

Kursledare och experters perspektiv på att stärka parrelationer genom kursen "Du och jag och adhd"

Linnea Müller och Astrid Schröder

Psykologiska institutionen
Självständigt arbete 15 hp
Psykologi III
VT 2024
Handledare: Per Carlbring, Martin Oscarsson



Stockholms
universitet

Kursledare och experters perspektiv på att stärka parrelationer genom kursen “Du och jag och adhd”

Linnea Müller och Astrid Schröder

Sammanfattning

Forskning indikerar att det i parrelationer där en eller båda parter har adhd finns särskilda utmaningar och ökad risk för separation. Experter i Norge har skapat en intervention i form av en helgkurs för par där en eller båda har diagnosen adhd, som nu har översatts till svenska. Den översatta versionen av kursen har tidigare utvärderats i en pilotstudie under fyra olika helger. Syftet med denna studie var att identifiera de mest relevanta metoderna och processerna, enligt kursledare och experter, för att vidareutveckla detta vetenskapligt baserade stödmedel som kan öka relationstillfredsställelsen för par där en eller båda parter har adhd. Datainsamlingen bestod av sex semistrukturerade intervjuer med en expert inom adhd, en expert inom parterapi samt fyra kursledare. Materialet analyserades därefter med en tematisk analys som resulterade i sex huvudteman och sex underteman. Studiens slutsatser pekar på att huvudtemat *Det sociala utbytet* var avgörande, då det främjade samhörighet och ömsesidigt stöd samtidigt som negativa interaktioner undveks genom tydlig kommunikation och en aktiv, stödjande kursledare. Genom att implementera enkla pedagogiska strategier, varierande undervisningsmetoder och att tillhandahålla regelbundna pauser, kunde kursdeltagarnas engagemang och koncentration upprätthållas. Studien erbjöd värdefulla insikter om effektiva strategier för att möta utmaningarna i relationer där adhd var närvarande, vilket lade grunden för framtida behandlingsförbättringar och utveckling av nya interventioner.

Nyckelord: adhd, parrelation, relationstillfredsställelse, socialt utbyte

Introduktion

Adhd står för “Attention Deficit Hyperactivity Disorder” vilket kan översättas till uppmärksamhetsstörning med hyperaktivitet. Detta är en neurobiologiskt grundad neuropsykiatrisk funktionsnedsättning som bland annat kan påverka människans sätt att reglera sin uppmärksamhet, impulsivitet samt aktivitetsförmåga (Kooij et al., 2010). Forskning indikerar att de bakomliggande orsakerna till adhd är rubbningar i signalsubstanserna noradrenalin och dopamin, vilket kan vara en betydande faktor vid diagnosen. Dessa rubbningar kan i sin tur leda till nedsatt affektiv aktivitet och försämrad förmåga att kontrollera sina känslor och därav sitt beteende. Symtomen kan visa sig enskilt

eller i kombination med andra svårigheter i vardagliga aktiviteter såsom att städa, betala räkningar eller laga mat (Socialstyrelsen, 2024; Riksförbundet Attention, n.d.).

Oavsett om man har adhd eller inte så är människor som sociala varelser djupt förankrade i idén om att ha relationer och interagera med varandra. Parrelationer ger inte bara emotionellt stöd utan de kan också ge oss både mening med och tillhörighet i livet (Sbarra, 2015). Utan meningsfulla relationer ökar känslan av ensamhet och isolering, vilket i sin tur påverkar människans hälsa och välmående negativt. Sociala relationer är kopplade till en ökad livstillfredsställelse och välbefinnande samt har en negativ association med sjuklighet och dödlighet. Sorgen av att förlora en relation till följd av sjukdom och dödlighet eller uppbrott från ett förhållande, exempelvis genom skilsmässa, kan ha en betydande negativ påverkan på en individ. En skilsmässa kan upplevas som extremt stressfull och för många människor innebär den inte enbart förlust av en vän och älskare, utan även en stor ekonomisk omvandling, förändring kring föräldraskap och i sociala nätverk, flytt, samt en rad psykologiska utmaningar. Utöver det sker en förändring av sin självbild, då man behöver fastställa sin nya identitet utan sin partner.

Denna studie baserar sig på de aspekterna av adhd som ger upphov till de egenskaper och utmaningar som upplevs, samt hur dessa kan orsaka svårigheter i att upprätthålla en fungerande och tillfredsställande relation. Att förstå hur adhd inte bara påverkar individens vardag utan också deras nära relationer är av avgörande betydelse för att kunna erbjuda lämpligt stöd och interventioner.

Tidigare forskning

Forskning har indikerat att personer med adhd ofta upplever en lägre livskvalitet och har svårigheter att upprätthålla fungerande parrelationer (Das, 2012). I en intervju av intresseorganisationen adhd Norge (2020) berättar psykologen Fosse Teigen att i relationer där enbart en av parterna har adhd möts två olika världar, vilket i många fall kan leda till omedelbara och större konflikter där båda parterna känner sig ensamma och snarare ser varandra som motståndare än partner. Detta har även setts som förklaring till en ökad förekomst av separationer och skilsmässor bland par där en av parterna har adhd (Biederman, et al., 1993). Barkley (2010) menar att i par där en part har adhd är risken dubbelt så stor att skilja sig, fyra gånger så stor att rapportera klagomål om dålig kvalitet i sin relation samt närmare fem gånger så stor risk för otrohet. Dessutom är paren två gånger mer benägna att uppleva stress relaterad till föräldraskap och föräldraansvar. Denna forskning pekar på de utmaningar som vuxna med adhd kan möta när det gäller att upprätthålla stabila och tillfredsställande relationer.

Det kan vara svårt att identifiera orsakerna till utmaningar i relationer (Wymbs et al., 2021). Problem som uppstår på grund av den ena partens adhd kan initialt vara dolda, eftersom man ofta tror att de beror på något annat. Till exempel är en återkommande positiv aspekt hos par där en av parterna har adhd uppskattningen av varandras olikheter (Barkley, 2014). I början av en relation, oavsett om någon part har adhd eller inte, kan det vara lockande och spännande att vara tillsammans med någon som är olik en själv, detta enligt idén om att motsatser attraherar. Partners till personer med adhd har rapporterat att de ofta värdesätter egenskaper som kreativitet och spontanitet hos sina partners, vilket är egenskaper som kan kopplas till adhd. Dessa egenskaper bidrar till att skapa en dynamisk och intressant relation (Halverstadt, 1998). När problem dyker upp i en relation kan det verka som att de beror på de olikheter som initialt drog parterna till varandra. I själva verket kan dessa problem ofta bero på utmaningar som är relaterade till adhd (Barkley, 2014). Flera kliniska rapporter

beskriver olika egenskaper hos en person med adhd som kan påverka en relation negativt. Enligt Barkley (2014) inkluderar dessa bland annat: desorganisation, glömska, dålig uppföljning, stridslysten kommunikation, sämre lyssnarförmåga, problematisk föräldrastil, bristande beslutsfattande och samarbetsförmåga, svårighet att tillfredsställa, impulsivitet utan hänsyn till konsekvenser samt låg intimitet. Om parten med adhd misslyckas med att sköta hushållssysslor kan sambon utan adhd känna sig tvungen att ta på sig ett större ansvar när det kommer till bland annat ekonomiska beslut, organisering, att sätta gränser och bibehålla balans i vardagen (Dixon, 1995; Weiss et al., 1999). Detta gör att partnern utan adhd potentiellt känner sig överväldigad på grund av den ojämna uppdelningen i hushållsarbeten, då de kan sakna emotionellt stöd (Weiss et al., 1999). Den neurotypiska parten kan då komma att lägga mycket skuld och ha en anklagande ton mot parten med adhd, då hen bidrar mindre i relationen. Denna beskyllning av ena parten kan orsaka en påtaglig känsla av ensamhet och isolering hos personen i relationen som har adhd (Barkley, 2014). Det är vanligt att relationssvårigheter uppstår i följd av adhd-relaterade utmaningar såsom minnesproblem eller bristande uppmärksamhet (Zeides Taubin & Maeir, 2023). Detta kan i sin tur leda till att den neurotypiska partnern uppfattar personen med adhd som lat eller ointresserad, utan att förstå att detta beteende grundar sig i adhd-relaterade svårigheter. För att förbättra kvaliteten på relationen kan det vara gynnsamt för båda parter att fördjupa sin kunskap om diagnosen genom psykoedukation, vilket ökar förståelsen för hur adhd påverkar människor och relationer (Barkley, 2014). Begreppet psykoedukation är när personer med psykiska svårigheter eller sociala utmaningar får specifik kunskap om vad deras diagnos innebär och hur deras svårigheter påverkar deras liv, många gånger får även deras anhöriga ta del av denna information (Natur & Kulturs Psykologilexikon, 2022). Det är inte heller ovanligt för par i den här situationen att ha svårigheter att kommunicera sina behov och känslor för varandra. Paret kan även känna att de är ensamma om deras utmaningar och att ingen har förståelse för deras situation. Denna känsla förstärker i sin tur redan befintliga svårigheter inom relationen och gör det ännu svårare att nå fram till stöd.

Trots att adhd är en välkänd funktionsnedsättning som sträcker sig utom det interpersonella och berör många områden i vardagen såsom skola, arbete, ekonomi och mycket annat, verkar det vara vanligt för terapeuter som arbetar med par med denna funktionsnedsättning att lägga detta åt sidan. Istället fokuserar de på parinteraktioner och behandlar båda parter i relationen på samma sätt, trots att ena har adhd och den andra inte (Barkley, 2014). Man erkänner därmed inte denna funktionsnedsättning som ofta orsakar en del av problemet. Det är varken den ena eller den andra parten som är problemet, utan det är den bristande hänsynen till diagnosen som i vissa fall kan skapa hinder. Terapeuten som enbart fokuserar på relationsproblem utan att nämna diagnosen riskerar att missa de grundläggande adhd-relaterade problem som tär på relationen. Att fokusera på problemen med hur man tar hänsyn till diagnosen i en relation, istället för att uttrycka att relationen i sig är problematisk, kan paret få en känsla av att "stå i detta tillsammans".

Enligt Socialstyrelsen (2024) är omkring 3 procent av alla vuxna i Sverige diagnostiserade med adhd. Socialstyrelsen noterar även att trots att symptomen inte har blivit vanligare, har antalet diagnoser ökat. Detta tros bero på en ökad förståelse och kunskap om sjukdomen. Då allt fler blir diagnostiserade påverkas ett stort antal människor i Sverige av adhd och dess utmaningar på en daglig basis. Ändå saknas det fortfarande en vetenskapligt beprövad metod inriktad på att främja relationstillfredsställelse, vilket skulle kunna stödja och hjälpa par där minst en av parterna har adhd. Bristen på forskning huruvida parrelationer påverkas av adhd och hur terapeuter bör ta hänsyn till problemen i relationen som relaterar till diagnosen innebär att många par står inför svårigheter i sina relationer utan tillräcklig vägledning eller

stöd. Paren kan ha svårigheter med att förstå och hantera de utmaningar som adhd medför och kan känna sig överväldigade av bristen på resurser och direktiv för att lösa sina problem. Som ett resultat av detta finns det många par som befinner sig i en situation där de inte vet hur de ska navigera genom konflikter och svårigheter, vilket i sin tur kan leda till separation eller skilsmässa trots att de älskar varandra (Barkley, 2014).

