

# INHOUDSOPGAVE

- (Fast) Voorwoord 11

## DEEL 1: DE STICKER

- ✿ Column – Eureka 17
- Je bent je diagnose wel/niet 23
- De drie R'en: rust, regelmaat en rolgordijnen 37

## DEEL 2: DE (UIT)VOGEL

- ✿ Column – Wall of fame 53
- Uitsstellen vogelen 54
- Keuzestress 57
- Keuzestress 77

## DEEL 3: HET SYTEEM

- ✿ Column – Ik ga op reis en neem mee ga niet... 91
- Geen probleem, ik heb een systeem 92
- Dopaminestoot 113
- Creëer een ecosysteem 133
- Mijn systeem, jouw systeem, ons systeem 147

## DEEL 4: DE VERJAARDAGSMUTS

- ✿ Column – Ik ga 'even' zwemmen 159
- Accepteren kun je leren (of niet) 160
- Tikkie terug 167
- Vergeet niet te SLET-ten 179
- Vergeet niet te SLET-ten 207

## TOT SLOT: NEURODIVERGENT FOR THE WIN

- Even terug naar hoe het begon: DRUKS 101 219
- Dankwoord 234
- Het zwarte boekje 236
- DRUKS live 242
- Bronvermelding 243
- P.S. 244

*'The magic you're looking for  
is in the work you're avoiding'*

– Dipen Parmar

*Francien Regeling:  
Was gezellig! Veel geleerd!*

*Francien Regeling:  
Wil je mij alsjeblieft €32.694,60 betalen  
voor 'STUDIESCHULD FRANCIEN' via  
[https://tikkie.me/pay/1h3d7ap6mbqfb  
ggk01el](https://tikkie.me/pay/1h3d7ap6mbqfbggk01el)*

*Deze link is geldig tot de schuld is  
afbetaald.*

*DUO:  
We zouden toch splitten?*

*Francien Regeling:  
Ha-ha, voor dit grapje laat ik me  
niet lenen!*

*DUO:  
Jij hebt ons al genoeg gekost! ;-)*

Lieve Francien, het is gewoon GELUKT!!!! Er is €3.595,71 kwijtgescholden en dat is bijna de helft van mijn oorspronkelijke schuld! MEGA MEGA MEGA bedankt. Zonder jou was ik hier niet eens aan begonnen. Hieldin.

Mijn studieschuld is omlaaggegaan met €10.979,62. Ik ben zo blij.

Leuk om te kunnen vertellen dat ik eind april alles in gang heb gezet en dat ik deze al bericht kreeg van DUO. Mijn studieschuld is verlaagd met €18.000. Dat scheelt aanzienlijk in mijn maandbedrag. Die €20 die ik jou heb betaald heeft een winstmarge van 900%. Dus ik wil je heel erg bedanken.

Hoi Francien, mijn zus attendeerde mij op jouw post over ADHD versus studieschuld. Ik heb jouw hoofdstuk gebruikt en het verzoek bij mijn universiteit ingediend. Vandaag hoorde ik van DUO dat er €14.833,86 is kwijtgescholden.

Whoop, whoop ruim €1.800 teruggekregen van DUO.

Maar liefst bijna de helft van mijn studieschuld is kwijtgescholden door het aan te vechten bij DUO i.v.m. mijn ADHD + sociale angst. Dit gaat om zo'n €25.500!!! Een enorme last die van mijn schouders afvalt.

Hai Francien! Ik wil je ff super, super erg bedanken voor het delen van het DUO hoofdstuk. Mijn resterende prestatiebeurs c.a. €10.000 is omgezet naar een gift! Super blij!

Hoi Francien, Ik heb goed nieuws te melden. Mijn dochter heeft bericht van DUO gekregen! Haar prestatiebeurs van bijna €18.000 is omgezet een gift! Super bedankt.

Francien! Mega lekker m'n donderdag begonnen. Basisbeurs omgezet in een gift. Dit betekent €36.000 kwijtgescholden. Bedankt voor je duidelijke hoofdstuk die het makkelijker maakte voor mijn ADHD-brein.

