

HANNEKE MIJNSTER

HÉ, IS DIT OOK ADHD?

HOE BEGRIP VOOR MIJN BREIN LEIDDE TOT EEN  
LEUKER LEVEN

**'VOLT**

Amsterdam · Antwerpen

*All I need is a little time  
To get behind this sun  
And cast my weight  
All I need is a peace of this mind  
Then I can celebrate*

AIR



# Inhoud

## **Intro**

Altijd te laat. Zelfs bij m'n diagnose 9

## **ADHD in de wetenschap**

Hoe zit het precies met ADHD? 19

## **ADHD & werk**

'Heb je een vrije middag genomen?' 31

## **ADHD & verslaving**

Hyperactief en toch te dik 51

## **ADHD & hormonen**

Hormonen blijken een bitch, maar ook je bff 65

## **ADHD & geld**

De waarden van geld 77

## **ADHD op de weg**

Haal die neus uit de heg 93

### **ADHD op vakantie**

Na drie dagen huilend op de wc 103

### **ADHD als moeder**

'Ik ben wel blij dat jij niet zo'n goede moeder bent' 115

### **ADHD & relaties**

Matig is niet mijn mojo 133

### **ADHD in bed**

Hoe Dennis Bergkamp mijn seksleven om zeep hielp 147

### **ADHD & vriendschap**

Als ik een bekende tegenkom, vlucht ik meteen een winkel in 161

### **ADHD in het huishouden**

Laat me m'n eigen gang maar gaan 175

### **ADHD in de keuken**

Het lijkt me heerlijk om van koken te houden. Maar ja... 185

### **Tot slot**

Je moet het toch met jezelf doen 195

Dankwoord 208

## Intro

# ALTYD TE LAAT. ZELFS BY MIJN DIAGNOSE

‘Het gaat dus nooit meer óver,’ benadrukt ze. Lange ‘o’, zonder Noord-Hollandse knauw. Zou ze uit Almelo komen? Vriezenveen? Tubbergen? Enter? Ze lijkt me wel een dorpstype. Hoe komt ze dan hier? De liefde? Studieplakker?

Een twijfelende hand richting mijn schouder. Niet helemaal passend in de cliënt-psycholoog-relatie en ook niet helemaal nodig. Tranen barstten uit mijn buizen vijf minuten geleden, maar inmiddels glunder ik. Die opgetrokken wenkbrauw is dus niet zo gek. Wat mij betreft mag ze me feliciteren nu. 42 jaar en dolblij met m’n diagnose. ADHD. Zie je wel. Na drie online tests en twintig uur struinen over de socials wist ik het zelf al wel, maar nu staat het ook op papier. Het snelle associëren, wegdromen en midden in het schrijfsproces ineens een hotel in Berlijn boeken, die constante onrust in mijn middenrif, helemaal aan staan of juist helemaal uit: het is niet mijn fout, het is ADHD.

## HET BEGON MET GOOGLE

Het viel nog niet mee om mij hier in die stoel te krijgen. Ik wilde wel. Maar samenwerken met het Nederlandse zorgstelsel moet met bergen geduld, nét niet mijn forte. Hyperfocussen gelukkig wel, en dus ging ik all-in.

Het begon met Google. Tuurlijk. Alles begint met Google. Misselijk van het elfde koekje dat ik at, zocht ik op ‘koekjes eten onrust’. Hopend op een tip, een inzicht om het na veertig jaar eindelijk eens bij één biscuit te houden. Of drie, max. Maar niet meer die bodemdrang, niet meer dat gedachteloos grazen waarbij hand en mond door graaien terwijl mijn maag van onder mijn bureau seint dat-ie vol zit.

Google gaf me precies wat ik wilde, want daar, ergens op een blog, stond het. Die onrust kon zomaar eens ADHD zijn en die koekjes mijn copingmechanisme. Ja! Dit dus! Dit! Als een raket schoot ik in mijn Sherlockstand, die ik vervolgens helemaal uitmolkt. Dat zag er ongeveer zo uit:

- 3 online tests.
- *Druks* van Francien Regelink in twee dagen uitlezen.
- Googelen op ‘ADHD bij vrouwen’.
- Overwegen of ik een pilletje van mijn zoon met ADHD zou proberen.
- Niet nemen, maar wel nog vier keer in mijn handen houden. En er even aan ruiken.
- 17 accounts over ADHD op Instagram volgen.
- En op Facebook.

