

# ADHD

## KJÆRLIGHETSPRÅK

# Guide Bok



En relasjonsguide for par og enkeltpersoner der  
ADHD er en del av bildet

SEXOLOG OG PARTERAPEUT: MAYO NAGHIMI CALVO

# HVEM ER JEG?

## HVORFOR DENNE GUIDEN FINNES?

Hei, og velkommen 🧡

Jeg heter Mayo Naghimi og er sexolog og parterapeut under veiledning, med bachelor i psykologi og bakgrunn innen traumeterapi. Jeg har et særlig fokus på par og enkeltpersoner med ADHD – både faglig og personlig

Jeg er gift med en partner som har ADHD. Det betyr at jeg ikke bare har lest om eller studert hvordan ADHD påvirker relasjoner, jeg lever i dynamikken hver dag. Jeg kjenner på kroppen hvordan kjærlighet kan være sterk, leken og intens, men også hvordan misforståelser, ulikt tempo, følelsesutbrudd, stillhet eller avstand kan oppstå, selv når begge vil hverandre vel.

Denne erfaringen har gitt meg en dyp forståelse for:

- hvordan ADHD påvirker kommunikasjon
- hvordan små situasjoner kan eskalere raskt
- hvordan kjærlighet ofte blir feiltolket som manglende innsats
- og hvor sårende det er når intensjon og uttrykk ikke møtes



FOR DEG SOM LIKER OVERSIKT  
HER ER TEMAENE I KAPITULENE

(ELLER BARE BLA GJENNOM OG  
UTFORSK I DITT EGET TEMPO)

**1**

**FORSTÅ ADHD: GRUNNLAGET FOR BEDRE RELASJONER**

**2**

**HVORDAN ADHD VISER SEG HOS VOKSNE**

**3**

**RELASJONELLE UTFORDRINGER I PARFORHOLD**



# KAPITTEL

FORSTÅ ADHD: GRUNNLAGET  
FOR BEDRE RELASJONER

# LA OSS SE NÆRMERE PÅ DETTE

Så du elsker noen med adhd, Gratulerer, du har i praksis meldt deg på et liv med en menneskelig tornado som samtidig kan være den morsomste, klokkeste, ekte og mest kreative personen du noen gang kommer til å møte.

## DETTE ER VIKTIG Å VITE:

Uten forståelse for hva ADHD faktisk innebærer, kan handlinger lett bli tolket som mangel på kjærlighet, latskap eller manglende innsats selv når det ikke er tilfelle.

## SPOILER:

Dette er ikke sant. ADHD handler ikke om personlighet eller viljestyrke, men om hvordan hjernen fungerer

Å FORSTÅ DETTE KAN VÆRE FORSKJELLEN MELLOM:

Å føle at partneren oppfører seg mer som en HENSYNSLØS samboer enn en kjæreste.

↑  
VS.  
↓

Å FORSTÅ AT PARTNERENS HJERNE FUNGERER PÅ EN HELT ANNEN MÅTE ENN DIN

OG HVIS DU VIRKELIG ØNSKER Å BEVARE ELLER BARE FORBEDRE FORHOLDET DERES, MÅ DU FORSTÅ HVORDAN DETTE OPERATIVSYSTEMET FUNGERER



# RASK ADHD 101

## [ UTEN DEN KJEDELIG FAGLIG DELEN ]

### ADHD OG DOPAMINPROSESSERING

Personer med ADHD har en unik måte å bearbeide dopamin på, neurotransmitteren som spiller en avgjørende rolle for motivasjon, fokus og emosjonsregulering

Du tenker kanskje:

Hvorfor kan du ikke bare starte med klesvasken? I mellomtiden kan hjernen deres resonnere slik:

“Klesvask= null dopamin

“Nytt kreativt prosjekt= dopamin boost!

Dette er ikke ment som en unnskyldning, men som en forklaring. Med denne forståelsen blir det tydelig at de ikke er uoppmerksomme eller likegyldige, hjernen deres har rett og sløtt en annen prioritertingsliste, der klesvask nesten alltid havner langt nede.

### GJENKJENNELIG EKSEMPEL:

Se for deg en vanlig dag der regningene skal betales.

Du setter deg ned, betaler dem og kan krysse dem av på listen – ferdig.

Partneren din med ADHD?

De starter med regningen, legger merke til en annonse for et nytt sideprosjekt-kurs, klikker på den, kjenner et rush av entusiasme, dykker ned i research og plutselig har to timer fløyet forbi. Regningen er fortsatt ubetalt, og du sitter igjen og rister på hodet og tenker: «Jaja... der røk den.»

