

# ADHD, vriendschappen en relaties

*In deze module staan ook enkele korte ervaringsverhalen. Deze stukjes zijn schuingedrukt en in donkerblauw weergegeven.*

Vriendschappen zijn belangrijk om te leren samenwerken, onderhandelen en conflicten op te lossen. Deze vaardigheden helpen om je op sociaal gebied goed te kunnen redden. Mensen met ADHD worstelen relatief vaak met het ontwikkelen en gaande houden van vriendschappen. In deze module gaan we hier verder op in.

## **ADHD en sociaal contact**

Mensen met ADHD zijn vaak heel spontaan en enthousiast in contact en ze kunnen heel gezellig zijn in het contact. Toch is het voor hen vaak niet zo gemakkelijk om vriendschappen te ontwikkelen en onderhouden in vergelijking met neurotypische mensen. In het algemeen hebben kinderen met ADHD relatief weinig 1-op-1 vriendschappen, terwijl deze juist belangrijk zijn voor het welzijn en het aanpassingsvermogen. Zo laat een onderzoek zien dat 52% van de kinderen tussen 7 en 9 jaar met ADHD wordt afgewezen door andere kinderen. Een andere studie laat zien dat kinderen met ADHD die in een groep worden geplaatst met kinderen die elkaar niet kennen, vaker worden afgewezen dan andere kinderen. In speelsessies van 20 minuten blijkt al dat de andere kinderen 'klagen' over hun gedrag en afwijzend gedrag naar hen vertonen. Blijkbaar roept het gedrag wat ze laten zien ook bij kinderen die ze niet kennen al snel weerstand op.

Het is niet zo dat kinderen met ADHD minder behoefte hebben aan contact of dat hun kennis over sociaal gedrag beperkt is. Ze hebben vooral moeite om hun gedrag aan te passen aan de ander en hun sociale kennis toe te passen in het dagelijks leven, wat te maken heeft met de impulsiviteit en aandachtsproblemen (zie de volgende paragrafen). De sociale problemen en de uitsluiting die hierdoor ontstaan, kunnen onder andere leiden tot een laag zelfbeeld, somberheidsgevoelens, angsten en problemen op school. Op de langere termijn kan dit ook resulteren in uitval op school, verslaving en andere psychologische problemen.

Onderzoek bij volwassenen laat zien dat hoe ernstiger de ADHD-symptomen, hoe meer sociale problemen men ervaart. Bij volwassenen met ADHD zien we nog steeds veel moeite met het behouden van langer durende relaties en het hanteren van conflicten in sociale relaties. Ook het aanpassen van gedrag aan de sociale verwachtingen blijft lastig in de volwassenheid.

*Ik voel me soms een beetje awkward, maar weet niet echt wanneer of met wie of een voorbeeld. Over het algemeen zien mensen me als sociaal en enthousiast. Als puber was ik*

*wel echt een enorme flapuit en heb ik allemaal gênante dingen gezegd waar ik spijt van heb. Maar hier heb ik geen vrienden mee verloren. Het gebeurt nu nog weleens dat ik niet hele tactische dingen zeg. Of dat ik bij nieuwe mensen misschien te enthousiast over kom waardoor het nep over kan komen.*

### **Waarom ervaren mensen met ADHD meer sociale problemen?**

Er zijn verschillende verklaringen waarom mensen met ADHD relatief veel sociale problemen ervaren. Zo blijken ze hun eigen sociale gedrag niet zo goed te kunnen inschatten, waardoor ze zichzelf als sociaal vaardiger beoordelen dan ze overkomen op anderen. Gedrag waar je je niet bewust van bent, is moeilijk aan te passen en hierdoor slaan ze wellicht wat vaker de plank mis in het contact.

Sommige kinderen met ADHD beseffen wel dat ze anders zijn. Bij hen kunnen sociale faalervaringen leiden tot een negatief zelfbeeld, waardoor ze zich gaan terugtrekken uit angst voor afwijzing.

Een andere verklaring heeft te maken met de emotieregulatie. Mensen met ADHD hebben vaak moeite hun emoties en gedachten te uiten op een manier die voor anderen prettig is. Als je vaak de controle verliest over je emoties, dan kan dit ertoe leiden dat anderen meer afstand van je houden. Dit maakt het lastig om vriendschappen te ontwikkelen en onderhouden.

