

Har du fokus på din egen-omsorg?

Artikel af NORBYE ► af Marianne de Paoli Norbye ► 31. oktober 2017

Ingen kan forberede sig på det, som følger med diagnosen, men det er muligt med gode mentale værktøjer at reducere de tanker og følelser, som ofte er en tro følgesvend med autismen tæt inde på livet.



En hverdag med et barn med autisme byder ikke alene på en række praktiske udfordringer, men i høj grad også følelsesmæssige belastninger.

Ingen kan forberede sig på det, som følger med diagnosen, men det er muligt med gode mentale værktøjer at reducere de tanker og følelser, som ofte er en tro følgesvend med autismen tæt inde på livet.

Som forældre til børn med autisme bruger vi meget energi på at forstå vores barn, diagnosen samt tilrette en hverdag ud fra de betingelser, som nu engang er aktuelle for hver af os. Men ofte glemmer vi at rette blikket mod os selv og vi glemmer at forholde os til, hvordan vi har det – os som forældre, som trods alt er den væsentligste faktor for vores barns trivsel og udvikling.

Ser man på megen af den litteratur, der findes omkring autisme, så har denne ofte fokus på enten forskning eller praktiske redskaber til forældrene til at håndtere og afhjælpe barnets udfordringer, men sjældent rettes fokus på den rolle, det ansvar, de tanker og følelser, og ikke mindst den STRESS, som forældre til børn med autisme hver dag må kæmpe med.

Jeg har i mit arbejde med psykologisk coaching til forældre til børn og unge med autisme fokus på at bringe indsigt ind i en presset hverdag, hvor en række mentale værktøjer kan være med til at reducere de følelsesmæssige belastninger hos forældre. Hvis vi som forældre skal være i stand til at kunne være der fuldt ud for vores børn, så er det nødvendigt, at vi sætter fokus på egenomsorg.



Jeg tilbyder individuelle samtaler eller parsamtaler til forældre til børn og unge med autisme. Uanset om diagnosen er ny eller om man har levet med autismen tæt inde på livet i flere år, så vil alle have glæde af den psykologiske coaching.

- Den psykologiske coaching sætter fokus på:
- Din rolle som forælder til et barn med autisme
- Dine tankemæssige og følelsesmæssige reaktioner, herunder håndtering af bekymringer
- Dit stressniveau og eventuelle oplevede stressbelastninger
- Dine coping- eller mestringsstrategier til at håndtere hverdagens udfordringer
- Din egenomsorg

Er du forældre eller pårørende til et barn eller ung med autisme og har du brug for at sætte fokus på din egen rolle, dine tanker og følelser, så kontakt venligst NORBYE.

-0-

Læs flere artikler på www.norbye.dk

NORBYE drives af Marianne de Paoli Norbye, 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".