UTENÅ FORSTÅ ADHD:

Du tenker: «De bryr seg ikke om oss eller økonomien vår.»

NÅR MAN FORSTÅR ADHD:

Du innser: «Hjernen deres ble kapret. Vi må samarbeide og lage et system, slik at dette ikke faller mellom 2 stoler igjen.

HVORFOR DETTE HAR BETYDNING FOR KJÆRLIGHETEN MELLOM DERE:

Alle konflikter – enten de handler om praktiske ting, penger, nærhet eller kommunikasjon – farges av hvordan vi forstår hverandre. Når ADHD misforstås, vokser frustrasjon. Når hjernen forstås, blir samarbeid mulig.

“Tenk på det som å kjøpe en IKEA-bokhylle. Du åpner esken, delene ligger overalt, og hvis du prøver å bygge den uten bruksanvisning, blir det kaos ganske raskt. Frustrasjonen vokser, og du får lyst til å kaste hele greia vegg imellom. Når du derimot har tegningen foran deg, kan det fortsatt være krevende og litt irriterende – men nå vet du i det minste hva som hører sammen, og hvor skruene faktisk skal.”

### REMINDER:

ADHD IS NOT AN EXCUSE FOR BEING AN ASS.  
MEN DET ER EN FORKLARING PÅ HVORFOR  
PARTNEREN DIN  
IKKE HUSKER DE TRE TINGENE DU BA DEM  
KJØPE PÅ BUTIKKEN ...  
...MEN KOMME HJEM FLERE TIMER SENERE  
MED EN KVITTERING SOM ER SÅ LANG  
AT DEN KUNNE VÆRT ET HELT KAPITTEL FOR  
SEG SELV

SPIT OUT.

# 2 KAPITTEL

HVORDAN ADHD VISER  
SEG HOS VOKSNE I DAG

# ADVARSEL



RX # 000137

PRESCRIBER: MAYO NAGHIMI

DENNE GUIDEN ER MENT SOM INFORMASJON, FORSTÅELSE OG STØTTE – IKKE SOM DIAGNOSE ELLER BEHANDLING. INNHOLDET ERSTATTER IKKE MEDISINSK, PSYKOLOGISK ELLER TERAPEUTISK OPPFØLGING. ADHD KAN KOMME TIL UTTRYKK PÅ MANGE ULIKE MÅTER. DET SOM BESKRIVES HER ER GENERELLE ERFERINGER OG MØNSTRE, OG VIL IKKE PASSE FOR ALLE.

BRUK DENNE GUIDEN SOM ET  
VERKTØY FOR:

- ØKT FORSTÅELSE
- REFLEKSJON
- SAMTALE OG SAMARBEID I RELASJONER



# VOKSENLIVET M/ADHD

## VOKSENLIVET

Glem alt du trodde du visste om ADHD.

ADHD handler ikke bare om hyperaktive barn som spretter rundt i klasserommet, eller tegneseriefigurer som ikke klarer å sitte stille.

Hos voksne er ADHD ofte mer snikende. Den gjemmer seg i hverdagskaos, glemte frister, impulsive valg og i de øyeblikkene der man tenker: «Hvorfor i all verden klarer du ikke bare å ...?»

Sannheten?

ADHD i voksenlivet ser ikke alltid dramatisk ut. Noen ganger ser det bare ut som konstant frustrasjon både for deg og partneren din. Det er subtilt, utmattende, og kan av og til føles personlig ... men det er det ikke.

## GJENKJELLIG EKSEMPEL:

\*Du kjøper en ny plante og lover deg selv at denne gangen skal det gå bra.

Første uka er du på: vannet litt, sjekker jorda, flytter den nærmere vinduet.

Kanskje tenker du til og med at du endelig har fått grønne fingre.

Tre uker senere går du forbi, ser at bladene henger, og får den følelsen i magen:

«Å nei ... jeg har glemt den igjen.»

Så står du der og vannet altfor mye på én gang, i håp om at det fortsatt går an å redde den

Slik kan ADHD i voksenlivet se ut.

