

**Milou Deelen**

# gelukkig gelabeld

Van ADHD tot angststoornis:  
een persoonlijke zoektocht  
naar mentale gezondheid

Spectrum

## Inhoudsopgave



Omslagontwerp: Lyanne Tonk  
Auteursfoto: Robin Balou  
Opmaak: Elgraphic

ISBN 978 90 00 39040 3  
ISBN 978 90 00 39648 1 (e-book)  
NUR 320

© 2025 Milou Deelen  
© 2025 Uitgeverij Unieboek | Het Spectrum bv, Amsterdam  
Eerste druk, 2025

Spectrum maakt deel uit van Uitgeverij Unieboek | Het Spectrum bv,  
Postbus 23202  
1100 DS Amsterdam

[www.spectrumboeken.nl](http://www.spectrumboeken.nl)

 Spectrum Life  
 spectrumboeken

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden veelevoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd bestand, of openbaar gemaakt in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch of enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever. Tekst- en datamining van (delen van) deze uitgave is uitdrukkelijk niet toegestaan.

All rights are reserved, including those for text and data mining, AI training and similar technologies.

*In dit boek gaat het ook over depressie en suïcide. Worstel jij met suïcidale of depressieve gedachten en wil je daarover met iemand praten? Kijk op [113.nl](http://113.nl) of bel (anoniem) naar de crisishulplijn 0800-0113.*

Bevalling	7
Betty Boop	15
1, 2, 3, 4	19
Buikpijn	22
Het verhaal van Filemon Wesselink	26
De psychiatrische bijbel	31
Kat-en-muisspel	38
Het verhaal van Splinter Chabot	46
De leukste tijd van je leven	53
Pieter, Jantje of Sophie	61
Het verhaal van Vera Camilla Lucker	68
Drinkwater	76
Hak op de tak	88
Eenpersoonsmaaltijd	90
Grote believers	102
Het verhaal van Victor Reinier	105
Alles viel op zijn plek	112
Een beetje kapot	117
Het verhaal van Hanna Verboom	123
Menukaart	129
Het verhaal van Milouska Meulens	136
De piloot	143
Het verhaal van Lisa Loeb	149
Ik ben een ui	156

Een buitenbeentje	159
Zwart-wit	163
Het Wilhelmus	168
Het verhaal van Francine Oomen	173
Op de loer	179
Schieten met hagel	182
Het verhaal van Joshua Nolet	188
Hogebloeddrukstoornis	196
(On)gelukkig gelabeld	208
Epiloog	213
Dankwoord	216

## Bevalling

‘Ik ga bevallen,’ zeg ik tegen mijn beste vriendin. Ik sta in mijn ondergoed in haar deuropening. Ze barst in lachten uit. ‘Niet lachen,’ zeg ik, en ik herhaal mijn eerste woorden.

‘Waar heb je het over, Milou?’ vraagt ze. Door mijn serieuze, bijna dwingende toon weet ze dat ik het meen. Huilen doe ik niet, ik ben te bang om te huilen. ‘Ik weet het zeker,’ zeg ik, ‘het gaat gebeuren, nu.’ Inmiddels sta ik in haar keuken. Ze kijkt me aan, werpt een snelle blik op mijn buik – en kijkt weer naar mij. Zij ziet wat ik niet weet: ik ben in paniek.

Ze zag het aan mijn ogen, zal ze me later vertellen.

Sinds een halfjaar woon ik in een studio onder haar. Tien minuten voordat ik in haar deuropening verscheen, lag ik op bed te werken, mijn hand lag op mijn blote buik, totdat ik ‘iets’ voelde. Een paar weken daarvoor schreef een collega een verhaal over vrouwen die plotseling bevallen, zonder te weten dat ze zwanger zijn. Sindsdien ben ik daar bang voor. Bang voor het idee dat je iets groots staat te gebeuren, misschien wel het grootste wat je ooit gaat meemaken: een kind krijgen, zonder dat je het weet. En dat er dan geen weg meer terug is. De afgelopen weken stel ik me regelmatig voor hoe deze vrouwen zich op dat moment gevoeld moeten hebben. Het moment dat ze wisten of hoorden dat het geen voedselvergiftiging was, geen blindedarmontsteking, maar een kind dat al negen maanden in hun buik zit. En dat nu eruit komt. Nu ik op mijn bed lig, voel ik me een van hen.