- Op X, dat toen nog Twitter heette, ook.
- Video's over ADHD-hoofden kijken op YouTube.
- Me opwinden over die laatste D, want die staat voor Disorder.
- Zal ik toch zo'n pil?
- Bij *Libelle*, een van mijn vaste opdrachtgevers, een artikel over ADHD en eetbuien voorstellen, zodat ik als journalist alles kan vragen wat ik wil weten aan professor Sandra Kooij, bijzonder hoogleraar ADHD bij volwassenen.
- De huisarts bellen voor een onderzoek naar ADHD.

### **KWESTIE VAN GEDULD**

Dat laatste bleek wederom een kwestie van geduld. Want de huisarts had niet zomaar tijd, PsyQ en Dokter Bosman hadden een aannamestop, andere ggz-kantoren in de buurt hadden het budget met mijn verzekeraar er al doorheen gejaagd en naar een instituut verderop gaan mocht ook niet, wegens postcodebeleid. Zoals dat gaat met schaarste, werd het snakken steeds groter. Snakken naar een diagnose. Dat klinkt treuriger dan het is. 'Wat maakt zo'n label jou nou uit?' vroeg een vriendin, toen ik overwoog om honderden euro's te lappen voor een onderzoek bij een commercieel test-in-één-dag-instituut. 'Je weet toch voor jezelf al dat je het hebt? Of in ieder geval een stel kenmerken? Iedereen heeft weleens moeite met concentreren, ik ook. We zitten allemaal wel een stukje op het spectrum, dus wat doet zo'n bevestiging er dan nog toe?'



## **HANDJE HOOP GRAAG**

Nou, veel. Zonder stickertje van de arts krijg ik geen behandeling en geen medicatie. En nog belangrijker: geen inzicht in mezelf. Er is altijd wel ergens een coach te vinden en een boek te lezen, over hoe je je leven makkelijker maakt. Heus. Maar dat zijn slechts doekjes voor het bloeden. Ik wilde vooral begrijpen wie ik ben, hoe ik ben en waarom. Drie jaar eerder kreeg mijn zoon de diagnose ADHD, en hoewel we in sommige zaken wel degelijk verschillen (ik word bijvoorbeeld helemaal niet blij van lego bouwen en van praten over het verschil tussen kernfusie en kernfissie, en hij wordt op zijn beurt niet blij van lezen en schilderen), zag ik ook duidelijk overeenkomsten. We maken allebei supersnel woordgrappen, ons vallen dezelfde gekke details op en we moeten altijd even iets aantikken wanneer we het zien. Maar wat-ie me vooral gaf was hoop. Want na wat therapie en de juiste dosis pillen is het schoolleven een minder grote worsteling voor mijn zoon. Hij vond het soms zelfs léúk. Ik zag acceptatie en zelfinzicht ontstaan, en dat wilde ik ook.

## **WAAROM VOEL IK ME ZO RAAR?**

Mijn vriendin was niet de enige die er zo over dacht. De amateurdiagnoses vlogen me om de oren. ‘Jij? Jij hebt toch helemaal geen ADHD?’ en ‘Jij bent toch helemaal niet druk?’ en ‘Iedereen heeft weleens last van onrust, dat hoort bij het leven.’ Of: ‘Jij hebt juist veel te weinig energie.’ En bedankt.

Hoe meer opgetrokken wenkbrauwen ik tegenkwam, hoe vastberadener ik werd. Ik wilde weten hoe

het zit in mijn hoofd. Waarom ik me vaak zo raar voel. Of het ADHD was of iets anders, maakte me op dat moment niet meer uit. Er was iets, en het moest opgehelderd worden. Nu.

Mijn zoektocht nam inmiddels al mijn tijd en breinbreedte in beslag. Nog meer googelen, steeds nieuwe psychologen bellen, tot de brainwave kwam: ik schakel een hulplijn in. Ik belde mijn zorgverzekeraar en vroeg om een lijstje met ggz-instellingen die door wachtlijstbemiddeling en gesloten contracten wel beschikbaar waren voor me. Drie dagen later had ik er vijf. Twee daarvan waren online, eentje was volgens mijn huisarts echt geen aanrader en bij de andere twee kon ik allebei terecht.

