

Neuro-
diversiteit
in je
relatie

Inhoud

Voorwoord 9

Gebruiksaanwijzing van dit boek 13

- 1 Neurodiversiteit in je relatie: op zoek naar de
gebruiksaanwijzing 17
- 2 Neurodiversiteit maskeren of accepteren? 44
- 3 Het onbegrip in je relatie door neurodiversiteit 74
- 4 Het effect van neurodiversiteit op je batterij en de
energie van je relatie 102
- 5 Verschil in emoties door neurodiversiteit 129
- 6 Neurodiverse informatieverwerking en
overprikkeling 167
- 7 Intimiteit en neurodiversiteit 194

Nawoord 215

Bijlage I: ADHD 217

Bijlage II: autisme (ASS) 229

Bijlage III: hoogbegaafdheid 239

Dankwoord 247

Voorwoord

Hopelijk is dit een makkelijk boek om te lezen. Want dat is de bedoeling: dat dit boek toegankelijk uitlegt wat de invloed van neurodiversiteit op je relatie is. Zodat je leert hoe het komt dat jullie steeds dezelfde discussies hebben en waardoor de misverstanden ontstaan. Maar ook hoe je aan je partner kunt uitleggen hoe jij functioneert (of je nou neurotypisch of neurodivergent bent).

Op basis van mijn werk als psycholoog met een specialisatie in neurodiversiteit, én de ervaringen uit mijn eigen neurodiverse relatie, heb ik gemerkt dat het voor heel veel misverstanden kan zorgen. Misverstanden die leiden tot verwijten en terugkerende ruzies en uiteindelijk scheidingen.

Het helpt enorm om elkaars neurodiverse gebruiksaanwijzing te kennen, zodat je met meer begrip kunt samenwerken en overleggen hoe het makkelijker kan worden tussen jullie. Praktische oplossingen helpen pas als je weet of ze bij jouw unieke gebruiksaanwijzing en die van jullie samen passen.

Dit boek is niet gericht op verandering van wie je bent, maar op acceptatie, kennis en begrip. Zodat je beter weet

welke verschillende kwaliteiten en valkuilen je allebei meeneemt in je relatie en vanuit verbinding kunt werken aan een sterkere neurodiverse relatie. Of dat nu je huidige, toekomstige of voorbije relatie is.

Als psycholoog ben ik wetenschappelijk opgeleid. Ik behoor daarmee tot de wetenschappers. Onderzoeken, experimenteren: leuk, doen!

Maar... wetenschappers – ook in de psychologie – weten ook nog heel veel niet! En dat terwijl we wel heel stellig kunnen doen alsof we alles weten. Zoals bijvoorbeeld gebeurde in de medische wetenschap. Dokters waren vroeger heilig en leken alles te weten over ziektes. Dat blijkt in de praktijk niet helemaal te kloppen. Iedereen die met ernstige lichamelijke klachten in het medisch circuit terecht is gekomen komt er op een gegeven moment achter dat de artsen ook echt heel veel níét weten. Artsen zijn ook maar gewoon mensen met de kennis van dat moment. Zo gaat het ook in de rest van wetenschapsland.

Iedereen dacht vroeger bijvoorbeeld honderd procent zeker te weten dat de aarde plat was. Inmiddels zijn we toch wel zover dat (vrijwel) iedereen weet dat de aarde rond is. En waar de zon ooit om de aarde draaide, bleek dit andersom te zijn. Vrouwenharten blijken geen mannenharten te zijn, bomen communiceren via wortelstelsels, er kan iets uit het niets gecreëerd worden, de ozonlaag blijkt te kunnen herstellen en AI integreert in het dagelijks leven. Er zijn inmiddels vele wetmatigheden

die niet meer gelden of anders bleken dan ooit gedacht werd.

