Anders bedraad, bewuster relatieschap

Van ADHD en autisme tot dyslexie en hoogbegaafdheid: geen brein werkt hetzelfde. Waar de een floreert bij drukte, overzicht en een strakke planning, raakt de ander juist overprikkeld, verliest de tijd uit het oog of denkt in onverwachte sprongen. Hoe het ook zij: elk brein is boeiend, uniek én handig. Ook in relaties.

TEKST: PETRA SCHOUTEN | BEELD: HAROLD PEREIRA

Wat als je jarenlang denkt dat je gewoon chaotisch, gevoelig, intens of moeilijk bent en later ontdekt dat je brein anders werkt? Steeds meer mensen herkennen zichzelf in ADHD, autisme of hoogbegaafdheid, soms pas op latere leeftijd. Zo'n ontdekking kan veel verklaren over hoe je op je werk functioneert, in het dagelijks leven en in de omgang met anderen. Maar wat doe je met die kennis? Vooral in een relatie kunnen verschillen ineens scherp zichtbaar worden. Wat voor de een logisch of vanzelfsprekend is, kan voor de ander heel anders uitpakken. Precies daar ontstaan misverstanden.

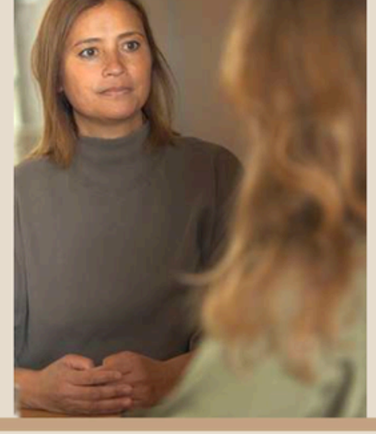
"Je gaat er vaak vanuit dat je partner ongeveer hetzelfde denkt en voelt als jij. Maar dat is heel vaak helemaal niet zo." Voor Marije Kuin (1981), ggz-psycholoog en auteur van *Neurodiversiteit in je relatie. Leer elkaar beter begrijpen*, zit daar de kern. In haar praktijk behandelt ze veel mensen met ADHD, autisme en hoogbegaafdheid, en zag ze hoe hun manier van denken, voelen en reageren ook doorwerkt in hun relatie. ▸



Vooral in een relatie kunnen verschillen ineens scherp zichtbaar worden

‘De wereld heeft allerlei verschillende soorten denkers nodig’

TEMPLE GRANDIN, WETENSCHAPPER, AUTEUR EN AUTISTISCH PLEITBEZORGER





MARIJE KUIN:

‘Wat op het eerste gezicht een groot relatieprobleem lijkt, kan soms vooral een opeenstapeling van misverstanden zijn’

Als je partner ineens ‘te veel’ is

“Veel cliënten lopen in hun relatie behoorlijk tegen dingen aan. Dan zeg ik vaak: neem je partner ook eens mee. Zo kwam ik met veel stellen in aanraking waarbij een of beide partners neurodivergent zijn. De vraag is dan vooral: hoe werkt dat door in je relatie en waar kun je elkaar beter vinden?”

Het kan om grote problemen gaan, maar net zo goed om iets ogenschijnlijk kleins. “Vanmorgen had ik een vrouw met ADHD in mijn spreekkamer. Haar man vindt haar in de ochtend heel intens. Zij staat gewoon aan of uit. Hij zegt vaak: ‘Je bent te intens.’ Niet fijn om te horen voor iemand die gewoon zo ís. Je wordt dan eigenlijk afgewezen op je kern. Zij voelt veel, ze is veel, ze is aanwezig. Superleuk eigenlijk, maar voor haar partner is dat op sommige momenten dus te veel. Daar moet je samen een weg in zien te vinden.”

Bij autisme spelen volgens Marije weer andere dingen. Veranderingen kunnen bijvoorbeeld ingewikkeld zijn. “Dan heb jij met je goede gedrag een verrassingsfeestje georganiseerd en is je partner heel boos omdat je iets hebt gedaan zonder te overleggen. Het kan klein zijn, het kan groot zijn en het kan overal in tot uiting komen.”

Misverstand

Juist het onbegrip tussen partners ziet Marije Kuin steeds terug. Een relatie vraagt altijd om afstemming, zegt ze, maar bij neurodivergentie kunnen twee mensen aan dezelfde woorden een heel andere betekenis geven. “Een voorbeeld dat ik vaak hoor is: ‘Regel jij het eten?’ Dat lijkt een heel gewone zin. Maar de een gaat misschien een vijfgangendiner maken en is daar drie dagen mee bezig, terwijl de ander naar de supermarkt gaat en twee van de drie ingrediënten haalt.”

