



**ADHD
IN VUUR
EN VLAM**

aandacht
voor



ADHD

IN VUUR EN VLAM

WAT ADHD-RELATIES ZO BIJZONDER MAAKT...

ALLEREERST	4
DE EERSTE LIEFDE	6
IK HOU VAN JOU, JOU EN JOU - EEN BIJZONDERE KICK	8
TOENEMENDE LUSTGEVOELEN	10
IK BEN ER NIET HELEMAAL BIJ	12
OH SHIT, ZWANGER!	14
HUISJE, BOOMPJE, BEESTJE - HOE HOUD IK DAT VOL?	16
LIEFDE, RELATIE EN DE "LIEVE KINDJES"	18



ADHD, wat is dat eigenlijk precies? Veel verhalen doen de ronde, iedereen weet het beter en iedereen heeft een mening. Alleen, vaak hebben de mensen ongelijk of laten ze zich beïnvloeden door vooroordelen en fake news in de media. Daarom moet jij duidelijk zijn over wat je hebt, bent, kan en wil met je ADHD.

Als we kijken naar de feiten: inmiddels zijn er duidelijke eigenschappen op basis waarvan de symptomen van een concentratiestoornis met of zonder hyperactiviteit worden beoordeeld en getoetst (zie ICD 10 en DSM V- dat zijn naslagwerken die artsen en psychologen gebruiken) en waardoor van andere stoornissen kan worden vastgesteld dat ze niet met ADHD te maken hebben.

Toegegeven, dat is niet altijd heel eenvoudig, het is dus zaak een specialist te raadplegen. Als je deze brochure hebt, heb je deze stap al genomen. Maak van de gelegenheid gebruik en vraag je arts alles wat je wilt weten. ADHD kan een vloek en een zegen zijn en dat hangt grotendeels van jezelf af. Bij veel jongeren en jongvolwassenen speelt de uiterlijke onrust (hyperactiviteit) geen heel grote rol meer. Je zal je eerder innerlijk onrustig voelen, soms ook opgejaagd of “altijd druk in de weer”. Je lijkt gewoon heel veel energie te hebben, zelfs als je eerlijkheidshalve moet toegeven dat je diep van binnen eerder rustig, vaak zelfs vermoeid bent.

Maar wie wil zo zijn? Dan helpt de innerlijke onrust eigenlijk best goed om die vermoeidheid niet zo

duidelijk te laten blijken. Waarschijnlijk ontgaat je niets; je observeert alles heel precies, merkt de kleinste veranderingen op en kan je ook details herinneren die anderen nauwelijks waarnemen. Daarbij verlies je echter regelmatig de essentie uit het oog en gaat je brein schijnbaar aan de wandel. Deskundigen beschrijven dit als vatbaar voor prikkels of snel afgeleid - vaak lukt het je maar moeilijk om te focussen op de taken die voor je liggen (concentratiestoornis). Langdurige alertheid (waakzaamheid), gerichte alertheid (focussen) en gedeelde alertheid (gelijktijdig aandacht schenken aan twee belangrijke zaken) zijn vermoedelijk je zwakte punten. Aan de andere kant lukt dat wel heel goed als iets je echt aanspreekt of pakt.

En als er één ding met zekerheid over je kan worden gezegd, is het wel dat je een spontaan mens bent. Natuurlijk niet wanneer anderen de voorwaarden stellen - omgaan met onaangekondigde verandering van plannen door anderen, dat is niets voor jou. Maar als jij mag beslissen, kan het zomaar gebeuren dat je onvoorspelbare beslissingen neemt. Bij dit aspect van ADHD horen ook heftige emotionele uitbarstingen in alle richtingen, waarbij vooral vriendschap, verdriet en woede sterk worden gevoeld en geuit.

Wanneer dat bij jou het geval is, kan het ook zomaar zijn dat je jouw emotieschommelingen helemaal niet naar “buiten” uit, maar “binnen” (dus in een vertrouwde omgeving, binnen het gezin, bij je partner) de vrije loop laat. Dat kan mensen in de omgeving flink irriteren of de oorzaak zijn van ruzie en misverstanden. Deskundigen

spreken dan van een verhoogde impulsiviteit en gebrek aan controle over deze emotionele uitbarstingen.

