



MELISSA ORLOV

ADHD

Relaties

Verbeter de band
met je partner
in zes stappen



HOGREFE



ADHD relaties

Verbeter de band met je partner
in zes stappen

MELISSA ORLOV

Met een voorwoord van Edward Hallowell

Inhoud

Voorwoord van Edward Hallowell	7
Dankwoord	11
Een paar opmerkingen over dit boek	13
BEGRIIP VOOR ADHD IN JE HUWELIJK OF RELATIE	15
Het ADHD-effect	17
ADHD en de diagnose	23
<i>Wat zit er achter de verschillen?</i>	
De verrassende manieren waarop je huwelijk wordt beïnvloed door ADHD-symptomen	43
<i>12 patronen die je moet kennen</i>	
JE RELATIE IN ZES STAPPEN OPNIEUW OPBOUWEN	93
In zes stappen naar een betere relatie	95
Stap 1: Empathie kweken voor je partner	97
<i>Verhalen uit het echte leven en wat ze voor je betekenen</i>	
Stap 2: Omgaan met obstakelemties	129
<i>Boosheid, angst, ontkenning en wanhoop</i>	
Stap 3: Een behandeling zoeken voor jullie alle twee	155
<i>Wat doet een effectieve behandeling voor een relatie?</i>	
Stap 4: De communicatie verbeteren	175
<i>Communicatietechnieken die werken bij ADHD</i>	
Stap 5: Grenzen stellen en je eigen stem vinden	195
<i>Je 'beste zelf' gebruiken om je leven een oppepper te geven</i>	
Stap 6: De romantiek nieuw leven inblazen en plezier maken	207
<i>De wetenschap en de lol</i>	
Nawoord: Probeer het eens anders!	223
Werkbladen en instrumenten	227
Literatuur	237
Noten	239

Voorwoord

Die eerste ontmoeting met Melissa Orlov zal ik nooit vergeten. Ze was bestuurslid van de Phillips Exeter Academy, een middelbare school in New Hampshire waar we beiden op hadden gezeten. Ze deed wat onderzoek op die school en dacht dat ik haar daarbij van dienst kon zijn. Aangezien die school één van de grote liefdes van mijn leven is, wilde ik haar graag helpen.

We spraken af in een visrestaurant in Cambridge dat Summer Shack heet. Melissa arriveerde als eerste. Toen ik binnenkwam en zoekend om me heen keek, zag ik maar één iemand zitten. Ik nam aan dat hij een man was omdat hij zulk kortgeknipt haar had. Dat bleek Melissa te zijn. Haar haar is nu veel en veel langer.

Ze is in wel meer opzichten veranderd, en dat geldt ook voor haar man George. Toen ik hem voor het eerst ontmoette, was hij een kleine, pezige man met een sterke wil die de typisch mannelijke mening was toegedaan dat hij al wist hoe de vork in de steel zat. Tegelijkertijd was hij echter ook nieuwsgierig genoeg om nieuwe dingen te leren. Zo was hij bereid om over zijn eigen ADHD te leren. Hij is nog steeds een kleine, pezige man met een sterke wil. Maar hij heeft veel geleerd.

Melissa en George zijn helden, in mijn ogen dan. Ze zijn helden omdat ze met draken hebben gevochten, vuurspuwende draken die even gevaarlijk zijn als alle draken waar Walewein ooit tegen vocht, en dat deden ze moedig, stijlvol en eerlijk. Ze wisten hun huwelijk uit de klauwen van de nederlaag te redden en hebben het nu naar een veilige en gelukkige plaats gebracht.

In de meer dan dertig jaar die ik als psychiater werkzaam ben geweest heb ik geleerd wat er meestal gebeurt als huwelijken zoals die van George en Melissa verkeerd lopen. Harde woorden volgen op harde woorden, verraad komt boven water drijven, vrienden kiezen partij, de echtelieden verdedigen hun eigen positie en proberen elkaar de schuld in de schoenen te schuiven,

emoties verzuren, dierbare herinneringen vervagen, kinderen lijden, familieleden piekeren en het leven van veel mensen raakt verwrongen. Wat ooit liefde was, is nu een brouwsel met een ranzige smaak geworden.

