



ADHD
og parforhold

Forord
04

ADHD
- ven eller
fjende?
06

Hvad er
ADHD?
08

Hvordan
kommer ADHD
til udtryk i et
parforhold?
10

10 typiske
udfordringer
i parforhold
med ADHD
12



Daglig-dagen

14

Omsorgen

16

Seksualitet

18

Kommunikation

22

Redskaber

26

Forord



Der findes en del par, hvor enten den ene eller begge parter har ADHD. ADHD er ingen hindring for, at man kan have et godt og kærligt parforhold, men det kan give nogle ekstra udfordringer.

To klassiske eksempler er:

- at personen med diagnosen kan have svært ved at holde fokus længe nok til at høre efter, hvad partneren siger. Partneren tolker det som manglende interesse og kan dermed føle sig såret og evt. uelsket
- at personen med diagnosen fx igen og igen lover at rydde op efter sig efter at have afsluttet et gøremål. Partneren konstaterer desværre gang på gang, at det ikke sker og kan tolke det som dovenskab og/eller manglende respekt.



Hensigten med denne brochure er:

- 1) at skitsere hvordan symptomerne på ADHD kan spille ind i et parforhold – på godt og ondt
- 2) at komme med forslag til hvordan parforhold kan bevares og gerne forbedres – når ADHD er til stede.

ADHD – ven eller fjende?

Mange par ved ikke, hvad ADHD er eller hvilke udfordringer, denne diagnose kan give i et parforhold. Det gælder især, hvis man først får diagnosen som voksen. Det kan være svært at acceptere diagnosen – både for den, som diagnosticeres og for partneren.

Partneren uden diagnosen kan have svært ved at forstå, hvorfor deres partner ikke "bare tager sig sammen", og kan have tendens til at tænke "hvor svært kan det være?"

De kommer nemt til at tolke den uhensigtsmæssige adfærd som manglende kærlighed og respekt.

FX "Hvis han elsker mig, vil han huske at komme til tiden, købe ind på vej hjem, rydde op, lytte når jeg taler ..."

De tænker, at hvis deres partner havde følelser for dem, burde det være motivation nok til at deres partner ændrede adfærd. Dermed kommer de let til at skælde ud og bebrejde den anden.

Din/jeres holdning til ADHD har stor betydning for jeres forhold.

Er personen med ADHD syg – og personen uden ADHD normal?

Tager personen med ADHD altid fejl – og har personen uden ADHD altid ret?

Det er utroligt vigtigt, at partneren uden ADHD får information og viden om, hvad det vil sige at have ADHD, så partneren kan vise mere forståelse og støtte. Tilsvarende er det vigtigt, at personen med ADHD bliver bevidst om, hvor, hvornår og i hvilket omfang ADHD spiller en rolle i deres parforhold.

Accept og forståelse af hvilken rolle ADHD spiller i parforholdet kan være medvirkende til, at I som par bliver stærkere sammen.



Hvad er ADHD?

Der er **3**
kernesymptomer på ADHD

uopmærksomhed

hyperaktivitet

impulsivitet

ADHD står for Attention Deficit Hyperactivity Disorder

Diagnosen ADHD inddeles i 3 subtyper:

- A)** De, der primært er hyperaktive og impulsive.
- B)** De, der primært er uopmærksomme.
- C)** Den kombinerede type, hvor såvel hyperaktivitet, impulsivitet og uopmærksomhed er til stede.

Forskning ved hjælp af hjernescanninger nu har vist, at områder i hjernen, der har med motivation og følelsesmæssig kontrol at gøre, er påvirket, når man

har ADHD. Med følelsesmæssig kontrol menes fx hurtige humørskift.

Hvor hyppig er ADHD?

Jf. referenceprogrammet fra 2008 optræder ADHD hos 3-5% af alle børn og 2-4% af voksne. Det er rimeligt at antage, at ADHD hos voksne er underdiagnosticeret.

Hvordan kommer ADHD til udtryk i et parforhold?

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

Her er nogle symptomer på ADHD, som kan udfordre et parforhold:

- At man har svært ved at strukturere hverdagen.
- At man har svært ved "kedelige" og rutineprægede opgaver.
- At man har svært ved at lukke af, dvs. at man forstyrres af fx lyde eller dufte.
- At man har svært ved at holde fokus under en samtale.
- At man kan være "over-følsom", dvs. at man har et "hyperaktivt sansesystem" og dermed reagerer på alt, hvad man ser, hører og føler.
- At man har svært ved at aflæse partnerens signaler og vise omsorg.
- At man har svært ved socialt samvær i både mindre og større grupper, fx når man er til fest eller har gæster.
- At man har svært ved "small talk".
- at man har svært ved at give udtryk for egne behov på en passende måde.
- At man er "tidsoptimist" og tror, at man kan nå 1½ times arbejde på 20 min.
- At man kan have det svært med ændringer i planerne.



