

## Leven met een partner met ADD / ADHD

*Een relatie waarin een van de partners ADHD heeft, wordt meestal gekenmerkt door ontzettend veel spanningen. ADHD'ers zijn geen eenvoudige mensen om mee om te gaan, wanneer het aankomt op samenwerking en emotionele stabiliteit. De uitwerking die zij hebben op hun partner leidt vaak tot onderlinge machtsstrijd en conflicten. Wanneer jij en je partner een zgn. ADHD relatie hebben, kunnen de volgende richtlijnen nuttig zijn. De 25 aanwijzingen hieronder zijn een goed uitgangspunt voor gerichte communicatie. Lees ze samen hardop voor. Pauzeer na elke suggestie. Denk na, en bespreek hoe deze kan worden ingepast in jullie relatie. De sleutel tot succes is problemen eerlijk met elkaar bespreekbaar te maken en af te rekenen met de machtsstrijd. Haak niet af. Er is zo veel te winnen!*

### Wees zeker van een betrouwbare diagnose.

- Er zijn veel omstandigheden die symptomen van ADHD gedrag kunnen veroorzaken, van te veel koffie tot borderline persoonlijkheidsstoornis, angststoornis, schizofrenie, organische hersenbeschadiging, alcoholisme, chronische hypomanie, bipolaire stoornissen (manisch-depressiviteit) tot een slecht werkende schildklier. Voordat je begint met een ADHD behandeling, laat de psychiater dan vaststellen dat je werkelijk ADHD hebt en niet iets anders. Zodra je zeker bent van de diagnose, leer dan zo veel mogelijk over ADHD. Hoe meer jij en je partner erover weten, hoe eenvoudiger het wordt elkaar te helpen. De eerste stap in het omgaan met ADHD is educatie.

### Hou je gevoel voor humor.

- Als je het goed beschouwt, is ADHD van tijd tot tijd echt lachwekkend. Mis de kans niet te lachen wanneer de appeltaart een cake wordt omdat je vergat appels te kopen, wanneer je een halfuur in je eentje in de verkeerde bioscoop zit, wanneer je een avond te vroeg op je gasten zit te wachten. Op deze psychische breekpunten, wanneer je in een fractie van een seconde moet beslissen kwaad te worden, te huilen of te lachen, kies dan voor de lach. Humor is een fantastische ADHD overlevingsstrategie.

### Verklaar elkaar een wapenstilstand

- Nadat de diagnose ADHD is gesteld en jullie weten wat dit inhoudt, wordt het hoog tijd diep adem te halen en de witte vlag te zwaaien. Jullie hebben beiden een adempauze nodig voordat de relatie kan worden aangepakt. Wellicht hebben jullie behoefte aan het ventileren van jullie opgekropte nare gevoelens. Doe dat, zodat er ruimte komt voor andere, betere gevoelens. Het is onzinnig de wrok met je mee te blijven dragen.

### Ruim tijd in voor praten.

- Jullie zullen tijd nodig hebben met elkaar te praten over ADHD (wat is het, hoe beïnvloedt dit je relatie, wat willen jullie beiden ondernemen, hoe voelen jullie je daarover). Voer deze gesprekken niet tussen de bedrijven door, bijvoorbeeld tijdens de reclames op tv of tijdens de afwas. Plan tijd hiervoor, zet je antwoordapparaat aan

en reserveer deze voor jullie zelf.

### **Lucht je hart.**

- Vertel elkaar precies wat er in je hoofd omgaat. De effecten van ADHD zullen in elk koppel anders zijn. Vertel elkaar hoe ADHD jullie raakt. Neem geen blad voor de mond, maar zeg hoe je aan het doordraaien bent, wat je wensen zijn, wat je wilt veranderen, wat je wilt behouden. Gooi de kaarten op tafel en probeer alles eruit te gooien voordat jullie op elkaar reageren. ADHD'ers hebben de neiging een discussie te beëindigen als het moeilijk wordt. In dit geval is het het gesprek zelf het belangrijkste.

### **Schrijf jullie klachten en aanbevelingen op.**

- Om te voorkomen dat dingen worden vergeten, is het goed zwart op wit te hebben wat jullie willen veranderen en wat jullie willen bewaren.

### **Ontwikkel een behandelingsplan.**

- Laat samen je gedachten gaan over manieren waarop doelen kunnen worden bereikt. Wellicht heb je hierbij professionele hulp nodig, maar het is een goed idee alvast samen een begin te maken.