Problematiken i parrelationer där minst en av parterna har adhd inspirerade forskningsprojektet "Du och jag och adhd - grundkurs i att hantera parrelationen när en eller båda har adhd". Projektet undersöker huruvida en norsk parkurs (Lotherington & Teigen, 2019), som nu har översatts till svenska, kan erbjuda stöd, förebygga relationsproblem och öka relationstillfredsställelsen i dessa parrelationer i Sverige. Kursen är strukturerad som en helgkurs där högst 10 par deltar, där minst en i varje par har diagnosen adhd. Parallellt med kursen sker insamling av data genom enkäter om bland annat livskvalitet, relationstillfredsställelse och nedstämdhet före och efter kursen, samt vid en uppföljning efter tre månader. Kursen innehåller information och övningar för att hjälpa paren att navigera kommunikationen, träna på känsloreglering och kommunikationsfärdigheter samt stärka självkänndomen. Kursen sträcker sig över två heldagar, lördag och söndag, med undervisning från klockan 10:00 till 12:00 följt av en lunchpaus för att sedan återupptas från klockan 13:00 till 15:00. Under både förmiddags- och eftermiddagspassen ingår en 20 minuters fikapaus för att kursdeltagarna ska ha tid att sträcka på benen och återhämta sig. Deltar man i kursen får man tillgång till en kursbok med psykoedukation om adhd och dess påverkan på parrelationer samt information och övningar för att stärka självinsikt, känslomässig reglering och kommunikationsfärdigheter. Efter helgkursen uppmantras paren att fortsätta arbeta med materialet i kursboken på egen hand för att på bästa sätt kunna implementera sina lärdomar.

Även fast det finns psykoedukativa program, inklusive utbildningar för patienter och deras närstående där par kan delta tillsammans (Hirvikoski et al., 2017), saknas det inom den traditionella vården den här typen av intervention för personer med adhd där målet specifikt är att öka relationstillfredsställelse. Målet med denna helgkurs och utvärderingen av den är att på sikt kunna erbjuda en stödjande instans i form av en helgkurs som en del av den vanliga behandlingen för vuxna med adhd.

Denna studie är en del av det ovan nämnda forskningsprojektet och kommer att utforska vilka metoder och processer kursledarna och experter upplever som mest relevanta för genomförandet av kurser för denna målgrupp. För att erhålla en djupare förståelse för de vanligaste metoderna och strategierna inom både parterapi och för personer med adhd har, utöver samtliga kursledare från helgkursen, experter inom adhd och parterapi intervjuas. Studien baseras på kursledarnas och experternas uppfattning om vad de ansåg vara relevant för helgkursen samt deras tolkning av kursdeltagarnas upplevelser. Kursledare och experter kommer i denna studie att kallas för respondenter medan kursdeltagarna kommer att benämnas som kursdeltagare. Under helgkursen erhöll respondenterna inte information om vilka kursdeltagare som hade adhd, eller om diagnosen fanns hos en eller båda i paret. Informationen delades endast om kursdeltagarna själva valde att informera om detta. Senare framkom det att få av de deltagande paren hade uppsättningen där båda hade adhd.

Syftet med denna studie är att erhålla en bättre förståelse för de metoder och processer som upplevs som mest relevanta av kursledare samt experter för målgruppen; par där en eller båda parter har adhd. Målsättningen är att bidra till utvecklingen av en vetenskapligt baserad

psykologisk intervention för att förebygga relationsproblem, stärka relationen och förbättra livskvaliteten för personer med adhd.

Frågeställningen lyder: “Vilka metoder och processer upplever kursledare och experter som relevanta i genomförandet av kurser som syftar till att öka relationstillfredsställelse hos par där en eller båda parter har adhd?”

Metod

Respondenter

För denna studie användes ett handplockat ändamålsenligt urval. Samtliga respondenter hade tidigare varit involverade i utformningen eller genomförandet av helgkursen. Rekryteringen av respondenterna skedde genom att projektansvarig skickade ut en mejlförfrågan angående deras deltagande i intervjuerna. Respondenterna i studien bestod av fyra terapeuter som agerat kursledare i par under helgkurserna, en specialist inom adhd-behandling samt en specialist inom parterapi. Samtliga respondenter var kvinnor.

Specialisten inom adhd är legitimerad läkare med specialisering inom psykiatri samt docent, med mångårig erfarenhet av diagnostisering och behandling av adhd hos vuxna. Specialisten inom parterapi är doktor i psykologi samt legitimerad psykolog och legitimerad psykoterapeut med omfattande erfarenhet inom kognitiv beteendeterapi för par. Två av kursledarna har mer omfattande erfarenhet än de övriga två kursledarna. En av dem är legitimerad psykolog och psykoterapeut samt specialist inom klinisk psykologi med tidigare erfarenhet av arbete med vuxna med adhd i handledningsuppdrag och terapिसammanhang. Den andra kursledaren är legitimerad psykolog med många års erfarenhet av kliniskt arbete med vuxna med adhd både i utredningar och behandlingar samt specialist inom neuropsykologi. De två återstående kursledarna är psykologstudenter som läser sin sista termin på psykologprogrammet. Dessa studenter samarbetade med varsin mer erfaren kursledare för att leda helgkurserna tillsammans. Som tack för sin medverkan i studien fick samtliga respondenter ett digitalt presentkort på ett värde av 99 kronor.

Procedur

Alla respondenter har varit involverade i antingen utformningen eller genomförandet av helgkursen i studien “Du och jag och adhd” vilket gjorde att kontaktuppgifter erhöles från handledaren och ansvarig för forskningsprojektet Per Carlbring. Som projektansvarig hade han sedan tidigare kontakt med respondenterna vilket var varför han initialt kontaktade dem för att stämma av intresset av att ställa upp på en intervju. När de bekräftat sitt deltagande, skickade författarna ut mejl till dem för att bestämma tid för intervjuerna. Två av sex intervjuer genomfördes på plats i ett grupprum på Stockholm universitets campus Albano. Resterande fyra intervjuer genomfördes digitalt via Zoom då flertalet respondenter inte befann sig tillgängliga i Stockholm under tidsperioden för datainsamling. Vid både fysiska och digitala intervjuer spelades ljudet in, vilket användes för transkribering. Intervjuerna beräknades ta 45 minuter och samtliga pågick mellan 30 och 40 minuter. En semistrukturerad intervju valdes då det tillåter flexibilitet i intervjun för att ställa följdfrågor samt djupdyka i ämnen som uppkommer under intervjuens gång samtidigt som man har en förberedd uppsättning övergripande frågor att utgå ifrån (May, 2001).

Innan intervjuerna genomfördes fick författarna möjligheten att läsa igenom feedback som kursdeltagarna hade gett efter avslutad helgkurs, för att få en vidare inblick och ytterligare

kunskapsbas. Detta gjordes enligt etiska riktlinjer, data var avidentifierade, länk samt lösenord till filen med feedbacken skickades till olika mejladresser och var lösenordsskyddat. Efter att författarna läst igenom feedbacken raderades filen. Med kursdeltagarnas feedback och kommentarer som grund utformades en intervjuguide i samråd med handledare. Denna inleddes med informationskravet, en övergripande sammanfattning av strukturen för intervjun. Sedan gick intervjuaren även igenom samtyckeskravet där respondenterna fick tillräckligt med information för att tacka ja eller nej till att delta, nyttjandekravet, där intervjuaren beskrev forskningsändamålet och hur studien avrapporteras, samt konfidentialitetskravet, hur datainformation hanteras och förvaras. Själva frågorna var inledningsvis i fyra delar där den första delen utgjordes av frågor kring respondenternas bakgrund och tidigare erfarenheter av det aktuella ämnet. De resterande tre områden utgjorde den större delen av intervjuguiden och avsåg att tillsammans besvara forskningsfrågan. Delarna grupperades enligt nedan:

1. Innehållet - frågor om övningar och metoder som användes under helgkursen
2. Det sociala - frågor om gruppdynamiken bland kursdeltagarna
3. Det praktiska - frågor om de yttre faktorerna som kan ha påverkat helgkursen

Båda författarna deltog i samtliga intervjuer, där de turades om att aktivt leda intervjuerna och att observera. Medan en författare koncentrerade sig på att följa intervjuguiden och ställa frågor, fokuserade den andra på att noggrant lyssna och ställa följdfrågor baserat på respondenternas svar. Eftersom ingen pilotintervju genomfördes fungerade den första intervjun som en form av testintervju där författarna efteråt reviderade och granskade de ställda frågorna. Revideringarna innebar främst mindre justeringar av frågornas formuleringar och struktur, med minimala förändringar av innehållet.

Databearbetning

Efter intervjuerna genomfördes en induktiv tematisk analys där Braun och Clarkes (2006) sexstegsprocess användes för att analysera intervjuerna. Valet av denna analysmetod grundades på dess lämplighet för att identifiera teman i texten utan försök att anpassa dessa till befintlig teori samt dess teoretiska flexibilitet. Tematiska analysen bestod av sex steg och gick till genom att: 1. Bekanta sig med data, 2. Generera koder, 3. Sortera koder i teman, 4. Revidera teman, 5. Definiera och namnge teman samt 6. Presentation av studien. Nedan beskrivs hur den tematiska analysen stegvis utförts baserat på Braun och Clarkes (2006) sexstegsprocess.

1. Bekanta sig med data

Genom att transkribera intervjuerna inleddes fas ett av den tematiska analysen. En ordgrann transkribering av de inspelade intervjuerna genomfördes elektroniskt med hjälp av *Whisper* (Radford et al., 2023) i samråd med handledare och doktorand inom projektet. Fördelen med att använda ett program som genererar transkriberingen av ljudfilen, istället för att göra detta manuellt, är att spara tid vid transkribering som istället kan användas till att bekanta sig med data. Utöver det sker transkriberingen med just detta program lokalt på datorn, vilket är en ytterligare fördel då data varken måste skickas iväg eller laddas upp någon annanstans. Även om den insamlade informationen inte klassas som särskilt känslig, är det fördelaktigt att eliminera risken för eventuell obehörig spridning. Sedan lästes materialet igenom ett flertal gånger samtidigt som författarna lyssnade på de inspelade ljudfilerna av intervjuerna för att få en fördjupad överblick, samt eliminera möjliga fel vid transkriberingen. Enligt Braun och Clarke (2006) ska data läsas på ett aktivt sätt för att på så sätt upptäcka mönster

och möjliga koder i svaren. Även detta gjordes i denna undersökning, genom att parallellt med upprepad läsning anteckna idéer och möjliga sammanhang i ett anteckningsblock.

2. Generera koder

Den andra delen av analysen är att generera koder, vilket innebär att organisera data i meningsfulla grupper utan att påbörja en analys. Med anteckningarna av potentiella mönster från fas ett som grund, påbörjades genereringen av koder för att sedan analysera om samma koder återkom. Under detta steg markerades allt som ansågs relevant för att besvara forskningsfrågan, för att sedan sammanfatta dessa i kortare koder. Ett kalkylark skapades som koderna fördes in i tillsammans med ett tillhörande citat under koden för att bibehålla kontexten av data. Koden blev en sammanställning av citatet, och därigenom kunde författarna systematiskt analysera och kategorisera insamlade data för att dra slutsatser och identifiera mönster. Avsikten var att försöka fånga så många aspekter av data som möjligt, och därför utelämnades inte något som upplevdes vara relevant för frågeställningen.

