

I'm home

Sinds kort vind ik het voor mijzelf nodig om de term AD(H)D een beetje te vergeten. Wanneer we geloven dat er iets in ons zit dat defect is, nemen we de kans en mogelijkheid weg om onszelf te helen en beter te leren kennen. Het voelt daarom belangrijk AD(H)D ook eens een andere naam te geven (elektriciteit), in plaats van altijd die medische term te gebruiken. Wat vreemd is, aangezien ik net een voorstelling heb gespeeld over AD(H)D. De eerste keer dat ik het speelde, zei iemand uit het publiek na afloop: 'Waar ligt het concentratieprobleem? Ik zie de creativiteit, maar de concentratie... Hoe heb je anders dit stuk kunnen maken?'

Waarom had ik eigenlijk tijdens dit project geen enkel probleem met mijn concentratie, ondanks alle taken die ik op me heb genomen? Als je iets doet wat oprecht een grote passie is, helpt dit natuurlijk, maar dat is niet de enige reden! Om dit te kunnen maken was het belangrijk geen oordeel over mezelf te hebben, geen oordeel over de verhalen die ik schreef en speelde, geen oordeel over het publiek. Op die manier ontwikkelde ik onbewust ook geen oordeel over de term AD(H)D en of het nu eigenlijk wel bestaat of niet. Ik accepteerde alle kanten van de 'elektriciteit' en nam het zoals het was. Ik speelde ermee. En bekeek het vanuit alle mogelijke hoeken. Dit bracht mij tot een grotere vrijheid en onbegrensde mogelijkheden.

Een andere reactie kwam van een moeder/psychiater die zelf ADHD heeft. Zij vertelde dat ze haar hele leven het gevoel heeft gehad van alles te moeten inhouden, controleren en onderdrukken. Na de voorstelling begon ze zich af te vragen of dat wel altijd een goed idee was. Ze vertelde dat de laatste woorden van het stuk, 'I'm home', op haar overkwamen als: 'Hier in het theater voel/ben ik thuis en mag ik zijn wie ik ben.'

Op het podium kan ik al mijn energie en creativiteit kwijt en op sommige momenten vind ik zelfs complete rust. Zelfs wanneer dingen fout gingen. Dit laat mij zien dat in de juiste omgeving elektriciteit niet langer een obstakel hoeft te zijn. En dat wanneer we onszelf vertrouwen, wij juist een speciaal gevoel hebben voor orde en wanorde. We kennen beide als geen ander! Wat de voorstelling mij heeft geleerd, is dat echt alles mogelijk is. Als we ons hoofd ernaar zetten, openstaan voor het onbekende en onze tot nu toe verzamelde kennis en overtuigingen durven los te laten.

Ik hoop clichés uit de weg te gaan en anderen hoop en motivatie te geven om AD(H)D/elektriciteit vanuit een breder perspectief te bezien en een leven te creëren dat echt bij je past. <



Ilse Krabben (26) kreeg op 15-jarige leeftijd de diagnose ADD. Ze volgde de Internationale Theaterschool in Parijs. Haar eerste solovoorstelling, nu on tour, gaat over ADHD. (Facebook: myelectrichouse). Voor BM schrijft Ilse over het omgaan met haar ADD en over de tools die zij zelf hanteert.

**WAAROM KON IK
ME NU WÉL
CONCENTREREN?**