Maar Melissa en George zeiden daar nee tegen. Ze vonden een andere manier voor zichzelf en hun huwelijk. Ze keken elkaar aan en vroegen: 'Waarom zouden we niet voor de liefde kiezen?' En daarna begonnen ze aan de lastige, veeleisende taak om de relatie die al door velen als verloren werd beschouwd opnieuw op te bouwen.

Stukje voor stukje zetten ze het uit elkaar gevallen bouwwerk weer in elkaar. Stukje voor stukje lijmden ze hun gebroken harten. Stukje voor stukje herstelden ze wat ze aan gruzelementen hadden gegooid. Dag na dag, week na week, maand na maand verrichtten ze het ogenschijnlijk onmogelijke werk van vergeven, begrijpen en verbinden om hun ware en oprechte liefde te hervinden.

Een reden waarom ze in mijn ogen helden zijn, is dat ze alle voorspellingen tartten en me een precedent gaven waar ik naar kan verwijzen wanneer cynische mensen tegen me zeggen dat het onmogelijk is. Veel mensen in de geestelijke gezondheidszorg zijn nogal cynisch geworden tegen de tijd dat ze mijn leeftijd bereiken (zestig). Ze spreken voorzichtige, vermoeide waarschuwingen uit om toch vooral geen hoop te koesteren.

Maar Melissa en George bewezen dat verloren liefde kan worden getransformeerd tot iets wat nog beter is dan de verloren liefde. Dat is een heldendaad, één die een feestje waard is, vind je ook niet?

Voor mij is dit boek dat feestje. Geheel in stijl maakten ze van hun feestje een geschenk aan anderen.

De afgelopen vijf jaar heeft Melissa vurig de manier bestudeerd waarop ADHD van invloed is op relaties. Ze heeft gestudeerd en gestudeerd, geluisterd en geluisterd, geleerd en geleerd. Ik durf zelfs te beweren dat ze inmiddels één van de grootste autoriteiten op het gebied van ADHD binnen relaties ter wereld is. Iedere dag geeft ze adviezen, van blogberichten tot telefonische gesprekken, die niet alleen op haar persoonlijke ervaring zijn gebaseerd, maar ook op de overweldigende kennis die ze heeft opgedaan.

Zij en George hadden de moed om de wereld te vertellen wat er bij hen verkeerd was gegaan. Maar dit boek is alles behalve een bekentenis. Het is een pientere en slimme samenvatting van strategieën, trucs, listen en tactische zetten. Het is een briljante compilatie van wat je kunt doen als één van de twee binnen een huwelijk of relatie ADHD heeft. Het boek is een reddingsboei. Het kan levens ten goede veranderen, en niet zo'n beetje ook.

Omdat ze geen graad in de geneeskunde of psychologie heeft, vroeg Melissa zich af of ze wel de aangewezen persoon was om dit boek te schrijven. Door haar nederigheid kwijtte ze zich vol hardnekkige toewijding aan de taak om alles te leren wat ze maar kon om anderen te helpen. Zoals ik al schreef, is zij nu veel deskundiger dan de meeste deskundigen.

Maar ze heeft ook iets wat maar weinig deskundigen hebben. Ze heeft het voordeel van haar eigen leed. Ze heeft het voordeel dat ze de ergste storm heeft doorstaan. Ze heeft het voordeel dat ze heeft meegemaakt waar ze over praat. En ze heeft het voordeel van de overwinning.

Je kunt deze vrouw, dit echtpaar en dit boek vertrouwen. Je kunt leren van wat er is, gaan gebruiken wat er is en net zoals Melissa en George de liefde opnieuw laten bloeien.

Edward Hallowell

Een paar opmerkingen over dit boek

Technisch gesproken bestaat ‘ADD’ niet meer. Tegenwoordig is ADHD de officiële medische benaming voor een aandachtstekortstoornis, met drie subtypes: één met hyperactiviteit, één waarbij snel afgeleid zijn een overheersend kenmerk is en één met beide.¹

Hoewel ik me in dit boek op de veel voorkomende patronen richt, verschilt ADHD van persoon tot persoon. Een uitspraak over ‘mensen met ADHD’ of ‘partners zonder ADHD’ is dus een generalisatie, en iedereen kan dat specifieke kenmerk vertonen of niet.