3. Sortera koder in i teman

Den tredje delen syftar till att slå ihop koderna till olika teman. Genom att analysera de genererade koderna för att identifiera samband och hur dessa hänger ihop kan de sorteras in i olika övergripande teman. Teman är generellt färre till antalet jämfört med koder och tenderar att vara mer abstrakta i sin natur. Genom att färgkoordinera och identifiera vilka koder som korrelerar med varandra kan teman konstrueras vilket ger en övergripande struktur för att kunna tolka data. För att bibehålla en överblick över koder och teman användes en slags mindmap som visuellt hjälpmedel. De koder som inte passade in under någon av de framtagna teman las under temat "Övrigt".

4. Revidera teman

Det fjärde steget syftar till att revidera teman. För att revidera teman krävs en granskning av vilka teman som är adekvata och stöds tillräckligt av studiens syfte och resultat. Detta innebär en bedömning huruvida ett tema är överflödigt eller om det är tillräckligt brett för att omfatta relevanta aspekter av frågeställningen. Vidare måste en bedömning göras för att avgöra om teman bör kombineras eller förbli separata. Här lades fokus på att säkerställa att det fanns en intern homogenitet inom teman men en extern heterogenitet mellan teman. Det övergripande målet var att säkerställa att identifierade teman var relevanta för studiens forskningsfråga och resultat. En mindmap användes för att placera teman i en hierarki med över- och underteman för att sedan analysera hur dessa hänger ihop med varann.

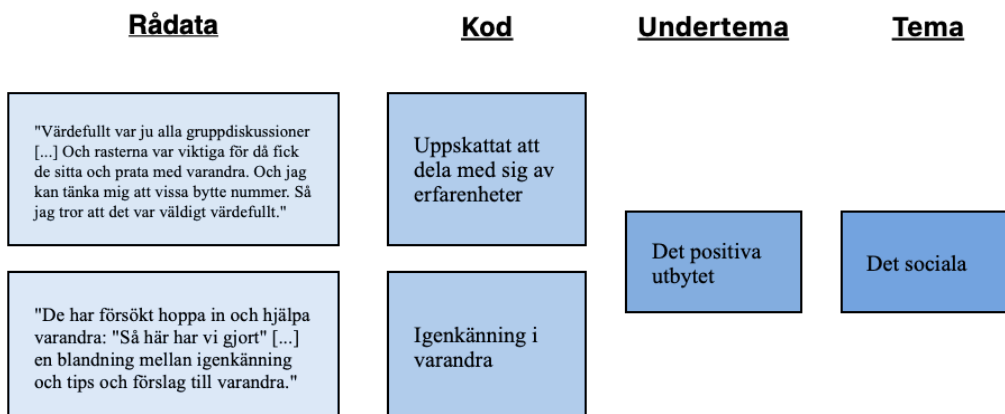
5. Definiera och namnge teman

Det femte steget i processen är att definiera och namnge teman. Målet är att precist definiera och beteckna de teman som valts för analys, samt att identifiera eventuella underteman och etablera relationer mellan dem för att ytterligare förstå deras samspel. Här lades fokus på att tydligt avgränsa varje tema för att identifiera vad kärnan i varje tema samt varför det är viktigt för frågeställningen. Namnen på teman bestämdes med målet att vara korta, koncisa och självförklarande så att läsaren, bara genom att se namnet, kan få en uppfattning om vad temat handlar om.

6. Slutföra analys och presentation av studie

I det sjätte och sista steget genomförs analysen fullständigt och resultatet presenteras genom att sammanställa studiens slutsats i skriftlig form. Denna dokumentation är avgörande för att tydligt kommunicera studiens fynd och underlätta förståelsen för hur data bearbetats och vilka slutsatser som kan dras.

Figur 1. Exempel på hur tema, undertema och koder bildades utifrån rådata.



Förståelse och reflexivitet

Under studiens process har författarna strävat efter att se på ämnet med öppenhet och objektivitet. Trots det kan deras egna erfarenheter och förståelse av relationer och adhd ha påverkat tolkningen av data. Särskilt relevant är att en av författarna själv har diagnosen adhd, vilket bidrar med en personlig erfarenhet och en djupare insikt i hur diagnosen kan påverka vardagsliv och relationer. Denna bakgrund har även medfört en känslighet för ämnet och möjligen en förväntan på studiens utfall, baserat på tidigare exponering för litteratur och fallstudier inom ämnesområdet. Då författarna också granskade deltagarnas upplevelser genom att ta del av deras feedback kan detta ha påverkat det förväntade resultatet av studien. Därför har författarna kontinuerligt reflekterat över sina egna förutfattade meningar under analysprocessen för att så långt det är möjligt minimera deras inverkan på tolkningen av resultaten. Denna självreflektion är viktig för att upprätthålla forskningens integritet och för att ge en neutral bild av hur adhd kan påverka parrelationer.

Resultat

Nedan följer en presentation av de teman som framkom ur den tematiska analysen. De identifierade temana delades upp i tre övergripande rubriker: (1) *Metoder*, (2) *Processer* och (3) *Övrigt*, i enlighet med frågeställningen. De teman som identifierades under rubriken *Metoder* var *Innehåll* med underteman *Grundläggande kunskap* och *Övningar* samt *Pedagogik* med underteman *Teorier kursledare använder sig av* och *Pedagogik anpassad efter adhd*. Under *Processer* identifierades följande teman: *Det sociala* med underteman *Det positiva utbytet* och *Det negativa utbytet* samt *Kursledarens roll* och *Yttre påverkan*. Sedan identifierades temat *Framtida förbättringar* under rubriken *Övrigt*.

Respondenterna kommer att identifieras med en siffra från ett till sex i citat för att upprätthålla deras anonymitet.

Figur 2. Översikt av teman och underteman för vad som upplevs relevant i genomförandet av helkursen.

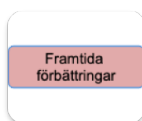
Metoder



Processer



Övrigt



1. Metoder

1.1. Innehåll

Respondenterna gjorde en distinktion angående upplägget av helkursen och dess innehåll. Å ena sidan pratade de om de praktiska inslagen med diskussionsmoment och övningar, å andra sidan om de mer teoretiska, föreläsningsaktiga inslagen. Detta stämmer överens med kursens struktur, där den första dagen framförallt fokuserar på teori medan den andra dagen nästan enbart innehåller interaktiva övningar. För att bibehålla respondenternas distinktion i innehållet av helkursen delades data in i två underteman, *Grundläggande kunskap* och *Övningar*.

1.1.1. Grundläggande kunskap

Under den första dagen förmedlades grundläggande information om vad diagnosen adhd innebär och hur en parrelation vanligtvis ser ut. Psykoedukation, att förmedla kunskap och fördjupa sig i diagnosens svårigheter och utmaningar, var enligt respondenterna mycket uppskattat både av kursdeltagare med diagnosen samt av anhöriga.

“I dagens läge, utredningen går snabbt. Man vet om man har ADHD. Man hinner inte prata så mycket om det. Och vad har det för effekter på förhållande? Hur ska de veta det? Jag tror att det är jätteviktigt att ha mycket om det i början.” (#4)

Även om deltagarna med adhd, i största mån, redan innehade denna kunskap upplevdes det validerande för dem; att detta är en verklig utmaning som de inte är ensamma om. Att lära sig om diagnosen är även viktigt för anhöriga, så att de istället för att försöka förändra den andra kan förstå och bättre kunna hjälpa vid eventuella utmaningar. Sedan förmedlades även information om relationer och hur de påverkas. Eftersom samtliga kursdeltagare är i en parrelation var detta inslag mest givande just i kombination med informationen om adhd och diagnosens potentiella utmaningar. Enligt respondenterna uppskattades detta inslag enormt, då det tydliggjordes att varje relation kan ha sina svårigheter och att det inte enbart är adhd som är problemet i vissa relationer.

“Vi har försökt ta fram de mest centrala delarna i vad som påverkar en relation utifrån KBT-teori. Och hur man kan försöka stärka relationen. Det har också varit psykoedukation kring just det här med vad som påverkar relationer. Till exempel att man är olika och att man kan börja vilja förändra den andra och att det kan leda till konflikter.” (#3)

1.1.2. Övningar

Den andra dagen bestod mestadels av övningar. Respondenterna betonade att de blev enormt uppskattade av kursdeltagarna, eftersom de både kunde känna igen sig själva i dem samt att det gav möjlighet för diskussion och utbyte mellan paren. En övning som nämndes upprepade gånger och verkade tas emot mycket positivt var “Två sidor av samma mynt”. Enligt respondenterna fokuserar man i denna övning på att lyfta fram de positiva egenskaperna av adhd istället för enbart de negativa, vilket inte görs lika ofta.

“... två sidor av samma mynt. Den var så här, vad bra att ni tog upp det för annars är det mycket fokus på vad som inte funkar med adhd. Så vi lyfter det här lite stärkande också, att det kan faktiskt vara en tillgång i vissa miljöer.” (#2)

Ytterligare en notering var att ordningen av övningarna bör beaktas. Vid samtliga helgkurser låg en övning som utlöste mycket känslor bland kursdeltagarna sist av alla moment på helgkursen, vilket ledde till oro bland kursdeltagarna när kursen skulle avslutas. Denna övning innebar att, tillsammans med sin partner, välja ut några upplevda konfliktsituationer, analysera dem samt beskriva hur man istället hade föredragit att sin partner reagerade. Övningen i sig hade potential att vara mycket givande, men eftersom hela helgkursen avslutades relativt abrupt efter övningen var många kursdeltagare emotionellt upprörda efteråt. Enligt respondenterna hade detta enkelt kunnat undvikas genom att sätta denna övning tidigare under helgkursen, alternativt att ha ett reflektionsmoment efteråt för att fånga upp potentiella bekymmer. Sålunda hade kursdeltagarna inte behövt lämna kursen med en upprörande känsla.

“Sen den sista övningen, dag två, som hanterar starka känslöpåslag och förhindrar konfliktsituationer, den upplevde många som ganska känslig. De kunde hamna i lite konflikter under den övningen. Där var det extra olyckligt att de inte hade lagt till en minneslappsövning, eller en slags avslutningsövning efter den övningen innan man avslutade hela kursen. För då tror jag att många deltagare också lämnade kursen med en dålig känsla efter övningen.” (#6)

1.2. Pedagogik

Respondenterna använde flertalet metoder under undervisningstillfället på helgkursen. Deras pedagogiska metoder delades in i underteman; *Teorier kursledare använder sig av* samt *Pedagogik anpassad efter adhd*.

1.2.1. Teorier kursledare använder sig av

För att öka engagemanget och effektiviteten i lärandet under helgkursen angav respondenterna att de använde sig av en del vedertagna vetenskapliga teorier, bland annat emotionsreglering, psykoedukation, och kognitiv beteende terapi (KBT) såsom funktionell analys och inlärningsteori vilka de baserade sina metoder på. De har bland annat skapat medvetenhet kring emotionsreglering, vilket många med adhd har svårigheter med. Det har också diskuterats hur bristande förmåga till emotionell reglering kan ge upphov till potentiella konfliktsituationer. Utöver psykoedukation kring detta ämne har respondenterna även lärt ut hur kursdeltagarna kan träna på olika färdigheter för att kunna reglera sina känslor. I kombination med vanlig problemlösning har kursdeltagarna även fått träna på att göra en funktionell analys helt enligt KBT-teori. Genom att kunna analysera när de hamnar i konfliktsituationer, hur de reagerar och vad det i sin tur leder till, kan en vidare eskalering av konflikten motarbetas och alternativa sätt att hantera situationen hittas.

