

GELUKKIG HEB IK ADHD

VAN LAST
NAAR KRACHT



RACHEL JOHN

INHOUD

VOORWOORD	7
HOOFDSTUK 1	
Kantelpunt	<i>II</i>
HOOFDSTUK 2	
Jeugd zonder handleiding	25
HOOFDSTUK 3	
ADHD, en nu?	43
HOOFDSTUK 4	
Kickboksen als medicijn	75
HOOFDSTUK 5	
De beste baan ter wereld	<i>101</i>
HOOFDSTUK 6	
Zoektocht naar iets groters	<i>127</i>
HOOFDSTUK 7	
De juiste mensen, de juiste omstandigheden	<i>139</i>
HOOFDSTUK 8	
Routine voor chaoten	<i>157</i>
NAWOORD	<i>173</i>

VOORWOORD

Ik heb ADHD.

Misschien jij ook wel. Of je herkent jezelf heel erg in de symptomen. Of je kent iemand die ADHD heeft. Hoe dan ook: welkom.

Dit boek heeft geen vast begin of eind. Je mag alles lekker door elkaar lezen. Want laten we eerlijk zijn: wie met ADHD leest nou echt een boek van begin tot eind? Precies. Ik ook niet. Dus voel alsjeblieft niet de druk om het hele boek uit te lezen. Of netjes bij het begin te beginnen. Elk hoofdstuk staat op zichzelf. Blader, spring, sla dingen over, lees wat jou aanspreekt. Zo wordt het hopelijk niet nóg een boek dat je halverwege laat liggen omdat je hoofd alweer ergens anders zit.

Ik schreef dit boek omdat ADHD de laatste tijd zoveel wordt besproken. Ook door mensen die denken dat ze het misschien hebben omdat ze een beetje druk zijn. Of die het als iets grappigs neerzetten. En aan de andere kant zijn er mensen die er keihard mee worstelen. Die gek worden en boos worden op zichzelf omdat niks lukt. Of die het onderdrukken met medicatie om maar mee te kunnen met de stroom. (*Been there, done that.*)

Door het boek heen kom je verschillende dagboekfragmenten van mij tegen. Ik journal al zolang ik me kan herinneren. Het helpt me om mijn gedachten te ordenen. Door de dagboekfragmenten te lezen heb je een nog beter idee van hoe ik me voelde bij wat ik meemaakte. De eerste hoofdstukken zijn geschreven vanuit het perspectief van de jongere Rachel. Het begin van het boek is misschien wat zwaarder, maar het wordt beter. Echt waar!

Dus dit is mijn boek. Mijn verhaal.

Ik ga ook in gesprek met psycholoog Maxime van der Laan. Zij is expert op het gebied van ADHD en dankzij haar aanvullingen begrijp je beter wat nou écht door ADHD komt en wat niet.

Maar ik ga dit voorwoord niet te lang maken, want je hebt nog een heel boek te lezen. Veel plezier.

X Rach

**Disclaimer van Maxime van der Laan, basispsycholoog,
gespecialiseerd in forensische en rechtspsychologie, en
consumentenpsychologie**

Hoewel alle informatie is verkregen uit wetenschappelijke bronnen en praktijkervaring, beweer ik op geen enkele wijze dat alles wat van toepassing is op Rachel John op iedereen met een ADHD-diagnose van toepassing is. De diagnose is zeer breed en kan zich op allerlei manieren manifesteren. Deels zijn de problemen afhankelijk van de ernst van de symptomen. Het is daarbij belangrijk om te kijken hoe eerdere levensfasen zijn doorlopen, hoeveel steun je daarin hebt ervaren en hoeveel kansen je hebt gehad om sociale en relationele vaardigheden op te bouwen. En dat is iets wat voor iedereen heel erg kan verschillen.

Alle tekst die door Maxime is geschreven, is te herkennen aan de vormgeving die je ook hier ziet.

HOOFDSTUK 1

Kantelpunt

Ik word wakker, mijn wekker klinkt ergens in de verte. Ik lig met mijn dekens over mijn hoofd in bed. Ik heb geen idee of het buiten al licht is. Ik til mijn hoofd een stukje op en zie flauw daglicht door de gordijnen schijnen. Dat is genoeg om weer pure paniek door mijn lichaam te voelen gaan. Snel pak ik mijn telefoon, ik heb afleiding nodig. Ik wil scrollen door Instagram, langs alle foto's die ik me toch nooit ga herinneren. Net zolang video's op TikTok kijken totdat ik me een beetje gekalmeerd voel.

