

ADHD-partnermodule

De afgelopen jaren is er onderzoek gedaan bij de Waag (Buitelaar et al., 2019) naar ADHD en relatieproblemen, waaronder huiselijk geweld. Hieruit bleek dat conflicten minder vaak en minder heftig waren na behandeling van ADHD-symptomen.

Veelgehoorde klachten van partners over hun ADHD partner zijn: er wordt te weinig gepraat, er is te weinig intimiteit, er is gedoe over het vergeten van afspraken of over de taakverdeling, er zijn conflicten over het gebruik van alcohol en/of drugs en er is prikkelbaarheid en agressief gedrag.

Voor wie is de ADHD-partnermodule?

De module is voor partners van cliënten van de Waag waarbij de diagnose AD(H)D ooit is gesteld en de kenmerken zorgen voor problemen in de relatie. Vaak is er sprake van een verkeerde interpretatie van ADHD-kenmerken en een scheve (ouder-kind) rolverdeling. Het begrijpen van de kenmerken helpt hierbij, maar ook het inzicht dat je als partner niet alle verantwoordelijkheid draagt voor het dagelijks leven van jullie samen. Zelfs als patronen al lang in jullie relatie aanwezig zijn, is er (vaak) verandering mogelijk.

Hoe werkt de ADHD-partnermodule? Waar wordt aan gewerkt?

De module is als papieren werkboek en online (via Minddistrict) beschikbaar. Je kunt de module zelf doornemen en/of hierover in gesprek gaan met een behandelaar van de Waag.

De volgende onderwerpen komen aan bod:

- Wat is ADHD (werking brein en gedrag)?
- Effect van ADHD op relatie.
- Niet-helpende patronen en hoe deze te doorbreken.
- Omgaan met heftige emoties zoals boosheid.
- Goed voor jezelf zorgen binnen je relatie.
- Een gezonde, prettige relatie.

Wil je hier meer over weten of ben je geïnteresseerd?

Als partner en als cliënt zelf kun je met de betrokken behandelaar bespreken hoe jullie aan de slag kunnen. Soms is het passend om een relatietherapeut te betrekken die met jullie de module doorwerkt.

O hé, mijn partner heeft ADHD!