“Så att de ska kunna analysera och förstå och också då kunna hitta andra sätt att hantera det här. För ofta så leder ju de här problemen ofta till att det blir mer konflikt kanske, eller att man blir mer arg på varandra.” (#4)

Enligt respondenterna går detta hand i hand med inlärningsteori som många moment i helgkursen också är baserad på. När kursdeltagarna lär sig mer om hur beteenden skapas ökar möjligheten att kunna påverka och förändra dessa samtidigt som hopp om en positiv förändring stiger hos både kursdeltagaren med adhd och dess anhörig.

1.2.2. Pedagogik anpassad efter adhd

Respondenterna påpekar att de har anpassat sin pedagogik under helgkursen efter kursdeltagarna med adhd. Deras största fokus har varit att ha en omväxlande utläring. Genom att ha ett upplägg av materialet som medför kortare pass med information, varvat med övningar och diskussioner, med regelbundna pauser, har denna helgkurs varit anpassad till personer med kortare uppmärksamhetsspann. Bilderna som visades var enkla att förstå, med lite text och små illustrationer. Enligt respondenterna var det väldigt viktigt “[...] att varva väldigt mycket teori och praktik. Det var ett medvetet val” (#1).

En givande teknik för respondenterna var att göra kursinnehållet relevant för personerna med adhd, så att de har möjlighet att prata om sig själva och sitt eget liv. Då personer med diagnosen oftast har högre engagemang när det gäller dem själva eller någonting som berör dem, har respondenterna försökt uppmuntra detta genom att be dem ta upp egna exempel som sedan diskuteras.

“De har ju lite lättare att känna engagemang om det gäller deras eget liv. Det gäller något som berör dem. Så hela tiden tänka utifrån det tror jag har varit jätteviktigt. Och dra tillbaka till deras exempel och sådär [...]. Det tror jag handlar om att de fått prata så mycket om sina egna liv.” (#2)

Därmed finns det även möjligheten för andra att känna igen sig i de exemplen samt möjligheten att skapa sammanhang som i sin tur ökar effektiviteten av kursen. Respondenterna menar att “Jobbar man inte med de exemplen som folk upplever i vardagen så blir det jättesvårt att generalisera den kunskapen som vi har och berättar om” (#2).

2. Processer

2.1. Det sociala

Enligt respondenterna hade det sociala utbytet under helgkursen en enorm påverkan på kursdeltagarna. I vissa fall uppskattades mötet med andra personer med samma diagnos och deras partners samt utbytet mellan dessa som viktigare än själva kursmaterialet. Då olika par var närvarande vid varje helgkurs kan den sociala konstellationen vid varje tillfälle påverkat effektiviteten av just den helgkursen. Med tanke på andelen diskussions- och interaktionsmoment i kursen kan den aktuella sociala konstellationen bidra till ett givande eller mindre givande utbyte. Utifrån detta framträdde två underteman; *Det positiva utbytet* och *Det negativa utbytet*.

2.1.1. Det positiva utbytet

Respondenterna påpekade att kursen är utformad för att uppmuntra utbyte mellan kursdeltagarna, främst mellan paren då dessa många gånger befinner sig i liknande situationer och upplever liknande problem. Igenkänningen var stor och det var, enligt respondenterna, väldigt uppskattat att dela med sig av sina erfarenheter.

“De tyckte ju att det också var väldigt roligt att höra varandras exempel. Och att det blev mycket mer levande. Inte bara att vi kommer med information, utan att de kan relatera till det. Och komma med egna exempel och så blev det diskussioner utifrån det. Så det var verkligen uppskattat.” (#5)

Vid diskussionsmomenten upplevdes även ett utbyte mellan anhörig och person med adhd-diagnos från olika par. Detta inkluderade bland annat att de gav varandra tips på hur de brukade tänka eller hantera vardagliga situationer. Samtidigt kunde det vara enklare att förstå vissa tankegångar, när det inte är ens partner som försöker förklara utan en utomstående person som dock samtidigt upplever liknande problem i sin egen relation. Detta medförde en minskad känsla av ensamhet bland kursdeltagarna, samt bidrog till att alla parter kände sig validerade. Att ta hjälp av andra i samma situation och använda deras tips bidrog även till en ökad trovärdighet, än om enbart respondenterna, som inte befann sig i samma situation, hade kommit med lösningar.

“Att man vill försöka lyfta fram dem som har hittat någon bra lösning. Att man kan få inspiration av det och vilja pröva det. Det blir en större tyngd bakom det. Att ett annat par i liknande situation säger “det här funkar för oss” än om kursledaren säger “det här är bra”. Som kanske inte själv har adhd och inte vet... Att det blir mer trovärdigt.” (#3)

2.1.2. Det negativa utbytet

Samtidigt som det fanns ett givande och positivt utbyte mellan kursdeltagarna, uppkom det även situationer med negativa utbyten. Enligt respondenterna pratade vissa anhöriga nedlåtande om sin partner med adhd i diskussionsmomenten och lämnade ut dem när de kom med egna exempel. Vid de första omgångarna av helgkursen uppstod det även en negativ stämning bland de anhöriga då de upplevde att kursen hade ett för stort fokus på kursdeltagarna med adhd medan det fanns en brist på de anhörigas perspektiv. I detta fall upplevde respondenterna att gruppens anhöriga gaddade ihop sig mot deras partners, vilket tydligt påvisar att det även finns risker med utbytet i en sådan gruppkonstellation. Respondenterna berättar om sina upplevelser och menar att “Han kan ju inte, alltså sådär, som det kändes ganska sådär. Som man nästan ville sätta stopp för. För att det kändes både utlämnande och nedlåtande” (#1).

2.2. Kursledarens roll

Då denna helgkurs är en intervention, har kursledaren en betydelsefull roll. Då helgkursen är beroende av att kursdeltagarna interagerar, öppnar upp sig och delar med sig av personliga exempel, krävs det att de är bekväma och villiga att dela med sig av detta. Kursledarens ansvarar för att skapa ett psykologiskt tryggt klimat, där kursdeltagarna känner sig trygga och vågar öppna upp sig. Det samspel som eftersträvas vid dessa helgkurser är enligt respondenterna beroende av valideringen som kursledarna ger kursdeltagarna när dessa delar med sig samt att de själva är aktiva i diskussionsmomenten och övningarna. Respondenterna påpekar att "Det är viktigt att fånga upp då några berättar. Och sen ta tillbaka det. Hur känner ni andra? Det kan vara lite interaktivt. Det är det man kan ha nytta av i grupp" (#4).

De är ansvariga för att sätta en lämplig ton på samtalen samt leda samtalen i rätt riktning. Detta kan innebära att begränsa utrymmet för kursdeltagare som tar för mycket plats, delar med sig av för privata delar eller pratar nedlåtande om sin partner. Enligt respondenterna är det viktigt att ha inställningen att kursledarna enbart bär på kunskapen, men att det är kursdeltagarna som måste applicera den i deras egna relation. De menar att "Vi är där tillsammans och jag bär på den här kunskapen och ni kan det bästa om er... jag kommer inte säga hur allting funkar i ert liv" (#2).

Då olika grupper under helgkursen kan ha olika problematik eller intressen är det viktigt att kursledaren kan vara flexibel och anpassa innehållet efter kursdeltagarna. Detta kan innebära en djupdykning i de delar av materialet som kursdeltagarna vill gå in på.

"Den sociala dynamiken har ökat allas motivation och de har kunnat bygga vidare på det. "Jag såg att ni pratade väldigt mycket i korridoren och att ni delade tips till varandra, är det något ni vill göra med resten av gruppen?" Alltså att vi kunnat fånga upp de trådarna, delvis spontana som inte ingår i kursen, men som de spontant pratat om som har varit sjukt betydelsefullt." (#2)

2.3. Yttre påverkan

Även yttre faktorer såsom lokalen, bordsarrangemanget och maten har varit relevanta i genomförandet av helgkursen. Helgkurserna som hölls på hösten genomfördes på ett hotell i centrala Stockholm medan de tillfällena som hölls på våren genomfördes på Albano, ett av Stockholm universitets campus.

"Först i höstas så hade vi jätte fina lokaler med superbra lunch. De fixade fika och så. Och den lokalen var ju en föreläsningssal. De satt ju, [...] ni vet att det är som en föreläsningssal. [...] Där vi stod längst fram och de satt två och två vid borden och tittade mot oss. För de såg inte varandra men de vände sig ganska mycket. Och ville se varandra. [...] Och sen nu i våras så hade vi med den här uppdelningen som ett U. Så de såg varandra. Och det var ju mycket bättre upplevde jag. Det blev en interaktion mellan dem. [...] Det blev en bättre sammanhållning skulle jag säga." (#2)

Enligt respondenterna var det en skillnad i upplevelsen av lokalerna. På hotellet upplevde kursdeltagarna aktiviteten mer lyxig medan de som genomförde kursen på Albano upplevde den som en lite tråkigare helg med konferens. På hotellet serverades det även rikligt med fika under varje rast, vilket hos kursdeltagarna medförde trötthet. På Albano däremot serverades det inte lika mycket fika, varav kursdeltagarna blev lite hungriga mot slutet av dagen och därav var fortsatt alerta. Under lunchen på hotellet fanns det reserverade platser för kursdeltagarna så att dessa kunde sitta tillsammans, vilket ledde till en större sammanhållning bland kursdeltagarna. På Albano däremot fanns det inte tillräckligt mycket

utrymme för alla att sitta tillsammans, vilket, enligt respondenterna, förhindrade ett ytterligare utbyte bland kursdeltagarna även under rasterna. Respondenterna påpekade att "Den första gruppen tyckte att det var mycket mer samhörighet mellan deltagarna. De fick spendera lite mer tid tillsammans på rasterna. Det var mycket trevligare för dem att sitta och fika och ta en kaffe och snacka" (#5).

Även placeringen av borden i rummet där kurserna genomfördes påverkade upplevelsen av helgkurserna. På hotellet var borden uppställda likt ett klassrum medan det fanns tillräckligt med utrymme för en U-formad placering på Albano. Då stora delar av kursen bestod av övningar och gruppdiskussioner där kursdeltagarna delade med sig av egna erfarenheter till hela gruppen, var det fördelaktigt med en U-formad placering. Denna uppfattades av respondenterna som mer interagerande och uppmuntrade till delaktighet samt att kursdeltagarna kunde se varandra. Respondenterna beskrev att "På vårens kurser så satt de U-format så här. Så att de också var riktade mot varandra. Det tyckte jag också var bra. Det kändes mer som att man var bjuden till att dela med sig." (#6).

Gruppstorleken varierade från 5-10 par under helgkurserna vilket också påverkade genomförandet av kursen och den sociala konstellationen. Under helgkursen med färre kursdeltagare uppstod en mer intim stämning vilket medförde att alla deltagare blev mer engagerade och att delaktigheten fördelades jämnare.

