



ADHD

og parforhold





**Hver-
dagen**

14

Omsorg

16

Seksualitet

18

Kommunikasjon

22

Verktøy

26

Forord

Det finnes en del par hvor enten den ene eller begge to har ADHD. ADHD er ingen hindring for et godt og kjærlig parforhold, men det kan gi noen ekstra utfordringer.

To klassiske eksempler er:

- at personen med diagnosen har vanskelig for å holde fokus lenge nok til å høre etter hva partneren sier. Partneren tolker dette som manglende interesse og kan dermed føle seg såret eller uelsket.
- at personen med diagnosen f.eks. stadig vekk lover å rydde opp etter seg etter å ha avsluttet et gjøremål. Partneren må dessverre gang på gang konstatere at dette ikke skjer og kan tolke det som latskap og/eller manglende respekt.



Hensikten med denne brosjyren er:

- 1) Å beskrive hvordan ADHD-symptomene kan påvirke et parforhold – på godt og vondt.
- 2) Å komme med forslag til hvordan parforholdet kan bevares og gjerne forbedres – når ADHD er inne i bildet.



ADHD – venn eller fiende?

Mange par vet ikke hva ADHD er eller hvilke utfordringer denne diagnosen kan medføre i et parforhold. Dette gjelder spesielt om man først får diagnosen som voksen. Det kan være vanskelig å akseptere diagnosen – både for den det gjelder og for partneren.

Partneren uten diagnosen kan ha vanskelig for å forstå hvorfor partneren ikke bare kan «ta seg sammen» og kan ha en tendens til å tenke «hvor vanskelig kan det være?»

De kan lett komme til å tolke uhensiktsmessig atferd som manglende kjærlighet og respekt.

F.eks. «Hvis han elsker meg, klarer han å komme til avtalt tid, handle på vei hjem, rydde opp, lytte når jeg snakker...»

De tenker at dersom partneren har følelser for dem, burde det være motivasjon nok til at partneren deres endrer adferd. Dermed har de lett for å kjeft på og bebreide den andre.

Din/deres holdning til ADHD har stor betydning for forholdet.

Er personen med ADHD syk – og personen uten ADHD normal?

Tar personen med ADHD alltid feil – og har personen uten ADHD alltid rett?

Det er viktig at partneren uten ADHD får informasjon og kunnskap om hva det vil si å ha ADHD, slik at partneren kan vise mer forståelse og støtte. Det er tilsvarende viktig at personen med ADHD blir bevisst på om, hvor, når og i hvilket omfang ADHD spiller en rolle i parforholdet.

Aksept og forståelse av hvilken rolle ADHD spiller i parforholdet kan være medvirkende til at dere som par blir sterkere sammen.

A close-up photograph of a man and a woman. The man, on the right, has short brown hair and is wearing a white shirt. The woman, on the left, has blonde hair and is wearing a dark patterned top. They are both looking down with serious, contemplative expressions. Their hands are clasped together in front of them. The background is slightly blurred, showing what appears to be a wall with some framed pictures.

Hva er ADHD?

Det er **3** kjernesymptomer på ADHD

uoppmerksomhet

hyperaktivitet

impulsivitet

ADHD står for Attention Deficit Hyperactivity Disorder

Diagnosen ADHD deles inn i 3 underkategorier:

- A)** De som primært er hyperaktive og impulsive.
- B)** De som primært er uoppmerksomme.
- C)** Den kombinerte typen der både hyperaktivitet, impulsivitet og uoppmerksomhet er til stede.

Forskning ved hjelp av hjerneskaninger, har vist at områder i hjernen, som har med motivasjon og følelsesmessig kontroll å gjøre, er påvirket av ADHD.

Med følelsesmessig kontroll menes f.eks. raske humørsvingninger.

Hvor vanlig er ADHD?

ADHD opptrer hos 3-5 prosent av alle barn og hos 2-3 prosent av voksne⁽¹⁾. Det er rimelig å anta at ADHD hos voksne er underdiagnostisert.

(1) ADHD/Hyperkinetisk forstyrrelse - nasjonale faglig retningslinje for utredning, behandling og oppfølging, des 2014

Hvordan kommer ADHD til uttrykk i et parforhold?

Parforhold der enten den ene eller begge parter har ADHD kan, som alle andre forhold, variere fra å være meget velfungerende til å være katastrofale.