Ikke som mangel på vilje eller omtanke, men som svingende oppmerksomhet, gode intensjoner og et nervesystem som lett mister oversikten i hverdagen

## VANLIGE TEGN HOS VOKSNE

Typiske utfordringer:

Slik viser ADHD seg ofte hos voksne (og hvorfor partneren din kan være både sjarmerende og til tider helt frustrerende):

**Glømsomhet:** Ting som avtaler, bursdager og merkedager kan lett glippe – selv med flere påminnelser.

- **Letting å bli distraheret:** Dere er midt i en dyp samtale, og plutselig kommer det: «Har du sett den grå hettegenseren min?»
- **Impulsivitet:** Å kjøpe noe helt random på nett, eller si noe midt i en krangel før man rekker å tenke seg om.
- **Utsettelse:** Å utsette husarbeid, regninger og vanskelige samtaler helt til siste mulige øyeblikk
- **Hyperfokus:** Klesvasken blir aldri helt ferdig, men plutselig har det gått seks timer fordi de måtte finne alt om hvilken ski, airfryer eller hageutstyr som faktisk er best.
- **Følelsemessig kaos:** Små ting blir store, et «nei» kan treffe skikkelig hardt, og humøret går opp og ned hele tiden.



# VOKSENLIVET MED ADHD

## ADHD – fra barndom til voksenliv

Som barn kan ADHD se ut som uro og impulsive utbrudd  
Som voksne kan det se ut som glemte frister, konflikter i parforholdet  
og en konstant følelse av ...

«JEG STREKKER IKKE TIL I LIVET.»

Ofte skjuler det seg bak mestringsstrategier:  
kalendere, koffein, humor – eller ... fornektelse.

Mange voksne skjønner ikke engang at de har ADHD før  
partneren forsiktig peker på at dette handler om mer enn  
personlighetstrekk.

## PARTNERPERSPEKTIV

For mange kan det å leve med en partner med ADHD oppleves som ...:

- Hele tiden måtte dobbeltsjekke ting  
(låste du døra? · betalte du den regningen?)
- Å gjøre mesteparten av husarbeidet fordi det føles «enklere» enn å mase.
- Kjenne på usynlighet når oppmerksomheten forsvinner midt i samtalen

Aldri helt vite om en samtale ender i latter, tårer eller begge deler.



### PÅMINNELSE:

ADHD-hjernen er som en telefon  
med varsler som aldri skrur av.  
Noen er viktige, andre bare bråker  
men alt krever oppmerksomhet.

# KONKLUSJON – KAPITTEL 2

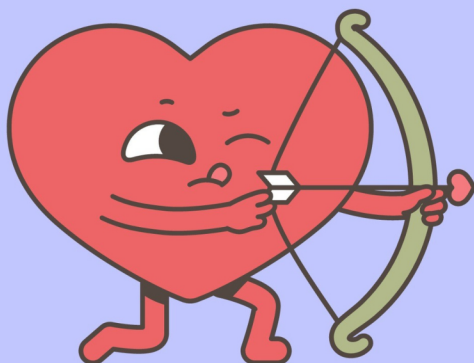
## KORT OPPSUMMERT

ADHD HOS VOKSNE HÅNDLER IKKE OM LATSKAP, EGOISME ELLER LIKEGYLDIGHET.

DET ER EN HJERNE DER OPPMERKSOMHET REGULERES ANNERLEDES  
DET ER EN HJERNE DER FOKUS, IMPULSKONTROLL OG EMOSJONSREGULERING  
FUNGERER ANNERLEDES.

SAMTIDIG SOM DEN ROMMER KREATIVITET  
MYE HUMOR OG MASSE ENERGI

NÅR ADHD BLIR GJENKJENT FOR DET DET ER  
OG IKKE TOLKET SOM ET PERSONLIG ANGREP  
— KAN ENERGIEN FLYTTES FRA SINNE TIL FORSTÅELSE.  
OG KAN I STEDET LAGE LØSNINGER FOR Å BYGGE  
VERKTØY FOR Å HÅNDTERE DET SAMMEN



