

EEN ADHD'ER OP DE WERKVLOER

Laat de beperking los!

Tekst: Ester Mijnheer

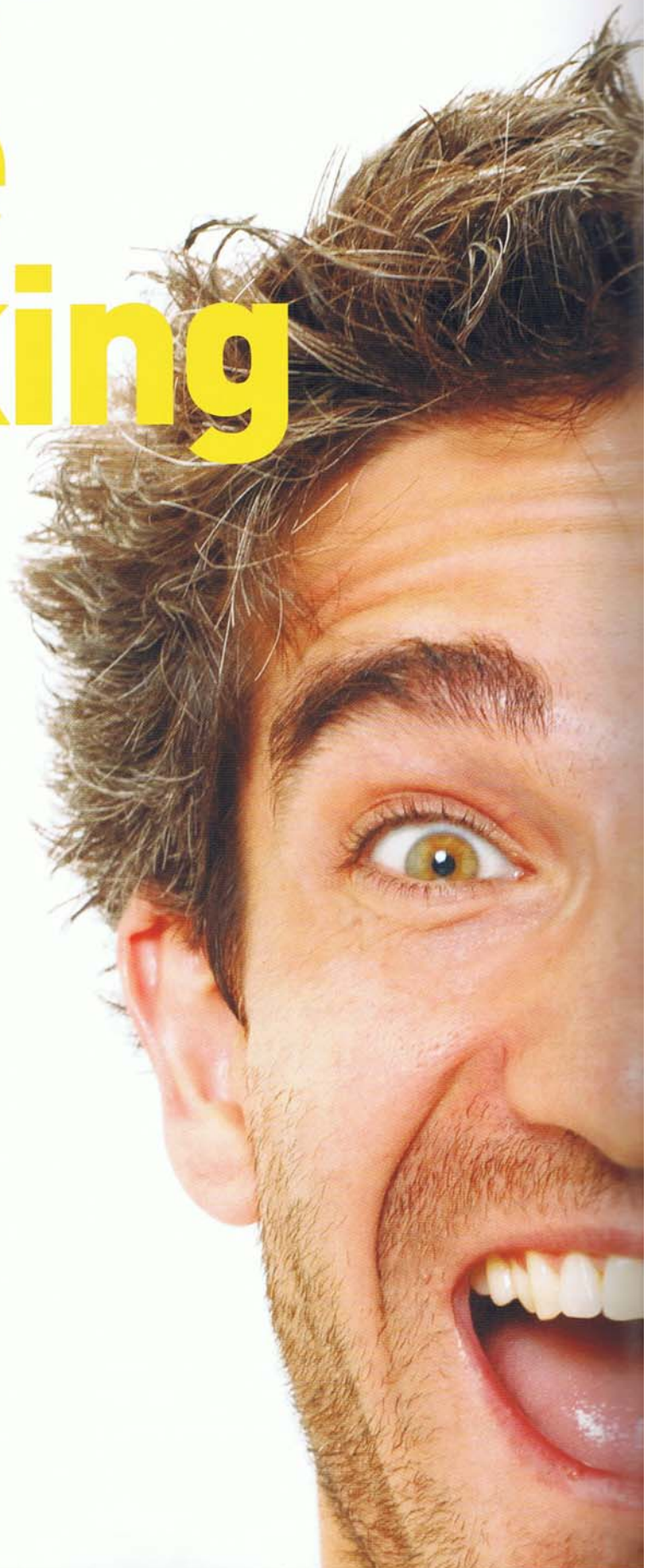
Kan een ADHD'er die zich zijn hele leven aanpast om maar zo gestructureerd en rustig mogelijk te leven, wel zichzelf zijn? Het klinkt als erg frustrerend, maar het is wel de werkelijkheid. 'Hou je maar een beetje in', is vaak het advies voor mensen die het etiketje ADHD opgeplakt hebben gekregen. Ook op het gebied van werk. Dat moet anders, stelt Jeanine Speckman van de organisatie ADHD & Werk. 'Het wordt tijd dat we al die talenten gaan benutten.'

