

# Geen vlinders, maar kikkers...



Ze groeit op als enigst kind. Is gek op haar vader maar erft zijn driftige karakter, waar ze in de loop der jaren steeds meer last van krijgt. Bij haar man kan ze maar een deel van haar gevoelens kwijt. Dus neemt ze er een man bij en nu wonen ze met zijn drieën.  
"Ik ben nooit meer alleen. Dat mis ik wel."

Tekst: Aagje G. Beeld: Thijs Rooimans

Op de parkeerplaats voor een grote flat in Rijswijk bij Den Haag komt Christa Jonkergouw (53) me tegemoet. Charlie (7), een stoer Maltezer Leeuwte, rent kwispelend mee. Mijn gastvrouw loodst me een parkeergarage in en we komen via een lift en galerij bij haar voordeur. Op het naamplaatje staan drie namen: Con, Henk en Christa. Recentelijk stonden ze in het *Algemeen Dagblad* in een artikel over *polyamorie* (poly = meer, amor = liefde). Als ik een hengeltje uitgooi naar haar liefdesleven, pareert ze ad rem: "Ja, ik doe het met hem en ik doe het met hem, we doen het niet met zijn drieën en de mannen doen het ook niet met elkaar." Con is 54 en al 35 jaar haar echtgenoot. Henk is 61 en sinds 5 jaar hun partner. Hij is twee jaar met pensioen en altijd thuis. "Ik ben nooit meer alleen. Dat mis ik wel."

## Kingsize bed

De flat uit 1975 is gezellig. Een okerkleurige kurken vloer, naturelhouten kasten in allerlei formaties, een oranje bank en een rode fauteuil met kleurige kussens en een *sidetable* met drankflessen. De wanden van toilet, badkamer en keuken zijn bekleed met groene jaren 70-tegels. In de slaapkamer prijkt boven een kingsize bed een waaier met een geelgroen landschap. Ze slapen met zijn vieren: Christa tussen haar mannen, hond Charlie in haar schoot of op haar kussen. Christa blaast haar wangen vol lucht, strekt haar armen sierlijk open en slaat haar ogen ten hemel. "Als ik er 's nachts uit moet, doe ik dat heel voorzichtig. Als ik dan eindelijk weer lig, springt Charlie doodleuk van het bed." Haar aanstekelijke lach hoor ik die middag nog vaak. Samen met Henk zitten we aan een intieme keukentafel.

Ook Charlie wil geen woord missen en nestelt zich afwisselend op Christa's schoot en in de armen van Henk. Die mengt zich, tenzij we hem iets vragen, niet in het gesprek. Geamuseerd kijkt hij toe, drinkt thee en nipt later van zijn wijn. Christa geeft antwoord op al mijn vragen. Ze praat in volzinnen, intelligent en openhartig, met humor en zelfspot.

## Niet close

Christa wordt geboren in 1956 in Den Haag. Ze komt twee maanden te vroeg en ligt in de couveuse. Na enkele maanden moet ze opnieuw naar het ziekenhuis; nu voor een half jaar. Haar broertje, een rhesusbaby, is twee jaar eerder gestorven. Met haar moeder die veel ziek is, is ze niet close. Als ze op haar 18e trouwt, zegt die: "Pas nu ik je af geef, kan ik van je houden." Christa groeit op als enig kind in een hardwerkend arbeidersmilieu.



Haar moeder runt een wolwinkel naast het woonhuis, haar vader is automonteur. Christa hangt aan haar vader. Hij neemt haar overal mee naar toe. Samen sleutelen ze aan een oude Eend. Net als hij houdt ze van techniek. Ze haalt wekkers uit elkaar en gebruikt de radertjes als tol. Thuis hoeft ze niets. Niet eens haar bed opmaken. Als ze iets wil, zegt haar vader: "O, dat doe ik wel." Vanaf haar elfde verandert het contact met hem. Ze gaat nadenken en geeft weerwoord. Met zijn overheersende, driftige karakter kan hij dat niet incasseren. "Ik heb niet alleen zijn krullen maar ook zijn aard geërfd. Ook het impulsieve en het overal ja op zeggen. Met mijn moeder was ik al niet close, nu was ik ook hem kwijt."

### Zorgzame moederlijkheid

Als kind valt ze vaak, haar maillots zijn altijd kapot en ze breekt haar elleboog als ze stiekem op haar eerste fietsje stapt. In de buurt heeft ze enig contact, maar op school wordt ze buitengesloten. Ze vecht regelmatig en smijt met dingen. Als haar bril

## "Ik dacht dat Con de relatie saboteerde. Dat is niet zo. Het is zijn stukje Asperger. Hij beleeft de relatie anders"

weer eens sneuvelt, zegt ze thuis: "Ik ben er op gaan zitten."

