

Mijn leven met bipolariteit, ADHD en wie weet wat nog meer

Inge Snijders

@alle rechten voorbehouden

Eindelijk een diagnose:

Mijn leven met bipolariteit, ADHD en wie weet wat nog meer

Sinds een jaar weet ik dat ik bipolair ben. Sinds twee jaar weet ik dat ik ADHD heb. Ik ben nu 58 jaar oud. Als ik terugkijk, besef ik dat ik mijn hele leven al met deze dingen heb geworsteld, zonder werkelijk te begrijpen wat er met mij aan de hand was.

Ik voelde mij anders, maar ik wist nooit waarom. Ik begreep mezelf niet, en daardoor begrepen anderen mij vaak ook niet. Jarenlang dacht ik dat ik gewoon moeilijk was, te gevoelig, te druk, te chaotisch, te impulsief of simpelweg niet sterk genoeg.

Nu ik eindelijk woorden heb voor wat er in mijn hoofd gebeurt, vallen er langzaam puzzelstukjes op hun plek. Veel momenten uit mijn leven krijgen ineens een andere betekenis. Dingen waar ik mij voor schaamde, die ik niet kon verklaren of die ik zag als persoonlijke mislukkingen, blijken misschien helemaal niet alleen mijn schuld te zijn geweest.

De medicatie die ik nu slik, maakt een wereld van verschil. Voor het eerst ervaar ik meer rust in mijn hoofd. Toch is het geen wondermiddel. Ik blijf zoeken naar balans, naar begrip en naar manieren om met mezelf om te gaan. Ik ben echter van maatje 36 naar 42 gegaan in 3 maand. Kortom weer wissel van medicatie. Echt een zoektocht.

In dit boek wil ik op mijn eigen, soms warrige manier beschrijven hoe bipolariteit, ADHD en misschien nog andere dingen altijd aanwezig zijn geweest in mijn leven. Hoe ze zich uitten in mijn gedrag, mijn relaties, mijn keuzes en mijn gevoelens. Maar ook hoe het is om pas laat in je leven te ontdekken waarom je altijd anders bent geweest.

Dit wordt geen perfect verhaal. Geen medisch handboek. Geen rechte lijn.

Het wordt mijn verhaal.

Hoofdstuk 1 – Anders zonder te weten waarom

Als kind wist ik al dat ik anders was.

Niet beter. Niet slechter. Gewoon anders.

Ik voelde meer, dacht sneller en leek altijd tegelijk overal en nergens te zijn met mijn hoofd. Ik kon enorm enthousiast zijn, druk praten, plannen maken en volledig opgaan in iets wat mij interesseerde. Maar ik kon mij ook terugtrekken, overweldigd raken of compleet vastlopen op dingen die voor anderen heel normaal leken.

Destijds had niemand woorden als ADHD of bipolariteit voor kinderen zoals ik. Zeker niet in de omgeving waarin ik opgroeide. Je was gewoon lastig, dromerig, druk, gevoelig, depressief of moeilijk. Ik zo een beetje alles tegelijk.

Dus dat ging ik zelf ook geloven.

Ik probeerde mij aan te passen. Probeerde normaal te zijn. Probeerde te begrijpen hoe andere mensen leken te functioneren, zonder voortdurend strijd te voeren in hun eigen hoofd.

Maar hoe harder ik probeerde mee te doen, hoe duidelijker ik voelde dat ik ergens een handleiding miste die anderen blijkbaar wel hadden gekregen.

Ik wist alleen nog niet dat ik tientallen jaren zou wachten voordat iemand eindelijk uitlegde waarom.

Sterker nog: ergens diep vanbinnen voelde ik het zelf al veel eerder.

Ik ben wel eens naar de dokter gegaan met de vraag of ik misschien ADHD had. Het antwoord was bijna lachwekkend simpel.

Kon ik functioneren in het dagelijks leven?

Ja, zei ik.

Nou, dan had ik geen ADHD.

Diagnose gesteld.

Achteraf denk ik: wat een sukkel.

