

Alles op kleur.

Behalve mijn leven.

Een jaar uit het hoofd van een ADHD-moeder

Tekst en tekeningen: Laila Kleijne

© 2026 Laila Kleijne

ISBN 978-94-6573-218-3

Gedrukt via Brave New Books

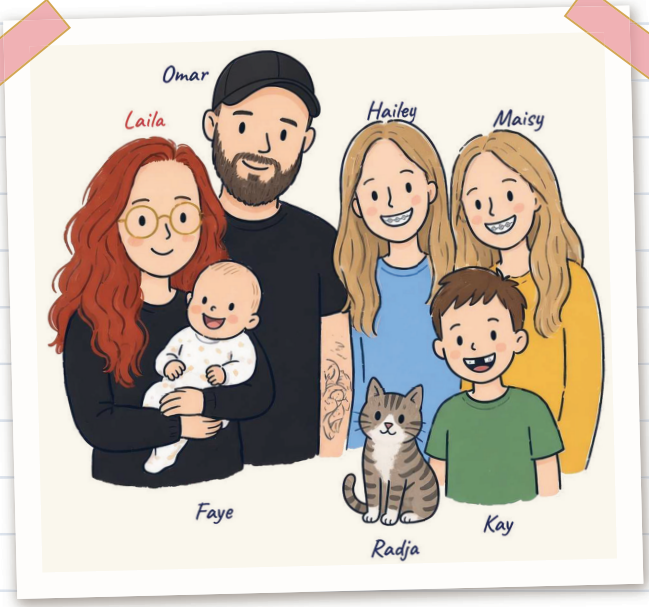
Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de auteur.

Voor Faye,
voor wie ik dit dagboek begon.

En natuurlijk voor Omar, Hailey, Maisy en Kay.
Want zonder jullie geen kleur.



Wie is wie



Laila – ik. Moeder van vier, met een hoofd dat nooit uitklokt.

Omar – mijn man. Papa van Kay en Faye, en foppapa (bonuspapa) van de tweeling.

Hailey & Maisy – mijn tweeling uit mijn vorige huwelijk, dertien (aan het eind van het boek veertien).

Kay – broertje Kay. Die kraakte een code voordat de volwassenen de opdracht hadden gelezen.

Faye – ons kleine prinsesje.

Radja – onze kat.

Dex – onze oude hond. Oud worden doet hij met stijl, mijn grijze snuit.

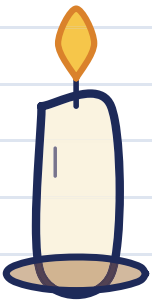
Sanne – mijn beste vriendin. Zij weet hoe mijn hoofd werkt.

Angelique – mijn zielsvriendin met de camera. Zij hoort er gewoon bij.

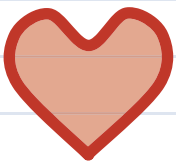
Even een waarschuwing vooraf.

Dit is mijn echte dagboek. Met de chaos en de lach, maar ook met de donkere dagen. Er komen onderwerpen in voor die heftig kunnen zijn: depressie, gedachten aan de dood, een miskraam, een buitenbaarmoederlijke zwangerschap, een spoedoperatie en pesten.

Lees in je eigen tempo. Je mag altijd even pauze nemen.



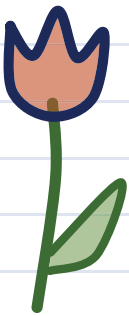
Loop je zelf rond met donkere gedachten? Praat erover. Bij *113 Zelfmoordpreventie* kun je anoniem en gratis terecht, dag en nacht: bel *113* of *0800-0113*, of chat via *113.nl*.



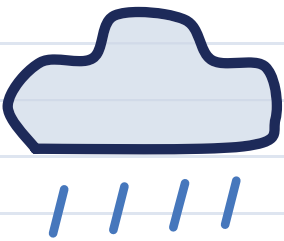




Maart 2024







zondag 17 maart 2024

Hallo nieuw dagboek (lees: nummer 39282).

Nu ga ik wél een jaar volmaken en elke dag schrijven. 😉

maandag 18 maart 2024

dinsdag 19 maart 2024

Godver. Dag drie en we zijn alweer een dag vergeten.

woensdag 20 maart 2024

Wanneer alle puzzelstukjes op hun plaats vallen.

