

Kind uit de knel

## 'DE STRENGE REGELS GAVEN ME RUST'

**De ADHD van Esra Nous (23) werd genegeerd – ze was gewoon 'onhandelbaar'. De jeugdgevangenis deed haar goed. Nu, inmiddels moeder van Lara (2), werkt ze aan een boek over ADHD.**

Door Eva Prins

"Veel mensen denken dat ADHD betekent: heel druk en slechte concentratie. Maar het is veel meer. Ik heb stemmingswisselingen en als ik stress voel, ga ik snel huilen of word ik plotseling boos. Ik was een slim, maar lastig kind: snel agressief, veel ruzie. Op mijn negende heeft de huisarts me laten onderzoeken. De uitkomst was dat ik ADHD-kenmerken vertoonde: ik kon niet goed uiten wat ik voelde of dacht. Met dat rapport is niets gedaan. Mijn moeder dacht: ze heeft gewoon veel meegemaakt. Mijn ouders hadden veel geruzied en waren op mijn zesde gescheiden. Mijn vader heb ik jaren niet gezien.

Mijn moeder is vrij snel hertrouwd. Mijn stiefvader was heel dominant. Hij sloeg en kleinerde mijn moeder - en mij en mijn broertje. Op mijn dertiende is er een vervelend voorval geweest. Seksueel. Meer wil ik er niet over zeggen. Mijn moeder geloofde me. Tot ze met mijn stiefvader ging praten. Toen draaide ze 180 graden om. Ik zou alles verzonnen hebben en moest het huis uit.

Ik kwam in de Lentehof terecht, een crisisopvang in Breda. Ik voelde me enorm onbegrepen: ik werd gestraft voor iets dat hij had gedaan. Uiteindelijk, na veel praten, geloofde mijn moeder me wel. We hebben aangifte gedaan en ze is gelijk van hem gescheiden.

Op de Lentehof adviseerden ze dat ik naar een internaat zou gaan om tot rust te komen. Mijn moeder stemde in. Ik zette me daar heel erg af: had een grote mond, was agressief, liep weg, spijbelde. Zo belandde ik in steeds strengere internaten, tot ik op mijn zestiende via een ondertoezichtstelling in jeugdgevangenis 't Poortje in Groningen terecht kwam.

Eerst vond ik het heel erg. Het was echt een gevangenis: je werd gevisiteerd en sliep in een cel met een dikke ijzeren deur. Maar uiteindelijk vond ik het er heel fijn. Er was een strak dagritme van school, sporten, eten, slapen. Had je een grote mond, dan werd je in de isoleercel gezet. Die structuur en strenge regels gaven me rust. Het was heel heftig toen ik na vijf maanden ineens naar huis mocht. Zonder begeleiding, niks. Ik was blij dat ik eindelijk weer thuis was, maar vond het ook moeilijk. Ik ging niet meer naar school, ik werkte af en toe en verder zat ik te niksen. Later hoorde ik dat mijn moeder een rechtszaak tegen Jeugdzorg had gewonnen, waardoor er geen begeleiding meer was. Mijn moeder heeft ook altijd medicatie tegengehouden. Ik neem haar dat niet kwalijk; zij dacht dat dat beter was. Zodra ik 18 was, ben ik naar de huisarts gegaan en heb Ritalin gekregen. Dat gaf veel rust in mijn hoofd. Een jaar later werd ik ongepland zwanger. Ik ben toen uit mezelf in een tienermoedergroep op de Valkenhorst in Breda gaan wonen. Ik wilde begeleiding, maar vooral bevestiging dat het ik het kon, en die kreeg ik daar. Dat was heel fijn.

Een paar maanden na de geboorte van Lara kreeg ik een eigen huisje. Lars is een fantastische vader en een grote steun - net als mijn moeder en schoonmoeder. Maar samenwonen wil ik nog niet; ik ben nog te druk met mezelf bezig. Ik ben er nog niet, maar het gaat wel steeds beter. Ik doe de praktijkopleiding boekhouding, ik praat met een psychotherapeute en krijg medicijnen. En ik schrijf een boek over ADHD. Zodat andere ADHD'ers wél begrip en de juiste hulp krijgen."

Reageren? [redactie@jeugdenco.nl](mailto:redactie@jeugdenco.nl)



Foto: Roelof Pot