

Speedpillen

JEROEN PEN

Speedpillen

DE SCHADUWZIJDE
VAN ADHD-MEDICATIE



UITGEVERIJ PLUIM
AMSTERDAM/ANTWERPEN

Eerste druk, mei 2026

© Jeroen Pen

Omslagontwerp Loudmouth
Typografie binnenwerk Michiel Niesen
Auteursfoto Merlijn Doomernik
Productiebegeleiding Tim Beijer
Drukkerij Wilco, Amersfoort

ISBN 978 94 934 2089 2

NUR 740

www.uitgeverijpluim.nl

Geen enkel deel van dit boek mag worden gebruikt
voor het trainen van kunstmatige intelligentie.

Voor alle ouders en leraren van drukke kinderen



De mondhygiënist was in tranen uitgebarsten en had gezegd dat ze me niet kon helpen omdat ik maar niet stil kon zitten, dus was ik mijn heil elders gaan zoeken. De nieuwe tandarts heeft meteen iets gevonden. Ze kijkt ernstig. Of ik een partner heb, vraagt ze. Ik knik.

Heeft ze 's nachts last van me? Klaagt ze – of hij, dat kan natuurlijk ook – daar weleens over? Zij, zeg ik, enigszins verbaasd, want het enige wat Claire voor zover ik weet uit haar slaap houdt is ons nageslacht. De jongste is nog een baby en verlangt periodieke zorg, ongeacht het tijdstip. De oudste is een peuter die de nacht graag aangrijpt om op tournee te gaan door ons huis, waarbij ze nooit te beroerd is om onze slaapkamer aan te doen. Ik begrijp niet helemaal waar de nieuwe tandarts naartoe wil. Kost wat haar slaap?

Nou, mijn tandenknarsen.

Dit moet een misverstand zijn. Ik knars niet. Nooit gedaan ook.

Ze fronst haar wenkbrauwen. Is het echt de eerste keer dat ik dit hoor? Heeft niemand dat ooit tegen me gezegd? Ik graaf in mijn geheugen. Drie grote liefdes. Isabel, mijn vriendin op de middelbare school, met wie ik bijna negen jaar samen was, heb er ik in ieder geval nooit over gehoord. Jackie, met wie ik was verloofd, maar uiteindelijk niet trouwde? Ook niet. Claire dan? Nee, al omschreef ze mijn snurken wel eens als heel luide, slechte techno, maar dan zonder melodie.

Sorry, zeg ik, ik zou het zeggen als het zo was, maar het is niet zo. Waarom wil je dit eigenlijk weten?

Ze tuit haar lippen. Nou, zegt ze, dat is merkwaardig, want we zien in je mond alle kenmerken van langdurig bruxisme, zo langdurig dat de gevolgen al zichtbaar zijn. En die zijn best ingrijpend.

Als je lang genoeg tandenknarst, knaag je na verloop van tijd je eigen gebit aan gort. En dat is bij mij het geval. Van de beschermlaag die normaal gesproken op je tanden ligt, is niets meer over. Dit hoor ik voor het eerst, mompel ik.

Wonderbaarlijk, zegt ze. Of ik dan misschien een

andere verklaring heb voor de staat van mijn gebit?

Er valt een stilte. Het duurt even voordat het tot me doordringt. Het is allemaal alweer meer dan een jaar geleden inmiddels. Voor zover ik kan overzien heb ik in die tijd alles afgevinkt, totdat iedereen, niet in de laatste plaats ikzelf, ervan overtuigd was geraakt dat het achter de rug was. Schuld bekennen, boete doen, met een arbeidsethos dat verbetering verradert aan mezelf werken. Deze naheffing zag ik niet aankomen.

Ik geloof dat ik niet goed word.

Ja, natuurlijk heb ik een verklaring, maar ik peins er niet over die hier en nu uit de doeken te doen.

Kunnen we het nog repareren, vraag ik. Kunnen we de schade weer ongedaan maken? Ik ben bang van niet, zegt de tandarts, terwijl ze op haar zadelkruk naar een kraan rechtsachter haar manoeuvreert en een beker net te koud water voor me inschenkt.

Je tanden zijn onherstelbaar beschadigd. Het enige wat we nu kunnen doen is er samen voor zorgen dat de schade niet nog verder oploopt.

Op de fiets word ik overmand door zelfmedelijden. De herfst helpt me dat zo onopvallend mogelijk te doen. Ik huil geluidloos, de wind blaast elke traan

die vrijkomt naar mijn oren. Als ik iemand anders was, zou ik geen medelijden met deze jongeman hebben, maar van hem walgen.

Want even serieus. Je eigen gebit naar de galle-miezen kauwen. Wie doet zoiets?



Niemand wordt geboren met een amfetamineverslaving, zoals ook niemand ter aarde komt als overtuigd communist of iemand die ontzettend graag op maandagavond naar de sportschool gaat. Je kunt er wel aanleg voor hebben, maar je moet er eerst toch een keer aan worden blootgesteld.

Ik kan me de periode waarin amfetamine mijn leven binnendrong en het binnen afzienbare tijd ging domineren nog vrij goed herinneren: de basisschool. Druk was ik, dromerig ook, maar zeker geen probleemkind.