Hoe zit dat met de kennis over de psychologische binnenwereld? We weten als (neuro)psychologen inmiddels veel meer dan honderd jaar geleden, maar we weten ook echt nog heel veel niet. Zo is er momenteel veel meer kennis over wat er allemaal in het brein lijkt te gebeuren, maar wetenschappers zijn er nog niet helemaal uit hoe het allemaal precies werkt. Dat communiceert echter niet zo lekker, waardoor er toch veel gesproken wordt over hoe het er in het brein aan toegaat. Neurodiversiteit werd een paar jaar geleden door een select groepje mensen (veelal met een autismespectrumdiagnose) gebruikt, maar wordt inmiddels door een grote groep mensen omhelsd en gebruikt als uitleg rondom hun (dis)functioneren. De wetenschap hobbelt daarachteraan en probeert dit meetbaar (onderzoekstechnisch handiger als je iets kunt meten) en toepasbaar te maken. Het is echter nog niet duidelijk of neurodiversiteit ook echt meetbaar is.

Is het brein van iemand met neurodivergentie anders dan andere breinen? Of zien we gevolgen op breinniveau van iets wat ergens anders door wordt veroorzaakt? We zien op breinscans namelijk wel heel veel gebeuren; prachtige heelalachtige explosies van vurende neurotransmitters bijvoorbeeld wanneer iemand een taak uitvoert of een emotie ervaart. Maar is dat een *oorzaak* van neurodiversiteit? Of is dat een *gevolg* van bijvoorbeeld de darmflora?

De darmflora blijkt nogal een belangrijke functie te hebben in ons gehele functioneren. Daar was decennia geleden nog maar weinig over bekend, maar inmiddels blijkt uit onderzoek dat er een grote samenhang lijkt te zijn tussen het brein en de darmflora.

Misschien komt neurodiversiteit wel door iets anders wat wij nog helemaal niet kunnen meten. Voorlopig schiet de kennis hierin tekort en moeten we roeien met de riemen die we hebben. De riemen die we daarbij op dit moment vooral gebruiken: neurodiversiteit en/of neurodiverse/neurodivergente breinen.

Mede dankzij social media groeit de neurodiversiteitsbeweging ongelooflijk snel en niemand weet hoe we hier over een aantal jaar over communiceren met elkaar. Ik denk zelf dat een heleboel ‘klassieke’ psychiatrische diagnoses gaan verdwijnen en een grote groep de beschrijving ‘neurodiversiteit’ zal claimen. Op dit moment scharen velen met kenmerken van autisme, ADHD, AIDHD (combinatie van ADHD en autisme), hoogbegaafdheid (met of zonder hooggevoeligheid) en mensen met dyslexie zich al onder deze paraplu.

Als jij en/of je partner herkennen dat een van jullie – of misschien jullie allebei – kenmerken heeft die hierbij passen, dan is dit boek voor jullie geschreven. Het helpt om elkaar beter te begrijpen en makkelijker met elkaar in gesprek te gaan over wat er speelt. Zodat jullie, juist mét jullie verschillen, verbonden kunnen blijven.

Over Tijn, die zo graag écht contact wil met anderen

Tijn is 38 jaar en heeft heel veel opleidingen gedaan maar slechts enkele afgerond. Hij is gescheiden en heeft twee kinderen op de basisschool. Tijn is al jarenlang in behandeling voor angsten en depressies, wanneer zijn twaalfjarige dochter de diagnose ADHD krijgt. Voor hem gaat een wereld van herkenning open tijdens de psycho-educatie, oftewel de uitleg die over de diagnose wordt gegeven door therapeuten. Wanneer hij dit met zijn eigen psycholoog bespreekt, geeft deze aan dat zij bij hem ook al eens aan ADHD gedacht heeft en vervolgens wordt daar een onafhankelijke onderzoeker voor ingeschakeld. Die onderzoeker ben ik. En zo ontmoet ik Tijn.

Tijn zit schuin tegenover me aan de ronde tafel in mijn kamer naast twee boogramen. Ik werk in een monumentaal pand en de ramen schudden af en toe als er een trein langsrijdt. De muur achter hem hangt vol met verschillende kunstwerken waar ik naar kan kijken als ik nadenk. Nu is al mijn aandacht echter volledig op Tijn gericht. Tijn vertelt enigszins ratelend dat hij zich altijd anders heeft gevoeld dan de rest, terwijl zijn ogen alle kanten op schieten.