Her er noen symptomer på ADHD som kan utfordre et parforhold:

- At man har vanskelig for å strukturere hverdagen.
- At man har problemer med «kjedelige» og rutinepregede oppgaver.
- At man har vanskelig for å stenge ting ute, dvs. at man forstyrres f.eks. av lyder eller lukter.
- At man har problemer med å holde fokus under en samtale.
- At man kan være «overfølsom», dvs. at man har et «hyperaktivt sansesystem» og dermed reagerer på alt man ser, hører og føler.
- At man har vanskelig for å lese partnerens signaler og å vise omsorg.
- At man har problemer med sosialt samvær i både mindre og større grupper, f.eks. hvis man er på fest eller har gjester.
- At man har vanskeligheter med «small talk».
- At man har vanskelig for å gi uttrykk for sine behov på en passende måte.
- At man er «tidsoptimist» og tror at man kan rekke 1½ times arbeid på 20 min.
- At man kan ha problemer ved endringer i planer.



10 typiske utfordringer i parforhold med ADHD

- «Hyper-oppmerksomheten» som oppleves i begynnelsen av forholdet tar brått slutt! Det medfører at partneren uten ADHD plutselig føler seg uelsket uten at dette nødvendigvis er tilfelle.
- Manglende oppmerksomhet fra personen med ADHD kan tolkes som manglende interesse.
- «Voksen-barn» dynamikken, dvs. at partneren uten ADHD får rollen som ansvarlig voksen og personen med ADHD får rollen som det uansvarlige barnet.
- Partneren uten ADHD påtar seg flere av de praktiske oppgavene i hjemmet – det kan være med på å skape en svært negativ stemning i parforholdet.





- Partneren uten ADHD – bevisst eller ubevisst – «bebreider» personen med ADHD for sitt utilfredsstillende liv: «Det er din skyld at jeg er ulykkelig!»
- Som en reaksjon på manglende oppmerksomhet og uteblitte handlinger blir partneren uten ADHD mer aggressiv ovenfor partneren med ADHD. Noen ganger fotfølger de den andre rundt i huset i håp om å få han/hun til å gjøre noe.
- Personen uten ADHD «plager» partneren i håp om å få oppmerksomhet, hjelp, støtte osv.
- Det seksuelle forholdet kan gå i stå eller i stykker. Sinne, frustrasjon og beskyldninger ødelegger lysten til å være intim. Uoppmerksomheten kan dessuten følge med inn på soverommet.
- Manglende erkjennelse fra enten den ene eller begge parter om at ADHD spiller en rolle i parforholdet.
- Begge parter mister troen på seg selv og parforholdet.

Hverdagen

Hverdagen kan være en utfordring når man har ADHD

Det kan være vanskelig å planlegge, ha oversikt, prioritere og å endre planer på egne vegne.

Hvis man samtidig skal ta høyde for andres ønsker, idéer og gjøremål, kan man virkelig bli utfordret!

En person med ADHD kan oppfattes som egoistisk eller rigid, nettopp fordi personen har problemer med å være fleksibel.

Fleksibilitet er som regel ikke et problem når personen selv er spontan. Når ting ikke går som planlagt eller andre kommer med gode idéer eller endringer kan vedkommende ha vansker med å omstille seg. Han/hun kan gå i vranglås, kjefte, trekke seg tilbake eller bli sint/irritabel/sur. Omgivelsene kan oppleve denne reaksjonen som veldig kraftig eller «overdrevet».

Grunnen til denne reaksjonen er at personen med ADHD har det best når han/hun vet hva som skal skje, når det skal skje, med hvem og hvor lenge. Endringer i planene kan virke overveldende. Han/hun trenger tid til å venne seg til tanken på at planen blir en annen enn først antatt. Det er derfor best å varsle om endringer så snart det lar seg gjøre.





Raske
humørsvingninger

Noen
mottar og
viser **ømhhet**
i små porsjoner



Omsorg

Mennesker med ADHD kan ha en annen måte å vise omsorg på enn andre.

De kan oppfattes som følelseskalde og likegyldige, noe de ikke er!

De har en tendens til å vise følelsene sine uten filter, mer direkte og uten forbehold. De kjefter ofte og kan fremstå som utålmodige.

Noen mottar og viser ømhet i små porsjoner. I det ene øyeblikket viser de ømhet og i det neste øyeblikket skjeller de deg ut. De kan være blide og

De viser
ofte
sine uten filter
og er dermed mer
direkte
og uten forbehold

rolige, for så plutselig å bli rasende og forsvinne fra stedet – og så komme tilbake igjen med et stort smil. De kan skyve partneren sin fra seg – for så kort tid etter be om deres hjelp. Humøret skifter raskt. Partneren uten ADHD kan ha vanskelig for å avfinne seg med disse raske skiftene.

Det kan være lurt å huske på at de raske skiftene i humør eller omsorg ikke må tas personlig.

