



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.

## NU

Wanneer ik iets nieuws maak of ontdek voel ik me het meest gelukkig, alsof mijn brein daarvoor is gemaakt. Te lang niks doen brengt onrust, dus werken is goed. Dat lukt echter alleen wanneer iets echt mijn interesse heeft. Ook is het voor mij, om het vol te houden, belangrijk om van mijn werk te kunnen genieten.

Maar ik weet ook dat ik soms minder leuke dingen moet doen om juist de leukere klussen niet kwijt te raken. Dat is volwassen worden. En er komt een dag dat je genoeg hebt van het etiket 'chaoot'. Of niet langer bekend wil staan als degene die altijd te laat is, degene 'van wie je niet weet of je er echt op kunt rekenen'. Dat heeft ook iets kinderlijks. Je wilt ook als volwaardig, als volwassen worden gezien. Serieus worden genomen. Dat mensen weten dat ze op je kunnen rekenen en je taken in handen durven geven. Op een gegeven moment kun je niet meer zeggen '*zo ben ik gewoon*'.

In mijn werk is de neiging altijd groot om snel weer van koers te veranderen. Wanneer de zomervakantie zijn einde nadert en ik langzaam het bekende werk weer oppak, is er de drang nieuwe paden te ontdekken. Het kleinste flesje shampoo doet me denken aan een nieuwe reis.

Inmiddels manipuleer ik mijn eigen brein. In plaats van steeds nieuwe wegen te willen inslaan, houd ik mezelf voor dat almaar veranderen niet helpt om iets nieuws op te bouwen. Ik stap niet meer zomaar op; daarmee ben ik in het verleden meerdere malen onderuit gegaan. Als het einddoel onvoldoende snel in zicht komt, raak ik niet meer in paniek. Ik vertrouw op wat ik zaai. Niet op tien maar op drie velden.

## 'IK VERTROUW OP WAT IK ZAAI'

Werken aan iets anders dan een creatief vak... nee, daar kan ik me niets bij voorstellen. Je gebruikt daarbinnen alles uit het NU. Dat voelt veilig en goed voor mij. Gezond ook, omdat het past bij mijn binnenwereld die constant vol leven is en van kleur verandert.