De sociale problemen worden ook wel gerelateerd aan de ADHD-kenmerken:

#### Aandacht en concentratie

Problemen in de aandacht en concentratie maken het lastig om andere kinderen rustig te observeren en te focussen op de sociale cues die van belang zijn om anderen goed te begrijpen. Dit maakt het moeilijker om sociale vaardigheden aan te leren. Daarnaast kunnen kinderen met aandacht- en concentratieproblemen snel afgeleid zijn, veel associëren en moeite hebben met luisteren, wat verdieping in het contact kan belemmeren en negatieve reacties kan oproepen bij de ander. Verder blijken kinderen met problemen in de aandacht en concentratie minder geneigd om initiatief te nemen in sociaal contact, wat gerelateerd is aan de dromerigheid of vergeten initiatief te nemen.

Kinderen met AD(H)D ervaren dan ook meer sociale problemen dan leeftijdsgenootjes zonder AD(H)D. Tevens ervaren ze meer angstklachten, somberheidsklachten, verlegenheid en terugtrekgedrag. Ook dit kan de kans op afwijzing vergroten.

Een onderzoek laat zien dat 59% van de kinderen met AD(H)D als minder leuk worden ervaren door hun leeftijdsgenootjes. Iemand met AD(H)D kan dus ongeïnteresseerd of afwezig overkomen, ook al is dit niet hun intentie. Dit kan ertoe leiden dat anderen afwijzend reageren.

Sommige mensen met AD(H)D trachten geïnteresseerd over te komen, door te proberen actief hun aandacht bij het gesprek te houden. Of door, als ze een deel van het gesprek missen, middels logisch redeneren te achterhalen wat de ander heeft gezegd. Dit zijn echter energierovende strategieën, die niet altijd goed werken. Soms is het beter om bij de ander te checken: "Heb ik het zo goed begrepen?". Het kan dan ook helpen als de ander weet dat er geen sprake is van desinteresse, maar van een anders werkende regulering van de aandacht. Dit kan begrip geven.

Het opvolgen van (verbale) aanwijzingen kan eveneens lastig zijn voor mensen met AD(H)D, wat kan leiden tot problemen met samenwerken en in de communicatie. Hierbij helpt het om navraag te doen, stap voor stap door te nemen wat de bedoeling is en om visuele ondersteuning te vragen. Voor mensen met AD(H)D kan het tevens moeilijk zijn om het initiatief te nemen. Dan is het prettig als de ander de eerste stap zet en de persoon met AD(H)D hierop kan aanhaken. Het is ook handig dat de ander weet dat een gebrek aan initiatief niet voortkomt uit desinteresse of luiheid en dat mensen met AD(H)D soms meer tijd nodig hebben om te reageren of dat ze gewoonweg vergeten om bijvoorbeeld een kaartje te sturen. Aangezien drukke plekken voor meer afleiding zorgen, ervaren sommige mensen met AD(H)D minder problemen als zij in een meer rustige omgeving afspreken of in niet al te grote groepen (minder gesprekken door elkaar heen). Andere mensen met AD(H)D kunnen zich juist beter focussen met meer prikkels.

Tot slot kan ook de moeite met plannen en organiseren leiden tot moeite met het inplannen van sociale afspraken. Hierdoor worden afspraken vergeten, dubbele afspraken gemaakt of de agenda te vol gepland. Sommige mensen met AD(H)D plannen daardoor liever geen sociale activiteiten en beslissen liever spontaan wanneer ze zin hebben in contact, of plannen afspraken minder strak in. Ook hierbij kan het helpen als het initiatief van de ander komt.

*Met het aangaan van vriendschappen heb ik nooit moeite gehad. Ik heb het idee dat juist door mijn ADHD mensen snel denken: Dat is een leuke meid om mee om te gaan. Vooral door mijn energie want ik ben altijd wel in om iets mega leuks te doen, een soort entertainer, denk ik. Het probleem zit het vooral in het onderhouden van vriendschappen. Ik vergeet iemand snel, kan niet plannen en heb duizenden gedachtes die dus meer prioriteit hebben, terwijl dat misschien dus helemaal niet zo is. Ik vind het moeilijk om met vrienden altijd oppervlakkig om te gaan en verwacht dat ze wel begrip hebben voor mijn warrigheid. De weinige mensen die dit begrijpen, blijven in mijn inner circle. Contact komt wel altijd vanuit hun.*

Hyperactiviteit en impulsiviteit

Door hyperactiviteit en impulsiviteit kan gedrag ontstaan wat (onbedoeld) sociaal ongeremd of dwingend overkomt. Daarnaast komt boosheid vaker voor bij kinderen met ADHD (of komen ze vaker boos over) en zijn ze minder geneigd zich aan de regels te houden. Deze gedragingen blijken de sterkste voorspeller voor een negatieve beoordeling van leeftijdsgenoten. Zo wordt 82% van de kinderen met ADHD volgens docenten niet leuk gevonden door andere kinderen.

