DU ÄR OCKSÅ VIKTIGAST!

Om föräldraskap, stress och ASD/Aspergers syndrom

Projektet Egen styrka

Egen styrka är ett treårigt projekt (2013 – 2016) inom Riksförbundet Attention och har bekostats av Allmänna Arvsfonden. Projektet syftar till att identifiera och uppmärksamma de svårigheter som föräldrar till barn med autismspektrumtillstånd ASD/Aspergers syndrom upplever. Projektet arbetar även med att hitta former för att motverka stress och utmattning hos föräldrarna.

RIKSFÖRBUNDET Attention
Egen styrka-projektet

ARVSFONDEN • ARVSFONDEN • ARVSFONDEN •

© Riksförbundet Attention 2016

Skribenter: Monica Jeal Söderberg, Kerstin Alm och Jenny Kindgren | Redaktör: Cecilia Brusewitz | Grafisk form/Illustratör: Therese Nilsson

Innehåll

Till dig som är förälder till ett barn med ASD/Aspergers syndrom 4

ASD/Aspergers syndrom - ur föräldraperspektiv 5

Vad är ASD/Aspergers syndrom? 6

Helhetssyn på människan 9
Allt hänger ihop 9

Våra sociala nätverk 13
Blommorna 13

Stress – yttre och inre stressorer 15
Energitanken 17
Vad kan jag göra? 18
Vikten av att andas rätt 19

Beröring 21
Viktigt för hälsan 21

Kriser kan leda till utveckling 23
Det psykiska traumat 24

Välja väg 25
Förnekelsens väg/Läkningens väg 26

Större självkännedom 28
Johari fönster 28
Våga be om hjälp 29

KASAM 31
Känsla av sammanhang 31

Lösningsfokuserat tankesätt 32
En hjälp i vardagen 32

SMARTA mål 34

Till dig som är förälder till ett barn med ASD/Aspergers syndrom

I den här skriften hittar du information om vad ASD/Aspergers syndrom är och hur funktionsnedsättningen kan påverka dig som förälder. Vi nämner även olika teorier om hur vi människor kan reagera på kris och stress och vilka metoder som kan minska spänning och främja avslappning. Efter varje kapitel följer tankefrågor som du gärna kan fundera på tillsammans med andra eller själv.

Att ha ett barn med ASD/Aspergers syndrom är en resa som ofta kräver mycket av en förälder. Många som vi har träffat under projektets gång har berättat om en stor oro över framtiden, skolgången och relationerna till andra. I vissa fall så kan oron bli så stark att den påverkar sömn, välmående och hälsa. Och ofta kan själva vardagen vara så hetsig och utan möjlighet till återhämtning att det inte finns plats för det egna jaget. Vi önskar dig möjligheten att ändå hitta andningshålen och se processen du befinner dig i för vad den är. En process. Det är inte dig det är fel på, det är inte du som borde ”orka mer” och försaka mer. De flesta som skulle befinna sig i din situation skulle också uppleva en stor trötthet och förvirring. Det är helt normalt och ingenting konstigt.

Skriften kan du läsa själv men den kan också användas tillsammans med ett kursmaterial som finns att beställa från Riksförbundet Attention. Du som förälder kan gärna ta kontakt med anhörigstödet i din kommun eller din lokala Attentionförening och se om det finns möjlighet att hålla en “Du är också viktigast” – kortkurs på exempelvis en folkhögskola under en helg.

ASD/Aspergers syndrom - ur föräldraperspektiv

Att få barn är något alldeles speciellt och vi har alla en inre bild av hur vi vill vara som föräldrar. Vi jämför oss med andra föräldrar och omedvetet skapar vi gemensamma normer och värderingar. Hur barnet fungerar blir ofta en måttstock på hur bra vi är som föräldrar men när man har ett barn med funktionsnedsättning så gäller inte längre den "vanliga" måttstocken. Det kan göra föräldrar till barn med ASD/Aspergers syndrom osäkra. Vad förväntas av mig som förälder och vad kan jag förvänta mig av mitt barn?

Vad innebär det att vara förälder till ett barn med ASD/Aspergers syndrom?

Att ha ett barn med ASD/Aspergers syndrom är att ha ett barn som, trots normal intelligens, har svårigheter i skolan, som har svårt att få kompisar och som kan göra sig omöjligt i vissa sammanhang. Man har ett barn som är annorlunda, men det syns inte utanpå och det ställer stora krav på dig som förälder. Till en början kanske varken du själv eller omgivningen förstår ditt barns beteende och behov. Särskilt inte om vi försöker förstå det utifrån de normer de flesta av oss delar. Det är då vanligt och högst naturligt att man som förälder lägger skulden på sig själv då det inte fungerar. Du vet inte vad som är fel, och har ingen att dela dina erfarenheter och farhågor med.

Att få en diagnos blir ofta en lättnad. Det är inte du som är en dålig förälder; svårigheterna har biologiska orsaker. Men diagnosen kan också vara en sorg som väcker frågor. Är det ärftligt? Kommer det aldrig att bli bättre? Kan man göra något åt det? Som förälder behöver man stöd i den sorgeprocessen. Man behöver praktiskt, ekonomiskt och socialt stöd från samhällets sida för en fungerande vardag, men man behöver också stöd för egen del. Det är mycket vanligt att man som förälder inte känner sig förstådd eller bemött som någon som har kompetens och adekvata krav.

Vad är ASD/Aspergers syndrom?

ASD/Asperger är en funktionsnedsättning som har biologiska orsaker, ofta ärftliga. Man är född med ett annat sätt att förstå och tolka information. Det är en så kallad ”dold” funktionsnedsättning, den syns inte utanpå.

Motorik

En av de svårigheter som många personer med ASD kämpar med är motorisk samordning. Idrotten blir ett ”hatämne”, man verkar klumpig och man lär sig exempelvis simma och cykla senare än sina jämnåriga. Man kan ha svårt att hantera exempelvis en penna eller bestick, man kanske spiller och kladdar vid matbordet.

Ofta får föräldrar höra att barnet är ouppfostrat men det är viktigt att förstå att både du som förälder och ditt barn gör så gott ni kan. Svårigheterna beror på funktionsnedsättningen.

Perception

Personer med ASD/Asperger har också ofta en annorlunda perception, dvs hur man tar in och bearbetar intryck. Det kan då bli svårt med olika sinnesintryck såsom ljud, ljus, känsel, doft och smak.

