

ADHD in de hoofdrol

‘ZO KREEG IK DE MACHT OVER MEZELF TERUG’

Tekst: Renate van der Zee
Foto's: Dinand van der Wal

Actrice en Balans Magazine-columniste Ilse Krabben (26) kreeg op haar vijftiende te horen dat ze ADD had. Ze komt nu met een solovoorstelling getiteld *My Electric House*, over wat het betekent om AD(H)D te hebben. ‘Ik ontdekte positieve kanten van ADHD waar ik diep in geloof!’

Een voorstelling over ADHD, ik denk niet dat dat vaak is gedaan. Hoe kwam je op het idee?

‘Ik maak deze voorstelling allereerst uit enthousiasme. Ik heb zelf ADD en heb me daar enorm in verdiept. Tijdens die zoektocht ontdekte ik positieve kanten van ADHD waar ik diep in geloof. Die wil ik laten zien, omdat ik denk dat we daar allemaal van kunnen leren. Want ik merk om me heen dat er nog steeds veel vooroordelen zijn. Ik wil alles wat ik heb ontdekt met het publiek delen. En als je dat in levenden lijve doet, dan is dat een heel andere ervaring dan bijvoorbeeld via een column.

Een tweede reden was dat ik mijn onderzoek naar ADHD wil verdiepen. Het maken van deze voorstelling is een continue confrontatie met mijn eigen diagnose. Het creatieve, daar ben ik heel goed in. Maar de productiekant is en blijft een chaos. Ik heb de datum van de eerste presentatie ik weet niet hoe vaak verzet.’

Hoe ontdekte je dat je ADD hebt?

‘Ik ben in Zuid-Frankrijk op het platteland opgegroeid. Ik was toen voortdurend buiten, ik sliep

zelfs buiten, en ik denk dat ik daar veel energie en creativiteit kwijt kon. Vandaar dat het toen nog niet zo opviel dat er iets met mij aan de hand was.

Ik vond het wel lastig om me te concentreren op school. Het schoolsysteem in Frankrijk is ouderwets en streng, als je dingen niet meteen begrijpt, ben je de pineut. Ik was altijd afgeleid, altijd met andere dingen bezig dan met de lesstof. De leraren zeiden tegen mijn ouders: we weten niet hoe we haar les moeten geven. Er was één docent die wel interesse had in wie ik werkelijk was. Hij gaf me de ruimte om te doen wat me wél interesseerde en dat waren de creatieve vakken. Dat gaf me zelfvertrouwen, want daar bleek ik goed in. Het ging toen in de andere vakken ook beter.

Vervolgens verhuisde ons gezin naar Amsterdam en daar kwam ik terecht in een minihuisje. Het was koud in Nederland, ik moest veel binnen blijven en ik voelde me echt gevangen. Mijn symptomen werden toen steeds erger. Op school was ik niet te houden: het waren allemaal vakken die me helemaal niet interesseerden en ik snapte niet waarom ik me daarmee moest bezighouden. Ik liep de hele tijd het klaslokaal uit. Gek genoeg hebben mijn ouders



best lang gewacht voordat ze mij lieten onderzoeken. Ik kreeg op mijn vijftiende pas de officiële diagnose ADD. Ik weet nog dat ik die hele lijst met symptomen las en dacht: wow, dit ben ik precies, hoe kan dat?'

Hoe ben je uiteindelijk actrice geworden?

'Ik moest op een gegeven moment stage lopen en toen ben ik op zoek gegaan naar iets wat ik echt leuk vond. Ik had altijd al interesse voor theater. Zo kwam ik terecht bij een internationaal theatergezelschap, Teatro Punto, en daar had ik meteen een klik mee. Ik dook er echt in, ik was 24 uur per dag met theater bezig. Ik mocht toen een jaar met dat gezelschap rondreizen en trainen en dat was een heel rijke ervaring. Ik werd verliefd op het vak. Het sprak daarna voor mij vanzelf dat ik naar een theaterschool zou gaan. Het werd de internationale theaterschool Jacques Lecoq in Parijs. Daar was ik helemaal op mijn plek, het was een soort thuiskomen. Ik had natuurlijk het voordeel dat ik vloeiend Frans spreek, maar ik had nog een voordeel: mijn ADD. Ik ontdekte dat ADD in het theater goud waard is: al die energie, creativiteit en ideeën die voortdurend in mij opborrelden, kon ik daar heel goed gebruiken.

Al die impulsen die je door ADD krijgt, zijn een voordeel voor een acteur. Want als je op een

podium staat en je gaat mee in je impulsen, kun je je publiek en jezelf verrassen. En dat is wat je uiteindelijk wilt als je theater maakt.

Door het spelen en theater maken op die school ontdekte ik wie ik was, wat ik in me had en wat ik kon gebruiken van mijn ADD.'

'IK HEB MIJN EIGEN OBSTAKELS TOT IETS POSITIEFS GETRANSFORMEERD'

Je bent je op een gegeven moment ook intensief gaan verdiepen in AD(H)D.