Mensen met ADHD kunnen door hun impulsiviteit ook per ongeluk anderen verstoren in hun bezigheden, met negatieve gevolgen voor de (werk)relatie. Het helpt als de ander een signaal afgeeft wanneer deze echt niet gestoord kan worden.

Door het doordraven en veel praten kunnen mensen met ADHD onbedoeld veel ruimte innemen. Dit kan overkomen als een woordenstroom waar de ander moeilijk tussen komt en het voelt alsof de persoon met ADHD niet 'in contact' is. Sommige mensen met ADHD proberen hierop te letten door zichzelf af te remmen, maar dit kan veel energie kosten, ook om in te schatten wanneer ze wel iets kunnen zeggen. Sommige mensen met ADHD weten dit van zichzelf en geven dit aan. Zo kan het helpen om aan te geven dat de ander je gewoon mag stoppen en je dat niet vervelend vindt. Door de woordenstroom kunnen mensen met ADHD ook de draad van hun eigen verhaal kwijtraken. Dan kan het prettig zijn als de ander het gesprek structureert. Overigens kunnen mensen met ADHD ook juist waardevolle, diepgaande gesprekken voeren door hun enthousiasme en neiging om zich op onderwerpen te hyperfocussen.

Door hun impulsiviteit kunnen mensen met ADHD tijdens gesprekken dingen 'eruit flappen' die onbedoeld kwetsend of onhandig overkomen. Meestal hebben zij dit achteraf wel door. Het helpt als de ander weet dat hun intenties goed zijn. Overigens wordt hun directheid en eerlijkheid door anderen ook vaak juist gewaardeerd en kan dit in bepaalde situaties een voordeel zijn. Hiermee houden ze anderen soms ook juist een belangrijke spiegel voor. Ook de hyperactiviteit en spontaniteit kunnen een pré zijn in sociaal contact.

*Ik ben spontaan, stap makkelijk op mensen af en bedenk altijd wel een haakje om over te praten of een vraag te stellen. Ik organiseer graag dingen met groepen vrienden. Zoals murder mystery, whisky club, weekendje weg.*

### **Man/vrouw verschillen**

Er is nog weinig onderzoek gedaan naar de verschillen tussen mannen en vrouwen met AD(H)D. Wel weten we dat meisjes met ADHD minder vriendschappen hebben en in hun gedrag meer agressief overkomen dan meisjes zonder AD(H)D. Het is de vraag in hoeverre ze zich daarvan bewust zijn. Ook hebben ze meer moeite met het behouden van vriendschappen en worden ze vaker afgewezen. Meisjes met ADHD blijken dan ook

minstens net zoveel sociale problemen te ervaren als jongens met ADHD. De meisjes met ADHD krijgen vaak kritiek op hun hyperactieve en impulsieve gedrag, waardoor ze niet 'meisjesachtig' overkomen. Meisjes met ADD worden juist vaak als verlegen en teruggetrokken gezien. Hierdoor vinden ze minder aansluiting bij de groep en worden ze vaker buitengesloten.

Problemen in contact met andere kinderen leiden bij meisjes met ADHD vaker tot angst- en somberheidsklachten dan bij jongens met ADHD. Dit komt mogelijk doordat hun sociale groep vaak kleiner en exclusiever is dan die van de jongens. Een andere reden kan zijn dat ze zichzelf sneller de schuld geven van sociale problemen. Daarnaast blijken ze bij sociale problemen vaker ook de steun in andere contacten te verliezen. Tot slot zijn meisjes en vrouwen meer sociaal georiënteerd dan jongens en mannen, waardoor afwijzing meer negatieve impact heeft. Het is voor hen belangrijker om erbij te horen.

### **Romantische relaties**

Onderzoek laat zien dat de kwaliteit van vroege relaties, zoals vriendschappen en ouder-kindrelaties, een goede voorspeller is voor de kwaliteit van latere relaties. Hierbij gaat het niet alleen om vriendschappen, maar ook om romantische relaties. Bij mensen met ADHD zien we regelmatig bijzonderheden in het aangaan en behouden van romantische relaties:

#### Daten

Onderzoek laat zien dat heteroseksuele mannen met ADHD meer romantische partners hebben tijdens hun leven dan mannen zonder ADHD, wat mogelijk deels is gerelateerd aan impulsiviteit in het contact. Bijzonder is dat heteroseksuele vrouwen met ADHD juist minder romantische partners hebben dan vrouwen zonder ADHD. Dit heeft wellicht te maken met genderspecifieke verwachtingen, waardoor de emotieregulatieproblemen bij deze vrouwen de kans op een relatie juist verkleinen. Verder valt op dat mannen met ADD pas relatief laat de verschillende mijlpalen wat betreft daten en relaties bereiken. Dit komt mogelijk doordat ze minder communicatief zijn en minder behoefte hebben om het contact voort te zetten met mogelijke romantische partners. Ze maken vaak een wat verlegen, weinig geïnteresseerde indruk, wat hen wellicht minder aantrekkelijk maakt voor mogelijke partners. Of dit ook voor vrouwen met ADD geldt is nog onduidelijk.

