



Mogelijkheidsgerichte coaching bij ADHD

Wanneer hoofden overstromen...

We zeggen het best vaak: dat de energie lekker stroomt, of dat we 'in een flow zitten'. En ook het tegenovergestelde: dat iets 'stroperig' gaat of voelt, waardoor het bijna onmogelijk wordt om nog tot een heldere gedachte – of überhaupt tot een gedachte – te komen. Alsof alle energie gestold is. Vrijwel iedereen ervaart wel eens zulke momenten. Maar stel je voor dat deze ervaringen meer regel dan uitzondering zijn. Dat de gedachtestroom niet stopt en hetzelfde verhaal lijkt rond te draaien als een langspeelplaat. Of het associëren gaat maar door waardoor gedachten van het een naar het ander blijven schieten, alsof je constant 'aan' staat. Welkom in de wereld van AD(H)D!

Auteur: Ferry Onderwater

Toen ik 39 was kreeg ik de diagnose ADD. Ik herkende het bovenstaande helemaal, zowel de continue gedachtestroom als de dikke wolkenbrij in mijn hoofd; iets waar ik enorm mee geworsteld had tot die tijd, in opleidingen, relaties en werk. Er was voorafgaand aan de diagnose al flink aan mij gesleuteld: cognitieve gedragstherapie, gesprekken met een psycholoog, antidepressiva et cetera.

Mijn eigen zoektocht leidde tot een coachtraject bij ADHD Nederland. Oprichter Cathelijne Wildervanck had een eigen visie en methodiek rondom ADHD ontwikkeld (Wildervanck, 2013). Haar visie werd de basis van de mogelijkheidsgerichte coaching zoals ik die nu aanbied aan (jong)volwassenen. In dit artikel neem ik je hierin mee.

Ik heb het in dit artikel niet over de medische, klinische kant van AD(H)D, ook al is dit uiteraard wel relevant voor de coach. Deze zal zich er terdege bewust van moeten zijn wat er pathologisch/medisch ten grondslag kan liggen aan bepaalde coachvragen, om tijdig te kunnen doorverwijzen wanneer dit nodig is (zie onder meer de beroepscode van de NOBCO).

Afkeuring

Met grote regelmaat melden volwassen personen – die lange tijd zoekende zijn geweest en niet hebben gevonden wat ze zochten: rust in hun hoofd – zich bij mij voor AD(H)D-coaching. De met alle positieve intenties uitgevoerde interventies die ze tot dan toe aangeboden kregen, hebben soms zelfs bijgedragen aan een gevoel van falen en wanhoop.

De coachees komen meestal binnen met klachten als 'ik heb een kort lontje', 'ik kan niet plannen' of 'mijn relatie staat onder druk'; vragen die verder gaan dan

hoe de prikkelverwerking in het brein functioneert. Het zijn klachten op gedrags- en vaardigheidsniveau en meestal geven coachees zelf al aan dat het door AD(H)D komt.

Ieder mens is geboren met een bepaalde prikkelgevoeligheid. Bij de een staan de antennes iets verder uit dan bij de ander. Daarnaast heeft ieder mens een eigen 'blauwdruk'; een unieke 'ik'. Zo leert eenieder op een bepaalde manier (ik kan maximaal tien minuten luisteren naar een docent en heb dan vijf minuten nodig om de informatie intern te verwerken), communiceert iedereen met eigen voorkeuren (iemand met een visuele voorkeur legt een routebeschrijving anders uit dan iemand met een talige voorkeur), en sorteert ieder informatie op zijn eigen manier (ik zie eerst de verschillen, daarna de overeenkomsten), wat bepaalt waar iemand als eerste aandacht aan geeft.

Stel dat de unieke prikkelgevoeligheid en het unieke 'ik' samen een combinatie opleveren die door ouders, school, de maatschappij – door wie dan ook... – niet op prijs wordt gesteld, dan wijk je te veel af van wat als 'normaal' is gedefinieerd. Je ervaart met grote regelmaat afkeuring, en de gevolgen daarvan zijn niet te onderschatten.