” Al met al ben je een heel speciaal mens met een bijzondere aard. Je moet je bewust zijn van je sterke en zwakte punten om met behulp van goed zelfmanagement je unieke ADHD te kunnen sturen en controleren, maar ook te kunnen gebruiken. ”

In deze brochure kan je je begeven op het onbekende terrein van “ADHD en relaties”. Voor je een stabiele relatie (indien gewenst) zal bereiken, zullen je partners en jou heel wat verrassingen te wachten staan. Maak plezier, maar wees je ook bewust van de risico's als je ADHD op jacht gaat ...



DE EERSTE LIEFDE

Liefde en seks zijn niet hetzelfde - maar passen wel goed bij elkaar en zijn heel fijn als ze gelijktijdig en ook nog met dezelfde mensen worden beleefd. Nu is het bij de eerste liefde zo dat je eigenlijk nog helemaal geen ervaring hebt. De meeste jongeren weten wel veel over seks door wat ze hebben gezien op internet of tv voordat ze zelf ervaring opdoen met seks. Waarschijnlijk hadden je vrienden en vriendinnen in het begin net zo weinig idee als jijzelf. Iedereen praat gewoon mee, wat je behoorlijk onzeker kan maken met al die beelden in je hoofd. Natuurlijke remmingen horen er op dit gebied nou eenmaal bij. Maar je kan gerust zijn, verliefdheid ontstaat zonder dat je dat bewust moet of kan sturen - plotseling word je overvallen door dit overweldigende gevoel en gaat je instinct (neurologisch gezien een mix van hormonen en de drang om de soort in stand te houden) met je aan de haal. En dan wordt het spannend, op dit gebied zijn mensen met ADHD immers specialisten. Voel je de "kick", dan zal je creativiteit het overnemen en moeilijkheden overwinnen.

IN VUUR EN VLAM

Heb geduld en zet jezelf niet onder druk, zelfs als je in het begin nog geen idee hebt hoe je het object van je begeerte zou kunnen aanspreken. Oké, dat is veel gevraagd bij ADHD, maar kan ook een prima oefening zijn in zelfmanagement en doorzettingsvermogen.

ADHD brengt vaak met zich mee dat je snel "in vuur en vlam" staat voor iets nieuws, maar net zo snel de interesse weer verliest. Daarom kan zo'n eerste liefde - zeker als het wat stroef begint - na een paar dagen

tot weken alweer voorbij zijn. Maak je geen zorgen, er zal zich een nieuwe gelegenheid voordoen. Als je dit nu weet, kan je natuurlijk ook tegen jezelf zeggen: "Rustig afwachten, heb geduld en blij nieuwsgierig!" Wie weet beleef je op dat moment al je eerste avontuur met je ADHD ...

Seks hoort, zoals gezegd, natuurlijk vaak ook bij liefde en relaties. Maar dat hoeft niet per se. Bij de eerste liefde komt het ook vaak helemaal niet tot de beroemde "eerste keer" - en dat is helemaal oké. Mannen zijn op dat vlak soms wat kordater, vrouwen misschien iets terughoudender. Hier spelen persoonlijkheid, rolverdeling, voorbeelden van thuis en maatschappelijke en religieuze aspecten een grote rol. Op dit vlak is maar één ding belangrijk: vooral de eerste keer moet het fijn zijn. Later zullen er zeker nog voldoende gelegenheden komen waarbij het met of zonder een liefdesrelatie zal uitdraaien op seks. Daarom is het nergens voor nodig om haast te maken!