"Men i sista omgången där det bara var fem par så deltog alla. Så jag tror att det var lite större press på något sätt att vara delaktig där. [...] inte heller lika tydligt något par som tog över allt för mycket. Utan det var väldigt jämnt fördelat. Sen är ju frågan om man vill ta den risken att det blir lite för personligt." (#6)

Under de tillfällen med fulltalig grupp blev det ett mer aktivt val att dela med sig av sina erfarenheter. Detta medförde även att det under många helgkurser fanns några enstaka par som delade med sig väldigt mycket och tog mer plats än de andra. Respondenterna beskriver att "Det var oftast några som var mer öppna med att prata. Och de kan ha tagit lite för mycket plats. Så det blev ofta att några pratade mycket och några var tysta under större delen" (#5).

3. Övrigt

3.1. Framtida förbättringar

Under intervjuerna uttryckte samtliga respondenter önskemål om framtida förbättringar inför en ny kursomgång samt berättade om justeringar de redan hade infört mellan de olika tillfällena av helgkursen. Vid den första kursomgången uppstod en negativ stämning bland kursdeltagarna då dessa missuppfattade vad kursen gick ut på. Respondenterna uppfattade det som att många par trodde att helgkursen var parterapi, vilket resulterade i att kursdeltagarna utan adhd blev upprörda då all fokus låg på kursdeltagarna med adhd. Detta bottnade i deras frustration över det bristande sjukvårdssystemet och känslan av att inte få stöd och inte bli hörd. Efter denna första kursomgång gjorde kursledarna en justering i sin presentation, där de betonade att helgkursen varken var anhörigstöd eller parterapi samt att alla par har problem, inte bara de där en eller båda har adhd. Vid senare kurstillfällen användes denna justering vilket resulterade i att vidare missuppfattningar kunde undvikas.

“Vi lade till några slides om den anhöriga, alltså att den utan hade det och den personens roll och ansvar. För det kom ganska mycket kritik efter första kursen om att vi bara pratade om den som har adhd.” (#6)

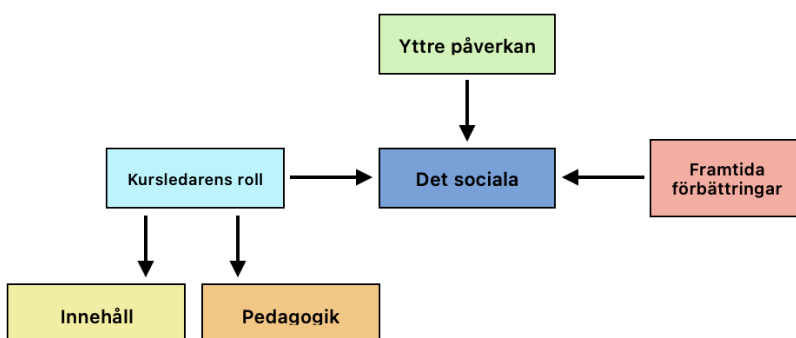
En aspekt för framtida förbättringar som var återkommande bland experter och kursledare, var den om ökad implementeringshjälp. Genom att dela upp kursen i kortare men fler, regelbundna tillfällen skulle detta kunna uppnås, då man hade kunnat ge hemläxor och göra en uppföljning på hur övningarna har implementerats i vardagen.

“Om man tänker att man ska anpassa och ändra den här kursen så handlar det väl mer om att man skulle behöva göra det här under en längre tid för att de ska kunna få tillfälle att träna på det här i sin vardag. Och under en längre tid, att hjälpa dem att hålla igång det här då, så att man kan tänka sig att man skulle kunna ha flera träffar och kortare, ännu kortare träffar då.” (#3)

Diskussion

Syftet med denna studie var att fördjupa förståelsen för de metoder och processer som ansågs mest relevanta av kursledare och experter för målgruppen, par där en eller båda av parterna har adhd, i genomförandet av kurser. Det sammantagna resultatet av studien visar att kursledare och experter upplever att det främst är det sociala utbytet mellan och inom paren som är relevant. Kursdeltagarna hade möjligheten att både känna igen sig i varandra och hjälpa varandra och upplevde därmed en minskad ensamhetskänsla. Risken för ett negativt utbyte mellan kursdeltagarna fanns, men kan undvikas genom att framföra syftet av kursen på ett tydligt sätt samt genom att ha en aktiv kursledare som skapar en trygg miljö i vilken kursdeltagarna vågar dela med sig och vägleder samtalen i rätt riktning. Genom att kursledare och experter använder vetenskapliga teorier skapas medvetenhet kring hur kursdeltagarna reagerar i olika situationer, vad det resulterar i och, i sin tur, hur konflikter uppstår. Dessa verktyg i kombination med praktiska övningar skapar relevans och sammanhang som sprider hopp om möjligheten att förändra beteenden och undvika konflikter i framtiden. Kursledare och experter har genom simpel pedagogik, omväxlande utläring och regelbundna pauser kunnat hålla fokus och engagemang uppe bland kursdeltagarna. Yttre faktorer som bordsplacering är även de viktiga för kursdeltagarna då det upplevdes främjande för det sociala att kunna se varandra under övningar och diskussionsmoment. Även möjligheten att kunna sitta tillsammans under rasterna har uppmuntrat till ytterligare socialt utbyte vilket visade sig vara både önskvärt och givande. Framtida förbättringar som diskuterades såsom att ta större hänsyn till anhörigas perspektiv och att genomföra kursen under kortare perioder men med fler tillfällen skulle kunna bidra positivt till stämningen och sammanhållningen i gruppen.

Figur 3. Samband mellan teman.



Även om majoriteten av kunskapen som lärdes ut till kursdeltagarna om parrelationer och adhd var grundläggande, var det en effektiv väg för båda parterna att få en djupare förståelse för hur diagnosen påverkar deras vardag. En av de mest centrala icke-medicinska strategierna för vuxna med adhd för att bättre hantera vardagen är att aktivt fördjupa sin kunskap om tillståndet (Barkley, 2014). Flertalet vuxna med adhd lider av en bristande förståelse för diagnosen och dess omfattande påverkan på det vardagliga livet. Att ha en korrekt kunskapsbas är avgörande för att underlätta för vuxna att förstå sina utmaningar, sätta realistiska och genomförbara mål samt hantera eventuell frustration. Att lära sig om diagnosen är också viktigt för partners, familjemedlemmar och vänner för att kunna förstå och ge bättre stöd vid eventuella utmaningar. En gemensam kunskapsbas kan hjälpa personer med adhd och deras anhöriga att hantera situationer mer effektivt och minska eventuella konflikter.

Att på detta sätt förvärva kunskap om ens egen diagnos kan också falla inom ramen för psykoedukation. Syftet med psykoedukation är att ge människor med diagnos möjlighet att på ett mer abstrakt sätt förstå sina egna reaktioner och handlingar (Pedersen et al., 2024). Genom detta kan ångest och oro minska, samtidigt som det skapar en stabil grund för andra behandlingsmetoder och interventioner (Natur & Kulturs Psykologilexikon, 2022). Då en stor del av presentationen och kursledarens roll är att förmedla information om själva diagnosen, går detta i linje med tidigare forskning för denna typ av inläring.

Denna kurs baseras till stor del på att kursdeltagarnas aktiva roll i form av olika övningar och uppgifter som utformas på plats under helkursen. En övning som används och som visade sig vara mycket effektiv och uppskattad är vad kursledarna valt att kalla "Två sidor av varje mynt". Som namnet antyder finns det två sidor av diagnosen, men dessvärre fokuserar man vanligtvis på det negativa med adhd, även om det också finns flertalet positiva aspekter. Enligt forskning är motsatser ofta attraktiva i början men kan leda till problem senare i relationen (Barkley, 2014). Denna övning hjälper människor att uppskatta olikheterna så som man gjorde i början av relationen. Enligt Zeides Taubin och Maeir (2023) uppskattar den neurotypiska partnern många gånger adhd-relaterade egenskaper såsom humor, kreativitet och intensiv fokus, men till dessa positiva egenskaper finns det även en negativ baksida som lätt orsakar problem i vardagslivet. Därav lider många med adhd av en stark känsla av bland annat misslyckande i skola, jobb och familjelivet. Många rapporterar att de fått utstå klagomål från föräldrar, lärare och partners vilket i sin tur medför nedstämdhet och stark frustration (Solanto, 2011). De har svårt att förstå varför de inte kan omvandla sina positiva adhd-relaterade egenskaper till positiva resultat (Barkley, 2014). Enligt de intervjuade kursledarna var denna övning givande då kursdeltagarna uppskattade att se de positiva sidorna av adhd, vilket även påminde kursdeltagarna om vad som drog dem till varandra till en början. Den positiva uppstarten på kursen skapade en trygg miljö och var en bra grund för att sedan kunna diskutera tyngre och jobbigare ämnen.

Den sista övningen väckte blandade känslor bland kursdeltagarna. Ett moment som hade kunnat vara väldigt nyttigt och användbart, satte på så sätt en negativ underton på hela kursen då just denna övning inte hade ett reflektionsmoment som hade kunnat återupprätta en positiv stämning mellan kursdeltagarna. Respondenterna ansåg då att många kursdeltagare gick från helkursen med negativ känsla. Det är känt från tidigare forskning att vi ofta har ett bättre minne av det första och sista intrycket av nya upplevelser, så kallad primär- och nysseffekt (Murdock, 1962). Ordningsföljden av övningarna spelar alltså en roll och påverkar hur vi minns olika delar. Att placera övningen "Två sidor av samma mynt" som fick positiv respons i början av kursen är enligt primäreffekten effektivt, då det är det

intrycket som många kommer ihåg när de blickar tillbaka på helgkursen. Att däremot avsluta kursen med en övning som upprörde många kursdeltagare, utan att ha en ordentlig avslutning, kan komma att överskugga hela helgkursen, då nysseffekten beskriver att även sista intrycket kommer att kommas ihåg mer än intryck från mitten av kursen. Baserat på detta bör en övning som inte upplevs som lika upprörande sättas i slutet, alternativt att man lägger till ett avslutande reflektionsmoment för att använda nysseffekten till ens fördel.

