

Door de crisis zijn veel mensen hun baan kwijt-geraakt en het UWV heeft zijn re-integratiebudget voor 2010 er al lang doorgedraaid. Het effect van re-integratie staat tegelijkertijd ook ter discussie. Wat betekent dit voor ADHD'ers? Uit onderzoek blijkt dat 40 procent van hen weleens is ontslagen en dat 27 procent leeft van een uitkering. Hoe zinvol is re-integratie voor iemand met ADHD?

“Het begint bij het in balans brengen van gevoel en gedachten, dan komt die baan vanzelf”, aldus Cathelijne Wildervanck, ADHD-coach.

Tekst: Julie Houben

Langzaam druppelen de belangstellenden binnen in het nagelnieuwe GGZ-centrum 't Trefpunt in een al even nieuwe buitenwijk van Alphen aan den Rijn. Elke maand vindt hier een ADHD-café plaats en deze keer gaat het over werk en re-integratie. Cathelijne Wildervanck, als ADHD-coach ook een van de sprekers op het *Impuls*-symposium en schrijfster van het boek *ADHD, hoe haal je het uit je hoofd*, komt vertellen hoe haar bedrijf 'ADHD & werk' aankijkt tegen re-integratie van mensen met ADHD. De tafels staan netjes in een halve cirkel, de flip-over staat klaar en stipt om acht uur begint ze. Verwachtingsvol kijkt iedereen haar aan, na nog snel een graai in de

bakjes met M&M's gedaan te hebben. “Hoeveel mensen zijn speciaal voor dit thema gekomen?”, vraagt ze aan het gezelschap van zo'n twintig toehoorders. Vier mensen steken aarzelend hun hand op. Dan begint ze haar verhaal: “Heel vaak zie je dat ADHD'ers die vastlopen in hun baan te horen krijgen dat ze ‘gewoon wat meer structuur’ moeten krijgen, wat hulp bij planning, een prikkelvrije ruimte om te werken, en dat het dan vast een stuk beter gaat. Ik vind dat grote onzin. Wij focussen veel meer op wat er het beste bij iemand past. Als je diep ongelukkig wordt

van structuur en regelmaat, maar daar toch in mee gaat omdat dit nu eenmaal zo hoort en omdat het goed zou zijn voor je ADHD, dan doe je jezelf onrecht. Misschien kun je dan beter op zoek gaan naar een baan die een mate van structuurloosheid toelaat. En, minstens zo belangrijk, naar een baan die je inhoudelijk boeit. Maar dan moet je wel eerst bij jezelf naar binnen gaan, en ontdekken waar je warm voor loopt, waar je kracht zit. Daar help ik bij. Als dat helder is komt die baan vanzelf in beeld, is mijn overtuiging.” De groep luistert aandachtig hoe

Cathelijne haar theorie uiteenzet: bij mensen met ADHD, maar ook met andere psychische problemen zoals depressie en angsten, is de balans tussen denken en voelen niet goed.

De spiraal doorbreken

“Dat aandachtstekort, zo typerend voor ADHD, is een gevolg van het feit dat je hoofd continu vol met gedachten zit, of omdat je juist continu overvallen wordt door emoties die je letterlijk lam slaan. De aandacht zit dus op de verkeerde plek. En zowel die gedachten als die gevoelens zijn vaak negatief. Die

spiraal wil ik als coach doorbreken.” Anna heeft een vraag: “Ik zit juist zo in extremen: dan weer helemaal in mijn hoofd, dan weer te veel emotie”. Om haar heen wordt instemmend geknikt. Cathelijne herkent dit ook: “Als je zo in die gedachtenstroom zit, snak je naar je gevoel. En dan klap je weer helemaal om naar die kant. Belangrijk is het om uit te vinden wat die gedachten je blijkbaar toch opleveren.” “Een soort rust”, zegt Anna. “Maar misschien zijn er ook meer gevoelsmatige dingen die je rust geven?” “Muziek”, antwoordt Anna. “Dan zou ik met jou gaan kijken

wat echt het beste voor je werkt om die rust te vinden. En op zoek gaan naar waar je blij van wordt, want in een positieve stemming kun je veel meer.” Ze benadrukt nog eens dat dit proces voor haar de essentie van loopbaancoaching is. Dat die baan dan vanzelf komt en ook blijft. “Want een baan vinden is voor de meeste ADHD'ers geen probleem, hem houden is de kunst.”

Spoedcursusje zelfinzicht

Tijd voor een kleine pauze. Daar is iedereen ook wel even aan toe. Cathelijne praat heel beeldend en aanstekelijk enthousiast, maar je moet wel bij de les blijven; er wordt veel van de concentratie gevraagd vanavond. Er verschijnen allerlei lekkere zoutjes op tafel die gretig aftrek vinden en mensen praten geanimeerd met elkaar. Anna vertelt dat ze bijna tegen een burnout aan zit. Hoewel ze de positieve benadering van Cathelijne heel prettig vindt, had ze gehoopt vanavond iets te horen dat haar écht houvast geeft. Dat is nog niet gebeurd.

De pauze is voorbij. Roland wil weten of ze nooit vraagt hoeveel sollicitaties je al gedaan hebt. Nee, zo bekend Cathelijne. In de praktijk heeft ze zo'n acht gesprekken nodig om iemand weer een beetje gelukkig te maken. En dan kan wat haar betreft iemand op eigen kracht op banenjacht. “En ik zeg ook nooit ‘kom maar weer terug als je je even niet zo lekker voelt’, want dan installeer ik meteen zelf weer een suggestie van toekomstig falen.” En dan is het alweer tien uur, tijd om op te houden. De avond over werk en re-integratie is een spoedcursusje zelfinzicht geworden. Waarschijnlijk gaan de meesten met een hoofd vol gedachten en gevoelens weer naar huis. ■