Dette skyldes partnerens ADHD, som viser seg i form av impulsivitet, hyperaktivitet og nedsatt oppmerksomhet.





partneren
står uforstående
igjen og kan føle seg
såret

Seksualitet

ADHD kan på forskjellige måter også påvirke parforholdet på det seksuelle området.

Impulsivitet

Impulsiviteten kan medføre at personen med ADHD virker overveldende i begynnelsen av forholdet. Hvis evnen til å lese partnerens signaler er nedsatt, kan man overse/overhøre informasjon fra partneren. Man risikerer å fremstå som grenseoverskridende overfor partneren.

Sex kan også raskt bli «kjedelig» for personen med ADHD og når det skjer kan partneren raskt bli skiftet ut. Det kan resultere i at de har flere forhold enn de fleste andre har.

Forspill og nærvær i forbindelse med sex kan oppleves som «kjedelig». Personen med ADHD kan

på uromantisk vis gi uttrykk for «la oss bare komme i gang!».

Statistisk sett har jenter med ADHD tidligere seksuell debut enn andre. Ofte skjer det ut ifra et ønske om å bli akseptert.

Impulsivitet og dårlig planlegging kan føre til problemer med beskyttelse mot graviditet – og det resulterer ofte i uønskede graviditeter og evt. kjønnssykdommer.

Mange med ADHD har behov for mer stimuli enn andre – det gjelder også ved sex. Det kan være i form av innhold, variasjon, hyppighet og testing av grenser. Her er det veldig viktig at begge parter er innforstått med å respektere hverandres grenser.

Sex^{kan} også raskt bli «kjedelig»

Oppmerksomhet

I starten av et forhold kan den med ADHD være overfokusert på den andre. Forholdet kan oppleves som veldig intenst. Det føles godt å få så mye oppmerksomhet og omsorg. I slike tilfeller faller den andre gjerne pladask for personen med ADHD.

Dessverre kan fokuset og oppmerksomheten også oppleves som en besettelse, og i slike tilfeller skremmes den andre bort!

Når nyhetsverdien i parforholdet avtar, mister personen med ADHD av og til interessen – partneren står uforstående igjen og kan føle seg såret. Det er viktig å forstå at det ikke er ment personlig – personer med ADHD har behov for stimuli i hjernen. Når

handlingene ikke er stimulerende lenger slutter de å utføre dem, uansett om det gjelder husarbeid eller fokus på parforholdet.

Oppmerksomhetsproblemer kan også gjøre seg gjeldende i intime situasjoner. Det kan medvirke til at man ikke rekker å lese partnerens signaler og evt. blir distraheret under forspill eller samleie.

Sensoriske vanskeligheter

Noen personer med ADHD har problemer med berøring pga. sensoriske vanskeligheter dvs. at kjærtegn og lette berøringer kan føles ubehagelig for dem. De kan derfor fremstå som avvisende overfor partneren.



Kommunikasjon

Kommunikasjon er ganske vesentlig i alle parforhold og ikke minst når ADHD er på banen. Hvis det som kommuniseres oppfattes feil, blir livet i parforholdet ubehagelig og frustrerende.

Hvis man har vanskelig for å **konsentrere seg og holde** fokus, kan man gå glipp av hva som blir sagt og fremstå som uinteressert. Partneren uten ADHD kan få inntrykk av at den andre ikke lenger er interessert i han/henne eller det de har å si. Det er ikke nødvendigvis sant! Ofte er hjertet 100 prosent til stede, men hjernen er ikke helt med.

Man kan
lett komme
til å si **upassende**
og sårende ting

Hvis man er **impulsiv**, har man lett for å avbryte eller skifte tema, tone og kroppsspråk under en samtale. Man kan komme til å si upassende og sårende ting. Det kan skje på en måte som virker uforståelig og dermed ubehagelig for partneren.

Noen personer med ADHD opplever en kringel som «stimulerende». En god, heftig diskusjon kan gi dem et «dopamin-kick». Diskusjoner oppleves som ubehagelige for de fleste, men kan være stimulerende for en med ADHD.





En **overdreven (hyper) tankevirksomhet** kan være medvirkende til at man ikke hører etter hva som faktisk blir sagt, fordi man allerede er i gang med å forberede det man selv vil si.

For at et parforhold skal lykkes er det viktig med gode kommunikasjonsverktøy.

Kommunikasjon går begge veier. For å motta må man ha den tålmodighet og konsentrasjon som kreves for å lytte og være til stede – noe som kan være vanskelig for personer med ADHD.