Na de lagere school gaat ze naar het atheneum. Ze vaart wel bij structuur en klassikaal onderwijs. Tijdens een schoolreisje leert ze Con, haar huidige man, kennen. Ze voeren lange gesprekken. Hij is sociaal onbeholpen. Zijn gedrag roept haar zorgzame moederlijkheid op, "achteraf een buitengewoon slechte reden voor een

relatie." In het vierde jaar - ze is 17 - stopt ze met school. Ze heeft een goed stel hersens, maar is een praktijkmens en wil werken. Toch houdt ze het nergens lang uit. Het werk is beneden haar niveau, saai en vervelend. Boekhouding, receptioniste, boekhandel en drukkerij. Na korte tijd rijzen er problemen en stapt ze stampvoetend op. Telefoniste is haar eerste langdurige baan. Ze geniet een stukje opvoeding annex ADHD-training van een 20 jaar oudere collega-vriendin: niet in de rede vallen, wegstrepen wat je gedaan hebt, met geld omgaan. Ook in de souvenirshop van een hotel houdt ze het langer uit. In haar huidige baan bij Economische Zaken werkt ze al twaalf jaar. "Het bevalt me. Ik werk twintig uur per week; op dinsdag, woensdag en donderdag. De dag ervoor ga ik om negen uur naar bed. We hebben afgesproken dat de mannen op mijn werkdagen koken. Het huishouden verdelen we enigszins en eens in de week hebben we een hulp, die ook strijkt. Con doet de was, Henk is 'recyclage manager' en ik zorg, zo goed en kwaad als het gaat, voor

de rest. Huishouden is niet mijn sterkste kant."

### Onredelijk boos

Haar leven lang heeft ze stemmingswisselingen, driftbuien en een kort lontje. Uit-de-bochtvliegers noemt ze dat. Ze smijt met zelfgemaakte chocoladevla die Con niet lekker vindt, met schoenen en serviesgoed. "Het werd echt erg toen ik in '97



stopte met roken. Toen was er geen lontje meer over. Drift ontstaat gek genoeg vaak uit angst. Bang om iets te zeggen, loopt het steeds verder op. Tot het ineens knalt. En op woedeaanvallen rust een taboe. Drift is niet bespreekbaar. Op het moment zelf niet, maar achteraf ook niet. De boosheid komt zo weer op, daar is de ander bang voor. Ik ken dat maar al te goed van mijn vaders woedeaanvallen. Toch kon ik het niet beheersen. Ik ben niet zonder reden boos, maar onredelijk boos. Ik ben pas gaan praten over mijn drift met een vriendinnenclub via internet. Dat was nog voor mijn ADHD-diagnose."

### Burn-out

"Tien jaar geleden kreeg ik een burn out en consulteerde een psycholoog. 'Heb je nooit aan ADHD gedacht?' vroeg die. Ik bezocht de website Hersenstorm veelvuldig en deed mee aan een onderzoek naar ADHD



*...niet de enige met adhd"*

bij volwassenen. Ondertussen bleef ik maar lezen. Het ADHD-boek 'Aandacht? Een kopzorg' was een eyeopener. Ik zei tegen Con: 'Dat heb jij veel erger dan ik!' Na mijn ADHD-diagnose ging Con in behandeling. Eerst kreeg hij de diagnose ADD, later kwam er een stoornis in het autistisch spectrum bij: syndroom van Asperger. Dat gaf een ander perspectief aan onze relatie. De dingen die we doen en niet doen, kregen een noemer. Maar weten waardoor iets komt, maakt niet dat het ineens beter gaat. Je krijgt wel meer begrip voor elkaar. Ik heb bijvoorbeeld een hele tijd gedacht dat Con de relatie saboteerde. Maar dat is niet zo. Het is zijn stukje Asperger. Hij beleeft de relatie anders dan ik. Hij reageert anders."

**Een zwaardere stop**

"Mijn eerste cursus *Omgaan met ADHD* bestond uit tien lessen.

Ik leerde geen nieuwe dingen, maar het omgaan met andere ADHD-ers vond ik heerlijk. Daarna volgde ik voor mijn impulsiviteit en mijn korte lontje een cognitieve gedragstraining. Deze bestond uit een g-training (gebeurtenis-gedachten-gevoelens-gedrag). Naar aanleiding van een escalatie leer je naar jezelf kijken, met als doel het een volgende keer anders te doen. Toch liep ik drie jaar geleden weer vast. Ik ben onrustig, neem teveel in me op en kan moeilijk buitensluiten. Vrijwel dagelijks had ik huil- en driftbuien. Gelukkig kreeg ik het medicijn Eflexor, een antidepressivum dat ook werkt tegen ADHD. Het middel stabiliseert me. Het werkt als een zwaardere stop in de meterkast van een huis vol elektrische apparaten. Ik kan meer aan. En ik voel beter aankomen wanneer het teveel wordt. Als ik toch boos word, vraag ik om een

time-out. Ik begrijp nu ook veel beter wat mijn driftbuien voor anderen betekenen, vooral voor Con. Hij klapt dicht en zit stil in een hoekje van de bank. Henk heeft hem geleerd dat reageren vaak goed is, maar de juiste manier vinden is niet altijd makkelijk. Nu ik minder driftbuien heb, krijgt Con meer vertrouwen. Als het dan toch mis gaat, zijn we allebei teleurgesteld. Gelukkig ziet en voelt Henk aankomen dat het mij te veel wordt en helpt hij voorkomen dat de bom barst. Als ik toch boos word, blijft hij rustig en loopt niet weg."