Of ik pijn heb, vraagt mijn vriendin. Het enige wat ik alsmear kan antwoorden is dat ik 'iets voel in mijn buik'. Ik weet niet of het pijn doet, ik weet ook niet wat ik dan wél precies voel. 'Maar lieverd, kijk naar je buik. Die is plat.' Ik denk aan de vrouwen die ook geen zichtbaar zwangere buik hadden toen ze plots een kind kregen. Ze probeert me gerust te stellen, te zeggen dat het niet gaat gebeuren. Als je denkt – nee, wéét – dat je gaat bevallen wil je niet dat iemand tegen je zegt dat dat niet zo is. Ik wil dat ze me gelooft. Tegelijkertijd wil ik niets liever dan dat ze tegen me blijft zeggen dat ik niet zal gaan bevallen.

Ik weet niet meer waarom, maar we lopen naar beneden, naar mijn studio. Daar ga ik op bed liggen en trek mijn onderbroek uit. Zelfs de tampon die ik op dat moment in me voel, doet me niet beseffen dat dit niet waar kan zijn. Nadat ik de tampon eruit heb getrokken en bloed zie, roep ik dat mijn vliezen zijn gebroken.

'Je moet voelen,' zeg ik.

'Wat?'

'Je moet voelen of je iets voelt.'

Ze doet wat ik vraag. Niet omdat ze denkt dat ik daadwerkelijk een kind lig te baren, maar omdat haar geruststellende woorden tot nu toe niet werken. ('Lieverd, je bent ongesteld. Negen maanden geleden had je een relatie met een vrouw, je kúnt niet nu bevallen.')

Ik vraag haar wel twintig keer of ze zeker weet dat ik niet ga bevallen. Ja, dat weet ze zeker. Ze moest het beloven. Ja, ze belooft het. Blijkbaar heb ik meer bewijs nodig dan zinnen die niet tot me doordringen. Het is een absurd moment in onze vriendschap: zij die in mijn bebloede vagina voelt of er ergens een voetje bungelt.

(Dat vroeg ik, of ze een voetje of hoofdje voelde.) Mensen aan wie ik later dit verhaal heb verteld, stelden dezelfde twee vragen. Had ik me niet doodgeschaamd over de hele situatie tegenover mijn vriendin en dacht ik echt dat ik een kind kreeg? Of die tweede vraag was eerder: 'Je wist toch wel dat je niet écht ging bevallen?'

Maar ik dacht het dus wel, ik dacht het echt. En daarom voelde ik ook geen schaamte, daar was ik op dat moment helemaal niet mee bezig. Ik had wel wat anders aan mijn hoofd: een kind krijgen.

Pas nadat ze meerdere keren heeft gezegd dat ze niets raar voelt, dat alles oké is, word ik langzaam iets rustiger. Terwijl ik van het bed af stap en op de grond op mijn hurken ga zitten – een houding waar ik rustig van word – begin ik te huilen.

We lopen samen naar de Etos op de hoek. Voor het vak met zwangerschapstesten begint het me weer te duizelen. Ik wil buiten wachten. 'Koop iets waarop staat hoeveel weken het is,' heb ik gezegd – en ik ga voor de deur zitten, weer op mijn hurken. Thuis doe ik twee testen. Pas als ik de negatieve testen zie, kom ik 'eruit' – waaruit weet ik niet precies, maar in ieder geval uit dat allesoverheersende paniekgevoel.

Terwijl ik de negatieve zwangerschapstesten in de prullenbak gooi, pak ik mijn telefoon. Ik heb een aantal gemiste oproepen. *RTL Nieuws* zou me interviewen over een voorval tijdens mijn werk. Als serveerster ben ik tijdens mijn werk ongevraagd onder mijn rokje gefotografeerd door een bezoeker. Er wordt een item gemaakt over dit fenomeen, *upskirting*, en we zouden afspreken op mijn oude werk. Het is 12.30 uur – door deze gebeurtenis ben ik te laat voor onze afspraak. De journalist heeft een aantal keer gebeld. Ik bel de journalist terug, verzin een smoesje waarom ik te laat was, bied mijn excuses aan en spring op de fiets. Geen haar op mijn hoofd die denkt: er is net iets vervelends gebeurd, ik verzet de afspraak even.

Ik weet nog precies welke dag het was. Het was vrijdag 21 september 2018, de Internationale Dag van Vrede, en samen met Sarah Izat zou ik een statement naar buiten brengen. Als feminist en journalist strijd ik tegen de seksualisering van vrouwelijk naakt. Sarah strijdt als politieagent voor het dragen van een hoofddoek; politieagenten in uniform mogen geen hoofddoeken dragen. We hebben een statement voorbereid. Een foto van ons met daarop:

VREDE IS RESPECT HEBBEN VOOR ELKAARS KEUZES. SARAH STRIJDT VOOR HET RECHT ZICH TE BEDEKKEN, MILOU VOOR HET RECHT OM ZICH TE ONTBLOTEN. Dit statement naar buiten brengen valt ook niet te verzetten. We hebben al een persbericht uitgestuurd.

