

Moederen met ADD...

# STRIJD TEGEN DE CHAOS

Anna (42) heeft altijd de grootste moeite gehad met het aanbrengen van structuur in haar leven. Pas een paar jaar geleden ontdekte ze waarom: ze bleek ADD te hebben, een aandachtstekortstoornis. En probeer dan maar eens een druk gezin met twee kinderen te runnen...

Tekst: **Sanne Prins** - Fotografie: **Bigstock**

**A**ls ik wakker word, gaapt de chaos me al vals lachend aan. De stapel was in de wasmand. De schone was die nog weggewerkt moet worden. Strijken doe ik sowieso al niet. Ik zou niet weten waar ik de tijd vandaan moest halen. Als ik naar beneden loop, struikel ik bijna over alle rommel die de kinderen op de vloer hebben achtergelaten. Ik had met ze afgesproken dat we elke avond samen zouden opruimen, maar de discipline die nodig is om dat consequent uit te voeren, ontbreekt bij mij. Het is geen onwil. Bij tijd en wijle doen we het wel. Maar het ligt niet in mijn aard. Ik ben vergeetachtig en chaotisch. Ik heb moeite met overzicht creëren, plannen en prioriteiten stellen. Het is allemaal zo veel, voor mijn gevoel.

Beneden lukt het me nog wel enigszins. Ik houd het redelijk netjes. Ik zorg ervoor dat de afwas elke avond is gedaan en een paar keer per week haal ik de stofzuiger door de kamer. Maar toch is het ook in de woonkamer vaak een rommeltje. Ik heb zo veel 'opruimschuld', zoals ik dat noem. Uitpuilende laatjes en kasten, vol met spullen die gesorteerd moeten worden. Tekeningen en knutselwerkjes van de kinderen - ik kan maar niet besluiten wat ik ermee moet. Weggooien vind ik zo jam-

mer, maar ondertussen stapelt het zich op. Ik kan natuurlijk een paar mooie dingen bewaren, maar welke dan? Ik ben besluiteloos. Dus schuif ik de beslissing voor me uit en gebeurt er niets mee.

Dan zijn er nog de vele digitale foto's die uitgezocht moeten worden. Daar voel me nog het meest schuldig over. De kinderen zijn al tien en dertien en hebben nog niet eens een babyboek dat door hun moeder of vader is gemaakt. Ik mag van geluk spreken dat hun grootouders dat wel hebben gedaan. Daardoor voel ik me ietsje minder schuldig.

## OVERLEVEN

Een paar jaar geleden maakte ik een moeilijke periode door. Als ik om me heen keek, zag ik mensen die hun leven op orde hadden en bovendien carrière maakten. Vrouwen die ook kinderen hadden, net als ik. Een gezin met kleine kinderen runnen, was voor mij echter puur overleven. Ervoor zorgen dat iedereen gevoed en gekleed werd. Al die maaltijden op zo'n dag. Toen ze allebei naar school gingen, kreeg ik iets meer lucht. Maar toen zat ik voor mijn gevoel gevangen tussen de schooltijden. Dan zat ik wezenloos te wachten tot het drie uur was en ik ze kon ophalen. ▶





## 'Hoe deden al die andere mensen dat toch en waarom kon ik het niet?'

Mijn man had een full-timebaan en zelf werkte ik als freelance vormgever. Maar ik had steeds minder klussen, omdat ik naast de kinderen en het huishouden zo weinig tijd overhield. Ik had ook niet de fut om nieuwe opdrachtgevers te zoeken. En net als met het huishouden en andere klussen, wist ik gewoon niet waar ik moest beginnen.

Mijn vriendinnen konden dat blijkbaar allemaal wél. Die combineerden een leuke part-timebaan met een gezin. En dan waren hun huizen ook nog eens opgeruimd en pakten ze bovendien de herinrichting van de kinderkamer voortvarend aan. Als ik op straat liep, keek ik vaak bij andere huizen naar binnen. Daar leek het altijd net alsof de werkster net was geweest. Nergens stond de stofzuiger midden in de kamer of de ontbijtboel nog op tafel. Nergens kleren of kranten op de vloer, zoals bij mij. Hoe deden die mensen dat toch? Hadden ze een soort onuitputtelijke bron van energie of zo? Hoe kregen ze hun kinderen naar school, hielden ze hun huis op orde en waren ze nog op tijd op hun werk ook?