KBT är en vanlig form av psykoterapi som har visat sig vara användbar för vuxna med adhd. Denna terapiform fokuserar på det komplexa samspelet mellan tankar, känslor och beteende som går ut på att genom att förändra tankar och känslor också förändra beteendet, och vice versa. Genom ett antal övningar och uppgifter kan KBT användas för att förändra tankemönster (Barkley, 2014). En metod som används inom KBT och även i denna helgkurs är funktionell analys, mer specifikt situationsanalys. I kursen ska paren själva identifiera en situation där de brukar hamna i en dispyt om något för att analysera varför en konflikt uppstår och tillsammans försöka navigera genom denna för att inte hamna i konflikt. Vid flera tillfällen under kursen utförde paren en situationsanalys men till olika syften, såsom att träna samtalsfärdigheter, emotionsreglering och problemlösning. Genom denna analys får de lära sig att navigera i olika situationer med målet att exempelvis hantera starka känslor eller att öva på att föra en konversation utan en vidare eskalation av situationen. Enligt Barkley (2014) är just problemlösning en välanvänd metod inom parterapi samt gruppterapi. Det är en typ av intervention som kan inkludera ett flertal olika tekniker och metoder som syftar till att stödja paret genom att främja öppen och ärlig kommunikation samt förbättra deras förmåga att lösa problem tillsammans. Det hjälper även att öva på att fatta gemensamma beslut och samarbeta för att uppnå sina mål. Speciellt när interventioner riktas mot en specifik diagnos som adhd, kan träningssessioner vara extra värdefulla och hjälpa till att hantera de specifika utmaningar som kan uppstå på grund av diagnosen. Vidare fokuserar en annan situationsanalys på att träna samtalsfärdigheter där man får grundläggande kunskap om hur man ska prata med varandra för att undvika konflikt. Målet med en sådan övning är att skapa ett medvetande om hur man uttrycker sig, för att kunna reflektera tillsammans och ha en öppen dialog om hur kommunikationen kan fungera bättre (Barkley, 2014). Enligt respondenterna brukar personer med adhd visa ett ökat engagemang i sociala sammanhang om de får möjligheten att prata om sig själva och sitt eget liv. Därför är situationsanalys ett bra redskap, då deltagarna får anpassa övningen till sin egen vardag. Detta resulterar i att kursdeltagarna blir mer engagerade i övningarna som ges. Schirduan et al. (2002) menar att lärare måste individualisera undervisning för människor med adhd, genom att exempelvis ta hänsyn till deras intressen, för att de ska prestera som bäst. De hjälps av att lära sig genom att koppla nytt material till saker de redan är bekanta med genom praktiska exempel. Detta återspeglas genom hela kursen, där nytt material först presenteras i informationsdelen för att sedan i övningarna uppmuntra kursdeltagarna att relatera denna information till personliga exempel.

Fortsättningsvis var det viktigt för respondenterna att anpassa kursmaterialet till kursdeltagarna med adhd. Detta gjordes genom att ha ett flertal pauser, enkla bilder med kort och tydlig text, illustrationer samt växlande utläring av information och övningar. Enligt Barkley (2014) är det vanligt att personer med adhd har ett kortare uppmärksamhetsspann jämfört med neurotypiska personer, vilket ofta leder till att de lättare distraheras eller tappar fokus från uppgifter eller aktiviteter. Fenomenet kan ha betydande konsekvenser för deras förmåga att utföra uppgifter som kräver långvarig koncentration eller ansträngning. Med detta i åtanke är det viktigt att under helgkursen ha flera korta pauser för att hjälpa kursdeltagarna att behålla sin uppmärksamhet. Det är även av vikt att variera

inlärningsmetoderna för att undvika att kursdeltagarna blir uttråkade av en överbelastning av information. Enligt Socialstyrelsen (Kunskapsguiden, 2023) betonas vikten av att tillhandahålla enkla och tydliga instruktioner samt visuellt stöd för individer med adhd. Det är därav viktigt att inkludera många bilder i presentationen med kortfattad och tydlig information.

Det sociala utbytet bland kursdeltagarna har stått i centrum för samtliga kursledare och experter. Helgkursen har skapat en plattform för utbyte med personer i samma situation, något som förmodligen inte hade skett utan helgkursen och forskningsstudien. Att ha skapat ett forum för denna målgrupp och möjliggjort ett utbyte dem emellan har enligt kursledare och experter nästan varit viktigare och mer givande än innehållet och övningarna de har utfört. Detta går i linje med tidigare forskning som understryker vikten av att kunna lära sig från varandra och det positiva resultatet som gruppbehandling kan ha (Barkley, 2014; Virta et al., 2008). Deltagare i gruppbehandlingar känner sig inte bara mindre ensamma och mer validerade av att vara i gruppkontext och höra varandras problem, utan de kan även i vissa fall nå fram till varandra, när en behandlare inte gör det. Enligt Barkley (2014) hade en av hans patienter accepterat sin nya medicinering, som hen initialt vägrat ta, efter att ha diskuterat det med personer som ingick i hans gruppbehandling. I den situationen lyckades gruppen av jämlikar övertyga och påverka patienten när behandlaren tidigare stött på motstånd och misslyckats. Att få höra av andra i samma situation att de har liknande problem och hur de hanterar dessa bidrar till en ökad trovärdighet och uppmuntran till att pröva dessa metoder själv. Detta yttrade sig även i denna studie då en person utan adhd från ett par kunde hjälpa en person med adhd från ett annat par att förstå dennes partners situation. Då det första paret befann sig i en liknande situation kunde personen utan adhd på ett trovärdigt sätt presentera potentiella lösningar som tacksamt och utan vidare misstanke togs emot. Trots att kursledarna och experterna också satt på denna kunskap, hade det inte kunnat framföras på samma sätt, då de i arbetet med denna målgrupp förblir utomstående. Därav poängterade kursledarna och experterna att de bara bär på kunskapen men i slutändan är det paret som vet hur deras egna relation fungerar och det är enbart de som kan implementera och använda denna kunskap för sin egen fördel.

Med detta sagt förblir det tydligt att även fast utbytet i sig är mest givande, behövs fortfarande det uppstyrda formatet av denna helgkurs. Inte enbart för att kursledarna och experterna bär på kunskap och bör förmedla den, utan också för att avvärja eventuella negativa utbyten som framkommer. Enligt Barkley (2014) kan gruppbehandlingar utan vägledning lätt få en negativ underton, speciellt när känsliga ämnen behandlas. Då det kan upplevas utmanande och känsligt att diskutera både psykiska diagnoser och relationsproblem är det desto viktigare att alla deltagare känner sig trygga och vågar dela med sig, utan att det upplevs för påfrestande av övriga deltagare. För att kunna skapa en interaktiv men samtidigt trygg miljö måste personer som leder gruppbehandlingar vara kunniga och skickliga, samtidigt som de är autentiska och engagerade (Coughlin, 2016). Det blir en balansgång mellan att erbjuda stöd och verktyg för att hantera relationsproblem orsakade av adhd samt deltagarnas behov av att uttrycka sina känslor och svårigheter (Barkley, 2014). I de fallen som en negativ stämning eller underton uppkommit, krävs det en person som tydligt vägleder samtalet och på ett respektfullt sätt begränsar hur mycket kursdeltagarna delar med sig. Kursledarna skulle också kunna försöka utnyttja negativa utbyten till sin fördel och använda dem som en viktig del av läroprocessen. Genom att gemensamt identifiera och analysera konflikter och missförstånd som uppstår under kursens gång kan kursledare och deltagare tillsammans utforska dessa situationer för att förstå underliggande problem och möjliga lösningar. På så vis omvandlas negativa interaktioner till lärorika processer.

Kursledarna kan använda dessa negativa utbyten för att undervisa om vikten av kommunikationsfärdigheter, konflikthantering och emotionsreglering. På så sätt kan det negativa utbytet, när det hanteras korrekt, bidra till kursens övergripande mål att förbättra relationstillfredsställelsen och öka förståelsen för adhd och dess komplexitet.

Något som har haft en påverkan på genomförandet av helgkurserna är bordsplaceringen i de olika lokalerna. Behovet av att se varandra är stort när kursen till stora delar består av övningar och diskussionsmoment, då kursdeltagarna annars blir oroliga och sitter och vänder på sig för att försöka se den som pratar. Det är inte en nyhet att ögonkontakt bidrar till icke-verbal kommunikation, samtidigt som den reglerar interaktionen (Kleinke, 1986). Genom att sätta borden i U-form eller liknande format, där alla kursdeltagare kan se varandra, hamnar fokus istället på det som sägs. Speciellt i situationer med ett större antal deltagare leder möjligheten att se varandra till en ökad uppmärksamhet på konversationen (Vertegaal, 2001). Även om kursledarna och experterna konstaterade att variationerna i lokal och mängden mat under kursens gång sannolikt påverkade kursdeltagarnas upplevelse av helgkursen, visade det sig att dessa yttre faktorer i sig inte var avgörande för kursens utfall. Istället var det faktorernas påverkan på det sociala utbytet som hade en betydande inverkan på kursdeltagarnas upplevelse. De extra möjligheterna till utbyte, utöver de under kurspassen, verkar ha varit av stor betydelse för kursdeltagarna. Att kunna interagera med varandra utanför klassrummet och sitta tillsammans i en mer naturlig miljö främjade sammanhållningen och bidrog till en mer avslappnad stämning. Att kunna erbjuda fler liknande möjligheter bör förbättra miljön i rummet och göra diskussionerna och övningarna ännu mer effektiva för paren.

De intervjuade kursledarna nämner även fler framtida förbättringar, där de beskriver vilka områden de vill förändra inför kommande interventioner för denna målgrupp. Kursledarna menade att det skulle vara fördelaktigt att genomföra interventionen i kortare perioder men fler gånger. Flera ansåg även att det bör finnas något sätt att följa upp vad kursdeltagarna lärt sig under kursen. Forskning har visat att gruppterapi som pågår mellan 9-11 gånger har varit effektiv (Virta et al., 2008). Detta hade kunnat vara ett alternativt sätt att genomföra denna intervention på, vilket även går i linje med vad kursledare och experter föreslår. Ett vanligt sätt att öka koncentrationen, tidsplaneringen och effektiviteten i lärandet för målgruppen är att ha tydliga, tidsbegränsade mål (Reaser et al., 2007). Genom att implementera hemuppgifter mellan sessionerna skapas en struktur i vardagen som hjälper deltagarna att ta ansvar, samtidigt som det är värdefullt att öva på ens lärdomar under gruppterapin i vardagslivet (Barkley, 2014). Barkley menar också på att varje ny session bör börja med att gå igenom föregående hemuppgift och om hemuppgiften genomförts bör detta förstärkas genom att ge komplimanger. Om hemuppgiften inte genomförts eller om den lett till en konflikt med sin partner kan man fokusera på att förstå var problemet låg för att kunna hjälpa till med problemlösning. Kursledarna menade att detta kan hjälpa till med implementeringen, då man genom att följa upp kursdeltagarnas mål och ambitioner kan hjälpa dem att implementera lärdomar under kursens gång. Därför behöver man enligt kursledare och experter både använda sig av hemuppgifter samt ha fler och kortare sessioner för att kursen ska bli så effektiv som möjligt.

Under den första helgkursen skedde en viktig insikt om deltagarnas upplevelser och reaktioner som ledde till en del justeringar som gjordes för att förbättra kursen. Att de första deltagarna missförstod kursens syfte var en lärdom som pekar på nödvändigheten av klar och tydlig kommunikation från kursledarnas sida. Missuppfattningen om att kursen skulle vara en form av parterapi ledde till frustration, särskilt bland de anhöriga deltagarna, vilket

understryker vikten av att alla deltagares behov och förväntningar tas i beaktande när sådana interventioner utformas. Genom att kursledarna gjorde dessa ändringar i presentationen och innehållet som klargjorde kursens mål och syfte, kunde de skapa en mer förstående och inkluderande miljö. Detta visar återigen på kursledarens betydelsefulla roll, då deras flexibilitet och responsivitet är avgörande för att skapa effektiva interventioner. Anpassningen som gjordes tycks ha varit framgångsrik eftersom den hjälpte till att undvika vidare missförstånd och därmed förbättra deltagarnas övergripande upplevelse.

Begränsningar

Eftersom urvalet endast bestod av en expert inom adhd och en expert inom parterapi, fanns det vissa delar som endast påpekades av respektive expert. Eftersom deras uttalanden ändå användes, utan att författarna kunde säkerställa att deras erfarenheter var allmängiltiga då de inte hade tillgång till fler experter inom varje område, kan detta ha påverkat observationerna och slutsatsen. Det är viktigt att vara medveten om denna potentiella bias i forskningen och att tolka resultaten med detta i åtanke.

