

OPEN VOOR WERK

Kees (32):

'Ik kom nooit vooroordelen tegen. Ik kom momenten tegen dat ik kan laten zien dat ADHD grote voordelen heeft!'

Werkdruk werd te hoog

Kees (32) werkt als opzichter bij een gemeente in de provincie Utrecht. Door fysieke klachten moest hij zich melden bij de bedrijfsarts. Hij had hartritmestoornissen. Dit bleken later spanningsklachten te zijn. Kees is een gewaardeerde medewerker die het werk goed aankon. Door veranderingen op de afdeling (inkrimping van de formatie) ontstond een werkdruk waardoor het werk niet meer af kwam. De leidinggevende vindt Kees een prettige collega die prima geschikt is voor zijn werk.

Geen hartritmestoornissen maar ADHD

Via de huisarts komt Kees bij een psychiater die ADHD vaststelt en medicatie voorschrijft, die goed bevalt. Kees is een zeer intelligent en opgewekt persoon met tomeloze energie, die sterk is in ad hoc situaties en oplossingsgericht crisisachtige zaken aanpakt. Nadat Kees met medicijnen was begonnen, beseftte hij niet – *en dat was hem ook niet verteld* - dat je niet meer dezelfde prikkels nodig hebt om onder druk op gang te komen. Een ADHD-er met medicatie heeft een ander neurotransmitter niveau. Gevolg: wat voor iemand (te)veel stress is, is dat voor de ADHD-er mét medicatie ook. Met medicatie ging Kees drie stappen achteruit: hij raakte volkomen burnout.

Gespecialiseerd coachingsbureau

Sterk in deze case is dat de werkgever vervolgens redelijk snel via de bedrijfsarts een coachingsbureau inschakelt dat ervaring heeft met ADHD en werksituaties. Daar krijgt Kees ondersteuning bij herstel en re-integratie en het onderzoeken en waar mogelijk aanpakken van de oorzaken. Daar wordt ook onmiddellijk het medicatieprobleem gesignaleerd zodat Kees weet hoe hij op het werk zijn gedrag moet aanpassen.

De coaching heeft voor Kees gewerkt om te leren bewust te leven, zich van zijn gedrag bewust te worden. Kees zegt: "Gek genoeg heeft één van eerste opmerkingen van de coach de meeste impact gehad: 'Denk je dat medicijnen je alleen maar rustig maken, of dat ze ook effect hebben op hoe je nu in het leven moet reageren op prikkels?'

Het was een eyeopener dat medicijnen veel meer impact hadden dan ik in eerste instantie had voorgesteld. Ook de opmerking van de coach dat je wel alle prikkels hoort of ziet, maar je bewust kunt voornemen (mits ondersteund door medicatie) om er *niet* op te reageren, heeft er voor gezorgd dat ik me beter kan focussen op mijn taken."

Medicijnen alleen
zijn niet genoeg.
Ik moet nu ook leren
anders te reageren
op prikkels.

Openheid van zaken

Na advies van de bedrijfsarts is Kees onmiddellijk open over zijn ADHD geweest. Kees is geen slachtoffertype, dus dat riep ook *geen* weerstanden of vooroordelen op in de zin van "Ja, maar je ADHD moet geen excuus worden, hoor." De leidinggevende, die de burnout en de ADHD begreep, was zo verstandig om geen druk op het re-integratietempo zetten, maar wilde natuurlijk wel snel weten hoe het traject verder wordt ingevuld en of een tijdelijke/aangepast functie ingericht moet worden, zodat een en ander kan worden voorbereid. Ook vroeg de leidinggevende nadrukkelijk advies of deze functie wel bij Kees past. Kees wilde ondanks zijn burnout zo snel mogelijk weer aan het werk, want thuis zitten vindt hij vreselijk. Kees wilde dus graag aan zijn herstel werken en vooral ook praktische adviezen hoe hij met zijn ADHD kan omgaan en zijn grenzen in acht kan leren nemen en toch enthousiast bezig kan blijven. Ook wil hij leren signalen van stress tijdig te herkennen en minder hooi op zijn vork te nemen.

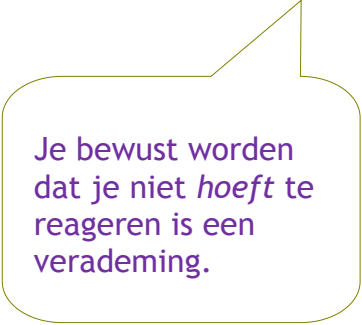
Vooroordelen of voordelen?

Kees zegt hierover: "Dit vind ik een persoonlijke instelling. Ik kom nooit vooroordelen tegen. Ik kom momenten tegen dat ik kan laten zien dat ADHD grote voordelen heeft. En ik kom tegen dat er oordelen zijn die kloppen; ik ben namelijk druk en ik ben aanwezig en nieuwsgierig en ja, ik moet blijven opletten dat ik werk afmaak."

Wat ging er mis op zijn werk door ADHD?

1) Zijn motto of overlevingsstrategie "Doe het gelijk of doe het niet", zorgde er voor dat zaken die niet af waren ook niet af kwamen. Er waren gewoon mensen tekort op de afdeling; het werk *kon* nooit af komen. Ook de onweerstaanbare drang om op alle prikkels te reageren, maakte dat Kees zich overal in mengde en van alles wel iets wist. Maar dus minder tijd aan zijn eigen werk gaf. Vervolgens had hij de neiging om minder leuke (lees: zwakke) prikkels te laten liggen en/of werk half af te maken.

