

Terug naar mezelf

Terug naar mezelf

Hendry Kooistra

Schrijver: Hendry Kooistra
Coverontwerp: Hendry Kooistra
ISBN: 9789403785219
© <Hendry Kooistra

1 Inleiding

Soms lijkt het leven een eindeloze val in de diepte. Momenten waarop je het gevoel hebt dat er geen uitweg is, dat je te ver bent gezonken om ooit weer op te staan. Ik heb daar vaak gezeten—diepe dalen, momenten van wanhoop waarin ik dacht dat alles voorbij was. Maar telkens weer vond ik de kracht om op te staan. Dit is mijn verhaal—hoe ik, keer op keer, de weg omhoog heb gevonden.

Het leven heeft me niet gespaard: een jeugd vol trauma's, een periode van intensief drugsgebruik op jonge leeftijd, jarenlange worsteling met angst- en paniekstoornissen, en het verlies van mijn moeder tijdens de turbulente tijden van de coronapandemie. Deze tegenslagen hadden me kunnen breken, maar ze hebben me gevormd en gesterkt.

Wat ik hier met je wil delen, is niet alleen een levensverhaal. Het is een verhaal van veerkracht, van nooit opgeven, hoe diep je ook zit. Ik geloof dat iedereen die kracht in zich heeft. Soms moet je alleen door de mist van pijn en verwarring breken om het te zien. Dit boek is geschreven om je te laten zien dat het ook voor jou mogelijk is. Wilskracht en doorzettingsvermogen kunnen je door elke storm trekken—of het nu gaat om mentale strijd, verlies, of het afbouwen van medicatie—er is altijd een weg vooruit, hoe donker het soms ook lijkt.

Tijdens de pandemie, een tijd van enorme onzekerheid, heb ik vastgehouden aan mijn eigen waarden, ondanks de druk en het onbegrip uit mijn omgeving. Dit was niet altijd makkelijk, maar het was essentieel voor mijn overleving en groei. Sport bracht een cruciale wending in mijn leven. Het gaf me de kracht om uit de diepste dalen te klimmen, zelfs wanneer alles tegenzat. Ondanks de terugslag in mijn strijd tegen medicatie, vond ik de kracht om door te gaan. Net toen ik mijn leven weer op de rit leek te hebben, verloor ik mijn moeder, en mijn wereld stortte opnieuw in. Maar zelfs toen, vond ik de kracht om weer op te staan. Dit verlies gaf me uiteindelijk de motivatie om mijn missie te vinden en na te streven: het onder de aandacht brengen van mentaal welzijn en het helpen van zoveel mogelijk mensen met de vaardigheden die ik heb ontwikkeld na decennia van pijn en strijd.

Dit boek is een getuigenis van mijn reis, een bewijs dat opgeven geen optie is. Het is een verhaal van veerkracht, transformatie, en vastberadenheid om door te gaan, ongeacht de obstakels. Mijn doel is om je te inspireren, uitdagen, en motiveren om het beste uit jezelf te halen, hoe zwaar het leven soms ook kan zijn. Als ik het kan, kun jij het ook.

Dit is mijn verhaal. En misschien, als je goed luistert, vind je in mijn woorden de kracht om jouw eigen verhaal te herschrijven.

Inhoud

1	Inleiding.....	5
2	Voorwoord	9
3	Een Onrustige Start: De Eerste Jaren van Mijn Leven.....	11
4	Onrust, Medicatie en Zoektocht naar Identiteit.....	15
5	Middelbare School: Vervreemding en Medicatie	19
6	Verloren Jeugd–Onderdrukking door Medicatie.....	23
7	De Start van het Afbouwen: Eindelijk vrij van de medicatie.....	27
8	De liefde voor mijn vader	35
9	Het keerpunt	41
10	Het Herontdekken van Kracht – Mijn Reis met Calisthenics	51
11	Het veranderen van mijn omgeving en andere keuzes!.....	55
12	Reflectie en Groei in een Veranderende Wereld.....	59
13	Het onverwachte keerpunt in mijn voetbal- carrière.....	63
14	Een nieuwe ervaring: Mijn eerste verre reis!	67
15	Supervisor opleiding:	71
16	Mijn Eerste Grote Reis: Van New York tot Miami.....	75
17	De uitdaging van mijn Hbo tijd en mentale uitd-agingen.....	77
18	De Wereld van Calisthenics en Mentale Groei	79
19	De Praktijk in Het Tweede Jaar van Sportkunde	83
20	Een Nieuwe terugslag en het pad naar herstel	85
21	Een nieuw tijdperk	89
22	De afronding van mijn studie.....	93
23	Een nieuwe tegenslag op de weg naar vrijheid zonder medicatie.	97
_____	Proloog: De Storm van Tegenslagen	107
24	De laatste wandeling een onuitwisbaar verlies.....	109
25	Geleefd worden	121
26	Het afscheid.....	129
27	Trouw aan Jezelf in de Storm.....	137