10 typiske udfordringer i parforhold med ADHD

- "Hyper-opmærksomheden", der opleves i starten af parforholdet, stopper brat! Det medfører, at partneren uden ADHD lige pludselig føler sig uelsket uden at det nødvendigvis er tilfældet.
- Manglende opmærksomhed fra personen med ADHD kan tolkes som manglende interesse.
- "Voksen-barn" dynamik, dvs. at partneren uden ADHD får rollen som den ansvarlige voksen, og personen med ADHD får rollen som det uansvarlige barn.
- Partneren uden ADHD påtager sig flere af de praktiske opgaver i hjemmet – det kan være med til at skabe en meget negativ stemning i parforholdet.





- Partneren uden ADHD – bevidst eller ubevidst – ”bebrejder” personen med ADHD deres utilfredsstillende liv: ”Det er din skyld, at jeg er ulykkelig!”.
- Som reaktion på den manglende opmærksomhed og udeblivende handlinger, bliver partneren uden ADHD mere aggressiv overfor den, der har ADHD. Nogle gange forfølger de den anden rundt i huset i håb om at få ham/hende til at lave noget.
- Personen uden ADHD ”plager” deres partner i håb om at få opmærksomhed, hjælp, støtte, m.m.
- Det seksuelle forhold kan gå i stå eller i stykker. Vrede, frustration og beskyldninger ødelægger lysten til at være intim. Desuden kan uopmærksomheden følge med ind i soveværelset.
- Manglende erkendelse fra enten den ene eller begge parter om, at ADHD spiller en rolle i deres parforhold.
- Begge parter mister troen på sig selv og parforholdet.

Dagligdagen

Dagligdagen kan være en udfordring, når man har ADHD

Det kan være svært at planlægge, overskue, prioritere og ændre planer, når det gælder en selv. Hvis man samtidig skal tage højde for andres ønsker, idéer og gøremål, kan man virkelig blive udfordret!

Den, der har ADHD, kan opleves som egoistisk eller rigid, netop fordi personen har svært ved at være fleksibel.

Det går ofte fint med fleksibiliteten, når personen med ADHD selv er spontan, men når tingene ikke går som planlagt, eller andre kommer med gode idéer eller ændringer, kan vedkommende have svært ved at omstille sig. Han/hun kan gå i baglås, skælde ud, trække sig eller blive vred/irritabel/sur. Omgivelserne kan opleve denne reaktion som meget kraftig og "overdrevet".

Grunden til denne reaktion er, at personen med ADHD har det bedst, når han/hun ved, hvad der skal ske, hvornår det skal ske, med hvem og hvor længe. Ændringer i planerne kan virke overvældende. Han/hun har brug for tid til at vænne sig til tanken om, at planen bliver en anden end først antaget. Derfor er det bedst at varsle ændringer, så hurtigt det kan lade sig gøre.





Der
er hurtige
skift i humøret

Nogle
modtager &
giver **ømhed**
i små portioner



Omsorg

Mennesker med ADHD kan have en anden måde at vise omsorg på end andre.

De kan opfattes dem som værende følelseskolde og ligeglade, hvilket de ikke er!

De har tendens til at vise deres følelser uden filter, mere direkte og uden forbehold. De skælder ofte ud og kan fremstå som utålmodige.

Nogle modtager og giver ømhed i små portioner. Det ene øjeblik giver de ømhed, og det næste øjeblik kan de skælde ud. De kan være søde og rolige for i næste minut at blive rasende og forsvinde fra stedet – og så komme tilbage igen med et stort smil.

De viser ofte deres følelser uden et filter og er dermed mere direkte og uden forbehold

De kan "tromle" deres partner – for kort tid efter at bede om deres hjælp. Der er hurtige skift i humøret. Partneren uden ADHD kan have svært ved at kapere disse hurtige skift.

Det kan være godt at huske på, at de hurtige skift i humør eller omsorg ikke skal tages personligt.

Dette skyldes partnerens ADHD, der viser sig i form af impulsivitet, hyperaktivitet og nedsat opmærksomhed.



partneren
sidder uforstående
tilbage og kan føle sig
såret

Seksualitet

ADHD kan også påvirke parforholdet på det seksuelle plan på forskellige måder.

