

00:00:02:03 - 00:00:34:00

Martijn

Een inclusieve samenleving waarin iedereen mee mag en mee kan doen. Ook op de werkvloer. Daar geloven we in. Toch staan veel mensen met een hersenaandoening, een anderswerkend neurodivergent brein of mentaalale variatie buiten de arbeidsmarkt. Samen kunnen we van drempels zebrapaden maken, zodat we een inclusieve arbeidsmarkt creëren waar ruimte is voor alle breinvarianten. In deze podcast gaan Saskia Schepers en ik, Martijn Tillema, beide gelukkig met een neurodivergent brein in gesprek over breinvarianties op het werk.

00:00:35:03 - 00:00:48:16

Martijn

Welkom onder andere Saskia en Jasper zit hier ook tegenover me. Saskia, we beginnen natuurlijk even met een terugblikje of misschien wel een vooruitblikje. Of wat het jou nu bezig uit, wat is dat bij jou?

00:00:49:16 - 00:01:39:00

Saskia

Ja, wat mij al bezig houdt, ik ben natuurlijk veel met trainingen bezig om neurodiversiteit en meteen wel leuk denk ik om hier in te brengen, zijn de vragen die ik heel vaak krijg. Toch een heel veel vragen die ik elke dag wel op me afkrijg. En tegenwoordig vertel ik veel over hoe je neurodivergentie zou kunnen herkennen, bepaalde dingen waar mensen tegenaan lopen op het werk, dat ze misschien moeite hebben met details, moeite hebben een sociale evenementaal en dergelijke. En nu krijg ik steeds vaker de vraag, ja, dat is allemaal leuk en aardig wat jij nu allemaal vertelt, maar hoe weet ik nu of dit soort dingen voortkomen uit neurodivergentie of dat het aanstelleraar is? En daar vond ik super interessant vraag. En daar heb ik ook een antwoord op, maar ik dacht ja, dat is wel tekenend, dat je met dit onderwerp meteen hebt van, ja, ja, allemaal leuk en aardig, maar je kunt natuurlijk wel gewoon een beetje normaal doen.

00:01:40:00 - 00:02:03:09

Saskia

En dan heb ik uiteindelijk gesprekte over van wat is nou eigenlijk je mensbeeld, hoe kijk jij naar mensen, ga je ervan uit van, je gaat alles aan doen om, nou ja, zolang je mocht te werken of de verantwoordelijkheid buitig zelf te leggen of ga je ervan uit dat mensen het beste van willen maken, zin vol werk willen doen. Dus uiteindelijk gaat het gesprek dan over je mensbeeld, hoe kijk jij eigenlijk naar mensen?

00:02:03:09 - 00:02:04:08

Martijn

Ja.

00:02:04:08 - 00:02:23:21

Saskia

Uiteindelijk is dat ook een beetje de basis van dit onderwerp, ga je vanuit dat iedereen er toe doet en van waar er is, ja, dan vervallen eigenlijk die verschillen qua belang. Dus ja, vanaf nu zit dit eigenlijk ook gewoon in mijn lezing en trainingen over dit onderwerp, dus die moeten we gewoon over hoe kijken we naar mensen hebben.

00:02:23:21 - 00:02:34:21

Martijn

Ja, hoe kijk je naar mensen? Grap, nou wat ik deze week heb meegemaakt is dat mijn schoonvader zou verleden en hoe kijk ik naar mensen, ik kijk op een gegeven moment heel anders naar het leven.

00:02:35:22 - 00:02:36:22

Saskia

Ja, dat krijg je dan ook,

00:02:36:22 - 00:02:53:21

Martijn

ja, gecondoleerd niet. Dank je wel, dank je wel. En het kwam ook heel onverwachts en ik, ik ga het vandaag hebben over ADHD, dus ik moest opeens heel snel een uitvaart regelen en zo, dat was eigenlijk best wel leuk, gek genoeg. Want je moet opeens een crisis oplossen.

00:02:55:07 - 00:02:58:12

Martijn

En ik vond het eigenlijk heel prettig om dat te doen.

00:02:59:18 - 00:03:12:04

Martijn

Het was bijna iets leuks om naar uit te kijken naar zo'n uitvaart, het was natuurlijk helemaal niet leuk, het was een hele lieve man. Dus het is heel vreselijk dat hij niet zo verleden, maar het regelen van een uitvaart, dat was opeens eigenlijk...

00:03:12:04 - 00:03:19:23

Saskia

Omdat er zo veel dingen tegelijk komen met een tijddruk, dus niet van de graag nog eens een weekje over nadenken, want dat is niet de bedoeling.

00:03:19:23 - 00:03:21:01

Martijn

Je kunt niet goed uitstellen.

00:03:21:01 - 00:03:25:20

Saskia

Nee, hier zit echt wel een tijdstlimit aan vast.

00:03:25:20 - 00:03:26:10

Martijn

Ja,

00:03:27:16 - 00:03:29:06

Martijn

dat lukt dan wonderbaarlijk goed.

00:03:29:06 - 00:03:32:22

Saskia

Maar hoe voel je dan daarna, als alles in kan en kruik is?

00:03:32:22 - 00:03:44:16

Martijn

Bessere al een beetje moe. Ik was dood op. Maar dat denk ik ook een beetje bij de emotionele gebeurtenissen, dat je daarna toch even weer in kakt. Dat gebeurt in ieder geval bij mij.

00:03:44:16 - 00:03:47:17

Saskia

En je zegt, ik kijk nu anders naar het leven?

00:03:48:21 - 00:04:01:11

Martijn

Ja, ik kijk anders naar het leven. Ik kijk in ieder geval ook naar mijn eigen stervelijkheid. Dat is misschien wel wat fysioghophisch, maar mijn schoonouders, naar mijn schoonmoeder leef nog, maar is de mentaal.

00:04:02:23 - 00:04:14:10

Martijn

En met het overlijden van mijn schoonvader is het toch op de ene manier een generatie in het weggeval, terwijl ze er eigenlijk nog een beetje is. En dat voelt ook wel gek,

00:04:15:15 - 00:04:23:04

Martijn

omdat je in die generatie van mijn vrouw in ieder geval, dat wij de volgende zijn die ook komen te sterven.

00:04:23:04 - 00:04:24:20

Saskia

Wij zijn van dezelfde leefde temertij.

00:04:24:20 - 00:04:27:03

Martijn

Ik word ook nog dit jaar 50, ja.

00:04:27:03 - 00:04:29:02

Saskia

Ja, ik word dit jaar 50, ja.

00:04:29:02 - 00:04:35:23

Martijn

Ja, vijf en zevent. Mooi gevoerd, ja.

00:04:35:23 - 00:04:39:08

Saskia

Ja, ja, ja, het is, kom in Anderfaarwater, hè.

00:04:39:08 - 00:04:40:04

Martijn

Zeker, zeker.

00:04:40:04 - 00:04:43:09

Saskia

Mijn vriend van mij zei van, ja, Saskia, we zitten nu wel in de bus terug.

00:04:43:09 - 00:04:48:16

Martijn

Ja, oh, dat klinkt helemaal niet leuk. Daar word ik helemaal in gelukkig van, oorschilig.

00:04:48:16 - 00:04:50:13

Saskia

We zijn nog fit en blij.

00:04:51:21 - 00:04:53:03

Martijn

Wij willen nog heel veel.

00:04:53:03 - 00:04:54:16

Saskia

Wij maken er nog wat van.

00:04:54:16 - 00:04:58:05

Martijn

Precies. Waarom we praten over ADHD?

00:04:58:05 - 00:05:00:19

Jasper

Met onze Jasper. Fantastisch bruggetje.

00:05:00:19 - 00:05:01:07

Martijn

Ja,

00:05:02:12 - 00:05:11:14

Martijn

leuk dat je er bent, Jasper. Jasper buiten huis. Ja, leuk dat ik er mag zijn. Laten we eerst beginnen, Saskia, met ADHD. Wat is het?

00:05:11:14 - 00:06:10:18

Saskia

Nou, ik dacht vandaag eens even met een mooie definitie te beginnen uit een heel andere hoek. De maori hebben heel ander soort taalgebruik als het gaat om neurodiversiteit. Die heb ik daar nieuwe woorden voor moeten maken. Ik kan het niet uitspreken. Het woord voor ADHD in het maori, dat is ingewikkeld, maar we zullen hem in de shownoodsens zetten. Maar het betekent zoveel als aandacht gaat naar vele dingen. In plaats van dat wij zeggen aandachtstoornis. Dat vind ik zo mooi. Weet je dat je het gewoon omdraait van in plaats van wat het niet is, wat het wel is. Nou, eigenlijk is het natuurlijk het hele thema ook van onze podcast, wat het wel is. Want wij zien ADHD natuurlijk en het zit ook in het attention deficit disorder. Het zit natuurlijk een beetje ingebakken. Een stoornis als het gaat om je aandacht vast te kunnen houden, impulsief, hyperactief. Dat is een beetje wat erom heen hangt. En dat begint wel te keren dat zij naar wat het wel mee brengt. Dus aandacht gaat naar vele dingen.

