



ADHD Praktijk

helpt volwassenen met ADHD beter functioneren

ADHD-Praktijk

Snel beter functioneren met AD(H)D
Afgestemd op de wensen van de opdrachtgever én de coachee.

AD(H)D op de werkvloer



Werkwijze en praktische informatie

ADHD-Praktijk

Praktijkadres:
Wassenaarweg 40
6843 NW ARNHEM

Telefoon: 06 - 51 11 49 42
info@adhd-praktijk.nl
www.adhd-praktijk.nl



ADHD Praktijk

helpt volwassenen met ADHD beter functioneren

AD(H)D op de werkvloer

- Goede begeleiding is noodzakelijk
- Voorkom mogelijk hoger verzuim en grotere kans op inefficiënt werken
- Groot potentieel met AD(H)D

AD(H)D op de werkvloer

Hoe voorkomt u de kans op hoger verzuim en inefficiënt werken

Over het algemeen kan gezegd worden dat volwassenen met AD(H)D vaak problemen hebben in de werksituatie. Een goede begeleiding is meestal noodzakelijk. Wat belangrijk is voor een werknemer met AD(H)D is dat hij op de goede werkplek zit en werk heeft dat passend is. Als dat niet het geval is dan kan dit leiden tot een hoger verzuim en inefficiënt werken. Dit komt omdat hij vastloopt, overbelast raakt, achterstallig werk heeft, taken niet afrondt en het overzicht kwijtraakt.

Dit is ontzettend jammer want u kunt AD(H)D ook zien als een set bruikbare eigenschappen.

Wat heeft een werkgever aan een werknemer met AD(H)D?

Mensen met AD(H)D:

- kunnen goed multitasken en zijn daardoor inzetbaar bij verschillende werksoorten;
- zien vanuit een breed perspectief het totaalplaatje;
- zijn echte 'deadline junks' die een confrontatie met een onverwachte spoedklus goed aankunnen;
- kunnen goed werken in een crisissituatie;
- zijn bevoegen in wat ze doen;
- kunnen goed 'out-of-the-box' denken;
- hebben een opmerkelijk doorzettingsvermogen en vasthoudendheid
- zijn heel creatief.

Hoe zou het zijn al u deze eigenschappen ten volle zou kunnen benutten? Men zegt soms dat AD(H)D een gave is. Dat blijkt ook wel uit een aantal zeer succesvolle mensen met AD(H)D zoals Bill Clinton, Walt Disney en Albert Einstein.

Besef dat deze werknemers een speciale rol in het bedrijf kunnen vervullen. Om te voorkomen dat uw werknemer vastloopt en om hem zo optimaal mogelijk te laten functioneren, schakelt u ADHD-Praktijk in.

Samen kunnen we ervoor zorgen dat u optimaal gebruik kunt maken van de kwaliteiten van deze werknemers. Juiste begeleiding is essentieel. In het begeleidingstraject door ADHD-Praktijk richten we ons op het snel beter functioneren van de werknemer door ons te richten op:

- de kwaliteiten van de werknemer;
- de juiste plek voor de werknemer;
- afstemming van de hoeveelheid en aard van de werkzaamheden;
- de interne begeleiding van de medewerker en afspraken over communicatie;
- praktische oplossingen voor een zo optimaal mogelijke afstemming van uw wensen en de kwaliteiten en beperkingen van de werknemer.

U kunt direct contact opnemen met Arda Nieboer op haar mobiele nummer: 06—51 11 49 42. Mocht u willen overleggen of als u inhoudelijk advies wilt.



ADHD Praktijk

helpt volwassenen met ADHD beter functioneren

Voor volwassenen

In de jeugd van de volwassenen van nu, werd er geen of nauwelijks onderzoek gedaan naar AD(H)D. Ze werden als kind als lastig, dom, dromerig of onopvoedbaar bestempeld. De diagnose voor een (jong) volwassene kan een opluchting zijn, veel verklaren, maar tegelijkertijd ook vragen oproepen. Wat betekent het om AD(H)D te hebben? En wat heeft dat voor de ontwikkeling, levensverhaal betekend? Wat is er naast het etiketje nodig om beter te functioneren?

