

## FORÆLDRESAMTALER – pas godt på dig selv i forælderrollen

### Individuelle psykologiske samtaler til forældre til børn med autisme og pårørendesamtaler til familier med autisme.

Når autismen træder ind i ens liv som pårørende til et barn eller ung med autisme, så ledsages denne ofte af en række følelser som f.eks. skyld, frygt, vrede og sorg, og det kan være svært at forholde sig til disse emotionelle reaktioner samtidig med, at man har en hverdag, som pludselig ser anderledes ud.

Tanker og spørgsmål, som ofte melder sig, er:

- **Hvorfor er det sket for mit barn?**
- **Kunne jeg have gjort noget anderledes?**
- **Hvordan skal jeg håndtere det – og kan jeg?**
- **Hvordan påvirker det mit og vores familieliv?**
- **Hvordan skal jeg håndtere manglende forståelse i min familie?**
- **Hvordan kommer mit barns fremtid til at se ud?**

At være forældre til et barn med autisme stiller krav til, at du er i stand til på en sund måde at håndtere den kroniske stresstilstand, du befinder dig i, samtidig med at du skal være i stand til at reducere dit barns stressniveau.

Det er ikke ualmindeligt, at forældre til børn med autisme risikerer at få depression eller stress. Generelt set er stressniveauet i familier med børn med autisme højt, og derfor er det også vigtigt, at forældrene har de fornødne mentale værktøjer til at håndtere det kronisk forhøjede stressniveau.

### **At have 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, herunder udvikling af sunde copingstrategier til at håndtere hverdagens følelsesmæssige belastninger.

Jeg er selv pårørende til en person med autisme og har dermed personlig erfaring med, hvordan autismediagnosen kan påvirke én følelsesmæssigt samt hvilke stressende vanskeligheder i hverdagen og i familielivet, der ofte følger med, når man har autismen helt tæt inde på livet.

### **Forløb**

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. 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-

## **Praktisk information & kontakt**

Samtalerne afholdes som udgangspunkt i dagtimerne – men der er mulighed for aftenkonsultation - i lokalerne på adressen: **Horsemoosevej 11 i Ringsted** eller som onlinesamtaler via video eller telefonsessions. Kontakt mig på [mail@norbye.dk](mailto:mail@norbye.dk) for yderligere information eller for booking af en samtale.