



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 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.

## 'MEER VRIJHEID DOOR STRUCTUUR'

Medicatie werkt niet voor mij. Ik werd niet goed van het gevoel dat ik kreeg nadat het was uitgewerkt. Wel helpen mij de volgende tools! Misschien hebben jullie er ook profijt van...

- **Positieve herinneringen.** Met de bijbehorende stemmingswisselingen bij AD(H)D kan het effectief zijn om jezelf te omringen met positieve herinneringen. We vliegen snel van het één naar het ander, dus ook positieve punten in ons leven kunnen we snel vergeten. Ik heb altijd een klein notitieboekje in mijn tas waarin positieve punten staan. Complimenten, quotes, een leuk vooruitzicht of een titel van een plek of film.
- **Monsters aangaan.** We hebben ook regelmatig te maken met 'monsters'. Het negatieve stemmetje in je hoofd dat je wijs maakt dat je dit of dat niet kan of zus of zo bent. Ik ga die monsters aan door die negatieve gedachte als titel op te schrijven. Dit werkt alleen als je daar volstrekt eerlijk in bent! En dan ga ik simpelweg argumenteren en vragen opschrijven om te kijken of ze echt wel kloppen. Vaak kom ik er snel achter dat de meeste monsters volstrekte onzin zijn.
- **Plannen in thema's en kleuren.** In drukke periodes maak ik een rooster waar ik alle 'te doen'-punten verdeel in verschillende kolommen en kleuren: financiën, privé en werk. En daarin omcirkel ik de prioriteiten. Ook gebruik ik wekkers voor dingen die ik moet doen op een bepaald tijdstip. En van tevoren iets bedenken waar je jezelf mee traketeert als iets is gedaan, kan ook enorm motiverend zijn.

- **Thema's sorteren.** Doordat we vaak overspoeld raken met veel gedachten, worden we sneller onrustig, raken makkelijker in paniek of maken overhaaste beslissingen. Door alles in thema's te sorteren, lukt het mij sneller de chaos op te ruimen, zakt de onrust, komt er ruimte vrij en word ik productiever. Ik heb dan ook één notitieboekje voor aantekeningen over lichaam en gezondheid, één voor geldzaken, één voor motivatie en leuke dingen, één voor de monsters, één voor creatieve ideeën, één voor aantekeningen onderweg, één voor 'te doen' naast mijn agenda, anders wordt die propvol en onoverzichtelijk, en één dagboek in het algemeen waarin alles kan en mag. In sommige schrijf ik zelden iets op, maar het idee dat ik al die verschillende gedachten op die manier kan sorteren, brengt al rust.

## 'HET SORTEREN VAN GEDACHTEN, BRENGT MIJ RUST'

- **Korte vakantie voor je geest.** Al deze tools kunnen wellicht overkomen als te veel controle of gebrek aan vrijheid. Maar door een bepaalde structuur ervaar ik juist meer vrijheid. In een structuur ben je veel vrijer in plaats van blind naar links en rechts te worden getrokken; tussen alles en niks te staan. Daarom neem ik ook af en toe een kleine geest-vakantie. Waar je alles loslaat, alles mag, positief of negatief, en niks moet. Dan tipp-ex ik twee dagen vrij in mijn agenda, letterlijk helemaal wit...