28	Op Zoek naar Ademruimte.....	141
29	Avontuur in Nicaragua	145
30	De Tijd van Voorbereiding.....	149
31	De Weg naar Vrijheid – Stoppen met Medicatie	155
32	De Grote Verandering – Stoppen met Medicatie	157
33	Een Stap in het Ijs	161
34	Een laatste tegenslag.....	167
35	Mijn Reis door Azië: Nieuwe Ervaringen en Uitdagingen	173
36	Terugkeer naar Mezelf – Alleen op Reis en Mijn Zelfvertrouwen Herwonnen.....	177
37	De Grot van Wederkeer – Terug naar Mezelf.....	179
38	De Onvermijdelijke Val	183
39	De Reis naar de Healer: Een Ontmoeting met Magie en Mysterie.....	191
40	Angst en Paniek: Een Eerste Kennismaking.....	197
41	Hoe je angst kunt overwinnen: Tools.....	203
42	De realiteit van angst: Het begint met overleven.....	207
43	Stress: Een leraar in vermomming	215
44	Slotwoord: Leven vanuit Liefde.....	217
45	Dit boek draag ik op aan mijn moeder	218
46	Een dankwoord aan mijn oma (en opa).....	219
47	Ode aan het leven.....	220
48	Blijft er nog één bijzonder persoon over.....	221
49	Nawoord.....	223

2 Voorwoord

Mijn naam is Hendry Kooistra, en ik wil je graag meenemen op een reis door mijn levensverhaal. In dit boek deel ik de gebeurtenissen die mij hebben gevormd, de trauma's die ik heb doorstaan, en hoe ik ben geworden tot de persoon die ik vandaag de dag ben. Mijn doel is om anderen te inspireren, om te laten zien dat er altijd een uitweg is, zelfs wanneer je je mentaal volledig verloren voelt. Ik wil mijn ervaringen en inzichten delen over hoe we zelf oplossingen kunnen vinden voor mentale klachten, en hoe ons reguliere systeem niet altijd de juiste antwoorden biedt.

Een groot onderdeel van mijn verhaal gaat over het verlies van mijn moeder, een tragische gebeurtenis die zich afspeelde in een tijd vol onzekerheid en abnormale omstandigheden. Het afscheid verliep niet zoals het had moeten zijn, mede door de strikte maatregelen die destijds van kracht waren. Het was hartverscheurend om te ervaren dat tijdens de condoleance geen fysiek contact was toegestaan. Dit onmenselijke moment heeft mij nog lange tijd pijn gedaan. Het feit dat ik mijn eigen moeder niet op een waardige manier kon herdenken, heeft diepe littekens achtergelaten. Dit boek is ook mijn manier om te laten zien hoe onrechtvaardig het systeem soms kan zijn, en hoe belangrijk het is om trouw te blijven aan je eigen overtuigingen, zelfs wanneer de wereld tegen je lijkt te keren.

Mijn moeder stierf in een periode waarin de wereld werd geconfronteerd met wat men 'de grote griep' noemde. Het begon bij mij, waarna zij het van mij overnam. Maar ik geloof dat haar overlijden niet alleen aan deze ziekte te wijten was. Het leek ook het resultaat van een leven dat werd gekenmerkt door stress en zorgen, iets waar ze nooit echt aan kon ontsnappen. Dit besef heeft me doen inzien hoe groot de impact van chronische stress op ons lichaam en onze geest kan zijn. Door haar (en mijn) verhaal te delen, hoop ik anderen bewust te maken van de verborgen gevolgen van een leven vol spanning en hoe we onszelf beter kunnen beschermen.

Ik wil ook stilstaan bij mijn familie en hoe mijn ouders, zowel positief als negatief, een grote invloed op mijn leven hebben gehad. De dynamiek binnen ons gezin, de trauma's die ik heb opgelopen, en de verkeerde overtuigingen die ik over mezelf had, hebben mij diepgaand gevormd. Het verlies van een dierbare speelt nu een centrale rol in mijn verhaal, en ik wil delen hoe ik hiermee ben omgegaan. Voor iedereen die een geliefde heeft verloren, hoop ik dat mijn verhaal enige troost en hoop kan bieden, of in ieder geval het besef dat je niet alleen bent.

In mijn boek neem ik je mee op mijn decennialange strijd met psych farmaceutische medicatie, angst, en paniekstoornissen. Ik deel mijn persoonlijke ervaringen van hoe ik jarenlang gevangen zat in mijn eigen hoofd, gedomineerd door medicijnen die mijn leven bepaalden. Toch is het me gelukt om mezelf uit die mentale gevangenis te bevrijden. Dit verhaal gaat niet alleen over mijn doorzettingsvermogen, maar ook over de onschatbare rol die mijn moeder en mijn oma hebben gespeeld in mijn herstelproces. Hun liefde, steun en wijsheid waren het fundament dat me de kracht gaf om door te zetten en mijn weg naar vrijheid te vinden.

