

Ik denk het ook

Net iets te laat kom ik binnen op kantoor. Ik hang mijn jas op de kapstok en neem plaats achter mijn bureau. Ongeduldig probeer ik zowel mijn computer als mijn werktelefoon tegelijkertijd op te starten. Een aantal seconden blijf ik rustig op mijn stoel zitten, voordat ik me afvraag waar mijn mobiel eigenlijk is. 'Mijn tas natuurlijk. Laten staan bij de kapstok', vermoed ik en ik kom weer overeind. Mijn handen graaien door de spullen in mijn tas en ik zucht. Hardop denk ik 'waarom ben ik al-tijd al-les kwijt?!'. Een collega waarvan ik weet dat hij af en toe Ritalin gebruikt, ter bevordering van zijn concentratie, draait zich om naar mij. 'Misschien heb jij ook wel ADHD' grapt hij. 'Ik denk het ook' zeg ik.

In de keuken bij mijn vrijwilligerswerk zijn we de avond aan het afsluiten. Ik heb het rotklusje om de sinaasappelpers schoon te maken op me genomen. Als ik even niet oplet laat ik resten vruchtvlees op mijn schoenen kletteren en kan ik vervolgens ook mijn Nikes boenen. Gejaagd en onzeker voel ik me als ik samen met de andere vrijwilligers de laatste taken van die avond uitvoer. 'Heeft iemand de tafels wel schoongemaakt? De wc gecontroleerd? Welke kachels had ik ook alweer aangezet?' De overzichtelijke lijst met een opsomming van wat er gedaan moet

worden bij het afsluiten, zie ik hangen, maar negeer ik. Een collega ziet dat ik zelf vermoeid raak van mijn chaotische gedrag en trekt haar conclusies. 'ADHD'ertje hoor dat', zegt ze tegen de persoon naast haar. Ze bedoelt het goed en ze knikt begrijpelijk als ik antwoord 'ik denk het ook'.

Een half jaar duurde het voordat de doorverwijzing naar de praktijkondersteuner resulteerde in een drie uur durende intake bij PsyQ. Bij het adviesgesprek wordt mijn intakegesprek bekeken door de psychiater. Enigszins bang ben ik dat ik misschien wel niet het goede beeld van mezelf heb gegeven, maar die angst neemt ze snel weg. 'Nou het was wel overduidelijk hoor. Op basis van jouw gegevens denk ik dat ik je de diagnose ADHD kan geven.' Na het verlossende woord van de psychiater draait ze haar hoofd van het beeldscherm naar mij. Ik voel mijn lichaam ontspannen en herken dit gevoel vooral als opluchting. Gek genoeg verschijnt er een lach op mijn gezicht. De psychiater kijkt me verwachtingsvol aan en probeert mijn reactie te peilen. 'Ik denk het ook' zeg ik.

Anna Smits