

Hvad gør det ved os? - Udfordringer som familie til et barn med ASF

v/ Psykolog og mor Rikke Brix
Landsforeningen Autisme, marts 2022



Formål

- At formidle en forståelse af de udfordringer man som familie med ASF kan have - at modvirke ensomhed og isolation
- At I introduceres til konkrete værktøjer/redskaber og evt. får inspiration hos hinanden

Program

- Mit perspektiv
- Nogle generelle betragtninger på forældres reaktioner
- Hvad kan gøre kommunikationen svær?
- Hvad kan man konkret gøre?
 - Drøftelse i grupper
- Opsamling og afrunding

Hans har lært mig...

- At livet er nu!
- At der altid skal være lidt overskud tilbage at give af (jægerpauser)
- At bede om hjælp
- At se med mildhed på mine fejl
- At det er svært at lytte med munden fuld af ord

Hvordan reagerer man typisk?

- Benægtelse
- Vrede
- Forhandling
- Opgivelse/sorg
- Accept

*Det handler om at få hjælp til at være i to rum samtidig:
sorgens rum og glædens rum*

Per Arne Dahl: At rejse sig efter en rystelse

Forældrenes overskud rammes også

- Øget risiko (sammenlignet med forældre til børn med andre handicap) for
 - Depression
 - Angst
 - Social isolation
 - Træthed
 - Frustration

(National Autistic Society, England)

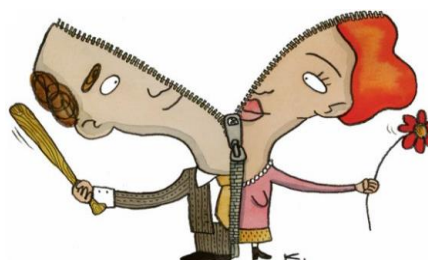
Det der belaster... (National Autistic Society, England)

- Den lange frustrerende proces med at få en diagnose
- Manglen på offentlig viden om autisme
- Manglende accept af den autistiske adfærd fra omgivelserne
- Lavt niveau af social støtte
- Barnets ofte forstyrrende og ikke-sociale adfærd

Forskel på mødre og fædre?

- Snakke eller handle?
- Undgå polarisering
Bekymring-----Optimisme

- Gå "over broen"
- Husk jægerpauser...

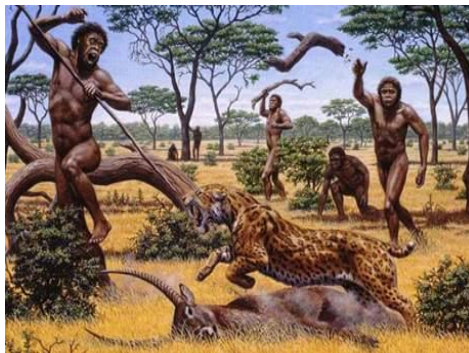


Bliver forældre også stressede?



Stress-reaktionen – enten-eller...

Kamp eller Flugt ?

