

4 effektive råd til dig i forældrerollen

Artikel af NORBYE ► af Marianne Norbye de Paoli ► 02.09.2019



I mit arbejde med forældre til børn og unge med autisme, møder jeg rigtig mange forældre, der er pressede & stressede, som føler sig ensomme og som ofte har glemt sig selv i flere år – blot for at nævne nogle få temaer.

Mit fokus er på den enkeltes forælders ve og vel, og selvom jeg ikke kan fjerne de belastninger, der er i forældrenes liv i forhold til autismen, så kan jeg være med til at give den enkelte forælder nogle stress-reducerende redskaber, hjælpe med bedre egenomsorg og støtte til de mange tanker og følelser, der naturligt nok følger med forælder-rollen til et barn med autisme.

I nedenstående har jeg ganske kort samlet nogle vigtige råd, man som forælder til et barn med autisme bør være ekstra opmærksom på.

RÅD: GIV DIG SELV PAUSER

Kend dig selv godt nok til at give dig de nødvendige pauser i løbet af dagen. Selv små minipauser på 5-10 minutter kan have en positiv effekt på din krop og hjerne. Minipauser, hvor du trækker vejret dybt, går udenfor og indånder luften, strækker din krop godt og grundigt ud, etc. Eller hvis du har mulighed for det, så gerne længere pauser, hvor du går en tur i skoven, læser eller er kreativ, går en tur med hunden, etc.

For nogle mennesker er pauser en naturlig del af hverdagen, for andre er det noget man skal minde sig selv om for at få det husket. Hvis du har svært ved at få holdt dine pauser i løbet af dagen, så sæt alarmen på din telefon som en reminder.



RÅD: PRIORITER DIN EGEN-OMSORG

Forældre til børn med autisme oplever ofte en høj grad af belastninger i deres hverdag – hver eneste dag, 24/7. Derfor kræver det også modstandskraft og fornyet energi for ikke at disse belastninger skal udvikle sig til decideret stress.

Du bør derfor huske at prioritere tid til egenomsorg, hvor du har fokus på at skabe plus på energikontoen. Det kan være i form af motion, kreativitet og hobbies, meditation, søvn, selvforkælelse, være sammen med venner, etc.

Husk på, at yder du konstant dag ud og dag ind, så vil dine energidepoter aflades, og hvis ikke du prioriterer tid til genopladning, så risikerer ikke bare du men også dit barn at lide under den manglende energi og med risiko for udvikling af stress.

RÅD: BRUG DINE LIVLINER

De fleste der er forælder til et barn med autisme oplever, at der ikke er timer nok i døgnet, at der ikke altid er hænder nok, og at der til tider eller altid er et energiunderskud. Derfor er det så vigtigt, at du bruger dine livliner i forhold til at få den rette hjælp og støtte, men at du samtidig også accepterer at støtten måske ikke altid kan komme fra din nærmeste familie, hvis ikke de evner det.

Find ud af hvor i dit liv du mangler mest støtte – er det i forhold til den praktiske del? Eller er det den følelsesmæssige del, der fylder hos dig?

Er du skuffet over én eller flere personer, som ikke kan give dig den forventede støtte, så pas på med at du ikke kommer til at hænge fast i denne skuffelse – se i stedet på hvem du ellers har i dit netværk af familie, venner, kollegaer, naboer, etc, der kan være en hjælp.

Overvej også alternativer - der findes eksempelvis mange gode forældregrupper til børn med autisme på internettet, hvor det er muligt at få både gode praktiske råd og opleve følelsesmæssig støtte.

RÅD: STYRK DIT SELVVÆRD & SELVTILLID

Hvorfor er det vigtigt, at du styrker dit selvværd og din selvtillid? Jo, det er det, fordi din rolle som mor eller far til et barn med autisme sætter dig på en følelsesmæssig prøve.

- du skal for eksempel selv have en tro på, at det som du gør for dit barn er det rigtige
- du skal kunne holde fast i hvad der er bedst for dit barn, når du bliver udfordret af andre, som ikke har kendskab til autisme eller vil anerkende dit barns diagnose



- Du skal håndtere egne følelser, også dem som eventuelt relaterer sig til selvtvivl, skyldfølelse, mindreværd, etc.

Det kræver alt sammen en god portion selvtillid – en tro på at du kan og at du har tillid til egne forælderevner, og det kræver ligeledes en stor portion selvværd – den værdi, som du tillægger dig selv og det liv, som du lever – med andre ord at du føler dig god nok.

Styrk derfor dit selvværd og selvtillid ved at anerkende dine følelser, og også at de til tider kan være modsatrettede – at du i din kærlighed til dit barn eventuelt også kan opleve både afmagt, selvmedlidenhed, vrede eller sorg.

Ligeledes sæt spørgsmålstegn ved dine tanker og øv dig i at sætte tingene i perspektiv og blive mere rationel i din tænkning. Skab et nyt mønster for din indre fortælling (de historier, som du fortæller dig selv, bliver nemlig til din "sandhed")

Styrk din selvtillid ved at liste dine værdier, dine evner, færdigheder & styrker, dine anerkendelser og dine bedrifter.

Start med at vælge ét af disse 4 råd, som du vil fokusere på og prioritere ind i din hverdag i højere grad end i dag. Overvej også hvad der skal til for at du husker at bruge dette råd i din hverdag? Hvad kan blive svært? Hvem kan støtte dig i brugen af dette råd?

Er du forælder til et barn 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".