1. Miljöer med många störande **ljud**, såsom ljudnivån vid ett matbord, på restauranger, i ett klassrum, vid allmänna kommunikationer eller i ett affärscentrum blir arbetsamma och ibland omöjliga att stå ut med.
2. **Beröring** är en annan svårighet man kan kämpa med. Kläder känns mot kroppen, duschens strålar mot huden kan göra ont och en kram från mormor omöjlig att stå ut med.
3. Matens **smak**, **konsistens** och **doft** kan vara ytterligare en svårighet. Mat som är hoprörd i grytor och sallader känns äcklig och det är mycket man inte klarar av att äta.
4. Starkt **ljus** kan vara mycket påfrestande och rum med starka lysrör kan vara svåra. Många löser sitt problem med att ta på sig skärmmössa, som dämpar ljuset.

Som förälder lär du dig snart att ta hänsyn till ditt barns svårigheter. Många föräldrar gör stora anpassningar av barnets miljö men kan då bli beskyllda för att vara curlingföräldrar. Det är naturligtvis inte sant. Att minska sinnesintryck för barn med ASD/Asperger är lika nödvändigt som att anpassa den fysiska miljön efter barn med rörelsehinder.

Förmåga att avläsa känslor (Theory of mind)

Förmågan att föreställa sig andra människors tankar och känslor är en av de huvudsakliga svårigheterna vid ASD/Asperger. Man utgår gärna från sig själv och kan inte avläsa andra människors känslor. Man tror att det jag känner i en viss situation är detsamma som alla andra känner. Det är lätt att bli beskylld för att vara utan empati medan man kan vilja göra gott för andra, men man förstår inte hur. Man förstår inte när man tråkar ut andra genom att berätta om sina specialintressen och man märker inte när man sårar andra genom sina uttalanden. Det blir problematiskt med grupparbeten, föra dialog, ge feedback till andra när man har svårt att uppfatta andra människors tankar, intentioner och känslor.
Ofta är ett udda beteende ett sätt att lösa ett problem. Eftersom personer med ASD/Asperger har svårt att avläsa vad andra människors reaktioner står för, så märker de kanske inte hur deras eget beteende uppfattas.

Som förälder kan man uppleva det som att man inte får kontakt med sitt barn och som att man blir avfärdad. Det kan göra ont. Utmaningen blir att hitta och förstå barnets kontaktsätt.

Helheter och sammanhang (Central coherence)

Svårigheter med att förstå helheter och sammanhang (central koherens) är också vanligt vid ASD/Aspergers syndrom. Man förstår inte automatiskt hur saker och ting hänger ihop. Man får svårt att välja ut relevanta fakta ur en text eller berätta kortfattat om en händelse så att andra förstår. När man inte ser helheten så kan man inte avgöra vilka detaljer som är viktiga. Det kan innebära svårigheter med skoluppgifter som att skriva en uppsats och det kan också bli komplicerat i umgänget med andra då man kan bli rätt långrandig när man ska berätta något. Man fokuserar på detaljer och ser inte det övergripande sammanhanget. För att livet inte ska bli kaotiskt behöver man hjälpmedel bl a i form av struktur. Strukturen skapar trygghet och man riskerar därför att bli väldigt rigid. Strukturen får inte ändras för då blir det kaotiskt. Därför blir alla förändringar laddade.

Som förälder har du ett barn som inte klarar av förändringar, som inte vill vara med vid spontana aktiviteter och som avskyr ovanliga dagar som julafton. När du försöker göra något extra roligt kanske ditt barn får ett utbrott istället för att bli glad.

Tid och planering (Exekutivitet)

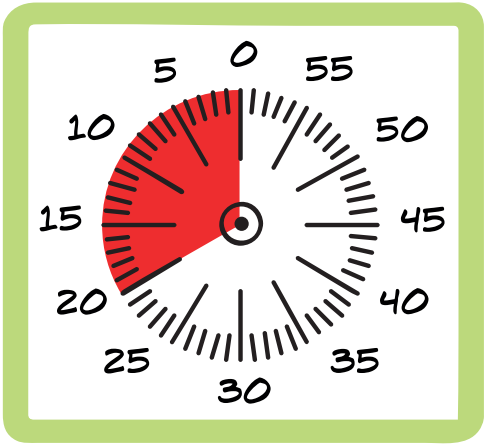
När man inte förstår saker utifrån sitt sammanhang så blir det svårt att förstå händelser och skeenden utifrån tid. Många lär sig klockan tidigt, men får inte ihop vad tiden har med klockan att göra. Hjälpmedel som en Time Timer kan göra tiden synlig och lättare att förstå.

Som förälder blir du ofta den som får tjata för att ditt barn ska komma iväg i tid eller på andra sätt ge det en känsla för hur mycket tid som är kvar av en aktivitet.

ASD/Asperger och stress

Det är arbetsamt att leva med ASD/Asperger. Barnen utsätts varje dag för situationer som på grund av deras funktionsnedsättning gör det svårt att hantera. Risken för stress och utmattning är stor. När barnet börjar reagera är det dags att se upp. Det kan handla om att barnet får huvudvärk, illamående eller ångest. Det kan också handla om att ditt barn börjar verka mer autistiskt. En del barn börjar vägra gå till skolan.

Som förälder hamnar du i ett dilemma. Du är angelägen om att ditt barn inte kommer efter i exempelvis skolan och du får påtryckningar om att du så snart som möjligt ska se till att ditt barn kommer iväg och även har gjort sina uppgifter. Samtidigt ser du att ditt barn inte mår bra. Vad ska du göra?



Man ställer in den röda skivan på den tid som önskas. Skivan minskar hela tiden tills den inställda tiden har gått. På det sättet kan man tydligt se hur tiden går.

Helhetssyn på människan

Allt hänger ihop

När vi ställs inför svåra livssituationer, som vi inte varit med om tidigare, behöver vi bland annat skaffa oss kunskap för att kunna förstå det som händer och för att kunna gå vidare i livet. Det är en grundförutsättning för att kunna förändra sin situation och utvecklas som person.

Att skapa varaktiga förändringar i sin vardag kan vara mycket svårt. Förändringsarbetet kräver ofta stora ansträngningar. Man kan behöva hjälp och stöd från utomstående för att se vad som behövs ändras i sitt liv. Utomstående kan även behöva stötta så att det man vill ändra verkligen blir av. Men i slutänden handlar det alltid om hur angelägen man själv är att göra en förändring. När man som förälder låter sig själv vara viktig och värd att må bra så ökar chansen att man tar hand om sig själv.