Terwijl de reacties binnenstromen, bel ik mijn vriendin. ‘Zullen we gaan lunchen? Ik trakteer, als dank voor vanochtend.’ Opgevoelt fiets ik naar het terras van de Amsterdamse kroeg waar we hebben afgesproken. We bestellen bier en bespreken wat er die ochtend is gebeurd. We hebben nog nooit zo de slappe lach gehad. Op het terras doe ik na hoe ik halfnaakt in paniek in haar deuropening stond en hoe ik met mijn benen wijd op bed lag. Lachend: ‘En dat ik dacht dat mijn vliezen waren gebroken!’

Het was een absurde situatie geweest, voor ons allebei, en soms kun je om absurde situaties alleen maar heel hard lachen. Ik dacht er niet over na of deze ochtend iets betekende. Een paar uur later had ik het al bestempeld als grappig verhaal. Later heb ik daar nog vaak over nagedacht. Was het lachen ontlading of weglachen? Stond ik er überhaupt wel bij stil dat het niet alleen maar een grappige gebeurtenis was geweest?

Na de lunch rijd ik naar Friesland. Mijn zus is jarig en viert haar verjaardag in het huis van onze ouders. Die avond maak ik plezier, ik word dronken en vergeet wat er die dag is gebeurd. De volgende dag ga ik langs bij mijn ouders, die verderop op hun boot slapen. Ik loop de steiger op en zie mijn moeder zwaaiend staan. Terwijl ik op de boot wil stappen, overvalt me een raar gevoel. Het gevoel dat ik herken van gister: licht in mijn hoofd, een droge keel, mijn hart dat tekeergaat, de wereld die onwerkkelijk aanvoelt. Ik probeer mijn rechterbeen nogmaals op te tillen om aan boord te stappen, maar iets houdt me tegen. Het lukt me niet, mijn benen voelen loodzwaar. Mijn handen zijn klam van het zweet en ik zeg tegen mijn ouders dat ik de boot niet op durf, maar dat ik niet weet waarom ik niet durf. ‘Je hebt een paniekaanval, lieverd,’ zegt mijn moeder.

Deze ‘bevalling’ leidde me uiteindelijk naar de ggz, de geestelijke gezondheidszorg. Daar werd ik ‘gelabeld’ met zowel ADHD, een aandachtstekort-hyperactiviteitstoornis als met (een lichte vorm van) PTSS, een posttraumatische stressstoornis. Niet alleen kreeg ik zelf te maken met labels, het leek wel alsof ik het ineens overal zag en hoorde. Labels zijn overal: in onze zorg, in onze taal, op sociale media, in de media. In ons leven.

Dit boek is ontstaan vanuit de aanname dat steeds meer mensen een label hebben. Ik wilde onderzoeken wat dat betekent. Helpen labels ons? Is er daadwerkelijk sprake van labeldrift, of lijkt dat alleen maar zo? Hoe en waarom diagnosticeren psychologen en psychiaters, en wat zijn de risico’s? Zijn labels een zegen of een vloek? Ik wilde weten of mensen er uiteindelijk gelukkiger van worden.

Om antwoord te krijgen op die vragen ben ik in gesprek gegaan met verschillende deskundigen. Daarnaast ben ik in mijn eigen leven gedoken en heb ik gesproken met ervaringsdeskundigen over wat zij aan hun label(s) hebben gehad. Ik waardeer het heel erg dat deze negen mensen mij hun verhaal toevertrouwden. Acteur Victor Reinier vertelde me hoe alles op zijn plek viel nadat hij de diagnose ADHD kreeg, die vele jaren na zijn diagnose dyslexie volgde. Lisa Loeb, cabaretier en podcastmaker, sprak openhartig over haar burn-out, gegeneraliseerde angststoornis, depressie, PTSS en eetstoornis. Ik ging ook in gesprek met schrijver en presentator Splinter Chabot, die een angststoornis heeft en als kind de diagnose (een lichte vorm van) dyslexie kreeg. Presentatrice en schrijfster Milouska Meulens leerde zichzelf door haar diagnoses – depressie en ADHD – beter kennen en deelt haar verhaal openhartig. Vera Camilla Lucker is influencer en *mental health*-activist, ze werd gediagnosticeerd met een gegeneraliseerde angststoornis, depressie en een burn-out en vertelt hoe deze diagnoses zorgden voor rust. Een ongrijpbaar iets, vindt presentator en maker Filemon Wesselink zijn diagnose autisme. Hanna Verboom, sociaal

