

ADHD in je relatie

Samenleven met een ADHD'er heeft voordelen: saai is het nooit. Maar vaak komt de relatie toch onder druk te staan. De partner zonder ADHD heeft het gevoel voor alles te moeten opdraaien, de ADHD'er voelt zich onbegrepen. Verwijten stapelen zich op. Hoe kom je hier weer samen uit?

Tekst: **Julie Houben**

O, wat was je verliefd op hem! Op zijn impulsieve acties - pak je koffer, we gaan NU een weekendje naar Londen! -, zijn humor, zijn bruisende persoonlijkheid. Maar inmiddels ben je twaalf jaar en drie kinderen verder, zit je bijna tegen een burn-out aan en ben je helemaal klaar met die impulsiviteit en dat ondernemende. Want hij maakt nooit iets af, vergeet afspraken en roept dan doodleuk dat hij dat zelf ook niet begrijpt en heus wel zijn best doet.

Enorme egoïst

"In veel relaties waarin één van de partners ADHD heeft, spelen problemen omdat degene zonder ADHD

niet begrijpt hoe de ander zó slordig en vergeetachtig kan zijn", vertelt Theo van Eeden, relatietherapeut bij PsyQ in Den Haag. "En zolang je niet weet dat er ADHD in het spel is, dicht je al dat gedrag toe aan het karakter van je partner. Je belandt samen in een voortdurende strijd waarin degene met ADHD vaak gezien wordt als een enorme egoïst, die ondanks mooie woorden precies doet waar hij zelf zin in heeft."

Neem die cliënt van Van Eeden, die na zijn werk nog even brood voor de volgende dag moest meenemen... en dat voor de zoveelste keer vergat. "Dan krijgt die man de volle laag van zijn vrouw. Waarom hij wel dingen

van zijn werk kan onthouden en niet zo'n simpel brood. Zij kán dan niet anders dan concluderen dat het hem niets interesseert. En hij reageert er inmiddels een beetje onverschillig op. Hij krijgt tenslotte al zijn hele leven te horen dat-ie het niet goed doet."

Dit soort vastgelopen ruziepatronen ziet Van Eeden heel veel bij zijn cliënten. Het gedrag dat bij ADHD hoort, wordt persoonlijk gemaakt. "Bij een dergelijk conflict vraag ik de partners dan om zich voor te stellen wat de ander op zo'n moment ervaart, want beide reacties zijn eigenlijk heel voorstelbaar", vertelt de thera-

Hoe therapie verschil kan maken

Frank: Mijn diagnose viel ongeveer samen met de geboorte van onze eerste zoon. Het was een heftige tijd. Ik was bezig met medicatie, wat niet lekker liep, was naast kunstenaar fulltime huisvader, wat ook niet altijd even goed liep en moest dealen met mijn 'nieuwe ik' met ADHD. Tot die tijd hadden Lidewij en ik het altijd heel goed met elkaar, maar nu waren

er toch veel momenten van onbegrip en irritatie.

Lidewij: De diagnose werkte voor mij twee kanten op. Ik had in toenemende mate het gevoel overal verantwoordelijk voor te zijn. Door het volgen van de Ondersteuningsgroep (voor partners, red.) bij PsyQ werd een aantal dingen voor mij wel

duidelijker. Bijvoorbeeld waarom hij geen tijdsbesef heeft en vaak aan dingen begint, maar ze zelden afmaakt. Dat heeft dus alles met zijn ADHD te maken. Maar ik vond ook dat hij er veel te veel in ging hangen: hij was opeens de vleesgeworden ADHD'er. Zijn gevoel van eigenwaarde was al niet erg groot, maar nu was dit op een dieptepunt gekomen.



Theo van Eeden:
 “Zolang je niet weet dat er ADHD in het spel is, dicht je al het gedrag toe aan het karakter van je partner”



‘Een verklaring is nog geen excuus’

peut. “Vervolgens leg ik uit dat de man niet uit laksheid, maar door zijn ADHD iets simpels als het kopen van een brood telkens weer vergeet. Het wordt dan opeens veel minder pijnlijk en daardoor ontstaat er ruimte om met zijn tweeën te zoeken naar een praktische oplossing. Bijvoorbeeld dat de vrouw nog even een sms’je stuurt om vijf uur.”