Dit boek schrijf ik niet alleen als een eerbetoon aan mijn moeder, maar ook aan mijn oma, die door de jaren heen mijn grootste levensmentor is geweest. Haar onvoorwaardelijke steun heeft me door de donkerste periodes heen geholpen, en daarvoor ben ik haar eeuwig dankbaar. Ook wil ik mijn opa noemen, die eveneens een belangrijke rol in mijn leven heeft gespeeld. Terwijl ik dit boek schrijf, koester ik de gedachte dat ze beiden nog steeds deel uitmaken van mijn leven.

Daarnaast wil ik met bijzondere dankbaarheid mijn vader bedanken. Ondanks alles wat we samen hebben meegemaakt, staat hij nog steeds naast me. Door zowel mijn moeder als mijn vader ben ik de persoon geworden die ik nu ben, en daar ben ik ontzettend trots op. Onze band is door de jaren heen van onschatbare waarde geworden, en ik ben dankbaar dat ik mijn vader nog steeds aan mijn zijde heb. Dit boek is voor hen, en voor iedereen die me door moeilijke tijden heeft geholpen.

Dit boek is ook een verhaal van vallen en opstaan. Ik heb meerdere keren de bodem bereikt en vaak gefaald in mijn pogingen om van medicatie af te komen. Elke poging leek te mislukken, maar ik hield vast aan de droom dat het mogelijk was. Het is mijn droom, dat mijn verhaal mensen hoop kan geven—dat, hoe moeilijk het leven ook kan zijn, er altijd een weg omhoog is.

Dit boek is mijn eerbetoon aan de kracht van doorzettingsvermogen en de moed om trouw te blijven aan jezelf, zelfs in de moeilijkste tijden.

3 Een Onrustige Start: De Eerste Jaren van Mijn Leven

De Geboorte: Een Paniekerige Start

Mijn leven begon met een onrustige start. Ik kwam niet zoals verwacht ter wereld, maar blauwpaars door zuurstoftekort. Terwijl mijn ouders in paniek naar het ziekenhuis van Amersfoort haastten, wist niemand hoe het zou aflopen. Mijn moeder, uitgeput en angstig, moest toekijken hoe artsen met spoed handelden en uiteindelijk werd ik met een vacuümpomp geboren, ik was blauw en paars en had een zuurstoftekort. Hoewel ik me als baby niet bewust was van de ernst, kan ik me nu voorstellen hoe de spanning en onzekerheid voor mijn ouders moet hebben gevoeld, vooral voor mijn moeder.

Mijn ouders woonden nog maar kort in Amersfoort, een stad die voor mijn moeder nooit echt als thuis voelde. Haar geboortestad Hardenberg bleef aan haar trekken, en heimwee overschaduwde haar dagen. Toen ik werd geboren, bracht mijn komst vreugde, maar ook een nieuwe laag van onrust. Ik bleek een huilbaby te zijn, ontroostbaar, met gehuil dat de dagen en nachten vulde. Voor mijn moeder, die al worstelde om haar draai te vinden in deze vreemde stad, werd elke slapeloze nacht een nieuwe uitdaging.

Na maanden van uitputting en zorgen volgde een moeilijke beslissing: ik werd voor twee maanden opgenomen in het ziekenhuis. Dit was een zware tijd voor mijn moeder. De eerste maanden van een kind zijn kostbaar voor het opbouwen van een band en een juiste ontwikkeling van de baby, en juist in die cruciale tijd werden wij van elkaar gescheiden. Als kind had ik geen idee van de impact van die scheiding, maar nu begrijp ik hoe diep dat haar moet hebben geraakt en natuurlijk ook het onderbewustzijn van het kind.

De Invloed van Heimwee op Mijn Moeder

Mijn moeder had het moeilijk in die tijd. Ze voelde zich ontheemd, alsof ze iets waardevols was kwijtgeraakt toen ze wegging uit Hardenberg. Het verlies van verbondenheid met haar familie, vrienden en vertrouwde omgeving woog zwaar op haar. Amersfoort voelde nooit echt als thuis, en die onrust werkte door in alles wat ze deed. Ze balanceerde voortdurend tussen het zorgen voor mij en haar eigen gevoelens van isolatie en verdriet.

Nu ik terugdenk aan die tijd, begrijp ik beter hoe haar onrust ook mij heeft beïnvloed. Als kind nam ik haar angsten en gevoelens van ontheemding over, zonder dat ik het volledig begreep. Dit leidde tot een diepgewortelde angst om los te laten en een voortdurende drang om controle te hebben over mijn omgeving. Mijn moeder wilde me het beste bieden, maar haar eigen emotionele worstelingen gaven mij onbewust het gevoel dat er altijd iets mis kon gaan, dat er altijd iets ontbrak.

Een van de oorzaken van mijn constante gehuil bleek reflux te zijn – brandend maagzuur dat omhoogkwam. Na twee maanden ziekenhuisverblijf mocht ik eindelijk naar huis, maar de onrust hield aan. Mijn moeder vond geen rust in Amersfoort, en na negen maanden besloten mijn ouders dat een verhuizing terug naar Hardenberg de enige oplossing was. Dichter bij familie en vrienden hoopten ze eindelijk wat stabiliteit te vinden.