ondernemer en filmmaker, kreeg op haar twintigste de diagnose bipolaire stoornis, maar noemt dat liever een bipolaire variatie. Zanger van de band Chef'Special Joshua Nolet vertelt hoe zijn diagnoses – depressies, een bipolaire stoornis en ADD – hem in staat stellen liever voor zichzelf te zijn. En tot slot sprak ik met Francine Oomen, die alle kenmerken van ADHD heeft, maar het beslist niet zo wil noemen.

Om te onderzoeken wat al die labels betekenen, sprak ik met vijf deskundigen. Zij bieden uiteenlopende perspectieven op labels. Ik ben me ervan bewust dat het veelzeggend en vormend is welke deskundigen je aan het woord laat.

Branko van Hulst (1985) is kinder- en jeugdpsychiater. Hij werkt bij het Leids Universitair Medisch Centrum Curium, waar kinderen en jongeren met psychiatrische problemen met hun gezin terecht kunnen voor onderzoek en behandeling. Ook doet hij onderzoek naar de impact van psychiatrische classificaties (ofwel labels) op de ontwikkeling van kinderen en jongeren. Want wat voor impact heeft het op een negenjarig meisje als ze te horen krijgt dat ze de diagnose autisme of ADHD heeft? Het uitgangspunt van Van Hulst is altijd: 'Wij vormen de labels, daarna vormen zij ons.' Hoe vindt hij het om over labels te praten? 'Zodra je vragen stelt over labels, wat voor nut ze hebben en hoe we daarmee om moeten gaan, lijkt het alsof je de mensen om wie het gaat niet serieus neemt. Bij mij staat voorop: dit zijn mensen met echte problemen. Die ernst van de problemen, daar gaat dit vraagstuk niet om. Het vraagstuk is waarom we bepaalde dingen een label geven en over onze omgang daarmee.'

Thijs Launspach (1988) is psycholoog, schrijver en spreker. Hij heeft een vaste column in het *Algemeen Dagblad* en schreef meerdere boeken over stress, burn-out en millennials op het werk. Zijn bekendste boek is *Fokking Druk* (2018) en zijn nieuwste boek heet *We doen allemaal maar wat* (2024). Hij maakt meerdere podcasts, waaronder *Normale Mensen Bestaan Niet*. Launspach is opgeleid

binnen de klinische therapie. Maar toen hij de serie *House* keek ('over een tamelijke briljante diagnosticus in een ziekenhuis') wilde hij die richting op en psychodiagnosticus worden, iemand die patiënten onderzoekt en diagnosticeert. Hij liep stage bij Brijder, een verslavingsinstelling in Noord-Holland, specifiek op het gebied van psychodiagnostiek. Daar hield hij zich bezig met de vraag: wat is er aan de hand met de mensen die binnenkomen bij Brijder? Na 'nog een tijdje' in de jeugdzorg te hebben gewerkt, maakte hij de overstap naar schrijven en spreker worden. Bij zowel de verslavingsinstelling als de jeugdzorg was hij, als basispsycholoog, betrokken bij het diagnosticeren van mensen.

Kitty Riedewald (1976) is psychiater, EMDR-therapeut en transcultureel systeemtherapeut. Ze heeft haar eigen praktijk, GGZ-Praktijk Riedek. In haar praktijk doet ze diagnostiek en behandeling voor onder andere stemmingsklachten, zoals depressie, angst- en traumaklachten, ADHD en autismespectrumstoornissen. Haar aandachtsgebied is transculturele psychiatrie. 'Als iemand met klachten komt, kijk ik niet alleen naar de stoornis. Ik vraag me af: wat is de *nurture* van deze persoon, waar komt deze persoon vandaan? Ik maak altijd een stamboom – ofwel een genogram – waarbij we zo ver mogelijk naar boven kijken. Wat weten nog van de voorouders, wie waren zij, wat zijn hun uitdagingen geweest? Door zo'n stamboom te maken kijken we naar thema's als geloof, migratiegeschiedenis, familietradities. Dat vind ik een verrijking: hoe kan ik iemand zo goed mogelijk helpen en bijstaan, in hun proces naar kwaliteit van leven? Dat is voor ieder mens anders. Ik ben veel minder bezig met stoornissen an sich, maar help mensen te kijken naar hun krachten en hun vaardigheden, wat ze zelf zouden kunnen doen. Je wilt iemand weerbaarder maken. Dat mensen weer rechtop lopen in plaats van gebogen.' In haar werk probeert Riedewald zoveel mogelijk cultuursensitief te werk te gaan. 'Cultuur zit in je, cultuur draag je met je mee overal waar je bent.'