00:06:11:21 - 00:06:43:13

Saskia

Misschien niet op één ding focussen, maar juist heel alert zijn op de dingen in de omgeving. Maar goed, dat is een beetje wat in de DZM5, wat we daar dan onder verstaan, hyperactief. Wat wil vaak, toch dachten dat alleen jongetjes had kunnen hebben, drukke jongetjes. En dan blijkt

natuurlijk dat ADHD zich in meisjes heel anders manifesteert. Dus ook al het belangrijk om te vermelden, dat ADHD de drukte ook gewoon in het hoofd kan zitten en het niet altijd zo zeer fysiek te zien is aan de buitenkant. Dus ja, dat is het dan in een notendop.

00:06:43:13 - 00:06:45:14

Martijn

Zijn dus hele drukke mensen?

00:06:45:14 - 00:07:04:16

Saskia

Nou, het kan dus druk aan de buitenkant zijn en het kan druk in het hoofd zijn. De chaos die in zo'n brein kan zitten, is dan niet vanuit de buitenkant te zien. En juist dan wordt het helemaal over het hoofd gezien dat daar onderis zit, die ook natuurlijk gewoon, nou, soms het maken van schoolwerk of dergelijke natuurlijk in de weg kan zitten of je focussen op het werk.

00:07:05:17 - 00:07:21:16

Saskia

Ja, ik vind het brein dus fantastisch, want het zijn de ondernemers. Het zijn ook als je het gaat naar beroepen kijken, vaak mensen op de spoedeisende hulp die snel kunnen schakelen, het zijn je crisis managers, het zijn mensen die kansen zien en mogelijkheden zien, humor hebben, improvisatie vermogen, verbanden leggen.

00:07:22:16 - 00:07:23:23

Saskia

Nou, fantastisch.

00:07:23:23 - 00:07:25:19

Martijn

Het is als of je omhoog schrijft toch?

00:07:25:19 - 00:07:26:17

Jasper

Het is mijn cv.

00:07:26:17 - 00:07:35:04

Saskia

Nou, het is toch helemaal geweldig en ja, daar zit soms een beweeglijkheid in of van onderis, of je valt misschien eens een keer mensen in de reden, maar ja.

00:07:35:04 - 00:07:36:10

Martijn

Dat is dan maar zo.

00:07:36:10 - 00:07:40:11

Saskia

Dat is dan maar zo, want het komt gewoon een goed idee uit. Bam. Nou, Jasper.

00:07:40:11 - 00:07:43:00

Jasper

Ja, ik kan hier niet tegenop, denk ik.

00:07:44:06 - 00:07:49:12

Martijn

En toch toch even naar jou, als je voor het als een Jasper gaat, dan moet jij ook ADHD hebben.

00:07:49:12 - 00:07:50:04

Saskia

Wat zou je zeggen?

00:07:50:04 - 00:07:52:01

Martijn

Lekker druk, lekker onrustig.

00:07:52:01 - 00:08:33:00

Saskia

Energiek en rustig en ik volg ook mensen in de reden, want dan denk ik heb een goed idee, heb een goed idee, maar ik heb geen ADHD. En dan denken mensen heel vaak, het wordt zien als artikelen waar het dan gewoon zwart over wit staat, het is niet het geval. Ik heb heel veel energie en dat kan heel druk zijn, maar ik ben zelfs introvert, echt waar. En ik heb zeker geen ADHD heel goed kunnen focussen, ik kan overigens ook heel goed stil zitten, wat ik ook vaak aan het beweeglijkheid bij een ander is. Nee, er is geen ADHD, maar dat is wat we vaak doen. Hé, we zien iets, dat zal dan wel dat zijn. Ik denk ja dat minder meemakt dan ik, maar tijdens het geval, hoe vaak mij niet wordt gevraagd, als ik vertel ik ben neurodivergent,

00:08:34:03 - 00:08:34:19

Saskia

wat heb jij dan?

00:08:35:20 - 00:09:03:14

Saskia

Wat heb jij dan? Want dan wil ik wel weten welk hoekje, want dan denk ik dat ik jou kan begrijpen. Nou, en dat kan dus niet, maar ik zie dat mensen heel vaak willen labelen om een soort grip te krijgen en te duiden, maar ja, daar gaat dit ook over, hoe fluïde zijn die hoekjes eigenlijk. Dus dit gaat niet over mij vandaag, maar ik kan wel heel goed met deze brijnen, want ze hebben wel het lekkere tempo en het zien van kansen en mogelijkheden waar ik heel graag op aanhaak.

00:09:03:14 - 00:09:11:13

Martijn

Mooi. Zijn er nog bepaalde taboes over ADHD, of bepaalde onwaarheden of denkbeelden die niet helemaal kloppen?

00:09:11:13 - 00:09:32:16

Saskia

Nou, dat vind ik wel leuk om van Jasper te horen, omdat die natuurlijk op die manier misschien beëgend is en ik vind het heel leuk om te horen of interessant te horen hoe jouw schooltijd ook is gegaan, want dat vertel ik dus heel vaak in lezingen en zie dat mensen dat heel erg geraakt. We weten uit onderzoek dat kinderen met ADHD voor hun tiende levensjaar 20.000 meer negatieve opmerking krijgen dan andere kinderen.

00:09:33:19 - 00:09:56:20

Saskia

We onderschatten het wat ADHD's al hun hele leven dag in dag uit hebben gehoord en als volwassenen dat nog een keer meekrijgen op de werkvloer. Dus dit brengt wel dit soort inzichten, wel de empathie voor. Dit is niet een kwestie van onwelwillendheid, geen wilskracht hebben, lui'sijn, dom zijn of wat het allemaal is wat je over je heen opgekregen, type brein.

00:09:56:20 - 00:09:58:15

Jasper

Nou Jasper.

00:10:00:04 - 00:10:03:07

Jasper

Ja, waar willen we het over hebben over het school? Wat ik op school mee heb gemaakt?

00:10:03:07 - 00:10:05:12

Martijn

Hoe lang is dat geleden? Hoe oud ben je Jasper?

00:10:05:12 - 00:10:55:13

Jasper

Ik ben nu 35. Ja. Ik heb tot 223e HBO gedaan denk ik, en dat was gewoon drama. Dus het concentratieprobleem, het niet stil kunnen zitten. Ik geloof dat ik qua cito-score, gymnasiumscoor had, 550, dus de hoogste halbare. Maar dat ik naar de Havo.tv mocht omdat ik me niet zo goed kon concentreren. En doe maar Havo, want je bent niet zo gemotiveerd of zo. Dat lacht dan voornamelijk aan mij en niet aan de stof die ze me gaven of de manier van hoe ik leerde. En dat werd eigenlijk alleen maar erger, omdat ik gewoon geen plezier had op school. Ik snapte niks van plannen en overzicht bewaren. Ik vond 9 van de 10 vakken echt een ramp, dus ik snapte ook niet waarom ik iets moest leren. Dus ik vroeg dan wel eens waarom moet ik dit leren? Ja, omdat het zo is.

00:10:56:13 - 00:11:57:02

Jasper

Dan spreek we nu af dat het niet zo is, dan hoeft ik het ook niet te leren. Ik moet daar begrijp ik niks van snappen waarom ik iets leerde. Een simpel voorbeeld, ik ben nu ondernemer en ik heb 6 jaar economie gestudeerd hiervoor. Het was echt drama, ik heb het niet afgemaakt. En nu moet ik marketing leren, nu moet mijn boekhouding gedaan worden. Daar heb ik ook een boek houden voor, maar er zijn allemaal dingen die ik 6 jaar lang had kunnen leren, maar toen niet relevant waren voor mij. En nu ben ik zelf salesboek aan het lezen, marketingboeken, ben ik podcast aan

het luisteren om mijn bedrijf te laten groeien. Dus om aan te geven, ik kan best goed leren, maar 1, ik moet het interessant vinden en 2, er moet voor mij een logische reden zijn waarom ik het leer. Ik denk dat het amper 5 jaar geleden is dat ik pas achtergekomen ben, dat leren ook leuk kan zijn. En dat vind ik echt zonder, want je hebt heel veel gratis mogen leren. Je krijgt heel veel vergoed van de overheid en heel veel kans om te leren. En dat plezier is me gewoon ontnomen. En ik moet nu veel geld neerleggen om een cursus van een half jaar of zo te kunnen doen.

