

RE
mud

doe eens rustig / take it easy!

Performance

STON

DRUM

druk / pressure



Tell your mom
I'm in town.

druk in je hoofd

Woord: Sabrina Pesuwarissa-van Loon Beeld: Laury van Eerd

Hun agenda kan nog zo leeg zijn, in hun hoofd is het nooit rustig. In deze drieluik vertellen drie personen hoe het is om een continue, innerlijke drukte te ervaren en wat zij doen om druk van de ketel te halen.

Arno

'Hé, De Poorter!'

Die woorden heb ik zo vaak gehoord. Het is heel bijzonder, maar wanneer je een probleemgeval wordt, verlies je blijkbaar je voornaam. En ik was klaarblijkelijk een probleemgeval. Ik was snel afgeleid, had nergens lang interesse in, was brutaal of agressief, verveelde en ergerde me. Maar waarom zou ik opletten? In mijn hoofd was en is het eerlijk gezegd vaak zoveel leuker. Ik onderbrak mensen niet om brutaal te zijn, maar omdat ik al twintig stappen verder was. Ik heb heel lang heel erg mijn best gedaan om me te profileren zoals iedereen het wilde, want als ik mezelf was, hoorde ik vooral dat ik geen goed mens was. Ik paste niet in het plaatje dat mijn moeder, mijn leraren of de maatschappij hadden. Ik was een probleem.

Ik heb ADHD, maar eigenlijk vind ik dat het overgrote deel van de mensen gewoon wat saaier en slomer is dan ik. Ik pas niet in het standaardplaatje. Lessen die elke dag hetzelfde zijn, werken van 9 tot 5, structuur, sociaal wenselijke gesprekken, kinderfeestjes, 'gezellig' uiteten, harde geluiden, uren stilzitten. Dat ben ik niet. Ik heb lang gebalanceerd tussen het goed willen doen en boos zijn op de wereld, omdat ik niet kon zijn wie ik wilde. Het is verschrikkelijk om afgewezen te worden om wie je bent. Daardoor werd ik heel destructief. Veel wat ik deed werd veroordeeld, dus ik ging in de tegenaanval. Als je met mij fuckt dan heb je problemen. Oog om oog. Ondertussen heb ik geleerd dat dat niet heel effectief is, dus ben ik gaan zoeken. Ik ben anders, maar what the fuck is anders? En waarom is het ene goed en het andere fout?

Ik weet ondertussen dat ik een goed mens ben, dus wat maakt de rest dan uit?

En ja, ik kan niet tegen te veel prikkels en moet mezelf beschermen. Anders verlies ik het contact met mijn omgeving, word ik geïrriteerd, boos en over-de-top assertief. Ik ben dan een trein die doorraast en geen tijd en ruimte heeft om ergens voor te stoppen. Ik moet mezelf en mijn omgeving dus beschermen. Ontprikkelken.

Ik rust elke dag met 45 minuten geleide meditatie. Plan niet te veel afspraken op een dag. Doe aan actieve en passieve ontspanning. Ik wandel in stilte door het bos. Stilte is erg belangrijk; ook al ga ik wandelen met iemand en houdt hij al die tijd zijn mond dicht. Dat kan gezellig zijn, maar ontspant niet! Want wie bepaalt er wanneer en op welke manier je links of rechts gaat? Weer prikkels!



Ik vind het heerlijk om met mijn geluiddempers op mijn hoofd te eten of gewoon in de zon te zitten. Dat is anders, toch? In mijn werk als psycholoog probeer ik mijn cliënten te laten zien dat het niet erg is om anders te zijn. Dat ze zichzelf kunnen en mogen zijn. Dat vraagt soms een beetje moed, maar maakt je zo veel gelukkiger. Ik leef gewoon mijn leven zoals het bij mij past en ik weet dat het dan goed komt. Daarnaast zorg ik dat ik heel veel geniet. Ik geniet met heel mijn hart als mijn dochters op zaterdagochtend in mijn bed kruipen en we geen plannen hebben voor die dag. Op dat moment doet niks ertoe en is er allemaal liefde en de vrijheid om te doen wat we willen. En weet je, ik zou niks anders willen.

Arno de Poorter

36 jaar

Psycholoog en mens met ADHD