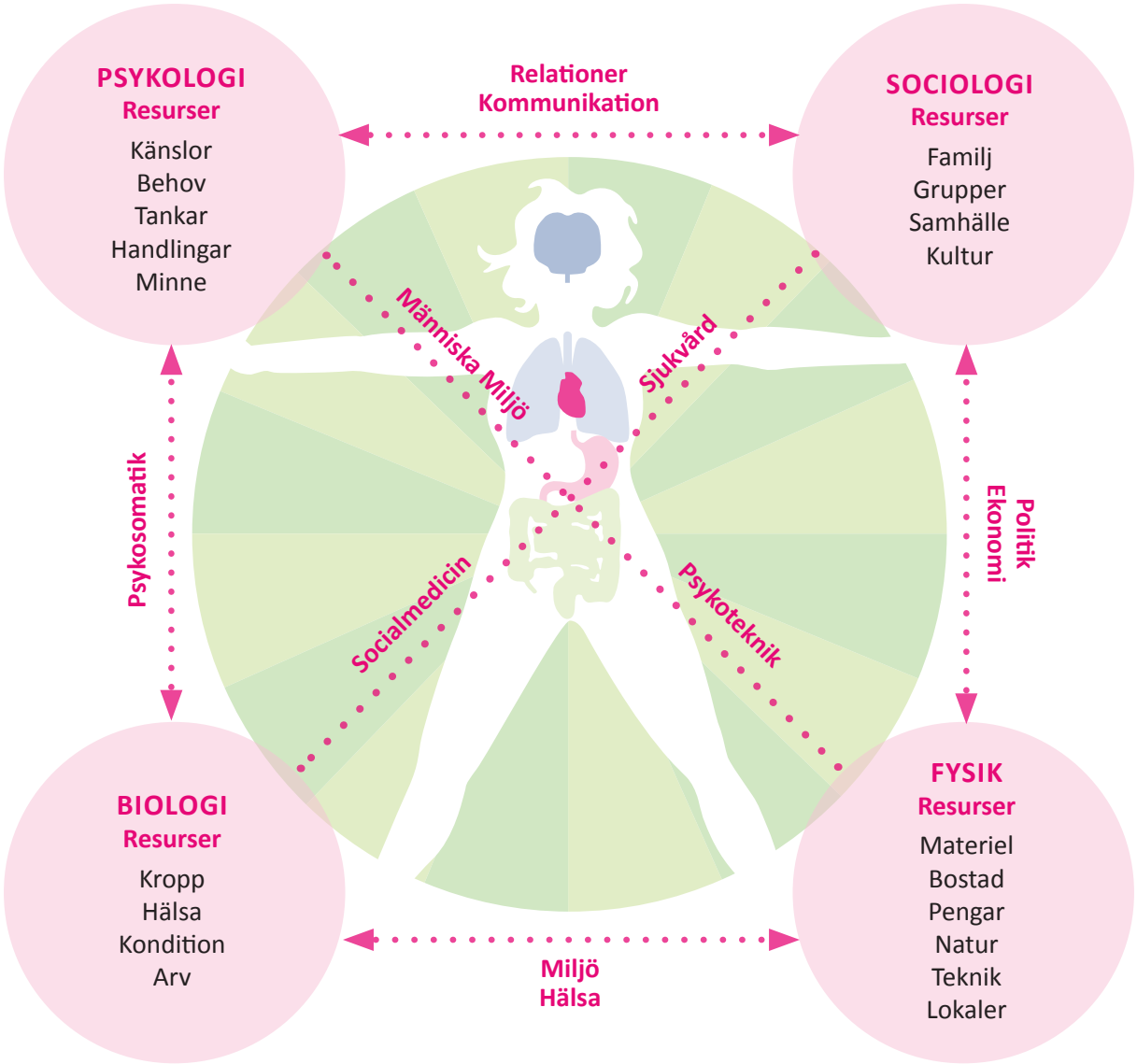
En modell för helhetssyn

För att uppmärksamma områden som kan behöva förändras i den egna vardagen kan en modell för helhetssyn vara ett lämpligt hjälpmedel. “En modell för helhetssyn” är ett utbildningsmaterial som har utvecklats av professor Gunnar Kylén m fl vid Institutionen för specialpedagogik (LHS). Modellen kan hjälpa föräldrar att få en djupare förståelse för sina behov och bli medvetna om att allt hänger ihop. Förhoppningsvis kan man, med lite hjälp på traven, också finna egna lösningar på svåra frågor.

Modellen (se bild sid 10) utgår från fyra olika kunskapsområden som är centrala och betydelsefulla i våra liv och som samspelar intimt med varandra. I det här fallet handlar det om våra mentala och biologiska resurser och om våra sociala och fysiska miljöer. Om vi t ex får för mycket av långvarig och okontrollerad stress påverkar det hela människan, psykologiskt och biologiskt, socialt och även hennes miljö. De fyra kunskapsområdena behöver också kopplas ihop med sex relationer som samspelar och bildar en helhet, som hjälper oss att bättre förstå hur allt hänger ihop.

Hållbar hälsa

Vi behöver framför allt se hur vi kan bygga upp en mer hållbar hälsa från grunden och lära oss om våra begränsningar och prioriteringar. Det är viktigt att se hälsan som en helhet, där våra val speglar hur vi mår. Valen kring t ex sömn, mat, sociala relationer, motion, arbetsbelastning är väsentliga för vår livskvalité. Om något är överrepresenterat eller bortprioriterat mår vi ofta sämre. Med rätt avvägda val håller vi oss lättare friska.


PSYKOLOGI
Resurser
Känslor
Behov
Tankar
Handlingar
Minne
Relationer
Kommunikation
SOCIOLOGI
Resurser
Familj
Grupper
Samhälle
Kultur
Människa Miljö
Sjukvård
Psykosomatik
Politik
Ekonomi
Socialmedicin
Psykoteknik
BIOLOGI
Resurser
Kropp
Hälsa
Kondition
Arv
FYSIK
Resurser
Materiel
Bostad
Pengar
Natur
Teknik
Lokaler
Miljö
Hälsa

Men det kan vara svårt att skapa balans i livet när man har ett barn som har ASD/Aspergers syndrom. Ingen dag är den andra lik och det gäller att vara i beredskapsläge och ställa upp när något oförutsett händer, vilket det ofta gör. Då kan det vara till hjälp att ha kunskaper om hur den egna kroppen reagerar vid starka stresspåslag och att medvetet använda strategier för att inte hamna i sådana situationer. Det bästa man kan göra för sig själv är att lyssna mer på sin egen kropp och de signaler den ger. I realiteten handlar det om att ha omtanke om sig själv och sin hälsa, för att kunna vara en stöttande förälder för sitt barn.

Hantera stress

Som stöd och en inre kompass kan man använda den här helhetssynsmodellen för att få syn på vad som påverkar hälsan, vad man mår bra eller dåligt av och vad som behöver förändras. Stressen påverkar hela människan och den miljö vi lever i. Därför är det viktigt att vi blir medvetna om vilka styrkor och svagheter vi har så att vi kan mobilisera styrkorna när vi som bäst behöver dem. Att vara medveten om styrkorna underlättar vår förmåga att hantera svåra situationer och den stress de kan framkalla i oss.

De fyra kunskapsområdena i helhetssynsmodellen som påverkar oss vid stress är **psykologi**, **biologi**, **sociologi** och den **fysiska miljön**.

