

Deskundig of desklunzig

Wat is een goede coach? En ben je als ervaringsdeskundige een betere coach? Drie experts aan het woord. “Een keurmerk is mooi, maar wie bepaalt er wat een goede coach moet kunnen?”

Tekst: **Julie Houben**

Stel, je hebt al een tijdje je diagnose. Hebt al de nodige hulp gehad, bent stabiel ingesteld op medicatie, of doet het zonder. En je denkt: ‘Nu wil ik andere mensen helpen met ADHD’. Want jij begrijpt als geen ander wat de impact van ADHD op je leven kan zijn. En je weet hoe moeilijk het is om de hulp te krijgen waar je écht wat aan hebt. Dus je wordt ADHD-coach. Dat kan met of zonder opleiding. Daarover zo meteen meer.

Heb jij écht geen ADHD?

Maar is die ervaring altijd een pré? Je zou zeggen van wel. Want je snapt hoe het werkt in het hoofd van iemand met ADHD. Maar niet elk ADHD-hoofd functioneert hetzelfde. En wat voor jou werkte, werkt bij een ander misschien

helemaal niet. Iemand coachen betekent dus ook: loskomen van je eigen ervaring. Cathelijne Wildervanck, directeur van ADHD Centrum Zuid-Holland, merkt dat dit voor sommigen die bij haar de opleiding tot coach volgen, wel lastig is. “Wat ik nog wel eens zie, is dat iemand zich te veel identificeert met zijn ADHD. Het is dan lastig om een ander te helpen die zijn ADHD juist minder centraal wil stellen.” Zelf heeft ze geen ADHD. “Maar als ik over mijn eigen leven vertel, vragen mensen vaak “heb jij écht geen ADHD?”, vertelt de opleider en coach. “En dat wordt altijd met een brede lach opgemerkt. Je voelt

je nu eenmaal veel meer begrepen en gewaardeerd als je tegenover iemand zit die een beetje is zoals jij.”

Suzan Otten, maatschappelijk werkster en nu werkzaam als ADHD-coach met haar eigen praktijk Brasa, gelooft ook in dit principe: “Bijna alle echt goede psychiaters en hulpverleners die mensen met ADHD behandelen, hebben het een beetje zelf. Anders voel je je toch ook niet aangetrokken tot de doelgroep? Je hebt er letterlijk wat mee.” Zelf is ze het levende voorbeeld. Ze was al maatschappelijk werkster en ontdekte pas veel later dat ze ADHD

Hoe vind je de coach die bij jou past?

Bel een aantal coaches en laat hen uitleggen:

- wat ze van AD(H)D (en medicatie) weten
- wat hun coaching-filosofie is
- welke opleiding ze gedaan hebben

Vraag degene die je het meest aanspreekt om een vrijblijvend eerste kennismakingsgesprek. Je merkt dan snel genoeg of er een klik is en of iemand jou die vorm van steun kan bieden waar je naar zoekt.

had. Zij hoort steevast van haar cliënten: 'Eindelijk iemand die me echt begrijpt'. Toch zit daar ook een valkuil, zelfs voor een professioneel geschoold luisterend oor als het hare: "Ik begeleid veel ouders met kinderen uit de doelgroep. Die lopen tegen muren aan, met school en regelgeving, zo verschrikkelijk. Dat herken ik helemaal. Dan moet ik mezelf wel eens bij de les houden: niet samen gefrustreerd gaan zitten zijn, maar gewoon nadenken over oplossingen voor deze situatie."

Keurmerk

Iets van je eigen ADHD laten zien kan dus helpen om de cliënt zich begrepen te laten voelen. Maar weet het ook op tijd los te laten!

'Het is voor een groot deel ook talent en chemie tussen coach en cliënt'

Coaching is bovendien natuurlijk meer dan alleen luisteren en begrijpen. Iemand heeft jouw hulp nodig. Om boven het niveau van lotgenotencontact uit te stijgen, moet je dus leren hoe je iemand succesvol kunt helpen met de dingen waar hij, door zijn ADHD, tegenaan loopt. De tools daarvoor leer je op een coachopleiding. En die zijn er in allerlei soorten en maten. Zo heeft Suzan Otten een spotgoedkope online cursus gedaan. "Zonder enig live contact, echt een aanfluiting. Maar ja, je hebt wel een papiertje. En dat willen mensen toch graag

zien. Maar feitelijk is het schandalig dat het zo gaat," vindt ze. "Je leert bijvoorbeeld helemaal niets over medicatie in zo'n korte cursus. Echt een gemis."