# PRINT-MEG AKTIVITET SJEKKLISTE

## KRYSS AV ALT SOM HØRES UT SOM PARTNEREN DIN:

- LAR KLESVASKEN BLI LIGGENDE I VASKEMASKINEN I TRE DAGER..
- AVBRYTER DEG MIDT I SETNINGEN.
- ENDER OPP MED SPONTANE NETTKJØP MIDT PÅ NATTA
- BLIR SÅ OPPSLUKT AV EN HOBBY FLERE TIMER
- HUSKER MERKELIGE DETALJER, MEN GLEMMER BURS-DAGER OG AVTALER.
- SETTER FRA SEG KAFFEKOPPER OVERALT, ALLE HALVDROKNE.
- KAN LÆRE SEG EN SANG UTEN AT ETTER Å HA HØRT DEN ÉN GANG.
- FINNER IKKE BELTET SITT, MEN KAN GI DEG EKSAKT TIDSPUNKT, ARTIST OG TEKST FRA EN TILFELDIG SANG FRA 2012.
- STARTER STORE PROSJEKTER ... OG GIR DEM OPP HALVVEIS.
- STERKE FØLELSER RUNDT SMÅ TING (TÅRER, SINNE, GLEDE – ALT KOMMER STORT).
- HANDLEKURVEN PÅ NETTET ER ALLTID FULL AV TING DE ALDRI KOMMER TIL Å KJØPE.
- MOBILNOTATENE GIR INGEN MENING, IKKE EN GANG FOR DEM SELV.

## TA ET ØYEBLIKK TIL Å REFLEKTERE:

SKRIV NED 1-2 TING FRA LISTEN SOM FRUSTRERER DEG<sup>1</sup> MEST –  
og 1-2 ting du i hemmelighet synes er litt sjarmerende eller morsomme.

---

---

---

---

# 3

## kapittel

Relasjonelle utfordringer i parforhold

ADHD

# RELASJONSUTFORDRINGEN

Når ADHD er en del av parforholdet

Uten forståelse kan det skape store utfordringer i parforhold.

Det dukker opp i det daglige – oppvask, regninger, handling helt til dere plutselig ikke bare er partnere lenger, men samboere med oppsamlet frustrasjon og bitterhet.

Denne sirkelen kjenner mange ADHD-par altfor godt:

1. Partneren med ADHD glemmer, utsetter eller blir distraheret.
2. Partneren uten ADHD blir frustrert og gjør det selv.
3. Partneren med ADHD kjenner på skyld og skam → trekker seg tilbake.
4. Partneren uten ADHD føler seg usett og lite verdsatt → blir frustrert, sint.
5. Og så starter det hele på nytt. Høres det kjent ut?

Kommunikasjonskollisjoner

Impulsivitet: i en krangel kan ordene komme spontant, før de rekker å tenke seg om – særlig i konfliktsituasjoner – og etterlate sterke uttalelser som angres i samme øyeblikk som de blir sagt.

Distraherbarhet i samtaler:

De hører etter – men scroller samtidig på mobilen, klapper hunden og tenker på hva dere skal ha til middag.

Tilbaketrekning i konflikt:

Når det blir for mye, kan partneren med ADHD lukke seg helt. Den andre blir sittende alene med følelsene sine – og lar frustrasjonen bygge seg opp.

## EMOSJONELT UTBRENT

\*Partneren uten ADHD kan føle at de bærer hele ansvaret alene.

Etter hvert vokser frustrasjonen, og blikket rettes mot partneren – i stedet for mot ADHD.

Partneren med ADHD kan sitte igjen med en følelse av å være en konstant skuffelse. Til slutt blir begge slitne, misforstått og ensomme – selv når de sitter rett ved siden av hverandre.

## PÅMINNELSE

Å ta klesvasken er ikke et uttrykk for kjærlighet. Det samme gjelder å ende opp som den som alltid må ta styringen.

## Skjevfordeling av ansvar hjemme

- **Upålitelighet rundt oppgaver:** «Klart jeg tar klesvasken»
- 3→ virkedager senere er den fortsatt våt i maskinen.
- **Ujevn belastning:** Partneren uten ADHD ender opp som daglig leder for alt – regninger, timeplaner, barn, bil, avtaler, hund, logistikk.

**Resultatet:** Frustrasjonen vokser. Den ene føler seg som den masende forelderren. Den andre føler seg som barnet som aldri får det til.

# Å NULLSTILLE ANSVARET HJEMME

## PRØV DENNE ØVELSEN!

### STEG 1: SKAP EN GOD STEMNING

MUSIKK MED ENERGI HJELPER NERVESYSTEMET Å REGULERE SEG. NÅR KROPPEN FÅR SLIPPE SPENNING FØRST, BLIR DET LETTERE Å SAMARBEIDE, LYTTE OG TENKE SAMMEN ETTERPÅ.

STEG 2: LEGG BORT TANKEN OM «ALT SOM MÅ GJØRES». VELG ÉN TYDELIG ROLLE HVER – BARE FOR NÅ.