### KINDERFEESTJE

Ik begon me eenzaam en minderwaardig te voelen. Mijn vriendinnen boekten het ene na het andere succes op carrièregebied. En ik? Ik zat thuis een beetje huismoeder te spelen. Natuurlijk genoot ik daar ook van. Ik ben dol op mijn kinderen. Maar ik voelde dat ik méér in mijn mars had. Ik ben een creatief mens en heb veel ideeën. Ik miste alleen de praktische vaardigheden die nodig waren om die ideeën uit te voeren. Ik werd steeds somberder. Ik was anders. Was was er toch met me aan de hand?

Ik had het gevoel dat iedereen mij voorbijstreefde. Andere mensen kregen dingen schijnbaar moeiteloos voor elkaar, terwijl het voor mij al een hele opgave was om bibliotheekboeken terug te brengen, een brief te posten of een wasje te draaien. Ik nodigde nog maar weinig mensen uit. Mijn huis was altijd een puinhoop en daar schaamde ik me voor. Als er vriendjes van de kinderen kwamen spelen, zorgde ik ervoor dat hun ouders

niet binnenkwamen. Een kinderfeestje was een ware uitputtingslag. Dan moest ik het hele huis opruimen, inkopen doen, taarten bakken... Ik moest aan zo veel dingen tegelijk

denken. Daarna was ik drie dagen uitgeput. Ik ging in therapie om uit te vinden wat me mankeerde. Daar moest ik formuleren wat mijn therapiedoel was en ik bedacht: 'Ik wil me niet zo somber en minderwaardig voelen.' De psychotherapeut vond dat we aan mijn eigenwaarde moesten gaan werken. Maar eigenlijk schoot ik niks op met dat uurtje praten over mijn leven.

### HERKENNING

Op een gegeven moment had ik een gesprek met een vriendin die met soortgelijke problemen kampte. Zij stelde voor om de lijst van kenmerken van ADD eens door te nemen op internet. Zij herkende zich daar tot op bepaalde hoogte in en dacht dat ik er misschien ook wat aan zou hebben. Ik had nog nooit van ADD gehoord. Wel van ADHD, maar daar herkende ik me juist helemaal niet in. Ik was niet hyperactief, ik was juist rustig en dromerig, en eerder stil dan heel aanwezig. Toen ik las wat ADD inhield, ging er een wereld voor me open. Het was een en al herkenning. Ik had een aandachtstekortstoornis, een verminderd concentratievermogen. De kenmerken van deze stoornis gaven precies weer waar ik al zo lang mee kampte. Het was een enorme opluchting om eindelijk een handvat te hebben. Dit had ik, sterker nog: dit wás ik ten voeten uit!

Het was ook fijn om te lezen dat deze stoornis ook z'n mooie kanten heeft. Als iets je echt interesseert, kun je er helemaal voor gaan. Dan kom je in een zogenaamde 'hyperfocus' terecht en boor je een energie aan waarmee je bergen kunt verzetten. Ik heb soms nachten doorgewerkt om een klus of een mooi project af te krijgen. Mensen met ADD zijn doorzetters. Ook daar herkende ik me in: als ik iets echt wil, dan ga ik door. Zo heb ik mijn studie afgemaakt, terwijl dat een lijdensweg voor me was.

Ik legde mijn nieuwe ontdekking voor aan mijn therapeut. Ze leek er niet van op te kij-

ken. "Dan moet ik je doorverwijzen", zei ze. Misschien was ze stiekem blij dat ze van me af was. De opdrachten die ze me gaf, deed ik niet, en we kwamen ook niet echt verder. Dus was het goed dat ik ermee ophield.

