

18
23

‘Door die pillen raakte ik mezelf langzaam kwijt’

Op de basisschool kreeg **Dirk** (20) ADHD-medicatie. Daardoor verdwenen zijn druk-zijn en concentratieproblemen, maar ook zijn gevoel ebde weg. Na een moeizame weg van medicatie en ‘zelfmedicatie’ met wiet, alcohol, gokken en gamen, is hij nu twee jaar clean.

INTERVIEW: RENATE VAN DER ZEE

‘Mijn verhaal begint toen ik vijf, zes jaar oud was. Ik kon nog geen drie seconden mijn aandacht ergens bij houden. Op school was ik altijd heel druk. Ik speelde vaak de clown, haalde het bloed onder de nagels van de leerkrachten vandaan. Ze zetten me apart en niemand mocht in mijn buurt zitten. Ik was altijd degene die het had gedaan, ook als ik het niet had gedaan. Ik was zo jong dat ik me nog niet goed kon uiten. Ik kon me totaal niet concentreren en dat frustreerde me, maar ik kon die frustratie niet uiten en daardoor ging ik extreem gedrag vertonen. Omdat ik zelf was gepest, ging ik andere kinderen pesten. Er was één docente die mij begreep. Zij ging in gesprek met mij en dat hielp. Ze maakte afspraken met me en beloofde me als het goed ging. Maar alle andere leraren stuurden me óf de klas uit, óf ze zetten me apart. Daardoor ging ik me anders voelen dan de rest.

Gevoel dat ik leefde

In groep 3 kreeg ik de diagnose ADHD. Een jaar later werd dat aangepast naar ADD. Ik kreeg medicatie voorgeschreven en toen begonnen de problemen pas echt. Door die pillen raakte ik mezelf langzaam kwijt. Ik had geen gevoelens meer. Als mensen bijvoorbeeld tegen me zeiden dat ze ergens boos over waren of verdrietig, dan kon ik er gewoon niet bij. Op een gegeven moment begon ik stemmen te horen. Die stemmen schreeuwden 's avonds tegen me dat ik zelfmoord moest plegen. Ik dacht veel aan zelfmoord. Vanaf mijn dertiende probeerde ik die gedachten te onderdrukken met alcohol, wiet, gamen en gokken. Als ik dat deed, kwam er iets in me omhoog waardoor ik weer even het gevoel had dat ik leefde. Zonder middelen had ik dat gevoel niet. Vanwege die stemmen ben ik een tijdje met de medicatie gestopt, toen kreeg ik homeopathische middelen. Maar dat merkten ze op school, want ik was meteen weer druk. Ze belden mijn ouders: is hij misschien zijn pillen vergeten?

Elke dag gebruiken

Ik zag uiteindelijk in: die pillen helpen mij niet, maar als ik ze niet slik, gaat het me niet lukken mijn school af te maken. Mijn ouders en ik stonden voor een heel moeilijke keuze. Uiteindelijk ben ik weer medicatie gaan nemen en heb ik mijn school afgemaakt. Daarna ben ik ermee gestopt, maar vanwege mijn ADD bleef ik verslavingsgevoelig. Toen ik veertien was, gebruikte ik alleen in het weekeinde alcohol en wiet. Maar op mijn zestiende ging ik elke dag gebruiken, want als ik gebruikte, dan kon ik weer dingen voelen. Het ging hard bergafwaarts met me: ik deed dingen die echt niet door de beugel konden. Ik stal veel geld van mijn ouders en van andere mensen, ik loog en manipuleerde iedereen. Ik dacht alleen aan gebruiken. Nu weet ik dat

ik, doordat ik op jonge leeftijd al medicatie slikte, een stuk ontwikkeling heb gemist. Die pillen onderdrukten mijn emoties zozeer, dat ik niet volledig kon ontluiken. Mijn ouders hebben goed voor me gezorgd, maar ja, wat moet je met zo'n kind? Ik vraag me weleens af wat ik als vader zou doen met een kind dat zich totaal niet kan concentreren.

Tien weken intern

Uiteindelijk hebben mijn ouders tegen me gezegd: je gaat het huis uit óf naar een kliniek. Ik wilde natuurlijk niet naar een kliniek. Ik wist wel dat ik problemen had, maar ik wist niet hoe ik eruit moest komen. Ik was wel bij een psycholoog geweest, maar dat werkte niet, want die wist ik handig om de tuin te leiden. Mijn ouders hielden voet bij stuk en toen ben ik op mijn achttiende bij *Yes We Can Clinics* terechtgekomen, een jeugdkliniek voor psychische problemen, verslavingen en gedragsproblemen. Ik zat daar tien weken intern en ben toen echt met mezelf geconfronteerd, want ik kon nergens in vluchten. Ik keek naar mezelf en zag een jongen die niet wist hoe hij op een normale manier aandacht moest krijgen, omdat het altijd negatief was geweest. Toen ben ik langzamerhand dingen gaan voelen. Dat had ik nooit eerder gehad. Ik had wel verdriet, maar dat liet ik er nooit zijn. In de kliniek begon ik mezelf te ontwikkelen.

Andere mensen helpen

Toen ik één jaar clean was, heb ik een opleiding sociaal-maatschappelijke dienstverlening gedaan. Ik deed mijn stage bij mijn jeugdkliniek en kreeg daar



Dirk (20) begeleidt jongeren bij het structuur geven aan hun leven

“

IN DE KLINIEK BEGON IK MEZELF TE ONTWIKKELEN

vervolgens een baan aangeboden. Ik werk nu bij de nazorg, ik begeleid jongeren bij het structuur geven aan hun leven. Dat kan ik goed, omdat ik het allemaal zelf heb meegemaakt. Ik had nooit verwacht dat mij dit zou lukken. Mijn ouders zijn heel erg trots. Ik ben nu langer dan twee jaar clean. Natuurlijk, de ADD is er nog steeds, ik heb nog steeds concentratieproblemen, ik kan nog steeds druk zijn en ben makkelijk prikkelbaar, maar het mag er zijn. Ik kan ermee omgaan. Ik voel me nu sterk. Ik heb het heel zwaar gehad in mijn leven, maar het gekke is, ik kijk er niet eens slecht op terug. Want vanuit alles wat ik heb meegemaakt, kan ik mensen nu heel goed helpen.’

Balans zet zich in voor ouders van kinderen met leer- en gedragsproblemen van 4-18 jaar. Die eindleeftijd is onlangs opgetrokken naar 23 jaar, op grond van wetenschappelijk onderbouwd onderzoek. Daaruit blijkt dat de weg naar zelfstandigheid voor Balanskinderen en -jongeren een langduriger proces is. De stem van deze jongvolwassenen laten we horen in deze rubriek: 18-23.