

# Hvordan ADHD kan påvirke forholdet

## MIXERPULTEN – DEN STORE VARIATION

Alle, der har fået diagnosen ADHD/ADD, vil have deres egne unikke udfordringer mht. disse funktioner. Det er som en mixerpult: Der kan være skruet mere eller mindre op for de forskellige knapper. For funktionsniveauet.

Du kan møde en, der har gode eksekutive evner, måske endda over gennemsnittet, men som er langt mere udfordret på andre kognitive funktioner og har særdeles vanskeligt ved at komme ud af sit hyperfokus, eller som let lader sig distrahere og glemmer, hvad vedkommende var i gang med. Eller du kan møde en, der er usædvanlig god til at koncentrere sig om én ting, men som har svært ved at vurdere, hvor lang tid det tager at blive færdig, og om det er realistisk at gå så grundigt til værks med denne ene ting, hvis hen skal blive færdig til tiden.

Du kan møde en person med ADHD, der ser ud til at have udtømmelige energiresourcer og klør på i timevis uden at gå ned med flaget, eller en, der kronisk har meget lidt energi og sjældent føler et energimæssigt overskud.

Der er dem, der er åbenlyst impulsive og ekstroverte, taler meget og nogle gange siger ting uden at nå at tænke sig om, og der er dem, der ikke giver meget lyd fra sig og opleves som introverte, måske endda dagdrømmende og tilbageholdende, når de er sammen med fremmede.

Alle kombinationer forekommer. Det er derfor, det er så vigtigt, at I får talt sammen om, hvordan din og din partners mixerpult er indstillet. Hvad i jeres relation er særligt udfordrende, og hvad kører godt, måske usædvanligt godt?

På de næste sider gennemgår jeg de mange måder, disse udfordringer kan vise sig på i parforhold med ADHD i forhold til de eksekutive funktioner og de kognitive funktioner samt med hensyn til følelsesregulering og impulsivitet.

## De eksekutive funktioner

**Udfordring: Svært ved at rydde op:** Det at rydde op og lægge ting på plads er for mange med ADHD noget af det mest krævende og uoverskuelige at gå i gang med. Det skyldes, at oprydning stiller store krav til de eksekutive funktioner. Det gælder både planlægningen af oprydningen – "Hvor skal jeg starte?" og "Hvad skal jeg så gøre?" – og den bagvedliggende struktur, der skal være på plads i hjemmet, så man ved, hvor alle de mange ting skal hen. Hvis der så alligevel ikke er plads de steder, hvor tingene skal hen, opstår der en nyt og måske endnu større udfordring: "Hvordan får jeg skabt mere plads i skabe og skuffer?"

### Mulige belastninger/påvirkninger af forholdet:

Uanset om begge eller kun den ene i et forhold har ADHD/ADD, kan tærsklen for, hvor meget det må rode, før frustrationen sætter ind, ligge helt forskellige steder. Nogle med ADHD kan sagtens leve med rod eller have lært sig at leve med rod i hjemmet, fordi anstrengelsen med at rydde op opleves som uoverkommelig. Andre rydder hele tiden op for ikke at blive visuelt forstyrret og distraheret, men til gengæld er der kaos i skuffer og skabe. Og nogle bliver hylet helt ud af den, hvis tingene ikke ligger på rette plads.

Når dette er et af de mest almindelige konfliktområder, er det fordi, mange mennesker bliver påvirket negativt af rod – det skaber uro, giver en oplevelse af indre kaos, uoverskuelighed, måske afmagt og en fornemmelse af, at energien går tabt i bunkerne.