‘Ik heb bijvoorbeeld altijd het idee dat als ik met mensen in contact ben, ik niet écht met ze in contact ben, snap je? Alsof ik een rol speel, terwijl ik sociaal contact juist heel belangrijk vind. En dan vraag ik me af of anderen dat ook zo ervaren en dan zit ik nog meer in mijn hoofd en ben ik minder bezig met het gesprek. Prachtig schilderij trouwens, achter je.’

Ik glimlach even en blijf hem aankijken, waarop hij vraagt waar hij ook alweer gebleven was.

‘Je vertelde dat het in sociaal contact niet voelt alsof je echt in contact bent met anderen, terwijl je dat wel heel belangrijk vindt?’ zeg ik. Ik eindig met een vraagteken, zodat hij eventueel kan aangeven dat ik het niet goed heb samengevat, maar hij knikt enthousiast en pakt zijn verhaal weer op.

‘Ja! En dan vergeet ik daarna te vragen aan anderen hoe het was afgelopen met iets wat belangrijk voor ze was, of ik vergeet ze te appen om af te spreken en ik vergeet ook terug te bellen als ze mij bellen. Ik wil dat echt wel doen, maar als ik eraan denk word ik meteen weer afgeleid en dat vergeet ik dan. En vervolgens voel ik me een heel slechte vriend. En dan durf ik ook niet meer goed contact op te nemen als ik er wél aan denk, omdat ik me zo schaam.’

Tijn kijkt nu naar buiten en ik zie tranen in zijn ogen. Ik wacht even tot hij zich lijkt te hebben herpakt en vraag dan of hij die schaamtegevoelens ook herkent van andere momenten of in contact met andere mensen. Hij knikt en begint op zijn vingers mee te tellen als hij begint aan een lange opsomming.

‘Ik krijg de gewone taken niet eens voor elkaar, zoals tandenpoetsen en de afvalbakken op tijd buiten zetten, ondanks alle reminders in mijn telefoon. Welke volwassen kerel lukt dat nou niet? Mijn financiën zijn niet op orde, ik heb geen overzicht, ik heb heel vaak geen eten in huis, ik heb honderd abonnementen op van alles waar ik geen

gebruik van maak, ik krijg mijn huis niet opgeruimd, laat staan schoongemaakt. Maar het ergste vind ik dat ik heel vaak de afspraken over de kinderen vergeet. Het lukt me niet om op tijd te denken aan het wassen van hun gym- of sportkleding of wie wanneer iets mee moet nemen voor schoolse activiteiten. Ik snap heel goed dat mijn ex me zat was en wilde scheiden.’

Ik begin te begrijpen waardoor Tijn angstig en somber is geworden.

Stoornis of diagnose

Wanneer een diagnose wordt gesteld door een hulpverlener in de ggz (geestelijke gezondheidszorg), gebeurt dit aan de hand van een groot handboek, de DSM-5. In dit boek worden allerlei stoornissen beschreven, van leer- tot persoonlijkheidsstoornissen en van depressie tot ADHD. Het woord ‘stoornis’ betekent vooral dat er sprake is van lijden, dat je er echt last van hebt in je dagelijks leven en dat je daar hulp bij nodig hebt. Aan de hand van die indeling in stoornissen kunnen namelijk bewezen effectieve behandelingen worden toegepast. Wanneer bijvoorbeeld sprake is van een angststoornis werkt een behandeling die daarvoor ontwikkeld is waarschijnlijk beter dan een depressiebehandeling.

Neurodiversiteit in de wetenschap

Er wordt in de wetenschap veel onderzoek gedaan naar behandelingen en daarbij worden de classificaties (de vastgestelde stoornissen) gebruikt om de groep redelijk gelijk te maken, zodat je goed kunt onderzoeken wat

wel en wat niet werkt. Daarnaast worden er ook onderzoeken gedaan naar hoe de breinen van deze mensen functioneren ten opzichte van mensen zonder een gediagnosticeerde stoornis. En daar komt het woord neurodiversiteit weer om de hoek kijken.

Eigenlijk is neurodiversiteit een heel logische term voor alle mensen, aangezien we allemaal unieke wezens zijn en niemand gelijk is. Ieders brein is uniek, toch? Maar als je een grote groep mensen door een scan haalt, zie je wel dat er een soort groepsindeling kan worden gemaakt bij verschillende dingen.