Hier sta ik dan, half acht 's ochtends op een doodnormale woensdag. Wachtend tot ik het vuur onder de kippenbouten uit kan zetten, omdat ze bijna gaar zijn. De kids vragen al tijden om mama's kippensoep. Dus dan doen we dat.

Wat is hier speciaal aan, zal je denken. Nou ja, het feit dat ik er 's ochtends aan denk de kip op te zetten, zodat die vanmiddag afgekoeld is om te plukken. En we eten mijn kippensoep alleen op speciale momenten. Want in mijn hoofd is het veel te veel werk.

Oww, en vergeet niet: het is pas half acht. De kinderen zijn klaar voor school. Lunches klaar, tassen ingepakt, aangekleed, tanden gepoetst en zelfs al haren gedaan. Ondertussen staat de was ook al klaar, zodat ik die na school meteen kan aanzetten, en de afwas van vanochtend is afgewassen en opgeruimd.

Nog steeds niks speciaals toch? Ik app Omar met het grapje dat als ik zo doorga, ik een echte Pinterest-moeder word. 😂

Wat hier zo bijzonder aan is? Ik ben een moeder die laat gediagnosticeerd is met ADHD.

Dit is niet hoe mijn "normale" ochtenden eruitzagen! En waarom tussen haakjes? Omdat wat voor anderen normaal is, voor mij niet zo is. Maar ik heb wel mijn hele leven normaal willen doen, terwijl mijn hoofd anders werkt dan dat van anderen. Blijkt, op mijn drieëndertigste.

donderdag 21 maart 2024

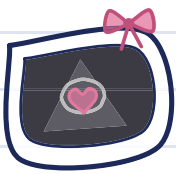
Ruim twee weken geleden de 20-wekenecho gehad. Vier maart. Ik moet het nog even opschrijven, want het zit nog steeds in mijn lijf.

Elke echo is spannend. Elke keer weer.
Vlak voor dit kleintje heb ik een miskraam gehad. Dus elke keer dat ik op die tafel lig, houd ik mijn adem in. Tot ik dat hartje zie. Tot ik het hoor.

En deze keer: alles goed. Alles erop en eraan. Een hartje dat klopt als een trein.

We wisten al dat het een meisje wordt, maar ik heb het toch nog een keer gevraagd. Gewoon voor de zekerheid. Straks hebben ze het verkeerd gezien, krijgen we een jongen en heb ik alles roze. Nog steeds een meisje. Mooi zo.
Omar wil trouwens niet alles roze. Daar gaan we het nog over hebben. (Ik win.) ☺

Ik heb pas weer uitgeademd toen we buiten stonden.
Ik durf het steeds meer te geloven. Ze komt echt.



vrijdag 22 maart 2024

Vandaag weer zo'n gesprek gehad waarna ik dacht: dit moet ik even opschrijven.

Ik heb de afgelopen jaren verschrikkelijk hard aan mezelf gewerkt. Waarom reageer ik zoals ik reageer, waarom voel ik wat ik voel, wat kan ik doen om het leven fijner te maken.

Niet blijven hangen in het verleden. Niet denken aan hoe kut ik me voelde, want dan zou ik nu nog steeds depressief zijn. Wel leren van wat er gebeurd is. Terug in de tijd wil ik ook niet, want dan was ik nu niet wie ik ben. Ik leef nu. Niemand weet wat morgen brengt. Dus waarom zou ik me verdrietig of boos willen voelen?

Mijn taak is niet om een ander gelukkig te maken. En mijn geluk mag niet afhangen van een ander. Maar ik raak mezelf ook niet meer kwijt om een ander te sparen.

Soms word ik hard genoemd. Emotieloos zelfs. Maar ik ben niet hard. Ik ben eerlijk. Ik zeg wat ik denk en voel, niet wat een ander verwacht te horen. Anders lieg ik. En ik haat liegen. Dat het niet is wat de ander wilde horen, is niet aan mij.

Ik deel wat ik wil delen. Maar eerlijk. Zo bescherm ik mezelf.

En soms is er voor iets gewoon even geen emotionele ruimte. En dat is oké.

zaterdag 23 maart 2024

Dertien. DERTIEN. Twee tieners in huis. Ik ga even liggen. 😅

Twee weken geleden al jarig, vandaag eindelijk gevierd. Vrij vandaag. Feestweekend, dus vanaf vanavond zijn ze bij ons, en morgenavond breng ik ze terug naar hun vader. Geen zitverjaardag dit jaar, want "mam, met 13 jaar doe je dat echt niet meer". Dus: escaperoom. Met de hele familie. Opa, oma, oom, tante, ik, foppapa Omar en broertje Kay.