Het probleem ontstaat vervolgens vaak bij de reactie. “De neurodivergente partner wordt afgewezen op wat er niet is gelukt. ‘Ik had toch gewoon gevraagd of je het eten wilde regelen?’ Terwijl iemand misschien enorm zijn best heeft gedaan. Er zit vaak heel veel energie en moeite in om iets te doen op een manier waarvan je hoopt dat de ander dat ook wil. Als de ander dan vooral kijkt naar wat er is mislukt, vind ik dat heel verdrietig.”

Eerst begrijpen, dan oplossen

Daaruit ontstond haar boek *Neurodiversiteit in je relatie*. Niet als vervanging van therapie, maar juist als iets wat problemen mogelijk eerder kan helpen voorkomen. “Ik zou het fijn vinden als veel mensen dit boek lezen vóórdat ze een therapeut nodig hebben. Sommige mensen willen helemaal niet naar therapie, of hun partner wil niet meekomen. Het boek is eigenlijk een soort voorwerk.”

Kant-en-klare oplossingen geeft ze bewust niet, wel veel voorbeelden en een manier om elkaars gebruiksaanwijzing te ontdekken. “Er is niet één oplossing die voor iedere ADHD’er werkt. Niet iedere ADHD’er wordt bijvoorbeeld blij van een agenda aan de muur. Maar als je begrijpt hoe jouw brein werkt, hoe dat van je partner werkt en hoe je daar samen een gebruiksaanwijzing voor kunt vinden, kun je heel veel problemen voor zijn.” Want wat op het eerste gezicht een groot relatieprobleem lijkt, kan soms vooral een opeenstapeling van misverstanden zijn. “Misschien hoef je dan helemaal niet in relatietherapie of uit elkaar. Je kunt meer gebruikmaken van elkaars krachten in plaats van steeds vast te lopen in dingen die eigenlijk misverstanden zijn en helemaal geen onoverkomelijke problemen.”

Meer ruimte om anders te zijn

Op haar eerste werkplek werd Marije Kuin vooral gekoppeld aan mensen met ADHD. “Ik werd instant verliefd op alle ADHD’ers. De kwaliteiten spreken mij heel erg aan: het snelle, het creatieve, de humor en het out-of-the-box-denken. Het is nooit saai, er gebeurt altijd wat.” Cliënten herkenden op hun beurt veel in haar. “Bijna iedere cliënt heeft wel een keer gevraagd: ‘Heb jij zelf niet ADHD?’ Ik herken er veel in, maar ik heb geen lijdensdruk. Niet iedereen die bepaalde kenmerken herkent, heeft ook een stoornis.”

Later kwamen autisme en hoogbegaafdheid nadrukkelijker terug bij haar werk. En tegelijkertijd zag Marije Kuin dat de term neurodivergentie steeds breder wordt gebruikt. “Ik denk dat dat ook de charme van het woord neurodiversiteit is. Je hoeft niet eerst een stoornis te hebben om jezelf ergens in te herkennen. Mensen kunnen denken: hé, ik werk, denk of voel anders dan anderen.”

Die herkenning ontstaat volgens haar ook vaak via kinderen. Ouders zien hun kind een diagnose krijgen en herkennen plotseling veel bij zichzelf. “Je ziet nu een generatie die meer bij zichzelf ontdekt doordat hun kinderen, of soms zelfs kleinkinderen, een diagnose krijgen.”

Er is volgens Marije Kuin ook meer ruimte gekomen voor verschillen. “We beginnen er meer voor open te staan dat niet iedereen hetzelfde pakje aan hoeft, hetzelfde werk hoeft te doen en zijn leven op dezelfde manier hoeft in te richten. Daardoor ontstaat ruimte om te ▸

Neurodiversiteit in cijfers

- **3,2%** van de Nederlandse volwassenen tussen de 18 en 75 jaar heeft ADHD in de volwassenheid.
- Naar schatting heeft **1 tot 2% van de Nederlanders** autisme. Dat zijn meer dan **200.000 mensen**.
- Ongeveer **4% van de basisschoolkinderen** heeft dyslexie.
- Autisme wordt bij jongens ongeveer **3x vaker** vastgesteld dan bij meisjes. Mogelijk speelt mee dat autisme bij meisjes vaker over het hoofd wordt gezien.
- Bij **bijna de helft van de vrouwen** bij wie later autisme wordt vastgesteld, is eerder minstens één andere diagnose gesteld die weer verviel.
- Autisme wordt juist bij **vrouwen boven de 50** relatief vaak laat herkend, onder meer doordat zij hun kenmerken jarenlang kunnen camoufleren.