Ook al zul je merken dat ik het geslacht van de partner met ADHD probeer te variëren wordt er bij veel voorbeelden vanuitgegaan dat de man ADHD heeft. Dat betekent niet dat ik bevooroordeeld ben. Alleen lijken het vaker vrouwen te zijn die op internet informatie zoeken over relaties en die op mijn blog en forum terechtkomen. Van hen zijn de meeste voorbeelden in dit boek afkomstig.

De informatie in dit boek geldt zowel voor stellen van wie één van de twee ADHD heeft, als ook voor stellen van wie beide partners het hebben. Binnen huishoudens met een tweevoudige ADHD is meestal één van de partners beter in het beheersen van de symptomen. Die partner is soms boos op de minder goed georganiseerde partner en denkt: ‘Als het mij lukt om de ADHD onder controle te krijgen, waarom lukt het mijn partner dan niet?’ Hierdoor ontstaan bepaalde patronen, waarvan sommige in dit boek beschreven worden. In relaties waar beide partners ADHD hebben, kan meer kennis van ADHD de partners helpen elkaar meer te waarderen. Zelfs als het soms een chaos wordt.

Begrip voor ADHD binnen je huwelijk of relatie

Het ADHD-effect

*Het was het beste der tijden, het was het slechtste der tijden,
het was de eeuw van wijsheid, het was de eeuw van dwaasheid,
het was het tijdperk van gelovigen, het was het tijdperk van ongelovigen...*

— Charles Dickens, *De geschiedenis van twee steden*

Alle relaties, zo ook relaties waarin ADHD een rol speelt, vallen uiteen in zeer succesvolle en volslagen rampzalige. Je kunt er echter van uitgaan dat de relaties die uit evenwicht zijn door ADHD-symptomen in de categorie ‘het slechtste der tijden’ vallen. Pijn en boosheid zijn alomtegenwoordig. Je kunt nauwelijks tegen elkaar praten. En als je dat doet, ben je het maar zelden eens en zie je de dingen bijna nooit op dezelfde manier. Het frustrereert je dat het zo ver is gekomen en je kunt niet geloven dat het je niet is gelukt de situatie te verbeteren. Je verdenkt je partner ervan dat hij of zij eigenlijk niets wil verbeteren. Want anders was de situatie nu toch allang veranderd?

Als je getrouwd bent of een relatie hebt met iemand die (misschien) ADHD heeft, kun je je genegeerd en eenzaam voelen. Je partner lijkt nooit te doen wat hij heeft beloofd, bijna alsof je een extra kind in je gezin hebt in plaats van een volwassene. Je hebt het gevoel dat je hem er de hele tijd aan moet herinneren dat hij bepaalde dingen moet doen. Je zeurt en begint een hekel te krijgen aan de persoon die je bent geworden. Jullie hebben vaak ruzie of hebben elkaar juist niets meer te zeggen wat één van jullie betekenisvol vindt. Het frustrereert je dat je partner zich wel intensief kan concentreren op dingen die hem interesseren, maar nooit op jou. Het ergste is misschien nog wel dat het je zoveel stress bezorgt dat je niet weet of je op hem kunt bouwen. Het voelt alsof je opgezadeld wordt met bijna alle verantwoordelijkheden van thuis, terwijl je man ‘alle leuke dingen’ mag doen.

Als jij ADHD hebt (of denkt te hebben), heb je misschien het gevoel dat je partner zich verstoppt heeft in een zeurend monster dat zijn intrek heeft genomen in jullie woning. De persoon van wie je hield transformeerde in een controlfreak die elk pietluttig detail van jullie leven probeert te sturen. Hoe je ook je best doet, in de ogen van je partner is het nooit goed genoeg, ook al ben je op alle andere vlakken – zoals op je werk – wel succesvol. De beste manier om met haar om te gaan is haar met rust te laten. Je wilt best toegeven dat je soms fouten maakt, maar dat doet zij ook. Niemand is volmaakt. Je zou willen dat ze zich gewoon af en toe eens kon ontspannen en gelukkig kon zijn met haar leven, in plaats van zich als een feeks te gedragen.

