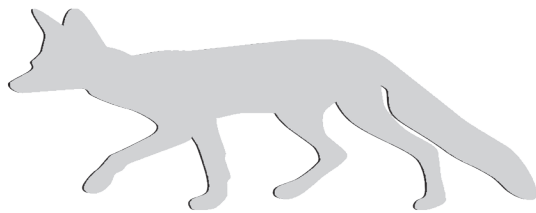


**G.R.I.P.**

**als je anders denkt**

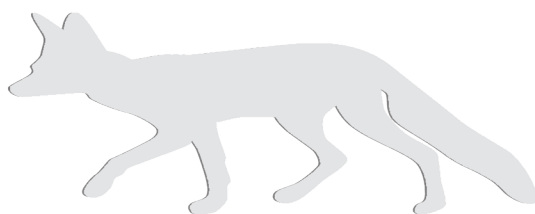




# **G.R.I.P.**

## **als je anders denkt**

Het coachen van volwassenen  
met AD(H)D en ASS



**Bonnie Vooijs**

## Colofon

G.R.I.P. als je anders denkt - Het coachen van volwassenen met AD(H)D en ASS

1e druk 2018

© 2018 Bonnie Vooijs

ISBN boek 978-94-92926-31-9

ISBN e-book 978-94-92926-34-0

Nur-code 600

Redactie Giséla Fidder, Expertboek  
Ontwerp Daisy Goddijn, Expertboek  
Uitgever Expertboek ([www.expertboek.nl](http://www.expertboek.nl))  
Illustraties Britt Dierick (Britt Fine Art & Design)  
Omslagfoto Anneke Bloema, The Factory II

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen, of enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Websites auteur [www.ordevos.nl](http://www.ordevos.nl)  
[www.ordevospro.nl](http://www.ordevospro.nl)  
Website uitgever [www.expertboek.nl](http://www.expertboek.nl)

### DISCLAIMER

De auteur heeft zich ingespannen interessante informatie in dit boek te verschaffen. Daarbij heeft zij gestreefd naar juistheid en volledigheid van deze informatie maar kan dit niet garanderen. De informatie is uitsluitend illustratief bedoeld; toepassing hiervan verschilt uiteraard per praktijksituatie. De auteur wijst iedere aansprakelijkheid af voor schade als gevolg van onjuiste of ontbrekende informatie of als gevolg van interpretaties in dit boek. De lezer is verantwoordelijk voor de beoordeling van de bruikbaarheid van de informatie in en de vertaalslag naar de eigen, persoonlijke situatie.



# Inhoud

Voorwoord	7
Inleiding	11
Wat er ontbrak	13
Waar werk je mee?	19
Interview met drs. Miguel Santana, psychiater	47
Basistheorieën G.R.I.P.-methode	59
Basishouding en communicatie G.R.I.P.-methode	81
Zelfleiderschap en persoonlijke effectiviteit: bij AD(H)D/ASS een onmogelijke opdracht?	93
<b>G</b> Grondig je problemen aanpakken	105
<b>R</b> Realistische kijk op de situatie	141
<b>I</b> Invloed op alle ins en outs van je leven	175
<b>P</b> Perspectief op een leven met grip	201
Ten slotte	223
Hoe nu verder?	225
Dankbetuiging	227
Literatuurlijst	231
Shortlists	237
Volg en deel	239



# Voorwoord

Tijdens mijn opleiding 'Maatschappelijk Werk en Dienstverlening' (Hanzehogeschool Groningen) leerde ik in de jaren negentig van de vorige eeuw weinig over AD(H)D en autisme. We raakten hooguit even de toen geldende DSM-kwalificaties aan. De film 'Rainman' kwam ook wel langs, maar dat was het wel. Wel kwamen verstandelijk beperkten met autisme af en toe in gesprekken met medestudenten aan bod, omdat er mensen waren die hun stages liepen in organisaties die met deze doelgroep werkten.

In 2003 begon ik zelf te werken met mensen met autisme en AD(H)D en een normale intelligentie. Ik begeleidde eerst alleen jongeren in hun leefomgeving, meestal bij hun ouders thuis. Al snel meldden zich ook volwassenen aan met een vraag om begeleiding bij het leren plannen, organiseren, regelen en structuur aanbrengen in – eigenlijk – hun gehele leven. De professionals waarmee zij in aanraking waren geweest, kenden mij en mijn werk en legden zelf contact voor een verwijzing of raadden hen aan om contact met mij te leggen.