IK HOOU VAN JOU, JOU & JOU - EEN BIJ- ZONDERE KICK

Een bijzonder opvallend kenmerk van ADHD is de snelheid waarmee je enthousiast wordt en vervolgens net zo snel de interesse weer kan verliezen. Dit geldt voor alles waar je mee te maken krijgt, dat heb je op school en bij diverse sporten misschien al ontdekt. “Vuur en vlam” doven zo weer uit. Misschien heb je bij andere gelegenheden al een remedie gevonden? Door bijvoorbeeld als gangmaker in de klas of op de training bij te dragen aan het amusement in de groep (vast en zeker niet tot groot genoegen van de leraar of de trainer) om de les of de training spannender te maken. Misschien ben je ook vaak gewisseld van sport toen je merkte dat je goed genoeg was of toen het toch niet zo lekker ging. Tijd om wat nieuws te proberen. Je kan natuurlijk ook proberen ergens de beste in te worden. Dan blijft het ook altijd spannend; concurrentie helpt. Net zo kan het ook gaan met relaties of seks als je ADHD hebt. Het is natuurlijk niet altijd zo dat je partner na de eerste verliefdheid snel de aantrekkingskracht verliest. Maar in een langere relatie schuilt wel een risico - je relatie onderhouden kost meer moeite en de seks wordt mogelijk minder spannend. Zo blijkt dat ADHD vaak gepaard gaat met snel wisselende relaties, soms ook met relaties met meerdere partners tegelijk. Deskundigen noemen dit promiscuïteit.

De een kan dat een bijzondere kick vinden en genieten van de lust, voor de ander is het echter krenkend en veroorzaakt het een deuk in de vertrouwelijke relatie. In seksualiteit is volgens de liberale opvatting alles toegestaan wat anderen niet kwetst of in strijd is met de wet. Seks kan heel divers zijn en wellicht heeft je

ADHD de neiging daar vele soorten van uit te proberen, juist om de verwachte bijzondere kick of omdat het ongebruikelijk is. Dat is voor een keer helemaal oké! Maar moet je werkelijk alles doen wat mogelijk is, alleen omdat het kan? Ook je ADHD moet zich soms houden aan traditionele waarden en zich realiseren wat de betekenis daarvan is voor jou en je relatie.

” Wees je dus bewust van je verantwoordelijkheid voor jezelf en je partner als je ADHD het heft in handen neemt, ook met het oog op het risico op overdraagbare geslachtsziektes, dat met wisselende partners aanzienlijk groter is. Open zijn en samen de grenzen bepalen van de “avontuurtjes” zou daarbij kunnen helpen. ”



TOENEMENDE LUSTGEVOELEN

Duidelijk, seks op zich is al fantastisch – tenminste als het goed gaat en beide partners aan hun trekken komen. Dat heeft te maken met het gevoel van innigheid en versmelting. Het is echter ook gebaseerd op boodschapperstoffen die bij seks worden afgegeven en deze lichamelijke kant van een relatie zo aantrekkelijk maken. Lichaamseigen gelukshormonen (adrenaline, dopamine en oxytocine) stromen naar de hersenen en geven je vleugels. “Meer, meer” zal je brein schreeuwen en het is zeer waarschijnlijk dat daarmee ook het verlangen naar een toenemende lust komt, ADHD kan dat behoorlijk bevorderen.

Voor veel partners, na aanvankelijke bereidheid om ook te experimenteren, is dat misschien wel te veel gevraagd. Zo is niet iedereen enthousiast om seks te hebben op gevaarlijke plaatsen, om ontdekt te worden of met drugs het gevoel nog overweldigender te laten worden. ADHD mag dat opwindend vinden, anderen kan het afschrikken en het is, in ieder geval wat betreft drugs, zeker ook gevaarlijker. Wanneer je medicatie inneemt (bijv. voor je ADHD) is de invloed van verschillende soorten drugs nauwelijks te voorspellen. Het is daarom van groot belang voorzichtig te zijn als je verschillende stoffen combineert die op het brein werken - illegaal verkregen drugs zijn qua dosis en samenstelling niet betrouwbaar.

GENIETEN DOE JE SAMEN!

Maar ook alcohol versterkt de ongewenste of vermindert de gewenste werkingen van een medicijn. Dat alleen brengt al een verhoogd risico op gezondheidsschade

met zich mee, want in combinatie met door artsen voorgeschreven medicijnen kunnen er gevolgen zijn voor de hersenfunctie, het hart, de lever en de nieren. Wees dus voorzichtig!

