



Redaktörer:

Elisabet Norman Claesson  
Are Mellblom

Habiliteringens resurscenter  
Habilitering & Hälsa  
Region Stockholm

© 2019







# Problemlösningstriangeln

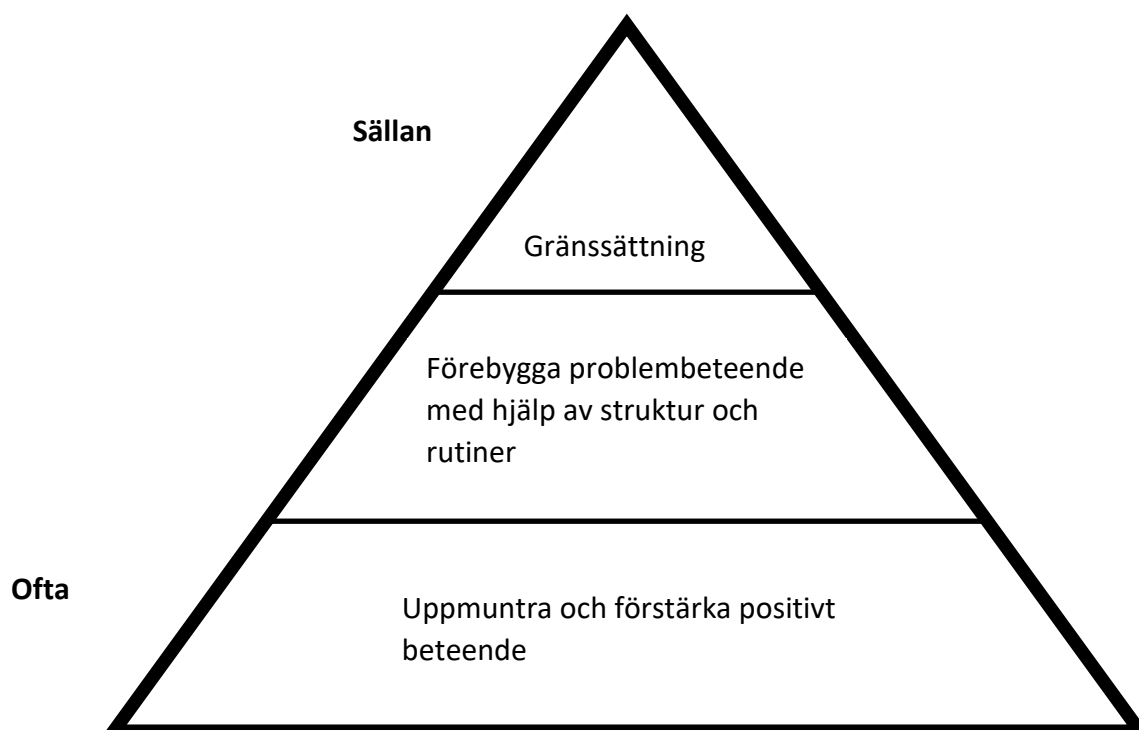
Handbokens innehåll bygger på den så kallade problemlösningstriangeln<sup>1</sup>. Basen är att skapa ett bra umgänge med barnet. Det är det viktigaste. Sedan förebygger man problembeteende genom tryggheten i struktur och rutiner.

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.



<sup>1</sup> Ursprungligen från COPE, *The Community Parent Education Program*, C. Cunningham.



## 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.

~~/00000~~ **Möt energicoachen möter vi är et tera euten ena alle orn om ger ti om energi i var agen**

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](mailto: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](http://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/>