

Behandlarguide

För dig som träffar föräldrar i ditt arbete



Föräldrar med ASD

– handbok för ett bättre familjeliv

asdförälder.se

Redaktörer:

Elisabet Norman Claesson
Are Mellblom

Habiliteringens resurscenter
Habilitering & Hälsa
Region Stockholm

© 2019

Asdförälder.se

behandlarguide

Att få barn innebär en stor livsförändring för alla. Föräldraskapet ökar trycket på just de förmågor som många med diagnos inom autismspektrumet (ASD) har svårigheter med. Asdförälder.se är ett verktyg för föräldrar som själva har ASD.

Den här guiden är ett stöd för dig som vill använda webbhandboken när du möter föräldrar med ASD i ditt arbete. Guiden ger dig ingångar, som du och din klient sedan kan gå vidare med tillsammans.

Guiden kan även vara användbar för andra som besöker webbplatsen asdförälder.se och vill veta mer om bakgrund och syfte.

Asdförälder.se ger grundläggande kunskaper om ASD och föräldraskap och kan användas som kompletterande material i andra insatser, individuellt eller i grupp. I texter, filmer, ljudfiler, sammanfattningar och quiz blandas fakta med tips, råd och strategier.

Innehåll och design har utvecklats i samarbete med föräldrar som har ASD.

ASD står för autism spectrum disorder. En diagnos inom autismspektrumet kan vara autism, Aspergers syndrom och atypisk autism.

”Många föräldrar med ASD har höga krav på sig själva och pressar sig hårt. Det här är en webbplats för dem. Handboken handlar inte så mycket om hur man som förälder bör vara mot barnen, utan mer om hur man kan få vardagen att fungera bättre och minska stressen.”

Elisabet Norman Claesson,
*projektledare och specialpedagog
på Habilitering & Hälsa*

Några citat från föräldrar:

”Man är mer trött, säkert mer trött än andra. Det gör att man får mindre ork och kanske sämre tålamod. En annan sak handlar om bedömningar och vad som är rätt att göra i olika situationer.”

”Det är nog bra att veta att man inte är ensam, och att det blir lite tydligare vad svårigheterna beror på.”

”Asdförälder.se kan säkert också vara bra för andra anhöriga till personer med ASD. Det kan nog göra att de förstår bättre hur det är att vara förälder med ASD.”



Bakgrund och syfte

Bäst i branschen 2017

Habilitering & Hälsa deltog i Post och telestyrelsens (PTS) innovationstävling ”Bäst i branschen” 2017 och var en av vinnarna. Syftet med tävlingen var att få fram lösningar som bidrar till att fler kan dra nytta av digitaliseringens möjligheter, oavsett funktionsförmåga. De krav och prioriteringar som gällde för tävlingen stämde väl överens med Habilitering & Hälsas mål och arbetssätt.

Föräldrarnas önskemål

Innehållet på webbplatsen är grundat i en del av det material som används i grupper för föräldrar med ASD som ges inom Habilitering & Hälsa, men även i erfarenheter från enskilt föräldrastöd och i intervjuer med föräldrar som har ASD. En referensgrupp med behandlare från olika enheter inom Habilitering & Hälsa har även varit med under arbetets gång och bidragit till innehållet.

Handboken är tänkt som ett komplement till habiliteringens tidsbestämda insatser, eftersom många föräldrar uttryckt en önskan om ett mer kontinuerligt stöd. Webbplatsen kan också ge information till anhöriga och till habiliteringens vårdgrannar.

Teman växer fram

Ett viktigt krav från PTS var att även personer från projektets målgrupper involveras under projektets genomförande. Genom hela processen har en fokusgrupp med föräldrar aktivt deltagit och deras behov och önskemål har fått styra både teman, innehåll och design.

I samarbete med fokusgruppen togs tre teman fram: *Sociala livet med barn*, *Mat och måltider* samt *Mer kraft i vardagen*. Det kompletterande avsnittet *Föräldrar berättar* är ett sätt att förstärka känslan av närvaro och autenticitet.

Egenmakt och självkänsla

Syftet med handboken är att öka kunskapen om de särskilda behov som ASD ofta medför och att bidra till egenmakt och ökad självkänsla hos föräldrar. Ett viktigt syfte är att hjälpa föräldrar att sänka kraven och skapa struktur och rutiner i vardagen. När föräldrar känner att de duger och att de är tillräckligt bra, gynnar det också barnen.

En del i insatser till föräldrar med ASD kan också vara att informera anhöriga och närstående om olika aspekter av ASD och föräldraskap. Asdförälder.se kan även användas för det syftet.

