

# OPEN VOOR WERK

## Jan (36): drukdrukdruk ...

### Wat ging er zoal mis op het werk door ADHD?

Jan (36) heeft de laatste jaren veel verschillende banen gehad. In die tijd is hij tweemaal burnout geraakt. Steeds veranderde Jan van baan en of hij viel uit, of hij bleek toch weer niet geschikt. Het meest last heeft Jan van gebrek aan concentratie en teveel omgevings-prikkels. Ook was voor hem de werkdruk vaak te hoog. Jan's collega's hebben moeite met zijn drukke gedrag, het teveel praten, zijn vergeetachtigheid en het van de hak op de tak springen. Ook zijn manier van werken botste vaak met dat van anderen.

### Welke oplossing(en) heb je hiervoor gevonden?

Pas een paar jaar geleden kwam Jan erachter dat hij ADHD heeft. Doordat Jan nu in een re-integratie- en begeleidingstraject zit, is hij aan het ontdekken dat een baan waarin hij langere tijd kan blijven werken wel aan een aantal voorwaarden moet voldoen: voldoende afwisseling en uitdaging, structuur, geen te hoge werkdruk, kunnen werken in zijn eigen tempo, met niet teveel collega's samen moeten werken en een rustige, eigen werkplek.

### Voroordelen

"Iedereen is wel eens druk" ....

"Gewoon wat rust nemen, dan gaat het wel over."

"Er zijn meer mensen die perfectionistisch en druk zijn en niet goed tegen hoge werkdruk kunnen. En die hebben geen ADHD."

"Iedereen lijkt wel ADHD te hebben tegenwoordig."

"Je moet ADHD niet als excuus gebruiken als je eigenlijk het werk niet aan kunt."

### Heb je verder nog tips of handigheidjes om het werken te vergemakkelijken?

- Geef op je bureau of werkplek alles een vaste plaats zodat je het zelfs in het donker weet te vinden. Dat geeft rust.
- Als je je moet concentreren kost het me door de ADHD meer moeite om *niet* even iets tussendoor te doen. Of *niet* even te luisteren naar een 'belangrijk' gesprek van collega's. Kijk of je je voor deze afleidingen kunt afschermen. Zeg rustig tegen collega's: 'Wil je me het komende uur asjeblieft niet storen?'
- Lukt het niet, ga jezelf dan niet straffen.
- Ook een aandachtstraining zoals Mindfulness kan goed helpen.
- Leg aan je collega's uit dat je ADHD hebt en wat dit voor invloed op je gedrag en werk kan hebben. Zeg erbij dat je dit niet vertelt als excuus, maar als informatie. Zo voorkom je ergernissen en onbegrip.

Lukt het niet, ga jezelf  
dan niet straffen!