Ook na de verhuizing bleef ik onrustig. Ik was erg gehecht aan mijn moeder en had constante aandacht nodig. Gelukkig kon mijn oma vaak bijspringen en mijn moeder de ondersteuning bieden die ze nodig had. Mijn vader bleef echter nog een tijdje in Amersfoort werken, hoewel hij vanwege psychische problemen was afgekeurd voor regulier werk. Hij werkte daar op een sociale werkplaats. Ondanks zijn mentale strijd bleef hij fysiek actief. Hardlopen was zijn passie, en hij liep wekelijks meer dan 100 kilometer. Daarnaast was hij keeper bij de lokale voetbalclub.

Als kind begreep ik niet volledig wat er aan de hand was, maar ik voelde altijd een spanning in huis. Hardlopen was zijn manier om te ontsnappen aan zijn eigen innerlijke strijd, terwijl ik onbewust meeleeftte met de onuitgesproken strijd die hij voerde.

De Onrust van Mijn Jeugd: Overgevoeligheid en Het Begin van Medicatie

Als peuter had ik ook veel problemen. Ik kon niet stilzitten, had vaak driftbuien, en dat was zwaar voor mijn ouders. Uiteindelijk kwamen ze terecht in het reguliere medische circuit, en al snel kreeg ik mijn eerste dosis Ritalin. Mijn moeder herinnert zich nog goed hoe rustig ik werd na die eerste dosis – het voelde voor hen als een oplossing. Eindelijk was er iets dat leek te helpen, maar ik vraag me nu af: was dat echt zo? Was een pilletje de oplossing voor alles? Maar mijn ouders wisten niet welke weg ze hiermee zouden inslaan. Ze zochten verlichting voor zowel mij als zichzelf, maar dit bleek het begin van een langdurige en ingewikkelde reis door het medische circuit, die mijn leven en dat van mijn ouders voorgoed zou beïnvloeden.

Als kind was ik al extreem gevoelig voor de spanningen en stress in mijn omgeving. Het leek alsof ik elke emotie van mijn moeder absorbeerde en er zelf op reageerde, vaak met huilbuien en driftbuien als gevolg. Ik was altijd ontzettend gehecht aan haar en kon haar nauwelijks loslaten. De angst dat ze weg zou gaan, zelfs maar voor even, hield me voortdurend in de greep. Die angst gaf me een diep gevoel van onrust, iets wat me jarenlang zou achtervolgen.

Mijn baby- en peuterjaren waren bijzonder zwaar voor mijn moeder. Ze maakte zich constant zorgen om mij, omdat ik een erg druk en emotioneel kind was. Mijn constante onrust en gevoeligheid zorgden voor veel stress en spanning in ons gezin. Toen ik vier jaar oud was, werd mijn zusje geboren. Gelukkig verliepen haar babyjaren een stuk rustiger, maar toch bleef de meeste aandacht naar mij gaan door mijn gedrag. Mijn oma sprong vaak bij om mijn moeder te helpen. Samen gingen ze op zoek naar wat er met mij aan de hand was, en van therapie naar therapie probeerden ze antwoorden te vinden.

Een Onbewust Begin van Mijn Zoektocht

Als ik terugkijk op deze vroege jaren, begrijp ik nu pas echt de diepe impact die ze op me hebben gehad. De onrust en het gevoel van controleverlies in die tijd hebben onbewust de basis gelegd voor veel van de uitdagingen die ik later in mijn leven zou tegenkomen. Het zuurstofgebrek tijdens de geboorte, zou wellicht gezorgd kunnen hebben voor de angst en de paniek die ik op latere leeftijd zou ervaren. De overgevoeligheid die ik als kind ervoer, bleek niet zomaar een fase te zijn. Op latere leeftijd ontdekte ik dat ik hoog gevoelig was, een eigenschap die mij zowel heeft gevormd als gebroken.

Het duurde decennia van worsteling en tegenslagen voordat ik leerde omgaan met deze gevoeligheid. Wat begon als een onbewuste drang naar controle en stabiliteit, werd uiteindelijk een langdurige zoektocht naar innerlijke rust en acceptatie. Maar juist in deze zoektocht, die zijn oorsprong vond in mijn eerste jaren, begon ik ook de kracht van mijn hoog gevoeligheid te ontdekken—een kracht die me nu helpt anderen beter te begrijpen en te begeleiden.

Nu is het niet mijn bedoeling om dit boek gelijk heel zweverig te beginnen, maar op deze jonge leeftijd kreeg ik al snel de stempels ADHD en PDD-NOS opgeplakt. Tegenwoordig zou ik het eerder omschrijven als een vorm van hoog- of overgevoeligheid. Voor buitenstaanders kan het moeilijk te begrijpen zijn wat je ervaart; hoe je emoties je kunnen overweldigen en hoe dat soms leidt tot een gevoel van controleverlies. Dit geldt ook voor angst- en paniekstoornissen,

waarvan de wortels misschien wel in deze vroege jaren lagen. Mijn emoties werden vaak te intens en werden daarom snel onderdrukt, alsof er geen ruimte was om echt te voelen of te begrijpen wat er gebeurde.

