



Frits (51)

leerkracht op basisschool

Ik maakte overal lijstjes voor maar ik stelde alles uit.

Frits (51) is nu leerkracht op een basisschool. Daarvoor is hij een aantal jaren directeur van een basisschool geweest. Hij wist toen niet dat hij ADHD had.

Wat ging er mis op het werk?

Achteraf valt voor Frits alles op zijn plek; hij ziet nu wat er mis ging. Hij schrijft:

- Ik kon niet starten met het werk en kon héle dag alles uitstellen.
- Ik maakte schema's, lijstjes en 'to-do-lijstjes' om te gaan werken, maar ik startte niet.
- Ik nam het onaffe gevoel van verantwoordelijkheid mee naar huis, voelde me probleemeigenaar van alles op school omdat ik erg perfectionistisch ben. Ook omdat er een knellende onzekerheid in mij was vanwege het gevoel van 'anders zijn'. Pas sinds twee jaar weet ik dat ik ADHD heb. En door medicijnen ben ik een anders mens geworden; dat was een totale ommekeer!
- Door de onzekerheid en het verantwoordelijkheidsgevoel raakte ik burnout.

Oplossing(en)

Dankzij een goede werkgever werd Frits overgeplaatst naar een andere school waar hij aan het werk is gegaan als groepsleerkracht, inmiddels weer fulltime. Hulde voor zoveel medewerking. Het gaat nu veel beter met Frits. Frits is hulp gaan zoeken. Het is een traject van drie jaar geworden. Allereerst is hij via de huisarts terecht gekomen bij een psychosomatisch fysiotherapeut, in verband met overgewicht. Door het bewegen en sporten viel hij en kreeg hij meer zelfvertrouwen.

De fysiotherapeut stuurde hem door naar een haptotherapeut die voor Frits een essentiële rol speelde in deze periode en een vertrouwenspersoon werd. Zo kon hij de drempel nemen naar gesprekken bij een verslavingskliniek voor de eetverslaving. Dit werkte overigens nauwelijks, maar Frits heeft dit wel gebruikt als opstapje naar de volgende, essentiële stap. Hij kwam toen terecht bij een psychiater die hem aanbevolen was door de haptotherapeut, die had gezegd: "Frits, wordt het niet eens tijd voor een goeie diagnose?". Inmiddels was Frits ook zwaarmoedig geworden en licht depressief. Ook een pastor van de kerk steunde Frits in zijn lange zoektocht. De psychiater stelde toen na een aantal gesprekken en na het afnemen van een vragenlijst de diagnose ADHD. Dit was iets waar Frits nooit aan gedacht had maar wat uiteindelijk klopte.

Ik was onzeker en voelde me overal verantwoordelijk voor. Na mijn burnout bleek dat samen te hangen met ADHD.

Vooroordelen

Frits kwam wel wat vooroordelen tegen. ADHD-ers zijn allemaal stuiterballen, het zijn de 'Jochem Mijers'. Frits is dat juist helemaal niet. Bij hem zit de onrust duidelijk aan de binnenkant. Hij kan uiterlijk volledig rustig lijken, terwijl het van binnen zwaar stormt. Ook kreeg hij te horen dat het een 'welvaartsziekte' is, een 'modegril'. "Tegenwoordig heeft iedereen ADHD", zei iemand. De TV-uitzending van ZEMBLA over dit onderwerp heeft dit volgens Frits ook zeker *geen* goed gedaan.

Verder valt het in de omgeving van Frits erg mee. Hij werkt op een basisschool waar kinderen zijn met ADHD; ze zijn er dus mee bekend. Wel was hij de eerste die ermee naar buiten kwam en tot nu toe weet hij niet of er meer ADHD-ers onder zijn collega's zijn. De gesprekken bij de koffie zijn positief. En de directeur is erg te spreken over de inzet die Frits heeft getoond om zijn persoonlijk functioneren te verbeteren. Frits heeft het ook aan de leerlingen in zijn groep verteld; dat gaf de ADHD-ers in de klas zichtbaar steun. Inmiddels kennen ze het 'pillenpiepje' ook: de meester moet weer zijn pilletje.

Wat heeft geholpen?

Frits noemt een aantal dingen:

- Volhouden en van de verschillende hulpverleners gebruik maken.
- De werkgever die inzag dat het niet meer ging en begrip toonde en actief meewerkte aan oplossingen, alhoewel de diagnose ADHD toen nog niet was gesteld.
- Zijn vrouw zorgde voor relativering en nuchterheid.

Tips van Frits

Frits heeft een aantal trucs zelf bedacht.

- Ezelsbruggetjes: als hij van huis naar school gaat, heeft hij een ezelsbruggetje om niet van alles te vergeten: gehoorapparaten, telefoon, sleutels, pillen, ipad, portemonnee, oplader: GTSPIPO dus. Dit zegt hij elke werkdag tegen zichzelf om niets te vergeten. Hier geeft Frits een prachtig voorbeeld van het opbouwen en in je hoofd ankeren van een routine of gewoonte.
- Een app op zijn telefoon die hem vijf maal per dag herinnert aan het innemen van methylfenidaat.
- Planning. Als hij de dag niet inplant, gaat het mis. Dan verzandt hij op zijpaden en uitstellen. Hij gebruikt voor de dagplanning verschillende instrumenten. Zo schrijft hij al zijn gedachten over taken op in een schrift. Hij rubriceert deze: thuis, school, project A, project B, C enz. Op de dag zelf maakt hij gebruik van de Emergent Task Planner van David Seah <http://davidseah.com/pub/downloads/pceo/etp/ETP01-2011-3HA4-BW-NL.pdf>. Die geeft hem veel structuur als het gaat om de indeling van de dag én de taken die hij die dag wil doen.
- Plan niet te veel. Hou maat.
- Bouw rustmomenten in. Dus op de genoemde planner elke dag ook één of meerdere kruisjes zetten waar je niets doet of moet.
- Heb je het erg druk, begin dan eerder met je werk in plaats van langer door te werken. (Ochtendstond heeft goud in de mond.)
- Stop 's avonds op tijd met werken.

Druk? Ga dan eerder naar je werk in plaats van langer door te werken. Stop op tijd!