Problemlösningstriangeln

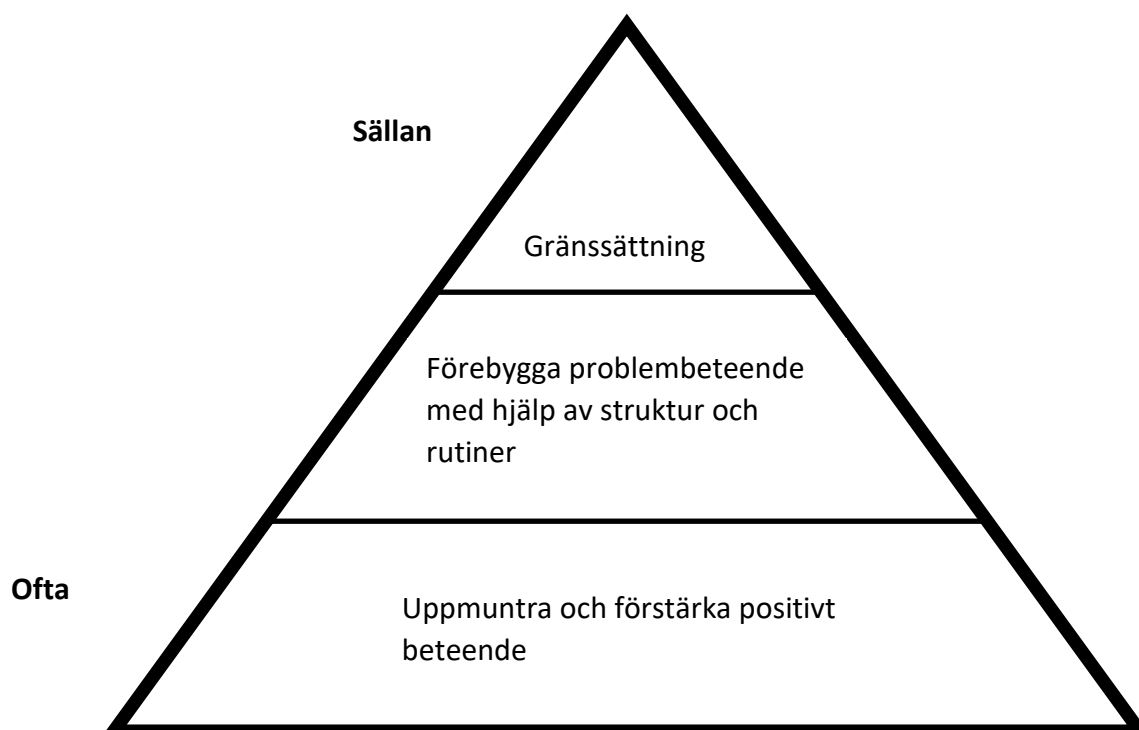
Handbokens innehåll bygger på den så kallade problemlösningstriangeln¹. Basen är att skapa ett bra umgänge med barnet. Det är det viktigaste. Sedan förebygger man problembeteende genom tryggheten i struktur och rutiner.

Modellen vill också uppmuntra föräldrar till positiv förstärkning och hjälpa dem att balansera de förväntningar de har på sina barn.

Man vill undvika att hamna i gränssättning, vilket är vanligt i ett belastat föräldraskap. Därför ligger fokus på umgänge och att bygga en bra kontakt med barnet.

En utmattad förälder hamnar lättare i konflikt och gränssättning. Ilska är en tydlig signal på hög stress och kan även signalera trötthet. Därför behöver föräldrar som ofta är trötta och arga se över sin energi och hur de återhämtar sig. I avsnittet *Mer kraft i vardagen* finns information om stress och energi, i *Mat och måltider* finns tips som kan förenkla matsituationen i vardagen. *Sociala livet med barn* handlar om umgänget med barnet och de nya sociala krav som föräldraskapet innebär.

Alla tre områden hänger ihop. Många föräldrar kan behöva jobba med alla tre områden parallellt.



¹ Ursprungligen från COPE, *The Community Parent Education Program*, C. Cunningham.

Generella ingångar till handboken

Börja med att titta på någon av de filmer eller texter vi föreslår. Se vad som väcker intresse och frågor. Gå vidare utifrån de frågor som kommer upp.

Ingång föräldraskap

Titta på intervjufilmen **Möt en barnpsykolog** under temat *Sociala livet med barn*. I filmen pratar barnpsykologen Martin Forster om vikten av att ha ett bra umgänge med sitt barn.