Geen excuus

De diagnose betekent voor de meeste stellen vooral een opluchting. Er vallen een heleboel puzzelstukjes op hun plek. Niet alleen bij de ADHD’er zelf, maar ook bij de partner, die altijd heeft gedacht ‘wat is er toch met hem of haar?’ Als je weet dat er ADHD in het spel is, en je accepteert dit beiden, is er opeens een

verklaring voor een heleboel dingen waar je samen dagelijks tegenaan loopt. Bovendien is er veel meer perspectief voor verandering, al zal dat zeker niet gemakkelijk zijn. Van Eeden: “Een verklaring is nog geen excuus. En dat blijft natuurlijk een wankel evenwicht. De vrouw van die man die nu elke keer een sms’je stuurt omdat hij anders weer dat

Frank: We kregen vanuit PsyQ de vraag om mee te doen aan een Partner relatie groep. Daar voelden we wel voor, want die ADHD stond toch wel een beetje tussen ons in. En dat heeft ons erg geholpen. Je leert daar écht naar elkaar te luisteren. De meerwaarde van de groep was daarbij dat je eigenlijk ‘via de band’, net als bij biljarten, met je partner sprak over dingen die thuis onherroepelijk tot een

ruzie zouden leiden. Nu zaten de anderen er met hun ervaringen en herkenning als intermediair tussen.

Lidewij: Die herkenning werkt verzachtend en soms kwamen de anderen ook met goeie tips. Maar het was vooral de bewustwording dat het echt beter werkt als je elkaar laat uitspreken. En dat we dat dus allebei vaak niet deden!

Frank: Inmiddels gaat het weer heel goed met ons. En ik ben van een ADHD-patiënt een ADHD’er geworden die voldoende van zichzelf houdt.

Lidewij: Natuurlijk erger ik me soms nog aan dingen, maar er staat meer dan genoeg tegenover. Ik verveel me geen moment met hem en hij doet leuke dingen met de kinderen die ik nooit zou kunnen bedenken.



brood vergeet, moet wél het gevoel hebben dat hij zijn best doet en niet bij alles denkt 'het is mijn ADHD, ik kan er dus niets aan doen', want dan zijn we weer terug bij af. Medicatie en coaching zijn natuurlijk heel concrete manieren waarmee de ADHD'er aan de slag kan gaan met de negatieve symptomen van de ADHD. Maar een praktisch huishoudwonder zal hij of zij waarschijnlijk nooit worden. De winst zit hem dus uiteindelijk in die acceptatie en de manier waarop je vervolgens samen oplossingen bedenkt om te zorgen dat de partner zonder ADHD niet meer het gevoel heeft 'er een kind bij te hebben'!"

Tijd voor elkaar

Als stellen zich melden bij Van Eeden zit de relatie meestal volledig in het slop. Hoe krijg je dan weer de energie om samen te knokken tegen het patroon van scheefgroei, verwijten en onbegrip? Door terug te gaan naar de tijd dat je elkaar leerde kennen, aldus de therapeut. "Ik laat ze benoemen waarom ze toen voor elkaar vielen, wat ze graag samen deden. Het laatste gezamenlijke uitje blijkt dan vaak al tijden geleden; ze zijn alleen maar bezig alle bordjes hoog te houden. Zeker als er ook nog kinderen met een stoornis zijn." En dat is natuurlijk niet goed,

want vaak ligt de aantrekkelijkheid van de ADHD'er voor de partner juist meer op dit vlak: de leuke plannetjes, de intense gesprekken, de 'schwung' die degene met ADHD aan het leven geeft. "Dus ik spoor ze ook echt aan om wekelijks tijd voor elkaar te maken, zodat het gevoel van 'het samen fijn hebben' ook weer een plek kan krijgen." En als je dat gevoel weer kunt terugvinden samen, is er ook een basis om voor de relatie te knokken. ■

5 tips van Theo

Om het samen fijn te hebben en te houden

- Vul geen dingen voor elkaar in. Hulpmiddel hiervoor is om kort samen te vatten wat de ander volgens jou bedoeld heeft en te controleren of de samenvatting goed is.
- Ruzies ontstaan vaak omdat de één de ander iets verwijt. Bedenk dat onder elk verwijt een behoefte schuil gaat en probeer die te benoemen. Dat voelt minder als een aanval.

- Heb je vaak conflicten en ga je er allebei fel in: stel een time-out in als de boel uit de hand dreigt te lopen. Bespreek met elkaar wat voor jullie signalen zijn dat het te heftig wordt en dat zo'n time-out nodig is. En maak een duidelijke afspraak over wat een goed moment is om er op terug te komen.
- Als je boos bent op de ander: vertel duidelijk waarom je kwaad bent en haal er niet te veel bij. Zeg duidelijk wat je van de ander verwacht of wenst. Luister naar zijn/haar reactie.



En, **HEEL BELANGRIJK**: probeer het gesprek te eindigen met een afspraak en niet met een 'verliezer' en een 'winnaar'.

- Maak wekelijks tijd voor elkaar vrij om samen leuke dingen te doen zoals jullie vroeger ook deden.