

**Heb ik AD(H)D?**

Schrijver: Maria de Beer  
Coverontwerp: Gonny Geurts  
ISBN: 9789402130263  
© Maria de Beer

## Voorwoord

Kees is een puber van 13 jaar, die worstelt met de gevolgen van ADD of ADHD?

Het is voor zijn ouders en voor hemzelf een zoektocht naar de oorzaken van de problemen die zij ervaren. Zijn ouders worden geconfronteerd met een 'lastige' puber, die er een potje van maakt op school en thuis.

Kees zelf beseft dat er wat met hem aan de hand is, maar probeert 'zijn falen' te verdoezelen. Dat lukt hem niet zo goed. Onbegrip en onwetendheid dreigen nare gevolgen te krijgen, maar gelukkig voor Kees (*en ik hoop voor velen meer*) herkent men de signalen op tijd.

Mijn speciale dank is voor:

Gonny Geurts, de tekenares van de prachtige illustraties en de ontwerpster van de omslag.

Steven Top, die me van alles vertelde over karpervissen.

Roos de Beer en Jet van Dale, die ik mocht interviewen over de problemen rond AD(H)D.

Wim van Schaik en Berthy de Wilde, die de tijd namen om mijn manuscript te lezen en mij van feedback wilden voorzien.

Inger Koetsier, die in haar schaarse tijd tijdens haar toetsweek mijn manuscript las en roze lijntjes zette onder te moeilijke woorden.

Martijn van der Laan, die mij uitleg heeft gegeven over het spel Clash of Clans.

En Ron van der Laan, omdat hij de eerste was die, na het lezen van de eerste paar hoofdstukken, heel nieuwsgierig werd naar hoe het met Kees en de andere personen zou gaan aflopen.

Maria de Beer



## 1. Ochtendritueel

*(begin van een rampentijd)*

Het is maandagochtend 7.15 uur als mijn moeder op een voor haar doen zeer ruwe wijze, het dekbed van me aftrekt. Ik weet niet wat me overkomt, dit doet ze bijna nooit en zeker niet zo hardhandig.

Ik draai me in een reflex om en graai naar mijn dekbed, maar mam houdt het stevig vast en trekt vervolgens ook de onderkant los. Ik krijg het koud, want de temperatuur in mijn kamer is niet lekker, omdat ik geen verwarming aan heb. Eigenlijk moet ik opstaan en me aankleden, maar ik ben nog te dizzy van een bijna slapeloze nacht.

Beelden van de film, die Thijs, mijn beste vriend en klasgenoot, en ik gisteren in de bioscoop hebben gezien, doemen op.

Beelden, die ik vannacht al heb geprobeerd te wissen. Het is me met moeite gelukt, maar nu zijn ze er weer. Filmfragmenten over mensen, die worden verbannen naar het koude, mistige rijk van de onderwereld flitsen voorbij. De film heeft blijkbaar enorm veel indruk op me gemaakt. Het waren ook zeer bloederige scènes die we hebben gezien.

Vannacht ben ik van pure ellende maar opgestaan en achter de computer gekropen om mijn favoriete spel Clash of Clans te spelen. Na twee gelukte aanvallen ben ik mijn bed weer ingekropen om een hernieuwde slaappoging te wagen. En, hoera, ik ben gelukkig in slaap gevallen, maar de nacht is veel te kort geweest. Dit gaat me nog opbreken. Zeker nu ik zo bruut word wakker gemaakt door een zeer boze moeder.

Het is niet de eerste keer dat ik me verslaap, sterker nog, het komt regelmatig voor. Ik heb twee wekkers om me te wekken. Als dat niet helpt, krijg ik van mam een wake-up schreeuw onder aan de trap. Die heb ik vandaag ook niet gehoord. Ik moet wel heel vast geslapen hebben. Soms komt mijn moeder naar boven als ik na 10 minuten nog niets van me laat horen en klopt dan net zolang op mijn deur totdat ze me hoort opstaan. Waarom ze nu zo boos in mijn kamer staat, is mij dan ook een raadsel!

Ik krijg het echt koud en strek een arm uit op zoek naar mijn wekkers om te kijken hoe laat het is. Ze staan niet op mijn nachtkastje. Die liggen ergens op de grond natuurlijk.