Gesupport door de informatie en formulieren van @francienregelink TOCH een verzoek ingediend bij DUO om mijn recht op stufi terug te krijgen. In totaal gewoon ruim €47.000 kwijtgescholden. Plus mijn rechten terug. Dus weer mogelijkheid om door te studeren. Een freakin TOEKOMST.

Hoi Francien, mede dankzij het Hoofdstuk uit jouw boek dat ik vorig jaar heb aangeschaft heb ik een flinke klapper van DUO in mindering gekregen! Dus ontzettend bedankt voor het fijne stappenplan. De beste investering van de afgelopen 30 jaar denk ik. Top!

Bedankt in ieder geval voor het hoofdstuk met de informatie en het blijven motiveren van (oud-)studenten zoals ik. Scheelt toch weer bijna €3.000! Thanks!

Hey Francien, DUO heeft €1.000 kwijtgescholden. Ben super blij! Bedankt!

Francien, ik kreeg vandaag het volgende bericht van DUO: 'Van uw prestatiebeurs hbo of Universiteit is 48 maand(en) omgezet in een gift. Van uw studenten-Reisproduct zijn alle maanden een gift geworden.

'Daarom is uw studieschuld verlaagd met €26.048,48. Dit bedrag is Inclusief rente.' Het is gewoon gelukt!

Hey, ik krijg zojuist te horen dat mijn schuld is afgelost! Ruim €9.000. Zonder jouw bericht was ik hier nooit achter gekomen. Bedankt!

Hi Francien even een berichtje met een update, want bericht van DUO en €23.000 omgezet in een gift. Wat een verlichting in zo veel opzichten!

Francien, ook het laatste deel is zojuist weggepoetst! In totaal een dikke 12K aan schuld kwijtgescholden. Dankjewel voor het delen!

Hoi Francien! Het heeft een maand geduurd, maar DUO heeft mijn verlenging prestatiebeurs met terugwerkende kracht toegekend! Super bedankt voor de informatie. Dit scheelt mij toch een goede €7000 op mijn studieschuld.

Hey Francien, ik heb net bericht van DUO gehad en ze hebben de prestatiebeurs omgezet naar een gift. Ik ben jou zo dankbaar hè. Ik had nog een schuld van 37K en dat is nu nog maar 13K. Dus 24K kwijtgescholden ongeveer. Echt zo chill hè.

Uiteindelijk heb ik een jaar lang extra reisrecht gekregen en het deel van de duur van mijn studievertraging is kwijtgescholden + extra prestatiebeurs. Al met al zo'n €3.600.

Hey, ik wilde je even laten weten dat mede door jouw Insta en boek mijn man ruim €10.000 euro van Zijn studieschuld is kwijtgescholden.

Hoi Francien! Dankzij jou de stap gezet om geld terug te vragen bij DUO. Mijn studieschuld is van €50.379 naar €36.935 euro gegaan! Ruim €13.000 kwijtgescholden, Dankjewel!

Ik wil je hierbij even laten weten dat ik vandaag positief nieuws heb gekregen van DUO!! Alles is kwijtgescholden. (+/- €12.000)

Hallo Francien, ik heb inmiddels bericht van DUO en er is 1 jaar extra studiefinanciering toegekend. Komt erop neer dat ze €3.000 van de schuld af hebben gehaald. Super bedankt.

Ja Francien! Mijn vriend kreeg gisteren het verlossende antwoord, dik 3 jaar extra studietermijn gekregen!

Haaai, er is €3.371,91 van mijn studieschuld afgegaan. Super bedankt voor je hulp!

Hi Francien! Fank voor je DUO hoofdstuk. Ik heb zojuist bericht gehad dat ruim €20.000 is kwijtgescholden.