### **Hou je allebei aan de gemaakte afspraken.**

- Onthoud, een van de hoofdkenmerken van ADHD is moeite met het uitvoeren van plannen. Jullie moeten er dus samen hard aan werken.

### **Maak lijstjes.**

- Je zult zien dat veel genoteerde punten routinehandelingen worden. Dit schept orde in de chaos.

### **Stap uit het patroon van 'gekweld en ontstemd zijn'.**

- Het is niet de bedoeling dat de niet-ADHD'er zijn/haar ADHD partner steeds moet smeken om aandacht, aan iets te beginnen of achter de computer vandaan te komen. ADHD'ers hebben meer dan andere mensen elke dag enige tijd voor zichzelf nodig om tot rust te komen. Het is belangrijk dit gegeven te accepteren en de persoon in kwestie deze ongestoorde tijd te gunnen. Maak echter afspraken hierover, bijvoorbeeld dagelijks tussen 8 en 9 's avonds. Dit is te verkiezen boven de strijd die anders dagelijks ontstaat, wanneer de batterijen leeg zijn.

### **Hang een schoolbord in huis.**

- Geschreven boodschappen worden gemakkelijker onthouden. Leer jezelf dan wel aan werkelijk notities erop te maken en regelmatig naar het bord te kijken.

### **Leg notitieblokken en potloden op alle strategische punten.**

- Bijvoorbeeld: bij je bed, in de auto, in de badkamer en in de keuken.

### **Overweeg op te schrijven wat je zou willen dat de ander doet.**

- Je kunt elkaar dan elke dag een lijstje geven. Wanneer jullie dit besluiten te doen, onthoud dan dat het wordt gedaan in een sfeer van hulpvaardigheid en niet van dictatorschap. Hou een gezamenlijke huisagenda bij en maak er een gewoonte van deze allebei dagelijks in te kijken.

### **Bespreek jullie seksleven in het licht van ADHD.**

- ADHD, met name de grote afleidbaarheid, kan een negatief effect hebben op de seksuele interesse en prestatie. Daarnaast is er een flink aantal ADHD'ers dat de kick die vreemdgaan oplevert niet of nauwelijks kan weerstaan. Bij de aanpak ervan is het belangrijk te weten dat deze intieme en emotionele problemen veroorzaakt worden door ADHD, en door niets anders. Gebruik ADHD echter nooit als excuus voor ontrouw !

### **Doorbreek het ingeslepen patroon van rommelmaker en opruimer.**

- Het is namelijk niet de bedoeling dat de niet-ADHD'er hoofdvantwoordelijk is voor de orde in het huishouden. Maak een gedetailleerde takenlijst (wellicht van dag tot dag en van uur tot uur) en hou je allebei aan de afspraken.

### **Reken af met dader slachtoffer rollen.**

- ADHD'ers voelen zich snel een hulpeloos slachtoffer dat is overgeleverd aan de genadeloze handen van zijn/haar niet ADHD partner. Iemand met ADHD heeft veel aanmoediging en structuur nodig, en de partner kan hier een belangrijke bijdrage in leveren. Maar zorg ervoor dat openlijk wordt besproken wat en waarom er iets gebeurt. Hiermee voorkom je dat aanmoediging en structuur wordt uitgelegd als bemoeizucht en gezeur.

### **Vermijd het meester slaafmodel.**

- Dit lijkt op een andere punt van deze pagina, maar hier voelt de niet ADHD'er zich vaak de slaaf van zijn/haar partners ADHD. Hij/zij voelt zich absoluut niet goed bij het idee dat het slagen van de relatie op zijn/haar schouders rust. De niet-ADHD'er kan de ADHD-symptomen ervaren als een serieuze bedreiging voor de relatie, als een dagelijkse ontwrichting van wat had kunnen zijn en wat ooit was: een liefdevolle verbintenis.

### **Breek met de sado-masochistische routine waarin jullie je bevinden..**

- Vanuit de tijd voor de diagnose werd gesteld, houden koppels met ADHD zich veel bezig met aanval en tegenaanval. Waar jullie rekening mee moeten houden is dat 'vechten' uiteindelijk 'goed' gaat aanvoelen, omdat het zo vertrouwd wordt. ADHD is prikkelend: er is voor beide partners altijd wel een reden geïrriteerd te raken en hierdoor ruzie te maken. Probeer echter je woede te verplaatsen van de persoon naar de ADHD. Zeg "Ik haat ADHD", in plaats van "Ik haat jou", of zeg "Ik word gek van die ADHD", in plaats van "Jij maakt me gek".