Psykologiska aspekter

Våra känslor, tankar, behov och minnen styr våra handlingar och tillhör våra psykologiska resurser. Känslornas och tankarnas kraft kan förändra våra liv. Att känna och vara medveten om t ex känslorna och behovens kraft är ett viktigt verktyg. Många känslor – som glädje, sorg, rädsla, vrede, besvikelse eller kärlek – signalerar hur vi mår. Känslorna ger oss hela tiden information om oss själva och omvärlden. När t ex ett barn inte svarar på mammans kramar och ömhetsbetygelser blir reaktionen ofta besvikelse hos mamman som mår dåligt och blir orolig. Det kan leda till stress därför att hon inte har kunskap om vad det handlar om. Men med kunskap om att det är vanligt att barn med ASD/Aspergers syndrom inte gillar kroppskontakt och insikt om hur det hänger ihop med de egna behoven kan hennes oro minskas.

Biologiska aspekter

Nya forskningsresultat kring kvinnor och stress har visat på att långvarig stress sätter spår i hjärnan. Det är inte ovanligt att själsliga sår visar sig i våra särskilt utsatta organ t ex hjärnan, hjärtat och magen. Huvudvärk, migrän, minnesförlust, högt blodtryck och magsår är vanliga fysiska reaktioner vid stress. Det i sin tur kan generera andra kroppsliga symtom som ryggbesvär och yrsel. Upprepad besvikelse kan också sätta sig i kroppen och ge sjukdomssymtom som är svåra att härleda till dess rätta orsak. Samtidigt vet vi att kroppen reparerar sig förvånansvärt fort vid gynnsamma förhållanden.

Social miljö

Ensamhet i föräldraskapet och ett minskat umgänge efter att ens barn har fått sin diagnos är mycket vanligt. Man orkar inte upprätthålla sociala kontakter och folk i omgivningen drar sig undan. Släkt och vänner upphör att komma därför att de inte förstår barnets beteenden. Den sociala miljön och umgänget krymper och kan bli mycket begränsad och isolerande. Ett minskat nätverk kan i sin tur leda till mer stress. Även möjligheter och hjälp till avlastning minskar med färre kontakter. Flera föräldrar har uttryckt att det är en vila att gå till jobbet. Där finns kontakterna med andra och där får de möjligheter att tänka på annat än på den stressade situationen hemma.

Fysisk miljö

Olika miljöer tillgodoser olika behov och intressen. Till den fysiska miljön hör bl.a. naturen och vår omgivning, de materiella värdena som är betydelsefulla i vardagen. Om något inte fungerar i den fysiska miljön kan det bli tuvan som stjälper ett stort lass. Om t ex grannar klagar på att ditt barn låter högt eller om skolskjutstaxin inte kommer på utsatt tid kan hela dagen bli förstörd. När något oförutsett händer kan det skapa stress som kan ta oproportionerligt mycket energi. Då kan det vara bra att veta och att påminnas om att naturen har en läkande effekt och att inte rationalisera bort den tillgången när orken sviktar.

Här nedan följer två exempel som illustrerar hur relationerna i helhetssynsmodellen samspelar och vilka konsekvenser det kan få:

DEN SOCIO-FYSISKA RELATIONEN

En stor andel mammor, som har besvarat Egen styrkas enkät*, har varit långtidssjukskrivna. För att kunna komma tillbaka till arbetslivet har de flesta valt att gå ner i arbetstid. Andra har inte alls kunnat fortsätta att arbeta och blivit långtidssjukskrivna. Det påverkar inte bara deras nuvarande situation utan får också konsekvenser för deras framtida situation, ekonomi, pension och för samhällsekonomin i stort.

DEN PSYKO-SOCIALA RELATIONEN

I enkäten beskriver många föräldrar ”den ständiga beredskapen” som de befinner sig i. När omgivningen inte kan bemöta barnet på rätt sätt blir det missförstånd och föräldrarna måste rycka ut för att medla, hjälpa och förklara hur barnet tänker och förstår. Det påverkar föräldrarna psykologiskt när den sociala miljön inte kan hantera barnets funktionsnedsättning och bidrar till att stressnivån höjs och energin tar slut.

Tankefråga:
Vad påverkar din hälsa? Skriv ner, alltefter som du kommer på vad du behöver förändra. Vad vill du ha mer av och vad vill du ha mindre av. Använd helhetssynsbilden som hjälp.

De kommande avsnitten passar in och kan inkluderas i helhetsbilden.

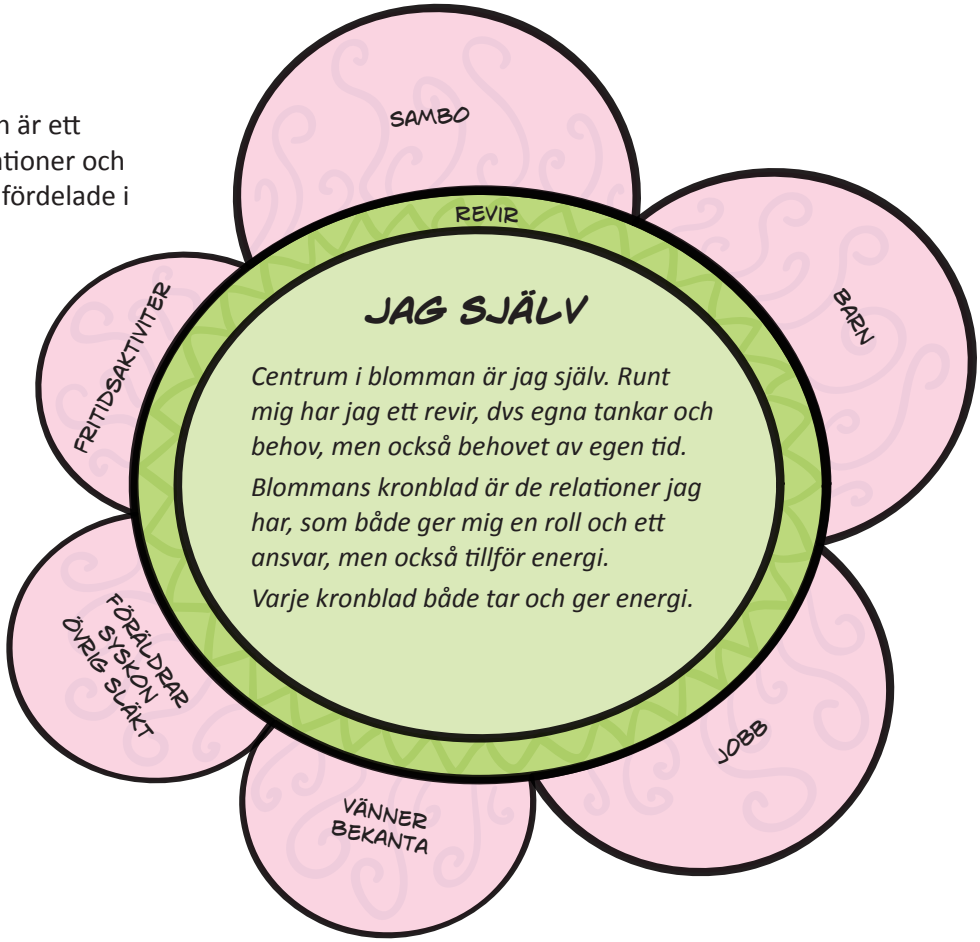
* Resultatet från enkäten kan du läsa i rapporten “Till slut tar man slut”, som finns att ladda ner på Riksförbundet Attentions hemsida.