Bij mensen die last hebben van PTSS (posttraumatische stressstoornis) zie je bijvoorbeeld een deel van hun brein opgloeien onder de scan bij bepaalde prikkels die doen denken aan het trauma. En dat zie je niet bij mensen zonder PTSS die dezelfde prikkels krijgen. Maar als je inzoomt op dat opgløeiende gebied, zijn er megaveel verschillen te zien per persoon én weten onderzoekers ook echt nog heel veel niet over de werking van het brein.

Zo is tien jaar geleden bijvoorbeeld ontdekt dat er meer synaptische verbindingen (routes waar de informatie langs reist) te zien waren bij neurodivergente breinen na hun overlijden dan bij neurotypische breinen. Je kunt die verbindingen vergelijken met een soort kabelsysteem waar de energie in je hersens doorheen reist.

Bij sommige neurodivergente breinen lijken er meer van die kabels te zijn. Er zijn allerlei theorieën over het effect van die extra verbindingen. Zoals: denken mensen met ASS langer na over antwoorden omdat ze de vele opties en mo-

gelijkheden langs moeten gaan? Schieten mensen met ADHD snel door alle synaptische verbindingen heen en kunnen ze daardoor creatiever denken? Maar zoals dat wel vaker gebeurt in de wetenschap: er is meer onderzoek nodig om hier duidelijkheid over te krijgen en dit soort conclusies zijn op dit moment nog steeds niet bewezen.

Over Tijn, op zoek naar de gebruiksaanwijzing

Tijn blijkt in ieder geval snel te denken én zijn gedachten schieten alle kanten op. Dit belemmert hem in de uitvoering van dagelijkse taken en hij ervaart dit al zijn hele leven zo. Na de onderzoeksfase krijgt hij de diagnose ADHD en gaan we samen op zoek naar zijn eigen ‘gebruiksaanwijzing’: wat werkt voor hem en wat niet? Wat helpt hem en wat niet? Waar voelt hij zich meer zichzelf en waar juist niet? In verschillende omgevingen kun je namelijk meer of minder last hebben van de neurodiversiteitskenmerken. Het helpt wanneer iemand weet in welke omgevingen neurodiversiteit juist een toegevoeg-

de waarde is en in welke omgevingen extra hulp gewenst is en hoe die hulp eruit zou moeten zien. Deze kennis vormt een onderdeel van de eigen gebruiksaanwijzing.

Over mijn relatie en de veranderende gebruiksaanwijzing

Mijn schoonmoeder zei altijd grappend dat haar zoon onhandelbaar was, totdat hij mij leerde kennen. Ze lachte er zelf hard om, maar er zat een kern van waarheid in. In zijn pubertijd was ze de grip op hem kwijtgeraakt en tegen het einde van die pubertijd kwam ik in beeld. De verandering van de hormonale huishouding zal dus ook een rol gespeeld hebben. Maar er speelden mogelijk meer factoren mee. Wij kregen bijvoorbeeld verkering in de eindexamenperiode. Dat betekende dat hij zich kort daarna niet langer staande hoefde te houden in een schoolse omgeving waar hij vooral faalervaringen had gekend (hij heeft overigens nog steeds nachtmerries over het inleveren van schoolwerk of het maken van toetsen zonder voorbereiding).

Hij begon aan een mbo-opleiding en merkte dat het hem lukte dingen voor elkaar te krijgen. Dat had een positief effect op zijn zelfvertrouwen. Daarnaast gingen zijn ouders niet veel later scheiden, waardoor verborgen huwelijksspanningen die mogelijk ook hadden bijgedragen aan zijn ‘onhandelbaarheid’ niet langer in de lucht hingen. Hij trok vervolgens praktisch meteen bij mij in. En hij werd volwassen. Soort van dan.

