



**Ilse Krabben** (28) kreeg op 15-jarige leeftijd de diagnose ADD. Ze volgde de Internationale Theaterschool in Parijs. Voor BM schrijft Ilse over het omgaan met haar ADD en over de tools die zij zelf hanteert.

## Van het hoofd naar het hart

Sinds kort ben ik begonnen bij een coach. Dennis heeft zich in verschillende stromingen verdiept, in zowel Westerse als Oosterse studies. Bij hem ontdek ik een nieuwe manier van kijken, en mezelf trainen. Zoals kijken naar gedrag en patronen die ik mezelf onbewust als kind aanleerde om te overleven. Ik begin mijn diagnose als coping-mechanisme te zien.

Ik groeide op in een gezin met veel onrust en weinig stabiliteit. Om op te groeien en te leren focussen, heb je echter rust nodig. Ik zocht als kind veel afleiding om mezelf te beschermen voor mijn omgeving; om de realiteit niet te hoeven voelen. Vandaag nog merk ik dat het makkelijker is om de hele tijd bezig te zijn. Om niet naar de kern te gaan en te hoeven voelen.

Wat ik nu leer is terug te gaan naar het verleden, waaruit ik een tijdlijn maak van kind zijn tot nu, als jongvolwassene. Van daaruit kan ik de patronen leren kennen, die zich vormden. En ook waar ze vandaan komen. Ik leer te luisteren naar mijn gevoel, liefst zonder te oordelen, en daarop te vertrouwen. Ook als ze negatief zijn. Dan probeer ik te voelen waar ik op dat moment behoefte aan heb.

Ik vind dat niet altijd makkelijk. Ik ben gewend om in mijn hoofd te blijven zitten. Mijn hoofd probeert zaken op te lossen, te vragen, te denken, te begrijpen... Soms helpt het, maar vaak is het vermoeiend en blokkeert het. In ons hoofd zitten, geeft de illusie dat we iets onder controle hebben. Moeilijker en dapperder is het te geloven dat er niks opgelost hoeft te worden, en om simpelweg naar je gevoel te gaan en daar te blijven. Wat op den duur veel meer rust brengt, omdat we leren vertrouwen op ons innerlijk kompas.

**“IK LEER LUISTEREN  
NAAR MIJN GEVOEL,  
ZONDER TE OORDELEN**

Een nieuwe manier van zijn, vraagt om een nieuwe manier van denken. Maar we zijn een heel leven getraind door onze omgeving, school, familie, vrienden en onszelf. Dus het deprogrammeren hiervan duurt even en vraagt om geduld, liefde en vertrouwen. En bijvoorbeeld om iemand als Dennis, die nieuwe inzichten brengt en je in het proces begeleidt. Mijn doel is

dat ik mezelf niet meer zoveel werk geef maar dat alles meer vanzelf gaat. En om helemaal oké met mezelf te zijn. Dit kan door te beseffen: alles wat er is, mag er zijn. En de vraag: 'Wat heb ik nodig?' Het antwoord vind ik door te voelen, en niet te denken. ◀

---

*Dit is de laatste column die Ilse voor BM schrijft. We danken Ilse hierbij voor haar inspirerende columns, die werden gekenmerkt door bemoediging, positiviteit en het perspectief van de ander (kunnen) innemen.*