Dan beseft ik plots dat ik beslist niet te laat op school mag komen!

Hoe laat is het eigenlijk?

Ik open mijn ogen en veer overeind. Ik kijk mam aan en overzie de situatie. Mam heeft het dekbed in een hoek van mijn kamer gegooid en wacht vol ongeduld op mijn reacties. Ze is al opgemaakt, heeft haar haren in een knot gedaan en staat zo te zien op het punt om naar haar werk te gaan. Ze staat tegen me te praten of te schreeuwen?

Het dringt nauwelijks tot me door wat ze zegt. Dan herinner ik me dat ik vannacht oordoppen heb ingedaan. Dat doe ik wel vaker als ik niet kan slapen wanneer er veel lawaai van buiten komt. Het hoosde vannacht en er stond een behoorlijke zuidoosten wind. Hij gierde door de spleten van mijn rooster en floot onophoudelijk.

"Ik heb je om 7.05 uur geroepen," hoor ik haar met ingehouden woede zeggen als ik mijn oordoppen heb uitgedaan.

"Ik moest weer eens naar boven lopen, omdat je geen sjoegje gaf. Kloppen, bonzen op je kamerdeur had ook geen effect. Wat heb je trouwens met je deur gedaan? Ik moest hem forceren om binnen te komen!"

Ik kijk naar mijn kamerdeur, maar ontdek geen schade.

Hoe is ze dan binnen gekomen?

Die vraag stel ik niet, want ik moet opschieten.

Ik sta op en wil naar de badkamer gaan, maar mam staat in de

weg.

"Waarom is ze toch zo kwaad vandaag?" vraag ik me af, maar ik gun mezelf ook geen tijd om daar verder over na te denken. Ik probeer langs mijn moeder te komen en bots daarbij tegen haar aan. Ze is op dit moment een enorme sta-in-de-weg. Ze lijkt wel een politieagente, die elke beweging die ik maak, nauwkeurig gadeslaat.

"Laat me er door!" val ik tegen haar uit.

Mam doet een stap opzij richting de deur.

"Kijk uit je doppen, wil je. En zorg dat je binnen 10 minuten aangekleed beneden bent!"

Dan verlaat ze eindelijk mijn kamer.

Commandeer je hond en blaf zelf, verwens ik mam in gedachten en sta in dubio. Ik weet dat ik op moet schieten om niet te laat op school te komen, maar ik ben ook ontzettend moe. Ik overweeg om weer onder het dekbed te kruipen en plof op mijn bed neer. Alsof mam mijn gedachte heeft geraden of heeft staan gluren, staat ze onverwachts weer in de deuropening en gebiedt: "Aankleden, Kees Junior, nu meteen! "

*(Even tussendoor: Kees is een familienaam. Hij is afgeleid van Cornelis. Die naam hebben mijn ouders me toebedacht, omdat mijn vader Cornelis heet en zijn vader ook. Ik ben Kees Junior, mijn vader is Kees Senior en mijn opa is opa Kees.)*

"Ik heb heel slecht geslapen, mam, kun je me niet ziek melden?" opper ik om het maar eens over een andere boeg te gooien.

"Dat is je eigen schuld, ik hoorde je vannacht wel achter je computer. Hoe vaak heb ik je niet gewaarschuwd dat je dat ding eerder uit moet zetten!! Gisterenavond stond die nog aan toen wij naar bed gingen. Volgens mij heb je de hele nacht zitten gamen. Je weet dat ik dan geen medelijden met je heb."

"Maar ik h ad om negen uur mijn computer al uit! Ik kon niet slapen, toen ben ik er weer achter gekropen. Wat had ik dan moeten ik doen? Schapen tellen, warme melk drinken of beter papa's whisky opzuipen? Kom op, zeg! Ik trek het echt niet vandaag. Ik was om half vijf nog wakker. "

Mam is niet te vermurwen.

"Je gaat het eerst gewoon proberen en mocht het dan echt niet gaan, dan meld je je maar ziek."

Ze loopt weg en dat betekent einde discussie.