2) Nadat Kees met medicijnen was begonnen, besepte hij niet dat hij zijn oude gewoonten moest aanpassen. Hij bleef overal 'Ja' op zeggen en was continu met crisissituaties bezig. Deze stress werkte nu bij hem zoals dat bij anderen ook werkt: hij brandde op.



Je bewust worden dat je niet *hoeft* te reageren is een verademing.

Welke oplossingen zijn daarvoor gevonden?

ADHD-medicijnen zorgden dat Kees gestructureerd kon denken en werken. Hij zegt: "Metaforisch gesproken zorgen deze medicijnen ervoor dat ik van een te hoog stationair draaiende motor teruggeschroefd wordt naar een normaal stationair draaiende motor." Kees heeft geleerd om los te laten. "Alle prikkels horen wil nog niet zeggen dat je op alle prikkels moet reageren. Je bewust worden dat je niet *hoeft* te reageren is een verademing" zegt hij.

Het hoofddoel via tussendoelen bereiken

Doen wat je moet doen maar het einddoel hoeft niet altijd meteen af te zijn. Een doel kan ook zijn bijvoorbeeld zorgen dat je alle gegevens hebt. Het volgende doel is dan om alle gegevens ingedeeld te hebben en een conclusie te vormen. Het doel daarna is om een onderbouwde notitie te formuleren om dat tenslotte

in zijn geheel in te leveren. Overschatting is een grote valkuil. Denken: "Ik moet een onderbouwde notitie in korte tijd helemaal af hebben en dat kan ik" is een schromelijke overschatting van je eigen kunnen.

Hoe verliep de communicatie met de werkgever, manager, leidinggevende, bedrijfsarts, hrm-er?

Deze communicatie liep prima. Vooral omdat Kees open was over wat er speelde en liet zien dat hij zijn verantwoordelijkheid wilde nemen. Tevens was zijn omgeving begripvol en geïnteresseerd in hoe het met Kees ging, wat de diagnose(s) betekende en betrokkenen vroegen nadrukkelijk welke rol zij konden spelen. De coach had daardoor ook gemakkelijk toegang om ook hen te coachen in hoe zij het beste met Kees kunnen omgaan.

Welke ADHD-verbeter methoden zijn er succesvol toegepast? (OHIO, protocolleren, routines, samenwerken etc.)

In de coaching leerde Kees om klussen en klusjes niet als één einddoel te zien, maar als een proces van stapjes en dit proces voor zichzelf te visualiseren en benoemen. Dit 'protocolleren' is een werkzaam middel voor ADHD-ers.

Uitkijken voor verveling!

Bij de intake door de coach viel op dat Kees bijzonder slim is en graag over zwaar theoretische vraagstukken praat. Daarop is hoogbegaafdheid vastgesteld. Kees gaat daar heel nuchter mee om en begrijpt dat zowel zijn ADHD als zijn HB meebrengen dat hij voldoende uitdaging in zijn werk met houden. Hij zal dus aan zijn loopbaan moeten werken om verveling te voorkomen, wat één van de oorzaken van burnout kan zijn.

Collega's en leidinggevenden hebben ook een verantwoordelijkheid

Kees' kwaliteiten waren al bekend. Het was hier meer dat de omgeving moest gaan inzien dat ze geen 'misbruik' van zijn tomeloze energie moeten maken en dat Kees ging leren zijn grenzen te voelen en te handhaven.

Praktisch aan de slag

Kees lost praktische problemen zoals uitstelgedrag, overzicht verliezen en deadlines halen op door zijn werk beter te structureren.

Tips van Kees

Kees heeft veel aan deze tips die hij graag doorgeeft:

- Zorg voor een goede ochtend, middag en avondroutine. Zorg dus voor een dagroutine als ruggengraat voor je werk. Dat is de kapstok waar alle ad hoc-dingen en prikkels aan opgehangen kunnen worden.
- Train en gebruik je hyperfocus met mate: wat je lukt bij bijv. computerspelletjes of bij reactiesporten, kun je ook in je werk gebruiken als je weet hoe je het opwekt.
- Doe waar je goed in bent, ADHD-ers zijn goed in alles tegelijk waarnemen. Ze hebben alleen moeite met kiezen uit alle prikkels. Dus moet je leren selecteren welke voor jou belangrijk zijn.
- Humor is je kracht, blij positief. Dat er weer iets niet is gegaan, zoals je dacht dat het zou lopen, is juist een mooi ijkmoment. Hoe had je anders kunnen weten wat je moet verbeteren?
- Gebruik één bron voor alles wat je te doen hebt. Vul je agenda met alle dingen die je doet (ook je pauze ook je briefjes schrijven ook de telefoontjes die je moet plegen).
- Vraag een collega waarvan je weet dat je op hem/haar kunt bouwen, of die op de momenten dat hij denkt dat je het nodig hebt : "FOCUS!" tegen je te roepen. Ga er gerust vanuit, als zij denken dat je dat nodig hebt, dan heb je het ook nodig.