Als één van de bovenstaande beschrijvingen je bekend voorkomt, lijdt je aan wat ik het ADHD-effect noem. De verkeringstijd was vrolijk en opwindend (vaak ook snel), maar het huwelijk of de relatie is totaal anders. Misschien ben je wel erg ongelukkig en eenzaam zonder dat je partner zich daarvan bewust is, ook al heb je erover geprobeerd te praten. Je ruziet en zeurt veel vaker dan je had gedacht, en het leven gaat wel erg op en neer zonder dat je er grip op hebt. De achterliggende reden kan dan wel eens zijn dat je relatie kapot wordt gemaakt door ADHD-symptomen en de manier waarop jullie beiden op die symptomen reageren.

Het goede nieuws is dat je huwelijk of relatie beter kan worden wanneer je inzicht verkrijgt in de rol die ADHD speelt. *ADHD relaties* zal je helpen om ADHD (en de problemen die dit in je relatie veroorzaakt) te herkennen. Ook leer je welke specifieke stappen je kunt zetten om een begin te maken met het opnieuw opbouwen van je leven.

Het zal je verbazen hoe consequent en voorspelbaar de patronen zijn in relaties die onder ADHD lijden. Het begint met een ADHD-symptoom dat een reeks voorspelbare reacties uitlokt bij beide partners, waardoor er een neerwaartse spiraal in je huwelijk ontstaat. Hier geldt dat kennis macht is. Jullie dragen beiden bij aan deze patronen. Als je ze kent en herkent, kun je ze ook veranderen of gewoon uit de weg gaan.

Dit boek is de handleiding die mijn echtgenoot en ik vanaf het begin hadden willen hebben. Het zal jullie door de stappen loodsen die nodig zijn om jullie relatie weer een basis te geven, de emotionele schade te herstellen en een weg te volgen naar een zonnigere en gelukkigere toekomst. Je zult merken dat je problemen niet het gevolg zijn van karaktereigenschappen of persoonlijke tekortkomingen, maar van het ADHD-effect, en dat jullie ze samen kunnen oplossen. Je zult leren hoe je ADHD weer de plek geeft die ze hoort in

te nemen: als één van de vele aspecten van jullie leven en niet de allesbepalende aanwezigheid die jullie dagen overschaduwet.

Er staat veel op het spel: onderzoek naar echtscheiding en ADHD

Er staat veel op het spel. Uit onderzoek naar de impact van ADHD op huwelijken en relaties blijkt dat deze huwelijken vaak stranden op de misverstanden en problemen die door symptomen van ADHD worden veroorzaakt. Misschien overweeg je wel van je man te scheiden of heb je dat al gedaan. Je bent niet de enige.

Uit een van de onderzoeken bleek dat iemand met ADHD bijna twee keer zo vaak gaat scheiden als iemand zonder ADHD. In een ander onderzoek wordt verondersteld dat 58 procent van de relaties waarvan minstens een van de partners ADHD heeft klinisch disfunctioneel is, twee keer zoveel als onder de bevolking zonder ADHD.² Deze beangstigende statistieken benadrukken maar weer eens hoe moeilijk deze relaties vaak zijn. Toch betekent dit niet dat mensen met ADHD geen goede partners kunnen zijn. In deze relaties worden beide partners het slachtoffer van een combinatie van ADHD-symptomen en hun onderlinge reacties (en gebrek daaraan) op die symptomen.

Ik zie hier dagelijks de bewijzen van. Duizenden stellen hebben het verhaal van hun door ADHD geteisterde huwelijk toevertrouwd aan www.adhdmarriage.com, de blog en het forum dat ik sinds 2007 met Edward Hallowell onderhoud. De problemen van deze stellen zijn niet gering en komen vaak akelig bekend voor. Ze schrijven over hun diepste gevoelens, ervaringen en dromen.