[DISCLAIMER]

***Dit hoofd stuk blijft aan verandering onderhevig. Daarom is het altijd slim om duo.nl te checken en/of in gesprek te gaan met je studiebegeleider of studentendecaan. Zij zijn op de hoogte van de actuele regelgeving omtrent dit onderwerp. Dit hoofd stuk lijkt misschien over geld te gaan, maar het dient vooral om jou op weg te helpen om je functiebeperkende omstandigheid (zonder schaamte) bespreekbaar te maken, zodat je de hulp kunt krijgen die je verdient. Ik, Francien Regelink, ben niet aansprakelijk voor de uitkomst van deze procedure bij Dienst Uitvoerend Onderwijs (DUO), ingezet door jou en/of derden naar aanleiding van dit hoofd stuk. Als DUO jouw aanvraag afwijst, kun je een bezwaarschrift indienen bij DUO. Hierin geef je aan waarom je het niet eens bent met hun beslissing, bijvoorbeeld als je aanvraag is afgewezen.***

Misschien weet je al van het bestaan van dit hoofd stuk af. Het is er namelijk een die je al hebt kunnen lezen voordat dit boek werd gepubliceerd. Het uitzoeken van alles in dit hoofd stuk heeft ervoor gezorgd dat behoorlijk wat (oud-)studenten het gesprek zijn aangegaan met een studiebegeleider of studentendecaan, en met succes. Het was heel mooi om alle kwijtgescholden bedragen iedere keer weer te zien. Maar toen een lezer contact met mij opnam via Instagram en zijn verhaal vertelde, begreep ik pas echt de waarde van dit hoofd stuk en waarom ik het zo belangrijk vond het op te schrijven. Deze lezer deelde namelijk hoe hij gestruggeld had om maar mee te komen tijdens zijn studie en hoe het aanvragen van

deze regeling voor hem betekende dat hij nu accepteert (is 'ie weer) dat het bij hem anders werkt. En met die acceptatie komt hulp. Dat vond ik heel mooi, én heel herkenbaar. Het is niet leuk om toe te geven dat je studietijd niet van een leien dakje ging, dat dingen niet lukten, en dat dat kwam door je AD(H)D. Een toekenning is een erkenning. 'Ik zie dat het niet makkelijk was.' Hoewel ik weet dat dit hoofd stuk ook rond is gegaan als een gouden ticket naar een zak geld (en geloof me, dat begrijp ik echt wel), hoop ik dat de wijzigingen die ik erin gemaakt heb, een iets genuanceerder beeld geven en de nadruk leggen op hoe belangrijk het is om je AD(H)D te bespreken met je studiebegeleider of studentendecaan. Je bent niet lui, je bent niet dom en je hoeft het niet alleen te doen.

Voordat we erin duiken, vind ik het belangrijk om te vermelden dat de besproken regeling in dit hoofd stuk niet alleen van toepassing is op AD(H)D. Het gaat namelijk op voor eenieder met functiebeperkende omstandigheden. Een angststoornis, autisme, eetstoornis, borderline, zware depressie, ernstig ongeluk, chronische ziekte, burn-out, een levensbedreigende ziekte, persoonlijkheidsstoornis; alles wat er (misschien) voor gezorgd heeft dat studeren lastig gaat of ging, met studievertraging of zelfs het geheel stoppen van een opleiding ten gevolg. Heel vervelend, en daarom heb je recht op hulp. Hopelijk helpt dit hoofd stuk om de nasleep een stukje lichter te maken.

Ik zag ooit op Twitter een mooi draadje over vriendschap:

*“Als je geen contact houdt met iemand ga je heel snel van beste vrienden, naar verre vrienden, naar vage kennissen. Ik herinnerde mij dat ik mij zo verward voelde wanneer ik een melding kreeg dat één van mijn Sims-vrienden nu een vage kennis was. Als we daadwerkelijk beste of goede vrienden waren, hoe kunnen we zo snel verre vrienden worden, simpelweg omdat we niet altijd contact (onder)hielden?”*

*En het grootste probleem is dat dat hetzelfde is met echte relaties/vriendschappen. Zoveel mensen hebben me ervan beschuldigd dat ik niet om hen geef of om de vriendschap die we hadden en het verbaast me altijd. WAAROM? Heb ik je op een of andere manier verraden? Nee. Heb ik iemand je geheimen verteld? Nee. Heb ik iets slechts of verkeerd gedaan? Nee. Dus waarom? Waarom ga je zo snel verder? Betekende onze vriendschap niets voor jou?*

*Sorry dat dit een zeikscript is geworden, maar dit is echt zo pijnlijk, goede vrienden verliezen en niet eens kunnen begrijpen waarom.*

P.S.