Wat zou er gebeuren als al die energie gericht wordt op wat wél werkt?

ADHD-Praktijk

ADHD-Praktijk heeft de volgende voordelen:

- Korte trajecten;
- Arda Nieboer is ervaringsdeskundig op het gebied van AD(H)D en als leidinggevende in het bedrijfsleven. Ze heeft diverse opleidingen gedaan en is gecertificeerd AD(H)D-coach. Hierdoor is zij dus specialist in zowel de praktische, zakelijke als theoretische aspecten van AD(H)D. Begrip wordt als groot voordeel ervaren door de cliënten en opdrachtgevers;
- Afspraak binnen twee weken;
- Volledig afgestemd op wat zowel de coachee als de leidinggevende nodig heeft;
- Er worden concrete handvatten geboden om problemen *direct* aan te pakken;
- Snel resultaat.

Iedereen is uniek en verdient een unieke aanpak. Samen met de werkgever/leidinggevende en de coachee gaan we op zoek naar wat wél werkt. Er worden steeds meer benaderingen ontdekt die succesvol blijken te zijn. ADHD-Praktijk gebruikt datgene dat blijkt te werken en maken dat onderdeel van ons totale concept. Via de weg van mogelijkheden is alles erop gericht dat de cliënt steeds beter gaat functioneren en afgestemd is op de wensen van de opdrachtgever.

Praktische methodieken die gebruikt worden:

- Methode van Cathelijne Wildervanck (van het boek "AD(H)D: hoe haal je het uit je hoofd?")
- Cognitieve therapie (o.a. RET en NLP)
- Oplossingsgericht werken
- Systemisch werk
- Somatic Experience

De doelen van de cliënt en zijn leidinggevende zijn het uitgangspunt. In eerste instantie gaan we aan de slag met kwaliteiten en hulpbronnen. Hoe wordt er het best gefunctioneerd, daar gaat het om. Door coaching snel beter functioneren met AD(H)D.

Er is weinig uitleg nodig want ADHD-Praktijk is ervaringsdeskundig zodat er onbevooroordeeld en met acceptatie met de cliënt gewerkt wordt.

Locatie:

ADHD-Praktijk is gevestigd in Arnhem. Het is ook mogelijk om de gesprekken plaats te laten vinden binnen uw bedrijf of een andere locatie.



ADHD Praktijk

helpt volwassenen met ADHD beter functioneren

Praktische informatie

- ADHD-Praktijk is verplicht tot geheimhouding van alle informatie en gegevens van de cliënt aan derden. ADHD-Praktijk zal alle mogelijke voorzorgsmaatregelen nemen ter bescherming van de belangen van de opdrachtgever en/of deelnemer.
- ADHD-Praktijk zal de door haar te verrichten werkzaamheden naar beste inzicht, vermogen en overeenkomstig de eisen van goed vakmanschap uitvoeren.
- ADHD-Praktijk coacht op basis van gelijkwaardigheid. De coach faciliteert het leerproces, de cliënt is verantwoordelijk voor het eigen leerproces.
- De coach stimuleert, en vertrouwt op het zelflerend vermogen van de cliënt. ADHD-Praktijk werkt vanuit contact en acceptatie.
- Een coachtraject omvat een intake en gemiddeld 10 coachsessies van 1,5 uur. Vaak worden er daarna terugkommomenten gepland om het geleerde volledig en structureel te integreren (met wat langere periodes ertussen).
- Intakegesprek: € 30,00 (met coachee en eventueel ook met leidinggevende en/of P&O adviseur) De intake is geheel vrijblijvend. De intake is bedoeld als kennismaking en het bepalen van de leerdoelen.
- Het tarief: € 80,00 per uur.
- Evaluatie met de coachee en eventueel met leidinggevende en/of P&O adviseur: € 80,00. Dit is inclusief een beknopt verslag van het coachtraject.
- Bovengenoemde kosten zijn exclusief kosten reistijd, kilometervergoeding en kosten voor externe locatie.
- Telefonisch consult (eventueel via skype/facetime) € 60,00 per uur
- Annuleren van een afspraak uiterlijk 24 uur van te voren. Bij het niet annuleren of bij annuleringen binnen 24 uur voor de afspraak, heeft ADHD-Praktijk het recht om de gereserveerde tijd in rekening te brengen.
- Coachgesprekken vinden in principe plaats bij de coachpraktijk van ADHD-Praktijk te Arnhem. In overleg is dat ook op locatie mogelijk.
- Facturering van de bijeenkomsten gebeurt vooraf na ondertekening van de offerte/orderbevestiging. De betalingstermijn is 14 dagen na factuurdatum.