4 Onrust, Medicatie en Zoektocht naar Identiteit

De Eerste Schooljaren: Een Gevoelig Kind in een Speciale Wereld

Na de eerste diagnose startte ik op de gewone christelijke basisschool in onze wijk. Al snel bleek dat ik anders was dan de andere kinderen—althans, zo werd er naar me gekeken. Na twee jaar kregen mijn ouders het advies om me naar het speciaal onderwijs te sturen. Achteraf ben ik blij met deze keuze, omdat ik daar meer ruimte kreeg om te bewegen, iets wat voor mij met ADHD essentieel was.

De school was in een dorp verderop en elke ochtend werd ik met de bus opgehaald. Het speciaal onderwijs gaf me de kans om mezelf meer te zijn, omdat ik er mijn energie kwijt kon en niet constant hoefde stil te zitten. Het is misschien vreemd dat speciaal onderwijs 'speciaal' wordt genoemd, terwijl het in feite veel meer in lijn is met wat kinderen eigenlijk nodig hebben. Zo kreeg ik meer beweging en meer vrijheid, waardoor ik mij beter kon ontwikkelen.

Zo nu en dan mocht ik terug naar mijn oude basisschool voor terugkomdagen. Hoewel ik er fysiek aanwezig was, voelde ik me vaak een buitenstaander. Ik zat meestal te tekenen, ook al kon ik dat niet zo goed. Het was alsof ik tussen twee werelden in zat—niet echt deel van de oude school, maar ook niet volledig opgenomen in de nieuwe. Het gevoel dat ik anders was, werd steeds benadrukt, en ik merkte dat ik niet paste binnen het standaardplaatje van een 'normaal' kind.

Maar misschien was ik helemaal niet 'speciaal', maar probeerde ik gewoon te leven op een manier die natuurlijker is voor een kind—meer beweging en meer vrijheid. In plaats daarvan werd het label 'speciaal' op mij geplakt en kreeg ik medicatie.

Het Logeershuis

Om mijn ouders wat extra rust te gunnen tijdens de weekenden, brachten ze me eens per maand naar het logeershuis. Dit was een plek waar kinderen en jongeren met gedragsproblematiek samenkwamen. De groep was divers: van kinderen met klachten zoals de mijne tot jongeren met autisme of zelfs een verstandelijke beperking.

Voor mij was het logeerhuis een soort bevestiging dat ik "anders" was. Toch voelde het ook als een soort uitje. Ik genoot van de sfeer en de activiteiten, en het feit dat ik even weg was van huis. Tegelijkertijd wist ik dat mijn ouders daardoor wat ademruimte kregen, wat me een goed gevoel gaf. Ik bouwde er vriendschappen op met een paar jongens die, net als ik, niet met ernstige problemen kampten. Ook hun ouders vonden het prettig om af en toe een weekend rust te hebben.

Hoewel ik het logeerhuis zelf als een soort feest ervoer, bleef er altijd een gevoel van schaamte. Tegen mijn vrienden vertelde ik nooit waar ik naartoe ging, uit angst om beoordeeld te worden. Jarenlang, tot aan mijn zestiende, bleef ik daar maandelijks komen. Het logeerhuis was een plek waar ik me welkom voelde, maar ook een plek die me deed denken aan mijn "anders zijn." Die tegenstelling maakte het moeilijk om er open over te praten.

Van Therapeut naar Psychiater: De Zoektocht naar Diagnoses

In deze periode liepen mijn moeder en ik van therapeut naar psychiater, van instelling naar instelling. We zochten net zo lang door tot er een diagnose werd gevonden die mijn gedrag kon verklaren. Als kind wist ik natuurlijk niet beter en geloofde ik alles wat er tegen me werd gezegd. Uiteindelijk kreeg ik de labels ADHD en PDD-NOS opgeplakt. Voor mijn moeder bracht dit een zekere mate van rust en bevestiging. Ze vertelde me later vaak over deze diagnoses, alsof ze mijn identiteit bepaalden.

Deze labels boden echter ook beperkingen. Het voelde alsof ze de lens werden waardoor ik niet alleen naar de wereld keek, maar ook naar mezelf. Het idee dat ik 'speciaal' was, zou misschien als iets positiefs kunnen klinken, maar in werkelijkheid was het een pijnlijk gevoel van anders zijn, van niet passen in de wereld om me heen. Het was alsof ik altijd vanaf de zijlijn naar het leven keek, terwijl anderen onbekommerd deelnamen. De constante herinnering dat ik 'anders' was, drukte een zwaar stempel op mijn jonge jaren.

De medicatie versterkte dit gevoel alleen maar. Het was alsof het een muur creëerde tussen mij en de rest van de wereld. Ik voelde me afgesloten, niet alleen van anderen, maar ook van mezelf. De stormen van emoties en gedachten die ik in mij droeg, werden onderdrukt door de medicijnen, maar ze verdwenen nooit echt. In plaats daarvan bouwden ze zich in stilte op, als een ballon die steeds verder werd opgeblazen. Tegelijkertijd gaf de medicatie me het label van een kind dat 'behandeld' moest worden, wat me nog verder deed afdwalen van het gevoel erbij te horen.