Als je ADHD de bijzondere kick zoekt, bedenk dan dat je partner mogelijk alleen meedoet, omdat hij/zij jou niet wil teleurstellen, je plezier niet wil bederven of je niet kwijt wil. Wees eerlijk, is dat een goede basis voor een volwaardige relatie? Begin daarom voorzichtig en invoelend over dergelijke thema's te praten en vraag elkaar altijd of deze kick voor jullie allebei even belangrijk was. Als dat zo is: veel plezier! Als dat niet zo is, dan is dat weer een goede oefening voor de zelfbeheersing van je ADHD.



IK BEN ER NIET HELEMAAL BIJ

Veel mensen met ADHD lijden er onder dat ze zich niet helemaal kunnen overgeven aan seks. Dat kan zo ver gaan dat ze gewoon gaan liggen en hun lichaam het werk laten doen. Vaak functioneert het lichaam zelfs niet. Mannen krijgen geen erectie en vrouwen zijn lusteloos of afwezig, hoewel ze toch samenzijn met de partner van hun keuze en willen genieten. Hoe komt dat?

De hersenen zijn bij ADHD heel gevoelig voor prikkels, alles komt even belangrijk binnen. Tijdens de seks kunnen gedachten door het hoofd spelen die alle plezier doen verdwijnen. Bijvoorbeeld: ben ik goed en gaat het lukken? Doe ik het goed, vindt mijn partner het fijn? Worden we echt niet gestoord? Dat herkennen mensen zonder ADHD zeker ook. Bij ADHD leiden nog veel meer gedachten het brein ver de kamer uit: wat moet ik morgen doen? Verdorie, ik moest die en die nog bellen! Shit, ik ben vergeten voor het proefwerk van morgen te leren! Op zoek naar antwoorden verliest je ADHD zich in deze gedachten en kan je helemaal niet genieten van de seks. Je bent er niet bij - en natuurlijk ook niet bij de ander. In het gunstigste geval valt het niet op als de ander zich `vermaakt`. Als je elkaar beter kent, kan dit ronduit irritant zijn en het gevoel oproepen dat de ander niet belangrijk is of de seks saai. Een duidelijk statement helpt: "Nee, dat is het niet, mijn ADHD gaat aan de wandel samen met mijn seksuele verlangen."

Hoe kan je dit veranderen en seks je gedachten laten vullen als je last hebt van dit verschijnsel? In de eerste plaats helpt een sterke stimulans. Die werkt net zoals de hiervoor beschreven kick door een intensieve

prikkel op een bepaalde plaats van je lichaam. Een druk, een beet of wat je ook wil, waardoor je aandacht weer terugkomt en gericht wordt. Deze prikkel kan je partner geven wanneer die merkt dat je er met je hoofd niet bij bent, maar je kunt het ook zelf doen. Gun jezelf de tijd voor dit gedeelte en blijf bij jezelf. Dan zul je ook de ander beter waarnemen en opmerken en daardoor bij hem/haar zijn. Concentratieoefeningen helpen jezelf beter waar te nemen en de behoeftes van je lichaam beter te herkennen. Deze oefeningen doe je op andere momenten en ze hebben niets te maken met een kick. Ze zijn bedoeld om te leren jezelf waar te nemen, jezelf te accepteren en jezelf lief te hebben zoals je bent. Dat is bij ADHD niet altijd gemakkelijk, maar loont in vele opzichten de moeite. Goede seks is dan een bijkomend positief effect. Een goede concentratieoefening is bijvoorbeeld de body scan waarmee je systematisch waarneemt hoe de verschillende delen van het lichaam op dat moment aanvoelen.

Een andere beproefde techniek voor het verbeteren van de focus is met jezelf praten, bij seks zelfs hardop. Gedachtes over de seksuele handeling zelf en het fijne en seksueel stimulerende gevoel kun je zacht of hardop uitspreken en het brein helpen daar te zijn waar het aan deel moet nemen. Je voorkomt ongewenste, afleidende gedachten en je stimuleert je partner te doen waar jij en je ADHD blij van worden.



OH SHIT, ZWANGER!