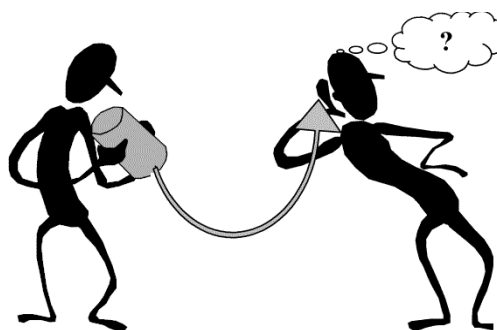


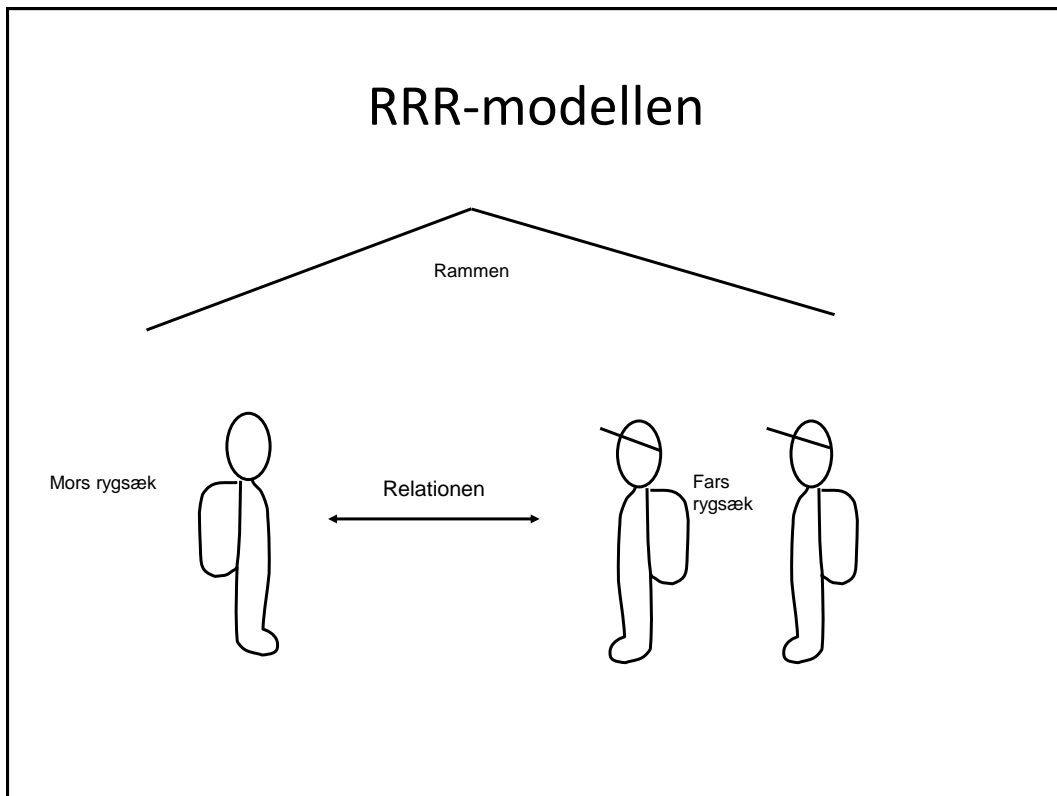
Hvad rammes under (langvarig) stress?

- Læring
- Hukommelse
- Beslutningsevne
- Kreativitet
- Sociale kompetencer

Kommunikation er en svær ting...


- "De 4 faresignaler"
 - Optrapning
 - Nedvurdering
 - Negativ fortolkning
 - Tilbagetrækning





Jægerpauser

- At finde lommer i hverdagen
- At gøre sig "langtidsholdbar"
 - Som forælder
 - Som par



Hvad kan man konkret gøre som forældre?

- Gå ideen om den perfekte familie efter i sømmene: Hvad virker?
- Giv hinanden fri til at dyrke motion, hobby, venner etc.
- Find hullerne i hverdagen – eller skab dem
- Fri med dårlig samvittighed er ikke fri!!!!
- Tag jeres eget helbred alvorligt – accepter at I også har begrænsninger

Hvad kan man konkret gøre som par?

- "Leg kærester"
- Få pligterne lagt i system – fx "søndagsmøde"
- Lav arbejdsfordeling – fx alenetid med søskende, kontakt med skole o.l. (og overhold den!)
- Hold kontakten ved lige – snak sammen!

Hvad virker for jer?

- Del jeres bedste hverdagstips med hinanden
 - *Hvad gør I for at holde fast i jeres overskud?*
 - *Hvad kan stå i vejen for at I får tilgodeset jeres overskud?*
 - *Hvad kan hjælpe jer til at tage jeres overskud alvorligt?*