Zestig minuten opgesloten. De tweeling had binnen tien minuten de taken verdeeld en commandeerde iedereen rond. Opa zocht een kwartier naar een sleutel die gewoon in het slot zat. Kay kraakte een code voordat de volwassenen de opdracht hadden gelezen. Natuurlijk. En ik stond vooral heel zelfverzekerd ergens aan te draaien wat niks deed.

We waren eruit met nog vier minuten over. Volgens Hailey en Maisy dankzij hen. Volgens Kay dankzij hem. Volgens opa dankzij die sleutel.

Daarna patat. Want sommige dingen veranderen gelukkig nooit.



zondag 24 maart 2024

Huis stil. Tweeling weer naar hun vader. Gisteren nog escaperoom, gillen, patat, vandaag twee lege bedden en een berg sokken waarvan ik niet weet van wie ze zijn.

Voor de duidelijkheid, ook voor mezelf, want mijn hoofd houdt dit dus níét vanzelf bij: dinsdag, woensdag, donderdag (om de week, dus óf wel óf niet, succes ermee) en vrijdagmiddag zijn ze hier.

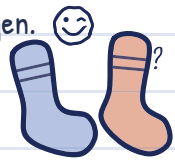
Klinkt simpel. Is het niet.
Want ADHD + co-ouderschap = elke week een puzzel waarvan de stukjes elke keer net anders liggen. Is dit een donderdag-week of niet? Ligt die gymtas hier of daar? Heeft Hailey die toets nou bij ons geleerd of bij hem? Waarom zit er maar één schoen van Maisy in de gang?

Ik heb een whiteboard. Ik heb een gedeelde agenda. Ik heb alarmen op mijn telefoon. En toch sta ik af en toe op donderdag om 15.00 uur met twee extra boterhammen gesmeerd voor kinderen die er niet zijn. Of juist andersom, en dan is er niks.

Het rare is: ik mis ze als ze er niet zijn, en als ze er wél zijn ren ik me rot. Allebei waar. Tegelijk.

Maar ze zijn hier. Elke keer weer. En dat is wat telt.

Nu eerst die sokken uitzoeken. Of niet. Morgen.



dinsdag 26 maart 2024

Vandaag de extra echo in het ziekenhuis. Een extra uitgebreide echo van het hartje.
Niet omdat er iets mis is, maar omdat ik mijn ADHD-medicatie onder toezicht mag blijven slikken. En dan willen ze dat hartje dus even héél goed bekijken.

Snap ik. Echt. Ik wil dat hartje ook héél goed bekeken hebben.

Maar wat een weg ernaartoe. Van het kastje naar de muur. En van de muur weer terug naar het kastje.
De verloskundige stuurt je door naar de gynaecoloog, de gynaecoloog wil overleggen met de apotheek, en niemand weet het eigenlijk precies. Want er is gewoon weinig onderzoek naar mijn medicatie en zwangerschap.

Fijn. Dan ben ik zeker het onderzoek. (Proefkonijn Laila, aangenaam.) 😐

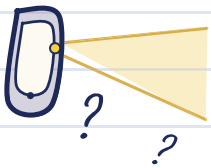
Ik lag daar weer met ingehouden adem. Het bekende gevoel. Elke echo is spannend, maar deze nog net een tikje meer.
En daar was het weer: dat hartje. Uitgebreid bekeken, van alle kanten. Goed.

Ik heb onderweg naar huis een traantje weggepinkt. Gewoon omdat het kon.



woensdag 27 maart 2024

Ik sta al tien minuten mijn telefoon te zoeken. Met de zaklamp van mijn telefoon.



zondag 31 maart 2024

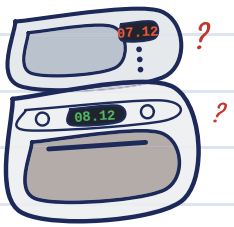
Zomertijd. Een uur minder slaap, alsof ik daar genoeg van heb.