Verder blijken mannen en vrouwen met ADHD meer conflicten te hebben binnen hun relatie dan mensen zonder ADHD. De groep met ADD lijkt zich hier tussenin te bevinden. De mate waarin conflicten spelen, blijkt van grote invloed op hoe beide partners de kwaliteit van de relatie beleven. Emotieregulatieproblemen, en vooral impulsiviteit, zijn sterk gerelateerd aan de (on)tevredenheid binnen de relatie van mensen met AD(H)D.

Overigens kan ADHD ook juist een positieve invloed hebben op een relatie. Zo weten we vanuit onderzoek dat mensen met ADHD kunnen ‘hyperfocussen’ op de relatie en met hun creativiteit, humor en spontaniteit juist heel veel positiefs kunnen bieden aan hun partner.

*Ik denk dat ik soms heel ongeïnteresseerd over kan komen, ik vergeet te vragen hoe iemands dag was. En wat diegene bijvoorbeeld te doen had. Ik plan meestal dubbele dingen in. Dus het kan zomaar zo zijn dat ik en met een vriend heb afgesproken en met mijn partner. Dat valt altijd niet goed. Door mijn Ritalin gebruik kan ik soms ook helemaal dood thuis komen. Dan ben ik echt emotioneel en dringt niks meer tot me door. Daar kan mijn partner zich enorm aan storen.*

### Trouwen en scheiden

Mensen met ADHD rapporteren minder tevredenheid met de relatie dan hun partners, alhoewel de meeste partners wel aangeven dat de ADHD van invloed is op de relatie of het gezin (zoals de opvoeding van de kinderen). Ook geven bijna alle partners aan te compenseren voor de moeilijkheden die de persoon met ADHD ervaart. In relaties waarin ADHD speelt, komen meer affaires, scheidingen en hertrouwen voor. Overigens komen scheidingen meer voor bij de vrouwen met ADHD dan bij de mannen met ADHD.

Mensen met ADHD bij wie in de kindertijd sprake was van misbruik of verwaarlozing, hebben een verhoogd risico op relatieproblemen en beëindigen van de relatie. Verder zijn er aanwijzingen dat mensen met ADHD relatief vaak een relatie aangaan met iemand die ook ADHD-kenmerken heeft. Het is de vraag wat de invloed hiervan is op problemen binnen de relatie en op andere levensgebieden, ook gezien de partners dan minder gemakkelijk voor elkaars problemen kunnen compenseren.

*Bij m'n relatie van 9 jaar had mijn diagnose niet zo'n invloed. M'n vriend destijds had ook ADHD, dus we snapte elkaar heel goed en konden altijd goed en op een volwassen manier rustig communiceren. Toen ik vermoedde dat ik ADHD had dacht hij altijd dat ik dat niet had, gek genoeg. Ik denk dat we gewoon heel erg in sync waren, dus dat het daarom niet zo opviel. Bij m'n situationship waar ik afgelopen 1,5 jaar af en aan in verwickeld ben geweest merkte ik wel dat het een invloed had. Hij merkte dat ik tijdens gesprekken afdwaalde omdat ik ergens anders naartoe keek en vroeg dan of ik niet geïnteresseerd was in het gesprek, terwijl ik wel geïnteresseerd was. Of dat hij het gek vond dat als ik langs een straatmuzikant die saxofoon speelt loop, ik m'n verhaal even moet pauzeren, onder er dan te veel prikkels zijn. Of ik merkte dat ik tijdens discussies te impulsief kon reageren omdat ik getriggerd was en dan dingen deed of iets eruit floepte wat achteraf niet mijn bedoeling was. Of dat ik dan 5*

*onderwerpen tegelijk aan het bespreken was, dat had hij nooit eerder meegemaakt met andere mensen.*

### **Wat helpt?**

Onderzoek laat zien dat sociale contacten en met name sociale steun vaak belangrijk zijn voor mensen met AD(H)D. Zo kan een belangrijke ander helpen om het overzicht te behouden en alle ‘ballen in de lucht te houden’, en kunnen goede vriendschappen bijdragen aan een positief zelfbeeld. Dit maakt het belangrijk om te weten wat hen helpt om zich meer sociaal ingebed te voelen.