Vervelend, maar waar: iemand met ADHD wordt eerder moeder of vader dan een doorsneeburger. De hang naar een kick, een bepaalde mate van achteloosheid in combinatie met spontaniteit of impulsiviteit en het verlangen naar een snelle bevrediging van de behoeftes lijken hier verantwoordelijk voor te zijn. Dan lijkt het misschien helemaal niet belangrijk om na te denken over voorbehoedsmiddelen. Wie weet heb je er sowieso nog nooit over nagedacht en is het juist, nu je overspoeld wordt door lust, onmogelijk om logisch te denken. Zonder daarover te praten gaan jullie ervan uit dat de ander daarvoor heeft gezorgd. Vergeet het maar! Juist dan gaat het mis en presenteert zich negen maanden later het resultaat.

Hier moet worden opgemerkt dat stimulantia, dus de gangbare medicijnen die worden gegeven bij ADHD, worden afgeraden in combinatie met een zwangerschap. Als er een kind in je groeit, moet je dus ook je eventuele inname van medicatie onderbreken! Dat kan weer leiden tot problemen op school, op je werk of in je relatie.

Realiseer je goed: Het gaat hier om minstens drie levens die worden beïnvloed door deze onvoorzichtigheid: het leven van je en partner en jou en natuurlijk ook dat van het ongeboren kind.

Alle onderzoeken en ervaringen van artsen laten zien hoe groot de invloed is van een vroege zwangerschap/vaderschap op het leven. Plotseling moet school of de opleiding worden afgebroken. Er moet geld komen om het kind te verzorgen en vaak is er veel hulp nodig om

het dagelijks leven met een kind aan te kunnen.

HOE KRIJG IK ALLES VOOR ELKAAR?

En dat op een moment in je leven waarop je qua ontwikkeling volop bezig bent met uitproberen, zelfstandig worden en voor het eerst zelf verantwoordelijk zijn. Nou, gefeliciteerd zeg. Dat zal je ADHD helemaal niet grappig vinden!

“ Je bent zelf verantwoordelijk voor de bescherming van je gezondheid en het voorkomen van een ongewenste zwangerschap - niemand anders! Regel dat met je ADHD en zorg dat die tenminste geduldig wacht tot jij er klaar voor bent. Daarna mag hij stoom afblazen. ”



HUISJE, BOOMPJE, BEESTJE - HOE HOUD IK DAT VOL?

Vroeg of laat kan het natuurlijk iedereen overkomen: je weet zeker dat je de ware hebt gevonden. Dat zal voor je ADHD een hele uitdaging zijn. Steeds opnieuw zal er een stemmetje klinken: “saai!”, “vermoeiend!”. Vluchten zou een prima oplossing zijn. Maar als je de wens hebt om samen een vaste relatie aan te gaan, moet je doorzetten en aan jezelf werken.

Voor je ADHD is bewustzijn nodig, op alle vlakken. Dit geldt eens te meer in een relatie waarbij je om samen te kunnen leven rekening moet houden met je eigen behoeftes, maar ook met die van je partner. Houd daarom steeds opnieuw voor ogen wat je zo aantrekt aan de ander en het hebben van een vaste relatie. Praat open over de mooie kanten van de ander en van een vaste relatie of schrijf dit op. Zoek naar het bijzondere, het aantrekkelijke. Gun elkaar ook gerust eens één of twee dagen de ruimte, ga met een vriend of vriendin op stap zonder partner. Daarna zullen jullie des te meer van elkaar genieten. En ook in het dagelijks leven kan je samen nieuwe en verrassende dingen beleven. Dat zijn vaak geen wereldschokkende gebeurtenissen, maar vaak toch heel verfrissend. Maak gebruik van je creativiteit en de kracht van je ADHD om dingen en mensen steeds opnieuw en vanuit een ander oogpunt te bekijken!