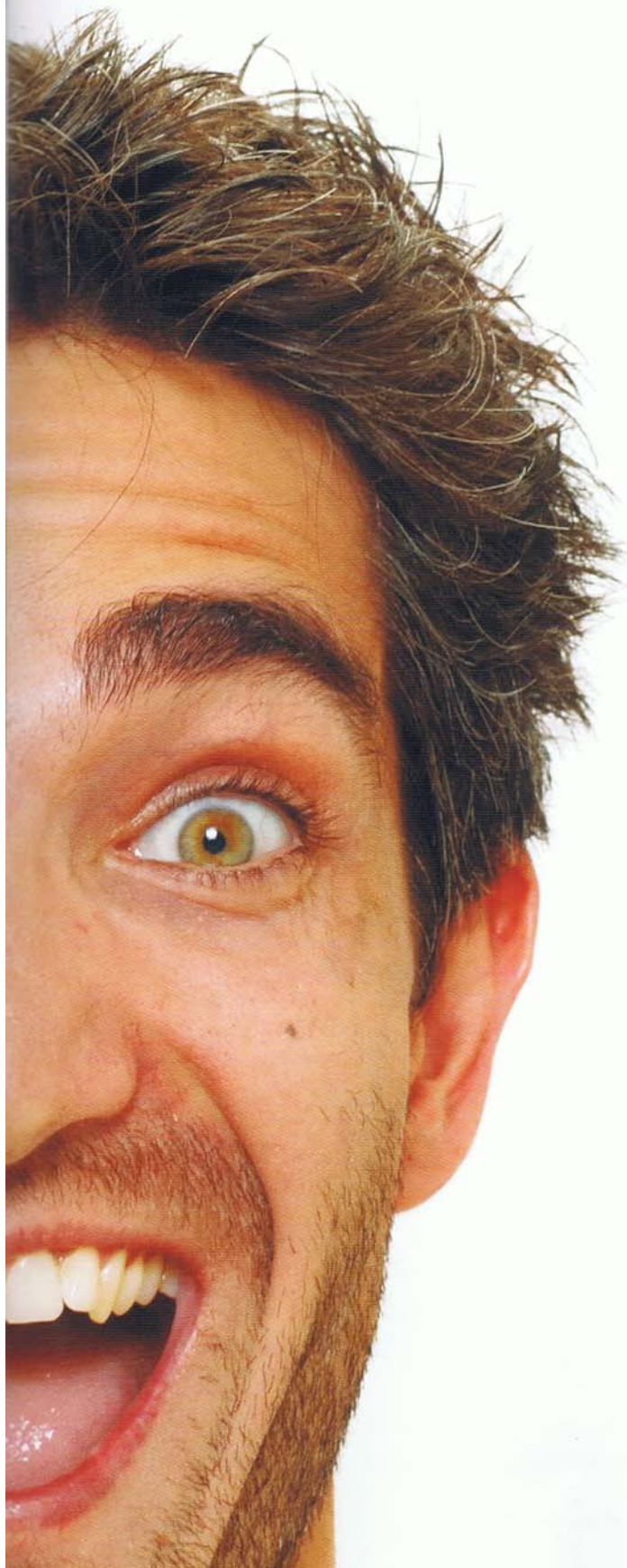
'Wat fijn dat jij met jouw probleem toch een fijne, stressloze baan hebt gevonden.'

'Joh, met wat meer structuur komt het wel goed. Werk jij maar mooi van half 9 tot 5 uur, op een kamer waar weinig prikkels voor je zijn. Die regelmaat doet wonderen voor je.'

'En probeer yoga eens, word je lekker rustig van...'

Zie hier: het leven van een ADHD'er. Ogenscheinlijk volledig in de pas lopend, maar zichzelf toch elke keer weer tegenkomend.





Het is tijd dat ADHD'ers zichzelf mogen zijn, vindt de in ADHD gespecialiseerde coach Jeanine Speckman. Ze is werkzaam bij ADHD & Werk, een initiatief van het ADHD-centrum Zuid-Holland. 'Wat denk je wat er van binnen gebeurt als iemand behoefte heeft om af en toe even te stuiteren, maar zijn hele leven draait om structuur en een prikkelloze omgeving? Dat gaat volledig voorbij aan wie deze persoon is. Daar ga je aan kapot.'

ONGELEIDE PROJECTIELEN Mensen met ADHD hebben vaak te maken met vooroordelen: ze worden gezien als ongeleide projectielen, volledig ongestructureerd en altijd druk. Hun hele leven lang krijgen ze te horen dat ze rustiger moeten doen en niet zo moeten opvallen. Daar hoort aanpassen bij. Om vooral niet te druk te zijn, moet hun leven gestructureerder worden. Speckman: 'Inderdaad. Bij kinderen zie je dat rust en regelmaat ze ogenschijnlijk rustig maakt. Maar wat wordt er onderdrukt? En in hoeverre leert het kind zichzelf te zijn? En wat heeft dat voor gevolgen voor het verdere leven? Je ziet dat mensen met ADHD in hun werk tegen dingen aanlopen. Ze zijn bijvoorbeeld snel hun uitdaging kwijt of gaan juist te veel uitdagingen aan. Vind je het gek als je voor je gevoel nooit jezelf kunt zijn? Dat is echt funest voor je zelfvertrouwen en het ontwikkelen van eigenheid.' Volgens Speckman begint de uitdaging bij het leren jezelf te kunnen zijn en je niet aan te passen aan de norm.

INTERNE PROCESSEN Mensen komen meestal bij ADHD & Werk terecht als er sprake is van re-integratie en outplacement. Een persoonlijke coach van ADHD & Werk besteedt in een traject eerst aandacht aan de interne processen. Vervolgens gaat een jobcoach aan de slag om dat praktisch te vertalen met de cliënt. Veel ADHD'ers lopen op het werk tegen bepaalde problemen aan. Sociale conflicten, problemen met het halen van deadlines, burnout en depressieve klachten. In plaats van te kijken naar belemmeringen, kijken de coaches naar de kwaliteiten. 'ADHD'ers worden hun hele leven in een hokje geplaatst en ADHD wordt echt als handicap gezien', zegt Speckman. 'Dat is niet nodig. Juist door te kijken naar mogelijkheden en kwaliteiten, kun je je leven veel beter oppakken. En, daar komen we steeds meer achter, concentratieproblemen hebben vooral te maken met motivatie. Het is echt onzin om aandachtsproblemen alleen toe te schrijven aan ADHD. Misschien is het werk dat je doet wel niet leuk en uitdagend genoeg.' De gespecialiseerde coaches gaan op zoek naar talenten, uitdaging en eigenheid. 'We zoeken naar dat wat in de cliënten zit, maar er nooit echt is uitgekomen.'