Maar tegelijk begrijp ik ook hoe ingewikkeld het geweest moet zijn om door mij heen te kijken. Mijn leven was één grote chaos van tegenstrijdigheden. Ik functioneerde namelijk wél — tenminste, aan de buitenkant. Ik werkte hard, begon nieuwe projecten, regelde dingen, overleefde. Lag geen dagen in mijn bed, want ik ben hard en streng voor mijzelf.

Maar vanbinnen was het vaak complete oorlog.

Ik zat al jaren in therapie. Toch moest uiteindelijk een vriendin tegen mij zeggen dat ze dacht dat ik bipolair was. En ADHD moest ik zelf blijven aandragen.

Als ik nu terugkijk, vraag ik mij af hoe het mogelijk is dat niemand het eerder heeft gezien.

Ik heb alle signalen laten zien.

De zware depressies. De periodes met zelfmoordgedachten. Het overvol raken in mijn hoofd. De chaos. De impulsiviteit.

En dan ineens grootse plannen.

Een schip kopen.

Een nieuwe B&B beginnen.

Volledig overtuigd zijn dat het allemaal ging lukken.

Om daarna weer keihard onderuit te gaan.

Hoe duidelijker had ik kunnen zijn?

Misschien had mijn leven er heel anders uitgezien als iemand het eerder had herkend. Als ik eerder medicatie had gekregen. Als ik had begrepen dat ik niet lui, zwak, gek of mislukt was, maar simpelweg iemand met een brein dat anders werkt.

Toch weet ik ook dat ik geen makkelijk dossier was.

Zelf snapte ik mijzelf amper. Dus hoe moesten anderen dat dan doen?

Hoofdstuk 3 – Liefde, chaos en geluk

Ik denk dat mijn familie op een gegeven moment niet eens meer opkeek van mijn rare acties, stemmingen of depressies.

Dat was gewoon wie ik was.

"Dat is Inge weer."

Ik kon zelf meestal ook niet uitleggen waarom ik iets voelde of deed. Waarom ik ineens ergens volledig in opging. Waarom ik het ene moment vol plannen zat en het andere moment nauwelijks overeind bleef.

Dus anderen schudden soms maar wat meewarig hun hoofd.

Meer rare acties van Inge.

En eerlijk is eerlijk: ondanks alle chaos heeft het mij ook veel moois gebracht.

Mijn leven nu is bijna belachelijk fijn.

Dat gevoel kende ik helemaal niet.

Zeker niet als het om relaties ging. Ook daarin wist ik telkens weer de verkeerde mensen te vinden. Of misschien vonden zij mij. Dit is eigenlijk nog steeds zo.

In eerste instantie leek mijn huidige relatie ook geen uitzondering te worden.

Mijn man vocht met zijn verslaving. Dat bracht verdriet, spanning en onzekerheid met zich mee. Maar nadat hij dat gevecht heeft overwonnen, bleek ik ineens de meest geweldige man op aarde gevonden te hebben. Helaas blijft zijn verslaving ons steeds weer achtervolgen en terugkomen.

Maar ook een man die probeert wijs te worden uit mijn stemmingen en rare acties.

Die streng probeert te zijn wanneer ik weer eens te veel heb gekocht.

Wat meestal vooral schaamte oplevert, maar helaas niet voorkomt dat ik het later gewoon weer doe.

En toch blijft hij.

Geduldig.

Lief.

Aanwezig.

Ik heb echt een man die de grond kust waarop ik loop.

Die mijn rare grillen vaak juist leuk vindt.

Niet altijd natuurlijk.

Maar vaak wel.

En misschien is dat wel het mooiste gevoel dat er bestaat:

Dat iemand blijft, ook wanneer jij jezelf soms nauwelijks kunt volgen.

Hoofdstuk 3 omgeving

Ik heb ook een dochter.

En eerlijk gezegd heb ik het soms best met haar te doen.

Zij heeft jarenlang geprobeerd logica te vinden in mijn gedrag. Wanneer ik weer eens over mijn grenzen ging, te veel hooi op mijn vork nam of met wilde plannen kwam, zei zij stevast dat ik waarschijnlijk een burnout had.

