



23-03-2020 11:44 CET

# Hvordan leve sammen med en som har ADHD?

Av Turbo Kommunikasjon

*Boken «ADHD og samliv» byr på kunnskapsbasert forståelse av hvordan samliv og nære relasjoner kan håndteres når partneren, eller en selv, har ADHD.*

Undersøkelser viser at ADHD gir flere samlivsbrudd og kortere levetid for parforhold. Sverre Hoem, psykologspesialist og forfatter av «ADHD og samliv» har selv ADHD. Han mener at den dystre statistikken kommer av at belastningene på parforholdet rett og slett blir større, for begge parter.

– Den som har ADHD har i utgangspunktet mer enn nok med å holde orden på seg selv og oppgavene sine. Da kan det oppleves overveldende å samtidig måtte regulere seg og ta vedvarende hensyn til en annen person.

Det blir litt som å få nye og omfattende arbeidsoppgaver når man allerede har for mye å gjøre fra før, sier Sverre Hoem.

– For den andre er det så mye nytt som må læres. Og dette nye er lite intuitivt, det kan ikke så lett forstås ut fra egne erfaringer. Ved ADHD er hjernen så å si rigget på en annen måte. Den følger andre regler. Der de fleste ønsker relativ stillhet rundt seg når de skal jobbe med noe konsentrasjonskrevende, kan den med ADHD fungere bedre med høy musikk til arbeidet. Altså kreves så vel åpenhet og nysgjerrighet som tålmodighet hos den som skal stå støtt i denne prosessen.

### **Behov for forståelse**

Boken er noe annerledes i formen enn den gjengse fagbok. Mer fortellende, lite høytidelig, og tenkt som en komplettering til Sverre Hoems tidligere utgivelser om ADHD. Som psykolog som hovedsakelig treffer voksne med ADHD, erfarer han at det er et stort behov for kunnskapsbasert forståelse av hvordan samliv og nære relasjoner kan håndteres.

*Kan du dele noen typiske eksempler på ting i samlivet som blir vanskeligere når den ene parten har ADHD?*

– Det går langs hele spekteret. Fra de grunnleggende viktige tingene som kommunikasjon og kontakt, til de mindre og kanskje bagatellmessige – men akk så irriterende! Som at skapdørene blir stående åpne. Eller at sko ikke blir satt tilbake på sin plass etter bruk, men hensatt som rene snublebøyer midt i løypa fra inngangsdøra og videre inn i boligen, sier Hoem.

– Mest utfordrende er nok den store variabiliteten hos den som har ADHD. Alt svinger, og det svinger tilsynelatende uten mønster. Fra tilstedeværende til fraværende. Fra omtensksom til glemsom. Fra fornøyd til misfornøyd. Fra glad til sur. Fra våken til trøtt. Det blir mye å fordøye for den andre. Det blir i det hele tatt *mye*. Heldigvis er det omtrent like mange pluser som minuser i dette regnskapet – men det uforutsigbare er uansett en belastning, og det må adresseres i dialogen mellom de to.

### **De store og små utfordringene**

I boken får man eksempler, historier, lett fagstoff og refleksjoner rundt samliv med en som har ADHD. Både personlige historier fra forfatteren selv, men også to fiktive par følges i deres møter med parlivets store og små utfordringer. Emosjonell nærhet, kommunikasjon, konflikthåndtering, økonomi og arbeidsfordeling er blant temaene som tas opp.

*Hvordan er man en best mulig partner for en med ADHD?*

– Det kan man være på så mange og på så forskjellige måter, bare det viktigste er på plass. At man virkelig vet at de riktige følelsene er til stede, og at man har en viss idé om hva man går til før man gir den andre forhåpninger. Generelt vil jeg si at den gode partneren klarer å finne en

balanse mellom forståelse og selvhevdning. Raushet og overbærenhet er bra, men den må være gjensidig. Enveis tilpasning vil ikke fungere i det lange løp.

*Hva med de som selv har ADHD, hvordan få parforholdet til å fungere bedre?*

– Først og fremst: Vær åpen for den andres opplevelse! Innse at du som alle oss andre har noen blinde flekker, at det foreligger noen begrensinger i din forståelse av hvordan andre oppfatter deg. La kjæresten utdanne deg. Erkjenn at du vet mye om din ADHD, men mindre om hvordan den virker på andre, sier Hoem.

*Hvem kan ha nytte av å lese denne boken?*

– Jeg tror det er flere grupper som kan ha nytte av den. Først tenker jeg da på alle som er i et kjærlighetsforhold med en som har ADHD. Jeg tror også mange behandlere og andre fagpersoner kan ha glede av en slik samlet oversikt. Kunnskapsnivået om ADHD er fortsatt for ujevnt der ute i de ulike «apparatene». Og kanskje alle voksne som har ADHD, enten de er single eller sammen med noen. Det blir aldri feil å jakte etter økt selvforståelse.

---

Gyldendal Akademisk er Norges ledende universitets- og høyskoleforlag. Vi dekker et vidt spekter av fagområder, og vi gir deg kompetanse for fremtiden med den mest oppdaterte faglitteraturen og de gode pedagogiske verktøyene.

Bestill presseeksemplarer [her](#).

## Kontaktpersoner



### **Ida Stendahl**

Redaktør Psykisk helse  
Psykisk helse  
ida.stendahl@gyldendal.no  
95278622



**Beate Molander**

Markedsansvarlig, bokhandleransvarlig

Psykisk helse

[beate.molander@gyldendal.no](mailto:beate.molander@gyldendal.no)

40874105