## Het verhaal van Filemon Wesselink

*Filemon Wesselink (1979) is presentator en maker. Hij presenteerde onder andere Spuiten en slikken. Hij maakte programma's en series als Filemon en de Complotten, Vreemdgaan met Filemon, Filemon Slaat Door, Fuck Me I'm Famous en de documentaireserie Het Is Hier Autistisch! (2017/2018), waarin hij mensen met autisme in hun dagelijks leven volgt. Ook legt hij daarin zijn eigen diagnosetraject vast, waarin hij zelf ook de diagnose autisme krijgt. Hij heeft drie kinderen en woont in Amsterdam.*

'Hoe ik het vind om over mijn diagnose autisme te praten? Neutraal – ik voel er niet zoveel bij en vind het niet moeilijk. Ik was nieuwsgierig of ik autisme zou hebben, daarom ben ik dat diagnosetraject in gegaan. Het was even gek om te horen dat ik het had, omdat ik dacht: ik heb iets voor de rest van mijn leven. Wat gaat er nu gebeuren, vroeg ik me af, gaan mensen anders naar me kijken? Vrij snel bleek dat niet zo te zijn. Als ik een kankerdiagnose had gekregen, was ik een medisch traject in gegaan, om te kijken of er iets te genezen valt. Maar de dag voor mijn diagnose was hetzelfde als de dag erna. Het heeft mij niks gebracht, maar ook niks afgenomen. Ik ben niet gelukkiger door mijn diagnose geworden, maar ook niet ongelukkiger.

Ik kan me niet herinneren dat er openlijk over diagnoses werd gesproken toen ik opgroeide. Vroeger hoorde je weleens: "Wat een stil, sociaal onhandig iemand." Als iemand heel neurotisch zijn

kast ordent, is het nu ineens "autistisch". Ik denk dat dat begon met de intrede van het programma *Big Brother*, waarbij een groep mensen maandenlang met elkaar in een huis verbleef en werd gefilmd. Je zag continu mensen op de bank zitten die tegen elkaar zeiden: "Wat jij nu doet, is typisch narcistisch" of "autistisch". In mijn omgeving leek het alsof het thema "diagnoses" een beetje opkwam. Mensen begonnen tegen mij te zeggen: "Doe niet zo autistisch, wat ben je een autist." Andere mensen worden dan weer boos als je zegt: "autist" – volgens hen moet je zeggen: "mensen met de diagnose autisme". Ik vind daar zelf niet zoveel van. Ook al is het niet aardig bedoeld, ik heb geen last van dat soort gevoelheden. Als ik iets aan het lezen ben, of een Ikea-kast in elkaar probeer te zetten, kan ik een hyperfocus hebben – dan hoor ik niks meer om me heen. Waarschijnlijk kregen mensen daardoor een vermoeden. Die hyperfocus kan een vloek en een zegen zijn, overigens. Bijvoorbeeld als er even snel iets moet gebeuren op het werk. Ik kan makkelijk schakelen: 's middags doe ik dit, 's avonds focus ik op dat. Dat lukt wel, maar niet als het tegelijkertijd is, dan kan ik veel stress ervaren. Bijvoorbeeld met kleine kinderen: de een stoot zijn hoofd, de ander moet naar de wc, weer een ander vraagt om huiswerk. Dat zullen meer mensen herkennen, maar ik denk dat ik daar wel gevoeliger voor ben. Ik heb dan geen overzicht meer en raak als het ware oververhit. Dan kan ik geïrriteerd raken, geagiteerd, kortaf, soms moet ik dan even een rondje lopen.

Ik ben best gevoelig voor prikkels en plotselinge harde geluiden. Ik trek altijd naar hele rustige mensen toe. In mijn vrienden-groep zit, denk ik, niemand met ADHD. Het zijn allemaal mensen die erg logisch nadenken, dat voelt voor mij veilig. Ik weet overigens niet of dat autisme of opvoeding is. Mijn moeder was onvoorspelbaar: ze kon heel blij zijn en dan ineens heel boos. Daardoor zijn mijn vrienden denk ik voorspelbare mensen, dat vind ik fijn. Tegelijkertijd is voorspelbaarheid ook iets wat bij autisme hoort.

Of het door mijn opvoeding of mijn autisme komt dat ik het las-