### WANHOOP

Ik besloot dat ik een diagnose wilde. Ook voor mijn partner. Ik begon me nu ook in hem te verplaatsen: hoe was het eigenlijk om een relatie te hebben met iemand met ADD? Tot op dat moment had ik het idee gehad dat hij de hele tijd maar zat te zeuren, terwijl ik het allemaal zo zwaar had. Nu besepte ik ineens hoe moeilijk het voor hem moest zijn om met mij te leven.

Afspraken maken was bijvoorbeeld echt een issue tussen ons. Het kortetermijngeheugen van iemand met ADD werkt niet goed. Als ik met mijn partner afspraken maak, ben ik dat na het gesprek vaak meteen weer vergeten en ga ik andere dingen doen. Behalve als ik die afspraken opschrijf en ergens ophang. Het moet erg frustrerend zijn om samen te leven met iemand die zich zelden aan afspraken houdt en ze simpelweg vergeet. Nu kon ik de wanhoop van mijn partner begrijpen.

Ook in het dagelijks leven had ik last van die vergeetachtigheid. Al die boetes van de bibliotheek en de videotheek omdat ik boeken en dvd's te laat terugbracht! Ik vergat het simpelweg. Dan nam ik me bijvoorbeeld voor: die dvd breng ik terug nadat ik boodschappen heb gedaan. Vervolgens dacht ik er vaak een week niet meer aan. Tot ik die dvd toevallig weer in mijn tas vond of er een briefje van de videotheek in de bus viel.

Ik sprak er ook met mijn moeder over. Waren haar vroeger dingen opgevallen? Ja, als ze iets nodig had gehad uit de winkel, had ze dat altijd aan mijn broertje gevraagd. Omdat ik toch altijd iets vergat. En ja, de puinhopen op mijn tienerkamer waren legendarisch. Eens in de zoveel tijd moest ik die 'zwijnenstal' van haar uitmesten. Dan was er geen ontkomen meer aan.

### VUILNISZAKKEN

Ik liet me testen bij de GGZ. Eindeloos veel vragenlijsten moest ik invullen. De diagnose was geen verrassing: ik had inderdaad ADD. Ik kreeg medicijnen, dezelfde die kinderen

met ADHD ook krijgen. Met die pillen reguleer je de aanmaak van bepaalde stoffen in je hersenen die ervoor zorgen dat je je kunt concentreren. Maar met die medicijnen ben ik gestopt. Je kunt je wel meer focussen, maar dat heeft alleen effect als je de verschillende terreinen van je leven op orde hebt, zo ontdekte ik. Als je je prioriteiten duidelijk hebt. Dan zat ik bijvoorbeeld als een gek te Facebooken, terwijl het hele huishouden achter me lag te verslonzen. Bovendien werd ik er heel erg opgefokt van.

Via de GGZ kon ik ook in groepstherapie. Maar dat raadde de therapeut me af: ik zou te veel uit de toon vallen in de groep, dacht hij. Ik had het idee dat hij mijn probleem eigenlijk niet groot genoeg vond. Ik was niet zwaar depressief, niet gescheiden en ook geen alleenstaande bijstandsmoeder. Hij dacht dat ik meer baat zou hebben bij een opruimcoach. Maar dat was mijn eer te na. Iemand binnenlaten die jouw rotzooi eens eventjes onderhanden gaat nemen? Geen denken aan! Dan liever leven in chaos. Wie had trouwens besloten dat we allemaal ordelijk moesten leven? Waarom was dat het hoogste goed? ▶



**'Ineens besepte ik hoe moeilijk het voor mijn man moest zijn om met mij samen te leven'**

## ‘Misschien ben ik wel bang om mezelf kwijt te raken, om op te lossen in de chaos’

Ik begon te beseffen dat ik al jaren de schijn probeerde op te houden. Zo goed en zo kwaad als dat ging. Voor de buitenwereld probeerde ik de indruk te wekken dat ik mijn leven op orde had. Ik was een expert geworden in ‘schijnopruiemen’.