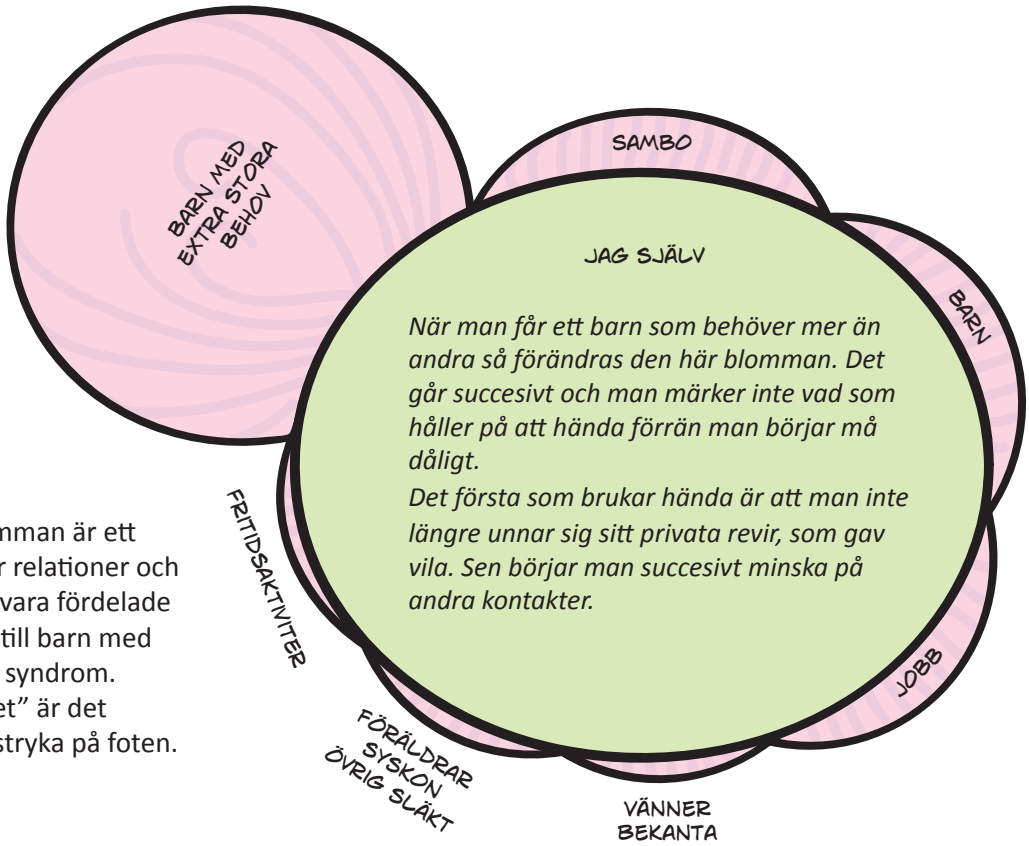
Våra sociala nätverk

Vi lever i en social miljö med familj och vänner, med jobb och intressen. Vi får olika roller i olika sammanhang utifrån den vi är och det vi gör. Vi skapar oss en tillvaro där det finns balans mellan ”måsten” som tar energi och sånt som ger energi. Vi skulle kunna illustrera vår tillvaro genom att rita en blomma.

Blomma 1

Den första blomman är ett exempel på hur relationer och aktiviteter kan vara fördelade i livet.





Blomma 2

Den andra blomman är ett exempel på hur relationer och aktiviteter kan vara fördelade för en förälder till barn med ASD/Aspergers syndrom.
Ett egna "reviret" är det första som får stryka på foten.

Man orkar inte med sin sambo lika mycket som tidigare, man går med ständigt dåligt samvete för de andra barnen och man minskar på kontakten med släkt och vänner. Många går också ner i arbetstid och avstår från fritidsaktiviteter. Kronbladen medförde inte bara ansvar. Det är genom sina kronblad som blomman andas och får energi.

Om din personliga blomma börjar likna den här; fundera över om det är något kronblad som du kan låta växa. Ta lite i taget. Välj sådant som ger mer energi än det tar.

Stress – yttre och inre stressorer

Vad skapar stress hos föräldrar till barn med ASD/Asperger?

Det är arbetsamt att vara förälder till ett barn med ASD/Asperger och ibland känns livet som på bilden. Man är ständigt på väg, det egna jobbet ska skötas, man ska hinna med en enorm mängd kontakter och möten samtidigt som man har en familj med egna behov och ett barn som kräver lite extra. Det blir svårt att hinna med sig själv och att hitta någonstans att vila.

Föräldrar till barn med ASD/Asperger stressas av såväl inre som yttre faktorer. Skolan, fritiden, alla möten med olika aktörer kring barnet och svårigheterna med att pussla ihop arbetet med barnets behov kan vi kalla yttre stressorer. De inre stressorerna kan vara svårare att upptäcka och förstå. Det handlar mer om vår idé om hur ett föräldraskap ska se ut och hur ett barn ska bete sig för att man ska kunna vara nöjd med sig själv som förälder. Man jämför lätt sin familj med andra familjer och har svårt att känna igen sig i den utveckling andra befinner sig i. Man kan ha en känsla av att stå still och vara tvungen att hantera mycket som andra slipper. Det kan leda till en inre dialog som lätt blir onödigt självkritisk men som är fullkomligt naturlig när man inte får rimliga referensramar. Att slippa känslan av att ha misslyckats som förälder för att ens barn har vissa svårigheter är viktigt och det du kan påverka är det du säger till dig själv. Liksom de flesta föräldrar gör du så gott du kan för att ditt barn ska få må bra i sitt liv och du behöver uppmärksamma det jobb du gör och de ibland svåra uppgifter du fått.

Vad är stress?

Stress är en överlevnadsinstinkt, ett tillstånd av ökad psykologisk och fysiologisk handlingsberedskap. Det är kroppens sätt att reagera när vi utsätts för något vi tolkar som övermäktigt eller hotfullt. Det kan vara yttre faktorer som stressar såsom brist på stöd för barnet i skolan eller att inte bli tagen på allvar av LSS-handläggaren. Det kan också vara inre faktorer som stressar såsom en konstant oro eller malande tankar när barnet inte fungerar som förväntat. Även om yttre faktorer som skapar stress försvinner kan den inre stressen finnas kvar.

