te wachten.

ADD gaat niet over, maar ik leer ermee omgaan. Albert Einstein, van wie gezegd werd dat hij ook ADD had, zei zo treffend: 'Men hoeft de wereld niet te begrijpen, men moet alleen zijn plaats erin weten te vinden.'

■



### Bedachtzamer te werk

Ik heb nooit moeilijk gedaan over een paracetamolletje meer of minder, maar toen ik een half jaar geleden voor de eerste keer Ritalin innam deed ik dat met mijn volle bewustzijn. Het medicijn zou mijn hersencellen stimuleren tot een regelmatigere productie en afgifte van dopamine. Het zou als het ware mijn rem aanzetten.