00:11:58:10 - 00:12:01:04

Jasper

En met liefde, maar het geld groeit hebben we ook niet op mijn rug.

00:12:01:04 - 00:12:28:14

Saskia

En het is jammer, want ik ben ook geschikt voor het ondernemerschap, je vindt het leuk en het is het zo zonde dat je dat niet veel eerder al iets mee hebt kunnen doen. Iedereen wil leren, jij ook, maar niet per definitie wat je krijgt voorgeschoteld, waar je ook niets mee gaat doen. Het onderwijs is natuurlijk gewoon best wel achterhaald. Wij zijn iets ouder dan jij en alles wat jij kreeg en onze kinderen ziet precies zelf uit. Dus daar hebben we nogal wat te doen. En dat maakt het van je wil wel leren, maar het moet ergens

00:12:28:14 - 00:13:01:09

Jasper

klikken. Ik moet snapelhaal met het doen. Ik ben best wel autonome, strong willed. Ik doe het gaar op mijn eigen manier. En als je dag in dag uit iets moet doen op de manier van iemand anders, dan ga je je vanzelf wel verzetten. Dus dat deed ik ook. Waar de een heel perfectionistisch of policegedrag ging verdonen werd ik heel brutaal als citrant. Dus ik ging alles doen. Ik ging express niet leren. Ik ging express mijn huiswerk niet maken. Ik ging express een onvoldoende halen. Ik ging me verzetten. Ja, goed, dat werkt niet zo goed in het schoolsysteem als je je er tegenaanschopt.

00:13:02:17 - 00:13:24:16

Jasper

Dus nee, het heeft mij lang geduurd voordat ik erachter kwam dat leren ook echt leuk kan zijn. En dat vind ik echt jammer. En dat hoop ik dat wij daar een bijdrage aan kunnen leveren, dat er niks is met een kind, maar dat elk kind gewoon een bepaalde manier van leren heeft. En dat het ergste verantwoording is van de volwassenen om uit te gaan zoeken wat voor een kind werkt. In plaats van dat we gaan zeggen dat de kind een concentratie probleem heeft en het schuldpijn kind neerleggen.

00:13:24:16 - 00:13:51:00

Saskia

Nou, en het probleem daarvan is, als kinder weet je ook niet hoe het is om die ander te zijn. Dus dan, kijk, ik kom makkelijk leren. Ik kon stil zitten, ik kon me concentreren. Maar jij kon dan niet in mijn hoofd kijken. Waarom mij dat dan goed afging? Ik hoefde daar eigenlijk ook niet veel moeite voor te doen. Dus wat ik ook vaak vertel, ja, soms is heel erg je best doen een 9, maar soms is heel erg je best een 5. En dan hoor je dat je beter je best moet doen. We zien niet bij de ander hoeveel moeite je ervoor moet doen.

00:13:51:00 - 00:14:08:12

Jasper

Elk kind heeft de intentie om te leren. Zeker. Die begint altijd, ze willen allemaal hun best doen, alleen door wat je meemaakt, op een gegeven momentaal raakt een beetje murf gebeukt. En dan, ja, de een gaat daarmee om met pleasinggedrag, de ander wordt perfectionistisch en weer eentje die gaat de grens opzoeken.

00:14:08:12 - 00:14:17:03

Saskia

En wat je veel ziet is, wat we dan in nurseheid noemen, gevolgschade uit de jeugd. Dus hoe je bij je eent bent op school, misschien gedacht heb,

00:14:18:03 - 00:14:26:07

Saskia

ja, je kan dit niet of dat mensen zeiden je hebt geen motivatie. Hoe is dat nu voor jou als volwassenen?

00:14:29:14 - 00:15:12:04

Jasper

De meeste gevolgschade aan zich van dat ik niet goed genoeg zou zijn, daar heb ik wel genoeg aan gedaan. Maar ik merk het wel in mijn ondernemerschap dat ik het heel moeilijk vind om mezelf in te schalen. Dan kan ik 2000 kootsgesprekken hebben gehad waarvan de 1800 goed zijn gegaan. En dan ga ik toch met die 200 me af vragen, ja, maar kan ik nu wel mijn uurtierie omhoog doen? En dan, ik vind het heel moeilijk om mijn eigen kwaliteit in te schatten. Dus waar je heel veel complimentaalen krijgt en mensen blij zijn met je, hoor ik toch elke keer dat stemmetje, ja, maar als je dit er nog bij doet, dan gaat het vast wel beter. En ik kan er mee omgaan, maar ik merk elke keer dat dat stemmetje nog wel regelmatig terugkomt en dat is soms best vermoeiend.

00:15:12:04 - 00:15:19:14

Martijn

Is dat ook het effect van die 20.000 keer dat ADA Dayers negatief geconnecteerd worden?

00:15:19:14 - 00:15:39:19

Saskia

Ja, wat ik vaak als voorbeeld gebruik op de werkvloer is, er is een beheel veel mensen dat als er een afspraken agenda wordt gezet van, oh ja, ik zag Martijn, ik zag vanmiddag een gaartje om twee uur, ik heb even wat ingeschoten, wij moeten even praten. Ik dacht het voor heel veel ADA Dayers. Een soort bom is die afgehaald, oh, oh. Ja,

00:15:42:21 - 00:16:02:12

Saskia

nou, zo je het ziet, nou komt het, ik heb het slagen, of ik nu kom te gedoe, dus ik kijk al gek naar mij gisteren, dus nu gaan we het hebben. Dus je bent al, je slijpt al bijna, je messen, weet je wel, je bent meteen voorbereid op negatieve feedback, omdat dat ben je zo ingevoed, ja, daar ga je naar leven. Dus dit is iets wat heel veel mensen herkennen.

00:16:02:12 - 00:16:30:16

Jasper

Dit herken ik van een bellen van mijn klanten, als ik een afspraak wil verplaatsen, dan bell ik ze en dan, hello, hoor ik dan aan de andere kant, ik zeg rustig, je bent de afspraak niet vergeten, je bent niet te laat, ik wil gewoon even wat vragen, want ik wil een afspraak verplaatsen, maar ze schbrutaalken gelijk omdat ze mijn naam zien staan. Ik heb dit nu niet meer, maar ik heb het vroeger wel gehad, als een telefoon ging of iemand, die zei mijn naam op een bepaalde toon en dacht ik oh shit, wat heb ik verkeerd, wat heb ik, ja, dat, ja, ja.

00:16:32:02 - 00:16:33:03

Jasper

Oh ja, het heel herkenbaar.

00:16:33:03 - 00:16:59:07

Saskia

Ja, dit is voor heel veel mensen superherkenbaar, dus ik vertel het ook altijd dat mensen ook begrijpen wat je elkaar onnodig aandoet, want mensen krijgen daar vet de stress van, ze zien bij de hele dag bezig, van negen tot twee bezig, ik ben benieuwd wat er gaat komen, ja, dat is

allemaal onnodige, onnodige energie lekken, dus ja, het zou ik heel herkenbaar, omdat je gewoon, je bent gewoon voorbereid op, je bent meteen klaar voor oorlog.

00:16:59:07 - 00:17:09:07

Martijn

Ja, dat is uit. Hé, ik saas gewoon noemde net al wat kenmerken van ADID, jij zei dat is letterlijk mijn CV, wat is jouw CV dan?

00:17:09:07 - 00:17:39:16

Jasper

Kwaarwerk of kwaarwerk goed in ben? Kwaarwerk. Nou, mijn werk CV stelt niet zoveel voor, dat hebben we net van tevoren al even over gehad, in de jaren dat het niet zo goed ging net voordat ik op reis ging, was het 12 steden 13 ongelukken, dus alles wat ik tegenkwam, dat deed ik en de laatste jaren heb ik gewoon mijn eigen onderneming, dus coaching training, dat vind ik nooit zo interessant om daarover te vertellen, ik vind dat het leuk, want ik vind dat als mensen me vragen, wie ben je dan vertel ik ook nooit wat ik doe, dan heb ik liever over van, ja, wie ben ik als persoon. Ja. Ik ben,

00:17:41:07 - 00:17:56:16

Jasper

mijn vriendin die zei altijd als ik niet weet wat ik moet doen, dan ga ik altijd naar jou toe, want jij weet altijd iets te doen, zelfs op de meest saai plekken, jij kan er altijd wat van maken en ook vaak iets onverwachts en dat is aan de ene kant heel leuk, maar ook niet altijd, want daardoor kom je ook wel eens in de moeilijkheden.

