

'In vier jaar  
tijd verhuisde  
ik zes keer en  
volgde ik  
drie studies'

**N**ikki (22) kan zich niet concentreren, neemt impulsief soms totaal onlogische beslissingen en zegt alles wat in haar opkomt. Pas toen ze de diagnose ADHD kreeg, begreep ze waarom ze vaak zo onhandig uit de hoek komt.

“Toen een vriendin voorstelde eens samen te squashen, kocht ik een volledige squashuitrusting. Het leek me handig om meteen maar te zorgen voor goed materiaal. Impulsief kocht ik het beste racket dat ik kon vinden. Een rib uit mijn lijf. Een paar weken lang squashte ik, daarna had ik het wel weer gezien. Dat gold ook voor mijn kortdurende passie voor skaten. Dat het niet normaal was, zo’n korte concentratiespanne, wist ik wel. Toch liet ik me telkens weer volledig meeslepen in een nieuwe hobby.

Als kind rende ik soms tien rondjes om een tafel, een onuitputtelijke bron van energie was ik. Op school ging elk uur mijn vinger de lucht in: ‘Juf! Juf! Ik ben klaar, hoor!’ Ik had totaal geen oog voor mijn omgeving en mijn impulsen moesten meteen worden bevredigd. Ik zag niet dat ik afwijkend gedrag vertoonde. ‘Nikki, hou je mond eens,’ kreeg ik vaak naar mijn hoofd. Dan zweeg ik netjes een paar minuten, om vervolgens weer door te gaan met praten. **In mijn schoolrapport stond standaard: ‘Nikki, een stoel heeft vier poten. En het is heel interessant wat je buurvrouw doet, maar je moet ook een beetje opletten.’** Het is altijd zo gebleven. Me op één ding tegelijk concentreren is voor mij onmogelijk. Ik word door van alles afgeleid en móet daarop reageren. Anders word ik ontzettend onrustig. Als ik bezig ben mijn gewassen kleding in een kast te leggen, heb ik uiteindelijk zeven stapels op bed liggen: boeken die ik nog wil inruimen, papieren die ik moet uitzoeken, stapels kleren die ik op kleur ga sorteren en winter- en zomer-kleding. Vertwijfeld vraag ik me af wat ik ook alweer oorspronkelijk aan het doen was. En dan denk ik: ik kan natuurlijk ook mijn hele slaapkamer opnieuw inrichten.

## ‘Ik zeg dingen als: ‘Die broek staat je niet, hij maakt je kont dikker’

Pas twee jaar geleden kwam ik erachter dat ik ADHD heb. Ik zat er op dat moment helemaal doorheen: ik studeerde, had een bijbaan in de administratie waarvoor ik me door chronisch geldgebrek vijftig uur per week liet inroosteren, ging niet op vakantie en bracht geen enkele

avond thuis door. Ik zat liever bij vrienden in het café; ik was altijd op zoek naar reuring. Daarmee wilde ik de drukte van mijn gedachten bezweren, mijn hoofd leek wel een bijenkorf met op hol geslagen bijen. Er zat totaal geen lijn in en het was altijd druk. Uiteindelijk stapelde al dat dwangmatige zoeken naar indrukken zich op: ik raakte totaal oververmoeid. Drie keer wisselde ik van studie. Ik had al een studie tot operatieassistent gevolgd, maar besloot via media- en informatiemanagement over te stappen naar communicatie. Ook was ik in vier jaar tijd zes keer verhuisd. Mijn verhuisplannen waren ad hoc. Dan vond ik het saai worden en zegde ik mijn huur op. Vooral mijn ouders vonden dat vermoeiend. ‘We blijven niet bezig, Nikki,’ zei mijn vader na de zesde keer, want hij moest altijd helpen klussen. Liefdes duurden nooit lang. Als ik een man eenmaal had oververd, verslaptte mijn interesse. Uiteindelijk had ik een soort *mental breakdown*, want ik rende al een tijdje achter mijn eigen staart aan. Ik kon alleen nog maar op de bank zitten, terwijl mijn hoofd blééf zoemen. Maar toen kwam een tante met wat folders over ADHD. Ik herkende alles: het drukke, dat ik nauwelijks mijn impulsen kon beheersen, niet lang kon focussen, snel verveeld was en altijd ‘aanwezig’ overkwam op anderen. Soms werd ik helemaal gek van mezelf. Dat ik er nu eindelijk een naam