Ik durf mijn WhatsApp niet te openen. De laatste keer dat ik keek, had ik 259 openstaande chats. Tweehonderd-negenenvijftig! Dat is toch niet normaal? Ik weet niet hoe ik die ooit allemaal ga beantwoorden. Ik leg mijn telefoon weer op mijn nachtkastje. Maar zodra ik dat doe, gaat hij over. Ik ben nog niet wakker genoeg om te registreren wat er gebeurt. Word ik nou ook nog gebeld? Het is mijn management, zie ik op het scherm als ik door mijn wimpers heen gluur. Gisteravond belden ze me ook al vier keer. Mijn management regelt samenwerkingen, campagnes en andere opdrachten voor me. En ze zorgen dat ik deadlines haal.

Mijn telefoon blijft overgaan. Of ik ga opnemen? Zeker niet. Dan komt er nog een probleem bij. Probleem numero 260. Doodstil lig ik in mijn bed te wachten op de melding die sowieso gaat komen. Van WhatsApp. Of van mijn mail. *Waar blijft je video? Die post had drie dagen geleden al online*

gemoeten. Waarom reageer je niet? De klant is niet blij. Kun je even terugbellen? Ik trek mijn dekens verder over mijn hoofd en voel me ongelukkiger dan ooit.

Ik ken dit van mezelf. Niet kunnen opstaan, hoe hard ik mijn best ook doe. Niet willen beginnen aan de dag, omdat ik er als een berg tegen opzie. Ik weet dat er op mijn eettafel een lange to-dolijst ligt. Ik voel de paniek alweer opkomen als ik eraan denk. Ik weet dat als ik te veel dingen op mijn to-dolijstje heb, mijn hoofd ontploft. Het is dan een grote chaos in dat brein van mij. Ik moet zoveel doen, dat ik juist tot niets kom. Begin gewoon, zeggen mensen dan tegen me. Plan elke dag een kwartiertje om wat aan je huis te doen, is geheid een van de adviezen. 'Dan heb je de vaatwasser zo uitgeruimd.' Was het leven in mijn brein maar zo eenvoudig.

Maar plannen? *That's not my thing.* Op echt slechte dagen lukt het me zelfs niet om mijn tanden te poetsen. Dan is de vaatwasser uitruimen echt van later zorg hoor.

Ik blijf zo lang mogelijk in bed liggen. Omdat ik weet wat er op me wacht als ik ook maar een voet buiten mijn bed zet. Mijn slaapkamervloer is bezaaid met kleren. Sommige daarvan zijn schoon, andere één keer gedragen en sommige moeten nodig in de was. Weet ik wat wat is? Nee, zeker niet. Mijn kamer is een soort onherbergzame kledinghoop geworden en ik lig erbovenop. Met mijn bed als berghutje, *in the middle of nowhere*, zonder iemand in zicht.

Ik pak mijn telefoon er weer bij. Doelloos scroll ik door TikTok. Beelden van fitte, gespierde meiden in de gym, snacks waarvoor mensen uren in de rij staan en schattige dieren komen voorbij. De beelden komen niet echt bij me

binnen. Maar het voelt goed: mijn gedachten verdwijnen ergens achter in mijn hoofd. Pas als ik merk dat ik heel duf begin te worden, stop ik met scrollen.

Hoelang lig ik inmiddels al in bed? Twee uur? Drie uur? Vijf uur? Ik voel dat mijn onderrug begint te protesteren. Wat ben ik, een oma? Zal ik er toch maar uit gaan? Dat is misschien ook oncomfortabel, maar die rugpijn begint echt vervelend te worden. Kun je nagaan: dat is mijn reden om uit bed te komen. Rugpijn. Van in bed liggen. Wat doe ik met mijn leven?

Maar mijn bed is mijn veilige plek. Als ik maar in bed blijf liggen, dan kan ik niets fout doen. Dan kan ik geen dingen uitstellen. Geen verdere chaos van mijn leven maken. Dan kan ik de boel de boel laten. Al voelt dat nooit echt als ontspannen. Als ik in bed lig, blijf ik maar malen. Dan ben ik zo boos op mezelf: waarom lukt mij letterlijk níets?

Van de buitenkant ziet het eruit alsof ik mijn leven op orde heb. Op sociale media deel ik gezonde receptjes. Ik deel mijn ochtendroutine, terwijl ik me de laatste keer dat ik fris uit mijn bed stapte niet eens meer kan herinneren. Voor wie doe ik dit eigenlijk? Het maakt me ongelukkig dat ik een leven laat zien dat niet echt is. Een Rachel die niet echt is. Een Rachel die heel lang in bed blijft liggen, omdat haar to-dolijst zo overweldigend lang is. Een Rachel die zichzelf lelijk vindt, door haar acne en afgebroken haar. Een mislukkeling.