Als ADHD niet of onvolledig wordt behandeld kan dat erg moeilijk zijn voor beide partners. Door de symptomen ontstaat er lichamelijk, financieel en geestelijk ongemak. Maar er is meer aan de hand. Op de blog en tijdens de consulten die ik met stellen heb, heb ik gemerkt dat er veel schade wordt veroorzaakt door een gebrek aan kennis over en een verkeerd begrip van ADHD-symptomen. Stellen die weten welke specifieke patronen zich in hun relatie voordoen, kunnen deze leren te ontwijken. Daarom gaat het in dit boek over de volgende dingen:

- > Herkennen en interpreteren van ADHD-symptomen bij volwassenen
- > Waarom het zo belangrijk is om ADHD effectief te behandelen en hoe een 'effectieve behandeling' er binnen een relatie uitziet
- > Manieren zoeken om op een positieve manier met elkaar om te gaan, rekening houdend met de ADHD

De beloning voor het opnieuw opbouwen van je door ADHD aangetaste relatie

Een beknopt verslag van mijn eigen verhaal toont aan dat zelfs de meest disfunctionele huwelijken weer kunnen opbloeien door de juiste combinatie van kennis, inzicht, compassie en emotionele kracht, en de wil om verder te kijken dan de relatieperikelen.

Zoals zoveel stellen hadden mijn man en ik er geen idee van dat een van ons ADHD had. Ik was verliefd geworden op de briljante, scherpe geest van mijn man en op zijn hang naar avontuur. Hij houdt van muziek, eten en wijn, en hij maakte mijn leven onverwacht opwindend met zijn liefde, aandacht, cadeaus en verrassingsuitjes. Hij richtte zijn aandacht op me met een felheid die me verbaasde en die ik vleidend vond. Hij was gevestigd en succesvol, maar tegelijkertijd ook een warm persoon. Toen ik bijvoorbeeld tijdens ons eerste afspraakje ziek werd, trok hij tot mijn ontroering een deken over me heen op de bank en zette een kop thee voor me.

Maar in de eerste jaren begon ons huwelijk, ondanks de liefde die we voor elkaar voelden, al barsten te vertonen. Ik begreep niet dat iemand die eerst zo attent was nu totaal geen oog meer had voor mij en mijn behoeften, of dat hij zo onvoorspelbaar was in de bijdrage die hij aan het huishouden en de opvoeding leverde. Soms hielp hij mee in huis, maar meestal deed hij dat niet. Vaak leek hij zich niet eens bewust te zijn van mijn bestaan. Zelf bleek hij al even verward en geërgerd te zijn. Hoe had die warme, optimistische vrouw met wie hij was getrouwd kunnen veranderen in een zeurkous die hem nooit met rust liet?

Toen we tien jaar getrouwd waren, functioneerde ons huwelijk helemaal niet meer. We overwogen te scheiden. We bleven alleen maar bij elkaar vanuit onze wens om onze kinderen samen op te voeden en vanwege het feit dat we diep van binnen het gevoel hadden dat we het eigenlijk beter moesten kunnen. We waren boos, gefrustreerd, totaal niet met elkaar verbonden en diep ongelukkig. Ik was klinisch depressief. In die tijd werd er bij onze dochter van negen dyscalculie en ADHD geconstateerd.

We wisten niet dat ADHD, net als bijvoorbeeld lichaamslengte, zeer erfelijk is.³ Als je een kind met ADHD hebt is de kans groot dat één van de ouders het ook heeft. Uiteindelijk hoorden we van het bestaan van dit verband en werd er door een onderzoek bevestigd dat mijn man ADHD had. Op dat moment barstte de strijd los: moest hij zich laten behandelen? Hoe zou hij – en ik – daarop reageren? Dit is normaal. Voor sommige mensen is de diagnose

een opluchting en een nieuw begin; voor anderen, onder wie mijn man, lijkt het een bedreiging van hun status, zelfkennis en zelfbeeld. Hoeveel moet je veranderen? Voor wie verander je dan? In de loop der tijd en met de juiste steun leren de meeste mensen met ADHD om te leven met de implicaties van de diagnose. Het lukt hen om hun eigen leven en dat van hun partner te verbeteren.