*(Over mam gesproken: zij heet Marty, ze is verpleegkundige en daarnaast fulltime huismoeder. Mam is niet dik, maar ook niet mager. Wat het meest bij haar opvalt, zijn haar hagelwitte tanden. Ze is best mooi om te zien. Het enige waar ze zelf wat minder enthousiast over is, is over haar hardos. Mijn moeder heeft namelijk kroeshaar, een erfenisje van haar Surinaamse oma. Dat krijgt ze nauwelijks in model.*

*Mam heeft een licht getinte huid, is niet zo lang (rond de 1.60 m). Mijn zus en ik hebben ook een iets getinte huid. We zien er alle drie van nature gezond uit.*

*Het huishouden rust bijna geheel op haar schouders. Daar is ze trouwens goed in: een genie in het organiseren van de dagelijkse dingen zoals boodschappen doen, eten koken, schoonmaken, strijken, de was doen, afspraken bijhouden, de gezinsagenda plannen en dan weet ze ook nog tijd voor ontspanning over te houden. Dat doe ik haar niet na en mijn zusje Fien ook niet.*

*Mam gaat 1x per week naar het fitnesscentrum en heeft eens in de maand een 'vriendinnendag'. Dan gaat ze met drie vriendinnen een dagje uit. Als ze die dag niet zou hebben, zou ze het niet kunnen volhouden in ons gezin. En omdat zij de enige is die orde en regelmaat in huis weet te creëren, is die dag ook voor ons een soort van 'mam moet bijkomen dag' geworden. We gunnen haar die dag van harte.)*

Ik sleep me naar de badkamer, ruk iets te hard aan het toiletpapier waardoor de rol veel te ver afrolt en het papier in zigzaglaagjes op de tegels terecht komt.

K..., pech, geen tijd!

Van mijn spiegelbeeld word ik helemaal niet vrolijk: rode, bijna dichte ogen, bleke toet, slaaprimpels nog te zien en vooral een chagrijnige bek, die me aanstaart.

Een miljoen voor degene die mij vandaag aan het lachen kan krijgen. Dat zal mijn huisgenoten in ieder geval niet lukken.



Ik ga naar beneden naar de keuken om te ontbijten. Mijn moeder is bezig met het wasgoed in de bijkeuken en mijn vader verschuilt zich achter een krant. Er kan geen goedemorgen van af.

Dat mijn vader beneden zit op dit tijdstip en dat mijn moeder nog niet naar haar werk is, maakt me achterdochtig. Mijn vader ligt 's morgens vroeg nog in bed, is aan het werk op zolder of hij is aan het werk buiten de deur. Het is altijd een beetje onduidelijk waar hij vertoeft, maar in ieder geval is hij nooit beneden.

*(Waarom vandaag opeens wel?!)*

*(Waarom is mam trouwens nog thuis?)*

*(En waarom al die heisa vanmorgen?)*

Niemand schijnt notie van mij te willen nemen, ik ben een wolk lucht die de kamer extra vult.

Alleen Memphis, onze kater, slaat zijn staart een paar keer om mijn been en geeft kopjes. Als ik hem aai, spint hij hard als teken van genot. Er is tenminste één levend wezen in de kamer dat mijn aanwezigheid waardeert.

*(Memphis is mijn grijs, witte Angora kater. We hebben ook nog een konijn, Knuffie, maar daar zorgt mijn zusje het meest voor. Memphis heeft zijn naam te danken aan Memphis (Tennessee), een stadje in Amerika waar de Blues, de Soul en de Rock 'n' Roll vandaan komen. In huis wordt altijd veel Rock 'n' Roll (paps lievelingsmuziek) en Blues (mams favoriete muziek) gedraaid en we zijn allemaal wel fan van Elvis Presley.*

*We hebben de pup van een kennis van ons kregen en mam bedacht de naam 'Memphis' voor hem.*

*Vanaf dag één heeft Memphis zich het meest aan mij gehecht.*

*Het liefst wil hij op mijn kamer slapen, maar dat mag niet. Hij heeft zijn eigen plekje in een mand, die aan de verwarming hangt.*

*Als hij daar niet in ligt, is hij of aan het eten, of aan het 'vervelen'. Hij wil dan per se worden geaaid of hij wil dat er met*

hem gespeeld wordt. Dat doe ik dan meestal. Vooral het spelletje 'achter de nepmuis aanrennen' vindt hij geweldig. Ik trek de muis aan een draad afwisselend snel of langzaam zigzaggend door de kamer, terwijl Memphis hem probeert te vangen. Dat moet je hem ook af en toe laten doen, anders vindt hij er al gauw niets meer aan.