- SØPPELRUNDEN – TA MED ALT SØPPEL, PANT OG TOMME KOPPER.
  - OVERFLATERUNDEN – RYDD OG TØRK BENKER OG BORD RASKT.
  - KLÆRRUNDEN – SAMLE KLÆR SOM LIGGER RUNDT OG LEGG DEM I KURVEN.
  - LEKERUNDEN – SAMLE LEKER OG ANNET SMÅKAOS.
  - OPPVASKRUNDEN – FYLL ELLER TØM OPPVASKMASKINEN, ELLER TA VASKEN.
- HUSK: DETTE ER IKKE EN FULL OPPRYDDING. DET ER ET SAMARBEID FOR Å FÅ LITT MER RO – SAMMEN.

STEG 3: TA TIDEN



- SETT EN TIMER PÅ 15 MINUTTER.
- KONKURRER MOT KLOKKA – IKKE MOT HVERANDRE.
- NÅR ALARMEN RINGER, STOPP. JA, SELV MIDT I EN SOKK.

POENGET: AVGRENSSET TID GIR FOKUS OG GJØR DET LETTERE Å AVSLUTTE OPPGAVE UTEN Å BLI OVERVELDET.

### STEG 4: FEIR SMÅ SEIRE

HIGH FIVE.

GÅ EN KORT RUNDE SAMMEN OG KJENN ETTER HVA SOM HAR BLITT LETTERE. MINN HVERANDRE PÅ: «DETTE ER GODT NOK FOR NÅ.»

**BONUS – HVIS DERE FORTSATT HAR OVERSKUDD**

Gjør én «power-up»-oppgave sammen (BRETT FEM HÅNDKLÆR, STØVSUG ETT ROM, VASK, TØRK SPEILENE).

# OPPSUMMERING

## KAPITTEL 4

DET ER IKKE ADHD SOM BRYTER NED RELASJONER,  
MEN FRUSTRASJON, MISFORSTÅELSER OG BITTERHET SOM  
FORBLIR USAGT.

ENDRING HANDLER IKKE OM Å BLI EN ANNEN,  
MEN OM Å FINNE MÅTER Å FUNGERE BEDRE SAMMEN PÅ.

## MEN DU KAN ENDRE

MÅTEN DERE ORGANISERER HVERDAGEN HJEMME PÅ

NÅR FOKUSET FLYTTES FRA HVEM SOM GJØR FEIL TIL  
HVORDAN DERE KAN STØTTE HVERANDRE BEDRE,  
ÅPNES DET ROM FOR SAMARBEID I STEDET FOR  
MOTSTAND. SMÅ JUSTERINGER, GJORT SAMMEN,  
KAN OVER TID REDUSERE SPENNING OG BYGGE MER  
TRYGGHET I HVERDAGEN.  
DENNE ØVELSEN HANDLER IKKE OM Å PRESTERE ELLER  
FÅ ALT RIKTIG.  
DEN HANDLER OM Å ØVE PÅ Å STÅ PÅ SAMME SIDE –  
IGJEN OG IGJEN.  
TA MED DERE DET SOM FUNGERTE I DAG.  
LA RESTEN LIGGE.  
OG MINN HVERANDRE PÅ: GODT NOK ER GODT NOK.

HVIS NOE I DENNE GUIDEN KJENTES GJENKJENNELIG, ER DU IKKE ALENE. MANGE PAR OG ENKELTPERSONER STREVER I RELASJONEN – IKKE FORDI KJÆRLIGHETEN MANGLER, MEN FORDI ADHD, KOMMUNIKASJON OG HVERDAGSBELASTNING TAR FOR STOR Plass.

DU TRENGER IKKE FINNE UT AV DETTE ALENE. JEG TILBYR SAMTALER SOM SEXOLOG OG PARTERAPEUT UNDER VEILEDNING, MED SÆRLIG FOKUS PÅ ADHD I RELASJONER, KOMMUNIKASJON, NÆRHET OG INTIMITET.

✨ KLAR FOR NESTE STEG?  
DU FORTJENER STØTTE I RELASJONEN DIN.  
OG RELASJONEN DERES FORTJENER ET TRYGT  
ROM

👉 BESTILL EN GRATIS FØRSTE SAMTALE  
OG LA OSS UTFORSKE SAMMEN HVA SOM KAN  
GJØRE HVERDAGEN LITT LETTERE – OG  
KONTAKTEN LITT TRYGGERE.

Ta kontakt for en gratis og uforpliktende første samtale:

✉ [intimica.klinikk@gmail.com](mailto:intimica.klinikk@gmail.com)