Het meest pijnlijke was de eenzaamheid. Het gevoel dat er iets fundamenteel mis met mij was, dat ik nooit echt zou kunnen meedoen zoals anderen dat deden. Het heeft me als kind diep geraakt. Het was alsof ik gevangen zat in een wereld die voor anderen zo eenvoudig leek, maar voor mij oneindig ingewikkeld en zwaar. Die eenzaamheid heeft zich in mijn ziel gegrift, en zelfs nu kan ik het nog voelen, als een echo van een verleden dat ik niet volledig achter me kan laten.

Maar waar die eenzaamheid ooit een wond was, is het nu een bron van kracht geworden. Het heeft me geleerd om diep in mezelf te kijken, om te begrijpen wie ik werkelijk ben, los van de labels, los van de medicatie. Dat proces was pijnlijk, maar ook noodzakelijk om mezelf uiteindelijk te bevrijden.

De Judomat: Een Plek van Vrijheid

Te midden van de chaos van medicatie, diagnoses en worstelingen op school, vond ik een toevluchtsoord waar ik eindelijk mezelf kon zijn: de judomat. Hier was geen medicatie die mijn energie onderdrukte, geen school die me in hokjes probeerde te plaatsen, en geen druk om ergens aan te voldoen. De mat bood vrijheid. Het was een plek waar ik controle had over mijn eigen lichaam en waar mijn geest even stil kon zijn. Elke worp, elke wedstrijd, en elke overwinning voelde als een stap dichterbij de persoon die ik diep van binnen wilde zijn.

Judo was pure passie voor mij. Als klein jochie met ADHD—die door de medicatie vaak niet volledig zichzelf kon zijn—kon ik mijn energie en frustraties kwijt op de mat. Ik was behendig, sterk en vastberaden. Op jonge leeftijd ontwikkelde ik een passie voor sport. Ik herinner me hoe ik mezelf uitdaagde om steeds beter te worden: op mijn handen lopen, salto's maken, en zelfs 80 keer opdrukken. Dat gevoel van fysieke controle over mijn lichaam voelde magisch, alsof ik een stukje van mijn vrijheid terugkreeg.

Mijn judoleraar zag dit ook. Hij was ontzettend enthousiast over mijn vaardigheden en stimuleerde me om groter te denken. Ik won veel wedstrijden, en dankzij mijn talent mocht ik al snel deelnemen aan grotere toernooien. Dat was bijzonder, want ik was kleiner dan de meeste jongens van mijn leeftijd. Toch maakte mijn behendigheid en techniek dat meer dan goed. Judo voelde als een tweede thuis; een plek waar ik niet alleen fysiek sterker werd, maar ook mentaal.

Het was een plek waar ik begreep dat kracht niet alleen zit in het winnen van wedstrijden, maar in het leren van discipline, doorzettingsvermogen, en zelfvertrouwen.

Een Abrupte Wending

Maar op mijn twaalfde veranderde alles. Mijn vader, een gepassioneerde voetballer en voormalig keeper, inspireerde me om voetbal te proberen. Hij sprak vaak over zijn ervaringen op het veld, en ik wilde net zo goed worden als hij. Daarnaast speelde vrijwel iedereen die ik kende voetbal. Het leek destijds de logische keuze. Mijn moeder stemde toe, maar stelde me wel voor een uitdaging: ik mocht pas op voetbal zodra ik twaalf was.

Die dag kwam, en mijn judo-wereld verdween in één klap. Zonder het volledig te beseffen, zette ik mijn talent voor judo aan de kant. Ik ruilde de judomat in voor het voetbalveld. Het was een keuze waar ik later vaak spijt van zou hebben. Op het veld voelde ik me verloren, het tegenovergestelde van hoe ik me voelde op de mat. Ik had het vertrouwen en de controle niet die ik bij judo had ervaren. Ik heb me vaak afgevraagd hoever ik had kunnen komen in de sport als ik was blijven doorgaan.

Tegelijkertijd liep mijn laatste jaar op het speciaal onderwijs ten einde. In dat jaar maakten we de Cito-toets—aangeduid als een soort IQ-test. Mijn score was laag, en ik herinner me nog goed hoe dat voelde. Het voelde alsof die score mijn toekomst bepaalde. Maar ondanks die score vonden mijn leraren me slim genoeg om door te stromen naar het reguliere voortgezet onderwijs. Ik begon op een basisopleiding met leerwegondersteuning, en hoewel dat voelde als een stap vooruit, wist ik dat ik een lange weg te gaan had.