Memphis mag de straat niet op. Het kost namelijk enorm veel moeite om hem in bedwang te houden als je hem moet kammen. Hij blaast en klauwt om zich heen. Niemand van ons heeft zin in dit klusje. Daarom mag hij alleen in onze bijna geheel betegelde tuin lopen om te voorkomen dat zijn vacht smerig wordt. Gelukkig vindt hij dat niet erg, want hij doet nooit een poging om te ontsnappen.

's Ochtends wil hij graag, als het niet regent en niet te koud of te warm is, wat langer in de tuin. Dat past niet goed in ons ochtendritueel. Dit is dan ook het enige moment op de dag dat hij voor vervelende verrassingen kan zorgen. Voor de rest is het een heel lieve, gecastreerde kater, waar ik veel van hou.)

Ik aai Memphis en pak ondertussen mijn ontbijt uit de (koel) kast. Fien zit boven in haar kamer. Fien en ik ontbijten bijna altijd staand in de keuken en bij voorkeur niet tegelijkertijd. Mam zet alles klaar: ontbijtbordjes met bestek, theekopjes en theekan, yoghurt voor mij, sneeën brood met beleg en vers fruit. We hoeven alleen maar op te ruimen en dat doet Fien meestal.

Als ik een kom yoghurt met muesli naar binnen heb gewerkt, ga ik terug naar mijn kamer om mijn schoolspullen in te pakken. Plots is er een hoop herrie op de gang door Fien, die op mijn

kamerdeur timmert. Mijn kamer die ik soms afsluit voor ongewenste visite. Ik laat gewoon mijn sleutel erin zitten net zoals vannacht. Daarom begrijp ik niet hoe mijn moeder vanmorgen is binnen gekomen? Nu is hij open, maar dat weet Fien niet.

"Kees, hoor je me?" zeurt Fien tegen mijn dichte deur.

"Kees, ik krijg Memphis niet naar binnen.

Kee-ees, hij luistert wel naar jou!

Kees, ik moet echt naar school, wil jij het doen?"

Memphis is blijkbaar in de tuin en heeft zich waarschijnlijk verstopt in zijn 'loopgraaf'. Met een beetje geduld, nou ja, soms duurt het wel een minuut of tien, komt hij vanzelf naar binnen. Als je haast hebt, wordt het lastiger. Dan moet je hem vangen of paaïen. In beide technieken ben ik beter dan mijn zusje.

"Kees, toe nou, vang jij hem even?!" blijft Fien doorzeuren.

Ik heb daar nu geen zin in en ook geen tijd voor.

"Dat kun je best zelf, rammel maar met zijn voerbak, dan komt ie wel."

"Heb ik al gedaan, hij wil niet. Hij zit tussen het schuurtje en de schutting (in zijn loopgraaf dus).

Ik kan er niet bij, jij wel!"

Dat is gewoon geklets, want als ze de bezem pakt, die daarvoor altijd paraat staat, jaagt ze hem zo zijn schuilplaats uit. Het nadeel van deze methode is dat Memphis dan de hele tuin doorschiet en het even tijd kost voordat hij bedaart.

"Pak de bezem dan!" probeer ik.

"Helpt niet!

Kees, doe niet zo flauw, jij hebt hem zo te pakken.

Ik moet echt weg!"

Fien is niet van plan om nog meer tijd aan Memphis te besteden, want ze doet een voorstel.

"Kees, als jij Memphis binnen haalt, zal ik vanavond de tafel dekken en de vaatwasser inruimen, goed?"

We hebben huishoudelijke taken. Als Fien bijvoorbeeld de tafel dekt, doe ik de vaatwasser en omgekeerd.

Het is niet zo'n geweldige deal, maar als de zaken er zo voor staan, kan ik het maar beter wel doen, anders gaat het me nog

meer tijd kosten. Als Fien lang genoeg heeft geprobeerd om Memphis binnen te lokken, houdt ze het voor gezien en draait het er op uit dat ik vlak voordat ik naar school ga alsnog Memphis moet binnenhalen, omdat hij niet buiten mag blijven. "Goed, ik vang hem wel," maak ik een eind aan het gejeugel van Fien.