Als persoonlijke coach kijkt Speckman naar de positieve kanten van ADHD. Zo noemt ze ADHD'ers intelligent, snel, creatief, ➔

inspiratielevenwerkloopbaan

sociaal, niet bang, inspirerend en enthousiasmerend. 'Daar moeten werkgevers gebruik van maken. Helaas komen deze eigenschappen er niet altijd uit, vanwege miscommunicatie met zichzelf. ADHD'ers willen het liefst in het kader passen dat altijd voor ze geschetst is en zijn vaak niet op de hoogte van wat er zich binnen in henzelf afspeelt. Dat is immers hun hele leven onderdrukt. Door daarmee aan de slag te gaan, kunnen ze eindelijk worden wie ze zijn. Als ze zich niet meer zo hoeven aan te passen aan regels van anderen, scheelt dat enorm veel energie en frustratie. De concentratie en motivatie verbetert en de focus keert terug.'

Haar cliënten hebben daarnaast vooral uitdagingen nodig. 'Vaak zie je dat hun concentratie toeneemt als ze op de juiste plek komen, waar ze hun energie kwijt kunnen en voor leuke uitdagingen komen te staan.'

GEBRUIKSAANWIJZING Het is volgens Speckman tijd dat ADHD'ers zich niet langer aanpassen aan hun omgeving, maar andersom. Tijdens trajecten met coaches komen cliënten er achter wat ze missen in hun werk en welke talenten niet worden gebruikt. Soms is het in overleg met de werkgever mogelijk om het werk zo in te richten dat het beter past bij de cliënt. Soms blijkt dat deze persoon altijd op de verkeerde werkplek heeft gezeten en iets heel anders wil doen. 'Elk traject verloopt weer anders. De belangrijkste vragen zijn: Wat werkt voor jou? Wat voor uitdagingen heb je nodig? Geen kant en klare schema's, maar ga op zoek naar je eigen gebruiksaanwijzing. Daar gaat het om.'

Dit geldt natuurlijk voor alle mensen die coaching krijgen. 'Deze groep heeft dat alleen nog nooit gedaan door het etiketje dat op ze zit geplakt. Eigenlijk is het heel treurig dat het zo veel voorkomt.'

WAT IS ADHD?

ADHD staat voor aandachtstekort hyperactiviteitstoornis, letterlijk vertaald: Attention Deficit Hyperactivity Disorder. Zeker drie op de honderd kinderen in Nederland hebben last van ADHD. De klachten nemen bij ongeveer dertig procent in de loop van de jaren af. Ongeveer dertig tot zestig procent van hen houdt klachten als volwassene. Dit zijn in Nederland circa 100.000 volwassenen. De belangrijkste kenmerken van ADHD zijn: problemen met aandacht of concentratie, moeite met organiseren, hyperactief of overbeweeglijk zijn en impulsiviteit.

:'ADHD'ers zijn vaak intelligent, snel, creatief, sociaal, niet bang, inspirerend en enthousiasmerend.'



Dat mensen aangeleerd wordt om zich aan te passen en té opvallende eigenschappen weg te stoppen. Wat gebeurt er dan met onze dromen? Wat zijn onze drijfveren eigenlijk? Er zijn mensen die al twintig, dertig jaar horen dat ze blij mogen zijn met het feit dat ze werk hebben en niet moeten zeuren. Onzin! We hebben allemaal talenten.'

NATUUR De coaches werken met een gereedschapkast aan methodieken, waaronder NLP, de oplossingsgerichte benadering en systeemgericht werken. Speckman: 'Het is maar net wat iemand nodig heeft. Ook rouwverwerking komt kort aan de orde. Het besef dat je nooit jezelf kon zijn, is erg confronterend. Maar daar blijven we maar kort bij stilstaan. In outplacementtrajecten werken we aan het aanpassen van de context aan de cliënt. We geven handreikingen hoe iemand de stof bijvoorbeeld beter in zich kan opnemen. Lukt een functie niet, dan moeten we wat anders zoeken. Maar ik ben van mening dat er op de werkvloer veel mogelijk is. Heeft iemand af en toe uitdagingen nodig? Laat hem juist veel klantencontacten doen of betrekken bij creatieve processen. Maar uit voorzorg maar kiezen voor een saaie baan met veel herhaling... Niet doen! Laat mensen nooit tegen hun natuur vechten.' ←

Meer informatie?

www.adhd-en-werk.nl

www.adhd-zh.nl

www.amarus.nl

www.kenniscentrumadhdbijvolwassenen.nl