Kroppen försvarar oss

När vi blir överbelastade eller upplever fara mobiliserar kroppen alla sina resurser, vi förbereds för kamp eller flykt. Vid stress aktiveras det autonoma nervsystemet, som står utanför viljans kontroll. Hjärnan skickar ut nervimpulser till kroppens alla organ. De reagerar sedan på olika sätt, till exempel med smärta. I binjurarna tillverkas stresshormonerna adrenalin, noradrenalin och cortisol.

Vi rår inte över det här och kan bli rädda för våra egna reaktioner, men det är kroppens sätt att försvara oss. Våra kroppar reagerar med ökad puls, blodtryck och andningsfrekvens, ökad muskelspänning, aktiverat immunförsvar och ökad insöndring av blodfetter och socker. Stressreaktionen är viktig i situationer där vi måste prestera intensivt under en kort period.

Den långvariga stressen

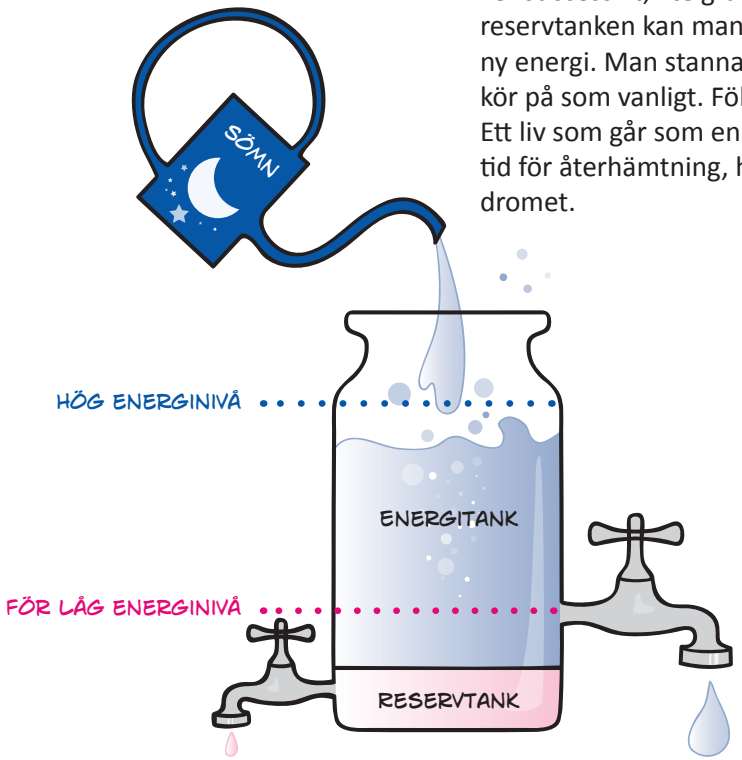
Stress som är ofta återkommande, långvarig eller intensiv kan vara skadlig. Det sympatiska nervsystemet arbetar för hårt och den konstanta utsöndringen av stresshormoner kan leda till sjukdomar. När vi har haft en period av intensiv press är det därför viktigt att vi får vila och återhämta oss. Vi är skapade för att arbeta hårt, men inte utan återhämtning. Det är då det kan bli farligt.

Minne och koncentration påverkas

Även vår tankeverksamhet, vår koncentrationsförmåga och vårt minne försämras. Det kan leda till att vi gör felaktiga bedömningar, får svårare att se problemlösningar och även får svårare att anpassa oss socialt. Långvarig och intensiv stress kan medföra försämrad funktion i en struktur i hjärnan – hippocampus – vilken är av stor betydelse för vår förmåga att minnas och lära oss nya saker. Minnet är en central funktion som påverkas vid för lite sömn och mycket stress. När vi sover överförs våra minnen från närminnet till långtidsminnet. Denna överföring försämras och förmågan att minnas i närtid försämras. Därför är sömnen väsentlig för att vi ska kunna återhämta de krafter vi förbrukat under en hel dag.

Energitanken

Man kan likna den fysiologiska processen med en energitank, energinivån pendlar upp och ner. Tanken är full efter en natts god sömn, men nivån sjunker i tanken efter en dag på jobbet. Normalt sett kommer man igen om man får vila sig hemma på kvällen och natten. Om man däremot inte får vila orkar man inte hämta hem den energi som behövs till nästa dag och man startar dagen utan att tanken är helt fylld. Energinivån sjunker successivt, lite grann i taget. När nivån nått reservtanken kan man plötsligt tro att man fått ny energi. Man stannar inte upp och vilar utan kör på som vanligt. Följden blir att man kraschar. Ett liv som går som en berg- och dalbana, utan tid för återhämtning, håller fast utmattningssyndromet.



Tankefrågor:

- Fundera över tre saker som tar mer energi än de ger?
- Finns det något litet som går att minska?
- Fundera över tre saker som ger mer energi än de tar
- Finns det något du kan öka?

Tänk på att det bör vara balans mellan det som tar energi och det som ger energi. Försök att ändra en liten, liten bit i taget. Tar du för stor bit, så är det risk att du inte orkar genomföra det och så blir det ett nytt dåligt samvete. Bilen skickar vi på servis med jämna mellanrum. Varför inte oss själva? Du är viktig.

Varningssignaler

Vi ställer höga krav på oss själva och märker inte när det börjar bli för mycket, men vi får varningssignaler. Om man inte tar varningssignalerna på allvar, utan försöker övervinna dem genom att arbeta ännu hårdare, riskerar man att bli sjuk.

När man börjar bli lättirriterad, deppig eller få ångest är det dags att börja se upp. Muskelvärk, hjärtklappning, magproblem, yrsel, synrubbningar och överkänslighet för exempelvis ljud, ljus och lukter är också vanliga symtom som uppkommer vid stress. Andra vanliga tecken är att man får svårare att koncentrera sig och att minnas och känslorna börjar gå upp och ner som i en berg- och dalbana.
Alla de här symtomen signalerar en och samma sak: **Du behöver varva ner och vila**. Det är viktigt att komma ihåg att återhämtning i detta skede kan stoppa att vi hamnar i en utmattning.

Vad är utmattningssyndrom?

Utbrändhet är slutfasen av en process som kan ha pågått i många år och beror på att man under en lång tid har varit utsatt för stress och överkrav. När gränsen för hur mycket stress vi klarar av är nådd och kroppen inte längre orkar kompensera tar det stopp.

Symtomen för utmattningssyndrom är i de flesta fall desamma som vid stress. Skillnaden är att de är större och i stunden opåverkbara. Ett tecken som är typiskt som skiljer sig något från stress är en kolossal trötthet - både psykisk och fysisk – som inte går att vila bort.

