



Ilse Krabben (25) kreeg op tienjarige leeftijd de diagnose ADD. Ze volgde de Internationale Theaterschool van Jacques Lecoq in Parijs en is nu vaste actrice bij Théâtre Hotel Courage.

Ilse geeft ook theaterles aan kinderen. Een solo van haar over ADHD is in de maak onder regie van Katrien van Beurden. Ook bouwt Ilse aan een platform op internet als ontmoetingsplek voor AD(H)D'ers uit de creatieve sector.

Voor Balans Magazine schrijft ze vanuit dochterperspectief over haar opvoeding.

VERLIEFD

ADD hebben, hoe dat voelt? Het werd me in mijn puberteit weleens gevraagd. En altijd zei ik dan: "Alsof je net verliefd bent!" Dan ook nog verliefd worden; je kunt je voorstellen wat een overweldigende ervaring dat is voor iemand met ADD. Ik betrap mezelf erop de hyperfocus ook in de liefde te hebben: ik vergeet de rest, zie geen andere prioriteit meer. Tien contracten zou ik kunnen tekenen als ik die focus, die energie, zou steken in mijn werk. Ik vermoed dat ik harder achter mijn hart dan mijn verstand aan ren.

Ik geniet van die positieve kanten: het oprechte enthousiasme, de verrassingen, de impulsieve en avontuurlijke kant. Een andere kostbare kant is dat we door onze eigen teleurstellingen en *battles* ons goed kunnen inleven in de ander. Ons talent voor empathie. En is daar niet juist elke relatie op gebaseerd? Ik herinner me nog goed dat ik als puber vol woede afstapte op de vader van m'n vriendje om voor hem op te komen. Geven we om iemand, dan gaan we ervoor door het vuur.

Oké, ik heb veel zelfkritiek. Maar het positieve daarvan is dat ik harder werk aan mijn zelfvertrouwen. Want je kunt jezelf niet 'verwaarlosen' in de liefde. Dan kan één misplaatst woordje opeens zó kwetsend voelen. Al is dat onbedoeld. Geen reactie krijgen van de ander, dan zie ik al tien films voor me van wat er aan de hand kan zijn.

Negen van de tien zijn lariekoek! Die gevoelens mogen niet de overhand krijgen. Vandaar het belang van zelfvertrouwen. Maar ook je even terugtrekken. En: nooit doen wat je denkt dat hoort. Maar doen wat goed voelt voor jou.

En dan zijn er de momenten dat er voor mijn gevoel iets aan de hand is. Dan gooi ik alles op tafel, praat maar door. Ik merk dat het averechts werkt. Dat ik moet gaan voor *loslaten* in plaats van *oplossen*. Het is

'DOE WAT GOED VOELT VOOR JOU'

makkelijker geschreven dan gedaan. Daarom beeld ik me altijd drie huizen in. Het huis van 'Mijzelf'; dat van 'Ons Samen' en dat van 'De Ander'. Ik loop ze langs, bezoek ze, en vraag me af of ze de laatste tijd genoeg aandacht hebben gehad. Mijn vriend over mij vertellen in plaats van over mijn disorder, werkt ook goed. Hij voelt zich tot mij en mijn energie aangetrokken. Niet tot mijn ADD. Lachen en lol hebben, geven een goed gevoel, zorgen ervoor dat ik minder in mijn hoofd zit. Het geeft me het veilige gevoel waarvan ik denk dat wij dat toch extra nodig hebben.