**Koptelefoon**

"Ook op het werk gaat het beter, ondanks dat ons kantoor tegenwoordig uit open ruimtes bestaat. Innovatief, heet dat, maar het is een crime voor ADHD'ers. Eerst zat ik bij het kopieerapparaat. Alles kwam binnen: de gesprekjes, de geluiden van het apparaat en de paniek als het ding vastliep. Ik was er als de kippen bij om het euvel op te lossen. Omdat mijn eigen werk in de verdrukking kwam, ging ik onder het mom van mijn hooikoorts op de allergieplek zitten. Daar was het een stuk rustiger. Sinds twee jaar werk ik als ambtelijk secretaresse. Met zijn drieën hebben we een vaste plek op het secretariaat. Om niet afgeleid te worden zet ik vaak mijn koptelefoon op met muziek. Gelukkig heb ik een goeie werkgever, die me waardeert en gelooft wat ik zeg. Ik ben zeker niet de enige met ADHD. Het chaotische gedrag van sommige ambtenaren, hun rommelige bureaublad, hun slordige agenda: ik ken dat. Niet voor niets heb ik mezelf structuur aangeleerd. Om te overleven ben ik een echt lijstjesmens. Overal heb ik

*(Lees verder op blz. 26)*

(Vervolg van blz. 9)

draaiboeken voor: vergaderingen voorbereiden, vergaderruimte reserveren, uitnodigingen rondsturen en de agenda maken. Daarnaast maak ik driftig gebruik van hulpmiddelen: Outlook, Google en RembemberTheMilk.com voor takenlijsten en agenda's. Met slechts een typediploma op zak functioneer ik prima. Thuis zit ik vaak achter mijn computer. Con zorgt dat de pc blijft werken. Als ik zeg dat ik een fervent eindgebruiker ben, mompelt hij: 'Ook een lastige.' Maar mijn huisgenoten mogen niet klagen. Ik plan alles voor ons drieën. Waar vroeger de agenda wel eens overliep, heb ik nu alles redelijk op orde. Tegenwoordig boek ik ook tijd in voor mezelf. In het weekeinde probeer ik maar één afspraak te maken, zodat er tijd overblijft voor impulsieve dingen en om bij te komen."

### Driftkikker, gifkikker, brulkikker

Tijd voor mezelf is heel belangrijk. Ik moet zo nu en dan alleen zijn. Een keer per maand breng ik Ton, de meervoudig gehandicapte broer van Con, met de auto naar zijn vader in Zeeland. We zeggen dan weinig en af en toe slaapt hij. Ik rijd alleen terug. Als ik boodschappen doe en Charlie uitlaat ben ik ook even alleen. De relatie met Con is niet altijd even makkelijk. Door zijn aandoening komt een vraag soms in een verkeerd vakje terecht. Overleggen is moeilijk. Ik neem alle beslissingen. We hebben een relatietherapeut gehad en een seksuoloog. Vrijen lukte niet meer. Mechanisch was er niets mis, maar wel met de rolverdeling in ons huwelijk. Noodgedwongen ging ik steeds meer mijn eigen

gang. Ik was te zelfstandig en werd niet begrensd. Ik had altijd iemand naast Con die belangrijk was, om te *sparren* en *feedback* te krijgen. Noem het maar een bijzondere vriendschap. Na twintig jaar huwelijk kreeg ik mijn eerste minnaar. Na een dag had Con het door. Het gekke was dat onze relatie niet veranderde, ook later niet. Hij is niet jaloers (misschien door de Asperger) en ik word een vriendelijker, prettiger mens als ik verliefd ben. Ook de seks met Con verbetert erdoor. Zes jaar geleden leerde ik Henk kennen. Het begon met vriendschap. Ik zei tegen Con: 'Nou heb ik toch een leuk iemand ontmoet.' Toen ik hem meenam, klikte het ook met Con. Henk woonde in Delft maar was steeds vaker hier. De sfeer en communicatie in huis verbeterden. Daarom leek het logisch dat hij bij ons introk en daar hebben we tot nu toe geen spijt van. Henk weet dat ik Con nooit in de steek zal laten, de band die wij hebben is heel sterk. Veel mensen in de buurt denken dat Con en Henk broers zijn, hoewel ik open ben over onze *ménage à trois*. Maar polyamorie is niet zomaar een oplossing voor een slecht huwelijk. Ook polyamorie is gewoon hard werken aan je relatie. Het lijkt net een gewoon huwelijk." Trots trekt ze haar mouw omhoog. "We hebben alle drie een tattooëage van het AUM-teken op onze arm laten zetten." Ik kijk naar de verschillende vormen en kleurtjes. "Mijn kleur is groen," zegt Christa. "Gifkikker, driftkikker, brulkikker. En de Hulk natuurlijk. Ik heb ook nooit vlinders in mijn buik, maar kikkers als ik verliefd ben." ■

Rechts: het AUM-teken (foto: Stockxchng)