“ En als het eens botst, weet je uit jarenlange ervaring dat je irritatie tenminste weer snel verdwijnt. Dat kan bij je partner heel anders zijn. Stel je er dus op in dat de ander wat langer teleurgesteld of boos kan blijven dan jij. Heb daar begrip voor en gun de ander een beetje tijd. ”

Op de een of andere manier moeten jullie bespreken dat het voor jou waarschijnlijk veel beter werkt om tijdens een ruzie even weg te lopen, zodat je even rustig kan worden, terwijl de ander dit misschien interpreteert als weglopen, desinteresse of ontwijkingsgedrag. Maak duidelijk dat het voor jullie allebei en voor een constructieve oplossing van de ruzie, vooral om te voorkomen dat je impulsie gemene beledigende opmerkingen gaat roepen, van groot belang is dat je kan afkoelen. Wanneer je gedwongen wordt in de situatie te blijven, bijvoorbeeld omdat de ander daarop staat, kan de situatie enorm escaleren!



WOEDE- VULKAN & WOORDEN- STRIJD

Er zijn twee goede oefeningen die je kunnen helpen. De eerste begint al voor de daadwerkelijke ruzie. Laten we ervan uitgaan dat je van je partner houdt en je hem/haar geen pijn wilt doen. Toch reageer je je opgekropte woede steeds weer op hem/haar af. Die gaat dat niet accepteren en daar zit je al midden in een ruzie. Benoem dan al als je naar huis gaat dat je ADHD op ramkoers ligt. Nu kan de “woedevulkaan” je uitkomst bieden. Vraag de ander voor je te gaan staan, in gedachten een beschermepak aan te trekken en zich voor te bereiden op een vulkaanuitbarsting. Benadruk dat de volgende scheldwoorden absoluut niet tegen hem/haar persoonlijk zijn gericht. Je partner is meer een soort bliksemafleider. En dan kan het beginnen. Gooi al je frustratie eruit, scheld dat het een lieve lust is, schreeuw en tier - als je het redt tenminste gedurende vijf minuten. Beëindig dit alles met een dank aan je partner voor de hulp en jullie zullen hier allebei baat bij hebben.

De tweede oefening vraagt heel veel ervaring die langzaam moet groeien. Probeer het gewoon eens uit als je ruzie hebt. Het gaat erom dat de vaart uit de woordenstrijd wordt gehaald. Je ADHD kan zoals bekend heel snel verdachtmakingen en kwetsende opmerkingen eruit gooien, zelfs als ze helemaal zo niet zijn bedoeld. Het oor luistert dan soms ook niet meer precies, het ene woord volgt op het andere en het is al te laat.

De truc is om je brein eerst de gelegenheid te geven om te begrijpen wat de ander net heeft gezegd en vermoedelijk ook heeft bedoeld. Herhaal daarvoor in je eigen woorden wat de ander volgens jou net heeft gezegd

en hoe je dat hebt opgevat. Een goede formulering zou bijvoorbeeld zijn: “Heb ik het goed begrepen dat jij vindt dat ik deze beslissing buiten jou om heb genomen?” De ander kan dit dan non-verbaal (dus zonder te praten) bijvoorbeeld door te knikken bevestigen of nogmaals en duidelijker uitspreken wat hij/zij wel bedoelde. Daarna kan jij antwoorden, wat dan natuurlijk ook in de eigen woorden van de ander wordt samengevat. Zo wordt er in ieder geval goed naar elkaar geluisterd en geoordeeld en kan met vertraging worden geantwoord. Een echte ruzie wordt daardoor bijna onmogelijk!



LIEFDE, RELATIE EN “SCHATJES VAN KINDJES”

Je bent uitgeraasd en bent ervan overtuigd dat je de ware hebt gevonden. Jullie willen samen een toekomst opbouwen, er voor elkaar zijn, elkaar helpen en aanvullen. Dat alles onderscheidt jullie niet van andere paren. ADHD vervult echter een bijzondere rol in relaties. Het wordt bij jullie vast en zeker nooit saai, waarschijnlijk wordt het wel levendig en soms zelfs stormachtig als het gaat om de invulling van jullie leven. Je ADHD is spontaan tot impulsief, creatief tot chaotisch, intuïtief tot onberekenbaar, origineel tot koppig en bovenal: altijd spannend. Dat belooft een afwisselende en interessante toekomst.