Door al deze veranderingen kreeg hij minder last van zijn ADHD-kenmerken: zijn gebruiksaanwijzing veranderde. Wij leerden in die tijd als stel veel over elkaar. Hij leerde bijvoorbeeld dat mijn ‘charmante drammerigheid’ soms genegeerd moest worden. En ik leerde dat hij er écht niet aan dacht om op tijd te laten weten wat zijn planning was, omdat hij nu eenmaal in het moment leefde. Hoe we elkaars gebruiksaanwijzing leerden kennen? Met heel veel ruzies en heel veel gesprekken over wat wel en niet prettig werkte voor ons allebei. De ruzies zijn na die eerste twee à drie jaar bijna niet meer nodig geweest, de gesprekken over wat we nodig hebben zijn wél gebleven, want gebruiksaanwijzingen veranderen.

Neurodiversiteit in relaties

In mijn werksituatie zie ik veel (voormalige) stellen die niet constructief met elkaar praten over wat ze nodig hebben om goed samen te werken. Ik zie vooral veel oordelen en onbegrip. En waar je je als neurotypisch stel vaak nog enigszins kunt inleven in elkaars belevings-

wereld, is dat binnen een neurodiverse relatie ingewikkelder. Wanneer de een altijd alles vooraf helemaal gedetailleerd uitdenkt en de ander juist helemaal in het moment leeft, is de kans dat je je kunt voorstellen hoe het voor de ander is veel kleiner.

Waar in een neurotypische relatie op basis van inlevingsvermogen en begrip compromissen gesloten kunnen worden, is dat binnen een neurodiverse relatie veel ingewikkelder. Dat betekent dat het voor beide partners noodzakelijk is om hun eigen gebruiksaanwijzing goed te begrijpen en erover te kunnen praten met elkaar, zodat er afspraken gemaakt kunnen worden die voor allebei prettig zijn.

Quiz: Hoeveel invloed heeft neurodiversiteit op jullie relatie?

Deze quiz is een reflectietool en stelt geen diagnose. Beantwoord de vragen en ontdek in hoeverre verschillen in verwerking, communicatie en prikkels een rol spelen in jullie relatie.

Noteer per vraag je antwoord (A, B of C).

- 1 Als jullie elkaar niet begrijpen, wat gebeurt er meestal?
 - A We komen er samen redelijk uit
 - B Het duurt even, maar lukt uiteindelijk
 - C Het escaleert of blijft onduidelijk

- 2 Hoe gaan jullie om met drukte, geluid of sociale situaties?
 - A We zitten vaak op één lijn
 - B Soms verschillend, maar het is bespreekbaar
 - C We zien grote verschillen die spanning kunnen geven

- 3 Hoe verloopt de planning in jullie relatie?
 - A We hebben een vergelijkbaar ritme
 - B We moeten die af en toe op elkaar afstemmen
 - C Het botst regelmatig

- 4 Hoe verwerken jullie emoties?
 - A Op een vergelijkbare manier
 - B Anders, maar we begrijpen elkaar
 - C Heel verschillend, en dat is soms lastig te overbruggen

- 5 Wat gebeurt er bij mogelijke ruziemomenten?
 - A We lossen het meestal op
 - B Het kost tijd en moeite
 - C We praten langs elkaar heen of vermijden het

- 6 Hoe zit het met de energie in jullie relatie?
 - A Die is in balans
 - B Soms zoeken we een middenweg
 - C Dat weet ik eigenlijk niet

- 7 Hoe gaan jullie om met indirecte communicatie?
 - A We begrijpen elkaar meestal goed
 - B Soms zijn er misverstanden
 - C Regelmatig is er frustratie

- 8 Wat gebeurt er als een van jullie overprikkeld is?
- A We herkennen het en passen ons aan
 - B Soms is er begrip, soms is er spanning/frustratie
 - C Het zorgt vaak voor afstand of conflict
- 9 Hoe duidelijk zijn jullie verwachtingen?
- A Vrij helder en uitgesproken
 - B Soms onduidelijk
 - C Vaak onuitgesproken en een bron van frustratie
- 10 Herken je een gevoel van 'anders zijn'?
- A Nee
 - B Af en toe
 - C Ja, regelmatig

Score

A = 0 punten

B = 1 punt

C = 2 punten

Tel je score op (0-20)

Uitslag

0-6:

Weinig signalen: neurodiversiteit speelt waarschijnlijk geen grote rol in jullie dynamiek of jullie hebben al manieren gevonden die op dit moment goed werken.

