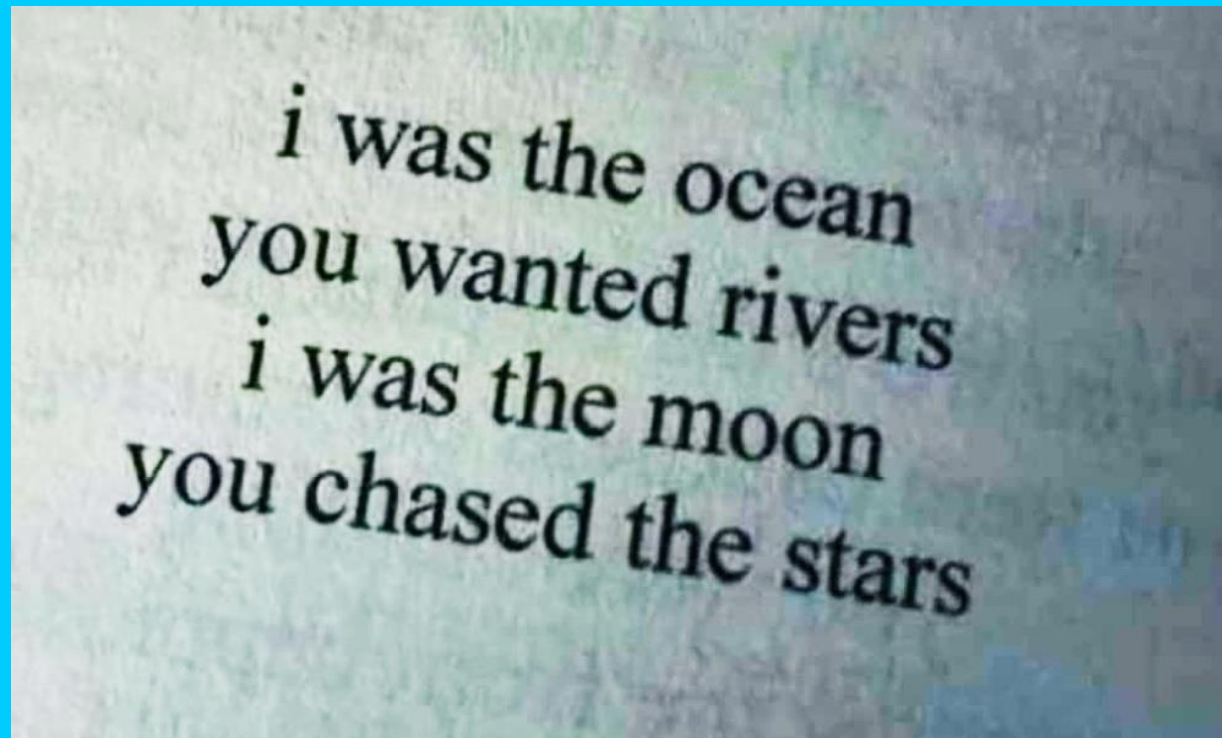


ADHD in partnerrelaties



ADHD in partnerrelaties

Workshop Impuls en Woortblind
Congres, 16 november 2019

Ron Heinrich, gz-psycholoog

Mail: info@ronheinrich.nl

Website: www.ronheinrich.nl



Problemen met **executieve functies**:

1. **inhibitie**: controle over impulsen, weerstand tegen afleiding, uitstel van bevrediging, onmiddellijke reacties uitstellen
2. **werkgeheugen**: informatie raadplegen tijdens taakuitvoering
3. **motorische controle**: bewegingen plannen en controleren
4. **planning**: geordend werken, stappenplan ontwikkelen en uitvoeren
5. regulering van **emoties**
6. **overstappen** op een ander soort handeling/gedrag (set shifting)



ADHD is een probleem van **zelfregulering** van:
aandacht, impulsen, stemming en activiteitsniveau.

