

## Tips till mor- och farföräldrar som har barnbarn med adhd eller add

När ett barnbarn får en adhd-diagnos väcks ofta många känslor hos mor- och farföräldrar. Det är vanligt att oro sig för hur föräldrarna ska orka med vardagen och att fundera på hur framtiden ska bli för barnbarnet. Kommunikation och kunskap gör det lättare att hantera den nya situationen.

### Här är några tips till dig som har ett barnbarn med adhd eller add:

- 1. Prata med föräldrarna**  
Kommunicera med föräldrarna för att få kunskap och information om ditt barnbarns 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 mor- eller farförälder, men också i relationen till föräldrarna.
- 2. Lär dig mer om diagnosen**  
Läs på om adhd/add och be föräldrarna 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 barnbarnet som det är**  
Det är lätt att fokusera på barnets svårigheter. Påminn dig därför om ditt barnbarns styrkor och intressen. Lyssna på barnbarnets tankar och funderingar. Du kommer att lära dig mycket som du inte skulle ha gjort annars.
- 4. Respektera föräldrarnas sätt att hantera barnets utmaningar**  
Undvik att kritisera eller dra dig undan. Ge bara råd om det efterfrågas. Förminska inte föräldrarnas eller barnbarnets upplevelser.
- 5. Visa att du är ett stöd**  
Det är lätt att känna sig otillräcklig. Tänk på att många vuxna barn tycker att det allra viktigaste är att deras föräldrar finns där vad som än händer. Ibland räcker det att lyssna och visa empati. Fråga om hur du kan vara till hjälp och stöd utifrån din egen ork och din egen förmåga. Om det är svårt att ta hand om barnbarnet finns det mycket annat du kan göra. Att hjälpa till med praktiska saker som att laga mat och ställa i familjens frys, köra en tvättmaskin eller att finnas till hands på telefon om föräldrarna vill prata är också ett sätt att stötta på.
- 6. Ge syskonen av din tid**  
Det är vanligt att syskon upplever att de får mindre vuxentid och uppmärksamhet än barnet med adhd/add. Många syskon uppskattar därför att få egen tid med sin mor- eller farförälder.

7. **Ta hand om dina egna känslor**

Acceptera de känslor du har, även om du inte vill dela dem med ditt barn. Hitta gärna någon att ventileras med. Om du inte har någon närstående eller vän som du kan prata med finns möjligheten vända sig till en anhörigkonsulent i kommunen eller kanske gå till en psykolog.

8. **Att träffa barnbarnet under helger och lov**

Många mor- och farföräldrar träffar sitt barnbarn under helger och lov och har inte ansvar för vardagen. Eftersom de flesta barn med adhd/add är motivationsstyrda och kravkänsliga märks svårigheterna ofta mer i vardagen än när de är lediga från skolan. Trots det behöver många barn med adhd/add förutsägbarhet och rutiner även under ledigheter. Fråga föräldrarna vad som fungerar bäst för just ditt barnbarn.

9. **Adhd/add i tonåren**

Under tonåren utvecklas vi till att bli självständiga och förbereder oss inför vuxenlivet. Det sociala umgänget med jämnåriga, i den fysiska världen och på nätet, blir för många tonåringar viktigare än att umgås med släkt och familj. Mor- och farföräldrar kan känna sorg i detta, trots att de vet att det är en naturlig del i frigörelseprocessen. Försök att hitta sätt att visa att du älskar ditt barnbarn, även om ni inte ses lika ofta.

10. **Att känna igen sig i sitt barnbarn**

Ärftligheten för adhd/add är stor. Det är därför vanligt att mor- och farföräldrar som lär sig mer om diagnosen känner igen sig i barnbarnets svårigheter. Det kan vara både befriande och tungt att få vissa svar på frågor om varför livet ibland varit utmanande.

*Tipsbladet bygger på litteratur, forskning och erfarenheter av vad som fungerar för barn med adhd/add.*