

## Att hitta egen styrka

Att vara förälder till ett barn med diagnos inom autismspektrum skiljer sig en del från att vara förälder till ett barn utan diagnos. Det kan vara extra krävande att få familjevardagen att fungera, att orka med allt praktiskt, hinna med övriga familjen, förklara barnets beteende för omgivningen, sköta skolkontakter osv. Det är lätt att bara gå på i vardagen utan att fundera över att man som förälder även har egna behov. Att ta hand om sig själv och få egen kraft är dessutom en förutsättning för att stötta barnet.

Här är några tips för att få lite mer tid och kraft för egen del. Exempelen kommer från föräldrar som berättat vad som fungerat för dem. Kanske något kan vara användbart och bra för dig?

### **Tänk efter vad som ger och tar energi**

Försök komma på vad som ger dig själv "energipåfyllning" eller återhämtning respektive vad som tar energi.

### **Gör egen tid tydlig**

Tydliggör för familjen när du själv behöver egen tid eller tid för er som föräldrar. Gör synligt på familjekalender eller schema.

### **Listor och scheman**

För att förebygga tjat och stress i familjen kan det vara bra för alla i familjen att tydligt se vad som ska hända under dagen t.ex. att ha en kom-ihåg-lista eller ett schema.

### **Familjemöte**

Värna om Familjen - veckomöte med alla i familjen samlade på samma gång

### **Acceptera ditt barns ojämna förmågor**

Acceptera att ditt barn behöver en hel del hjälp trots att det åldersmässigt "borde" klara av saker.

**Plan B** Tänk ut en Plan B för dig själv att ta till dagar som är extra tuffa. Se till att ha en mental beredskap. Du behöver en paus, exempelvis beställer du kanske hämtpizza istället för att laga mat, skippar tvätten och låter datortiden för barnet bli lite längre. Utan dåligt samvete.

### **Öva avslappning**

Lär dig någon avslappnings- eller anti-stressmetod som mindfulness, yoga eller meditation. Det finns olika appar med övningar i t.ex. mindfulness.

### **Vad är viktigt och vad är inte så viktigt egentligen?**

Tänk efter vad som verkligen är viktigt att ta tag i barnets situation just nu. Låt resten vara tills vidare. Ofta är orken en bristvara hos barnet – (och även hos dig)

### **Avlastning**

Det kan vara viktigt att ordna med avlastning, att ansöka enligt LSS. Kanske kan det vara svårt att tänka sig avlösare eller att ordna en plats för barnet utanför familjen t.ex. på helgläger eller korttids, men det kan vara något som behövs. Man ska ju orka i längden som förälder. Det är dessutom ofta roligt för barnet att komma iväg på aktiviteter som är anpassade för barnet.

### **Tänk igenom möjliga resurser**

Tänk på att människor i din och barnets närmiljö kan vara resurser för dig. Det kan t.ex. handla om att ta med sig en vän till skolmötet.

### **Ta vara på trevliga stunder med ditt barn**

Fånga stunder som är bara samvaro utan krav.

### **Träffa andra i liknande situation**

Att prata med andra omkring livssituationen, och dela erfarenheter brukar ge samhörighet och sammanhang. Det kan t.ex. vara i grupper på Aspergercenter eller i annan regi t.ex. träffar ordnade genom anhörigkonsulent i kommunen eller en intresseförening.

**Sök professionellt stöd om du behöver** Om du har ett behov av ett mer utökat samtalsstöd finns Kris- och samtalsmottagningen inom Habilitering & Hälsa.

### **Sök stöd i tid**

Vänta inte med att söka stöd tills situationen känns helt övermäktig.

### **Kom ihåg att själv värdera de insatser du faktiskt gör varje dag**

Det är lätt att tänka på allt som man tycker borde göras än det som blir gjort eller går framåt.