Door afwijzing en het aanpasgedrag is een coachee 'zichzelf kwijtgeraakt'.

ADHD en ADD

ADHD wordt in de DSM verdeeld in drie types:

- subtype 1: overwegend onoplettend beeld,
- subtype 2: overwegend hyperactief-impulsief beeld,
- subtype 3: het gecombineerde type.

In de volksmond wordt subtype 1 vaak 'ADD' (Attention Deficit Disorder) en subtype 2 'ADHD' (Attention Deficit Hyperactivity Disorder) genoemd.

Bij coaching komen mensen die zich herkennen in ADD vaak binnen met klachten als concentratieproblemen, uitstelgedrag, en moeite met plannen.

Mensen die zich herkennen in ADHD komen vaak met klachten als impulsiviteit, en reageren op een manier die heftiger is dan passend bij de situatie.

Uiteraard is dit generaliseerd. De meesten herkennen zich in een vol hoofd.

Gevolgsschade

Omdat we er als kind 'graag bij willen horen', een schouderklopje krijgen en leuk gevonden willen worden, zijn we bereid om onszelf ter discussie te stellen; om ons aan te passen aan wat we denken dat onze omgeving van ons vraagt. Zie hier de geboorte van de symptomen waar de coaching van mensen met AD(H)D met name over gaat. Want bij elke aanpassing drijven ze verder weg van wie ze zelf zijn. Ze ontwikkelen overtuigingen over zichzelf, over de wereld, en over wat de wereld in hun ogen van hen verwacht. We noemen dat ook wel 'gevolgsschade'.

Zo heeft iemand, die als klein kind een lijf had dat wilde bewegen om de energie vrij te laten stromen, geleerd om niet naar zijn gevoel te luisteren ('want dat hoort niet'). Hij probeert zich in het volwassen leven nog steeds in te

houden, wat doodvermoeiend is. Iemand die vrij en snel zijn gedachten en ideeën uitspreekt, leert zijn mond te houden en op zijn beurt te wachten; vandaag wordt ieder idee eerst bekeken uit al die andere gezichtspunten die ook mogelijk zijn. Gevolg is dat geen idee goed genoeg lijkt en ondertussen van binnen wel rond blijft stromen. Of de banenhopper die zo hard werkt om het goed te doen, maar zich toch nergens goed genoeg voelt. Of de dromer die van binnen een draaikolk van ideeën ervaart, maar die ze nooit durft uit te voeren.

Ondanks dat de coachee keihard zijn best doet om het 'goed te doen' lukt dat vaak niet wanneer hij zich niet bewust is van deze gevolgschade. Gevolg is dat hij opnieuw bevestigd wordt in wat hij gelooft over zichzelf en de wereld: "Ik kan het niet, zie je wel!" Of het lukt wel, maar de coachee heeft het gevoel zichzelf niet te zijn of ervaart een energielek. In beide gevallen wordt een neerwaartse spiraal ingezet of versterkt.

AD(H)D-coaching gaat niet zo zeer over de biologische of fysieke 'oorzaak', maar over het werken aan de gevolgschade.

Probleemgerichte vraag

De vraag die coachees aan mij voorleggen is, zo goed als zonder uitzondering, probleemgericht. Ze willen graag van de zogenaamde 'gevolgschade' af. De verleiding ligt op de loer om aan de slag te gaan met die gevolgschade. We gaan dan werken aan het gedrag, de vaardigheden en misschien zelfs wel de waarden en overtuigingen. Mooi, en het zou zomaar kunnen dat de klachten verminderen. De kans is echter groot dat de symptomen weer terugkomen of zelfs toenemen.