aan kon geven, voelde als een bevrijding. Ik heb me ook officieel laten diagnosticeren door een psychotherapeut en bleek inderdaad een klassiek voorbeeld te zijn van ADHD.

## ‘Mijn hoofd leek wel een bijenkorf met op hol geslagen bijen’

Ik maak van mijn hart geen moordkuil en dat zorgt soms voor botsingen. Door mijn ADHD zit daar geen filter op. Een tijdje geleden had een vriendin liefdesverdriet en ik vond dat ze erin liep te zwelgen. Meestal probeer je zo iets dan tactisch in te kleden. Zo van: ‘Joh, er zijn meer vissen in de zee.’ Maar bij mij komt er dan uit wat ik denk: ‘Hou nou eens op over die sukkel, ik ben er klaar mee.’ Toen heeft die vriendschap wel even op een laag pitje gestaan. Als ik me erger, zeg ik het ook vrij snel en nogal direct. Of ik geef ongevraagd mijn mening: ‘Die broek staat je niet, hij maakt je kont dikker.’ Daar schrikken mensen van, ze vinden het niet altijd leuk. **Ik heb weleens gemerkt dat iemand tijdelijk afstand van me nam. Dan voelde ik me ontzettend onzeker, want ik bedoel het echt niet zo lullig als het eruit komt. Het gebeurt gewoon.** Ik zou dolgraag dingen mooi willen inkleden. Het lijkt wel alsof bij ➤



### ASJEMEKOUI! BLZ. 20/25

**Anecdote** anecdote.nl  
**Benetton** (020) 4197576  
**D&G via Bijenkorf** 0900-0919  
**Esprit** esprit.nl  
**H&M** hm.com  
**Inwear** inwear.com  
**Label 54** label54.nl  
**Maison Scotch** scotch-soda.com  
**River Island** riverisland.com  
**Stella Nova** stella-nova.dk  
**Ugg via Bijenkorf** 0900-0919  
**Zara** zara.com

### HOEZO, MOOIE THEEDOEK? BLZ. 40/41

**Almedahls** via 0031 Design 0031design.nl  
**Ferm living** via Kolk en Kolk kolkenkolk.nl  
**H&M** hm.com  
**Hunkydory Home** hunkydoryhome.com  
**Illustrated Living** illustratedliving.co.uk  
**Kaunista** kauniste.bigcartel.com  
**Koloni Stocholm** kolonistockholm.com  
**La Cerise sur le Gâteau** lacerisesurlegateau.fr  
**Mini Moderns** mini-moderns.com  
**Roddy and ginger** roddyand-ginger.co.uk  
**Spira** via Pernilla Cederbank textieleninterieur.nl  
**Strand West** strandwest.nl  
**The Collection** thecollection.fr  
**Tina Backman** tinabackman.se  
**ToDryFor** todryfor.com  
**Wannekes** wannekes.com

## aan viva verteld

◀ mij op zulke 'kruispunten' geen stoplichten staan. Waar anderen eerst bedenken of het wel verstandig is om iets te doen of te zeggen, rij ik gewoon met 120 door het rode licht. Pas als anderen me op lullige opmerkingen wijzen, ik aan het eind van de maand geen geld meer heb vanwege allerlei spontane aankopen of ik voor de zoveelste keer doodmoe mijn muren aan het overschilderen ben omdat ik ervan overtuigd ben dat oranje héle-

### 'ADHD heeft ook voordelen: ik leg snel contact. In een kroeg sta ik nooit lang alleen'

maal mijn kleur is, realiseer ik me dat ik me weer eens heb laten meeslepen. Maar dan is het al te laat.

