

INHOUD

5	Inhoud
7	Woord vooraf
11	Het leven voor de diagnose
21	Wij Fase 1
31	4 redenen om niet voor een diagnose te gaan
49	Wij Fase 2
61	Wat zijn diagnoses nu eigenlijk?
77	Wij Fase 3
87	Het leven na een diagnose
99	Wij Fase 4
109	Wat moeilijk te bespreken valt
119	Wij Epiloog
123	Waar aankloppen?

WOORD VOORAF

Zowat een jaar geleden verscheen *Etiketjes*. Mijn boek waarin ik probeer te duiden wat psychische beelden zoals ADHD, ADD, ASS... bij kinderen juist zijn, maar vooral wat zo'n 'Etiketje' met een gezinsleven kan doen.

Nu, een jaar en vele lezingen en vormingen rond *Etiketjes* later, dringt een ander onderwerp zich op: psychische diagnoses bij volwassenen. Want als je denkt dat de polemieek zich alleen rond de kinderpsychiatrie afspeelt, dan heb ik helaas heel ander nieuws voor je.

Avond na avond luisterde ik, na mijn eigen betoog, naar de volwassenen die me spontaan hun verhaal kwamen vertellen. Over hoe zij plots vastliepen, hoe hun leven op instorten stond of hoe ze vrienden en geliefden tegen zich in het harnas hadden gejaagd door toe te geven dat ze een 'ontwikkelingsstoornis' hadden.

Het toeval wil dat ik zelf zo'n *Etiketjes 18+-traject* van heel dichtbij heb meegemaakt. Mijn man, Tim, kreeg op z'n vijfenveertigste te horen dat hij ADHD had. Dat doet iets met een mens... En met zijn gezin... En met zijn vrienden... En met de werkgever... En met de collega's, en ga zo maar door.

Nee, dit boek is niet zijn of ons verhaal. *Etiketjes 18+* is het verhaal van die mensen die al hun hele leven (of een groot deel ervan) het gevoel hebben dat er iets ‘niet klopt’ en dat bij hen alles net dat beetje ‘anders’ loopt. *Etiketjes 18+* is het verhaal van de jongvolwassenen die bewuste keuzes kunnen maken omdat ze weten wat ze wel of niet aankunnen. Het is ook het verhaal van dat éne puzzelstukje dat een leven compleet kan maken.

Natuurlijk is het uiteindelijk toch ook een klein beetje ons verhaal. Maar dat ontdek je zelf wel.

Here we go!

Ann
Lente 2019

*We know where we're going
But we don't know where we've been*

HET LEVEN VOOR DE DIAGNOSE

Ooit als kind op een paardenmolen gezeten? Of op zo'n schitterende carrousel waarop het ene voertuig al verleidelijker was dan het andere, zodat je niet wist of je voor de stoere brandweerauto of de gevaarlijke oorlogstank zou kiezen. Waar je je kermisbudget tot de laatste cent spendeerde om op elk toestel een rondje te hebben gereden.

Daar ging je dan, in een gouden koets of een dubbeldekker, met nog drie andere kinderen als passagier, draaien in de rondte, draaien, rond en rond, opnieuw en opnieuw.

Elke keer anders, maar toch steeds weer hetzelfde. Hoe je ook draaide aan het stuur van je politiewagen of glimmende motor, de molen bepaalde welke kant je opdraaide. Steeds weer datzelfde rondje, elke keer anders, maar toch ook weer hetzelfde, elke ronde opnieuw, draaien, draaien. Tot een lichte misselijkheid je dwong om af te stappen en je benen terug te vinden na zoveel draaigeweld.

Wat een ervaring was dat! Maar...

Wat als je niet van die molen kunt afstappen, hoe graag je dat ook wilt?

Als je elke keer diezelfde rit moet uitzitten. Opnieuw en opnieuw.

Misselijk of niet, draaien, meedraaien, de molen draait voor jou en jij moet volgen.

Ronde na ronde, draaien, steeds dezelfde rondjes, elke keer opnieuw.

Om gek van te worden? Inderdaad. Fijn dat je daar zo over denkt, dat is al een goed begin.

Een begin om je in te beelden wat het is, opgroeien met een gevoel van 'anders zijn'.

Van een functioneren te hebben dat sterker is dan de opvoeding die je kreeg. Een functioneren dat beslissingen voor jou neemt, hoe hard je ook probeert er tegenin te gaan. Los van je karakter, je opleiding of zelfs je stinkende best dat je jaar na jaar doet. Een functioneren dat bepaalt wie jij bent en wat er in je leven gebeurt.

Ga ik te snel?

Even terug naar het begin dan.

Terug in de tijd, want de volwassenen van 2019 zijn enkele decennia geleden opgegroeid. Toen alles nog anders was, zeker de geestelijke gezondheidszorg. Tenzij je een mentale beperking had of gevaarlijk gedrag vertoonde, kwam je als kind nooit in aanraking met psychiaters of psychologen. Laat staan met zorgjuffen of auticoaches. (*Nee, die bestonden toen nog niet!*) Termen als ASS of AD(H)D deden veeleer denken aan elektrische apparaten dan aan een gedragsproblematiek. De

levensloop van de meeste mensen werd bepaald door hun religie (trouwen, kinderen krijgen, werken voor je gezin...) en daar stelde de overgrote meerderheid zich geen vragen bij.

