



adhd praktijk leiden e.o.

een sterk alternatief

Beter je best doen?

Of het nu gaat om vrijwilligerswerk, je eigen huishouden draaiende houden of een betaalde baan: werken is een belangrijk onderdeel van je leven. In een ideale situatie is er balans tussen werk en privé, maar ADHD- of ADD-klachten willen die balans nog wel eens in de weg zitten. Veel mensen met ADHD of ADD ervaren in de werksituatie:

- problemen met het structureren van werkzaamheden
- moeite met prioriteiten stellen
- lastig grenzen kunnen stellen in sociale en werkcontext
- moeite met zelfmotivatie
- verlies van energie of enthousiasme

Vaak gaan mensen, wanneer iets niet lukt, nóg beter hun best doen om toch de resultaten te behalen die ze willen (of moeten) behalen. Maar wanneer je té lang iets blijft doen op een manier die niet voor je werkt, loop je een groot risico om opgebrand te raken. Bovendien is steeds je doel niet behalen niet bevorderlijk voor je zelfvertrouwen.

ADHD/ADD heeft te maken met inefficiënte prikkelverwerking in de hersenen en minder goede samenwerking tussen hersendelen. Dit is niet op te lossen door beter je best te doen om te werken 'zoals het hoort'.

Het doel is niet om iemand te worden zonder ADHD of ADD, maar om iemand te zijn met inzicht in eigen struikelblokken en oplossingen, die daarnaast toevallig ook ADHD/ADD heeft.

Hersenen zijn te trainen. Ontspannen kun je leren. De beste manier voor jou om balans te vinden is te ontdekken. Dit betekent dat je de dingen wellicht anders moet gaan doen dan normaal of standaard is, maar het gaat erom dát je ze doet. Wat heb je hiervoor nodig?

- inzicht in hoe ADHD/ADD zich bij jou specifiek uit
- bewustwording van waar je goed in bent/kunt worden
- ontdekken waar en hoe je je rust kunt pakken

Eén van de eerste dingen om te doen is erkennen waar de pijnpunten zitten. Erkennen dat je wensen en verlangens hebt, en dat je boos of verdrietig mag zijn dat je die (nog) niet kunt waarmaken. Daarnaast is het belangrijk om te gaan herkennen welke dingen voor jou werken. Denk bijvoorbeeld aan de werknemer die, als hij merkt dat hij overprikkeld raakt, met zijn laptop in een aparte ruimte kan gaan zitten. Of de collega die, als zij geconcentreerd moet werken, haar koptelefoon met achtergrondgeluid mag opzetten. Vaak zijn er op je werk (ook zonder specifiek je ADHD/ADD te hoeven benoemen!) best afspraken te maken.

Buiten je comfortzone stappen, dingen anders gaan doen: het is niet altijd even makkelijk om buiten je eigen box te gaan denken en handelen. Een coach kan daarbij begeleiden, door vragen te stellen die je aan het denken zetten, samen naar oplossingen te zoeken en meerdere invalshoeken aan te bieden.

Moniek Mors en Tina Wrede