Reflectie

Judo leerde me wat vrijheid en controle over mijn eigen leven konden betekenen. Het hielp me een eerste glimp te zien van wie ik werkelijk was, zelfs terwijl ik op andere vlakken werd onderdrukt door medicatie en een label dat niet bij me paste. De lessen die ik op de mat leerde, zouden later in mijn leven terugkomen, toen ik opnieuw moest leren om controle over mijn lichaam en geest te krijgen. Het liet me zien dat kracht niet alleen fysiek is, maar ook in de wil om jezelf steeds opnieuw te ontdekken, zelfs als je daarvoor een andere weg moet inslaan.

5 Middelbare School: Vervreemding en Medicatie

Mijn middelbareschooltijd was zwaar. Ik slikte inmiddels verschillende medicijnen, waaronder Concerta en Risperidon. Deze medicijnen waren bedoeld om me rustig te houden, maar ze maakten me apathisch en onderdrukten mijn identiteit. Ik werd een stille jongen, een schim van wie ik werkelijk was. Ik voelde me vaak een buitenstaander, zelfs wanneer ik probeerde erbij te horen. De medicatie maakte me stil en teruggetrokken, wat mijn sociale leven alleen maar moeilijker maakte.

Ik was een makkelijk doelwit voor plagerijen. Omdat ik niet terugvocht, werd ik vaak gepest. Ik deed alsof het me niet deerde, maar vanbinnen voelde ik me steeds meer gekwetst. Mijn stem leek altijd te zwak en onbelangrijk. De medicatie maakte me nog passiever, en mijn eenzaamheid groeide.

De andere jongens in de klas merkten dat ik een gemakkelijk doelwit was. Ik was niet de stoere jongen die hen kon uitdagen of terug durfde te slaan. In plaats daarvan liet ik vaak de kaas van mijn brood eten. Ze plaagden me soms, en hoewel het misschien onschuldig leek, voelde het voor mij anders. Het sneed dieper dan ik wilde toegeven. Ik deed alsof het me niet deerde, lachte soms zelfs mee in de hoop dat ze zouden ophouden, maar van binnen voelde ik me elke keer weer gekwetst. Het liet me nog meer twifelen aan mezelf.

Op de momenten dat ik wel iets wilde zeggen, leek mijn stem te zwak, te onbelangrijk. Ik was bang om fouten te maken, bang om nog meer op te vallen – maar op de verkeerde manier. Terwijl anderen zich zelfverzekerd en luidruchtig door de dagen heen bewogen, voelde ik me meer en meer opgesloten in mezelf. Ik wilde erbij horen, maar de angst om afgewezen te worden, om uitgelachen te worden, hield me tegen en daarbij werd ik natuurlijk onderdrukt door de medicatie en kon ik niet meekomen met de rest.

In de pauzes probeerde ik soms wel mee te doen, maar zelfs dan voelde ik me altijd de buitenstaander. Ik stond erbij, maar ik was nooit echt deel van de groep. Die eenzaamheid begon een gewoonte te worden. Op school was ik de stille, onopvallende jongen. Niemand die echt vroeg hoe het met me ging, en eerlijk gezegd wist ik het zelf ook niet meer.

Als ik nu terugkijk, beseft ik dat mijn klachten waarschijnlijk alleen maar erger werden door de medicatie. Thuis gaf ik mijn moeder de schuld van alles. Ik wilde af van de medicijnen, want ik voelde me nooit echt mezelf. Ondanks mijn worstelingen, was ik wel in staat om goed te leren. Ik slaagde erin om van het basisonderwijs naar het kaderonderwijs door te stromen, zonder dat het me al te veel moeite kostte, want ik had natuurlijk een hyperfocus mede door de concerta (langdurige werking ten opzichte van de ritalin, die maar kort werkt) Op een gegeven moment moet je een keuze maken voor een beroep. Ik was altijd gefascineerd door het leger. Vooral de mariniers trokken me aan; ik had gehoord dat dit het zwaarste onderdeel van het leger was, en dat sprak me aan. Het leek me de ultieme uitdaging. Maar er was één probleem: ik moest twee jaar medicijnvrij zijn om me te kunnen aanmelden. Dus in overleg met de huisarts begon ik met het afbouwen van mijn medicatie. Als tussenstap mocht ik eerst de opleiding tot beveiliging doen. Dit was een manier om mezelf voor te bereiden op wat zou komen.

Terugblik

Als ik terugdenk aan die tijd, beseft ik nu pas echt hoe diep de invloed van die jaren op me is geweest. Het is eigenlijk best ironisch dat mijn moeder altijd zo'n last had van heimwee, en dat ik dat als klein kind ook vaak voelde. En nu, tijdens het schrijven van dit boek, zit ik hier gewoon op de Filipijnen. Het lijkt alsof ik op jonge leeftijd al een vaardigheid had ontwikkeld om om te gaan met veranderingen en ontheemding, maar die skill mocht er door de jaren heen nooit volledig uitkomen door alle medicatie en labels die me in de weg stonden. De medicatie heeft me echt dwars gezeten. Ik had altijd het gevoel dat ik speciaal was, maar niet op een positieve manier. Het idee dat ik het jongetje was dat op speciaal onderwijs zat, met stempels zoals ADHD en PDD-NOS, maakte dat ik me anders voelde.