### **Laat de organisatie over aan degene die het best kan organiseren.**

- Het heeft absoluut geen zin je tijd en humeur te verdoen met iets wat je niet (goed) kunt. Ben je bijvoorbeeld slecht in boekhouden, doe de boekhouding dan niet. Heb je absoluut geen kijk op wat voor cadeautje je voor je jarige nichtje moet kopen, laat dit dan aan je partner over. Zie het als het grote voordeel van een stel zijn. Je hebt een

ander die je kan helpen met dingen waarin je zelf minder goed bent. Zorg er alleen voor dat hetgeen de ander doet in plaats van jou, voldoende wordt gewaardeerd, opgemerkt, en beantwoord met tegenprestaties.

#### **Pas op voor de gevaren van leiderschap, dominantie en onderwerping..**

- Deze liggen op de loer in veel relaties, en in het bijzonder in die met ADHD. Stop de concurrentiestrijd en probeer jullie rollen duidelijk te maken, zodat jullie kunnen gaan werken aan samenwerking.

#### **Knip de rode draad van negativiteit door..**

- Veel ADHD'ers berusten al heel lang in de houding "Er is voor mij toch geen hoop". Dit gevoel kan overslaan op de partner. Zwartkijken en doemdenken is een bijtende kracht die de ADHD-behandeling tegenwerkt. Het lijkt op een repeterend cassettebandje dat meedogenloos, onverzoenlijk en oneindig door het brein van de persoon met ADHD speelt, elke dag opnieuw. De volgende gedachten spelen steeds door het hoofd: "Je kunt het niet", "Je bent slecht", "Je bent dom", "Je bent gek", "Je bent a-sociaal", "Het lukt toch niet", "Kijk eens naar alle gemiste kansen", "Het is gedoemd te mislukken". Niet alleen wanneer iets echt fout gaat, spelen deze gedachten, maar ook tijdens een normale zakelijke bijeenkomst, tijdens een autorit naar huis of tijdens het vrijen. Het is heel moeilijk romantisch te zijn, wanneer het hoofd overloopt van negatieve gedachten. De gedachten verleiden de ADHD'er continu, zoals een satanische meesteres, en uiteindelijk gaat de ADHD'er er zelfs 'van houden'. Het is heel moeilijk deze stroom gedachten te stoppen, maar door bewustwording en aanhoudende inspanning kunnen ze verdwijnen. Hierbij is de hulp van een psychotherapeut absoluut geen overbodige luxe.

#### **Wees royaal met complimenten en aanmoedelingen.**

- Sla de positieve woorden op in je hoofd en speel dit 'bandje' vaak af. Zoek naar positieve dingen die je dagelijks tegen je partner en jezelf zegt. Bouw elkaars zelfvertrouwen bewust en weloverwogen op. Aanvankelijk zal het geforceerd en vreemd aanvoelen, maar na een tijd zal het beiden een goed gevoel geven. Een blijvend positief effect is het resultaat.

#### **Leer beiden hoe je je humeur kunt beheren..**

- Vooruitlopen op gebeurtenissen kan een ADHD'er helpen om te gaan met de hoogte- en dieptepunten in het leven. Wanneer je bij voorbaat weet dat wanneer je zegt "Goedemorgen, schat" het antwoord zal luiden "Laat me met rust!", is het eenvoudiger hiermee om te gaan. En wanneer de ADHD'er iets over zijn/haar humeur heeft geleerd, kan de reactie op "Goedemorgen, schat", "Ik zit in een van mijn ADHD-dips" zijn. Dit is beter dan de ander aan te vallen.

#### **Maak kwaliteittijd voor elkaar.**

- Wanneer je hier speciaal tijd voor moet vrijmaken, ruim dan tijd hiervoor in! Het is een vereiste. Veel mensen met ADHD gedragen zich als kwikzilver; zo heb je ze, zo zijn ze onbereikbaar. Goede gesprekken voeren, uitdrukken van genegenheid, gezamenlijk problemen aanpakken, samen spelen en plezier hebben, zijn dé ingrediënten van een goede relatie. Zorg ervoor dat jullie een aantal maal per week dus écht samen zijn.

**Gebruik ADHD nooit als excuus!**

- Beide partners hebben de verantwoordelijkheid voor hun eigen doen en laten. Maar, ook al is ADHD geen excuus, kennis over het syndroom kan ontzettend veel toevoegen aan het elkaar begrijpen.

*Bron: dit document is geschreven door Hersenstorm ([www.hersenstorm.nl](http://www.hersenstorm.nl)).*