7-13:

Mogelijke invloed: er zijn duidelijke verschillen die kunnen passen bij neurodiverse kenmerken (zoals prikkelverwerking, communicatie of structuur).

- meer begrip en gebruik van taal maken vaak al veel verschil.

14-20:

Sterke invloed merkbaar: jullie neurodiverse verschillen zijn sterk aanwezig in jullie relatie en deze zorgen regelmatig voor ingewikkelde situaties.

- standaard relatieadviezen werken vaak niet voldoende.

De grote neurodiverse struikelblokken in relaties

Bij de grote veranderingen in het leven worden de verschillen tussen partners vaak extra zichtbaar. In de beginfase van een relatie kunnen verschillen soms nog charmant of aanvullend voelen. De een brengt spontaniteit, de ander structuur. De een denkt vooruit, de ander leeft meer in het moment. De een geeft een knuffel waar de ander niet om durfde te vragen.

Naarmate een relatie serieuzer wordt en er meer verantwoordelijkheden bij komen, nemen ook de momenten toe waarop die verschillen kunnen botsen. Er wordt een beroep gedaan op je aanpassingsvermogen wanneer je langer samen bent met iemand. Je werkt vanuit verschillende gebruiksaanwijzingen toe naar een gezamenlijke variant waarin je jezelf mag blijven maar ook ruimte maakt voor de ander. Binnen neurodiverse relaties kan

dit al vroeg voor meer misverstanden zorgen omdat er nu eenmaal sterker uiteenlopende verschillen zijn. Zeker als er niet gesproken wordt over die verschillen maar vooral ruziegemaakt.

Het aangaan van een relatie, samenwonen, een huis kopen, trouwen, kinderen krijgen, een verhuizing, een nieuwe baan of mantelzorg voor ouders zijn allemaal gebeurtenissen die om extra veel aanpassingsvermogen vragen. Binnen een neurodiverse relatie kunnen dit de grote struikelblokken worden omdat deze gebeurtenissen om meer afstemming vragen. Juist daar lopen neurodiverse stellen met grote verschillen in hun gebruiksaanwijzing regelmatig tegenaan. Waar de ene partner behoefte heeft aan uitgebreide voorbereiding, voorspelbaarheid en controle, heeft de ander misschien juist behoefte aan flexibiliteit, spontaniteit of tijd om gevoelens te laten bezinken. Wat voor de een voelt als zorgvuldig plannen, kan voor de ander voelen als overmatig controleren. Wat voor de een voelt als ontspannen afwachten, kan voor de ander juist voelen als onverantwoordelijkheid of desinteresse.

Binnen een neurodiverse/neurodivergente relatie worden de verschillen rondom het samenwonen en het krijgen van kinderen sterker zichtbaar. Deze veranderingen zorgen voor extra prikkels, minder hersteltijd, meer onverwachte situaties en meer praktische taken die geregeld moeten worden. Strategieën die eerder mogelijk nog toereikend waren om met elkaars verschillen om te gaan, werken dan niet meer. Juist daarom is het belangrijk om niet pas tijdens een crisis met elkaar te praten

over wat je nodig hebt om goed te functioneren, maar dit al vroeg in de relatie te doen. Hoe beter partners begrijpen hoe hun eigen brein én dat van de ander werkt, hoe groter de kans dat verschillen niet uitgroeien tot strijd, maar juist benut kunnen worden als aanvulling op elkaar.

Over Tijn, onnodige scheiding?

‘Als ik mijn ex had kunnen uitleggen hoe mijn brein werkt en wat ik nodig heb, denk ik dat we veel vruchtbaardere gesprekken gehad zouden hebben. Dan waren we misschien zelfs wel bij elkaar gebleven en geen gebroken gezin geweest.’ Hij kijkt mij enigszins treurig aan.

‘Ja, dat zou gekund hebben,’ zeg ik. ‘Maar het had natuurlijk ook zo kunnen zijn dat jullie niet lang bij elkaar waren gebleven omdat jullie geen goede match bleken te zijn. En dan hadden jullie misschien ook geen kinderen gekregen.’