ADHD-Praktijk

**Praktijkadres:
Wassenaarweg 40
6843 NW ARNHEM**

**Telefoon: 06 - 51 11 49 42
info@adhd-praktijk.nl
www.adhd-praktijk.nl**



ADHD Praktijk

helpt volwassenen met ADHD beter functioneren

Je bent er één of je kent er één

Feiten over AD(H)D

In totaal hebben ongeveer 124.000 Nederlanders tussen de 18 en 44 jaar ADHD. (onderzoek Trimbos Instituut). Uit het boek *Je bent er één of je kent er één*: Sommigen weten dat ze het hebben, bij hen is de diagnose gesteld. De meesten lopen echter rond zonder dat zij hun gedrag kunnen verklaren. Dat ADHD zich uit in gedrag, is sinds tientallen jaren bekend. Dat bij veel kinderen ADHD niet overgaat, is minder lang bekend. En dat iemand met ADHD, zeker een volwassene, niet hyperactief hoeft te zijn, is zelfs vrij onbekend.

Arda:

Uit onderzoek blijkt tevens dat volwassenen die de laatste tijd deze diagnose kregen, gemiddeld 12 jaar lang naar hulp gezocht hebben. Dit komt omdat zij vaak met andere klachten bij de huisarts/andere zorgverlener komen dan de meest gangbare. Ik heb het op een rijtje gezet.

De gangbare symptomen van AD(H)D:

Aandachts- of concentratieproblemen
Impulsiviteit
Hyperactiviteit
Problemen met de tijdsbeleving (hoewel dit niet staat in de DSM-IV criteria)

Veel genoemde aan AD(H)D gerelateerde problemen:

Burn-out verschijnselen/overspannenheid
Verslaving
(Manisch) depressiviteit
Angst
Dwanghandelingen
Dyslexie
Woordblindheid
Hoogbegaafdheid
Stemmingswisselingen
Slaapproblemen
Problemen met studie, werk en sociale relaties
Faalangst/onzekerheid

U kunt direct contact opnemen met Arda Nieboer op haar mobiele nummer: 06—51 11 49 42. Mocht u willen overleggen of als u inhoudelijk advies wilt.



ADHD Praktijk

helpt volwassenen met ADHD beter functioneren

AD(H)D is een verzameling van hoofd- en subtypes

De hoofdtypes zijn:

Type 1 Het is zo druk in mijn hoofd, want ik heb zoveel gedachten

De Neocortex is actiever dan het limbisch stelsel.



Deze mensen laten veel informatie binnen of verwerken de binnengekomen informatie vaak verstoord. Er wordt te weinig gefilterd en te veel toegelaten.

Type 2 Het is zo druk in mijn hoofd, want ik zit zo vol emoties

Limbisch stelsel is actiever dan de Neocortex.



Dit type mensen worden vaak licht ontvlambaar of juist 'gevoelloos' genoemd. Er wordt in de filter te veel gegeneraliseerd. Alle informatie wordt geïnterpreteerd in het licht van de emotie; dit gebeurt onbewust.

Type 3 Ik kan niet kiezen tussen denken en voelen

Dit type pendelt tussen type 1 en 2 óf bevindt zich in 1 om 2 te vermijden .