Een kind dat zich 'anders' voelde, groeide op en nam de moeilijkheden erbij die zijn gedrag teweegbracht. Sterker nog, op school, thuis of bij de jeugdbeweging werd zo'n kind als *De Drukke*, *De Stoute*, *De Stille* of *De Rare* bestempeld. Want dat was wat het was. Soms ging dat kind zich er zelfs naar gedragen. Wat het ook deed, de klas stond toch op stelten, de schoolcijfers waren sowieso ondermaats of gepest werd het toch. Dus waarom proberen 'het juiste' te doen of net als de anderen te zijn?

De Stille had misschien wel een bijzondere hyperfocus die hem topresultaten op school bezorgde. Primus van de klas, maar zonder vrienden.

De Drukke werd misschien na herhaalde verwittigingen van school gestuurd, maar kon meteen aan de slag in het bedrijf van haar ouders waarin iedereen die drukdoenerij door de vingers zag.

De Rare gooide zich misschien wel op vijftienjarige leeftijd onder de trein, terwijl niemand ooit wist wat er in hem was omgegaan.

De Stoute was misschien wel de populairste van de klas en werd steeds omringd door bosjes vrienden die genoten van zijn straffe verhalen.

Dat was zoals het leven liep. Er waren geen mensen die 'anders' waren, er waren alleen mensen met een 'ander gedrag'. Tenminste, van buitenaf gezien.

'ANDERS ZIJN'
WERD IN VELE
GEVALLEN
ONDERDRUKT OF
LANGZAAMAAN
VERANDERDE HET
IN EEN LAAG
ZELFBEELD OF
(ZELF-)DESTRUCTIEF
GEDRAG.

Binnenin was het een heel ander verhaal, dat ‘anders’ voelen.

Vele generaties hebben meegekregen dat praten over je diepste zielenroerselen niemand interesseerde. Meer zelfs, dat het een teken van zwakte was wanneer je vertelde wat je diep vanbinnen ervoer. Dus werd er ook niet openlijk over gepraat, over dat ‘anders’ voelen. Want je wilde erbij horen, net als de anderen zijn en wat zouden de burens denken?!

De samenloop van deze verschillende factoren, en nog tal van andere, heeft ervoor gezorgd dat de meeste kinderen/jongeren verzwegen wat ze voelden. ‘Anders zijn’ werd onderdrukt of langzaam veranderde het in een laag zelfbeeld of (zelf-)destructief gedrag.

Hoe ging het dan verder in het leven van *De Stille*, *De Rare*, *De Stoute* en *De Drukke*?

Hun ‘andere gedrag’ groeide er in elk geval niet uit, zoals soms wel eens wordt beweerd.

De Drukke sukkelde misschien als volwassene van de ene relatie in de andere, maar kon geen enkele partner houden omdat zij steeds weer loog en bedroog.

De Rare bouwde misschien wel een flitsende carrière uit in een prestigieus beroep, maar ontwikkelde tegelijkertijd een kanjer van een gokprobleem waardoor al zijn verdiende centen vlotjes weer wegstroomden.

De Stille raakte misschien ergens ondergesneeuwd in een stoffige job, bestempeld als *creepy* collega en hij onderging elke dag pesterijen op het werk en daarbuiten.

En *De Stoute*? Die bouwde misschien wel een zeer succesvolle muziecarrière uit en reisde de wereld rond als drummer van een bekende band.

Dit zijn de kinderen van toen en de volwassenen van nu. Dit zijn de mensen die op een bepaald moment in hun leven vastlopen en zich (hopelijk) vragen gaan stellen. Want in deze tijd kan dat wel: jezelf afvragen waarom je je 'anders' voelt. Niet iedereen durft/doet het, maar gelukkig zijn er heel wat mensen die wel de stap zetten naar psychische diagnostiek. Helaas nog veel te weinig en dit om verschillende redenen.

Een ervan is het stigma rond geestelijke gezondheidszorg. *'Ik ben toch niet gek'* klinkt voor jongere generaties als de slogan van een multimedia-multinational, voor iets oudere generaties was dit dé belangrijkste reden om zich niet te laten helpen wanneer er geestelijk of emotioneel iets niet in de haak zat. De andere redenen waarom mensen niet naar geestelijke hulpverlening willen/durven stappen krijgen in dit boek een eigen hoofdstuk: *4 Redenen om niet voor een diagnose te gaan*. Eerst dit...

'IK BEN TOCH NIET
GEK' KLINKT VOOR
JONGERE GENERATIES
ALS DE SLOGAN VAN
EEN MULTIMEDIA-
MULTINATIONAL,
VOOR IETS OUDERE
GENERATIES WAS DIT
DÉ BELANGRIJKSTE
REDEN OM ZICH NIET
TE LATEN HELPEN
WANNEER ER
GEESTELIJK OF
EMOTIONEEL IETS
NIET IN DE HAAK ZAT.