



Mental Sundhed & Trivsel hos forældre til børn & unge med autisme

Artikel af:

Marianne Norbye de Paoli

NORBYE

Oktober 2020



”Et af mine store interesseområder er mental sundhed og trivsel blandt forældre til børn med udfordringer – herunder autisme”

Marianne Norbye de Paoli
Psykologisk konsulent

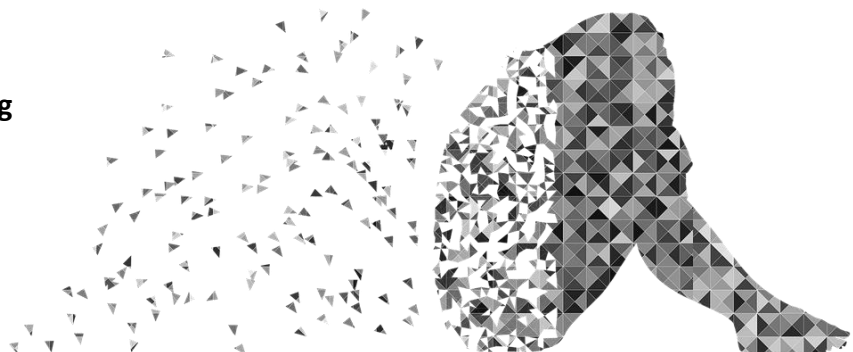
5 FAKTORER MED STOR BETYDNING FOR FORÆLRENE MENTALE SUNDHED

Når man er forældre til et barn med autisme, så kan hverdagen ofte være ensbetydende med både frustrationer og en høj grad af stress, hvilket kan betyde, at livet ikke altid opleves lige let. Hvordan forældrene forholder sig til livet – både i forhold til oplevelsen og håndteringen heraf – er dog et væsentligt element, når det handler om forældrenes egen mentale sundhed.

- **Forældrenes oplevelse af livet:** Oplevelsen af at leve et godt liv, at have det godt og være glad samt føle mening med livet på trods af svære betingelser.
- **Forældrenes håndtering af livet:** At kunne klare dagligdagens gøremål og kunne håndtere de forskellige udfordringer i hverdagslivet.

Der er flere faktorer, der har betydning for forældrenes mentale sundhed, men i mine samtaler og workshops med forældre til børn med autisme, arbejder jeg typisk med følgende 5 mentale fokusområder:

- 1** Støtte
- 2** Sorgbearbejdning
- 3** Stress-reduktion
- 4** Copingstrategier
- 5** Egenomsorg



Den mentale sundhed påvirker forældrenes velbefindende på mange områder

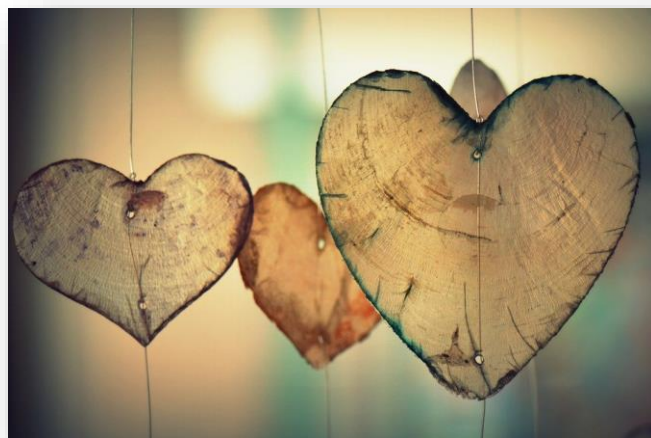
- Forældrenes trivsel
- Forældrenes livskvalitet
- Forældrenes overskud
- Forældrenes handlekraft

RÆK UD EFTER STØTTE

Oplevelsen af støtte har stor betydning for alle mennesker uanset livssituation, men hos forældre til børn med autisme er den sociale støtte især et væsentligt element for forældrenes mentale sundhed

Når man er forældre til et barn med autisme er det vigtigt at kunne række ud efter råd, hjælp og aflastning - det være sig både den praktiske støtte såvel som den følelsesmæssige støtte. Derudover er det af stor betydning for forældrenes trivsel, at forældrene oplever, at de har et netværk omkring sig bestående af familie, venner og fagfolk, som er der for dem, og hvor de kan føle sig hørt, lyttet til og hjulpet.

Den støtte, som forældrene regner med at kunne få fra andre, kan dog risikere at udeblive eller være af en anden karakter end forventningerne, hvilket kan give anledning til både frustration, vrede, sorg og ensomhed. Disse er alle forhold, der kan påvirke forældrenes mentale sundhed negativt.



”Tænk i alternativer i forhold til hvorfra du kan hente støtte – måske du har en god nabo, som altid er der for dig, eller måske du kan finde støtte i en netværksgruppe”

Forældrene kan desværre ikke ændre andres adfærd og valg, men derimod kan forældrene se på, hvad de selv kan kontrollere og forsøge at påvirke. Sommetider skal den gode støtte hentes fra relationer, som man måske ikke lige umiddelbart havde regnet med.