00:17:57:19 - 00:18:02:10

Jasper

Nou, ik vind mezelf dus wel heel grappig, ook daar zijn de mening over verdeeld,

00:18:03:13 - 00:18:07:19

Jasper

maar ik kan heel kort door de boven, heel erg verrasten uit hoe komen.

00:18:09:12 - 00:18:51:04

Jasper

Ik ben, ja, hoe noem ik dat, ouderste box denkend, dus een nee is bij mij niet direct een nee, oh, ik kan niet nou, dan zullen we wel zien of het kan, en ik durf daardoor ook altijd een stap verder te denken, dus dat we het soms ook gewoon nog niet weten, iets heel vaststaan maken, wat we dus nu met ADD, ADD ook doen, ik kan daar niet zo heel veel mee, want dat heeft ooit een neurologie tegen mij gezegd, dat ze 10% van de hersenen kennen, en dan, nou, dan moeten dus geleerde mensen mij vertellen dat wij precies weten wat ADD is. Als je 10% van de auto kent, kun je ook geen auto fixen, dus ik durf vaak verder te denken, dat we in ontwikkeling zijn, en dan ben ik gewoon heel benieuwd, ja,

00:18:52:07 - 00:18:58:00

Jasper

wat komt er nog, dus het ouderste box, denk ik, dat dat is iets wat echt op mijn lijf geschreven is.

00:18:58:00 - 00:18:59:21

Saskia

En wat maakt jou een geschikte coach?

00:19:01:09 - 00:19:05:14

Jasper

Ja, goeie vraag, een zo gevoelige vraag, denk ik, en dat is wel weer de twijfel waarin je ben je goed.

00:19:07:00 - 00:19:27:08

Jasper

Ik denk dat ik heel associatief ben, dus ik kan heel snel verbanden leggen, misschien wel iets te snel soms, zeker voor de temperatuur van de coachie. Ik durf de vingen op de zere plek te leggen, dus ik ben niet zo bang om tegen iemand te zeggen van, hey, wat doe je, wat, ja, heel erg kort door de bocht, maar...

00:19:28:17 - 00:19:53:09

Jasper

Maar daarmee durf ik het ook wel op een empathische manier, dus nooit veroordelend, tenminste, dat hoop ik, ik weet niet of er nu coachies luisteren, maar ik hoop niet oordelend zijn, want ik zelf gewoon heel veel shit heb meegemaakt en gewoon zelf heel veel fouten heb gemaakt. Ik denk dat dat wel mijn kwaliteit is, dus de vingen op de zere plek door te leggen, heel erg associatief, dus heel snel verbanden leggen en toch ook wel empathisch zijn.

00:19:53:09 - 00:19:57:17

Saskia

En je onderschat dan misschien ook wel wat een rolmodel je genoten zijn voor mensen.

00:19:57:17 - 00:20:02:10

Jasper

Ja, en dat is denk ik misschien dat je dit vertel, dat ik merk ook dat het mij wat doet,

00:20:03:13 - 00:20:28:19

Jasper

dat nooit 100% kunnen omarmen, dat, nee, vorige keer bij Aria Denerlant gezeten toen kreeg ik ook emotioneel dat ik dacht, dat gaat me vandaag niet gebeuren, maar dan weet je, je weet het, je ziet het in je podcastcijfers, je ziet het in je berichten die je krijgt, je de bedanktmils die vlieg je om de oren en toch weer twijfelen, ben ik wel echt een rolmodel, is het niet iets wat ik mezelf wijsmaak, gaat dat ja, buiten mouw komen, dat...

00:20:28:19 - 00:20:36:23

Saskia

Ja, je wil, je bent bang door de man te vallen, die er niet is, en dat één ding duidelijk is, je bent een rolmodel.

00:20:36:23 - 00:21:02:03

Jasper

Ja, maar dat weet ik, alleen op de mindere dagen of op het momentaal dat het stil is, dan krijg je één negatieve reactie, dat gaat dan weer in je hoofd spelen en je weet dat je het los moet laten en je doet het ook wel mee, ja, er gaat iets niet goed in de coachgesprekken, het is zo moeilijk, het is zo ongrijpbaar en dat vermoeit wel, is dat iedereen zegt, je doet het zo goed, je bent zo authentiek.

00:21:02:03 - 00:21:08:05

Saskia

En dan moet je gewoon voor je afzetten, dan moet je gewoon even loslaten. En als het begint, je moet gewoon even, ja, dat werkt dus niet.

00:21:08:05 - 00:21:16:14

Jasper

Nee, misschien ben ik wel benieuwd, want jij hebt dat natuurlijk ook, je schrijft boeken, je komt veel op lezingen, iedereen kent je naam en dan denken mensen, ik wil dat ook.

00:21:17:18 - 00:21:43:01

Jasper

Ja, ik denk soms wel als nou ik weet niet of je in mijn schoenen wil staan, wat ik er allemaal voor heb moeten doen en heb voor moeten laten en hoeveel ik elke dag weer aan mezelf aan het werk ben, ik weet niet of ik dat altijd zou willen. Ik heb wel eens gezegd, nou soms zou ik ook wel weer lekker onwetend willen zijn, maar goed, dan mag je weer hele toffe dingen doen en dan gebeurt er weer iets heel mooi, ze denken, je maakt me druk om en het is allemaal fantastisch, in de wereld is geweldig. Dus dat is ook wel net hoe ik me voel, denk ik, wat heel erg.

00:21:43:01 - 00:21:54:00

Saskia

Nou, ik ben al heel stbrutaalt in de andere mensen, of als ik coachies heb of jonge mensen wil aanspreken van hoe ik met dingen omgaan, hoe maak ik het makkelijker. En dat ik zo, ik ben vaak heel eerlijk van, ik weet niet of het makkelijker wordt.

00:21:55:12 - 00:22:23:14

Saskia

Het leven wordt voor jou nooit zo makkelijk als voor mensen die heel veel dingen niet hebben meegemaakt. Dus daar mogen ook gewoon eerlijk over zijn, daarom, ik hoor jouw oren niet noem maar, daar ben ik ook helemaal geen fan van de woorden superpower, want dat doet van, wow, weet je, sommige mensen hoor ik wel eens van nou, ik vind het heel tof gewoon om aan te idee, ik moet ook aan te ideeën, want dan ben ik ook helemaal dit of dat, weet je. En daar probeer ik echt van weg te blijven van, maar dit is geen feestje, weet je. Dit is nu wel gegeven.

00:22:23:14 - 00:22:40:09

Jasper

Zodat het een sobserker feestje. Ik kan soms dingen wegwerken waarvan mensen me zitten aankrijgen, hoe kun jij dit? Je doet elke week een podcast en je edit het ook nog zelf. En daarnaast heb je nog een bedrijfjaar. Als ik goed in mijn vel zit, kan ik echt heel veel.

00:22:40:09 - 00:22:44:01

Saskia

Maar dat kun jij, daar zit ik altijd een keerzijde aan.

00:22:44:01 - 00:22:48:21

Jasper

Dus het is koonstan balanschoeken. En dat vind ik vraag me veel meer.

00:22:48:21 - 00:23:10:14

Saskia

En dat is wat mensen niet zien, want ze zien alleen je succes-sendingen op LinkedIn. En daarom vind ik het ook, ben ik blij dat jij ook zo open bent, want dan belangrijk is dat we allemaal open zijn over de andere kant. Probeer dat ook op LinkedIn altijd doen van dit is wat jullie zien op LinkedIn, maar wat achter de schermen gebeurt, dat ik ook gewoon een depressies ken. Dat zien mensen niet. Of jouw worsteling, of onzekerheid.

00:23:10:14 - 00:23:36:19

Jasper

Het is misschien wel mooi om te vertellen, ik weet niet wanneer dit online komt, maar mijn vriendin is net gisteren vertrokken naar Spanje vormmaand om de camino te gaan lopen. Ik vind het supertof, want we supporten elkaar als dromen. Maar ik weet dat dat mij heel veel gaat doen, want daar valt een bepaalde stabiliteit weg. De taakken zijn heel netjes verdeeld, maar er komt een dubbele taak. Ik heb een nieuw huis, dus moet ook nog geschilderd worden. Het huis waar we nu zitten moet gewoon afgeleverd worden.

00:23:38:07 - 00:24:24:06

Jasper

Het eerste wat ik met mij moet afspraken, ik heb maandag al het eten gekookt voor de rest van de week. Ik heb gisteren de lunch voor de hele week gemaakt. Mijn chat GPT als we daar nog over gaan hebben, dat is voor mij echt de missing link, dat heeft mijn leven compleet veranderd, veel makkelijker gemaakt. Maar dat zien mensen niet, dat ik al vier weken in het vooruit aan het werken ben, omdat ik deze, ik heb ook nog een bedrijf te runnen. En soms zou ik dan wel zeggen, nou ik zou nu heel graag even een maandje in loonings willen, even geen zorgen over een week geen werken, even geen zorgen over geen inkomst of weet ik voor wat. Dat is wat mensen niet zien, hoeveel ik er elke dag weer voor doe. En ik ben bereid om het allemaal te doen en te investeren, maar heel veel mensen zeggen ik zou dit ook al willen, nou ja, ik weet niet of je het altijd zo wil.

