



THE BRAIN HUB

PERSOONLIJKE BRIEF

Beste collega,

Deze brief geef ik jou omdat ik iets met jou wil delen dat voor mij belangrijk is. Vooropgesteld: ik ben blij dat ik met je mag werken. En ik waardeer het zeer dat ik de ruimte voel om dit te zeggen.

Ik heb ADHD. Misschien wist je dat al. Wat dat in mijn dagelijks functioneren betekent, is alleen lastig uit te leggen. Zeker op momenten dat ik vastloop, of nauwelijks nog energie overheb. Daar heb ik nu deze brief voor.

Ik doe mijn best. Echt heel erg mijn best. Om mijn werk goed te doen en om een fijne, betrouwbare collega te zijn. Ik ben gemotiveerd en wil graag alles uit een werkdag halen.

Wat je daarvan merkt, is vaak het resultaat. Wat je minder ziet, is dat mijn brein voortdurend prikkels en informatie binnenkrijgt die ik moeilijk kan filteren. Een mailtje dat binnenkomt terwijl ik aan het werk ben, geluid van een collega twee bureaus verderop, een taak die langer duurt dan ik had gepland. Ik moet steeds opnieuw mijn aandacht terugpakken, en dat kost energie die een ander er niet voor hoeft te gebruiken.

Wat je soms wél ziet, is dat ik afdwaal in een gesprek, iets vergeet dat net is afgesproken, te laat ben, of juist urenlang opga in één taak en de rest van de dag mis. Op zo'n moment probeer ik mezelf weer op de rit te krijgen. Ik zoek uit wat voor mij werkt, bouw structuur in en probeer tegelijkertijd betrokken te blijven. Dat vraagt best veel van me.

Als je mij vraagt wat lastig voor mij is, dan is dat het volgende:

- Een opmerking als "heb je zo even voor mij", vind ik heel moeilijk. Zonder duidelijke deadline blijft het ergens onderaan mijn hoofd liggen en vergeet ik het zomaar.
- Een taak die me echt boeit kan ik urenlang volhouden, maar switchen tussen meerdere kleine taken achter elkaar kost me juist heel veel moeite en energie.
- Ik kan goed improviseren in een onverwacht klantgesprek, maar een lang, traag overleg zonder duidelijk doel kost me enorm veel concentratie.
- Een strak geplande dag met vaste blokken helpt me enorm, maar een dag zonder structuur waarin ik zelf moet prioriteren, loopt vaak uit op uitstel.

Het helpt me enorm wanneer ik mag werken vanuit vertrouwen. Dat je erop vertrouwt dat ik mezelf het beste ken. En dat ik het fijn vind om vragen te krijgen vanuit interesse, in plaats van vanuit twijfel. ADHD is niet altijd zichtbaar. Zullen we samen kijken wat op de werkvloer voor mij kan werken? Hierdoor kan ik goed in mijn kracht blijven staan.

Dank je wel dat je de tijd hebt genomen om deze brief te lezen. Dat betekent veel voor me.

Hartelijke groet,

.....

Deze brief is tot stand gekomen samen met The Brain Hub en @the_autfluencer (Instagram). The Brain Hub helpt neurodivergente medewerkers en hun leidinggevenden op de werkvloer, via coaching, lezingen en workshops.