Martin Forster är leg. psykolog, doktor i psykologi och författare till en av Sveriges mest lästa böcker om föräldraskap, *Fem gånger mer kärlek: forskning och praktiska råd för ett fungerande familjeliv* (Natur & Kultur 2009). Martin undervisar på psykologprogrammet på Karolinska institutet samt forskar om barn och unga.

Temat *Sociala livet med barn* handlar om hur man kan göra för att få ett bra umgänge med sitt barn, men syftar även till att sätta in olika sociala beteenden i ett sammanhang och ge konkreta tips för den sociala vardagen.

Ingång mat och måltider

Texten **Praktiska tips som förenklar maten** ger flera värdefulla tips. Det handlar om att förenkla inköp och måltider, att servera smart, att ha nödmat, samt tips kring mellanmål och matsäck. Det finns även förslag på basskafferier och enklare recept.

Syftet är att uppmuntra föräldrarna till att pröva olika lösningar. För föräldrar med ASD kan det vara ännu svårare än för andra att sortera bland den information som finns om mat och måltider.

Texterna är skrivna av leg. dietist Sara Ask, som bl.a. skrivit *Matlust för barn 0–6 år* (Prisma förlag 2008, med Mia Coull) och *Mera vego – mat för hela familjen* (Ordfront förlag 2014, med Lisa Bjärbo). Sara skriver böcker, artiklar, webbtexter, patientbroschyrer och recept samt föreläser.

Ingång energi och stress

I intervjufilmen **Möt en stresspsykolog** träffar vi Bella Stensnäs, leg. psykolog och specialist inom utmattningssyndrom, stressrelaterad ohälsa och neuropsykiatri. Bella har egen mottagning och arbetar med psykoterapeutisk behandling och föreläsningar. Bella berättar hur man kan förstå sin stress och hitta enkla strategier.

Den animerade filmen **Varför är man så trött när man har ASD?** beskriver flera orsaker till att många med ASD har låg energi.

Brist på energi och hög grundstress är centrala problem för många föräldrar med ASD. Det är även ett prioriterat område för målgruppen i stort. Därför är avsnittet *Mer kraft i vardagen* det längsta avsnittet i handboken. Att börja med avsnittet *Mer kraft i vardagen* kan vara nödvändigt för en del.

Ingång andras erfarenheter

I avsnittet *Föräldrar berättar* får användarna höra andra föräldrar med egen diagnos berätta om sina erfarenheter och strategier kring föräldraskap.

Börja gärna att lyssna på intervjun med **Josefin**.

Vanliga föräldrafrågor

Nedan har vi listat vanliga frågor och påståenden från föräldrar med ASD som är mer specifika och som vi mött i vårt arbete med grupper. Ibland är det lättare att förhålla sig till mer konkreta frågor.

Markera det som är relevant och följ sedan referenserna till avsnitten på asdförälder.se. Materialet i handboken hänger ihop på olika sätt. Från ett ställe är det lätt att gå vidare till ett annat. Här kan du hitta utgångspunkter.

Sociala livet med barn

Alla andra föräldrar verkar ha koll, men jag känner mig ofta osäker.

Liten guide till familjens sociala liv (text)

Typiska situationer i familjelivet (text)

Mitt barn vill gärna ha födelsedagskalas, men jag vet inte vart jag ska börja?

Liten guide till familjens sociala liv (text)

Typiska situationer i familjelivet (text)

Alla verkar ha åsikter om mitt föräldraskap?

Möt en barnpsykolog (film)

Liten guide till familjens sociala liv (text)

Typiska situationer i familjelivet (text)

Jag har många konflikter med mitt barn.

Möt en barnpsykolog (film)

Mindre bråk i familjer som umgås (text)

Se även *Mer kraft i vardagen: Stress och ASD* (text)

Jag tycker det är svårt att sortera och värdera råd som jag får.

Föräldrar berättar: Mia

Mitt barn sitter bara vid datorn. Hur ska jag nå fram?

Tips på umgänge med stora och små barn (text)

Möt en barnpsykolog (film)

Jag känner krav på att jag måste delta i en massa skolaktiviteter, jag vet inte hur jag ska orka?

Typiska situationer i familjelivet (text)

Se även *Mera kraft i vardagen*: Möt energicoachen (film)

Måste jag småprata i hallen på förskolan?

Liten guide till familjens sociala liv (text)

Typiska situationer i familjelivet (text)

Föräldrar berättar: Josefin, Sara

De andra föräldrarna på förskolan verkar tycka att jag borde engagera mig mer.