Maar natuurlijk is het in diverse opzichten ook een uitdaging voor de partner. Niemand kan precies zeggen of je beter een tegenpool als partner kunt kiezen of een tweede ADHD-pakket; je mag nieuwsgierig zijn wat de liefde met je voor heeft.

Wanneer jullie van plan zijn aan kinderen te beginnen, is het verstandig om sommige zaken vooraf te bedenken: het is bekend dat aan ADHD een bepaalde genetische, dus erfelijke component zit. Je kan ervan uitgaan dat er een redelijke kans bestaat dat een kind van jou ook ADHD ontwikkelt. Er zijn echter veel factoren die bepalen hoe ADHD zich ontwikkelt. Dat zijn in de eerste plaats de ouders, dus jullie. Later komen daar ook de omstandigheden en personen bij die jullie kind gaat meemaken op het kinderdagverblijf, op school, in verenigingen of de vriendenkring en de ervaringen die het kind daar opdoet. Op deze omstandigheden kan je invloed uitoefenen en vaak zodoende ook op de

ontwikkeling van de ADHD. Je zult waarschijnlijk zelf ook hebben gemerkt hoe verschillende omstandigheden en personen je ADHD hebben beïnvloed en mede hebben bepaald. Het helpt als jullie als ouders hierover praten, hier rekening mee houden in jullie planning en de omgeving zo vormgeven dat jullie kind opgroeit in de meest optimale omstandigheden.

Je ADHD zal altijd weer worden uitgedaagd als hij in de loop van de ontwikkeling je kind wil opvoeden. Datzelfde geldt ook voor je partner. Tenslotte is het zijn/haar taak om de ADHD een beetje structuur en stabiliteit te bieden. ADHD begrijpt ADHD, zou je denken. Toch blijkt telkens weer dat ouders die zelf ADHD hebben te streng zijn voor de ADHD van hun kind. Keep cool en bedenk: ADHD is en blijft voor alle partijen een uitdaging, dat zal bij jou als kind niet anders zijn geweest. Met jouw ervaring ben je een prima kompas, richtingwijzer en wegbereider voor het kind!

IK ZET JE LEVEN OP Z'N KOP!

Je hebt je leven op de rit, bent verliefd geworden, hebt waarschijnlijk een beroep geleerd, bent een relatie aangegaan en hebt zelfs een gezin gesticht. Dan zal de komende 18 jaar de opvoeding toch ook nog wel lukken, toch?!

Misschien is de gedachte geruststellend dat er een uitgebreid netwerk van ondersteuning en hulp is waarop jullie kunnen terugvallen. Je hoeft het niet allemaal alleen te doen. Vraag hulp bij de kinderarts, bij leidsters op het kinderdagverblijf, bij leraren, bij

Bureau Jeugdzorg, bij zelfhulpgroepen of bij een kinderen jeugdpsychiater. Zij kunnen jullie op verschillende manieren helpen. Bedenk daarbij wel: bij ADHD weet iedereen het altijd beter en dat wordt niet onder stoelen of banken gestoken! Jij kent jezelf, je gezin en jullie ADHD het beste. Denk goed na aan welke hulp en hulpverleners jullie wat hebben, want ADHD zit weliswaar in de genen, de eigenlijke verschijningsvorm wordt bepaald door de omgeving. Zorg dat die goed is! Veel succes en plezier aan de ene kant en geduld en doorzettingsvermogen aan de andere kan met je speciale ADHD. Pak je kansen en verklein de risico's. Hopelijk kan deze folder je daar een beetje bij helpen. ❤️

AUTEUR

Klaus Werner Heuschen
Kinder- en jeugdpsychiater
München en Prien am Chiemsee
www.heuschen-kjpp.de
www.adhs-muenchen.net

UITGEVER

Takeda Nederland BV
Mercuriusplein 11, 5e verdieping
2132 HA Hoofddorp
www.takeda.nl

VORMGEVING

monkeydish.nl

aandachtvoorADHD.nl is een initiatief van Takeda Nederland B.V.

aandacht
voor



ADHD

| aandachtvoorADHD.nl is een initiatief
van Takeda Nederland B.V.