Hoe ik mij nu voel, deel ik niet online. Het is makkelijker om achteraf te delen waar je mee worstelde. Zoals toen ik was hersteld van mijn eetstoornis. Dat maakte mij een

voorbeeld voor mijn volgers. Ik ben degene die altijd gezond eet. Die goed voor zichzelf zorgt. No way dat ik ze nu laat weten dat dat helemaal niet zo is. Dat ik eigenlijk diep-ongelukkig ben. Influencers worden online al snel afgestraft als ze zeggen dat het niet goed met hen gaat. *Je hebt toch zo'n makkelijk leven?* Ik begrijp het wel hoor, we kiezen er zelf voor. Maar soms is dat leven best lastig.

De kans dat ik verwend overkom, is dan trouwens ook best groot. Door mijn campagnes online kan ik prima rondkomen. En ik krijg allemaal mooie spullen opgestuurd waar de meeste mensen alleen maar van kunnen dromen. Maar die spullen liggen verspreid door mijn huis. Het zijn er zoveel dat ik er overprikkeld van raak. Opruimen lukt me niet.

Over geld gesproken: waarom is het zo lastig om daarmee om te gaan? Ik blijf maar berichten krijgen van de belastingdienst dat ik nog inkomstenbelasting moet betalen. En had ik nou ook nog verkeersboetes openstaan? Ik kan het allemaal betalen, maar ik doe het gewoon niet.

Als ik denk aan wat ik moet doen, maar gewoon niet doe, voel ik me zo machteloos. En dat machteloze gevoel heb ik elke dag. Ik probeer niet te huilen, maar ik voel de tranen achter mijn ogen branden. Ik baal van hoe ik ben. Ik weet wat de oplossing is, maar de oplossing is tegelijkertijd mijn probleem: het medicijnendoosje in de lade van mijn nachtkastje.

Ik heb de pillenstrips bewust uit het zicht gelegd, maar omdat ik weet dat ze daar liggen, blijf ik eraan denken. De stemmetjes in mijn hoofd maken me gek. Ik wil ze tot rust manen en sussen. Ik wil dat ze een keer hun mond houden.

ADHD: een korte introductie

Tja, wat is ADHD eigenlijk? ADHD is de afkorting van het Engelse attention deficit hyperactivity disorder ('aandachtstekortstoornis met hyperactiviteit, in het Nederlands. Of, zoals ook weleens gebruikt wordt: 'Alle Dagen Heel Druk').

ADHD wordt vaak in verband gebracht met concentratieproblemen, maar in werkelijkheid gaat het om een dysregulatie van aandacht. Dit betekent dat iemand met ADHD moeite kan hebben met aandacht vasthouden of verplaatsen bij taken die weinig intrinsieke motivatie oproepen. Tegelijkertijd kunnen zij in een hyperfocus raken bij activiteiten die wél sterk boeien. Tijdens zo'n hyperfocus zijn werkgeheugen en aandacht tijdelijk extreem actief. Er is dan weinig besef van tijd, vermoeidheid of andere externe prikkels. Deze toestand kan subjectief aanvoelen als een mentale 'high'.

ADHD komt even vaak voor bij jongens als bij meisjes, maar bij jongens wordt de diagnose vaker (en eerder) gesteld. Dat komt doordat het gedrag bij meisjes met ADHD vaak als minder storend wordt ervaren door de omgeving, waardoor de diagnose regelmatig over het hoofd wordt gezien. De drukte speelt zich vooral af in hun hoofd en ze weten veel gedrag te maskeren. Dat helpt ze op korte termijn om mee te kunnen draaien in de maatschappij, maar op de lange termijn kan dat zijn tol eisen. Zo ook bij Rachel.

NIET PERFECT, MAAR PRECIES WIE IK MOET ZIJN.

Rachel John is 15 wanneer ze hoort dat ze ADHD heeft. Het zou een opluchting moeten zijn, maar dat is het niet. Ze probeert therapie, medicatie, structuur; alles wat hoort bij 'beter worden'. Tot het misgaat. Ze ontwikkelt een eetstoornis en belandt in een depressie. Pas wanneer ze in 2021 haar koffers pakt en naar Zuid-Afrika vertrekt, verandert alles.

In *Gelukkig heb ik ADHD* deelt Rachel verhalen die ze nooit eerder vertelde. Rauw, herkenbaar en soms pijnlijk dichtbij. Via dagboekfragmenten, persoonlijke ervaringen, foto's en inzichten laat ze zien dat ADHD niet iets is om te fixen, maar iets wat je kunt leren begrijpen. Een boek over vallen en opstaan, veerkracht en kwetsbaar durven zijn. En over de vrijheid die ontstaat als je jezelf eindelijk begrijpt.

Rachel John is kickbokser en influencer, bekend van haar grappige content én sport- en voedingstips. In 2025 was ze de winnaar van *Special Forces VIPS*.



9 789043 939225

www.kosmosuitgevers.nl

**KOS
MOS**

NUR 770

Kosmos Uitgevers
Utrecht/Antwerpen

