

Att vara bonusförälder till ett barn med adhd/ add

Att vara bonusförälder till ett barn med adhd kan vara utmanande och väcka många känslor och tankar. Det är vanligt att känna sig otillräcklig. Kunskap om adhd och kommunikation med din partner kan göra det lättare.



Tips till dig som är bonusförälder:

1. Prata med din partner om barnet med adhd

Ställ frågor för att få kunskap och information om barnets behov. Barnet har sin egen personlighet och är mycket mer än sin diagnos. Kunskapen kan hjälpa dig att känna dig säkrare i din roll som bonusförälder.

2. Lär dig mer om diagnosen

Läs på om adhd/add och be din partner om tips på var du kan inhämta kunskap. Fråga om du känner dig osäker. Gå på kurser och föreläsningar om du har möjlighet.

3. Acceptera bonusbarnet som det är

Det är lätt att fokusera på barnets svårigheter. Påminn dig om barnets styrkor och intressen och uppmärksamma det positiva. Lyssna på barnets tankar och funderingar. Bästa sättet att stärka relationen är att ha goda stunder tillsammans. Jämför inte med dina egna barn om du redan är förälder.

4. Respektera din partners sätt att hantera barnets utmaningar

Undvik att kritisera eller dra dig undan. Ge bara råd om det efterfrågas. Bekräfta din partners och barnets upplevelser.

5. Kommunicera med din partner om effektiva föräldrastrategier

Barn med adhd behöver ofta mer stöd och hjälp av vuxna än andra barn. Starka känslor, ilska och konflikter är vanliga. Prata med din partner om hur ni vuxna kan hjälpa barnet att hantera utmanande situationer. Diskutera ansvarsfördelning och regler i hemmet.

6. Låt det ta tid

Det kan ta lång tid att hitta en struktur och rutiner som fungerar i en ny familjekonstellation, särskilt om en eller flera personer har adhd.

7. Stötta din partner

Många föräldrar till barn med adhd känner att de inte räcker till. Fråga hur du kan vara till hjälp och stöd utifrån din egen ork och din egen förmåga. Ibland räcker det att lyssna.

8. Försök att hitta egentid med din partner

I en stressig familjevardag är det lätt att glömma att visa varandra uppskattning och kärlek. Kanske kan ni hitta stunder i vardagen då ni kan vara på tu man hand?

9. För dig som har egna barn

Kanske känner ditt barn att bonussyskonet med adhd får mer tid och uppmärksamhet av de vuxna i familjen? Lyssna på ditt barn och bekräfta hens upplevelser av situationen. Fundera på hur du kan få egen tid med ditt barn.

10. Ta hand om dina egna känslor

Acceptera de känslor du har. Hitta gärna någon att ventileras med. Om du inte har någon närstående eller vän som du kan prata med finns möjligheten vända sig till vårdcentralen för samtalsstöd.

Författare: Lena Westholm, leg. psykolog, Adhd-center. Tipsbladet bygger på litteratur, forskning och erfarenheter av vad som fungerar för barn med adhd/add. Foto: Yanan Li, SLSO:s bildbank.