**Udfordring: Undgåelse, svært ved at starte op og prioritere:** Når det er vanskeligt at komme i gang med en opgave, bliver den ofte udskudt. Hvis opgaven fremstår som kedelig, vil en ADHD-hjerne forudsige, at den nu risikerer et fald i dopaminniveau. Belønningen er uden for umiddelbar rækkevidde, og du kommer i tanke om tusind andre ting, du hellere vil gå i gang med, og som er sjovere og 'også skal gøres'. Sidder du foran en skærm, trækker SoMe så stærkt i dig (dopaminfrigivelse), at selv vigtige ting som at betale regninger eller tjekke e- Boks bliver udskudt.

**Mulige belastninger/påvirkninger af forholdet:**

Når det viser sig, at vigtige ting ikke bliver gjort, eller aftaler ikke bliver holdt, kan det både skabe forvirring og utryghed og blive en belastning for begge parter i et forhold. Det er ofte sådan, at ADHD-partneren godt ved inderst inde (i posen med dårlig samvittighed), at der ligger noget der, som hen burde tage sig af. Det ligger og ulmer som en uro indeni, og modstanden mod at se på det kan vokse til monstre helt ude af proportioner. Nogle gange bliver det bare værre og værre, i takt med at den dårlige samvittighed vokser. PME-partneren kan blive utryk ved, om hen kan stole på sin partner, og ende med at tage over og føle sig overbebyrdet eller tolke det som mangel på respekt eller udtryk for uansvarlighed. Listen af negative konklusioner er lang. Det er vigtigt at anerkende udfordringens omfang for ADHD-partneren, og at I får talt om, hvori modstanden mod opgaven består. Læs mere om strategier og øvelser i kapitel 5.

**Udfordring: Procastination/udskydelse:** er en anden variant af undgåelse, og det at ty til denne form for undgåelse kan udvikle sig til en mere eller mindre bevidst strategi for at øge det indre pres eller stresse sig selv og på den måde få startmotoren i gang. Dette forekommer oftest i forhold til deadlines, eksamensafleveringer og opgaver, hvor det får mere alvorlige konsekvenser at komme for sent. Deadline nærmer sig, det indre pres stiger og stiger og så – endelig – sætter ADHD-partneren sig ned, kommer i gang og arbejder måske døgnet rundt for at nå at komme i mål.

**Mulige belastninger/påvirkninger af forholdet:**

Indtil det tidspunkt, hvor ADHD-partneren endelig kommer i gang, kan stressniveauet i hjemmet være særdeles mærkbart for alle. Det kan stresse PME-partneren bare at være i denne energi, men det kan også få PME-partneren til at komme på overarbejde for at hjælpe sin partner på vej og komme i gang. Når så arbejdet med opgaven kører på de høje nagler, træder hen måske til med praktisk støtte, laver mad og supporterer på alle mulige måder. Det kan fungere på kort sigt, men det kan blive slidsomt i længden.

**Udfordring: Hyperfokus:** Når det er svært at stoppe op og lægge noget fra sig. Det kan opleves som en helt fysisk modstand mod at stoppe med det, man er i gang med. Der er flere tilsyneladende paradokser ved ADHD, og hyperfokus er et af dem. For lige så svært det kan være at starte op, lige så vanskeligt kan det være at stoppe igen, og det har alt sammen med regulering af dopamin og noradrenalin at gøre. Når en opgave er spændende, tilpas udfordrende eller sjov, frigives der dopamin. Du får en optur. Så længe opmærksomheden er ved opgaven/computerspillet/forskningen, kan mennesker med ADHD lukke ned for alle andre stimuli. Både signaler fra kroppen om dens behov (mad og hvile), og de behov, der måtte være hos omgivelserne. Deres familie, børn, partner. Man kan sige, at dopaminfrigivelsen er som en magnet.

**Mulige belastninger/påvirkninger af forholdet:**

Når den ene i et parforhold forsvinder helt ind i sin egen verden – i sit hyperfokus – med noget, der virkelig optager vedkommende, behøver dette ikke nødvendigvis at være et problem for forholdet. Det sker først, når den anden part i forholdet oplever en længsel efter kontakt, efter at blive set, savner fællesskabsfølelsen eller har brug for praktisk aflastning. Det er en oplevelse, der kan komme snigende, eller opstå lige pludselig og intenst.