Het balletje ging rollen en in de jaren daarna zette ik een praktijk op in coaching en begeleiding voor mensen met AD(H)D en ASS. Ik werkte nog met jongeren, meestal studenten, maar de vraag van oudere volwassenen naar de coaching en begeleiding die ik bood, groeide. Uiteindelijk besloot ik me helemaal toe te leggen op volwassenen met AD(H)D en/of ASS, de ongeveer 5% van de bevolking die anders dan anders informatie verwerkt. Ik las en lees veel en volgde nieuwe literatuur, onderzoeken, cursussen en congressen over AD(H)D en ASS. De combinatie van de praktijk van mijn werk en mijn MWD-achtergrond voor methodisch gedragsveranderkundig

werken, leidde tot een manier van werken die in elk traject in grote lijnen overeenkomsten vertoonde, maar voldoende ruimte liet voor aanpassingen aan de persoon, zijn omgeving en zijn situatie. Deze specifieke manier van werken, bleek belangrijk voor het werken met volwassenen met AD(H)D en/of ASS. Ik hield al die jaren schriftelijk bij wat ik methodisch en planmatig deed en wat er anders aan was. Een almaar toenemende vraag naar mijn werk vroeg verder dat ik deze kennis ook ging doorgeven aan anderen: de coaches die met mij gingen meewerken binnen mijn bedrijf Ordevos.

De manier van begeleiden en coachen sloot aan op wat de psychiatrie en de GGZ konden bieden en waar zij (noodgedwongen) moesten ophouden. Ik ontdekte ook steeds beter waar mijn specifieke aanpak en werkwijze verschilde van ander begeleidingsaanbod voor mijn doelgroep. Ander aanbod was vaak niet toereikend of bood geen duurzame resultaten richting een grotere zelfstandigheid, waardoor ik, nadat de hulp bij deze instellingen ophield, regelmatig cliënten van hen kreeg doorverwezen voor een vervolg.

Zowel cliënten als hun zorgverleners bleken last te hebben van de manier waarop begeleiding en coaching vanuit de meeste andere organisaties werd aangeboden. Door regels, richtlijnen en eisen die te maken hebben met vergoedingsstructuren, is de vorm waarin het aanbod geschiedt vaak (te) rigide. Ik zette mijn organisatie Ordevos daarom anders op: ik koos een organisatievorm die een volledige professionele ruimte biedt voor de coaches en begeleiders. Alleen zo ontstond de mogelijkheid om het aanbod vorm te geven naar de vraag van de cliënt, in plaats van andersom. Want mensen met AD(H)D en ASS passen niet in 'confectiekleding'. Zij hebben behoefte aan maatwerk.

Ik heb daarnaast altijd moeite gehad om AD(H)D en ASS als medische problemen te zien. Ik werkte met intelligente mensen die zich meestal redelijk tot goed zelf konden redden, maar vragen hadden op het gebied van persoonlijk effectief zijn en regie over hun leven hebben. Gebieden

waar ze door hun AD(H)D en ASS beperkingen in leken te ervaren. Aan hun motivatie en kennis (ook die over hoe je structuur aanbrengt in je leven) lag het niet. Aan hun intelligentie ook niet. Dus om deze andere informatieverwerking nu als ziekte te zien ...?

In gesprekken en al werkend met mijn cliënten en hun omgeving kwam ik er steeds meer achter wat AD(H)D en ASS hebben praktisch betekent voor je persoonlijke leven, je werk, je omgeving en je toekomstperspectief. Samen met mijn cliënten zocht ik uit wat hún AD(H)D of ASS (of allebei) was en wat de koppeling was met de problemen die zij ondervonden in het dagelijkse leven.

Tijdens mijn werk en het praten met mijn cliënten, andere professionals en met de mensen in mijn eigen omgeving met AD(H)D en ASS, kreeg ik een steeds beter beeld van AD(H)D en ASS in de volwassenheid. Ik kreeg ook een beeld van hoe verschillend de verschijningsvormen bij iedereen kunnen zijn.