Het is een **'probleem met de rem'**:



Aandachtsproblemen:

Wegdromen, snel afgeleid, staren, uitstellen, volhouden en afmaken

(Werk-) geheugenproblemen:

Moeite instructies te onthouden, ondanks herhaling beklijft het niet.

Overzichtsproblemen:

Moeite met afstand nemen, prioriteiten en oorzaak-gevolg relaties.

Initiatieproblemen:

Kan niet uit zichzelf beginnen, slow starter.

Planning en organisatieproblemen:

Moeite met planning maken/uitvoeren en zelfstandig werken.

Flexibiliteits-/schakelproblemen:

Moeite met nieuwe, onbekende situaties, overgangssituaties.

Controleert werk niet.

Emotieregulatieproblemen:

Stemmingswisselingen, frustratie, faalangst, weerstand,

protesthouding

Inhibitieproblemen:

Moeite gedrag te stoppen, impulsief, onmidd. behoeftebevrediging.

Er was er eens...

- energiek, spontaan, enthousiast
- 'anders dan ik zelf ben...'
- op 20-24 maanden neemt aanmaak dopamine af
- bepaalde problemen in de relatie blijken niet te veranderen
- gevoel van verbondenheid kan dan minder worden



Goede ruzie en slechte ruzie...

- goed: aangeven van wens en grens geeft **duidelijkheid**
- slecht: conflict, ruzie, escalatie kan ook **patroon** worden
- schreeuwen, schelden, vernielen, agressie
- weglopen (“ja, loop maar weer weg...!”)
- ‘**prikkelhonger**’ (ruzie stimuleert het brein)



‘Ouder-kind’ dynamiek tussen partners (partnerschap wordt uit het oog verloren)

‘**Ouder**’ tracht de ADHD-er te verbeteren, stelt eisen en prioriteiten, organiseert, monitort, herinnert, dringt aan, zeurt, moet constant alert zijn.

‘**Kind**’ gaat zich zich incompetent voelen, terugtrekken, uitdagen, protesteren, saboteren.

Perceptie over deze dynamiek:

Ouder: ‘ik moet blijven zeuren anders doet hij het niet’.

Kind voelt zich alle macht ontnomen: ‘ik doe het nooit goed genoeg’

Dodelijk voor de relatie is jezelf tot **ouder, coach, regelaar of regisseur** maken. Advies: niet ‘harder’, maar ‘anders’.

Melissa Orlov

ADHD speelt een belangrijke rol in relaties. In de ADHD populatie zien we een hoger percentage relatieproblemen en echtscheiding.

Comorbide factoren spelen daarbij ook een rol.

Therapie: geleidelijk werken aan andere interacties.

Psycho-educatie: uitleggen waarom het zo gaat en hoe het anders kan...

www.ADHDmarriage.com



Misinterpretatie van symptomatisch gedrag

- **Afgeleid** zijn = “andere dingen vind ik belangrijker”
- **Impulsief** in de rede vallen = “Ik respecteer jou en wat jij zegt niet”
- Zich **terugtrekken** = “Ik wil niet bij jou zijn, ik hou niet meer van je”
- **Desorganisatie** = “Hoe jij dingen wil aanpakken kan mij niets schelen”
- Woede en **emotionaliteit** = “Ik geef niet om je en jij hebt maar te doen met wat ik zeg (dominantie)”
- Probleem met **tijdsmanagement** = “Ik ben belangrijker dan jij”

Moreel oordelen en veroordelen

- Impulsieve interrupties = “**bot**”
- Plotselinge woede = “**gemeen**”
- Niet vol kunnen houden = “**lui**”
- Zich terugtrekken = “**a-sociaal en egocentrisch**”
- Planningsproblemen = “**stom**”
- Dingen niet efficiënt doen = “**onbenullig, onpraktisch**”

Therapeutisch doel: misinterpretaties verminderen

SRR:

Symptoom (ADHD)

Reactie partner (vanuit misinterpretatie)

Reactie (van ADHD-er op de misinterpretatie)

Voorbeeld: **afgeleid zijn**

S. Geeft aandacht aan andere prikkel, kan dat niet afdempen, probeert later draad op te pakken en zit dan mis

R. “Mijn partner heeft geen aandacht voor mij en vindt mij dus niet meer belangrijk”. → Toename van gedrag om aandacht te trekken: schreeuwen, verwijten, ruzie maken.

