



Jannie (48) *leerkracht
bovenbouw basisonderwijs*

Orde in de chaos: het lukte maar niet.

Het lukte Jannie maar niet om alles op orde te hebben en houden, vooral het administratieve gedeelte zoals toetsen nakijken en het goed voorbereiden van de lessen. 's Avonds was ze helemaal op. Ze had het gevoel dat ze zich moest bewijzen. Ze voelde zich anders dan andere collega's die alles op orde leken te hebben. Ze had geen ruimte meer voor creativiteit en verloor het contact met de kinderen, was alleen 'politieagente' en was de hele dag alles aan het controleren. Dit eindigde in een burn-out.

Hoe is ADHD ontdekt?

Jannie werd door een familielid getipt om eens op internet te kijken naar de kenmerken van ADHD. Ze herkende zich daarin en vroeg aan haar huisarts een verwijzing. Bij een ggz-instelling die o.a. in ADHD is gespecialiseerd werd de diagnose gesteld en medicatie voorgeschreven.

Hoe ging het daarna?

Er is eigenlijk niets bekend over leerkrachten met ADHD. Het lijkt wel of het ontkennd wordt terwijl er wél veel aandacht is voor kinderen met ADHD. Collega's twijfelden aan haar professionaliteit.

Nadat zij de uitslag van het onderzoek had gekregen heeft Jannie dit bij de directie op school gemeld. Ze kreeg geen respons. Er werd niet gevraagd hoe de school haar hierin zou kunnen tegemoetkomen. Hierin ligt een taak van de directeur. Na haar terugkomst op het werk toen ze herstellend was van de burn-out, werd er vanuit gegaan dat Jannie ineens weer groepsverantwoordelijk kon zijn. Degene die deze taak tijdens haar afwezigheid had waargenomen, werd overgeplaatst naar een andere groep. Vanuit de arbodienst was duidelijk aangegeven dat er externe hulp ingeschakeld zou moeten worden om haar stapsgewijs weer in te laten stromen. Jannie heeft dit verschillende malen bij de directeur aangegeven, maar zonder resultaat.

Uiteraard wil Jannie zich niet verschuilen achter haar ADHD. Zij is juist iemand die voor zichzelf de lat erg hoog legt, mede door het jarenlange gevoel iets te moeten compenseren. Haar burn-out werd compleet geweten aan haar ADHD, terwijl er in twee jaar naast haar nog twee collega's een burn-out hebben gekregen (zonder ADHD), wat toch minstens ook een aantal vragen zou moeten opleveren over de werkdruk.

De bedrijfsarts zei: 'Niet te snel denken dat het lek bij jou zit. Ik zou die situatie waarin jij zit, ook heel pittig vinden!'

Jannie heeft ook goede ervaringen: de bedrijfsarts zei, toen ze vertelde waar ze moeite mee had en wat ze voor haar gevoel moest compenseren: "Hoor eens, niet te snel denken dat het lek bij jou zit. Ik heb geen ADHD, maar ik zou die situatie waarin jij zit ook heel pittig hebben gevonden." Dat gaf haar de moed om door te gaan en niet tev eel aan zichzelf alleen te verwijten.

Welke oplossingen zijn gevonden?

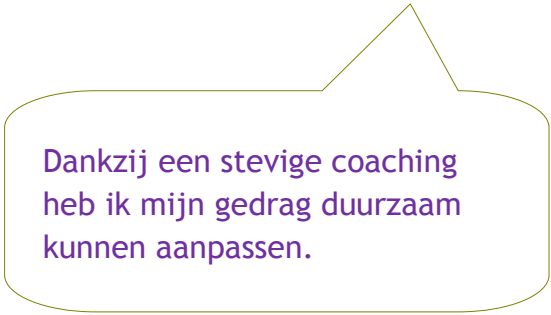
Medicatie geeft Jannie net dat steuntje in de rug om de rust en de focus te behouden. Jannie is erg blij met het coachingstraject dat zij doorlopen heeft. Juist de stevige coaching helpt haar nu om haar gedrag duurzaam aan te passen. Ze heeft geleerd eerder aan de bel te trekken en haar grenzen aan te geven. De eerste tijd moest haar omgeving daar wel aan wennen; ze vonden haar niet flexibel meer. De mogelijkheid om dit met de coach te bespreken is voor Jannie heel waardevol geweest.

Tips om het werken te vergemakkelijken

Jannie moest toen ze in haar functie begon, heel veel 'systemen' overnemen van de vorige leerkracht. Die systemen werkten voor die collega, maar omdat Jannie deze zelf niet had bedacht kon zij zich deze niet goed eigen maken. Ze voelde zich in een harnas, het werd een last en ze had daardoor ook steeds het gevoel te falen. Nu heeft zij haar eigen systemen bedacht om haar werk te organiseren. Dit werkt veel prettiger. Bovendien merkt ze dat structuur (het hebben van een systeem) niet verkeerd is; het is juist een houvast. En omdat het nu op papier staat, hoeft zij het niet allemaal te onthouden, iets wat voor ADHD-ers extra moeilijk is. Wekelijks bijhouden is prettig omdat het dan geen enorme stapel wordt.

Jannie durft nu haar eigen aanpak te volgen. Ze voelt zich sinds lange tijd weer een professional, vooral in het zelf bedenken van voor haar werkbare plannings. Voorheen maakte ze ellenlange lijstjes van dingen die ze allemaal nog moest doen en waaruit ze vervolgens geen keuze kon maken, nu heeft ze geleerd te prioriteren.

Haar eigen systeem is voor Jannie een succeservaring. Langzaam komt haar zelfvertrouwen weer terug. Dit straalt zij uit naar de kinderen waardoor alles soepeler verloopt in de klas.



**Dankzij een stevige coaching
heb ik mijn gedrag duurzaam
kunnen aanpassen.**