Gode tips

Før samtalen

- Avtal et tidspunkt der man kan snakke sammen uforstyrret – gjerne uten andre til stede.
- Avtal hvor lenge samtalen skal vare – vær realistisk og ta konsentrasjonsvansker med i beregningen.
- Skriv gjerne ned hva det skal snakkes om og prioriter emnene slik at de viktigste blir tatt opp først.
- Slå av all elektronikk!





Husk å trekke pusten og ta evt. pauser underveis

Under samtalen

- Begge parter bør **fatte seg i korthet**.
- Hvis man ikke forstår hva som blir sagt så spør: «hva mener du – kort fortalt?»
- Snakk én av gangen. Ikke avbryt partneren når han/hun snakker.
- Forsikre deg om at partneren din har forstått deg og omvendt.
- Skill mellom «fakta» og «følelser». Fakta er at partneren din ikke har hørt etter hva du har sagt – følelsen er at du føler deg oversett, uelsket eller sint.
- Husk å trekke pusten og ta evt. pauser underveis.
- Hold tiden! Avtal en ny samtale dersom dere ikke blir ferdige.
- Stopp mens stemningen er god.

- Skriv ned avtaler.
- Unngå å anklage hverandre – vær nysgjerrig og spør fremfor å tolke den andres mening.

Det er umulig å være enige i alt!

Hvis det er noe dere er uenige i:

- 1) Bli enige om å være uenige.
- 2) Finn ut om dere kan leve med å være uenige.
- 3) Hvis ikke, kan dere inngå et kompromiss?
- 4) Søk evt. hjelp for å komme videre.

Etter samtalen

- Ikke diskuter emnene ytterligere før neste samtale.
- Snakk om alt mulig annet.
- Fokuser på hverandres sterke sider.
- Gjør ting sammen som gjør dere glade.

Verktøy – hva skal til?

Kunnskap: Det er viktig med kunnskap om hva ADHD er, hvordan den kommer til uttrykk hos enten deg eller partneren din, og hvilken rolle den spiller i parforholdet.

Empati/forståelse: Det kan være en utfordring å bo sammen med en partner med ADHD. Det er viktig at begge parter føler seg forstått og akseptert for den man er. Aksept og forståelse bygger opp selvfølelsen. Å kunne sette seg i den andres sted, kan fremme forståelsen og dempe sinne og frustrasjoner.

Oppmuntring og positive tilbakemeldinger: Mange med ADHD har opplevd mye kritikk gjennom årene. Det kan være medvirkende til at de unngår visse oppgaver for å unngå nederlag. De gir rett og slett opp på forhånd for å beskytte seg selv mot flere fiaskoer. Oppmuntring, støtte og aksept kan bidra til at de tør å prøve igjen. Det er lettere å gjøre konstruktive endringer i et positivt miljø.

Latter og moro: Det er utrolig viktig at begge parter husker på å ha det gøy og ikke «overfokuserer» på ADHD. De fleste med ADHD er heldigvis kjent for å være lekne og spontane. Evnen til å kunne le av seg selv er uunnværlig! Latter kan være med på å gjøre utfordringene man står ovenfor i livet lettere. Le med og ikke av hverandre. Unngå ironi.

Ansvar for egne handlinger: Husk at ADHD ikke er noens «skyld». Begge parter har ansvar for egne handlinger. Partneren med ADHD har ansvar for å lære seg strategier for å håndtere de utfordringene som følger med ADHD. Partneren uten ADHD har et ansvar for å handle og ikke reagere på partnerens handlinger.





**Det er deres parforhold
som er det viktigste:**

Ta vare på forholdet

**Finn tid til å være
sammen uforstyrret**

**Elsk hverandre ubetinget
og ha fokus på hverandres
positive sider**

**Husk å rose
hverandre ofte**



**Elsk
hverandre
ubetinget**

Andre publikasjoner i serien



ADHD og misbruk



ADHD og jenter



ADHD og pedagogikk



ADHD og søvn



ADHD og søsken



ADHD og arbeidsplassen



ADHD og kosthold



ADHD og besteforeldre



ADHD og bilkjøring



ADHD og atferd



ADHD og seksualitet



ADHD og utdanning



ADHD og gutter



ADHD og tenåringer



ADHD og tid



ADHD og motivasjon



ADHD og følelser



ADHD og sentralstimulerende legemidler



Tekst av Trish Nymark

Sykepleier, NLP psykoterapeut
Coach og ADHD-konsulent

MEDICE NORDIC NORWAY

Mosseveien 3 · NO-1610 Fredrikstad · tlf. +47 69 31 11 11
medicenordic.no · info@medicenordic.no



MEDICE Nordic Norway

— a member of —



MEDICE
THE HEALTH FAMILY