Vid en akut stress håller man sig ofta frisk eftersom kroppen aktiverar immunförsvaret medan stressen pågår. När stressen pågått för länge och vi blivit utbrända är det tvärtom. Kroppen orkar inte fortsätta aktivera immunförsvaret och det kan istället börja försämras, vilket gör att man blir mer mottaglig för t ex infektioner och blir sjuk gång på gång.

Det är svårt att se på vilket sätt man kan förändra sin situation. Det tar lång tid innan man blir sjuk, men det tar också lång tid att komma tillbaka, det kan handla om flera år. Under den tiden behöver man stöd av någon som förstår vad man går igenom och en sjukskrivning är ibland nödvändig.

Vad kan jag göra?

När stressen blir för stor är det viktigt att försöka hitta alla små förändringar som man faktiskt kan

göra. Det finns många små förändringar som man kan göra själv. De löser inte problemet men kan bli en hjälp på vägen.

- Vid hårt arbete och stress behöver man tid för återhämtning. Kan du hitta små andningshål i din vardag som kan fungera som micropauser? När bussen inte kommer kan det bli en enorm stress, men du kan faktiskt inte göra någonting åt det. Se det istället som en ”gratis” möjlighet till en micropaus.

- Börja säga nej. Det är så lätt att ta på sig allas behov. Det går fortare och blir ofta bättre om man gör det själv. Men vad skulle hända om du börjar säga nej? Till en början kommer ingen att ta ditt nej på allvar, men efter ett tag kanske fler runt dig börjar ta ansvar. Vågar du? I början kanske det blir jobbigare med många små och stora konflikter som du får reda ut. Men i längden lönar det sig oftast att markera för andra vad ens gräns går.

- Gå ut i solen. Stress och sömnproblem hör ofta ihop. När vi är ute i solen så laddar kroppen hormonet melatonin som hjälper oss att sova.

Vikten av att andas rätt

Vid många krav och hög stress kan andningen ha en stor betydelse för vårt mående. Uttrycket ”ta några djupa andetag” är inte bara ett talesätt utan har en faktisk medicinsk förklaring. Det är lätt att glömma bort andningen då den sker automatiskt hela tiden, men att lära sig att andas rätt kan vara en nyckel till ökat välmående och god hälsa.

När du andas medvetet med långa djupa andetag minskar produktionen av de stressrelaterade hormonerna kortisol, adrenalin och noradrenalin. Kroppen får mer syre och blodcirkulation och matsmältning förbättras. Utandningen stimulerar det parasympatiska nervsystemet, vilket gör att hjärtat slår långsammare, blodtrycket sjunker och ”må-bra”-hormoner som oxytocin och serotonin ökar. Dessutom befriar utandningen kroppen från slaggprodukter och koldioxid.

Andas långsamt, djupt ner i magen när du känner att stressen kommer krypande, gör gärna utandningen dubbelt så lång som inandningen. Magen går ut vid inandning och in vid utandning. Diafragman, vår andningsmuskel, rör sig upp och ner och hjälper på så sätt till med din andning. Det ger även dina inre organ välbehövlig massage. Andningen ska vara lugn och ljudlös.

Andning och stress - hur påverkas kroppen?

Stress påverkar andningen, och andningen påverkar stress. När vi är stressade är det lätt att vi börjar andas endast med bröstkorgen. Andningen blir då ytlig vilket resulterar i att kroppen inte får tillräckligt med syre och vi börjar kompensera

med att andas fortare. Detta kan i sin tur verka stressande och en ond cirkel har startat. Att andas ytligt kan orsaka spänningar i nacke, skuldror och övre delen av ryggen.

Gör djupandning till en vana

För att du i en stressad situation ska komma ihåg att andas lugnt och djupt med magen behöver du som med allt annat öva. Att bryta en vana med ytlig, stressad andning tar tid. Försök hitta ett tillfälle i din vardag där det faktiskt funkar att djupandas. Kanske är det framför TV:n, när du läser en bok, när du plockar ur eller i diskmaskinen eller när du kör bil. Det måste inte vara ett tillfälle då du enbart ägnar dig åt andningen men du måste fokusera. När du fått in detta till en vana kommer det bli lättare att även ta till djupandningen när dig känner dig stressad.

Beröring

Det finns relativt omfattande forskning kring beröring och två framstående forskare på området är Kerstin Uvnäs Moberg, professor i fysiologi, och Dr Maria Hernandes-Reif från USA. De har båda studerat hur beröring på huden, kroppens största organ, påverkar oss människor och vad som händer i kroppen då vi berörs.

Viktigt för hälsan

Oxytocin är ett hormon och en signalsubstans som frisätts vid vänlig, fysisk beröring. Det styr en rad livsviktiga funktioner och är därmed avgörande för vår överlevnad. För de flesta är den så självklar att vi märker vad den gör först om vi blir utan den. Oxytocinets effekter är fantastiska. Det lindrar smärta, skyndar på läkningen av sår och skador, sänker blodtrycket och halterna av stresshormoner. Verkningarna är inte bara tillfälliga, utan dröjer sig också kvar en tid. Utan fysisk närhet kan vi inte återhämta oss, kroppen har svårare att lagra näring eller läka skador och sjukdomar.

Forskarna har länge intresserat sig för kamp- och flyktsystemet som aktiveras när vi är stressade. Det aktiverar stresshormonerna, höjer puls och blodtryck, frisätter energi och leder blod från kroppens inre organ ut i musklerna. Allt för att vi ska kunna slåss eller fly. Det mer subtila lugn och ro-systemet har hittills hamnat i vetenskaplig skymundan, men är minst lika viktigt för vår överlevnad, menar Kerstin Uvnäs Moberg. Oxytocinets effekter fungerar som kroppens lugn och ro-system och för att det ska aktiveras krävs endast lätta strykningar som väcker hudens beröringsreceptorer. Det ser till att kroppen går ned i varv, att vi känner oss trygga och avspända. Reaktionerna är stressens raka motsatser.

Forskning visar att även relationer mellan människa och djur ger positiva effekter på nivån av oxytocin hos människor. Denna forskning har lett till att vi nu ser mer och mer djur i vårdsammanhang, exempelvis hundar.

Metoder för beröring

Det finns många olika sätt att stimulera vår hud för att få igång frisättning av oxytocin i kroppen.