Impulsivitet

Impulsivitet kan gøre, at personen med ADHD virker overvældende i begyndelsen af forholdet. Hvis evnen til at aflæse partnerens signaler er nedsat, kan man overse/overhøre informationer fra partneren. Man risikerer at fremstå grænseoverskridende over for partneren.

Sex kan også hurtigt blive "kedeligt" for personen med ADHD, og når det sker, bliver partneren skiftet ud. Det kan resultere i flere forhold, end de fleste andre oplever.

Forspil og nærvær i forbindelse med sex kan opleves som "kedeligt". Personen med ADHD kan på

uromantisk vis give udtryk for "bare at komme i gang!".

Statistisk set har piger med ADHD en tidligere seksuel debut end andre. Ofte sker det ud fra et ønske om at blive accepteret.

Impulsivitet og dårlig planlægning kan give problemer med beskyttelse mod graviditet – og det resulterer ofte i uønskede graviditeter og evt. kønssygdomme.

Mange med ADHD har brug for mere stimulation end andre – det gælder også mht. sex. Det kan være i form af indhold, variation, hyppighed og afprøvning af grænser. Her er det utroligt vigtigt, at begge parter er indforstået med at respektere hinandens grænser.

Sex kan også hurtigt blive ”kedeligt”

Opmærksomhed

I starten af et forhold kan den, der har ADHD være hyper-fokuseret på den anden. Forholdet kan opleves meget intenst. Det opleves dejligt at få al den opmærksomhed og omsorg. Hvis det er tilfældet, falder den anden pladask for personen med ADHD.

Desværre kan al den fokus og opmærksomhed også opleves som en besættelse, og i så fald løber den anden væk!

Når nyhedsværdien i parforholdet aftager, mister personen med ADHD af og til interessen – partneren sidder uforstående tilbage og kan føle sig såret. Det er vigtigt at forstå, at det ikke er personligt ment – mennesker med ADHD har et behov for at stimulere

deres hjerne. Når handlinger ikke længere er stimulerende, holder de op med dem, uanset om det gælder huslige gøremål eller fokus på parforholdet.

Opmærksomhedsproblemer kan også gøre sig gældende, når man er intime sammen. Det kan være medvirkende til, at man ikke når at aflæse partnerens signaler og evt. bliver afledt under forspil eller samleje.

Sensoriske vanskeligheder

Nogle mennesker med ADHD kan have svært ved berøring pga. sensoriske problemer, dvs. at kærtegn og blide berøring kan føles ubehageligt for dem. De kan derfor fremstå som afvisende over for deres partner.



Kommunikation

Kommunikation er ganske væsentlig i alle parforhold og ikke mindst, når ADHD er på banen. Hvis det kommunikerede opfattes forkert, bliver livet i parforholdet ubehageligt og frustrerende.

Hvis man har svært ved at **koncentrere sig og holde fokus**, kan man gå glip af, hvad der bliver sagt og evt. fremstå som uinteresseret. Partneren uden ADHD kan have opfattelsen af, at den anden ikke længere er interesseret i ham/hende eller det, de har at sige. Det behøver ikke at være sandt! Meget ofte er hjertet 100% til stede, men hjernen er ikke helt med.

Man kan
nemt komme
til at sige **upassende**
og sårende ting

Hvis man er **impulsiv**, kan man meget hurtigt og meget ofte komme til at afbryde eller ændre emne, tone og kropssprog under en samtale. Man kan nemt komme til at sige upassende og sårende ting. Det kan ske på en sådan måde, at det er uforståeligt og dermed ubehageligt for partneren.

Nogle mennesker med ADHD oplever det at skændes som "stimulerende". En god, heftig diskussion kan give dem et "dopamin kick". Diskussioner opleves som ubehagelige for de fleste, inklusive partneren, men kan være stimulerende for den, der har ADHD.





En **hyper tankevirksomhed** kan være medvirkende til, at man ikke hører efter, hvad der rent faktisk bliver sagt, fordi man allerede er i gang med at forberede, hvad man selv vil sige.

For at et parforhold kan lykkes, er det vigtigt med gode kommunikationsredskaber.

Kommunikation går begge veje. For at modtage er man nødt til at have tålmodighed og lidt koncentration til at lytte og være til stede – noget, der kan være svært for personer med ADHD.

Gode tips

Inden samtalen

- Aftal en tid, hvor man kan tale **uforstyret** sammen – gerne uden at andre er til stede.
- Aftal hvor lang tid samtalen skal vare – vær realistisk og tag højde for koncentrationsvanskeligheder.
- Skriv gerne ned på papir, hvad man skal tale om og prioriter emnerne, så de vigtigste bliver klaret først.
- Al elektronik slukkes!