BRONNEN: Trimbos-instituut/NEMESIS-3, Nederlandse Vereniging voor Autisme, Dyslexie Centraal

Lees, kijk & (be)luister

LEZEN



■ ***Neurodiversiteit in je relatie*** van GZ-psycholoog Marije Kuin gaat over relaties waarin bijvoorbeeld ADHD, autisme of hoogbegaafdheid een rol speelt. Waarom ontstaan steeds dezelfde misverstanden? En hoe leer je elkaars gebruiksaanwijzing kennen zonder elkaar te willen veranderen? (Ambo Anthos, € 23,99)

HEBBEN? Kijk op pag. 112 en maak kans!

■ ***Daar is een woord voor.*** *Hoe autisme een rode draad in mijn leven bleek* van Maaike Helmer. Op haar 42ste krijgt Helmer de diagnose autisme. In haar persoonlijke boek kijkt ze met die nieuwe kennis opnieuw naar haar jeugd, werk en leven. (Volt, € 21,99)

ZIEN

■ ***Room to move.*** Danser en choreograaf Jenn Freeman krijgt de diagnose autisme en kijkt daarna met andere ogen naar zichzelf en haar creativiteit. Een intieme documentaire die mooi laat zien dat een diagnose niet alleen gaat over beperkingen, maar ook over identiteit en jezelf beter leren begrijpen. Te streamen op Netflix.

LUISTEREN

■ Wat doet het met je als je pas als volwassene ontdekt dat je autistisch bent? In het gesprek ***Spraakmakers: Hoe ga je ermee om als je op latere leeftijd ontdekt dat je autisme hebt?*** praten schrijver Maaike Helmer en Bianca Toeps over opnieuw kijken naar je jeugd, werk en relaties. Terug te luisteren als los fragment via NPO Radio 1. Uitzending van 12 maart 2026.

‘Onder de juiste omstandigheden is anders zijn een superkracht’

GRETA THUNBERG, KLIMAATACTIVIST, OVER HAAR AUTISME

onderzoeken: wie ben ik, hoe voel ik, hoe denk ik en hoe werk ik?”
Dat inzicht kan binnen een relatie veel veranderen. Marije Kuin vertelt over een man die pas na zijn scheiding ontdekte dat hij ADHD had. “Na zijn behandeling zei hij: ‘Jeetje, had ik dit maar eerder geweten. Dan waren mijn vrouw en ik misschien niet eens uit elkaar gegaan.’” Met zijn nieuwe partner pakt hij het anders aan. Ze doen samen een traject om oude patronen niet opnieuw te laten ontstaan. “Het ging veel meer over: hoe vinden wij elkaar? In plaats van voortdurend ruzie maken en verwijten maken. Niet: ‘Jij luistert nooit’ of ‘Dat heb ik al honderdduizend keer gezegd’, maar in liefde en harmonie afspraken maken over: hoe doen wij dit samen? Bewuster relatieschap, denk ik.”

De simpelste vraag is vaak de beste

Voor bewuster relatieschap hoef je volgens Marije Kuin niet met ingewikkelde vragen te beginnen. Eén simpele vraag kan al veel blootleggen: “Hoe werkt dat eigenlijk bij jou? Stel dat jij na een feestje doodmoe bent en je partner krijgt er juist ontzettend veel energie van. Dan weet je: hier zit een verschil. Vervolgens kun je kijken hoe je daarmee omgaat. We denken zo snel dat een ander ongeveer hetzelfde werkt als wij. Maar dat is niet zo.”
Hetzelfde geldt voor alledaagse zaken en de verdeling van energie. “Je hebt maar een beperkte hoeveelheid energie. Zeker met een neurodivergent brein steek je vaak al veel energie in het meedoen in een normatieve maatschappij. Dan wil je de rest van je energie een beetje gunstig verdelen.”
Elkaars gebruiksaanwijzing leren kennen dus, maar vooral zonder elkaar daarop af te rekenen. “Dat vind ik de kern van heel veel: dat je het erover mag hebben zonder oordeel. Niet: ‘Jij met je ADHD-hoofd vergeet ook altijd alles.’ Maar: ‘Goh, was je het vergeten? Was je concentratie even op?’ Dat voelt al zo anders.”
Marijekuin.nl

Voor bewuster relatieschap hoef je volgens Marije Kuin niet met ingewikkelde vragen te beginnen

5x valkuilen bij neurodiversiteit

❶ **Alles aan de diagnose ophangen**
Niet elk karaktertrekje of conflict is ADHD of autisme.

❷ **Jezelf blijven forceren**
Steeds proberen te functioneren zoals anderen dat doen kan op den duur uitputten.

❸ **Alleen naar zwakke kanten kijken**
Wie uitsluitend ziet wat moeilijk gaat, mist waar iemand juist in uitblinkt.

❹ **Een diagnose als excuus gebruiken**
Begrijpen waar gedrag vandaan komt is iets anders dan geen verantwoordelijkheid nemen.