*Ook de tijdblindheid is uiterst vervelend. Het gevoel alsof het twee of drie dagen is geweest terwijl het eigenlijk weken zijn. Ik moet mij blijvend verontschuldigen. Het is vernederend en verplettert soms zelfs mijn ziel.”*

Ik herken dit en ik weet dat dit voor veel AD(H)D'ers herkenbaar is. AD(H)D'ers kunnen elkaar tien jaar niet zien en dan op de dag dat ze elkaar zien weer beste vrienden zijn. We kunnen na één uur samen op een festival te hebben gestaan, *friends for life* zijn. En dat meen ik dan echt. Ik kan met zekerheid zeggen dat ik die vriendin ben die je opbelt en vraagt of je morgen meegaat naar Kaapstad. Die stiekem lieve teksten in je notitieboekje opschrijft als je even niet kijkt, omdat ik weet dat je een kloteweek hebt. Die met gierende banden naar je toekomt als je ergens op een camping in Nederland kotsend boven de pot staat met twee kleine kinderen aan je been (waargebeurd verhaal). Ik ben er voor je, altijd. En gelukkig weten de meeste van mijn vrienden heel goed dat ik er onvoorwaardelijk voor ze ben, maar helaas staat daar tegenover dat ik er ook heel vaak niet ben. Bij een vriendschap horen ook dingen als vertrouwen, veiligheid, communicatie en simpelweg een vriendschap onderhouden ('Succes vandaag!' of 'Gefeliciteerd met je verjaardag!'), en net in die kernwaardes schopt mijn AD(H)D nog wel eens alles door de war. Ik ben namelijk ook die vriendin die je verjaardag vergeet (niet omdat ik de datum niet weet, maar meer omdat ik überhaupt de datum van vandaag niet weet), of die opeens een paar weken van de aardbodem verdwijnt. In mijn hoofd betekent dat dan niets en wat mij betreft kunnen we na drie maanden radiostilte gewoon weer prima de draad oppakken. Toch voel ik aan alles dat dat bij mensen zonder AD(H)D niet zo is. Rationeel begrijp ik dat ook. En dat zorgt er dan voor dat de drempel om weer contact op te nemen nog hoger wordt. Dan degradeer ik mezelf liever maar helemaal. 'Is goed, dan

zijn we gewoon geen vrienden meer.' Wat daarachter zit is een diepe angst voor afwijzing. Waarom zou je het inderdaad pikken als iemand zoiets doet? Ik zou daar ook geen vrienden mee willen zijn. En dus neem ik proactief afstand, omdat ik ook de pijn van het verliezen van nog een vriendschap wil vermijden. Niet het gesprek aangaan, maar meteen voor een ander invullen en denken 'oké, dan is deze vriendschap voorbij'. Niet netjes en vooral ook zonde.

## RSD

Er is wat onderzoek gedaan naar het verband tussen AD(H)D en vriendschappen/relaties aangaan. Het resultaat is alleen nooit zo dat er (verrassing!) iets concreets over gezegd kan worden, want ja (zijn ze weer), 'variabelen' en 'niet over een kam te scheren' en zo. Daarom is het veel beter om te kijken naar jezelf en wat ik wél weet is dat iets doen waar een ander boos om zou kunnen worden, of iemand teleurstellen; ik vind het verschrikkelijk. In DRUKS wilde ik een hoofd stuk over vriendschappen toevoegen, maar ik kreeg het niet opgeschreven. Omdat ik net een goede vriendschap verloren had en dat deed mij veel pijn.