Al werkend keek ik al die jaren met mezelf mee. Ik had als het ware een camera meelopen die registreerde wat ik qua vorm en inhoud methodisch anders deed dan ik zou doen met mensen zonder AD(H)D of ASS. In de afgelopen 10 jaar werkte ik de methode verder uit, ontwikkelde ik het uit tot een training en opleiding en leidde ik mijn eigen coaches en andere professionals in zorg en onderwijs op.

In 2017 besloot ik een boek te schrijven over de methode. Deze ontbrak nog. En zo ligt *G.R.I.P. als je anders denkt. Het coachen van volwassenen met AD(H)D en ASS* nu voor je. Ik hoop met dit boek jou als lezer te informeren, te inspireren en vooral anders te leren denken voor meer GRIP.

Maar eerst nog even dit...



Ik bied hierbij mijn verontschuldiging aan, aan diegenen met ADHD, ADD of ASS die dit boek lezen. Ik zie in de praktijk van mijn werk dat veel van mijn cliënten lezen wat ze maar kunnen vinden over AD(H)D en ASS, ook als de beoogde lezer een andere doelgroep betreft. Ik weet dat zij lezen om zichzelf beter te kunnen begrijpen en handvatten te vinden voor het succesvol leven met hun diagnose. Hierbij mijn excuses dus dat ik me in dit boek niet primair op hen richt. In plaats daarvan heb ik als lezer gekozen voor diegenen die hun beroep hebben gemaakt van het coachen en begeleiden van volwassenen met AD(H)D en ASS. Uiteraard vallen hieronder ook de ervaringsdeskundigen, diegenen die zowel de diagnose hebben als hun beroep hebben gemaakt van het begeleiden en coachen van anderen.

Ik heb deze keuze gemaakt omdat ik zie dat zoveel coaches, begeleiders en ook mantelzorgers vragen hebben over wat nu werkt bij AD(H)D en ASS en hoe ze dit beter kunnen vormgeven. Door met dit boek een bijdrage te leveren aan het vergroten van hun kennis en kunde, hoop ik op een indirecte manier ook mensen met AD(H)D en ASS te helpen.

Dus lezer, wanneer dit jou betreft en je het eens bent met de inhoud van dit boek, kun je het wellicht aan jouw begeleider of coach aanraden. Zo bouwen we samen aan een meer inclusieve samenleving. Want ons gezamenlijke doel is een samenleving waarin we alle vormen van diversiteit, dus ook neurodiversiteit, omarmen.

# Inleiding

*'Ik ben eigenlijk aldoor drie mensen. Persoon deel één is de functionerende persoon die anderen zien, zonder dat ze weten van mijn ASS en dyscalculie, de dagelijkse persoon. Persoon deel twee is de persoon waarvan wordt verwacht dat die alles over zichzelf kan voorlichten en uitleggen aan onderzoekers, begeleiders, behandelaars en anderen. Persoon deel drie ben ik in het geheel, zoals ik werkelijk ben, met mijn beperkingen. Maar wat en wie ben je dan, als je overal tussenin valt?'*

Vrouw, begin dertig, ASS en dyscalculie

In de eerste hoofdstukken van dit boek lees je over AD(H)D en ASS, de verschillen, overeenkomsten en de overlap. Daarna volgt een samenvatting van het gesprek dat ik had met de gespecialiseerd psychiater Miguel Santana. Ik stelde hem zeven vragen over AD(H)D en ASS in de volwassenheid.

Na het interview lees je wat ik in 15 jaar praktijkervaring leerde en verzamelde over persoonlijke effectiviteit, organiseren en zelfleiderschap in combinatie met AD(H)D en ASS. Daarna volgen de hoofdstukken over ondergrond en basistheorieën van de G.R.I.P.-methode en de basishouding en -communicatie van de G.R.I.P.-coach.

Terwijl ik vervolgens in vier aparte hoofdstukken de G.R.I.P.-fasen één voor één met je doorneem, neem ik je mee in de twee echte G.R.I.P.-coachingstrajecten van Ella (met ASS) en Nelson (met ADD). Maar we beginnen het boek met wat er tot nu toe ontbrak en waar de G.R.I.P.-methode naadloos op aan bleek te sluiten.