Volgens Otten zou er een keurmerk moeten komen voor ADHD-coaches. Zodat je weet dat iemand echt kennis van zaken heeft. En kennis van medicatie is daar beslist een onderdeel van, vindt zij. Anderzijds ziet Otten ook wel weer de beperking van zo'n keurmerk. "Wie gaat er bepalen wat een goede coach moet kunnen? Het is voor een groot deel ook talent en chemie tussen coach en coachee. En de ene persoon heeft baat bij oplossing A, de andere bij B."

Een andere visie

Renee van Notten, ook ervaringsdeskundige en coach, oprichtster van de CatchClub, denkt dat we de 'keurmerk-coach' niet opnieuw hoeven uit te vinden. "Dat hebben de Amerikanen al voor ons gedaan. Daar lopen ze enorm voorop, en hebben ze ook een gedegen gecertificeerde ADHD-coachopleiding." Zij heeft inmiddels de titel op zak en is de opleiding nu aan het vertalen naar het Nederlands. Volgens Van Notten levert deze opleiding coaches af die écht veel van ADHD weten. Inclusief medicatie. En die bovendien verplicht zijn hun kennis te blijven bijspijkeren, om gecertificeerd te blijven. "Dan weet je in elk geval zeker, dat mensen hun vak heel serieus nemen en meer in huis hebben dan alleen hun eigen ervaring"; zo stelt Van Notten. "Dat gegarandeerde kennisniveau geldt ook voor de bij ons opgeleide coaches"; aldus Cathelijne

Wildervanck. De opleiding is in elk geval pittig: twintig dagen, en je krijgt pas een certificaat als je daarna in een Masterclass hebt laten zien dat je echt kunt coachen. Maar Van Notten en Wildervanck hebben wel een beetje een andere visie op wat ADHD-coaching is. Wildervanck schreef het boek



ADHD, hoe haal je het út je hoofd. Haar motto: 'ik heb meer verstand van hoe je met ADHD weer lekker in je vel komt te zitten dan van de technische ins en outs van de stoornis.' Volgens haar is ADHD vooral het gevolg van een wat ongebruikelijke en niet zo efficiënte informatiestrategie.

"De gevolgschade daarvan, zoals niet meekomen, je anders voelen, de dingen niet voor elkaar krijgen, zorgt vaak voor een minderwaardigheidsgevoel. Zo wordt die sneeuwbal van negatieve gevolgen steeds groter. Een coach helpt je die bal af te pellen en te zorgen dat je de dingen

gaat doen die bij jou passen." Van Notten, in navolging van haar eigen Amerikaanse coach Jodi Sleeper, benadert het net wat praktischer: "ADHD is: het wel weten maar het niet doen. En daar word je vervolgens ongelukkig van. Want je valt jezelf de hele tijd tegen. Het negatieve zelfbeeld is dus een rechtstreeks gevolg van het onvermogen je denken in daden om te zetten. Een coach kijkt met jou hoe je kunt zorgen dat je wél doet wat je wilt doen." Deze methode gaat, zou je kunnen zeggen, iets meer uit van de ADHD'er die vrij goed weet wat hij nodig heeft.

Jouw behoefte

Twee voorbeelden van degelijk opgeleide coaches, maar wel met een subtiel verschil in de benadering van het vak. En wat is nu beter? Dat ligt er maar net aan wat jouw behoefte is. Zoek je een wat meer therapeutische insteek, of juist een heel praktische? Wil je dat een coach ook verstand heeft van medicatie? Dan ben je misschien op dit moment nog beter af bij een coach die vanuit een GGZ-instelling werkt en in nauw contact staat met een arts. Maar het kan zomaar zijn dat een zelfstandige coach óók veel kennis over medicatie heeft. Door ervaring bijvoorbeeld. Zoals Suzan Otten en Renee van Notten. Beiden hebben – naast 'boekenkennis' – de nodige eigen ervaring met medicatie. En wat is er nu prettiger dan iemand tegenover je hebben die zélf het verschil heeft ervaren tussen met of zonder, en het gedoe met goed ingesteld worden? En zo is de cirkel weer rond. ■