En annan begränsning som kan ha påverkat studien är subjektivitet och bias. Eftersom denna kvalitativa forskning handlar om att förstå specifika kontexter och upplevelser, kan det vara svårare att generalisera författarnas resultat till andra situationer utan att göra antaganden. När data samlades in genom intervjuer, kan författarna som intervjuare ha tolkat svaren genom att dra in egna förutfattade meningar eller erfarenheter för att dra slutsatser. Detta kan leda till att vissa aspekter av data förbises på grund av egna åsikter och erfarenheter. För att minimera risken för bias har författarna försökt vara medvetna om deras subjektivitet och aktivt arbetat för att reducera dess påverkan. Detta gjordes exempelvis genom att inledningsvis inte utesluta några koder som kunde ha relevans för forskningsfrågan. Genom denna metod eftersträvas en öppen och objektiv analys, för att säkerställa en mer tillförlitlig slutsats. Det är också viktigt att beakta respondenternas relation till helkursen. Eftersom samtliga har varit involverade i utformningen av kursen och därmed kan vara emotionellt investerade i dess framgång, kan deras svar vara påverkade av en viss partiskhet. Deras bedömningar kan således vara mer positiva än vad en helt objektiv person skulle anse.

Då författarna hade möjligheten att ta del av kursdeltagarnas feedback på helkursen, gavs en bra överblick över deras upplevelser samtidigt som deras åsikter färgades. Genom detta kunde det konstateras att kursdeltagarna var olika nöjda beroende på, bland annat, vilken kursomgång de hade deltagit i och om de hade varit på Albano eller hotellet. Därigenom kunde intervjufrågorna utformas medvetet och frågorna kunde riktas efter skillnaderna för att ta reda på orsakerna till dessa. Även om detta ledde till givande resultat, hade författarna delvis förkunskap om vilka frågor som kunde ställas. Denna forskarbias kan ha färgat resultaten då samma skillnader inte nödvändigtvis hade konstaterats om kursdeltagarnas feedback inte hade tagits del av i förväg. Att utnyttja feedbacken i förväg var ett medvetet val trots begränsningarna, då fördelarna med en mer grundläggande kunskap övervägde nackdelarna.

Studien utgår från parrelationer där en eller två av parterna har adhd men som tidigare nämnt visade det sig vara väldigt få par där båda hade adhd. Med tanke på detta, och det faktum att majoriteten av tidigare forskning i denna studie fokuserar på par där endast en person har adhd, bör slutsatser om par där båda har diagnosen dras med viss försiktighet. För att med större säkerhet kunna uttala sig om metoder och processer som är relevanta för par där båda har adhd, behövs ytterligare undersökningar.

Styrkor

Även om denna studie begränsades till en expert inom varje område, fanns möjligheten att intervjua alla kursledare som närvarade på helgkurserna. Tillgången till alla kursledares perspektiv berikade denna studie genom att ge författarna en djupgående och nyanserad förståelse för de processer som ägde rum under kursens gång. Dessa insikter var värdefulla för studien eftersom de olika perspektiven bidrog till att ge ett mångfacetterat svar på forskningsfrågan.

Ytterligare en styrka med studien är att båda författarna aktivt deltog i alla delar av forskningsprocessen: författarna närvarade vid samtliga intervjuer, transkriberade dessa gemensamt och skapade teman tillsammans. Detta bidrog till ökad samstämmighet och noggrannhet i datainsamlingen, vilket i sin tur stärkte trovärdigheten och tillförlitligheten i forskningsresultaten. Genom samarbete mellan författarna kunde nyanser och mönster i respondenternas svar effektivt identifieras och diskuteras, vilket ledde till en mer djupgående analys. Dessutom minimerade detta risken att viktiga detaljer gick förlorade under processen, vilket är avgörande för kvaliteten på tematiska analyser (Braun & Clarke, 2006). Samtidigt reducerades risken för personlig tolkning, vilket är väsentligt för att bibehålla objektiviteten i kvalitativa studier. Denna noggrannhet ger studien en solid grund för att på ett tillförlitligt sätt dra slutsatser om forskningsfrågan.

Framtida forskning

När det gäller framtida forskning skulle det vara användbart att utöka de nuvarande resultaten genom att undersöka huruvida resultaten för interventionen för denna målgrupp skulle påverkas om kursen hölls under kortare tillfällen men i flertal omgångar, helt i enlighet med respondenternas identifierade förbättringsområden. Detta skulle innebära att dels undersöka hur detta, utifrån kursledarnas perspektiv, påverkar implementeringen av materialet i kursdeltagarnas vardag, och dels hur den sociala konstellationen påverkas när samma par träffas upprepade gånger. I idealfallet hade kursdeltagarna därigenom kunnat lära känna varandra bättre och kunnat uppmuntras att kontinuerligt bibehålla kontakten även utanför kursen. Genom att lära känna varandra bättre och skapa djupare relationer kan ensamhetskänslan inom och mellan paren minska ytterligare, samt en ökad trygghet skapas i kursmiljön. Detta skulle kunna uppmuntra alla att dela med sig mer, även de par som initialt valt att inte dela med sig av egna exempel och erfarenheter. Det finns dock en risk att de par som från början tog mycket plats och som redan då behövde begränsas av kursledaren, kommer att fortsätta med detta beteende i ökad takt. Detta skulle även kunna uppmuntra par att dela med sig av alltför jobbiga och privata saker, som mer hade varit relevanta i enskilda terapiesammanhang.

Denna studie syftar till att undersöka vilka metoder och processer som upplevs som relevanta för helgkurser för par där minst en av parterna har adhd. Framtida forskning kan undersöka om de resultat som presenterats även går att generalisera till en annan målgrupp, såsom personer som inte är i par eller som har en annan diagnos, men att samma format på kursen bibehålls. En sådan kurs skulle kunna fungera som en intervention för neurodivergenta personer som söker hjälp med problem i vardagslivet kopplade till deras diagnos, exempelvis att hålla deadlines och slutföra arbetsuppgifter. Trots att det redan finns många interventioner för att ge kunskap om specifika diagnoser och deras behandling (Karolinska Institutet, n.d.), vore det intressant att se om formatet på denna kurs och dess slutsatser kunde användas i interventioner riktade till en annan målgrupp. Vidare hade det varit intressant att undersöka hur kursledarna och experternas tidigare erfarenhet och inställning har påverkat interventionens utfall. Genom att i förväg kunna ta

del av kursdeltagarnas feedback om helgkursen, framkom uppfattningen att kursdeltagarna var olika nöjda med kursen, beroende på vilka kursledare de hade haft. Att kunna mäta kursledarnas inställning och motivation samt undersöka skillnader i deras sätt att lära ut hade kunnat bidra till en ytterligare effektivitet och framgång i interventionen. Detta för att kunna skapa en enhetlighet bland de olika kurstillfällena, kursledarna och framgång av interventionen.

När kursdeltagarnas utvärderingar av helgkursen och respondenternas intervjuer togs del av upplevdes det förekomma skillnader i åsikter och upplevelser mellan kursledare och kursdeltagare. För framtida forskning kan det vara värdefullt att jämföra dessa upplevelser utifrån den aktuella frågeställningen. Forskare kan identifiera eventuella skillnader eller likheter i upplevelserna samt få en mer nyanserad förståelse för dynamiken och kursens effektivitet. Detta ger insikter om vilka aspekter av kursen som fungerar väl och vilka som kan behöva justeras. Sådana insikter kan leda till förbättrade stödstrategier som är bättre anpassade till både kursdeltagarnas och kursledarnas behov. Dessutom skulle en sådan studie kunna bidra till djupare insikter om hur interaktionen mellan kursledare och kursdeltagare påverkar kursens resultat.

Slutsats

Syftet med denna studie var att erhålla en bättre förståelse för de metoder och processer som upplevdes mest relevanta av kursledare samt experter för målgruppen; par där en eller båda av parterna har adhd. Genom att fokusera på dessa relevanta metoder och processer kan utvecklingen av vetenskapligt baserade psykologiska interventioner främjas, vilket i sin tur kan bidra till att förebygga relationsproblem, förstärka relationer och förbättra livskvaliteten för personer med adhd.

Sammanfattningsvis visar studien att kursledare och experter anser att det sociala utbytet bland kursdeltagarna är av stor betydelse i kurser för par där en eller båda har adhd. Genom att främja kursdeltagarnas samhörighet och ömsesidiga stöd minskar känslan av ensamhet. Dock är det viktigt att undvika negativa interaktioner mellan kursdeltagarna genom tydlig kommunikation om kursens syfte och en aktiv, närvarande kursledare som skapar en trygg miljö. Genom att tillämpa vetenskapliga teorier kan kursdeltagarna förstå sina reaktioner och konflikters uppkomst, vilket ger hopp om att förändra beteenden och undvika konflikter i framtiden. Enkel pedagogik, varierad inläring och regelbundna pauser har hjälpt till att bibehålla kursdeltagarnas fokus och engagemang. Yttre faktorer såsom bordsplacering och möjligheten att sitta tillsammans under pauserna har också främjat det sociala utbytet och ökat kursdeltagarnas önskan att delta. Slutsatserna har visat på vikten av det sociala utbytet och de metoder som främjar en sådan interaktion för par där adhd är närvarande. Sammanfattningsvis ger studien värdefulla insikter i vilka strategier och tillvägagångssätt som anses vara effektiva och lämpliga för att hantera de specifika utmaningar som personer med adhd och deras partners kan möta i en relation. Detta kan utgöra en grund för utveckling av framtida interventioner och förbättringar av befintliga behandlingsmetoder inom området.

Referenser

Barkley, R. A. (2010). *Attention-deficit hyperactivity disorder in adults*. Sudbury, MA: Jones and Bartlett.

Barkley, R. A. (Ed.). (2014). *Attention-deficit hyperactivity disorder: A handbook for diagnosis and treatment* (4th ed.). New York: The Guilford Press.

Biederman, J., Faraone, S. V., Spencer, T., Wilens, T., Norman, D., Lapey, K. A., Mick, E., Lehman, B. K., & Doyle, A. (1993). Patterns of psychiatric comorbidity, cognition, and psychosocial functioning in adults with attention deficit hyperactivity disorder. *The American Journal of Psychiatry*, *150*(12), 1792–1798.
<https://doi.org/10.1176/ajp.150.12.1792>

Braun, V., & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology*, *3*(2), 77–101. <https://doi.org/10.1191/1478088706qp063oa>

Coughlin, P. (2016). *Maximizing effectiveness in dynamic psychotherapy*. Routledge.
<https://doi.org/10.4324/9781315740249>

Das, D., Cherbuin, N., Butterworth, P., Anstey, K. J., & Easteal, S. (2012). *A population-based study of attention deficit/hyperactivity disorder symptoms and associated impairment in middle-aged adults*. *PloS One*, *7*(2), e31500.
<https://doi.org/10.1371/journal.pone.0031500>

Sbarra, D. A. (2015). Divorce and health: current trends and future directions. *Psychosomatic Medicine*, *77*(3), 227–236. <https://doi.org/10.1097/PSY.0000000000000168>

Dixon, E. B. (1995). Impact of adult ADD on the family. In K. Nadeau (Ed.), *A comprehensive guide to attention deficit disorder in adults: Research, diagnosis, and treatment* (pp. 236–259). New York: Bruner/Mazel.