Föräldrar berättar: Sara

Se även *Mera kraft i vardagen*: Varför är man så trött när man har ASD? (film)

Jag vet att jag är en bra förälder.

Föräldrar berättar: Josefin, Mia

Det är jobbigt att bli avbruten hela tiden i det jag håller på med.

Mindre konflikter i familjer som umgås (text)

Föräldrar berättar: Erik

Mat och måltider

Mitt barn vill inte äta den mat jag lagar.

Liten guide till barn och mat (text)

Praktiska tips för att förenkla maten (text)

Mitt barn kladdar med maten.

Liten guide till barn och mat (text)

Jag är orolig för mitt barn äter bara en slags mat.

Vad behöver barn näringsmässigt? (text)

Föräldrafrågor om mat (text)

Är det dåligt för barnet att jag värmer maten i mikron?

Fakta och myter om mat (quiz)

Vi äter ofta halvfabrikat, men andra påstår att det är dålig mat.

Föräldrafrågor om mat (text)

Fakta och myter om mat (quiz)

Jag orkar inte laga mat varje dag.

Praktiska tips för att förenkla maten (text)

Föräldrar berättar: Erik

Varför vill mitt barn bara äta sött?

Liten guide till barn och mat (text)

Föräldrafrågor om mat (text)

Måste familjen äta tillsammans?

Föräldrafrågor om mat (text)

Föräldrar berättar: Sara

Jag får inte middagen klar i tid!

Praktiska tips för att förenkla maten (text)

Se även *Mer kraft i vardagen*: Möt energicoachen (film)

Mer kraft i vardagen

Jag har ingen energi för alla aktiviteter.

Möt energicoachen (film)

Att ta vara på den energi man har (text)

Föräldrar berättar: Maria

Jag har svårt att somna.

Vad säger forskningen om sömn och ASD? (text)

Sömnråd för föräldrar med ASD (text)

Varför är man så trött när man har ASD (film)

Jag vill att allt ska vara perfekt, jag har höga krav på mig själv som förälder.

Möt energicoachen (film)

Sociala livet med barn: Möt en barnpsykolog (film)

Föräldrar berättar: Mia

Jag kommer inte upp på morgonen, vi kommer för sent.

Varför är man så trött när man har ASD? (film)

Möt energicoachen (film)

Sömnråd för föräldrar med ASD (text)

Jag blir så arg ibland, jag vet inte hur jag ska hantera det.

Möt en stresspsykolog (film)

Stress och ASD (text)

Föräldrar berättar: Benny

Jag får inte med allt när mitt barn ska gå hemifrån.

Tips för att orka det som är viktigt (text)

Jag tycker att jag är mycket känsligare för ljud nu än innan jag blev förälder.

Möt en stresspsykolog (film)

Stress och ASD (text)

Jag känner mig ibland anklagad, som om jag inte gör tillräckligt som förälder.

Möt en stresspsykolog (film)

Förklara tröttheten för andra (text)

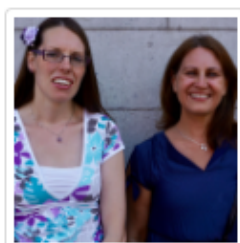
Synpunkter

Vi vill gärna få feedback på behandlarguiden. Fyll gärna i formuläret som ligger bredvid det här dokumentet på webbplatsen.

Om du har andra frågor, mejla:

Elisabet Norman Claesson
konsulent/specialpedagog
Habiliteringens resurscenter, Region Stockholm
elisabet.norman-claesson@sll.se

Lyssna också gärna på podden Funka Olika!



Stress i utmanat föräldraskap 2. Förälder med egen diagnos

August 28, 2018

Vilka är de största utmaningarna man möter som förälder med egen diagnos och vilket stöd behöver man för att få familjelivet att fungera? Mia är förälder till en treåring. Hon har själv Aspergers syndrom och add. I det här avsnittet pratar hon om det hon tycker är svårt med att vara förälder. Elisabeth Norman Claesson, specialpedagog på Aspergercenter och Internethabiliteringen, lyfter vanliga svårigheter och ger tips på vad som kan underlätta för Mia och andra föräldrar i liknande situation. Samtalet leds av Åsa Melin Mandre.

Besök också vår webbplats asdforalder.se Där får du möta föräldrar med ASD och ta del av fakta och råd som förenklar vardagen.



♡ Like(2) ↗ Share ⬇ Download(1425)

<https://habilitering.podbean.com/e/stress-i-utmanat-foraldraskap-2-foralder-med-egen-diagnos/>