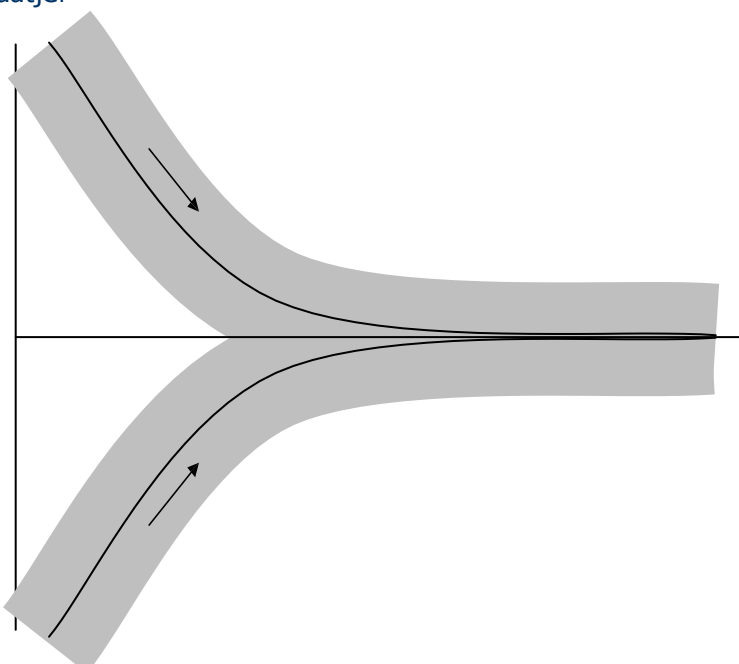


Iemand zoekt steeds een overmaat aan denkprikkels op om interne voelprikkels niet te hoeven ervaren.

In het kort komt het er op neer dat de twee hersendelen die staan voor de verwerking van emoties (*limbisch stelsel*) en voor gedachten (*neo-cortex*) te ver los van elkaar zijn gaan functioneren. Door met verschillende technieken deze twee hersengedeeltes weer in evenwicht met elkaar te laten werken, zullen AD(H)D-gerelateerde symptomen ook verminderen. Dit laat zich vertalen naar het volgende plaatje:

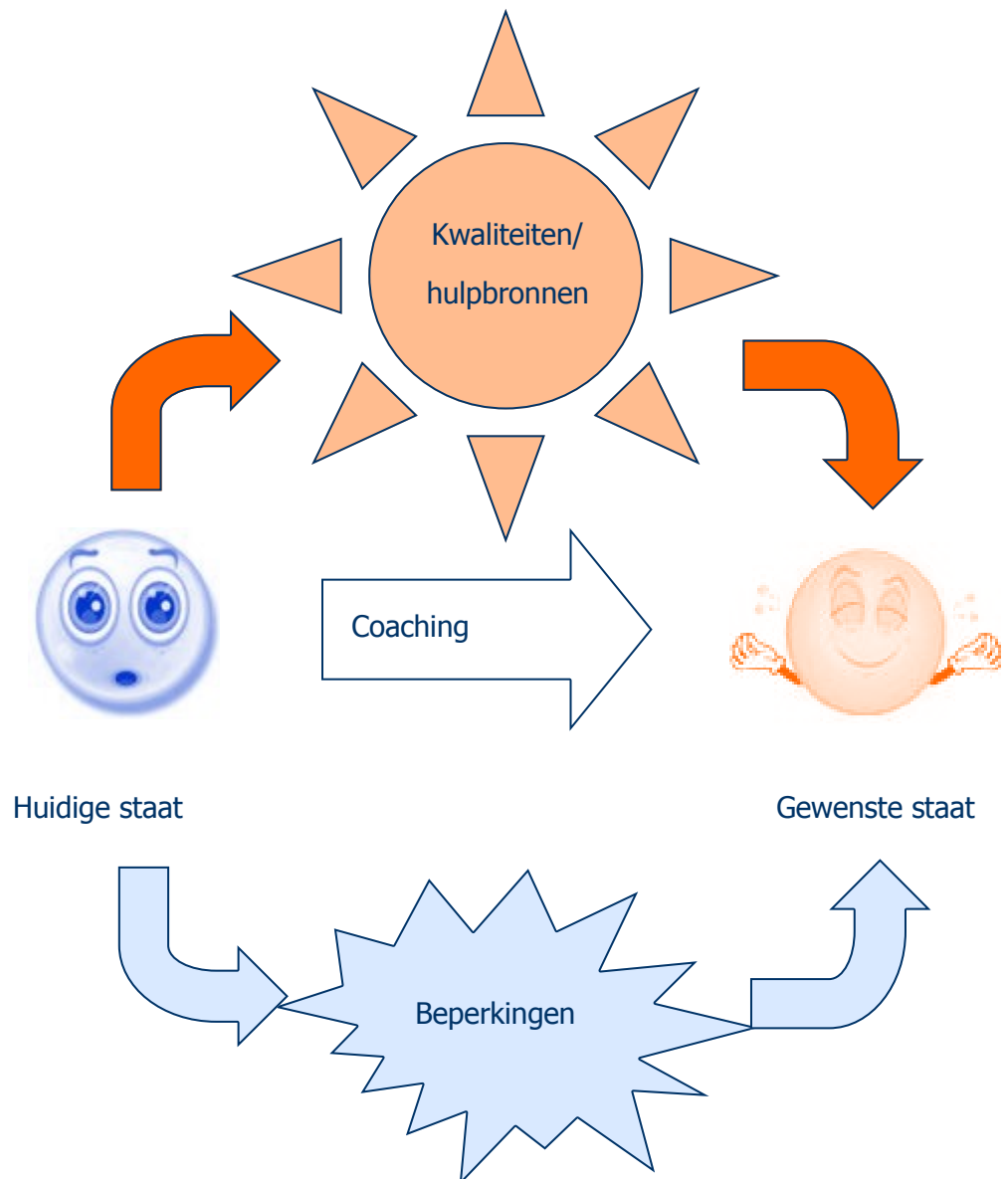
Neo-cortex
Gedachten

Gevoelens
Limbisch stelsel



Snel beter functioneren met AD(H)D

Coachmodel



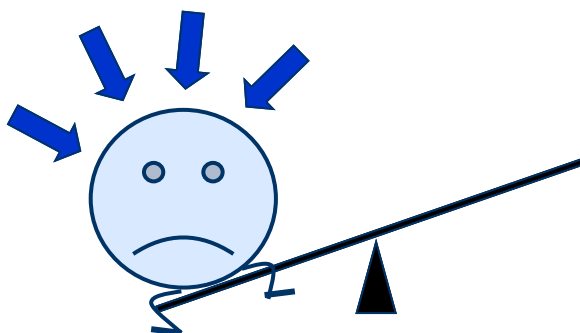


ADHD Praktijk

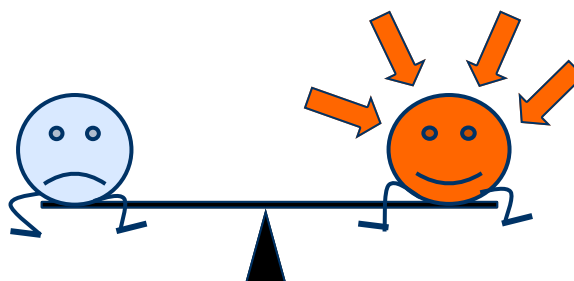
helpt volwassenen met ADHD beter functioneren

Wat aandacht krijgt, groeit. Wat zou er gebeuren als er vooral aandacht is voor de problemen?

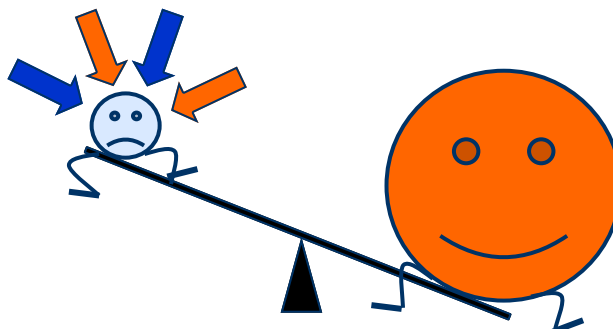
Het wipwap - model van coaching



Veelal gebruikt voor het oplossen van problemen: focus op het probleem.



In plaats daarvan: biedt de begeleiding van ADHD-Praktijk tegenwicht en versterkt dat wat positief is: de kwaliteiten/hulpbronnen. Op deze manier ontstaat er ruimte voor verandering en verschuift de balans van het probleem richting nieuwe mogelijkheden.



Hierdoor zal de "wip wap" door gaan slaan naar de positieve kant. Daarna kan je vervolgens makkelijk werken aan het verkleinen en verlichten van problemen.