Tijn kijkt me geschrokken aan. ‘O ja, dat is waar, en die had ik nooit willen missen!’

‘We hebben de afgelopen tijd veel ontdekt over wat jij nodig hebt,’ concludeer ik, ‘en je weet nu veel beter hoe en waar jij tot je recht komt. Daar kun je het nu alsnog over hebben met je ex, maar ook met je kinderen, zodat zij ook leren dat elk mens een eigen gebruiksaanwijzing heeft. En dat je dat kunt bespreken met elkaar.’

We spreken af dat Tijn dit in de praktijk gaat uitproberen en dat hij weer contact met me opneemt als hij hierin vastloopt en behoefte heeft aan een gesprek.

Ik zie Tijn vervolgens maandenlang niet. Mijn agenda vult zich met andere afspraken en af en toe schiet Tijn door mijn hoofd. Ik vertrouw erop dat hij contact met mij zoekt als hij denkt dat dat kan helpen, aangezien we dat uitgebreid besproken hebben. Sommige mensen schamen zich te veel om na een tijd weer om hulp te vragen, dus ik probeer vooraf te bespreken dat situaties kunnen veranderen en dat hulp vragen juist een kracht is. Soms spreek ik dan af dat ik later nog eens contact zoek, maar Tijn heeft aangegeven dat dat voor hem niet nodig was.

Over Tijn én Liv, een nieuwe start

Bijna een jaar later mailt Tijn me met het verzoek om een afspraak mét zijn nieuwe liefde, Liv. Waar ik bij de start van het traject een onrustige en verdrietige Tijn aan tafel zag zitten, zie ik nu een zelfverzekerde man die Liv over haar arm aait als ik thee en koffie voor hen neerzet. We starten het gesprek met een voorstelronde, waarbij ik vraag hoe ze elkaar ontmoet hebben en wat hen heeft aangetrokken in elkaar.

‘We kenden elkaar eigenlijk al heel lang,’ vertelt Tijn, ‘maar ik dacht vroeger dat ik niet goed genoeg was voor zo’n leuke meid. Na alle gesprekken hier ben ik daar anders over gaan denken en toen heb ik gewoon een poging gewaagd en bleek zij mij stiekem ook al heel lang leuk te vinden. Dat is toch bijzonder?’

Ze kijken elkaar stralend aan en vertellen een paar anekdotes, waardoor we alle drie met een grote glimlach aan tafel zitten. Ik voel dat we kunnen overstappen op een volgend onderwerp.

‘Wat een prachtig verhaal dit, zeg! En waarvoor zijn jullie hier vandaag dan gekomen?’

‘Nou, we denken erover om in de toekomst samen te gaan wonen,’ zegt Tijn, ‘en ik wil niet weer dezelfde fouten maken als bij mijn ex, dus we dachten dat we misschien met jou samen alvast over onze gebruiksaanwijzing konden nadenken. Zeker omdat het een extra uitdaging wordt als mijn kinderen er ook zijn, qua prikkels en regelzaken. Ik hoop dat we kunnen voorkomen dat we elkaar kwijtraken na zo’n heftige verandering. Niet dat ik denk dat we elkaar kwijt kunnen raken hoor!’ Tegen Liv: ‘Ik hou echt van je en ik wil oud worden met jou, dus ik vind dit juist heel belangrijk!’

‘Weet ik toch,’ antwoordt Liv en ze glimlacht liefdevol, waarop Tijn vervolgt: ‘En we hoeven er echt niet honderd gesprekken met jou over te voeren hoor, maar een paar om de boel een beetje te ordenen lijkt me wel fijn.’

‘Goed, want ik ben geen relatietherapeut,’ zeg ik, ‘en dit is dus geen relatietherapie, waarin je je patronen en dynamieken onderzoekt. We gaan vooral heel praktisch bespreken wat jullie weten over jullie beider gebruiksaanwijzing en welke aanpassingen uitgetoetst kunnen worden. Hebben jullie een voorbeeld van iets waar jullie tegenaan denken te gaan lopen? Dan kunnen we daar alvast plannen voor bedenken, die jullie kunnen uitproberen.’