Det er her vigtigt at forstå, at når ADHD-partneren er i hyperfokus, oplever hen det som at køre i en bil, hvor bremsen ikke virker. Det er svært at stoppe. Læs mere om dette i kapitel 3, PME partnerens perspektiv.

**Udfordring: Svært ved at omstille sig fra en aktivitet til en anden:** Både hvis hyperfokus er på spil, eller man bare er godt i gang med noget – er i sin egen verden – kan det at skulle omstille sig til f.eks. at slukke skærmen og komme hen til middagsbordet, gå i seng, komme ud ad døren eller tage imod et telefonopkald opleves som vanskeligt, man reagerer trægt og mærker modstand. Dette kan sagtens opleves, også selvom det, man skal skifte over til, er noget, man egentlig gerne vil og har lyst til, for det mærkes bare ikke sådan lige i øjeblikket, før skiftet er gennemført.

**Mulige belastninger/påvirkninger af forholdet:**

Når partneren registrerer denne modstand, træghed eller brummende modvilje, bliver det let misforstået som en modvilje mod det, der skal ske, og hen kan få tanker som ”Jamen, har du slet ikke lyst til at ... spise aftensmad med mig?” eller ”Vil du i virkeligheden helst bare være alene og fri fra os andre?”.

**Udfordring: Svært ved at strukturere:** Det er ikke, fordi behovet for struktur ikke er der – for det er det. Men det at kunne se for sig, hvor det er smart at placere ting, så man kan finde dem igen, eller hvilken rækkefølge det er smart at udføre noget i, er vanskeligt, når de eksekutive funktioner er udfordret. Måske får man en masse forskellige idéer til, hvor f.eks. brugte batterier skal lægges, måske en anden idé ugen efter, eller også kommer der overhovedet ingen idéer på lystavlen mht. batterier, og de bliver lagt det nærmeste sted – f.eks. i vindueskarmen, eller hvor der er plads. Mange skriver huskelister til sig selv. Har man ADHD, vil man typisk operere med at skrive dem flere forskellige steder: på post-it-sedler, der klistres på skærmen, i noter på mobilen, på bagsiden af et A4-papir, der ligger fremme, eller lejlighedsvis i en notesbog.

**Mulige belastninger/påvirkninger af forholdet:**

Strukturer er til for at gøre det nemt at finde ting eller effektivisere opgaver, der ikke i sig selv giver fornøjelse eller nydelse – kort sagt for at optimere tid og ressourcer. Det kan selvsagt være til frustration for både ADHD- og PME-partneren, når strukturerne i hjemmet ikke fungerer, og man f.eks. render rundt og bruger en masse tid på at finde sine nøgler, briller, mobil ... Det er vigtigt at forstå de konsekvenser, det giver at have udfordrede eksekutive funktioner og gøre en særlig indsats for at aftale og tydeliggøre de vigtigste strukturer i hjemmet (læs mere herom i kapitel 9).

**Udfordring: Svært ved at planlægge og beregne tid/kommer for sent:** Vores tidsopfattelse er en del af de eksekutive funktioner. Vores tidsopfattelse er en kompleks størrelse, og den består både af vores indre ur – en slags kropslig fornemmelse af tid – og af vores erfaringer med, hvor lang tid noget tager. Keder vi os, opleves tiden som langsommere, end hvis vi har det sjovt og er

optaget af noget. Hos mennesker med ADHD er udsvingene mellem hjernens aktivitet, når man er ved at falde i søvn, og dens aktivitet, når man er vågen og livlig, langt større end hos mennesker uden ADHD, og dette kan være en af forklaringerne på, hvorfor det er så vanskeligt for ADHD-partneren at beregne, hvor lang tid der er gået, eller hvor lang tid noget vil tage.