Als er bezoek kwam, pakte ik een paar vuilniszakken. Alles wat lag te slingeren, stopte ik in die zakken en die propte ik vervolgens snel in de kast. De tafel veegde ik schoon, alle papieren op een stapel uit het zicht, een leuk vaasje met wat bloemetjes uit de tuin op tafel en kijk eens: wat had Anna toch een leuk, creatief huis! Het was mijn tweede natuur geworden. Ik had niet eens meer door dat ik het deed. In mijn studententijd had ik me minder gestoord aan de mening van anderen. Dan kun je ook nog wel koketteren met een chaotisch appartement. Ik weet nog dat ik een vriendje had dat voor het eerst bij mij thuis kwam. Hij staarde lang naar de dikke, aangekoekte etensresten op het fornuis, dat ik nooit schoonmaakte. “Weet je”, zei hij even later. “Ik denk dat ik toch maar niet blijf slapen.”

### DEADLINES

Omdat ik nu wist wat ik ‘had’, kon ik ook zien wat ik deed. Ik zag dat ik heel erg bezig was met wat andere mensen van me zouden denken. Daar kreeg ik meer lak aan en ik voelde me minder onzeker. Er kwamen nu weer mensen bij ons over de vloer, ook als mijn huis een chaos was. En ik weigerde me daar nog langer voor te verontschuldigen.

Tegelijkertijd besepte ik ook dat ik me beter voel in een opgeruimd huis. Ik vind het fijn om overzicht te hebben en te weten waar ik iets kan vinden. Daar word ik rustig van. Laatst moest mijn dochter een babyfoto hebben voor school. Blinde paniek slaat dan toe bij mij. Ik weet dat ik die foto's ergens heb, maar wáár? In welke doos? In welk laatje? Uit angst dat ik iets niet zal kunnen vinden in de chaos, stel ik het zoeken uit. Vervolgens heb ik er dan een slapeloze nacht van. Dat vermijdings- en uitstelgedrag kost bergen energie. Uiteindelijk vond ik die foto vrij gemakkelijk en was al die paniek nergens voor

nodig geweest. Maar op de achtergrond is er altijd onrust aanwezig. Onrust die eigenlijk angst is. Angst om dingen niet te kunnen vinden, niet te kunnen structuren. Misschien is het wel de angst om mezelf kwijt te raken,

om op te lossen in de chaos.

Mijn zoon vertoont het tegenovergestelde gedrag. Die heeft alles onder controle. Hij heeft ruim op tijd zijn huiswerk af en stelt nooit iets uit. Ik denk dat het deels in zijn karakter zit - zijn vader is ook zo - maar misschien is het ook zijn manier om zichzelf staande te houden in dit huishouden. Mijn dochter is wat jonger en voor haar speelt het allemaal nog niet zo duidelijk. Al beseff ik wel dat goede gewoontes al op jonge leeftijd gevormd worden.

Mijn man snapt niet echt wat het is om dit te hebben. Hij begrijpt niet welk gevecht ik dag in dag uit met mezelf moet leveren om dingen gedaan te krijgen. Iemand met ADD valt niet snel op. Je ontwikkelt zo veel strategieën om je concentratieproblemen te verbergen en te compenseren, om grip te krijgen op je leven. Mijn man vindt dat ik dingen onpraktisch aanpak en de juiste prioriteiten moet leren stellen. Inderdaad, denk ik vaak, ik moet het anders aanpakken. Daarom heb ik de nodige zelfhulpboeken gelezen. Tegenwoordig knip ik mijn activiteiten op. Ik maak lijstjes van dingen die ik op een dag moet doen en lijstjes voor de lange termijn. Het werkt heel goed als ik er deadlines aan koppel. Als ik moet opruimen, zet ik soms de eierwekker. Tien minuten intensief opruimen werkt beter dan er twee uur voor uittrekken. En misschien laat ik die opruimcoach zelfs nog een keer toe. Ik ben ook weer aan het werk in deeltijd. Daar ben ik heel blij mee.

Ik hoef me tegenwoordig minder af te zetten tegen mezelf. Ik wil gewoon beter omgaan met wat ik heb, hoe lastig dat soms ook is. Ik mag er meer zijn van mezelf, gewoon zoals ik ben. Daardoor voel ik me nu een stuk beter dan vroeger! ■

Meer weten over ADD? Kijk eens op deze site: [www.psyq.nl](http://www.psyq.nl).