

Når flere i familien har autisme

Artikel af NORBYE ► af Marianne Norbye de Paoli ► 01.09.2019

Autisme i familier kommer i mange udgaver, for nogle gange er det ikke kun det ene barn, der har autisme, men måske har flere af børnene i søskendeflokken en diagnose på autismspektret. Det gør forældrerollen endnu mere udfordrende, og stiller store krav til forældrene.

Men det sker også, at i forbindelse med en udredning af barnet, bliver forældrene pludselig mere bevidst om sig selv og med en større forståelse af egen adfærd, og det er derfor ikke usædvanligt, at én af forældrene måske i denne proces selv bliver udredt for autisme.

At være NT-forælder (neurotypisk, dvs. uden diagnose) til et barn med autisme og måske samtidig også have en partner med autisme stiller store krav til NT-forælderen, og der kan i et presset familieliv opstå en ensomhedsfølelse hos NT-forælderen i form af at han / hun måske oplever at stå alene med hele ansvaret, føler manglende forståelse, oplever at være alene med bekymringerne, osv.

Selvom dette slet ikke behøver at være virkeligheden, så kan det altså opleves og føles sådan som NT'er i en familie med autisme.

” Når jeg indimellem græder, så kan min mand ikke trøste mig”

” Jeg føler, at jeg står lidt udenfor, når jeg oplever, at min kone, som har Asperger, ser ud til at forstå vores søn med autisme på en helt anden måde end jeg gør”

” Jeg synes, at det er svært, når vi som familie foretager os noget sammen, for vi har forskellige behov, og det betyder ofte, at jeg farer rundt og tager en masse hensyn i forhold til min mands autisme og mine to børns diagnoser”

” Jeg føler, at jeg er den faste klippe i familien, men jeg står slet ikke så fast, som de tror jeg gør, for jeg synes, at det ofte er hårdt og svært at have en mand og et barn med autisme”

Er du NT-forælder i en familie, hvor dit barn og din partner har autisme, så vær ekstra opmærksom på, at du får prioriteret dels social støtte fra dit netværk og dels en god portion egenomsorg, for det er der især brug for. Derudover kræver NT forælder-rollen nogle gode følelsesmæssige mestringsstrategier:

- Social støtte, hvor du eventuelt kan græde ud, blive lyttet til og eventuelt blive holdt om samt støtte i forhold til at drøfte udfordringerne med andre udefra.



- Hvilken slags egenomsorg, du har behov for, er individuelt, men overvej forskellige muligheder, for eksempel alentid væk fra hjemmet, en hobby, en gå-tur med en ven/veninde, etc.
- Følelsesmæssig mestring handler om hvordan du håndterer de tanker og følelser, der dukker op i din hverdag, og vigtigheden af, at du ikke blot ignorerer dem, men lærer at mestre med det at være NT-forælder i en familie med autisme.

Men samtidig skal du som NT-forælder også huske på, at din partner med autisme ofte kan have en helt anden tilgang til jeres barn med autisme, og selvom du måske ikke altid helt kan følge denne tilgang, så kan det være med til at give jeres barn en større ro og forståelse af egen diagnose, når barnet kan se at mor eller far selv har autisme.

Er du forælder til et barn med autisme og måske også har en partner med autisme, og har du brug for nogle redskaber til at passe på dig selv i en presset hverdag, så kontakt mig gerne. Jeg har stor erfaring med autisme i familier.

-0-

Læs flere artikler på www.norbye.dk

NORBYE drives af Marianne Norbye de Paoli, der arbejder med både virksomheder og private.

Hun har en uddannelsesmæssige baggrund med M. Sc. Psychology samt

M. Sc. Human Ressource Management. Derudover arbejder hun som autisemekonsulent med forældrerådgivning for private.

Hos NORBYE arbejdes der med temaer relateret til arbejdsliv samt balancen mellem privatliv og arbejdsliv.

Tilgangen er baseret på, at vi aldrig må stoppe med at udvikle os, og derfor arbejdes der også ud fra følgende filosofi: "Vi er i lære som menneske".