4

Spørgsmål til forældre

1. Hvordan oplever du dit niveau af støtte i dit liv? Hvem kan give dig støtte – og hvilken slags støtte (praktisk & følelsesmæssigt)?
2. Er du selv god til at række ud efter hjælp og bede om aflastning?
3. Lader du de nærmeste omkring dig se, hvordan du reelt set har det eller gemmer du det væk?
4. Er der nogle i dit netværk, som dræner dig for energi, og som du måske har behov for at lægge en kort- eller længerevarende distance til?

ANERKEND DIN SORG

Sorgen over at have et barn med et livslangt handicap er et tema, som forældre til børn med autisme ofte kæmper med, omend det kan komme forskelligt til udtryk og med fokus på individuelle forhold

Den sorg, som forældre til børn med autisme oplever, kan for eksempel være relateret til den manglende eller hæmmede forældre-barn kontakt, de mistede håb og drømme på vegne af barnet eller forældrene selv, men forældrene kan også opleve en sorg over at føle sig magtesløs eller utilstrækkelige i forælderrollen.

At kunne håndtere og bearbejde den sorg, som vi oplever i vores liv, er vigtigt for vores mentale sundhed, men for forældre til børn med autisme er der typisk tale om en sorg, der kan genaktiveres mange gange i løbet af livet, når nye udfordringer og kriser opstår. Det stiller derfor store krav til forældrene at kunne navigere i en sorg, der til tider er altoverskyggende og andre gange i baggrunden, men som er en del af livsbagagen og dermed en fast følgesvend i hverdagen.

”Accepter at sorgen er der, men øv dig også i at betragte sorgen som en pendulering mellem to spor, hvor du til tider er i det tabsorienterede spor, især når sorgen genaktiveres ved nye kriser, mens du til andre tider befinder dig i det genopbyggende spor, når du forsøger at re-fokusere og skabe nye perspektiver”



4

Spørgsmål til forældre

1. I hvilke situationer trigges din sorg?
2. Hvem kender til din sorg?
3. Har du sat ord på sorgen både overfor dig selv og andre?
4. Hvor god er du i din sorg til også at minde dig selv om alt det, som også er positivt, f.eks. de små fremskridt dit barn gør og alle sejrene?

REDUCER DIN STRESS – FOR DIN EGEN SKYLD & FOR DIT BARN

At være forældre til et barn med autisme er typisk ensbetydende med at leve med en kronisk stressfaktor i hverdagen 24/7

Forældrene skal på bedste vis kunne håndtere barnets nedsmeltninger, være på forkant med udfordringer samt navigere i et terræn, der indeholder usikkerhed og som kan give anledning til megen frustration.

Stressreduktion er ikke blot et væsentligt element i forældrenes mentale sundhed, men også for resten af familiens medlemmer. Er forældrene stressede kan det let forstærke den stress, som barnet med autisme oplever, hvilket også kan gøre sig gældende for øvrige søskende i familien.

Det er velkendt, at stress opstår, når kravene overstiger vores ressourcer, og med de krav, som forældre til børn med autisme oplever 24/7, er der ingen tvivl om, at det i høj grad kræver gode ressourcer, hvis stress skal undgås. Hvad menes der så med ressourcer? Ressourcer henviser til dels de copingstrategier, som den enkelte forælder anvender til at håndtere hverdagens krav, dels den støtte, som forældrene rækker ud efter eller modtager. Derudover spiller forældrenes psykiske og fysiske helbred også ind på ressourcerne, da det kræver overskud, energi og et godt helbred at befinde sig i et konstant pres. Sidst men ikke mindst er evnen til at kunne træffe bevidste valg også en væsentlig del af forældrenes ressourcepakke.

4 bevidste valg:

Er der noget du kan **forandre**?

Er der noget i din egen adfærd, du kan **tilpasse**?

Er der nogle situationer eller relationer, som du kan **undgå**?

Er der noget, som du må **acceptere**, som det er?”

4

Spørgsmål til forældre

1. Hvilke stress-triggere har du i dit liv? Prøv at gøre stress-triggerne så konkrete som muligt ved at sætte ord på, hvornår oplever du at være ekstra presset.
2. Hvilke teknikker bruger du til at stressreducere og er disse stadig virksomme for dig?
3. Hvordan påvirker din oplevelse af stress andre omkring dig?
4. Når du ikke kan fjerne stress-triggeren i dit liv, hvilke bevidste valg kan du da benytte dig af?

COPINGSTRATEGIER – DINE BEDSTE VÆRKTØJER TIL HVERDAGEN

Coping refererer til de forskellige problemløsende og følelsesmæssige strategier, som vi hver især anvender, når hverdagsituationer og livsudfordringer på bedste vis skal håndteres

Når man er forældre til et barn med autisme er der ofte tale om mange situationer og udfordringer, som forældrene ikke altid kan problemløse sig ud af, men blot må være i og acceptere, og det i sig selv kan sætte gang i utallige tanker og følelser. Derfor er forældrenes anvendelse af især de følelsesmæssige copingstrategier vigtige at have fokus på, da fastlåste tankemønstre og negative følelser let kan føre til mistrivsel.

