

NORBYE ♦ FORÆLDRESAMTALER - Få hjælp til din forældrerolle

At være forældre til et barn med autisme kræver, at du selv har styrke! Mit fokus er på styrkelse af den enkeltes selvindsigt i forhold til at kunne forbedre sin mentale sundhed og stressreducere, herunder udvikling af sunde copingstrategier til at håndtere hverdagens følelsesmæssige belastninger.

Samtalerne er velegnede både til de forældre, som har et barn, der er ny-diagnosticeret og til de forældre, som har levet mange år med diagnosen tæt inde på livet. Gennem samtale sættes fokus på din situation, dine tanker og følelser samt din oplevelse af stress.

Jeg hjælper dig med at lære dig selv og dine ressourcer bedre at kende, samt få skabt et overblik over, hvad du selv kan gøre med støtte fra mig:

- Du kan få hjælp til at lære at håndtere / cope med dine tanker og følelser i stedet for at lade dem overtage dit liv.
- At gå igennem sorgstadierne og følgevirkninger er aldrig nemt, men ved at tillade dig selv at opleve dem og proaktivt tage del i processen, vil du kunne komme bedre igennem disse.
- Du kan få hjælp til at arbejde med dine tanker og følelser på en struktureret måde, der kan danne en fornuftig ramme i din hverdag.
- At vide hvad der sker med dig selv, giver dig en større følelse af kontrol og en større tillid til dine evner.
- Du kan lære at reducere din egen oplevede stress i dagligdagen ved at skabe en større selvindsigt omkring egne stressressourcer samt med fokus på effektivisering af dine coping strategier.
- Du vil opleve en større forståelse af dig selv, accept og et større perspektiv at arbejde med.

Jeg anvender AutismeRejsen som forståelsesramme, og mange oplever, at denne ramme ikke alene giver dem selv en god forståelse af forskellige følelsesmæssige belastninger, men også en større erkendelse og forståelse af, at ens ægtefælle/partner, nærmeste familie, etc. måske ikke altid befinder sig på samme sted på rejsen som én selv.

Kontakt NORBYE på telefon 6053 7060 ▪ mail@norbye.dk

Marianne Norbye de Paoli