R. Gedrag: terugschreeuwen, ontkennen, zich terugtrekken

SRR:

Voorbeeld: **taken niet afmaken**

S. Belooft iets te doen, maar doet het vervolgens niet, of maakt het niet af

R.

Mijn partner is onbetrouwbaar → verantwoordelijkheid en controle overnemen.

Hij is lui → aandringen, zeuren.

Hij houdt geen rekening met mijn behoeften → verwijten.

R. Gedrag:

→ Voelt zich gekleineerd en betutteld.

→ Gaat zich terugtrekken.

→ Voelt zich niet gewaardeerd, laat nu álle taken los

Stap uit de verkeerde dynamiek in je relatie.

Maak onderscheid tussen partner en diens adhd symptomen
Maak onderscheid tussen partner en diens zeurreacties

Advies: niet hárder proberen, maar op ándere manier

- Gooi je oude relatie weg en **begin opnieuw**
- Niet blijven hangen in **oude teleurstellingen**
- Richt je op het **heden en toekomst**

Splitsing van twee wegen: welke weg neemt het brein?



Moeilijk te begrijpen gedrag

Voor de partner:

- Chronisch liegen en achterhouden
- In apathie terecht komen, geen verantwoordelijkheid nemen
- Affaires en pornogebruik
- Emotionele labiliteit, impulsiviteit
- Teleurstellingen op financiën en werk

Voor de ADHD-er:

- Constante kritiek, 'de toon'
- Weigering van seks
- Emotionele chantage
- Zeuren vanuit de opvatting: 'ik ben beter dan jij'
- Indruk: 'ik doe het nooit goed...'

Moeilijk te hanteren emoties

1. **Faalangst**: niet steeds het bewijs voorleggen van incompetentie, verander je toon (motiverend), leg nadruk op kleine stappen in de goede richting. Maak de reminders emotie-neutraal (zonder verwijt)
2. **Boosheid**: neem verantwoordelijkheid voor je eigen boosheid en jouw eigen aandeel daarin. Laat boosheid los, dat kan dan als rouw en verdriet voelen.
3. **Schuld**: Houd op met ‘de schuld geven’: dat creëert negatieve sfeer voor experiment en verandering en men wordt tegenstanders.

Kan ik jou ooit nog vertrouwen?

Twee definities van 'vertrouwen':

a)

- De morele zekerheid, de 100% **garantie**.
- Consistentie is bij ADHD een onrealistische norm.
- Dat is niet haalbaar.

b)

- De **transparantie**, jouw partner bezig zien zich te verbeteren.
- Creëer een 'nieuwe norm', wat zijn jouw waarden, hoe wil jij zijn? Wat is voor jou belangrijk?
- Verantwoordelijkheid nemen daar aan te werken?

Loslaten van 'de norm'

- **Mythes**, conditioneringen en opvattingen over 'het huwelijk'
- De **meerderheid**, 'zo doe je gewoon niet', stereotypieën
- **Meningen** van anderen, invloed van media

- Kijk naar de unieke persoon, wat is de **kern** van die persoon.
- Misschien teleurstelling/verdriet dat **droom** niet uitkomt
- Maar er is ook **verbetering en geluk** te behalen...

- Focus op **jouw unieke relatie**
- En niet op 'hoe een huwelijk zou moeten zijn'

EDWARD HALLOWELL
& JOHN RATEY

Hulpgids ADHD

DE MEEST ACTUELE EN COMPLETE GIDS
VOOR EEN SUCCESVOL LEVEN MET ADHD



Einde

Mail: info@ronheinrich.nl

Website: www.ronheinrich.nl