### **180 MINUTEN OP EEN ZOLDERKAMER**

Het werd De Hoofdlijn, in Haarlem. Gevestigd in een statig herenhuis, met hoge plafonds, spierwitte muren en de rest zo'n beetje in vijftig tinten vanille-ijs. En een wachtkamer die net te klein is om alleen met jezelf bezig te zijn. Iedere beweging roept vragen op en iedere blik is voelbaar. Je weet toch: we vragen ons allemaal af wat er met de ander zou zijn. Net als bij de huisarts.

Nou goed. Na die wachtkamer kwamen de gesprekken, met verschillende psychologen en een psychiater, nog meer vragenlijsten en uiteindelijk een bijna drie uur durende sessie met mijn ouders erbij. Dat was geen doen. 180 minuten op een zolderkamer, in een stoel. We hadden van tevoren alle drie een vragenlijst van acht A4'tjes moeten invullen met vragen over

hoe ik als kind was. Of ik vaak ruzie had (nee), of ik veel friemelde (ja), of ik motorisch onhandig was (ja), hoe ik speelde (midden in mijn kamer, omringd door honderden papiertjes, lijm, scharen en touwtjes. Altijd bezig, nooit eens hangen).

Confronterend was het ook. Tussen mijn vijfde en twaalfde, de peilperiode waarin ADHD zich toont bij kinderen die nodig is om bij volwassenen een diagnose te kunnen stellen, was mijn bruisende brein al zichtbaar. Maar niemand zag het. Met een vwo-Citoscore werd ik wegens dromerigheid naar de mavo gestuurd. Woest was ik, en verdrietig. Ik wist wel dat het niet paste, en dat zou ik laten zien ook. Met kerst mocht ik naar het vwo, en ben ik mijn rapport onder de neus van meneer Bas van groep 8 gaan wrijven. 'Jij komt jezelf nog wel tegen,' zei hij.

Uiteindelijk ben ik twee keer blijven zitten, een keer spontaan van studie gewisseld, heb ik vier keer een baan opgezegd in mijn proeftijd en zweven er na tien jaar freelancen minstens twintig plannen in mijn cloud die ik heus echt nog een keer af ga maken. Maar geeft dat meneer Bas ook gelijk?

## **IEDERE TIEN JAAR EEN NIEUWE THERAPEUT**

Bingo voor m'n diagnose bleek het wel. ADHD, inderdaad. Met hyperactiviteit dus, die zich voornamelijk in mijn hoofd manifesteert en niet altijd in drukdoenerij.

Waarom ontdek ik dat nu pas? Ik zat op mijn zeventiende al voor het eerst bij een psycholoog om te vertellen dat ik mezelf zo raar vond. Het was soms zo

zwaar om me staande te houden in mijn eigen leven, dat ik er depressief van werd. Ieder decennium bezocht ik een nieuwe therapeut en niemand dacht ooit aan ADHD. Waarom viel het kwartje nu opeens wel?

Het antwoord is even simpel als treurig, legt mijn psycholoog uit. Ze hadden geen idee. ADHD was lang iets van drukke jongetjes. Die hadden veel ruzie en veroorzaakten overlast, dus daar moest iets op gevonden worden. Van meisjes met ADHD had meestal niemand last, behalve zichzelf. ‘Wat heb jij lang geworsteld,’ zegt mijn psycholoog op onze laatste afspraak. Woorden die ik al 42 jaar nodig had. Die me een mildheid met terugwerkende kracht geven, een opluchting die lekkerder voelt dan alle mogelijke effecten van koekjes, pillen en therapie bij elkaar. Want ja, ik wil medicijnen proberen en lifehacks leren om mezelf (en anderen) minder in de weg te zitten. Maar vooral wil ik mezelf niet meer raar voelen. Het is maar ADHD, dus ik ben gewoon oké. Ik ben geen vreemde eend, maar er een-tje van een club. Een van de dik 400.000 ADHD’ers. Ik krijg die pillen, en ze helpen me een vleug. Ik heb iets meer rust in hoofd en middenrif en lijk eindelijk eens dingen na elkaar te kunnen doen. Het lukt me zelfs vooruit te plannen.