Når de eksekutive funktioner er udfordret, har du desuden svært ved at se alle de trin, der skal til for at løse en opgave – og her kan en opgave være at samle sine ting sammen, tage tøj på, komme ud ad døren osv. Gang på gang kommer ADHD-partneren for sent. Eller det kan være en langt mere kompleks opgave som at tilberede et måltid, der trækker ud.

#### **Mulige belastninger/påvirkninger af forholdet:**

Når aftaler ikke bliver overholdt, er der som oftest en eller flere, der kommer til at vente. Børnene er sultne og urolige, mens de venter på aftenmaden, din partner står klar for at blive hentet et sted, men tiden går og hen kunne have brugt tiden på noget andet eller bliver urolig. I den slags situationer kan PME-partneren få tanker om, at den forsinkede partner ikke synes, det er vigtigt at komme til tiden – ikke synes jeg er vigtig, ikke respekterer mig – let dukke op til overfladen. Det er vigtigt her at bruge ekstra omhu på at tale aftaler igennem og forstå udfordringerne, og så vidt muligt undgå at lave aftaler, hvor tidsnøjagtighed er kritisk. Se mere i kapitel 9 og 10.

## **De kognitive funktioner**

**Udfordring: Vanskeligt ved at fokusere uden at lade sig distrahere:** Jo flere visuelle eller lyd-mæssige indtryk, der er, jo vanskeligere bliver det at koncentrere sig. Og jo kedeligere det, man skal fokusere på, er, jo vanskeligere bliver det at holde fokus. Det kan medføre, at opgaver tager dobbelt så lang tid at løse eller slet ikke bliver løst. En oprydning, hvor mere interessante ting dukker op i bunkerne, medfører, at selve oprydningen glider i baggrunden. En ellers ret veldefineret opgave kan vokse sig større og større, efterhånden som nye kreative idéer dukker op. Det, der skulle have været en støvsugning af bøgerne i reolen, ender med, at alle bøger tages ud og sorteres efter højde eller farve eller emne eller ...

**Mulige belastninger/påvirkninger af forholdet:**

Opgaver, som I har aftalt skal laves, men som ikke bliver udført, efterlader en hale af uro i et forhold. Den, der skulle udføre opgaven, kan gå rundt med en nagende dårlig samvittighed, og den anden skal forholde sig til den uklarhed, der opstår, når noget, man har aftalt, ikke bliver til noget. Det kan udvikle sig til en rollefordeling, ingen trives i. Ingen bryder sig om at have dårlig samvittighed, og ingen bryder sig om at skulle være den skrappe kontrollant og sige ”Har du fået det gjort ...?”, ”Hvornår går du i gang ...?”, ”Hvorfor får du det ikke gjort...?”. Sådan en rollefordeling kan få det værste frem i jer begge.

**Udfordring: Uopmærksom eller fraværende i forhold til partneren og andre i omgivelserne:** Uopmærksomhed over for partneren eller andre i omgivelserne kan være et resultat af flere af de ovennævnte forhold. Er ADHD-partneren i en tilstand af hyperfokus, bliver der lukket af for input fra alt andet end det, hen er i gang med. Det gælder både egne behov for hvile og mad og andres tilstedeværelse og deres behov. Men uopmærksomhed kan også skyldes, at der er så meget indre uro og tankemylder og så mange distraktioner, at det er vanskeligt at samle opmærksomheden omkring noget, ens partner siger, og blikket bliver flagrende uopmærksomt.

**Mulige belastninger/påvirkninger af forholdet:**

Partneren kan opleve det som sårende at blive overset og kan tolke det som udtryk for, at hen ikke er betydningsfuld eller elsket. Der opstår et savn efter kontakt, og PME-partneren kan føle sig ensom.