Iedereen krijgt in het leven met afwijzingen te maken, maar heb je AD(H)D dan is de kans groot dat die afwijzing veel harder binnenkomt. Onlangs las ik over *Rejection Sensitivity Dysphoria* (RSD) of in het Nederlands, afwijzingsgevoelige dysforie. In de DSM-5 is het (nog) niet te vinden, maar steeds vaker wordt deze stoornis als symptoom van AD(H)D genoemd. Mensen die last hebben van RSD zijn extreem gevoelig voor dingen als falen en afwijzing. Zo erg dat relatief kleine

situaties een fysieke reactie als buikpijn kunnen veroorzaken. Ben je met AD(H)D dan een aansteller? Nee, natuurlijk niet. Maar een eenduidig antwoord ontbreekt. Wellicht heeft het te maken met het brein dat één negatief ding oppikt en dan een hyperfocus op dat ene aspect legt, en dan zijn er ook nog die executieve functies waar ik het eerder over heb gehad. Emotiecontrole valt daar ook onder.

Hoe dan ook, feit is dat veel volwassen AD(H)D'ers zich herkennen in RSD en daarom wil ik 'm hier benoemen. Ik herken mijzelf er namelijk zeker in. En vooral ook in mijn vriendschappen. Zo kan er dus (zoals eerder gezegd) één klein ding gebeuren, waardoor ik besluit geen contact meer met iemand op te nemen omdat ik afwijzing wil vermijden. Of please ik iemand juist helemaal de moeder. Wat mij in ieder geval altijd helpt is een stukje bewustwording. Ik ben niet gek. Het komt ergens vandaan. En als ik dat weet, kan ik er ook aan werken.

Er zijn ook genoeg dingen die ik wel kan doen. Ik kan een systeem inbouwen waardoor ik bijvoorbeeld geen verjaardag vergeet (*the good old* verjaardagskalender op de plee), ik kan werken aan het communiceren en leren om door dat vervelende gevoel heen te gaan en te zeggen wat er echt aan de hand is. Daar ligt werk voor mij. Waar ik mij eerder vaak ondergeschikt voelde aan mijn neurotypische vrienden, weet ik nu ik wat ouder ben, dat ik er wel toe doe en dat ik ook mag vinden dat een vriendschap mij niet dient. Het ligt niet altijd alleen maar aan mij. We kunnen ook gewoon geen match (meer) zijn. Familie is een ander verhaal, maar verder is het wel degelijk een keuze waar jij je mee omringt. Uiteindelijk sta jij aan het roer van je eigen ecosysteem waarin je floreert.

## TIP

Dit klinkt misschien gek, maar ik heb mijn vrienden om reviews gevraagd over onze vriendschap, en dat raad ik jou ook aan. Probeer het eens. Schrijf eens reviews over elkaar. Ik denk namelijk dat het goed is om na te denken over waarom mensen bevriend met je zijn, en wat jij ze te bieden hebt. Ons zelfbeeld zit ons vaak in de weg en je mag er best af en toe aan herinnerd worden dat je geweldig bent, toch?

Hieronder deel ik de review van mijn vriend Erik over mij:

### Review door Erik

- + Het is nooit saai
- + Is optimistisch en ziet overal kansen
- + Is betrouwbaar inconsistent
- + Is *low maintenance*  
(Ik heb een stofzuiger die meer van me vraagt)
- + Is tering grappig
  
- Belt of appt op rare tijden
- Stuurt voice berichten  
(Typ het uit! Wie denk je wel dat je bent?)
- Praat je problemen aan  
(Ik heb geen AD(H)D, laat mij met rust!)

## Pad

*neem de bocht  
en als je wilt  
vlieg je er zingend uit  
klim de berg  
en als je mag  
stop je vlak voor de top  
volg de lijn  
als het je past  
blijf je steeds erbinnen  
dwaal doodlopend  
als je botst  
verleg en laag je lat  
maar blijf  
in godsnaam  
op het echte  
en niet het rechte pad*

– Merel Morre