In dit kader is onderzocht in hoeverre online contacten hieraan kunnen bijdragen. Mensen met AD(H)D blijken sociale contacten vaker online te zoeken dan mensen zonder AD(H)D. Ondanks dat online contacten zijn geassocieerd met wat meer angstklachten bij AD(H)D, vervullen ze ook een belangrijke sociale behoefte. Onderzoek laat bijvoorbeeld zien dat online gemeenschappen (communities) door vrouwen met ADHD als positief worden ervaren en kunnen helpen om hun diagnose te accepteren, woorden te vinden voor waar ze in het dagelijks leven tegenaan lopen en hun ervaringen te valideren. Zo kunnen online contacten positief bijdragen aan de identiteitsontwikkeling. Verder zijn online contacten voor mensen met ADHD vaak makkelijker aan te gaan en te onderhouden. Daarnaast verloopt het contact op een manier die wellicht beter past bij mensen met ADHD.

Een keerzijde is het risico op desinformatie die online wordt verspreid. Zo laat onderzoek zien dat met name op TikTok veel voorkomende ervaringen en problemen te snel worden gelabeld als passend bij ADHD. Een andere nuancering is dat online communities niet voor alle mensen met ADHD als prettig worden ervaren.

*Online contacten via dating apps vind ik al erg vermoeiend en onrustig om daarmee bezig te zijn. Wat me wel kan helpen is gesprekken met Chat Gpt om m'n gedachten te ordenen. Dat doe ik sinds 4 maanden ofzo. Is wel de vraag of dat nou heel verstandig is, maar het heeft voor mij wel rust gecreëerd om gedachten te filteren en op mezelf te reflecteren. Best gek eigenlijk, maar ook fascinerend.*

Verder laat onderzoek zien dat bij kinderen met ADHD een combinatie van medicatie en sociale vaardigheidstraining het best helpt bij sociale problemen. Medicatie blijkt vooral effectief bij het verminderen van aandachtsproblemen en sociaal verstorend gedrag, maar leidt niet tot een toename in positief ervaren sociaal gedrag. Sociale vaardigheidstraining, in de context van een bredere gedragsinterventie, leidt wel tot een verbetering van de sociale vaardigheden. Cognitieve gedragstherapie gericht op stresshantering en emotieregulatie kan helpen om conflicten in relaties te voorkomen of beter te hanteren.

Onderzoek naar relatietherapie is helaas zeer beperkt, maar een studie laat hoopvolle resultaten zien wanneer cognitief-gedragstherapeutische interventies worden geïntegreerd in de therapie.

Verder is het belangrijk dat ieder zijn of haar eigen pad loopt en dat je veel kunt leren door open naar jezelf te kijken en te onderzoeken wat jou wel en niet helpt.

*Ik vraag m'n vrienden vaak om hun mening over een situatie of keuze. Door adhd heb ik veel gedachten, overdenkingen, voors en tegens. Vrienden helpen die overdenkingen beter uit te denken. Ik heb ook geleerd dat ik m'n dilemma's niet met te veel mensen moet bespreken want dan raak ik overweldigd door de hoeveelheid meningen. Dus bespreek specifieke thema's met specifieke mensen. En heb geleerd dat ik bij een dilemma eerst voor mezelf moet bedenken wat ik ervan vind, mezelf de tijd gunnen iets te verwerken en voelen welke kant ik op wil, en het daarna verder te bespreken met vrienden. Voorheen ging ik dan meteen naar vrienden toe, zonder eerst de tijd te nemen om na te gaan wat ik zelf denk. Dus heb geleerd wat minder afhankelijk te zijn van hun feedback.*

#### **Vragen:**

- Had jij als kind moeite met vriendschappen aangaan en onderhouden? Waar kwam dit vooral door?
- Wat is bij jou de invloed van de AD(H)D op romantische relaties?
- Wat helpt jou bij het aangaan en onderhouden van vriendschappen?
- Wat vind je zelf prettig in het onderhouden van sociaal contact? (initiatiefname, duur contact, soort contact, plek ect)
- Wat haal je zelf uit vriendschappen/romantische relaties? Wat is voor jou belangrijk hierin?
- Wat waarderen anderen aan je op sociaal gebied?
- Zijn online contacten (mogelijk) prettig voor jou en zou je dit nog verder kunnen exploreren? Zo ja, hoe zou je dit kunnen doen?

#### **Meer weten?**

- Boek: Orlov, M. (2011). ADHD relaties.