



Marijn (36): onderwijzeres

Collega's bieden veel steun!

Wat ging er zoal mis op het werk door ADHD?

Marijn (36) werkt in het onderwijs. Marijn begon overal enthousiast aan. Maar na een paar maanden groeide het werk haar boven het hoofd en overzag ze het niet meer. Dan haakte Marijn af. Mensen wisten niet wat ze aan haar hadden.

Welke oplossing(en) zijn hiervoor gevonden?

Marijn is elke dag rustmomenten in gaan lassen. Ze doet nu geen overlegmomenten meer tijdens de lunch. 'Gezamenlijk lunchen' heet dat, maar het zijn gewoon verkapte vergaderingen. Marijn heeft ontdekt dat ze dan geen tijd heeft om tussendoor op te laden en te ontspannen. Tussen de middag zit ze liever in haar eentje in een leeg lokaal in plaats van de personeelskamer waar iedereen door elkaar zit heen te kakelen, te eten en schriften na te kijken tegelijkertijd. Daar wordt ze horendol van.

Medicatie werkte bevrijdend

Marijn gebruikt *methyfenidaat* en het gaat nu stukken beter. Ze is niet saaier voor haar collega's geworden want ze durft nu juist af en toe ook eens gek te doen. Ze heeft veel meer plezier voor de klas en ook met collega's. Ze zegt: "Ik ben eigenlijk uit mijn eigen gevangenis gekomen". Voor Marijn werkt het goed om de vergaderingen te notuleren. Dan hoeft ze niet stil te luisteren, maar kan ze wat doen en zich juist beter concentreren. Ook is zij de catering gaan verzorgen voor de vergaderingen. Lekker koekjes ronddelen, betekent lekker bewegen. Af en toe een rondje rennen door de gang na schooltijd lucht op en geeft hilariteit. Marijn is blij dat ze dit durft en het helpt haar. Marijn vindt dat zij het heeft getroffen met haar collega's: "Ik geef aan als het me te veel wordt en tsjonge ..., meteen biedt iemand aan om af en toe een stapel nakijkwerk voor me te doen."

Vooroordelen

Men lijkt te denken dat alleen leerlingen ADHD kunnen hebben. Daardoor durfde Marijn ook niet haar grenzen aan te geven. Het was tot dan toe bij niemand opgekomen dat een leerkracht er ook last van kan hebben.

Wat heeft goed geholpen?

Coaching heeft in combinatie met de methyfenidaat enorm geholpen. Met de coach heeft zij geleerd hoe ze anders met zaken om kan gaan. Ook kreeg zij oefeningen om duidelijk en rustig haar grenzen aangeven, die ze overigens eerst zelf heeft moeten leren voelen. Marijn ziet haar ADHD nu als een verrijking.

Tips?

- Blijf nuchter en maak er gewoon af en toe een grapje over.
- Zorg ervoor dat je vroeg op je werk bent zodat je in alle rust kunt starten.
- Evalueert dagelijks met jezelf: Wat ging goed? Waarom zit ik er nu al doorheen? Wat moet morgen eerst?
- Voel dagelijks je grenzen en geef die aan.
- Neem een vaste dag per week vrij om te resetten.

Collega's steunen me enorm! Ze laten me in m'n waarde.