Husk at trække vejret og hold evt. pauser undervejs

Under samtalen

- Begge parter **fatter sig i korthed**.
- Hvis man ikke helt forstår, hvad der bliver sagt, så spørg: "hvad mener du – kort fortalt?"
- Tal én ad gangen. Afbryd ikke din partner, mens han/hun taler.
- Vær sikker på, at du er forstået af partneren og omvendt.
- Skeln mellem "fakta" og "følelser". Fakta er, at din partner ikke har hørt efter, hvad du har sagt – følelsen er, at du føler dig overset, uelsket eller vred.
- Husk at trække vejret og hold evt. pauser undervejs.
- Overhold tiden! Hvis ikke I bliver færdige, aftal så hvornår I kan tale sammen igen.
- Stop mens stemningen er god.

- Skriv jeres aftaler ned.
- Undgå at anklage hinanden – vær nysgerrig og spørg, frem for at tolke den andens mening.

Det er umuligt at være enige i alt! Hvis der er noget, I er uenige om:

- 1) Bliv enige om, at I er uenige.
- 2) Find ud af, om I kan leve med, at I er uenige.
- 3) Hvis ikke, kan I så indgå et kompromis?
- 4) Søg evt. hjælp til at komme videre.

Efter samtalen

- Lad være med at diskutere emnerne yderligere før jeres næste samtale.
- Tal om alt muligt andet.
- Fokuser på hinandens stærke sider.
- Gør ting sammen, som gør jer glade.

Redskaber – hvad skal der til?

Viden: Det er vigtigt med viden om, hvad ADHD er, og hvordan den præcis kommer til udtryk enten hos dig eller din partner, og hvilken rolle den spiller i jeres parforhold.

Empati/forståelse: Det kan være en udfordring at bo sammen med en partner med ADHD. Det er vigtigt, at begge parter føler sig forstået og accepteret for den, man er. Accept af og forståelse for den man er, er med til at opbygge ens selvværd. At kunne sætte sig i den andens sted kan fremme forståelsen og evt. mindske vrede og frustrationer.

Opmuntring og positiv feedback: Mange med ADHD har oplevet meget kritik gennem årene. Det kan være medvirkende til, at de undgår visse opgaver for dermed at undgå nederlag. De opgiver simpelthen på forhånd for at beskytte sig selv mod flere fiaskoer. Opmuntring, støtte og accept kan være med til, at de godt tør at prøve igen. Det er lettere at lave konstruktive ændringer i et positivt miljø.

Sjov og latter: Det er utroligt vigtigt, at begge parter husker at have det sjovt og ikke "overfokusere" på ADHD. Heldigvis er de fleste med ADHD kendt for at være legende og spontane. Evnen til at kunne grine af sig selv er uundværlig! Latter kan være med til at give en lettere tilgang til de udfordringer, man nu en gang står med i sit liv. Grin med og ikke af hinanden. Undgå ironi.

Ansvar for egne handlinger: Husk at ADHD ikke er nogens "skyld". Begge parter har hver især et ansvar for egne handlinger. Den, der har ADHD, har et ansvar for at lære strategier med hensyn til, hvordan han/hun bedst kan håndtere de udfordringer, ADHD giver. Partneren uden ADHD har et ansvar for at agere og ikke reagere over for partnerens handlinger.



**Det er jeres parforhold,
der er det vigtigste:**

Pas på jeres forhold

**Find tid til at være
sammen uforstyrret**

**Elsk hinanden ubetinget
og sæt fokus på de
positive sider hos hinanden**

**Husk at rose
hinanden ofte**

**Elsk
hinanden
ubetinget**

Andre publikationer i serien



ADHD og misbrug



ADHD og piger



ADHD og pædagogik



ADHD og søvn



ADHD og søskende



ADHD og arbejdspladsen



ADHD og kost



ADHD og bedsteforældre



ADHD og trafik



ADHD og adfærd



ADHD og seksualitet



ADHD og uddannelse



ADHD og drenge



ADHD og teenagere



ADHD og tid



ADHD og motivation

Kontakt os og få tilsendt
vores publikationer eller
hent dem via QR koden



Tekst af Trish Nymark

Sygeplejerske, NLP psykoterapeut · Coach og ADHD konsulent

Medice Nordic Denmark

Storgade 30B, 1. tv. · DK-4180 Sorø · telefon +45 5786 2525
info@medicenordic.dk · medicenordic.dk

MEDICE Nordic Denmark

— a member of —



MEDICE
THE HEALTH FAMILY