'Ja. Jarenlang heb ik weinig met die diagnose gedaan. Ik had geen idee wat de mogelijkheden waren om er iets aan te doen. Maar op een gegeven moment merkte ik dat die ADD mijn relaties, vriendschappen en werk negatief beïnvloedde. Toen ben ik me er in gaan verdiepen. Ik wilde snappen hoe mijn hersenen werken, ik wilde het heft in eigen handen nemen, ik wilde meer controle over mezelf. Ik ging heel ver in mijn onderzoek. Zo reisde ik bijvoorbeeld naar Palestina

om een gemeenschap te observeren waar de term ADHD niet bestaat en te zien hoe mensen er dan mee omgaan.

Toen ik de diagnose kreeg, had iedereen het vooral over wat er anders aan mij was en wat ik tekortkwam. Maar als je met ADD wilt kunnen omgaan, moet je allereerst geloven dat er niets mis is met je hersenen en dat je het met de juiste begeleiding en het juiste bewustzijn tot een kracht kunt maken. Voorwaarde is dat je goed snapt hoe je hersens werken en door welke dingen je afgeleid raakt. In plaats van je te focussen op de beperkingen, moet je je richten op de mogelijkheden: bijvoorbeeld op het feit dat je altijd oplossingsgericht bent en veel ideeën en energie hebt. Dat moet je ontwikkelen. Toen ik me realiseerde wat de kracht van ADD kan zijn, was het echt alsof er een lichtje aanging. Ik zag opeens hoe mijn hersenen werken en hoe snel ze overspringen van de ene gedachte op de andere.

'IK WERD VERLIEFD OP HET THEATERVAK'

Dan had ik bijvoorbeeld een goed idee, maar dan kwam er al gauw een ander goed idee overheen, en dan weer één en dan weer één. Dat maakte dat ik alles heel snel losliet. Nu heb ik geleerd: je moet één idee pakken en dat vasthouden. Zo kreeg ik de macht over mezelf terug. Maar het is wel veel extra werk om orde in de chaos aan te brengen.'

Wat krijgen de mensen die naar *My Electric House* komen, te zien?

'Ik noem het een soort hersenlabyrint waarin ik allerlei kamers bezoek en die kamers staan voor verschillende thema's. Eén van die thema's is bijvoorbeeld kortsluiting. In die kamer gaat het over wat er gebeurt als het allemaal te veel wordt in je hoofd. Er is ook een kamer waarin het gaat over alle impulsen die binnenkomen, er is een kamer over de positieve dingen en mogelijkheden, maar ook een kamer over de eenzaamheid die je als ADHD'er kunt ervaren. In dat hersenlabyrint dwaal ik dus langs alle facetten van ADHD. En gedurende de voorstelling ben ik ook een soort huis aan het bouwen. Dat doe ik omdat ik het helderst kan denken als ik in beweging ben. Ik beweeg gedurende de hele voorstelling en bouw een huis dat aan het einde af is. Ik doe dat ook omdat ik geloof

dat je zelf moet bouwen in plaats van wachten tot anderen iets doen. En dat je jezelf heel goed moet leren kennen en een veilige thuisbasis voor jezelf moet zijn.'

Is het voor het eerst dat je een solovoorstelling speelt?

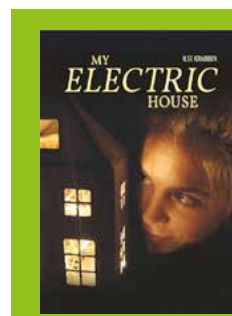
'Ik heb als student in Parijs ooit een solo van een halfuur gedaan, maar dit is een voorstelling van vijf kwartier. En het is de eerste productie die ik helemaal zelf heb geschreven, dat is heel anders dan als je in een productie speelt waarin je alles krijgt aangereikt. Het is heel spannend maar ook ontzettend leuk, want ik zie mijn eigen wereld tot leven komen. Ik werk samen met celliste Mascha van Nieuwkerk, zij maakt de muziek aan de hand van mijn teksten en thema's.'

Voor wie is de voorstelling bedoeld?

'De voorstelling is bedoeld voor iedereen, maar ik hoop dat er veel jongeren komen kijken. Ik hoop dat zij erdoor op een nieuwe manier naar ADHD gaan kijken. Dat ze, als ze zien dat ik mijn eigen obstakels heb overwonnen en tot iets positiefs heb getransformeerd, gaan geloven dat zij dat ook kunnen.

Ik hoop ook dat er veel leerkrachten komen, want ik worstelde zelf op school met een systeem dat voor mij niet werkte en er waren docenten die gewoon weigerden naar andere manieren te zoeken om mij les te geven.

Ik denk dat het stuk ook heel leuk is voor ouders van kinderen met ADHD. Ik heb vorig jaar een fragment van de voorstelling gespeeld tijdens het Balanssymposium en dat was een superervaring. Na afloop kwamen er allemaal ouders naar me toe die dingen hadden herkend. Er waren er zelfs die zeiden: 'Jouw voorstelling heeft me het gevoel gegeven dat ik het ook als positief mag zien dat mijn kind ADHD heeft'. Dat was mooi om mee te maken.'



My Electric House gaat op 15 maart in première in Amsterdam.

Meer info via Facebook: [My Electric House](#).