



Með ADHD í hjónabandi

Í hjónaböndum þar sem annar aðilinn er einstaklingur með ADHD getur oft myndast togstreita sem hvorugt hjónanna er færnt um að leysa. Einstaklingnum með ADHD er þá oft kennt um ófarið, hann talinn lat, ósamvinnuþýður og sjálfmiðaður. Álag á makann getur orðið mikið og leitt til kulnunar í sambandinu og síðan skilnaðar.

Hvað er til ráða?

Við berum öll ábyrgð á sjálfum okkur. Fyrsta skrefið er að ADHD einstaklingurinn leiti sér hjálpar. Greining er mikilvæg, jafnvel lyfjameðferð auk fræðslu fyrir báða aðila. Hafa þarf í huga að ferlið tekur tíma og góðir hlutir gerast hægt. Nauðsynlegt er að afla sér upplýsinga um hvað ADHD er og hver

einkennin eru. Hvað hefur áhrif á einkenni ADHD, hvað er hægt að gera til að bæta frammistöðu sína.

Lykillinn að velgengni ADHD einstaklingsins:

Liggur í því að hann uppgötvi styrkleika sína og áhugasvið. Reyndin er sú að ADHD einstaklingar geta gert ótrúlega hluti, þegar styrkleikar þeirra og áhugasvið sameinast.

Einstaklingur með ADHD þarf að læra að setja mörk, segja nei þegar þess er þörf, hafa jafnvægi í ástundun áhugamála og vinnu. ADHD einstaklingurinn þarf stuðning og virðingu maka síns.

Hlutverk makans

Makinn þarf að afla sér fræðslu og læra

að þekkja og skilja ADHD einkenni maka síns. Það nægir ekki að vita hvað þessi röskun heitir, makinn þarf að læra að skilja hvernig einkennin birtast, hvað hægt er að gera o.s.frv. Mikilvægt er að styrkleikarnir fái að njóta sín og opna dyrnar fyrir nýjum möguleikum.

Saman þurfa þau að:

Finna sameiginlegan flöt og skipta með sér ábyrgð innan heimilis og fjölskyldu. Aðrir möguleikar eru að fá hjálp inn á heimilið t.d. húshjálp, einhvern til að sjá um heimilisbókhalðið og þess háttar. ADHD einstaklingurinn þarf á stuðningi að halda, ekki niðurrifi eða stöðugum aðfinnslum. Þegar makinn hefur samþykkt og skilið hvernig þetta vinnur allt saman eru góðir möguleikar á að sambandið gangi vel.