ADHD & PARFORHOLD

En ADHD-tilpasset par-sjekk for refleksjon, samtale og utvikling

Ved: Mayo - ADHD-terapeut, Parterapeut, Sexologstudent & Traumeterapeut

Instagram: @parterapeut.mayo

Hva er dette?

Dette er en egenutviklet refleksjonsquiz for par der ADHD påvirker samspillet. Den er laget for å hjelpe dere med å få øye på mønstre, styrker og områder dere ønsker å utvikle. Quizen er ikke en diagnose, en klinisk test eller en fasit på hvor godt forholdet deres er.

1. SLIK BRUKER DERE QUIZEN

1. Svar hver for dere

Ta quizen hver for dere først, uten å diskutere svarene underveis. Målet er å få frem hver deres opplevelse.

2. Bruk skalaen 1-15

1 betyr at utsagnet ikke stemmer i det hele tatt. 15 betyr at utsagnet stemmer svært godt.

3. Summer poengene

Legg sammen alle 10 svarene. Total skår kan være mellom 10 og 150 poeng.

4. Sammenlign med nysgjerrighet

Se etter forskjeller i svarene, ikke etter hvem som har rett. Store avvik kan være viktige samtalestartere.

2. HVA QUIZEN UTFORSKER

Kommunikasjon	Å bli hørt og forstått, og å kunne snakke om vanskelige temaer.
Konflikt og regulering	Hvordan dere håndterer overveldelse, forsvar, tilbaketrekning og reparasjon.
Ansvar og hverdag	Tydelighet, samarbeid og opplevelsen av en rimelig arbeidsfordeling.
Nærhet, verdier og retning	Emosjonell/fysisk nærhet, behov, grenser, kjærlighet og følelsen av å være et lag.

PAR-SJEKK QUIZ

Svar individuelt - Spørsmål 1-5 av 10

Ved: Mayo - ADHD-terapeut, Parterapeut, Sexologstudent & Traumeterapeut

Instagram: @parterapeut.mayo

Navn/initialer: _____ Dato: _____

1 **Jeg føler meg hørt og forstått når jeg prøver å forklare hva jeg trenger.**

1 = stemmer ikke i det hele tatt — 15 = stemmer svært godt

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	**15**

2 **Vi klarer å snakke om vanskelige temaer uten at samtalen raskt går over i forsvar, avbrytelser eller tilbaketrekning.**

1 = stemmer ikke i det hele tatt — 15 = stemmer svært godt

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	**15**

3 **Vi klarer å finne tilbake til kontakten etter konflikt, også når en av oss har blitt følelsesmessig overveldet.**

1 = stemmer ikke i det hele tatt — 15 = stemmer svært godt

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	**15**

4 **Vi klarer som regel å skille mellom partnerens intensjon og utfordringer som kan henge sammen med ADHD, som glemsomhet, tidsblindhet eller impulsivitet.**

1 = stemmer ikke i det hele tatt — 15 = stemmer svært godt

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	**15**

5 **Fordelingen av ansvar og praktiske oppgaver oppleves tydelig og rimelig for meg.**

1 = stemmer ikke i det hele tatt — 15 = stemmer svært godt

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	**15**

PAR-SJEKK QUIZ

Svar individuelt - Spørsmål 6-10 av 10

Ved: Mayo - ADHD-terapeut, Parterapeut, Sexologstudent & Traumeterapeut

Instagram: @parterapeut.mayo

Navn/initialer: _____ Dato: _____

6 **Vi har strategier som hjelper når stress, overstimulering, avvisningsfølsomhet eller sterke følelser tar over.**

1 = stemmer ikke i det hele tatt 15 = stemmer svært godt

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15

7 **Jeg opplever at partneren viser kjærlighet og interesse på måter jeg faktisk klarer å ta imot.**

1 = stemmer ikke i det hele tatt 15 = stemmer svært godt

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15

8 **Vi prioriterer emosjonell og/eller fysisk nærhet på en måte som føles trygg og meningsfull for meg.**

1 = stemmer ikke i det hele tatt 15 = stemmer svært godt

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15

9 **Vi kjenner og respekterer hverandres viktigste behov, grenser og verdier.**

1 = stemmer ikke i det hele tatt 15 = stemmer svært godt

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15

10 **Jeg opplever at vi jobber som et lag og har en retning for forholdet som gir mening for oss begge.**

1 = stemmer ikke i det hele tatt 15 = stemmer svært godt

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15

RESULTAT & SAMTALE

Bruk resultatet som et utgangspunkt - ikke som en fasit

Ved: Mayo - ADHD-terapeut, Parterapeut, Sexologstudent & Traumeterapeut

Instagram: @parterapeut.mayo

1. SUMMER POENGENE

Partner A

_____ / 150

Partner B

_____ / 150

Totalskåren er kun en grov refleksjonsindikator. Intervallene nedenfor er ikke klinisk validerte grenseverdier. Se alltid på hvilke enkeltspørsmål som fikk lav eller svært ulik skår mellom dere.

10-49

Mange områder oppleves krevende

Se særlig på trygghet, kommunikasjon og støtte. Velg ett område å starte med.

50-79

Flere områder trenger oppmerksomhet

Noen mønstre skaper tydelig belastning. Prioriter ett eller to utviklingsområder.

80-109

Blandet bilde

Dere har både styrker og utviklingsområder. Se spesielt på de laveste enkeltspørsmålene.

110-134

Mange styrker

Mye fungerer i relasjonen. Små justeringer kan styrke samarbeid og nærhet ytterligere.

135-150

Svært mange områder oppleves sterke

Dere beskriver høy grad av kontakt, samarbeid og trygghet. Fortsett å vedlikeholde det som fungerer.

2. SAMMENLIGN SVARENE - UTEN Å FORSVARE DERE

1. Hvilke to utsagn fikk lavest skår hos hver av dere?
2. Hvor er forskjellen mellom svarene deres størst?
3. Hva trenger du mer av for at ett av de lave svarene skal øke med bare 1-2 poeng?
4. Hvilket område fungerer allerede godt, og hvordan kan dere beskytte det i travle perioder?

VEIEN VIDERE

Bruk de laveste områdene som tema for en rolig samtale, egenarbeid eller parterapi.

Workbook: ADHD & Kjærlighetsspråk

Kontakt: @parterapeut.mayo

Faglig avgrensning: Spørsmålene er egenutviklet og ADHD-tilpasset. Temaene er inspirert av sentrale områder i parforholdsarbeid, blant annet kommunikasjon, konflikthåndtering, verdier, følelsesmessig/fysisk nærhet og felles mål. Inspirasjon til temaområdene: Larsen & Ravn, «Parforhold TEST». Quizen er et refleksjonsverktøy og er ikke en validert psykologisk målemetode.