**Udfordring: Glemsom og mister ting:** Beskeder, der er givet til ADHD-partneren mundtligt, eller ting, de lægger et sted, mens deres tanker og opmærksomhed er vandret helt andre steder hen, er ikke blevet registreret og lagt ind i korttidshukommelsen, og så er de glemt, lige så snart scenen er en anden. *Out of sight, out of mind*. Når strukturen heller ikke er tydelig, kan ADHD-partnerens ting praktisk taget ligge hvor som helst.

**Mulige belastninger/påvirkninger af forholdet:**

Ting der bliver væk, og beskeder og aftaler, der bliver glemt, giver let ophav til frustration hos PME-partneren og fører til negative tolkninger af ADHD-partneren.

**Udfordring: Følsom over for indtryk, svært ved at sortere og skærme af og overvældes let:** Mange med ADHD er særligt sensitive over for forskellige sansepåvirkninger. Store selskaber med højt lydniveau, mylder i storbyen, trafikstøj, synligt rod eller mange visuelle indtryk, som der er i storcentre, i supermarkeder og på museer, er nogle af de mest almindelige trickere til at blive overvældet, men lugte, smage og temperaturer kan også være i spil.

**Mulige belastninger/påvirkninger af forholdet:**

I skal sammen tage særlige hensyn til ADHD-partneren. Hensynet kan omfatte at få lagt planer og talt dem igennem med netop denne sensitivitet for øje. Er planen realistisk? Hvad gør vi, hvis det alligevel viser sig at blive for meget? Hvor eller hvordan kan ADHD-partneren sikre sig mulige steder eller tidspunkter. hvor hen kan hvile, trække sig, restituere osv.?

**Udfordring: Energiregulering:** ADHD-partneren går fra at have masser af energi og lyst til at være på til (ret pludseligt) at gå helt kold, eventuelt falde i søvn i den nærmeste stol. Lidt lige som en stjerneaster, der brænder ud. Man er så meget på, når man er på, og sanser så mange ting, som andre måske sorterer fra automatisk. Derfor bliver ADHD-partneren lettere overvældet og mentalt udmattet. Men efter et godt hvil kan der igen være fuld turbo på.

**Mulige belastninger/påvirkninger af forholdet:**

Det kan være vanskeligt at forudsige og planlægge efter, hvor meget du og din partner kan overkomme. Der kan let opstå situationer, hvor planerne må ændres. I skal finde en måde, hvorpå I kan leve med lidt mere uforudsigelighed og en villighed til hurtig omstilling. Der vil nemt kunne opstå situationer, hvor ADHD-partneren har brug for støtte, ikke mindst for at få følelsen af, at det er

helt OK, at hen f.eks. ikke også kan overkomme den udflugt i dag, selvom alle havde glædet sig til det.

## Følelsesregulering og impulsivitet

**Udfordring: Mindre selvkontrol og følelsesmæssige udsving:** kan resultere i intense følelser af ked af det-hed, voldsomme udladninger og vredesudbrud eller overvældende begejstring. Den pludseligt opståede vrede kan blive fyret af med ord og udtryk, som kan såre PME-partneren så meget, at det kan tage lang tid for hen at glemme dem igen. Den eksplosive adfærd og ked af det-heden kan være udløst af mental overbelastning hos ADHD-partneren, af en følelse af afmagt eller mindreværd eller af mønstre og oplevelser fra barndommen, der får låget (frontallapperne) til at 'ryge af', så selvkontrollen går fløjten.

### Mulige belastninger/påvirkninger af forholdet:

Utryghed imellem dig og din partner – oplevelsen af afstand, sorg, vrede og afmagt kan snige sig ind i relationen.

**Udfordring: Impulsivitet, munden løber over:** Impulsivitet medfører, at der ikke altid er en bremse til at forhindre, at de umiddelbare indfald, der opstår i en ADHD-hjerne, bliver fortalt eller ført ud i livet. Hemmeligheder er i risiko for at blive fortalt videre, før du husker, at "Ups – nå, det måtte jeg jo ikke sige", og kommentarer om noget, ADHD-partneren finder sjovt ved en anden person, kan virke grænseoverskridende eller uforskammede. Det er sværere at tage sig tid til lige at forestille sig, hvordan noget bliver opfattet af en anden, når man har ADHD.