00:24:24:06 - 00:24:31:01

Martijn

Het klinkt best wel ideaal dat jij heel goed vooruit denkt, terwijl dat ADHD ook vaak

00:24:32:02 - 00:24:43:16

Martijn

geassocieerd wordt met impositiviteit en met gewoon in het nu beslissingen nemen, terwijl ik nu hoor, en ook bij mezelf herkend, dat je ook een goeie vooruitdenker bent.

00:24:43:16 - 00:24:53:00

Jasper

Nou dat ben ik niet, maar dat moet, anders functioneer ik niet, anders ben ik over drie maanden bedrijf kwijt. Ik ben heel erg van het impulsieve, dat gaat gewoon niet, mijn eigen bedrijf gaat gewoon niet.

00:24:53:00 - 00:24:59:16

Saskia

Maar dit is wel, ik werk veel met ADHD's, want het trekt me kan het toch allemaal aan, een paar type energies, zou ik maar zeggen.

00:25:01:01 - 00:25:08:22

Saskia

En ik zie vaak dat juist ADHD's, omdat het echt noodzakelijk is, veel gestructureerde werken dan ik.

00:25:09:23 - 00:25:26:09

Saskia

Ik kan met veel meer chaos eigenlijk dan nog, kom ik wel weg, en voor ADHD's is het dus daarna dat ze zelf structuur gaan aanbrengen. Ik heb vaak geregeld dat een ADHD voor mij structuur aanbrengt of voor mij plant, weet je wel. Dus dat is ook zo'n misvatting natuurlijk dat het niet kan, maar vaak ben je het gewoon als een soort tegen...

00:25:26:09 - 00:25:29:03

Jasper

Ja het is best wel...

00:25:29:03 - 00:25:31:05

Saskia

Het is tegen werking voor jezelf gaan oppakken.

00:25:31:05 - 00:26:20:08

Jasper

Best wel, dat is echt pas sinds de laatste jaren, sinds ik een relatie heb, want daarvoor had ik helemaal geen structuur en was het ook drama altijd. Maar het levert resultaat en dat is wat ik, waarom ik het doe omdat ik jarenlang nooit resultaten behalve. Ik behalve nooit succes, ik wist dat het erin... Ja het zit er wel in, het komt er niet uit, weet je wel, ik heb gezegd, als je iets beter je best doet, nee dat was het niet, want ik was slim genoeg, het lag niet aan mijn denkapaciteit, het lag niet aan de creatieve, maar doordat de basis er niet was kon ik mijn talenten niet gebruiken. En ik wil soms ook, ik heb de wereld overgereist, ik denk het is goed met jullie, ik ga gewoon nog een keer. Alleen ik heb dat drie jaar gedaan, dat is niet veelvilling op een gegeven momentaal, dat wil je niet meer alleen maar van A naar B, je wil ook wel teruggeven aan de maatschappij en ik heb ervoor gekozen om weer terug te komen, samen met mijn partner terug te komen naar Nederland, ja daar wordt gewoon wat meer gevraagd, ik heb het gewoon nodig anders.

00:26:21:23 - 00:26:23:17

Saskia

Dus jij zegt ik miste die basis,

00:26:24:19 - 00:26:27:20

Saskia

hoe had je die basis wel kunnen hebben?

00:26:27:20 - 00:27:45:11

Jasper

Oké, mijn moeder luisterde ook wel eens mijn podcast, ik heb schatten van ouders, alleen ik had ook, nee Keuling ouders is misschien overdreven, maar als het misdreigde te gaan, ben ik wel opgevangen. Bij mijn zus was dat altijd prima, want die niet doen, oké, ik doe het niet, als ze het bij mij zijn niet doen of pas op dan zeg ik, omso, dan denk ik het de volgende keer weer. Ik had meer moeten leren om mijn bek te gaan, ik hoorde dat iemand in mijn podcast zeggen van je hoeft niet het asfalt te leggen voor je kinderen zolang je de vangrail maar bent. En ik leerde nooit

om mijn bek te gaan, waardoor ik dus ook nooit leerde om van mijn fouten te leren. En daar had ik echt al, dat ik niet zo goed ben in structuur en planet, dat betekent niet dat ik geen talenten heb. Dus vaak zit de angst van een kind, is niet de kind zelf, een kind van 4, 5 jaar is niet zo zeer bang voor zijn toekomst, maar het zijn vaak de ouders die dan. Dus dat had bij mij heel erg veel verschil gemaakt en ik denk als ik op school echt had mogen doen wat ik leuk vind, want als ik iets echt leuk vind, dan ben ik bereid om alles voor te doen en dan doe ik het drie keer zo snel als de meeste, maar als ik het niet leuk vind, dan doe ik overal drie, vier keer zo lang over.

00:27:45:11 - 00:28:07:07

Saskia

Ja dat is wel een mooie, heel veel AD&D's kennen hyperfocus, de misvatting is alleen dat dat een soort knop is die je vanzelf aan kunt zetten van oké ik moet nu drie uur studeren dus ik zet even mijn hyperfocus knop aan dat het zo niet werkt, maar als je als het je interesseert en je hebt de hyperfocus, dan weten we gewoon dat jij in drie uur iets kan wat anderen mensen drie dagen over doen.

00:28:08:14 - 00:28:16:02

Martijn

Hey Saskia, laten we eens even naar het werk gaan van de AD&D's, want zijn nou hele geschikte banen voor mensen met AD&D?

00:28:16:02 - 00:28:50:07

Saskia

Ja ik refereer er wel aan aan, spoedeisende hulp, ambulance personeel, veel mensen in beeld en geluid als ik van die draadjes krijg voor lezingen, dan is het echt heel vaak een AD&D'er, het is heel grappig, dat snel kunnen schakelen en dergelijken. We zien het heel veel in het leger, bij defensie, bij de politie, ik zie heel veel ook acteurs, actrices, weet je, die wereld, dus talloze banen waar uiteindelijk alert zijn of juist crisis managementaal of empathie, ik denk dat er heel veel AD&D's op het podium staan met podium presence.

00:28:52:08 - 00:28:55:12

Jasper

Veel onderzoek, veel empathie, heel veel in de

00:28:55:12 - 00:29:44:21

Saskia

zorg, ja, want bij AD&D zien we vaak de empathie over het hoofd dat ook echt wel een kenmerk is, dus veel van dat soort banen en we zien ook wel leuk om te vertellen dat dat is zeker in de zorg, dat we veel zien dat juist degene die niet door het hoepeltje passen vaak geschikt zijn voor voorspoedeis en ook voor neonatalogie, dus dit hoor ik veel te veel uit de zorg wat mensen mij vertellen ook uit onderwijs, dat ze zien van ja degene die geschikt zijn die haper ook een beetje in de onderwijs, maar dat zijn dan ook misschien de brinen die we dan missen straks op de werkvloer of anesthesioloog, het zijn in de zorg zit wel heel veel raakvlakken voor of kansen voor AD&D'ers, dus ja legio mogelijkheden waarvan ik zie dat mensen toch vaak verbaasd over zijn.

00:29:44:21 - 00:29:46:14

Martijn

En ondernemers ook?

00:29:46:14 - 00:29:50:13

Saskia

Ja, 30% van ondernemers is het AD&D'er.

00:29:50:13 - 00:29:56:10

Martijn

Dus dat past twee jaar, jasfer toch? Ja. Heb je ze al gevonden als ondernemer?

00:29:56:10 - 00:30:03:12

Jasper

Ik had het niet verwacht, maar ik had op een gegeven momentaal 30 werkgevers gehad en dat werd het allemaal niet, dus het bleef ook niet zo heel veel over.

00:30:03:12 - 00:30:04:12

Saskia

Eigenwerkgever, dat begint.

00:30:04:12 - 00:30:13:10

Jasper

Eigen tijdindelen, daar ging het voornamelijk op. Eigen tijdindelen, daar ben ik daarmee gestart en ik doe het heel graag op mijn eigen manier. Dus ik ben een beetje koper.

00:30:13:10 - 00:30:20:09

Saskia

Nou ja, en ik weet nu hoe dat voor jou is, maar voor mij werd het wel als je in mijn eigen zelfwerk je geen zinloze dingen moest te doen.