Coping handler også om resilience, hvilket vil sige forældrenes evne til at kende egne styrker og grænser samt at kunne stå imod, når livet er udfordrende, endvidere evnen til at tilpasse sig og lære af de udfordringer og svære betingelser, som er en del af livet. Selvom udfordringerne ikke forsvinder, så kan forældrene lære at udvikle et bredere perspektiv samt at tilpasse sig selv til den anderledes forælderrolle, som der typisk er tale om.

Anvendelsen af copingstrategier er med andre ord af stor betydning for forældrenes mentale sundhed, idet forældrenes velbefindende påvirkes af evnen til at håndtere forskelligartede krav, situationer, udfordringer og relationer i livet. Er forældrene for eksempel ikke stand til på en måde at reducere oplevelsen af pres i en situation, eller at fokusere på de positive aspekter, men i stedet dulmer presset eller ubehaget med stimulanser, ignorerer eller holder fast i de negative aspekter, så påvirkes forældrenes mentale sundhed negativt.

”Fastlåste tankemønstre & negative følelser kan holde dig fanget i en negativ spænding”



4

Spørgsmål til forældre

1. Hvilke copingstrategier anvender du til at håndtere de følelsesmæssige belastninger, som f.eks. sorg, stress, misundelse, etc., som du oplever? Ignorerer du? Dulmer du? Bliver du aggressiv? Taler du om, hvordan du har det? Etc.
2. Hvordan betragter du din forælderrolle? Føler du dig ofte opgivet, oplever skyld, er du frustreret, føler dig utilstrækkelig? Etc.
3. Hænger du fast i nogle negative tankemønstre omkring dig selv og din livssituation?
4. I hvor høj grad kender du dine egne ressourcer, copingstrategier og styrker godt nok til at kunne bruge disse aktivt i din hverdag?

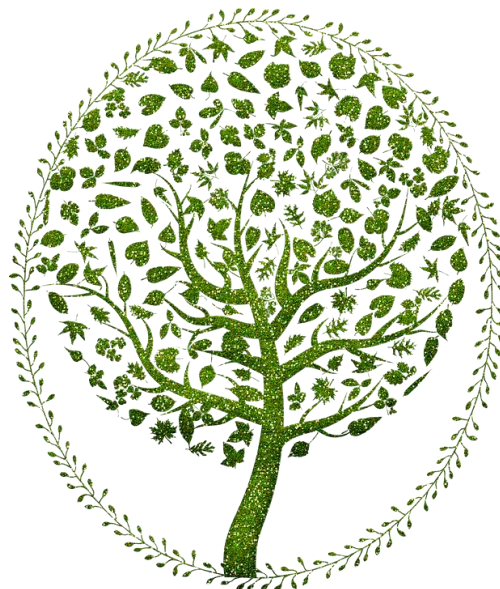
EGENOMSORG – HUSK NU DIN EGEN ILTMASKE

Alt for ofte nedprioriterer forældrene sig selv og egne behov, men for at forældrene kan være den bedste og stærkeste ressource i deres barns liv, er det netop vigtigt at få egenomsorgen ind i hverdagens planlægning

Egenomsorg er et af de fokusområder, som jeg oplever, at forældre til børn med udfordringer har sværest ved, for i en udfordrende hverdag med barnet i fokus, er det ofte forældrenes egenomsorg, der bliver negligeret.

Det er dog væsentligt, at forældrene drager omsorg for sig selv, for egenomsorg er med til at give forældrene fornyet energi og er dermed en vigtig ressource. Det er naturligvis individuelt hvad egenomsorg er for den enkelte, og hvad der kan lade sig gøre, men her må kreativiteten gerne komme ind i billedet – selv en 10 min pause alene på badeværelset kan have en gavnlig effekt, eller en kort gåtur hver dag, etc.

Set ud fra et aspekt om mental sundhed har egenomsorgen en vigtig funktion, da den retter opmærksomheden mod den enkelte forælders ve og vel og sætter dermed vedkommendes behov, energi og trivsel i centrum.



”Husk at lægge LIV til dine år
og ikke blot ÅR til dit liv”

4

Spørgsmål til forældre

1. Hvad gør du for at opbygge og forny din energi?
2. Husker du at slappe af i løbet af din dag og adsprede dine tanker med andre ting?
3. Hvor god er du til at have fokus på mindfulness og afspænding?
4. Egenomsorg skal aktivt prioriteres ind i din hverdag, for at du husker at have fokus på denne. Overvej derfor: Hvilken slags egenomsorg har du brug for? Hvordan kan du få det planlagt? Hvem kan eventuelt aflaste dig?

Kontakt NORBYE
Samtale
Rådgivning
Foredrag & Kurser

Marianne Norbye de Paoli

Psykologisk konsulent

Tlf.: + 45 6053 7060
mail@norbye.dk
www.norbye.dk