De ontdekking dat één van jullie ADHD heeft - of dat jullie het beiden hebben - is nog maar het begin. Medicijnen kunnen vaak heel goed werken, maar dan ben je er nog lang niet. Om ADHD binnen je relatie aan te pakken, zul je ook je gedrag moeten veranderen. Deze veranderingen moeten op vrijwillige basis gebeuren. Hoe graag een partner zonder ADHD het ook wil, ze kan haar man niet 'dwingen' om dingen te doen, zoals vaker opruimen of attenter zijn. Verder moeten de veranderingen van beide partners komen. Als alleen de partner met ADHD verandert, worden de problemen binnen het huwelijk of de relatie niet opgelost. Deze uitgangspunten hebben mijn man en ik met vallen en opstaan geleerd, meestal ten koste van mijn man, omdat ik maar bleef proberen hem de dingen anders te laten doen. Hoe harder ik trok, hoe meer weerstand hij bood en hoe slechter onze relatie werd. Komt dat je bekend voor?

Ik vraag je om aan een veranderingsreis te beginnen, maar ik bied je geen pasklare oplossing. (Als ik je die wel bood, zou je dan geloven dat ik je die kon geven?) De beloningen van de reis zijn het waard. Mijn man en ik zijn van totaal disfunctioneel naar bijna belachelijk gelukkig gegaan. We zijn opgebloeid als persoon en hebben het gevoel dat onze relatie sterker is dan ooit tevoren. Nu we weer 'verliefd' zijn, voelen we ons veiliger en optimistischer dan op de dag dat we met elkaar trouwden, meer dan twintig jaar geleden. De ADHD-symptomen van mijn man zijn onder controle en ik begrijp en waardeer nu veel beter hoeveel moeite hem dat kost. In tegenstelling tot vroeger kennen en accepteren we elkaars fouten en waarderen we elkaars sterke punten. We zijn er trots op dat we ons huwelijk van de ondergang hebben weten te redden. We steunen elkaar en genieten weer van elkaar. Nooit meer gaan we terug naar dat moeizame verleden. Onze nieuwe relatie belooft een rooskleurige toekomst.

Jij kunt dat ook. Je kunt verder kijken dan je huidige ongeluk en er iets beters voor terugkrijgen. Beter dan je ooit voor mogelijk had gehouden.

Volwassenen met ADHD worstelen elke dag weer met impulsiviteit, een tekort aan aandacht en uitstelgedrag. Dat ervaren zij dag in dag uit. Slechts een klein deel is zich echter bewust van de enorme impact van ADHD op hun relatie. En ook veel partners zonder ADHD realiseren zich dit niet of nauwelijks. Hierdoor gaan veel stellen hun relatieproblemen op de verkeerde manier te lijf. Wat in andere relaties een bruikbare aanpak is, werkt in ADHD-relaties vaak juist averechts...

In *ADHD relaties* biedt Melissa Orlov een schat aan informatie, praktische adviezen en oefeningen. Haar unieke en verfrissende aanpak maakt niet alleen duidelijk welke problemen er kunnen ontstaan, zij reikt ook handvatten aan om negatieve patronen te doorbreken. Niet door nog *harder* je best te doen, maar door *anders* je best te doen. In zes overzichtelijke stappen laat Orlov zien hoe je aan een relatie kunt werken waarin liefde, verbondenheid én lol weer de hoofdrol spelen.

Dit boek had er veel eerder moeten zijn!

Nancy Ratey, auteur van *The Disorganized Mind*

Orlovs werk is een baken van licht en hoop, het biedt strategieën waardoor stellen zich gelukkiger en meer in balans zullen voelen.

Ari Tuckman, auteur van *More Attention, Less Deficit*

Melissa Orlov is vandaag de dag één van de belangrijkste autoriteiten op het gebied van ADHD en relaties.

Edward Hallowell, auteur van *Driven to Distraction*
en *Married to Distraction*

Melissa Orlov is cum laude afgestudeerd aan Harvard College. Op basis van eigen ervaring – haar man heeft ADHD – en die van anderen, coacht ze stellen met ADHD. Ze schrijft hier ook geregeld over. Onder andere op het populaire www.adhdmarriage.com.

ISBN 978-90-79729-46-3



9 789079 729463

HOGREFE