## **WE ZIJN MENSEN VAAK TOT LAST**

Maar belangrijker dan medicatie, volgens de experts van De Hoofdlijn, is groepstherapie. En ze krijgen gelijk. Twaalf donderdagen zit ik met zeven drukhoofden in weer een andere zolderkamer van het he-

renhuis en we bloeien op met elke week. Van wat we leren, maar vooral van wat we bij elkaar herkennen. Hoe we altijd te laat zijn, of juist twintig minuten te vroeg door de zenuwen. Wiebelaars die we zijn. In de rede vallers en zinnenafmakers. Sowieso in ons hoofd, soms ook hardop. We zijn mensen vaak tot last. En dat voelen we zelf ook. Stellen anderen al jaren teleur, ook nu we allemaal de veertig voorbij zijn. Met ons uitblijvend volwassen gedrag. Want zo voelt het. Dat is ook wat we geleerd hebben. En gehoord. Op school, van onze ouders, van bazen en collega's. Van vrienden en verkerings. Dat hoe wij zijn ergernis oproept. Irritant is, of gewoon lui.

Je kunt toch gewoon even? Nee. Wij kunnen niet gewoon even. We hebben afgesproken dat... Ik weet het. Ik was erbij. Maar nee, blijkbaar werkt het zo niet. Misschien voelde het toen wel zo, en haalbaar, maar nu is de werkelijkheid echt anders. Zoals een van hen zo mooi zei: 'Ik weet nu nog niet of ik dinsdagavond mentaal tijd heb.' Ja, lekker dan.

## **VAN B NAAR BANAAN NAAR GORILLA NAAR MATTHIJS VAN NIEUWKERK IN TWEE SECONDEN**

Die hyperfocusstaat hebben we het liefst, althans ik wel, en de mensen om ons heen ook. Want het is zo lekker efficiënt. Maar ja. Zoals je iemand niet kunt dwingen gewoon even iets grappigs te zeggen, of niet zo ingewikkeld te doen met die rolstoel, of staand te plassen, kun je ook geen hyperfocus afdwingen omdat dat wel lekker uitkomt voor jouw planning. En geloof me, we zouden zelf ook graag willen dat het

een kwestie van discipline was. We zien zelf ook wel dat we niet van a naar b naar c gaan, maar van b naar banaan naar gorilla naar het nieuwe leeuwenverblijf van Artis naar hoe zou Matthijs van Nieuwkerk zijn dagen tegenwoordig slijten? In twee seconden. Terwijl jij praat. Het is geen onwil. Het is. En daarom zitten wij daar in die groep. Te leren hoe we accepteren dat we zijn zoals we zijn, hoe we zo min mogelijk mensen teleurstellen. Beginnend bij onszelf.

### **WIE BEPAALT WAT NORMAAL IS?**

ADHD is geen ziekte, het is geen stoornis, ook al staat de D voor Disorder in Attention Deficit Hyperactivity Disorder. ADHD is een vorm. Een type bedrading van het brein. Zoals blond, rood en zwart een type haarkleur is en dik, klein en krom een type lichaam. Niks goed, niks fout, gewoon anders. Zoals er sprake is van diversiteit in mensen, in geaardheid en in sociale klasse, is er ook een verscheidenheid in breinen: neurodiversiteit. Er zijn neurotypische breinen, die prikkels verwerken zoals het gros van de mensen. Normale mensen zo je wil, maar wat is normaal? En wie bepaalt dat? Daartegenover staan neurodivergente denkers en doeners. Onder neurodivergent scharen we ADHD, maar ook autisme, dyslexie, bipolariteit, hoogbegaafdheid en introversie. Neurodivergent is niet iets wat je hebt, maar wat je bent. Je verhoudt je anders tot de wereld dan neurotypische mensen, en dat is dus niet per se beter of slechter. En al helemaal niet gestoord. Toen ik dat wist, vóélde, werd ik overvallen door een golf van acceptatie. Het is gewoon. Ik ben. En in dit

boek ga ik met handen vol glitters en een hart vol  
confetti op zoek naar mijn hernieuwde zelf.