Waar die diagnoses precies op gebaseerd waren? Het staat allemaal wel in de rapporten, maar mijn moeder bleef zoeken in het reguliere circuit, hopen op antwoorden. Soms kwam er niets uit een rapport, maar wilde ze toch een diagnose hebben. Ze kon niet geloven dat er niets met me aan de hand zou zijn. Ik vraag me wel eens af waarom alles meteen gelabeld moet worden en waarom we altijd in hokjes geplaatst worden. Op latere leeftijd nam ik mijn moeder dit nog wel eens kwalijk. Maar achteraf beseft ik dat zij zelf ook veel stress had door de situatie om haar heen, iets waar ik later op terugkom.

Als jong kind was ik heel gehecht aan haar en had ik het beste voor met mijn vader, maar ik kreeg niet altijd de dingen mee die andere leeftijdsgenoten van hun vaders leerden. Veel van wat ik weet, leerde ik van mijn moeder en mijn oma, die beide een grote rol in mijn leven speelden.

Als ik nu terugkijk, zie ik dat deze moeilijke tijden een voorbode waren van wat ik later zou willen meegeven aan de wereld. Het maakt niet uit wat andere mensen over je zeggen of welke beperkingen ze op je leggen – je bent in staat om te groeien en te bloeien, zelfs als je denkt dat je dat niet kunt. Al deze ervaringen, hoe zwaar ook, hebben me sterker gemaakt, en nu kan ik dat delen met anderen. Wat ik graag aan mijn jongere ik zou willen meegeven, is dat hij niet zijn identiteit hoeft te verbergen. Hij mag er zijn, en hij wordt gezien. De ik van nu heeft de jonge ik mogen omarmen.

Die jaren van onderdrukking, van medicatie en het gevoel dat ik er niet mocht zijn, waren eigenlijk een teken van wat er later zou gebeuren. Het was alsof mijn emoties en mijn ware zelf lange tijd onder water werden gehouden, als een bal die je onderdrukt en die uiteindelijk keihard omhoogschiet zodra je hem loslaat. En uiteindelijk zou ik wél bestaansrecht hebben, maar niet op de manier die iemand had zien aankomen—zelfs ik niet. Voordat ik mijn kracht vond, zou ik eerst nog diepere dieptepunten bereiken, momenten van verwaarlozing en wanhoop waarvan ik nooit dacht dat ik ze zou doorstaan. Maar dat verhaal komt in het volgende hoofdstuk.

6 Verloren Jeugd–Onderdrukking door Medicatie

Mijn eerste ervaringen met Ritalin en Risperidon

Op jonge leeftijd kwam ik in aanraking met Ritalin, later ook met Concerta, beide varianten van methylfenidaat. Deze medicijnen werden voorgeschreven om mijn concentratieproblemen te verminderen en mijn gedrag te reguleren. Het effect was direct merkbaar: van een energiek kind veranderde ik in iemand met een onnatuurlijke kalmte. Mijn gedachten leken samen te komen in een superfocus, alsof de wereld om mij heen vervaagde, maar alles wat voor me lag, extreem scherp werd. Het voelde alsof ik door een lens keek die alle ruis weg filterde.

Naast Ritalin werd Risperidon aan mijn routine toegevoegd. Dit antipsychoticum hielp om de storm in mijn hoofd te bedwingen, maar bracht ook een gevoelloosheid met zich mee. Emoties werden naar de achtergrond gedrukt; ik wist soms niet meer wat nu echt van mijzelf was en wat een gevolg was van de medicijnen. Terwijl Ritalin mijn focus verscherpte, dempte Risperidon alles om me heen, waardoor het steeds moeilijker werd mijn eigen stem te herkennen in de stilte. Soms als ik vertelde aan mijn vrienden of klasgenoten dat ik ADHD zou hebben, konden ze het niet geloven want ik was immers heel rustig in de klas.

De medicatie had niet alleen invloed op mijn mentale toestand, maar ook op mijn fysieke ontwikkeling. Terwijl mijn leeftijdsgenoten groeiden, leek ik achter te blijven, alsof mijn lichaam nooit het signaal kreeg om verder te ontwikkelen. Baardgroei bleef lang uit, en ik voelde me lichamelijk zwakker dan anderen. Daarnaast kreeg ik op latere leeftijd regelmatig last van intense hoofdpijnen die zelfs de superfocus van het medicijn overstegen. Mijn oren stonden continu onder druk, alsof ik door een doffe klank hoorde.

Wetenschappelijke studies tonen aan dat langdurig gebruik van methylfenidaat bij kinderen kan leiden tot groeivertraging. Onderzoek wijst uit dat kinderen die dit medicijn langdurig gebruiken, op volwassen leeftijd gemiddeld 2 centimeter korter zijn dan hun leeftijdsgenoten. Daarnaast kunnen deze medicijnen invloed hebben op het functioneren van de hersenen, zoals veranderingen in dopamine-receptoren en de onderdrukking van spontane creativiteit. Dat laatste kan ik maar al te goed beamen.