



'De negatieve storm in mijn hoofd is gaan liggen'

Nirma Haggenburg (30) stroomt over van de creativiteit en energie. Ze begint project na project, maar het lukt haar vaak niet om alles ook tot een goed einde te brengen. Dat veroorzaakt veel negatieve gedachten en een 'moeilijk hoofd', zoals ze dat zelf noemt. Tot ze erachter komt dat ze ADHD heeft.

'Laat ik mijn verhaal bij het begin beginnen. Want iets beginnen is waar ik goed in ben. Lang geleden (alweer dertig jaar) was er een meisje dat opgroeide in een heel fijn huis in zo'n gehucht in Noord-Holland. Haar droom was om op het podium te staan met een hoofdrol in Carré, én om de wereld te verbeteren. Groots en meeslepend, de drama queen, zo zou het leven volgens haar moeten zijn. Dit meisje ben ik. Ik wilde studeren in de grote stad en de wereld zien. 'Als ik achttien ben, dan ben ik het huis uit', riep ik al sinds mijn twaalfde. Niets ten nadele van mijn ouders of het huis waar ik woonde, maar ik wilde meer energie en dingen beleven. Iets anders.

Moeilijk hoofd

Na een jammerlijke poging hbo Verpleegkunde, heb ik een voor mij goede studie gekozen: Culturele en Maatschappelijke Vorming (CMV), ofwel Social Work. Daarin kon ik mijn creativiteit en wens om de wereld te verbeteren combineren. Met CMV kon ik veel werkervaring

opdoen. Zo kon ik tijdens mijn studie maatschappelijke bijbanen en stages combineren. Bij elk project en bij elke activiteit die ik organiseerde, kreeg ik veel energie en stortte ik mij er helemaal in. Natuurlijk om iets goeds te doen en mijn cv op te bouwen, maar stiekem ook ter compensatie van mijn moeilijke hoofd.

Negativiteit

In die tijd gebeurden er zoveel gekke dingen in mijn hoofd. Ik kon de mooiste en creatiefste ideeën bedenken. Ik wist alleen niet, naast alle activiteiten die ik had, hoe ik alles voor elkaar moest krijgen. Een eindrapportje bijvoorbeeld was voor mij niet alleen een reflectie schrijven: het moest er perfect uitzien, scherp geschreven zijn en gewoon het *best-ever* rapport zijn. Door alle zelfgecreëerde eisen overzag ik niet hoe ik het moest aanpakken, verlamde ik en deed ik uiteindelijk niets. Dit zorgde voor veel negativiteit in mijn hoofd.

Compensatiedrang

Ik voelde dat ik moest compenseren voor alles wat ik eerder niet had gedaan. Door die compensatiedrang kwam de lat steeds verder van de realiteit af te liggen en voelde ik mij steeds schuldiger naar alles en iedereen. Soms verdween ik ook en reageerde ik op geen enkel bericht. Als ik met mensen afsprak, vroegen zij steeds:

“ IK STARTTE
VEEL PROJECTEN, MAAR RONDDE
NOOIT IETS AF

18+



Nirma
Haggenburg



De podcast
ADHD Dingen is
te beluisteren
via alle podcastapps.

'Waarom lukt dit niet? Waarom doe je dat niet?' Ik kon niet goed verklaren waarom het mij niet lukte en die vragen waren steeds weer een bevestiging van het gevoel dat ik niet goed genoeg was. In die tijd heb ik wel diverse psychologen gezien, maar ik had het gevoel dat hun hulp niet aansloot bij wat ik nodig had.

Proosten op het leven

Het fijne is wel dat ik ondanks mijn negatieve hoofd, altijd wel het beste van de situatie wilde maken. Proosten op de goede dingen in het leven. Altijd leuke activiteiten ondernemen, zoals naar voorstellingen gaan en het maken van mooie reizen. Een ander avontuur was het runnen van een eigen koffiezaak c.q. leerwerkplek voor jongeren met een afstand tot de arbeidsmarkt. Met al mijn energie en enthousiasme ben ik veel dingen aangegaan en heb ik hele toffe dingen mogen doen. Jammer was dat ik er altijd wel een slecht gevoel aan overhield, omdat het mij steeds niet lukte om dit soort projecten goed af te ronden.

Capabel

Na de zoveelste periode van negativiteit en weinig energie, ging ik het weer proberen met een psycholoog. Die kwam met de wonderlijke zin: 'Je klinkt eigenlijk heel capabel, alleen je hoofd doet zo gek. Heb je weleens gedacht aan ADHD?' Nee, nog nooit! Hoewel het zeker niet hoort, kreeg ik toen via iemand met ADD een stripje medicijnen. Wat een rust ineens. Een verademing. Daardoor lukte het ineens om zowel sinterklaas (inclusief gedichten op tijd af hebben) en een verhuizing goed te organiseren. En dat in één weekend! Een halfjaar na de woorden van de psycholoog, kreeg ik de diagnose ADHD. Vanaf dat moment voelde ik meer begrip. Voor mijzelf en vanuit mijn omgeving. Door alles wat ik vervolgens over ADHD leerde, vond ik opeens de woorden voor wat er zich in mijn hoofd afspeelde. Ik kreeg ook medicijnen - het is soms een zoektocht welke goed werken en hoeveel je moet nemen - maar het allerbelangrijkste is: de negatieve storm in mijn hoofd ging liggen.

Eindelijk rust

Toen kwam de lockdown. Hoewel dit voor veel mensen een nare periode was, was dit precies wat ik nodig had. Alle verplichtingen vielen weg en ik kreeg eindelijk rust. In deze tijd leerde ik wat ik nodig heb om mij goed te voelen. Daarbij kwam dat ik een vaste woning vond en een baan kreeg die goed bij mij past. Destijds kreeg ik ook het idee om een podcast over ADHD te gaan starten. En wat voor succes is dat gebleken! *ADHD Dingen* is een podcast waarbij ik deskundigen en mede ADHD'ers interview. Over bijvoorbeeld medicijnen, uitstelgedrag en het verschil tussen een ADHD-brein en een 'normaal brein'. Laatst vroeg iemand mij - ook een theaterliefhebber - 'Hoeveel luisteraars heb je?' Ik noemde het aantal en hij zei: 'Dat is meer dan vijftien keer een uitverkocht Carré!' Is mijn droom toch ergens uitgekomen. Al sta ik natuurlijk ook wel open voor een presentatieklus daar... Voor mijzelf is de podcast ook een grote win, omdat ik het volhoud en omdat ik alles kan doen wat ik leuk vind. Elke aflevering rond ik af. Net zoals nu dit artikel (weliswaar te laat opgestuurd, maar nog niet al mijn ADHD-trekjes zijn opgelost).◀

Balans zet zich in voor ouders van kinderen en jongeren met ondersteuningsbehoeften bij leren en/of gedrag, ook boven de achttien jaar. Omdat 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.