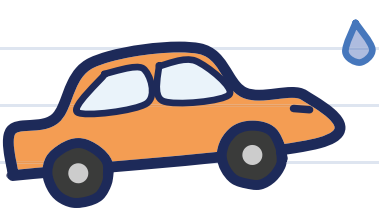
Toch komen we nergens te laat. Telefoon, laptop, auto: die doen het allemaal zelf. Wij ook, op de automatische piloot.

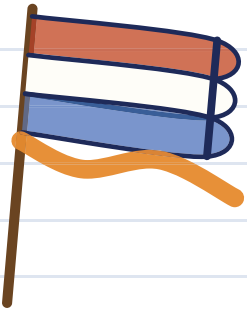
Maar dan de rest. De oven zegt 08.12. De magnetron zegt 07.12.

De klok in de keuken weet het zelf ook niet. Die blijven gewoon fout staan, en ik reken in mijn hoofd.

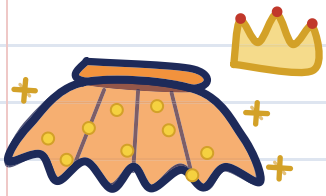
Tot Omar ze aanpast. Ergens deze zomer. Denk ik.







April 2024







maandag 1 april 2024

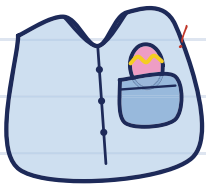
Paasbrunch bij opa en oma. Eitjes, broodjes, te veel chocola, en Kay die om tien uur al een sugarrush had.

Opa had de paaseitjes verstopt. In de tuin, onder de struiken, achter de bloempotten.

Na een uur zochten we nog steeds naar één ei. Opa zocht het hardst mee.

Het zat in zijn eigen borstzakje.

Na die sleutel in de escaperoom had ik niks anders verwacht.



donderdag 4 april 2024

Het doet zeer als mensen zeggen dat ik straal. Van binnen voelt het zwart.

Zwangerschap staat je goed. Van binnen is het leeg.

Wauw wat knap, drie kinderen en zwanger zijn. Van binnen vraag ik me af of ik het wel aankan.

Oww lekker, straks heb je verlof, als het lekker weer is kan je van alles doen. Van binnen wil ik alleen maar liggen.

Geniet van je zwangerschap, voor je het weet is het weer voorbij. Van binnen kan ik niet wachten me weer normaal te voelen.

Oww wat heb je een mooi buikje. Van binnen voel ik me lelijk en zo niet mezelf.

Ik wist niet dat deze zwangerschap me zo zwaar zou vallen. Lichaam en hoofd werelden uit elkaar. Mijn hoofd wil van alles, mijn lichaam werkt niet mee. Heeft mijn lichaam energie, weet mijn hoofd niet waar ik moet beginnen.

Ik wil me voelen zoals mensen me zien. Stralend en happy. Blij met deze zwangerschap. Me goed voelen en zin hebben in elke dag die me dichter bij ons prinsesje brengt.

Maar alles is het tegenovergestelde.

zaterdag 6 april 2024

Nog maar 15 weken en ons kleine prinsesje is er. 15 weken lijkt veel, maar de tijd gaat verschrikkelijk snel. Kleertjes, sokjes, mutsjes. De muur behangen, een bedje uitzoeken. Luiers, flesjes, flesvoeding.
Maar het lukt niet. Het lukt mij niet. Ik wil wel, maar ik weet niet waar ik moet beginnen. Want alles waar ik aan wil beginnen heeft nog zes stappen die eerst gedaan moeten worden.

We kunnen een bedje uitzoeken, maar de muur is nog niet klaar. De muur kan niet gedaan worden want de kasten moeten nog op de kast. De kasten kunnen niet op de kast want de tv moet nog naar beneden. De tv kan niet naar beneden want de kelder staat vol. En tillen mag ik niet. Dan moet je hulp vragen, zou je zeggen. Maar wie dan? En ik wil geen lastpost zijn. En dit is nog maar een inimini stukje.

Hoe dan, als ik mijn huis niet eens opgeruimd krijg? De afwas blijft liggen. De was krijg ik niet opgevouwen. Koken lukt niet. Hoe kan ik dan in hemelsnaam straks nog voor een extra kind zorgen?

Ik blijf mezelf voorhouden: als het weer beter wordt, ga ik me vanzelf beter voelen. Maar hoe beter het weer, hoe sneller de weken gaan. En hoe sneller de baby komt.

zondag 7 april 2024

was nog steeds niet opgevouwen