00:30:20:09 - 00:30:21:21

Jasper

Nou dat, geen

00:30:21:21 - 00:30:28:22

Saskia

vergaderingen meer, geen wat benken eigenlijk meer bezig, je doet misschien dingen die je niet altijd leuk vindt, zoals je administratie, maar je weet wel waar je het voor doet.

00:30:28:22 - 00:30:52:23

Jasper

Ja, ja, ja, ik heb heel veel mensen die hebben heel veel facturen sturen, dat heb ik echt nog nooit geschnapt, ik vind het het leukste om het te doen. Heerlijk, cent. Ik heb dus nu een automatisering systeem, dus nu komen de boekingen binnen. Ik vind het eigenlijk heel jammer, want ik verstuur ze niet meer zelf. Het is gewoon een dopaminekikje om zelf op verstuur te drukken. Maar dat zeker, het ondernemerschap is maar op het lijf geschreven, alleen als er iemand nu luistert die beginnend ondernemer is of wil worden,

00:30:54:11 - 00:31:05:22

Jasper

gaat de dingen die je niet goed kan uitbesteden. Dat is echt het eerste wat ik heb gedaan, boekhouder en een website bouwen, heb ik gelijk ingeven, als daar tijd aan dat besteed, dan was ik waarschijnlijk helemaal niet van de grond gekomen. Ik ga doen waar je goed in bent. Maar

00:31:05:22 - 00:31:49:11

Saskia

dat geldt voor iedereen op een werkvloer, dat je zelf kennis hebt. Want als je dat niet hebt, heb je niet in de gaten wat je om je een moet organiseren, als die ruimte er dan al is bij een werkgever, want jij kan het dan organiseren voor jezelf, maar iemand op de werkvloer kan niet altijd denken,

dit ligt mij minder, dit doe ik niet, ik ga even kijken in een ander team of iemand dat kan. En dat is een beetje wat misgaat op een werkvloer, dan kun je daar eigenlijk niet van vrij spelen, omdat we de schapen de vijf poten nodig hebben, die T-profile toestanden bij werken, je moet alles ook maar kunnen, ja dat werkt dus niet. En als je daar niet weg kunt werken, krijg je daar waarschijnlijk ook heel veel feedback op, want dat is wat er veel gebeurt, dat mensen dan zullen zeggen, oh ja, wat ben je lekker snel, je krijgt dingen van elkaar, maar...

00:31:50:14 - 00:31:53:16

Saskia

En dan komt het, maar dat is iets wat jij misschien wel herkent dan, Martijn.

00:31:53:16 - 00:32:05:11

Martijn

Zeker zeker, en ik heb altijd structureel dezelfde feedback, en ik hou ook echt van complimentealen, zeker nog, ik... Je doet het wel even onthouden, straks. Ik doe daar heel goed op complimentealen.

00:32:05:11 - 00:32:06:19

Jasper

Ik ook hoor, ik ook, ja echt.

00:32:06:19 - 00:32:08:21

Saskia

Nou ik zal jullie straks helemaal doen.

00:32:08:21 - 00:32:10:13

Martijn

Ja, dat is heel fijn, dat is heel fijn.

00:32:10:13 - 00:32:12:11

Jasper

Doe mij even een like en een duimpje als je dit hoort.

00:32:13:13 - 00:32:31:04

Martijn

Dat geeft echt die bevestiging dat je met goede dingen bent, ik denk ook heel erg dat als inderdaad net een paar mensen zeggen, nou dit is niet zo goed gegaan, dat ik dat onthouw en niet al die andere complimentaalen. Maar dan toch even de vraag, wat moet je ade hadden eerst dan niet laten doen, wat moet je vooral anderen laten doen?

00:32:31:04 - 00:32:33:03

Jasper

Ligt dat ook niet aan de persoon denk ik?

00:32:33:03 - 00:33:00:12

Saskia

Ja, dat is heel moeilijk om daar niet stigmatiserend zeg maar over te praten, omdat daarin is gewoon iedereen anders. En daar vraagt het echt zelf inzicht, want je kunt niet altijd zien waar iemand anders mee worstot, dat we dat veel eerder hadden kunnen zien, ook bij jouw onderwijs, dan hadden we daar misschien eerder aan kunnen doen, dat worstelen, dit is niet altijd zichtbaar. Maar in de regel, vaak zijn ade-ad is meer de gangmakers, de begining die snelheid brengen dan de afmakers, dat wil niet zeggen dat een ad is niet kan afmaken.

00:33:00:12 - 00:33:02:21

Jasper

Afmaken is een dingetje af en toe.

00:33:02:21 - 00:33:25:14

Saskia

Ja, maar het is, dus als je dan toch een beetje wat zwart-witter wil zeggen, dan als je dat toch moet kiezen, is vaak een ad wat meer geschikt voor het start van een project gaan, ideeën genereren, dan de afmaker en de details en de puntjes op de i's. Dat is dan vaak net een ander berein idee wat beter infloreert, maar dat wil niet zeggen dat het niet zou kunnen, want anders dan...

00:33:25:14 - 00:34:04:11

Jasper

Ik denk dat je hem ook anders moet stellen, dat wat moet je hem niet laten doen. Ik zou juist zeggen van neem de persoon serieus, laat hem zoeken naar een oplossing. Dus wat je heel veel ziet in relatie's, is dat degene die dan het ade-ad of ade-ad breien is, die wordt dan een beetje

een kind moederrelatie. Dus de moeder, de partner of de vader, wat je dan, ja, wat dan de partner is. Maar die gaat dan al die taken over nemen. Oh, ja, je kunt niet zo heel netjes opruimen. Nou weet je wat ik doe het wel. Oh, jij kunt geen boodschap doen. Nou weet je wat ik doe het wel. En dan ga je eigenlijk de verantwoordelijkheid bij die persoon weghalen.

00:34:04:11 - 00:34:05:13

Saskia

Nou, en zelfredzaamheid.

00:34:05:13 - 00:34:09:08

Jasper

Ja, en kijk, mijn vriendin heeft heel erg moeten accepteren dat

00:34:10:08 - 00:34:53:12

Jasper

ik ben niet zo gestructureerd als zij, ik kan niet zo netjes alles schoonmaken, maar ik kan het wel. Maar als jij het uit mijn handen gaat nemen, dan word ik op een gegeven pasief. En ik zei dat al met ChatGPT. Ik wil heel graag gezonde eten, maar ik kan geen vijf dagen vooruit denken. Dus als ik zou gaan koken, zou ik elke dag naar de supermarkt gaan. Is zonder van je geld, want je gaat dat meer kopen. Dus we gingen altijd één keer per week naar de supermarkt. Maar dan moest mijn vriendin altijd de boodschappenlijst maken. Ja, die was dat begin ook klaar mee. Ze dacht, ja, ik wil gezonde eten, dus je moet even een betere boodschappenlijst maken. Zat ze me aan te kijken, jij wilt gezonde eten, ga zelf op zoek naar een oplossing. Zij is niet, dat dacht ze. En toen dacht ik, ChatGPT, ze heb ik gewoon ingevoerd. Wat ik wil hebben, wil je me nu voor 20 dagen maken zodat ik de hele maand door de week ze eten heb? En toen kon ik denk ik wel boodschappen doen.

00:34:53:12 - 00:34:54:20

Saskia

Ja, ChatGPT is voor echt...

00:34:54:20 - 00:34:55:22

Jasper

Dus het was de missie. Je moet op...

00:34:55:22 - 00:36:05:18

Saskia

Voor veel meer, die vergant een gamechanger. Ik wilde als een heel grappig, dan moest ik aan denken dat het heel hilarisch dit, want ik had het gezien, zei de bekende ADD-influencer, die vertelde een verhaal over schoonmaken, deed bij mij namelijk een belletje rinkelen. Dat was een man en die had als taak de keukenschoonmaken na het eten. Nou, dan vond u dan gewoon gedoe en dat kwam er of niet aan toe. En op een gegeven momentaal, op een gegeven momentaal was er een dag, was alles spik en span, maar echt spik en span. En wat was nou de truc? Had voor gezell bedacht, oké, als dit mijn taak is, dan moet ik een game van maken. Dan moet ik gewoon denken, ik ben een spyon en ik mag geen enkele vinger afdruk achterlaat. Dus het moet helemaal, en dat werkte dus. Dus die ging het... Dat denk ik, oh heerlijk, want gamification is natuurlijk iets wat ook heel goed werkt bij leren ontwikkelen bij ADD-ers, maar dat vind ik dan zo mooi om er zo over na te denken. Maar ik heb wat ander vraag voor jou, omdat jij nu zo veel mensen coacht natuurlijk en die zullen velen al op jou afkomen omdat ze ook bepaald type brein hebben. Wat zie je daar dan een beetje als rode draad? Wat zijn dan veel kenmerkende dingen met waar ze bij jou meekomen?