Ze pakken meteen allebei hun telefoon. Van tevoren hebben ze een lijstje gemaakt met mogelijke toekomstige pijnpunten.

Gezamenlijke taal

Tijn en Liv hebben geen behoefte om de ander te veranderen. Ze hebben de behoefte om open te kunnen communiceren over hun eigen unieke brein en hun eigen unieke gebruiksaanwijzing.

In de ideale wereld zijn we allemaal oké met het feit dat ieders brein uniek is en hebben we geen woorden of diagnoses meer nodig voor iemand met een 'bijzonder' brein. Dan zouden we het gewoon met z'n allen over onze eigen unieke gebruiksaanwijzing kunnen hebben, zonder oordeel. Maar we leven (nog) niet in die ideale wereld en het helpt enorm als je kunt communiceren met elkaar over wat iemand nodig heeft om beter te functioneren. Dat lukt makkelijker als er ook een gezamenlijke taal is, zoals het onderscheid tussen een neurodivergent brein en een neurotypisch brein.

Daarnaast geven heel veel mensen aan dat zij zich minder schuldig voelen of schamen wanneer ze kunnen uitleggen waar ze tegenaan lopen doordat hun brein anders werkt. Bijvoorbeeld wanneer zij bepaalde dingen niet voor elkaar krijgen. En dan niet als een excuus om 'het goed te praten', maar als een uitleg of verklaring, zodat de ander het beter begrijpt. Waarna nagedacht kan worden over wat er nodig is om hiermee te dealen. Daar gaat het tenslotte om: hoe deal je met jezelf en elkaar in het leven?

Ik zou ervoor willen pleiten dat neurodiversiteit in ieder geval als een neutraal gegeven aanwezig mag zijn in het leven – met voordelen en nadelen, met gezamenlijke taal om het erover te kunnen hebben en met empathie en compassie naar jezelf en anderen.

Over Tijn en Liv, een nieuwe toekomst

Tijn en Liv blijken na drie gezamenlijke gesprekken klaar te zijn voor de volgende stap en gaan samenwonen, waarna er nog twee afspraken plaatsvinden, Liv zwanger blijkt en we de gesprekken afronden. Ze voelen zich inmiddels sterk genoeg om deze nieuwe situatie samen vorm te geven. Enkele maanden later krijg ik een trots geboortekaartje en ruim een jaar later een korte mail van Tijn, waarin hij vertelt hoe het gaat en hij afsluit met: ‘Bedankt dat je mij hebt geholpen in het vinden van mezelf en me daar zeker over te voelen, waardoor ik durf uit te leggen hoe mijn hoofd werkt, maar ook enorm bedankt dat je ons hebt geholpen in het kunnen praten over onze gebruiksaanwijzing. Liv en ik kun-

nen daardoor heel goed bespreken (met ups en downs en dat is oké) wat we nodig hebben en elkaar daarin helpen. Trouwens, de relatie met mijn ex is door dit proces nu ook beter dan ooit, waardoor wij betere ouders voor onze (neurodiverse) kinderen kunnen zijn. En dat is goud waard!’

*Dank aan iedereen die heeft bijgedragen met praktijkvoorbeelden.
Mocht je jezelf ergens in herkennen: dat kan. Maar het kan ook zijn dat
iemand anders tegen vergelijkbare uitdagingen aan liep. We lijken vaak
meer op elkaar dan we denken – ook binnen de neurodiversiteit.*

ISBN 978 90 263 7454 8

ISBN 978 90 263 7455 5 (e-book)

© 2026 Marije Kuin

Alle rechten voorbehouden. Tekst- en datamining zijn niet toegestaan

Omslagontwerp Alexandra de Vries

Illustraties © Marion Vrijburg

Foto auteur © Dirk-Jan van Dijk

Zetwerk Mat-Zet bv

Ambo|Anthos *uitgevers* vindt het belangrijk om op milieuvriendelijke en verantwoorde wijze met natuurlijke bronnen om te gaan. Bij de productie van het papieren boek van deze titel is daarom gebruikgemaakt van papier waarvan het zeker is dat de productie niet tot bosvernietiging heeft geleid.

Verspreiding voor België:

Veen Bosch & Keuning uitgevers nv, Antwerpen