In Nederland slikken meer dan 300 000 mensen op doktersrecept ADHD-medicatie, maar het daadwerkelijke aantal gebruikers ligt hoger. Dealers in de Randstad hebben dergelijke medicijnen met enige regelmaat in hun repertoire, malafide websites bezorgen ze per post bij je thuis, en op chatapps als

Telegram kon je ze tot voor kort binnen een paar tellen bestellen. Mijn verhaal is niet exemplarisch voor wat er gebeurt als je iemand vanaf jonge leeftijd stevige medicatie voorschrijft, het is eerder de slechtst denkbare uitkomst. Als je het script honderd keer draait, loopt het zeker 99 keer beter af dan bij mij (waarmee dan weer niet gezegd is dat het met de overige 99 helemáál goed afloopt). Hoeveel hiervan aan mijzelf te wijten is, en hoeveel op het conto te schrijven is van de farmaceutische industrie en haar apostelen in de (kinder)psychiatrie, is een vraag die me al langer bezighoudt en die ik in dit boek probeer te beantwoorden. Daarvoor is zowel mijn eigen geschiedenis als die van ADHD-medicatie belangrijk. Want was ik nou eigenlijk al die tijd: verslaafd, of tot verslaafde gemaakt?

Ergens op de basisschool had bij enkele volwassenen het idee postgevat dat ik hoogbegaafd was. Meer op basis van fingerspitzengefühl dan daadwerkelijke feiten, want ik zat op de Vrije School en daar meten ze niet, of althans, nauwelijks. Cijfers kregen we niet, toetsen maakten we zelden. Op onze rapporten stond onvoldoende, voldoende of goed, en voor zover ik weet scoorde vrijwel nooit iemand ergens onvoldoende op. Daar kwam ver-

andering in na de eindtoets, op basis waarvan de schooladviezen werden gegeven. Ik had met mijn moeder diverse gymnasia bezocht, maar uit de eerste toetsbare meting van mijn kunnen kwam vmbo naar voren. Dat kan niet kloppen, zei mijn moeder. Tenzij ik iedereen voor de gek had gehouden en al die tijd een opgeblazen kikker was geweest, natuurlijk. Ik had niet het gevoel dat ik me groter of slimmer had voorgedaan dan ik was, ik had die vermeende hoogbegaafdheid ook niet zelf bedacht, al koesterde ik haar wel: ze leverde bewonderende blikken van ouders van klasgenootjes op.

Goed, ik was onrustiger dan andere kinderen, praatte overal doorheen, zat altijd met mijn benen te wiebelen, dacht tijdens de les aan alles behalve hetgeen waarover lesgegeven werd. Toch, de eerste keer dat iemand tegen me zei dat ik een concentratieprobleem had, vond ik dat raar. Ik kon toch boeken lezen en daar dan helemaal in verdwijnen; een keer waren de rest van de klas en de leraar me vergeten en had ik de hele pauze door zitten lezen in een boek uit de schoolbib, om er pas achter te komen dat iedereen weg was geweest toen ze terugkwamen.

De diagnose kwam in de brugklas. Na het verrassend lage schooladvies waren mijn ouders een

zoektocht begonnen die eindigde bij de kinderpsychiater bij wie ongeveer de helft van de jongens die ik destijds tot mijn vrienden rekende vroeg of laat terecht kwam, en die allemaal met dezelfde conclusie vertrokken. Ik moest een vragenlijst invullen en daarna een toets maken, een soort proefwerkde-luxe over alle schoolvakken die bestonden. Een week later moest ik terugkomen en de toets nogmaals maken, maar ditmaal kreeg ik van tevoren een tabletje. Methyfenidaat, 10 mg, in de volksmond bekend als ritalin, bij critici bekend als kindercoke, maar daarvan waren ik noch mijn ouders destijds op de hoogte. Ik kan me vooral herinneren dat ik een droge keel kreeg, achteraf wat somber was en toen ook ontzettende honger kreeg. Niet veel later kregen we bericht: de tweede toets was veel beter gegaan, en daarmee was ook meteen duidelijk wat er mis was.

Ik was een schoolvoorbeeld van de vier letters, waarvan ik destijds nog dacht dat ze stonden voor Alle Dagen Heel Druk. En dus kreeg ik de pillen vanaf dat moment op vaste basis voorgeschreven – *chronische medicatie*, in jargon.

Werkten ze? Ja en nee. Als ik ze nam, was ik inderdaad rustiger, geconcentreerder. Schijnbaar automa-

tisch gleeed ik de hyperfocus in en ging ineens ergens helemaal in op. Bij Nederlands, Engels, maatschappijleer en (soms) geschiedenis was dat de lesstof; bij andere vakken de mogelijke opstellingen van Ajax in het eerstvolgende Champions League-duel, die ik allemaal uiterst secuur uittekende in een voor aantekeningen bedoeld schrift. Zo dacht mijn leraar scheikunde dat ik beter functioneerde, wat maar gedeeltelijk waar was; ik boekte geen enkele vooruitgang wat de lesstof betrof, maar hield in ieder geval mijn klep, was hem en de klas niet langer tot last.

Het spul veroorzaakte hartkloppingen, een droge strot en hoofdpijn, maar daar zat voor mij niet eens het probleem. Veel vervelender vond ik wat er gebeurde als het was uitgewerkt. Een asgrauwe sluier om alles, waarvan ik later leerde dat het een *comedown* heet, een landing die allesbehalve zacht is, het gevoel alsof ik plotseling moederziel alleen op een mistig kerkhof stond. Al na een paar weken ontdekte ik het patroon: elke keer als het effect van het methyfenidaat verdween, werd ik angstig, verdrietig, een doemdenker. Daarom slikte ik de pillen vaak ook niet. Als ik aan de kinderpsychiater vroeg hoe ik ermee om moest gaan, suggereerde hij dat ik meer suikers tot me moest nemen, en dus stopten mijn ouders vanaf dat moment elke ochtend

een oranje flesje Extran in mijn schooltas. Ik dronk het braaf, de zwaarmoedigheid bleef. Het enige wat veranderde was dat ik nu uit mijn mond stonk naar chemische sportdrink.