00:36:05:18 - 00:36:12:09

Jasper

Nou, ze komen allemaal met ik wil plannen, ik wil leren plannen over zich bewaren, etc. Maar dat is hun zo vaak vertel dat ze denken dat ze het moeten.

00:36:12:09 - 00:36:13:07

Saskia

Ja, ja, dat is interessant.

00:36:13:07 - 00:36:14:03

Jasper

Maar eigenlijk,

00:36:15:07 - 00:36:15:23

Jasper

in de kern,

00:36:17:00 - 00:37:02:00

Jasper

ja, waar het eigenlijk altijd op neerkomt is dat gewoon zelfwaardering. Ja. Ja, wat kan ik goed en wat kan ik niet? En ze zijn heel vaak extein georiendeerd. Wat de ander wil, wat voor de ander, want ze zijn de ander tot last, de ander dit, de ander dat. En ik denk nee, het gaat om jezelf. Dus het is heel vaak het stukje gevolgschade waar ze meelopen. En wat ik heel vaak zie en waar eigenlijk gewoon wat heel veel verloren gaat is creativiteit. Er zit zo verschbrutaalkelijk veel talent in die gasten en meiden in de handen, voornamelijk als die soms ziet hoe ze kunnen tekenen of muziek kunnen maken of schrijven of weet ik wat allemaal. Doordat ze zo denken dat ze iets moeten zijn, komen ze niet meer toe aan een talent wat ze hebben te halen. Ik juist denk dat daar de hele perron van gehoord.

00:37:02:00 - 00:37:05:23

Saskia

Maar je helpt ze echt heel erg met hun identiteit dan weer. Van wie ben jij nou eigenlijk?

00:37:05:23 - 00:37:06:17

Jasper

Ja.

00:37:06:17 - 00:37:19:10

Saskia

In plaats van diegenen die niet kan plannen en structureren ben je vooral iets ook wel. Ja. En dat is eigenlijk waar jij ook met je begonnen met het zelfbeeld en dat je, ja, probeert met je tegenwicht te bieden, alle negatieve dingen die je hebt gehoord.

00:37:19:10 - 00:37:51:14

Jasper

Ja, en dat is lastig hoor, want je hebt vaak maar een paar sessies en jij ziet het allemaal. Zit het echt in hoor? Het zit echt in. Maar ja, je hebt maar een paar sessies en als je dan die 20.000 woorden tegenover zit dan moet je aardig in gesprek gaan. Wil je daar, ja, misschien leg ik dan de lat ook alwitte hoger. Maar je ziet voornamelijk die gevolgschade als dat een beetje minder wordt. En als ze gaan doen wat zij zelf willen, want vaak hebben ze die tankcapaciteit helemaal niet of die hebben ze wel, maar dat ze hun eigen leven kunnen inrichten, dat er iets is wat voor hun werkt. En dan zie je ze oplooiën.

00:37:51:14 - 00:38:02:04

Saskia

Ja, en dat is een beetje wat, als je dus veel neigdui'send wordt, dan ga je dat, je gaat geloven wat er elke dag tegen je gezegd wordt. Ja. Dus dat vind ik wel eigenlijk ook schrijnend aan jouw verhaal van, ze komen met allemaal dingen

00:38:03:09 - 00:38:07:22

Saskia

bij jou om te leren, omdat ze dat heel tijd hebben gehoord. Ja. Terwijl dat misschien, ja, niet dat ze niet kunnen gaan pliezen.

00:38:07:22 - 00:38:31:20

Jasper

Dus ze zeggen ook allemaal als je dan vraagt waarom wil je leren plannen over zich, maar waar, etc. Waarom wil je dat? Ja, ik wil rusten in mijn hoofd. Ja, ik weet niet hoe bij jou is, maar ik heb best wel structuur en overzicht, maar of nou echt rustig is in mijn hoofd, dat wil ik nou ook niet zeggen. Dus het is een bepaalde ideaalbeeld wat ze denken te krijgen op het momentaal dat er alles gestructureerd is. Ik denk dat je gewoon een leuker leven wil hebben en wat trots op jezelf wil zijn.

00:38:31:20 - 00:39:03:07

Saskia

Ik vond het mooi van een filmpje van Ebrutaal Scherder, wat misschien mensen ook hebben gezien dat veel gedeeld werd. Hij vertelde ook over ADD, ja. Je kan je wel tegen ADD zeggen, ga nou stil zitten of, he, ontspannen nou eens een keer, maar hij zei van je moet juist iets gaan aanbieden. Je moet juist muziek gaan aanbieden en meer een sport aanbieden om die hersenschers eigenlijk gewoon in beweging te zetten en eigenlijk de onrust ook een beetje te kunnen behapstukken. In plaats van iets weg nemen, iets erbij. En dat vond ik wel heel mooi, he. Ga je iets aanbieden in plaats van iets verbieden.

00:39:03:07 - 00:39:12:00

Martijn

Ja. Dus wat jullie ADD's willen meegeven is omarm je talenten, omarm je creativiteit en...

00:39:12:00 - 00:39:14:12

Saskia

Nou, ik denk nog eerst het zelfbeeld, he, van je bent oké.

00:39:14:12 - 00:39:18:03

Jasper

Ja. En dat is wel iets waarvoor je iets moet doen.

00:39:19:12 - 00:39:54:01

Jasper

Het is mij ook heel vaak verteld. Je bent oké, maar ik kon dat nooit zo geloven. Daar moet je wel iets voor doen. Dus het zit... En dat vind ik altijd heel moeilijk, maar er zit ook een eigen verantwoordelijkheid in. Dus ik heb ook heel lang geschopt, ja, ik heb ADD of ik heb ADD en ik heb een vervelend schovleden en ik ben gepest en ik was heel erg buiten mezelf aan het wijzen, maar het zit ook in jezelf. Ja, oké, jij denkt zo over jezelf. Jij hebt die klachten prima, maar het zijn nog steeds de issues die jij hebt. Dus pak ook die zelfverantwoording van, ja, ik wilde wat aan doen. Want anders ga je... Ik kan iemand honderd keer zeggen dat je oké is, maar als je diep van binnen gelooft, dat je niet oké bent,

00:39:55:09 - 00:39:58:03

Jasper

ja, dat heeft dat geen nut. Dus ga ook zelf aan de slag. Dat zou ik wel echt...

00:39:58:03 - 00:40:04:08

Saskia

Hoe was dat voor jou, Martijn? Want hoe is jouw aanloop geweest als ADD-er tot de werkvloer?

00:40:04:08 - 00:41:05:17

Martijn

Nou, ik... De impulsiviteit die ik vaak ver weten kreeg, dat vond ik best ingewikkeld. En ik denk dat dat... Ik word vaak ook als creatief neergezet. Ik wou ik mezelf helemaal niet zo creatief vind. Ik denk, nou, dat valt eigenlijk wel mee. Terwijl de combinatie, denk ik, heel interessant is. De impulsiviteit en gewoon het snel kunnen reageren, is ook een hele prettige manier in organisaties. En maakt dat gewoon dankbaar gebruik van dat dat zo is. Ja. In een standaard werkomgeving heb ik veel bij corpers ook gewerkt. Ja, dan moet je echt wel voldoen aan de standaard functieprofielen. En zeker als je een jong potentieel bent, dan moet je helemaal voldoen aan ook toekomstpotentieel en hoe ga je om met organisatorische sensitiviteit. Ik denk dat ik heel sensitief ben, maar dat ik ook door impulsiviteit het politieke spel niet altijd goed beheers.

00:41:06:22 - 00:41:19:00

Martijn

En ja, dat werd mij wel verweten. Ik zie dat als een verwijt. Terwijl het eigenlijk helemaal niet zo verwijt is, is ook juist een hele oprechtende manier van benaderen van wat er dan is.

00:41:19:00 - 00:41:21:20

Saskia

En wat is feedback die jij dag in, dag uit hebt gehoord in leven?

00:41:24:02 - 00:41:27:03

Martijn

Nou ja, te snel dingen zeggen, impulsief,

00:41:29:03 - 00:41:30:02

Martijn

onrustig.

00:41:30:02 - 00:41:33:01

Saskia

Ja, dus hou je even in of zit nou stil, weet je dat ook?

00:41:33:01 - 00:41:33:11

Martijn

Ja.

00:41:34:16 - 00:41:56:15

Martijn

En ook echt sommige dingen niet goed kunnen het niet voldoen. Ik heb hem heel veel in wat jij net zei dat je gaat twijfelen aan jezelf of je wel goed genoeg bent. Omdat ik een aantal dingen niet zo goed kon en sommige dingen juist wel heel goed kon. En ik onthou echt de dingen die ik niet goed kan.