Ik loop naar beneden en pak de voerbak van Memphis. Het wordt dit keer geen jachtpartij. Hij laat zich betrekkelijk gauw verleiden om binnen te komen.

Van Fien kan er nog geen bedankje af. Nee, het tegendeel zelfs, ik krijg een sneer naar m'n hoofd geslingerd:

"Zie je wel, die klote kat luistert alleen naar jou."

Vervolgens stiert ze naar haar kamer om daar het eerste kwartier niet meer uit te komen.

Hoezo, moet ze snel naar school?

*(Even over Fien: ze zit in groep acht van de basisschool, ze is erg goed op school, haalt heel goede cijfers en heeft een VWO advies gekregen. Zo nu en dan is ze leuk in huis, maar voornamelijk is ze irritant. We trekken niet veel met elkaar op. Ik begrijp niet dat zij uren bezig kan zijn met haar meisjesdingen, zoals kleding passen, optutten, afspraakjes maken, winkelen en veel sms'en. Zij snapt niet dat ik uren kan gamen of lol heb in vissen.*

*Fien lijkt op mam: ze is ook wat aan de kleine kant, ietsje mollig, verder ziet ze er wel leuk uit.*

*Ze heeft de kleur ogen en het haar van pap, maar dat is ook het enige waaraan je kunt zien dat pap medeverwekker is van haar.*

*Fien speelt dwarsfluit. Ze oefent elke dag een half uur na het eten. Ook zo'n irritante bezigheid van haar. Als ik op mijn kamer zit hoor ik haar gelukkig nauwelijks.)*

Ik wil weer naar boven gaan, maar word daarin gehinderd door mijn moeder. Ik weet nog steeds niet wat er aan de hand is, maar vandaag heeft ze blijkbaar iets meer tijd en besteedt ze die louter en alleen aan mij lijkt het wel. Nu staat ze onderaan de trap met één hand in haar zij en met de andere houdt de

trapeleuning vast. Ze blokkeert mij de weg naar boven.

"Kees J, je waagt het niet om weer te gaan gamen! En als ik een telefoontje krijg dat je te laat op school bent gekomen, mag je in de voorjaarsvakantie niet mee naar Texel."

*(Poeh, dat kan er ook nog wel bij. Mam die begint te dreigen!)*

Het is over een week al voorjaarsvakantie en mijn ouders willen met ons een paar dagen naar Texel. Daar gaan we vaker naar toe om te kamperen. Onze caravan staat bij een boer op het eiland. We zijn alle vier dol op het strand, de zee en de zeewind. Texel is om lekker uit te waaien en met pap te karpervissen. Als ik niet mee mag is dat best een straf voor mij.

Mam kijkt me strak aan, kijkt dan richting pap om steun te krijgen, maar die blijft achter zijn krant verscholen. Dan haalt ze haar schouders op en neemt een beslissing, want ze kondigt aan:

"Dan gaan Fien en ik alleen naar Texel en blijf jij met pap maar thuis. Ik heb er schoon genoeg van dat ik er altijd alleen voor sta!"

Deze aanval komt zo onverwachts dat zowel pap als ik tegelijk een slow motion act uitvoeren. De krant van pap daalt langzaam omlaag en het gezicht van pap verandert van een 'geforceerd geïnteresseerd turen naar de krant' gezicht in een 'in ongeloof fronsend spiedend naar mam' gezicht. Hij zegt nog niets, hij moet blijkbaar eerst een inschatting van de ernst van de opmerking maken.

Ik verander van een 'mij krijg je toch niet klein' houding in een 'wat krijgen we nou?' houding. Ook ik weet niets te zeggen.

*(Waar gaat dit over? Volgens mij is mam bozer over de houding van pap dan over mijn gedrag, maar zeker weten doe ik dat niet.)*

Toch komt de opmerking als een mokerslag bij me binnen. Ik zou namelijk wel eens de veroorzaker van de spanning tussen mam en pap kunnen zijn! De laatste tijd ergert mam zich steeds vaker aan mijn gedrag. Het lijkt wel alsof ze haar geduld aan het verliezen is. Omdat ik constant dezelfde 'fouten' maak, irriteert