



adhd praktijk leiden e.o.

een sterk alternatief

Gezinsleden met en zonder ADHD

Pas mochten wij, als ADHD Praktijk, een onderdeel verzorgen op een ouderavond over ADHD op een middelbare school. In onze gesprekshoek over 'ADHD in de thuissituatie' stelden de roulerende groepjes ouders de meest uiteenlopende vragen. Een levendige avond werd het! Er waren ouders met een kind met ADHD, ouders die zelf ADHD hadden, en gezinnen met meerdere gezinsleden met ADHD. Dat het een onderwerp met impact was, was duidelijk.

Wat in alle vragen en gesprekken steeds weer naar voren kwam, is het zoeken naar balans in verantwoordelijkheid geven en nemen. Als één van de partners of kinderen ADHD heeft, ligt verstoring van deze balans op de loer. Bijvoorbeeld omdat het gezinslid-dat-ADHD-heeft zaken laat liggen, waarop degene-die-geen-ADHD-heeft extra verantwoordelijkheid naar zich toetrekt. Dat kan gaan over huiswerk, maar ook over huishoudelijke taken of zorg voor de kinderen. Andersom kan ook: dat degene-zonder-ADHD veel verantwoordelijkheid neemt, vaak vanuit angst dat zaken (huiswerk, taken, etc) anders mislopen. Het gevolg kan dan zijn dat het gezinslid-met-ADHD het een beetje opgeeft, en zich steeds meer terugtrekt.



Bovenstaande processen versterken elkaar. Let op: het zijn geen **bewuste** processen, en misschien is dat juist wel wat het soms zo lastig maakt! Werken aan ADHD gaat ook over onderzoeken hoe het staat met verantwoordelijkheid geven en nemen, in de relatie met je kind, of in de relatie met je partner. Wil je een beginnetje maken met dat onderzoek? Ga dan eens met elkaar in gesprek over onderstaande punten:

- Welke impact heeft ADHD/ADD bij jou thuis?
- Hoe staat het met verantwoordelijkheid geven en nemen in huis?
Is iedereen tevreden? Zo ja, prima, houden zo! Voelt iemand zich overbelast?
Onderzoek met elkaar eens wat je anders zou willen.
- Wat bovenstaand punt betreft: communiceer naar elkaar over wat voor jou belangrijk is (in plaats van over wat je wilt dat de ander doet).

Het doorbreken van ongewilde ADHD-patronen in je gezin is altijd het onderzoeken waard!

Moniek Mors en Tina Wrede