Halverstadt, J. S. (1998). *A. D. D. and romance: Finding fulfillment in love, sex, and relationships*. Rowman & Littlefield.

Hirvikoski, T., Lindström, T., Carlsson, J., Waaler, E., Jokinen, J., & Bölte, S. (2017). Psychoeducational groups for adults with ADHD and their significant others (PEGASUS): A pragmatic multicenter and randomized controlled trial. *European Psychiatry*, *44*, 141–152.
<https://doi.org/10.1016/j.eurpsy.2017.04.005>

Karolinska Institutet. (n.d.). Insatser för vuxna med adhd och deras anhöriga. Retrieved June 3, 2024, from <https://ki.se/kind/insatser-for-vuxna-med-adhd-och-deras-anhoriga>

Klinke, C. L. (1986). Gaze and eye contact: A research review. *Psychological Bulletin*, *100*(1), 78–100. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.100.1.78>

Kooij, S.J., Bejerot, S., Blackwell, A. et al. (2010). *European consensus statement on diagnosis and treatment of adult ADHD: The European Network Adult ADHD*. *BMC Psychiatry*, *10*, 67. <https://doi.org/10.1186/1471-244X-10-67>

Lotherington, L., & Teigen, A. M. (2019, April). You and me - and ADHD: A course for couples [Poster session]. *7th World Congress on ADHD*, Lisbon, Portugal.
https://www.researchgate.net/publication/333263686_You_and_me_-_and_ADHD_A_course_for_couples

May, T. (2001). *Samhällsvetenskaplig forskning*. Lund: Studentlitteratur.

Murdock, B. B., Jr. (1962). The serial position effect in free recall. *Journal of Experimental Psychology*, *64*, 482–488.

Natur & Kultur. (2022). *Psykologilexikon*. Retrieved April 26, 2024, from <https://www.psykologiguiden.se/psykologilexikon/?Lookup=psykoeducation>

Pedersen, H., Skliarova, T., Pedersen, S. A., Gråwe, R. W., Havnen, A., & Lara-Cabrera, M. L. (2024). Psychoeducation for adult ADHD: A scoping review about characteristics, patient involvement, and content. *BMC Psychiatry*, *24*(1), 73.
<https://doi.org/10.1186/s12888-024-05530-8>

Radford, A., Kim, J. W., Xu, T., Brockman, G., McLeavey, C., & Sutskever, I. (2023). Robust speech recognition via large-scale weak supervision. In A. Krause, E. Brunskill, K. Cho, B. Engelhardt, S. Sabato, & J. Scarlett (Eds.), *Proceedings of the 40th International Conference on Machine Learning* (Vol. 202, pp. 28492–28518). PMLR.
<https://proceedings.mlr.press/v202/radford23a.html>

Reaser, A., Prevatt, F., Petscher, Y., & Proctor, B. (2007). The learning and study strategies of college students with ADHD. *Psychology in the Schools*, *44*(6), 627–638.
<https://doi.org/10.1002/pits.20252>

Riksförbundet Attention. (n.d.). ADHD. Retrieved June 3, 2024, from <https://attention.se/npf/adhd/>

Samlivskurs spesifisert for par med ADHD i familien. (n.d.). Retrieved April 20, 2024, from <https://www.adhdnorge.no/artikkel/adhd-og-parforhold>

Schirduan, V., Case, K., & Faryniarz, J. (2002). How ADHD Students Are Smart. *The Educational Forum*, *66*(4), 324–328. <https://doi.org/10.1080/00131720208984851>

Socialstyrelsen (2024) *Nationella riktlinjer 2024: Adhd och autism*. Retrieved June 3, 2024, from <https://www.socialstyrelsen.se/globalassets/sharepoint/dokument/artikelkatalog/nationella-riktlinjer/2024-3-8958.pdf>

Världshälsoorganisationen. (2014). *Stöd för barn, vuxna och ungdomar med ADHD*. [pdf] Retrieved April 30, 2024, from <https://platform.who.int/docs/default-source/mca-documents/policy-documents/guideline/SWE-AD-17-01-GUIDELINE-2014-swe-Support-for-Children-Adults-Adolescents-with-ADHD.pdf>

Kunskapsguiden. (2023). Elever med ADHD. Retrieved April 25, 2024, from <https://kunskapsguiden.se/omraden-och-teman/barn-och-unga/vagledning-for-elevhalsa/stodja-elever/elever-med-funktionsnedsattningar/elever-med-adhd/>

Solanto, M. V. (2011). *Cognitive-behavioral therapy for adult ADHD: Targeting executive dysfunction*. New York: Guilford Press.

Wymbs, B. T., Canu, W. H., Sacchetti, G. M., & Ranson, L. M. (2021). Adult ADHD and romantic relationships: What we know and what we can do to help. *Journal of Marital and Family Therapy*, 47(4), 922-938. <https://doi.org/10.1111/jmft.12475>

Vertegaal, R., Slagter, R., van der Veer, G. & Nijholt, A. (2001). Eye gaze patterns in conversations: There is more to conversational agents than meets the eyes. In *Proceedings of the SIGCHI Conference on Human Factors in Computing Systems (CHI '01)*. New York, NY, USA: Association for Computing Machinery, 301–308. <https://doi.org/10.1145/365024.365119>

Virta, M., Vedenpää, A., Grönroos, N., Chydenius, E., Partinen, M., Vataja, R., Kaski, M. & Iivanainen, M. (2008). Adults with ADHD benefit from cognitive-behaviorally oriented group rehabilitation: A study of 29 participants. *Journal of Attention Disorders*, 12(3), 218-226. <https://doi.org/10.1177/1087054707311657>

Weiss, M., Hechtman, L. & Weiss, G. (1999). *ADHD in adulthood: A guide to current theory, diagnosis, and treatment*. Baltimore: The Johns Hopkins University Press.

Zeides Taubin, D., & Maeir, A. (2023). “I wish it wasn’t all on me”: Women’s experiences living with a partner with ADHD. *Disability and Rehabilitation*, 1–9. <https://doi.org/10.1080/09638288.2023.2239158>

Bilagor

Bilaga 1. Intervjuguide

(Informationskravet)

Hej! Jag heter ----och jag heter----, Vi studerar psykologi 3 och genomför intervjuer som del av vårt examensarbete vid Psykologiska institutionen, Stockholms universitet. Intervjuerna handlar om helgkursen "Du och Jag och ADHD" där du antingen har varit delaktig i ledningen av kursen eller som expert inom parterapi eller adhd. Forskningsfrågan vi undersöker är: "**Vilka metoder och processer upplever kursledare och experter som relevanta i genomförandet av kurser för par där en eller båda parter har adhd?**" Intervjun beräknas ta ca 45 minuter.

Jag kommer att börja med ett par allmänna frågor om dig och sedan övergå till frågor som rör helgkursens innehåll, de sociala samt praktiska faktorer som påverkade kursens effektivitet. På vissa ställen kommer jag ställa följdfrågor för att utveckla. Ibland kanske jag styr tillbaka samtalet till den aktuella frågan om det behövs och jag kommer att se till att vi håller tiden.

(Samtyckeskravet)

Du samtycker till att delta baserat på den information du får här. Det innebär att du ska ha möjlighet att kunna ställa frågor till mig och få tillfredsställande svar för att kunna fatta detta beslut. Ditt deltagande är helt frivilligt och man kan avbryta sitt deltagande när som helst utan några konsekvenser. Du som deltagare väljer själv om du inte vill svara på frågan, och har rätt att begära att få din intervju raderad i efterhand.

(Nyttjandekravet)

Intervjun kommer att spelas in och transkriberas. Det är endast människor inom forskningsprojektet och de som examinerar vår uppsats som har tillgång till detta material.

(Konfidentialitetskravet)

Transkriberingen kommer att vara avidentifierad. Efter avslutad kurs kommer alla ljudfiler att raderas. All information från intervjun kommer att hanteras konfidentiellt. Samtycker du till att delta i en intervju enligt informationen ovan och till att intervjun spelas in.

Några frågor innan vi börjar?

Bakgrund:

- (1) Vad har du för utbildning?
- (2) Hur ser dina arbetslivserfarenheter ut kring arbetet med vuxna med adhd (parterapi) (tidigare arbeten, nuvarande arbete, ansvarsområden, mm)?

Frågeområde 1: Innehållet

- (1) Kan du beskriva målet för denna helgkurs?
- (2) Vilka specifika metoder och strategier använder du dig av för att uppnå kursens mål?
- (3) Vilka pedagogiska verktyg eller tekniker har du funnit vara mest effektiva för att underlätta lärandet under den begränsade tidsramen?
- (4) Hur anpassar du kursmaterialet och övningarna för att möta de unika behoven hos paren under just den helgkursen?
- (5) Har du några ytterligare rekommendationer eller tips för att maximera lärandet och

engagemanget hos deltagarna under helgkursen?

Frågeområde 2: Det praktiska

- (6) Kan du beskriva miljön och lokalerna (som helgkurserna genomfördes i) ni befann er i under helgkurserna?
- (7) Vilka miljömässiga skillnader har det varit bland helgkurserna? (t.ex. Lokal, tid på dygnet, mat)
 - (a) Har du märkt några skillnader i kursens effektivitet beroende på den fysiska miljön där helgkurserna hålls?
- (8) Hur har detta påverkat helgkursen och dess deltagare?
 - (a) Vilka komponenter av dessa anser du vara viktiga för att öka effektiviteten i helgkursen?

Frågeområde: Det sociala

- (9) Hur skulle du beskriva den sociala dynamiken och interaktionen mellan deltagarna under helgkurserna?
 - (a) Hur var stämningen mellan paren?
 - (b) Hur var stämningen mellan de personerna i paren som hade adhd?
 - (c) Hur var stämningen mellan de personerna i paren som inte hade adhd?
 - (d) Vad gick du in med för inställning att ha för relation till deltagarna?
- (10) Vilka roller eller gruppstrukturer har du observerat att deltagarna antar under kursen? Har du märkt några mönster eller trender i hur grupperna formas och samverkar?
- (11) Hur kan du som (specialist) kursledare använda den sociala dynamiken till din fördel för att öka effektiviteten och deltagarnas lärande under helgkurserna?
- (12) På vilket sätt kan den sociala miljön under helgkurserna påverka deltagarnas motivation och prestation? Har du märkt några skillnader i resultat beroende på den sociala konstellationen?
- (13) Hur tog deltagarna emot övningarna i undervisningsmaterialet?
 - (a) Var det något som togs emot bra eller mindre bra?
- (14) Var det någon skillnad på hur de med adhd eller anhöriga tog emot materialet?
- (15) Upplevde du att det fanns någon skillnad i hur kursmaterialet togs emot beroende på ålder, och hur länge man hade varit tillsammans eller en eller två som har adhd?
- (16) Det finns en del diskussionsmoment i kursen. Kan du berätta om dina intryck från diskussionsmomenten?
- (17) Hur tror du det påverkar relationen att få stöttning och hjälp av andra par i samma situation?

Avslutning

Nu börjar intervjun röra sig mot sitt slut, finns det något som du anser att jag missat att fråga som du vill ta upp?

Tack så mycket för din tid och för det du har delat med dig av!