❺ **De omgeving vergeten**
Soms hoeft niet de persoon te veranderen maar kan een andere werkwijze, meer rust of duidelijkheid al enorm helpen. Kortom: een diagnose vertelt iets over hoe je brein werkt, maar nooit het hele verhaal over wie je bent.

BRONNEN: Nederlandse Vereniging voor Autisme; wetenschappelijk onderzoek naar neurodivergente sterke kanten



SUZANNE REYNAERT:
‘Creativiteit en out-of-the-box-denken zijn kwaliteiten. Dat geldt ook voor prikkelgevoeligheid’

Jarenlang dacht Suzanne Reynaert (1972) dat ze vooral druk en chaotisch was. Op haar 37ste kreeg ze de diagnose ADHD. Nu helpt ze bij Studio Reyn in Amsterdam neurodivergente mensen hun eigen brein beter te begrijpen.

“Ik weet hoe het is om vast te lopen en niet te begrijpen waarom dingen bij jou anders werken. Omdat ik zelf ADHD heb, is er bij cliënten vaak herkenning. Ik kan ook uit eigen ervaring spreken. Ik ontdekte pas op mijn 37ste dat ik ADHD heb. Dat was echt een eye-opener. Zeker bij vrouwen werd het toen nog niet zo snel herkend. Bij mij kwam het toevallig aan het licht. Ik had regelmatig stemproblemen en kwam uiteindelijk bij een heel doortastende huisarts. Hij vroeg door: heb je stress? Spring je van de hak op de tak? Ben je impulsief? Uiteindelijk zei hij: ‘Ik vermoed dat je ADHD hebt. Ga dat eens onderzoeken.’ Zo kwam het balletje aan het rollen.
Achteraf viel er veel op zijn plek. Ik was een echte straatmeid en werd gezien als een druk en lastig kind. Ook in mijn werk liep ik steeds vast. Ik had bijvoorbeeld een kantoorbaan waarbij ik veertig uur per week achter de computer zat. Dat werkte voor mij niet. Ik werd ontslagen, had conflicten en dat gebeurde meerdere keren. Dat doet wel wat met je. Toen ik uiteindelijk de diagnose kreeg, was ik juist heel blij. Ik dacht: zie je wel, ik ben niet gek.
Ik kreeg Ritalin en werd daar heel gestructureerd en gefocust van, maar ook depressief. Voor mijn gevoel kon ik kiezen tussen een geordende, passieve Suzanne en een chaotische, vrolijke Suzanne. Ik koos voor het laatste.
In die periode zat ik in een coachingstraject bij de GGZ, op zoek naar passend werk. Het was fijn om eindelijk gehoord te worden en met mezelf aan de slag te gaan. Daarna volgde ik een opleiding wellness coaching, met lichaamsgericht coachen, ontspannings- en ademhalingstechnieken en massage. Zo is mijn eigen praktijk ontstaan. Binnen Studio Reyn richt ik me steeds meer op neurodivergente mensen, omdat ik merk dat veel van mijn cliënten net als ik ADHD hebben. Om me verder te specialiseren, volgde ik afgelopen jaar een internationale cursus over neurodiversiteit.
ADHD, ADD, AuDHD, autisme, hoogbegaafdheid, dyslexie en dyscalculie: iedereen is anders. Wat voor de een goed werkt, hoeft voor de ander niet te passen. Met de door mij ontwikkelde Character Check-in kijk je op een speelse manier welk ‘karakter’ er op dat moment aan het stuur zit. Zit je vol energie en ideeën, ben je juist overprikkeld of heb je moeite om op gang te komen? In plaats van jezelf te veroordelen, onderzoek je wat er speelt en wat je op dat moment nodig hebt.
Momenteel werk ik aan een e-book en werkboek zodat mensen daarmee verder aan de slag kunnen.
Neurodivergentie is niet alleen lastig. Creativiteit en out-of-the-box-denken zijn óók kwaliteiten. Hetzelfde geldt voor gevoeligheid voor prikkels: je kunt daardoor snel afgeleid raken, maar ook subtiele signalen uit je omgeving en van andere mensen oppikken. Die gevoeligheid gebruik ik juist in mijn werk.
Ook hyperfocus heeft twee kanten. Het wordt vaak als iets positiefs of zelfs als een superkracht gezien, maar dat vind ik te makkelijk. Als ik ergens helemaal in zit, verlies ik het besef van tijd. Dan denk ik: ik ga nog even dit doen, en ineens ben ik te laat voor mijn volgende afspraak. Juist daarom vind ik het belangrijk om te ontdekken hoe jouw brein werkt. Als je merkt dat dingen bij jou anders gaan, onderzoek dan wat jij nodig hebt. Je bent niet kapot, je bent misschien anders bedraad.”
Studioreyn.nl ■