Het is zaak om eerst in kaart te brengen waar de coachee naartoe wil, dus naar wat wel gewenst is. Dit is al een interventie op zich. Vaak kan de coachee goed aangeven wat hij niet meer wil, maar minder goed wat hij wel

wil. Coachees in mijn praktijk zijn meestal al veel langer met hun problematiek bezig en hebben de deksel al meermaals op de neus gekregen. Oprecht geloven dat coaching dit keer wel wat op gaat leveren is spannend, want “wat als het weer niet lukt?” Dit kwetsbare gevoel helpt niet om te kijken naar wat coachees wel willen.

Door afwijzing en het aanpasgedrag is een coachee ‘zichzelf kwijtgeraakt’. Daarom is het belangrijk dat hij weer bewust raakt van zijn eigen identiteit: Wie ben ik echt? Wat heb ik nodig? Wanneer ben ik in balans? Mag ik er zijn als ik mezelf ben? Ook hier komt het antwoord vaak niet zo een-twee-drie op, omdat de focus zo lang op de (sociale) omgeving heeft gelegen.

Hulpbronnen

De eerste stap in het coachtraject is de coachee te helpen het brein weer te trainen om (meer) in positieve, benaderende termen te denken; in ieder geval rondom de problematiek waarmee hij is binnengekomen. Een van de belangrijkste elementen in de coaching van mensen met AD(H)D is de zelfafwijzing, het ervaren dat ze een probleem ‘zijn’. Daar waar het brein heel goed is geworden in het probleem ‘doen’, over het probleem praten en over het probleem nadenken, is vaak het zicht verloren op wat er naast het probleem nog meer is.

Ik breng de coachee weer bewust in contact met de beschikbare hulpbronnen. Met hulpbronnen bedoel ik: dat wat de coachee in een vermogender stemming brengt. Samen onderzoeken we wanneer het wel goed gaat, wanneer de energie wel gaat stromen of wanneer er wel flow ervaren wordt; op zoek naar momenten toen wel blijdschap, ontspanning of daadkracht ervaren werd – geholpen door de overtuiging dat er altijd zulke momenten te vinden zijn. Soms geef ik huiswerk mee om elke avond te inventariseren wat er goed ging en wat daarbij hielp, zodat

er meer bewustwording ontstaat. Hulpbronnen kunnen extern zijn, denk aan mensen, dieren en activiteiten. Of ze kunnen intern zijn, zoals een kwaliteit, kennis of een verruimende overtuiging. Om weer te ontdekken dat ook die momenten er zijn, is op zich al waardevol. Daarnaast helpt het koppelen aan hulpbronnen ook om de coachee nu en in de toekomst in een vermogendere staat te krijgen. Coachees krijgen daarmee een tool waarmee ze zichzelf kunnen helpen. Bezig zijn met deze hulpbronnen brengt vaak al meer flow teweeg. Zo hoor ik iemand met een druk hoofd zeggen dat het meer rust geeft, en iemand die van binnen stroperigheid en stagnatie ervaart, hoor ik termen gebruiken als ‘focus’ en ‘energie’.

Terwijl er nog nauwelijks gewerkt is met de initiële hulpvraag stroomt het na deze eerste stappen al meer bij de coachee. Er komen meer mogelijkheden in zicht en de stemming verandert positief. Wanneer ik de coachee in deze fase vraag “wat zou je willen dat de coaching je oplevert”, komt er meestal al een ander antwoord dan de formulering van het initiële probleem waarmee hij zich heeft aangemeld.

Blauwdruk

Vanuit deze staat werken aan ‘het probleem’ levert een grotere kans op succes op. Voordat ik verder samen met de coachee naar het probleem ga kijken, gaan we eerst nogmaals – nu ondersteund door de hulpbronnen – op zoek naar wie de coachee zelf is. Hoe ziet zijn blauwdruk eruit: stel dat de coachee echt helemaal zou mogen leven zoals zichzelf, ontdaan van alle beperkende overtuigingen? Doel van deze vraag is niet om een utopie te schetsen, wel om inzicht te krijgen in wat belangrijk is, waar het verlangen zit. Door dit te doen schudden we aan het model van de wereld zoals de coachee dat ontwikkeld heeft en waarbinnen het probleem is ontstaan. Zelf had ik bijvoorbeeld de overtuiging opgebouwd dat ik niet kan studeren, dat ik theorie niet kan onthouden. De studiemethoden die ik kreeg