### Mulige belastninger/påvirkninger af forholdet:

Impulsiviteten hos ADHD-partneren kan være med til at skabe en umiddelbarhed og lethed, og andre gange kan den ucensurerende hjerne uforvarende kom-

me til at såre og krænke partneren eller hans venner, der kan opleve at blive udstillet. Læs mere om dette i kapitel 10.

**Udfordring: Impulsive handlinger:** Impulsiviteten viser sig også som handlinger i form af pludselige indkøb. Vejen fra en indskydelse om, at det vil være godt at tage på ferie, til en indkøbt billet kan være meget kort, og det er ikke altid, at hjernen har nået at danne sig et overblik over tid, planer, økonomi eller andet.

**Mulige belastninger/påvirkninger af forholdet:**

PME-partneren oplever ikke at blive taget med på råd, indkøbet kan muligvis ikke realiseres, eller økonomien kan ikke bære udgiften. I længden kan det typisk blive slidsomt ikke at blive taget med på råd og at opleve utryghed med hensyn til økonomien. PME-partneren kan opleve det som tab af kontrol, og for at genvinde kontrollen indfører hen restriktioner, forbud og regler, hvilket igen kan føre til, at ADHD-partneren føler sig overvåget, begrænset og ufri. En ubalance, der på sigt medfører magtkampe i forholdet. Læs mere om dette i kapitel 10.

**Udfordring: Svært ved at vente. Bliver utålmodig og rastløs:** Impulsiviteten kan også medføre en trang til, at det, der skal ske, skal ske NU. Som at gå fra A til Å på et splitsekund ("Ok, så er vi enige om at købe en ny sofa – lad os komme afsted NU!"). Talepresset kan også være stort. Der er så meget tryk på, at det skal ud med det samme, også selvom PME-partneren ikke er helt færdig med sin sætning, eller det ikke er ADHD-partnerens tur endnu. Hvis andre er lang tid om at forklare noget, og det ikke er interessant, eller PC'en er for lang tid om at downloade et program, eller noget bare går for langsomt, ryger fokus og dermed opmærksomheden et andet sted hen.

**Mulige belastninger/påvirkninger af forholdet:**

Partneren kan få en oplevelse af ikke at kunne følge med i det høje tempo eller oplever ikke at blive lyttet til. Oplever, at det er ligegyldigt, hvad hen siger, og at ADHD-partneren fremstår som ude af kontakt med PME-partneren.

**Udfordring: Hash og alkohol:** Den indre uro, de fleste med ADHD oplever mere eller mindre konstant, og særligt hvis der er en fornemmelse af, at der er noget, de burde gøre ("Jeg har bare glemt, hvad der er"), er som en kronisk 'jeg er bagud'-tilstand – en dårlig samvittighed, der muligvis er knyttet til helt konkrete opgaver, der er blevet udskudt og delvist henligger i tåger – og denne tilstand kan naturligvis give en stærk trang til at få ro på og kunne slappe af.

Både hash og alkohol tilbyder en følelse af lidt ro på systemet. Begge dele kan føre til afhængighed og har gjort det for mange med ADHD allerede i ungdomsårene.

**Mulige belastninger/påvirkninger af forholdet:**

Når den ene af parterne i et forhold bruger hash eller alkohol som en slags selvmedicinering, opstår der et fravær af kontakt i forholdet. PME-partneren kan opleve det, som om de to ikke længere spiller på samme bane, og at ADHD-partneren har lavet en form for exit fra forholdet. Dermed skabes der en oplevelse af ensomhed i parforholdet hos PME-partneren.