

PROFESSIONAL ORGANIZING: PRAKTISCHE HULP ALS ALLES TE VEEL WORDT

Je verzuipt in de organisatie van het huishouden. Of je brandt af op je werk. Haalt deadlines niet, maakt veel fouten en komt elke dag doodmoe thuis. Ja, je hebt AD(H)D, je snapt waar het vandaan komt. Maar hoe los je het op? Praktische coaching thuis of op het werk kan het verschil maken. Samen aan de slag om het daarna zelf te doen.

TEKST: JULIE HOUBEN

Die praktische coaching 'op locatie' heet Professional Organizing. En dat gaat verder dan opruimen en orde scheppen, aldus Corrie Breeman en Marlies Oudijk. Twee professional organizers met veel ervaring in de begeleiding van mensen met AD(H)D en soms ook dyslexie. Zij vertellen wat hun werk inhoudt.

Corrie Breeman – professional organizer op het werk

*'Je hoofd is om na te denken,
niet om te onthouden'*

"Ik heb structuur nodig", zeggen mensen vaak. Ze denken dat daarmee hun problemen opgelost

zijn. Maar zo simpel is het niet. De meeste mensen met AD(H)D ervaren te veel structuur namelijk als knellend. Er moet ruimte blijven voor flexibiliteit. En een beetje deadline-stress mag best. Voor mij gaat het veel meer over **energie-management**: hoe gebruik je je energie op een dag? Waar kun je rustmomentjes inbouwen? Hoe kun je die goed afwisselen met sprintjes trekken om zo je energie efficiënt te gebruiken? Ook **timemanagement** komt bij de meesten aan de orde. Tijd inschatten is voor mensen met AD(H)D vaak lastig. Afhankelijk van waar iemand precies tegenaan loopt zijn er allerlei trucs en tools om hier meer grip op te krijgen. **Prikkelregulatie** is ook bijna altijd een issue. Ik kijk dan met de cliënt naar zowel interne als externe prikkels. Interne prikkels zijn bijvoorbeeld gedachten die je stress bezorgen en afleiden.

Gaat het om dingen die je nog moet doen? Schrijf ze op, dan gaan ze uit je hoofd. Externe prikkels kun je soms beter vermijden (geluid, collega's met hulpvragen waar je te snel 'ja' tegen zegt), op andere momenten kun je ze juist inzetten:





een extra alarm zetten, een collega vragen jou een reminder te geven. Overigens begin ik meestal met een test over de **executieve functies**. Dat geeft veel inzicht in iemands zwakke plekken en in de sterke kanten die je kunt inzetten ter compensatie. Het leuke van werken met AD(H)D'ers is dat ze meestal erg creatief zijn. Ook in het bedenken van oplossingen als je samen helder hebt waar de schoen het meeste wringt.

Marlies Oudijk – professional organizer in de thuissituatie

'Kijk vooral waar iemand zelf echt last van heeft en niet naar hoe het zou moeten'

Mijn cliënten zijn meestal vrouwen, die verzuipen in de zware combinatie van huishouden, gezin en werk. Ze zijn doodmoe, stellen dingen uit waardoor alles zich letterlijk opstapelt en ze het overzicht helemaal kwijtraken. Ze maken dingen niet af en zien dit gedrag bij zichzelf waardoor ze een steeds negatiever zelfbeeld krijgen, wat hen nog meer lamslaait. Als ik bij iemand thuis kom die er zo doorheen

zit gaat het dus niet alleen om 'orde in de chaos scheppen' maar ook om de psychische component: welke belemmerende overtuigingen zijn er die alles onnodig zwaar maken? Neem bijvoorbeeld een jonge moeder, die vindt dat ze al het speelgoed van haar kinderen uit het zicht moet hebben. "Dat zie ik bij anderen ook nooit". "Maar heb jij er last van?", vraag ik dan. Vaak is het antwoord: "Nee, eigenlijk niet." Dat is een waardevol zelfinzicht. Het is jouw huis. Maar de was moet wel gedaan worden en uitpuilende kasten zijn ook niet handig. Ik leer mensen vaak hoe je grote klussen in kleine stapjes kunt doen en dat een kleine beloning voor jezelf als een stok achter de deur werkt. Bij de ggz krijgen AD(H)D'ers vaak mee: 'maak lijstjes'. Maar het ene lijstje is het andere niet. Sommigen beginnen graag met de rotste klus, anderen juist met een makkelijk taakje om een goed gevoel te krijgen. Het is dus maatwerk.

Professional organizing en mogelijke vergoeding

Een professional organizer helpt je thuis of op je werk om zaken (weer) op orde te krijgen en zo te



voorkomen dat je uitvalt. Doel van de ondersteuning is dat je het daarna zelf kunt met de aangereikte tools en inzichten. In sommige gevallen wordt de inzet van een professional organizer vergoed:

Particulier/thuis & vergoeding

Als de problemen om het huis(houden) op orde te krijgen te groot zijn om zelf aan te pakken of met hulp uit je directe omgeving, kun je via een WMO-indicatie een professional organizer vragen je te helpen. Dit gaat dan via een PGB of via Zorg in Natura (ZIN). De bereidheid om zo'n WMO-indicatie toe te kennen verschilt per gemeente.

Ook het toegekende budget en de uren/periode die je vergoed krijgt is per gemeente anders. Denk je dat een professional organizer jou kan helpen en wil je meer weten over eventuele vergoeding? Deze tips helpen je op weg:

- Vraag bij de WMO-Helpdesk of het buurt/wijkteam hoe je aan een professional organizer komt en of de gemeente hier contracten mee heeft;
- Stel deze vraag aan MEE. Zij doen voor veel gemeenten cliëntondersteuning;
- Kijk op de [website van de NBPO](#) (Nederlandse Beroepsvereniging van Professional Organizers) bij 'Mensen met een beperking-organizer'. Zoek er

een bij jou in de omgeving en informeer of je via die organizer een WMO-indicatie kunt aanvragen.



Werk & vergoeding

Ben je in dienst en dreig je vast te lopen?

- Vaak vergoedt de werkgever de kosten van professionele organisatie omdat hij/zij je hiermee kan behouden en hogere kosten door uitval vermijdt;
- Check of er een potje 'scholing' of 'ontwikkeltraject' is waaruit je de kosten kunt betalen;
- Op de website van de NBPO bij 'Mensen met een beperking-organizer' vind je ook organizers die begeleiding op de werkplek bieden.