En ergens probeerde ze mij daarmee ook te beschermen.

Tegen mezelf.

Tegen domme acties.

Pas nu begin ik te beseffen dat veel van die dingen waarschijnlijk helemaal niet alleen stress of vermoeidheid waren, maar voortkwamen uit mijn diagnoses.

Soms ben ik zó vergeetachtig dat ik niet eens meer weet wat ik de vorige dag heb gezegd of gedaan.

Misschien hoort dat er ook nog bij.

Misschien komt er ooit nog een nieuwe diagnose bij.

Ik weet het inmiddels niet eens meer zeker.

Maar ik snap wel dat het leven met een moeder zoals ik ingewikkeld moet zijn geweest.

Niet alleen voor mijn dochter.

Ook voor mijn familie.

Voor mijn man.

Voor iedereen die van mij houdt.

Want leven met mij betekent soms leven in een storm die onverwacht van richting verandert.

Aan de andere kant ben ik óók heel lief.

Zorgzaam.

Empathisch.

Ik voel verantwoordelijkheid voor iedereen.

Ik wil altijd helpen, zolang ik dat kan.

En je kunt met mij lachen.

Heel hard zelfs soms.

Vooral omdat ik woorden en zinnen voortdurend door elkaar haal, waardoor ik regelmatig de meest hilarische dingen zeg zonder dat zelf meteen door te hebben.

Misschien is dat uiteindelijk ook wie ik ben:

Een chaos van verwarring, liefde, impulsiviteit, verdriet, warmte en humor.

Zoals "Johan Crujff", (Nederlands voetballer en voetbaltrainer)] ooit zei:

“Elk nadeel heb z’n voordeel.”

Hoofdstuk 4 – Waar ik vandaan kom

Misschien moet ik iets vertellen over mijn achtergrond.

Over de mensen waar ik vandaan kom.

Mijn vader was de liefste knuffelkont op aarde.

Warm, zacht en liefdevol.

Maar hij droeg ook een enorm verdriet met zich mee.

Hij had de Jappenkampen meegemaakt tijdens de oorlog, iets wat hem zijn hele leven is blijven achtervolgen. Tegenwoordig zouden ze waarschijnlijk spreken van trauma of PTSS, maar vroeger werd daar nauwelijks over gepraat.

Je droeg het gewoon met je mee.

En dat deed hij.

Ik denk dat het hem veel emotionele problemen heeft gegeven, al begreep ik dat als kind natuurlijk nog niet. Voelde alles, maar niks werd besproken of verteld of uitgelegd. Hierdoor nog steeds enorme ‘voelsprietten’.

Helaas is hij al overleden toen hij 61 jaar was.

Veel te jong.

Mijn moeder leeft nog.

Ze is inmiddels 86 jaar oud.

En eerlijk gezegd herken ik veel van mezelf in haar.

Hoe ze soms ineens vrolijk kan zijn en daarna weer somber. Hoe gevoelig ze is voor geluiden en licht. Hoe ze vaak zegt:

“Ik heb last van mijn hoofd. Altijd. Het voelt alsof er een band omheen zit.”

Ik herken dat gevoel.

Misschien zit ik eraanstaand hoor.

Misschien projecteer ik mijn eigen diagnoses op haar.

Maar ergens vraag ik mij af of bepaalde dingen niet gewoon generaties lang zijn doorgegeven zonder dat iemand ooit wist wat het precies was.

Ik heb een hele goede band met mijn moeder.

Ondanks haar leeftijd doen we nog steeds leuke dingen samen.

Na het overlijden van mijn vader vond zij, acht jaar later, opnieuw een liefde. Een man met wie ze nog veertien jaar samen is geweest.

Ook hij is inmiddels overleden.

Oud worden lijkt mij misschien nog wel het moeilijkste wat er is.

Dat steeds meer mensen om je heen wegvallen.

Mijn moeder heeft trouwens ook geen makkelijke jeugd gehad.

Oorlog.

Een vader die alcoholist was.

En ze heeft hem zelf gevonden toen hij een hartaanval kreeg.