Al jaren deed ik dingen die ik meestal zelf nauwelijks begreep. Ik voelde me een ongeleid projectiel en dat was frustrerend. Veel dingen kon ik vóór de diagnose niet verklaren. Ik ben bijvoorbeeld erg gevoelig voor aanbiedingen: die triggeren mijn impulsiviteit. Ik ben laatst thuisgekomen met een kilo gehakt omdat die voor de helft van de prijs was. Wat moet ik nou met een kilo van dat spul? Ook ligt mijn koelkast momenteel vol met Optimel, omdat ik via dat merk ergens voor kon sparen.

### 'Als er een pil was om er volledig van te genezen, zou ik die niet slikken'

Dan koop ik meteen zes pakken. Dat wordt dus bij elke maaltijd Optimel drinken. Ik heb nu negen kleuren roze nagellak in mijn kast staan, want ik wist zéker dat ik ze alle negen nodig had. Elke keer als ik een nieuw potje aan mijn moeder liet zien, zei mijn vader: 'Goh, die ene tint had je zeker nog niet?' Dan voelde ik me betrappt. Toen ik eens ging winkelen en op zoek was naar een witte broek, kwam ik thuis met een compleet nieuwe garderobe, maar zonder witte broek. Ik weet wel dat het niet handig is, maar ik doe dingen en denk daarna pas na. Omdat ik het op het moment zelf gewoon niet zie, kan ik mezelf niet tot de orde roepen. Ik heb een blinde vlek voor mijn eigen gedrag.

Ik ben behoorlijk open over mijn aandoening en gelukkig kunnen veel van mijn vrienden best begrip voor me opbrengen. Als ik te verga, zeggen ze het gewoon. Daar leer ik van. Sociaal gezien zou ik soms willen dat ik anders was. **Als ik in een groep ben, voer ik meteen het hoogste woord en onderbreek ik mensen. Pas na een bestraffende blik denk ik: oeps, daar ging ik weer.** Al probeer ik er wel op te letten, in het openbaar vervoer kan het soms best lastig zijn. Een maand geleden zat ik in de trein en hoorde ik twee studentes praten over hun studie geneeskunde. Ik volgde ze met mijn ogen zoals een tennisser de bal volgt. Toen ze zagen dat ik zelfs enthousiast begon mee te knikken, draaide een van de meisjes zich naar me toe en vroeg: 'Studeer jij soms ook geneeskunde?' Betrapt antwoordde ik: 'Nee, ik was geboeid door jullie gesprek, ik vind het namelijk wel erg interessant.'

ADHD heeft dus ook voordelen: ik leg snel contact. In een kroeg sta ik nooit lang alleen. Dat ik veel durf, vind ik ook fijn. En dat mijn leven nooit saai is. Als er een pil was om er echt volledig van te genezen, zou ik die niet slikken. Sinds een jaar slik ik medicijnen voor mijn ADHD, Medikinet. En ik word begeleid bij ADHD-centrum Zuid-Holland, waar ik tips krijg van een coach om ADHD niet leidend te laten zijn in alles wat ik doe. Dat het bijvoorbeeld handig is om twee dingen op een dag te doen in plaats van negen. Zij zegt het ook eerlijk als ik weer eens doordraaf met een verhaal. Daar heb ik iets aan, het vergroot mijn zelfreflectie. Een tijdlang heb ik een hogere dosis medicatie gehad, maar toen had ik het idee dat ik onder een stomp leefde. Als ik dan toch zou moeten kiezen: ADHD is lang niet altijd handig en vaak zelfs lastig, maar ik zou het niet kwijt willen zijn. Als ik zie wat ik in al die jaren door mijn ADHD heb meegemaakt, denk ik: dat had ik toch niet willen missen." ●

Meer over ADHD-centrum Zuid-Holland vind je op [www.adhd-zh.nl](http://www.adhd-zh.nl)



praat mee over dit onderwerp op viva.nl