00:41:57:15 - 00:41:58:19

Saskia

En wat kan jij heel goed?

00:41:59:21 - 00:42:01:08

Martijn

Ja, het vind ik een hele lastig vraag.

00:42:01:08 - 00:42:03:06

Saskia

Ik maak het jullie wel moeilijk, hè?

00:42:03:06 - 00:42:08:03

Martijn

Ik kan er niet eindwitten die antwoord op. Nee, vind je moeilijk? Nee. Ik ben gewoon een goede coach.

00:42:08:03 - 00:42:55:03

Jasper

Daar heb ik dus echt geen moeite meer in mee. Dat is echt, even heb ik echt moeten leren, maar ik kan zo opregatelen waar ik goed ben. Ik kan ook wel zeggen waar ik niet zo goed in ben, maar dat raakt me dan niet meer. Oké, en waar ben je goed in? Nou ja, eigenlijk wat ik net zei, maar ik kan mensen heel snel op hun gemak laten zijn. Dus op het momentaal dat iemand binnenkomt, kan ik gelijk, bij mij komen heel vaak mensen binnen die heel zenuwachtig zijn of ze vinden het spannend of zo. Ik kan heel snel de lands breken, ook kinderen, ze lopen allemaal naar me toe. Ik ben daar echt heel makkelijk in. Dus heel sociaal, mensen snel op hun gemak zetten. Nou, ik zei een humor van Klusso-Kan-Ding, eigenlijk de dingen die we net ook noemen. Ik vind jou wel grappig, ik zou eigenlijk het comedy kanaal moeten beginnen.

00:42:56:08 - 00:42:59:09

Martijn

Dus ik zakt ook wel wat ik allemaal wel goed kan.

00:43:00:10 - 00:43:01:17

Saskia

Maar het is moeilijk om hetzelfde te zeggen.

00:43:01:17 - 00:43:03:15

Martijn

Ja, ik vind het ook heel...

00:43:03:15 - 00:43:05:08

Saskia

Oog makkelijk, of zo? Oog makkelijk.

00:43:06:19 - 00:43:11:18

Saskia

En ze nemen die kwalijk, maar jullie gingen eigenlijk vissen naar complimentaalen, van de houden jullie van?

00:43:12:22 - 00:43:16:07

Saskia

Nou ja, ik moet het dus aangeven, want je kunt het niet...

00:43:16:07 - 00:43:20:01

Martijn

En als je dan nu één ding zegt die ik niet zo goed kan, dan denk ik, ja, kijk,

00:43:21:10 - 00:43:22:11

Martijn

dat kan ik dus niet zo goed.

00:43:22:11 - 00:43:33:02

Saskia

Maar ik let daar niet op, dus het scheelt. Ik let alleen positieve dingen. Je hebt humor, Martijn, je bent een gangmaker, je hebt superveel ideeën, daadkracht, je laat het gewoon werken, we zitten hier ook weer helemaal goed georganiseerd.

00:43:34:07 - 00:43:38:12

Jasper

Ook hiervoor kun je ChatGPT gebruiken, want je moet gewoon een goeie instructie geven.

00:43:38:12 - 00:43:50:18

Martijn

Ja, ChatGPT vind ik inderdaad ook echt een uitkomst. Nog even... Anyway. Anyway, nog even één, misschien of twee of drie tips voor de collega's van de ADHD, of de mensen met die hier samenwerkt.

00:43:51:19 - 00:43:53:12

Martijn

Wat zal je hebben?

00:43:53:12 - 00:44:01:07

Jasper

Nou, wat ik zeg, ik heb natuurlijk nooit echt in het werkveld gewerkt, zoals jullie op kantoor, maar wat ik... Neem de ADHD eens serieus.

00:44:02:13 - 00:44:43:12

Jasper

Als we... We gaan nu de collega van, hè. Neem hem serieus, neem hem, of haar serieus, ook al vinden ze iets moeilijk, maar ga het niet overnemen. Vragen wat ze nodig hebben, want daarmee krijgen ze die handvaten, die schiestokken, waardoor ze in balans blijven en dan kunnen ze snelheid maken. Maar neem ze serieus, dat je niet zoveel structuur kan, of dat je van hak op de tak springt, dat je daar moeite mee hebt, prima. Dat betekent niet dat je ongetalenteerd bent en idiot bent of zo. Dus als ik nu tien jaar terug zou kijken, dan zou ik graag hebben gehaald dat mensen wat vaker naar me toe zouden zijn gekomen. Ik zie dat je struikelt, wat heb je nodig? In plaats van, ja, doe dat nou eens even beter. Ik ging alleen maar mezelf twijfelen.

00:44:43:12 - 00:44:44:22

Saskia

Of doe het gewoon zo, want zo werkt het voor mij.

00:44:44:22 - 00:44:46:17

Jasper

Ja, ja, dat ook, ja.

00:44:46:17 - 00:44:52:02

Saskia

Ja, en ik heb altijd nog wat... Tweekt nog een beetje die vraag dat ik vaak zeg van,

00:44:53:02 - 00:45:20:23

Saskia

misschien kan nog een betere vraag zijn, in sommige situaties weet je wat je nodig hebt. Want wat heb je nodig? Kan voor sommige mensen al een te grote vraag zijn. Ja, ja, ja, dat weten ze vaak niet eens, weet je? Dat is aan het worstelen. Dus soms is de betere vraag nog zelfs weet je wat je nodig hebt. Maar vooral denk ik het serieus nemen en ik spreek heel veel over empathie. Empathie. Verplaat je nou in die ander. En de neurodivistijd, maar ook ADHD, is nooit een excuse.

00:45:22:09 - 00:45:36:11

Saskia

Maar de worstelingen zijn echt. En daar kun je gewoon naast gaan staan en daar in samenwerken. Dus weet je wat je nodig hebt? Laat het samen gewoon bekijken hoe ik het beste uit jou haal. Met al die talenten die je natuurlijk ook van besproken zijn.

00:45:36:11 - 00:45:37:13

Jasper

Hoe

00:45:37:13 - 00:45:41:04

Saskia

ben jij je beste zelf? Dan haal ik die daadkracht, humor,

00:45:42:06 - 00:45:50:22

Saskia

tempo, alles kan ik eruit halen. Innovatie, kracht, creativiteit, dat is wat er allemaal in zit. Maar niet altijd binnen de spelregels van de organisatie.

00:45:51:22 - 00:46:03:14

Saskia

Dus elkaar helpen, empathie, serieus nemen en dat het echt een ding is, maar geen excuse dat je dat samen met de Kamerdoorn, dat is denk ik wel het beste tip.

00:46:03:14 - 00:46:09:23

Martijn

En volgens mij, wat je heel mooi zei, zorg voor goede vangeneels. Zorg dat mensen wel mogen vallen, maar niet van de bergen afluigen.

00:46:09:23 - 00:46:30:14

Jasper

Ja, want er zijn zoveel die hebben zo vaak, zijn er al problemen gehad dat ze hun eigen talenten niet meer zien of niet meer voelen. Dan kunnen we mensen alle blind zijn. Dus dat is ook mijn doel, dat we op een gegeven momentaal zien wat die persoon verkeerd doet. Als je weer gaat zien wat iemand kan, dan gaat iemand opleven. En af en toe een complimentaalje. Dat zou niet verkeerd zijn.

00:46:30:14 - 00:46:33:14

Martijn

Dat vindt iedereen leuk toch? Voor jou ook leuk toch, Zaskia?

00:46:33:14 - 00:46:39:14

Saskia

Ik hou ervan. Ik kan ook gewoon goed tegen. Ik word daar niet ongemakkelijk van. Dus het is gewoon, kom maar.

00:46:40:17 - 00:46:47:01

Martijn

Ik vond dat je weer ontzettelijk vragen hebt gesteld vandaag. En Jasper, dankjewel daarvoor. Jasper, dankjewel voor je openheid.

00:46:47:01 - 00:46:47:21

Jasper

Ja graag gedaan.

00:46:47:21 - 00:46:58:22

Martijn

Volgende keer gaan we het hebben over dyslexie. En dus mocht je vragen hebben over dyslexie op het werk, stel ze vooral aan ons via de socials of op andere wijze.

00:46:58:22 - 00:47:02:05

Saskia

Jullie zijn alle twee fantastische mensen.

00:47:02:05 - 00:47:04:04

Jasper

Nou, dan goede podcasten zijn we.

00:47:04:04 - 00:47:04:15

Martijn

Ja,

00:47:06:20 - 00:47:07:13

Martijn

nou dankjewel.