aangeboden pasten niet goed bij mijn (ADD-)brein, en keer op keer werd mijn overtuiging bevestigd doordat ik bleef zitten, naar een lager niveau werd geplaatst en in twee jaar niet mijn hbo-propedeuse kon halen. Tijdens mijn eigen coaching leerde ik dat ik op school onvoldoende geprikkeld werd, te veel moest doen waar mijn interesses en kwaliteiten niet lagen, en ontdekte ik wat die interesses en kwaliteiten dan wel waren. Inmiddels weet ik dat ik graag leer en dat ik dat wel goed kan.

Mogelijkheden

De problemen waar de volwassen coachee met AD(H)D mee aanklopt, vinden hun oorsprong zo goed als altijd in de jeugd. Als kind is 'erbij horen' (letterlijk) van levensbelang. Niet naar school gaan, omdat het systeem je niet past, is geen optie. Tegen je ouders ingaan, omdat zij andere dingen van je verwachten dan die bij jou passen, is geen optie. Je omgeving aanpassen zodat die beter bij jou past, is geen optie. Dus je past je zo goed als je kunt aan, zodat er voor je gezorgd wordt, je een aai over je bol krijgt, je een diploma haalt. Je ontwikkelt, met alle positieve intenties, patronen die je helpen om zo 'succesvol' mogelijk te zijn. Volwassenen volgen vaak nog steeds deze oude patronen; dit voelt als 'wie ik ben' en 'hoe ik het nou eenmaal doe'.

Echter, als volwassene heeft de coachee meer mogelijkheden. Er kunnen eigen keuzes gemaakt worden, ook al voelt dat vaak nog niet zo. Precies hieraan kunnen we als AD(H)D-coach een mooie bijdrage leveren. We hebben al gewerkt aan de hulpbronnen, de coachee

heeft al tools om in een vermogendere stemming te komen en we zijn al onderweg naar wat de coachee wel zou willen. Tijd om, met liefde, zachtheid en respect, de coachee mee te nemen in de mogelijkheden die er als volwassene zijn om het leven anders te beleven.

Ieder mens heeft talenten, ieder mens heeft kwaliteiten. Te vaak zijn juist die talenten en kwaliteiten gestuit op een muur van afwijzing, omdat de coachee als kind nog niet de mogelijkheden had om deze talenten en kwaliteiten in te zetten, en dit te doen op een manier die in de omgeving paste.

Een coachee terugbrengen naar zichzelf, bewust laten worden van de eigen blauwdruk en van de gevolgschade die is ontstaan, en vervolgens stuk voor stuk de ontstane beperkende overtuigingen laten omvallen; dat maakt dat de gestolde energie weer kan gaan stromen. Niet meer zoals een vulkaan waar de druk zo hoog wordt opgevoerd dat de energie eruit spuit, maar als een rivier waar het water vrij kan stromen – soms wat harder, soms wat zachter. ■

Ferry Onderwater is coach, AD(H)D-coach, NLP-trainer en holistisch therapeut. Hij is als trainer verbonden aan ADHD Nederland en De eerste verdieping opleidingen, en biedt vanuit zijn eigen praktijk coaching en holistische therapie aan. Zijn missie is om zoveel mogelijk mensen de liefde voor zichzelf weer te laten ervaren, blij te zijn met wie ze zijn om vandaaruit verder te groeien. www.nurestu.nl

Referenties

- Gangaji (2019). *De diamant in jezelf: Zien wat er altijd is*. Deventer: Ankh Hermes.
- Mate, G. (2021). *Het verstrooide brein: ADD begrijpen en helen*. Deventer: Ankh Hermes.
- Wildervanck, C. (2013). *ADHD, hoe haal je het uit je hoofd?* Schiedam: Scriptum Psychologie.

Ieder mens heeft talenten, ieder mens heeft kwaliteiten.