Exempel på beröring:

1. Taktil beröring/massage.
2. Avslappningsmassage.
3. Kärleksfull beröring.
4. Stå länge i duschen eller ta ett varmt bad. Vattendroppar är också beröring.
5. Sov under ett lite tyngre täcke. Gärna med en varm vetekudde eller varmvattenflaska som sällskap. Även värme frisätter oxytocin.
6. Massera dina fötter, till exempel framför teven. Huden på fötterna, liksom den på händerna och i ansiktet, kryllar av beröringsreceptorer. Beröring på dessa hudytor ger därför ett särskilt stort oxytocinpåslag. Du behöver inte ta i, lätta strykningar räcker. Använd gärna massageolja.
7. Pyssla. I trädgården, köket eller garaget. När dina händer pillar med något frisätts oxytocin.
   Repetitiva och långsamma sysslor är särskilt lugnande.
8. Ha kärleksfullt sex.
9. Ett keligt husdjur kan göra underverk, särskilt för den som lever ensam.

Lugn, fysisk beröring en viktig del i att ta hand om sig själv som förälder till ett barn med funktionsnedsättning. De krav och den skadliga stress som många föräldrar utsätts för behöver bekämpas och att investera tid till beröring t ex genom taktil massage är en investering i den egna hälsan. Många anhörigcenter erbjuder taktil massage som en aktivitet. Kolla upp hur det är i din hemkommun.

Tankefråga:

- Fundera på vilka metoder som passar dig och som kan stimulera ditt lugn och ro-system.

Kriser kan leda till utveckling

När någonting händer – som vi inte räknat med, något som gör ont och som rubbar vårt invanda liv, så är det naturligt att reagera med en kris.

”En kris är en förutsättning för utveckling och självkännedom och har betydelse för vår mänskliga utveckling. Men den kan också vara inkörsporten till psykisk invaliditet.”

Så hoppfullt och så drastiskt på samma gång skriver professor Johan Cullberg i sin bok *Kris och utveckling*. I boken beskriver han krisens olika orsaker och förlopp så att de kan bli mer begripliga för oss när vi möter dem i våra egna liv eller hos våra medmänniskor. Han betonar också hur individens psykologiska utveckling är sammanvävd med den sociala situationen.

Krisens olika faser

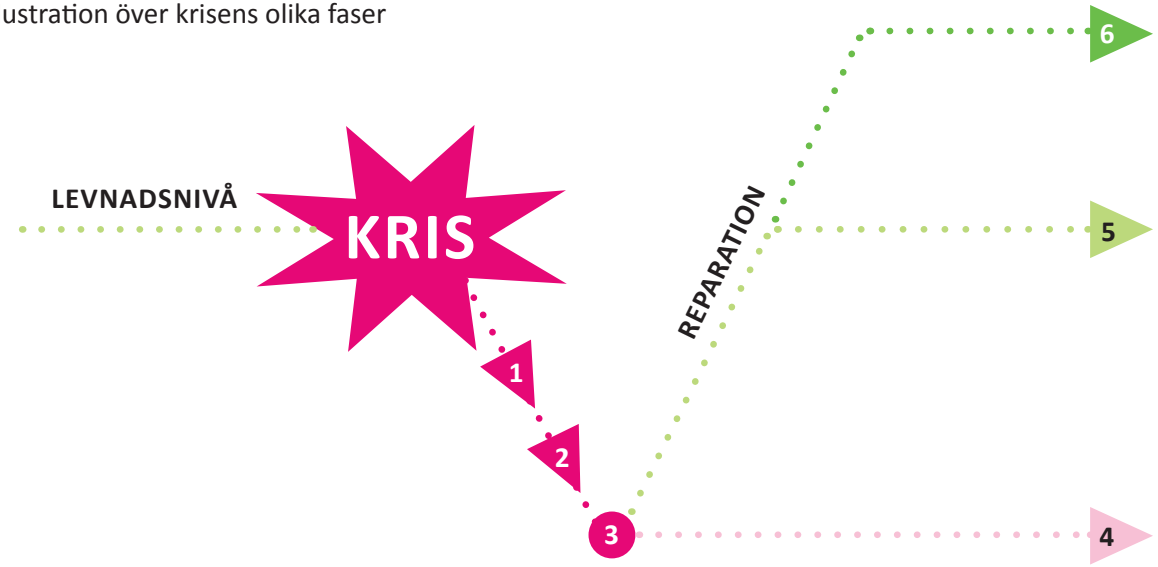
Krisförloppet består av fyra olika faser som inledningsvis kan upplevas som en chock. Den kan komma plötsligt eller ha en långsammare verkan. I chocktillståndet kan man uppleva en overklighet som om den inte berör just mig. Chockfasen övergår så småningom i en reaktionsfas med starka känsloyttringar som följd av det som har hänt. Genom att hålla känslorna ifrån sig är det vanligt att vi förnekar chockens orsak. Förnekelse är ett försvar som hjälper oss att successivt ta in verkligheten. Reaktionsfasen följs av en bearbetningsfas där förnekelsen som försvar kan minska och man börjar vända sig mot framtiden. Under den sista fasen som kallas nyorienteringsfasen lever vi vidare med det förgångna som ett ärr, men som inte behöver vara ett hinder i livet. En del upplever att de har utvecklats genom krisen, mognat och fått nya erfarenheter i livet.

Sorg och lättnad

Vi bär alla på olika själsliga sår som påverkar oss mentalt och kroppsligt. Att t ex få veta att ens barn har ASD/Asperger kan utlösa en kris hos föräldrarna. Många har berättat att de utifrån sett upplevt det som en lättnad att barnet fått en diagnos. De har fått bekräftelse på något som de känt och upplevt länge. Men samtidigt bär de på en sorg att barnet är annorlunda. Det tar tid att hantera både denna lättnad och den sorg som medföljer vetskapen om barnets diagnos. Tankar, känslor och behov behöver tid för att bearbetas och komma i balans för hälsa och välmående. Om man inte får tid för återhämtning tar energin helt enkelt slut. Man blir trött och kraftlös. Det påverkar känslorna och tankeförmågan vilken i sin tur påverkar förmågan att hantera exempelvis ett diagnosbesked. I dag har kunskapen om ASD/Asperger blivit mer känd än tidigare och vi vet att det har bl.a. biologiska orsaker och är ärftligt betingad. Det betyder att barnets funktionsnedsättning har funnits med från början men har inte varit känd för föräldrarna, även om de länge kan ha haft en oro och undran.

Det psykiska traumat

Illustration över krisens olika faser



1. CHOCK
Kaos, självcentrering, självförkastelse, tomhet – meningslöshet.

2. REAKTION
Depressioner, aggressioner, skuldkänslor, ångestkänslor.

3. MOBILISERING
Mobilisering av psykiska försvarsmekanismer exempelvis förnekelse.

4. LÅSNING
Krisen har låst sig och bearbetningen har stannat av. Vi har fastnat och lever med försvar på en lägre levnadsnivå än innan krisen. Såret är inte läkt och kan lätt bli infekterat och sårigt igen.

5. ACCEPTANS
Bearbetning av sorgen
Kan se det skedda med viss distans.

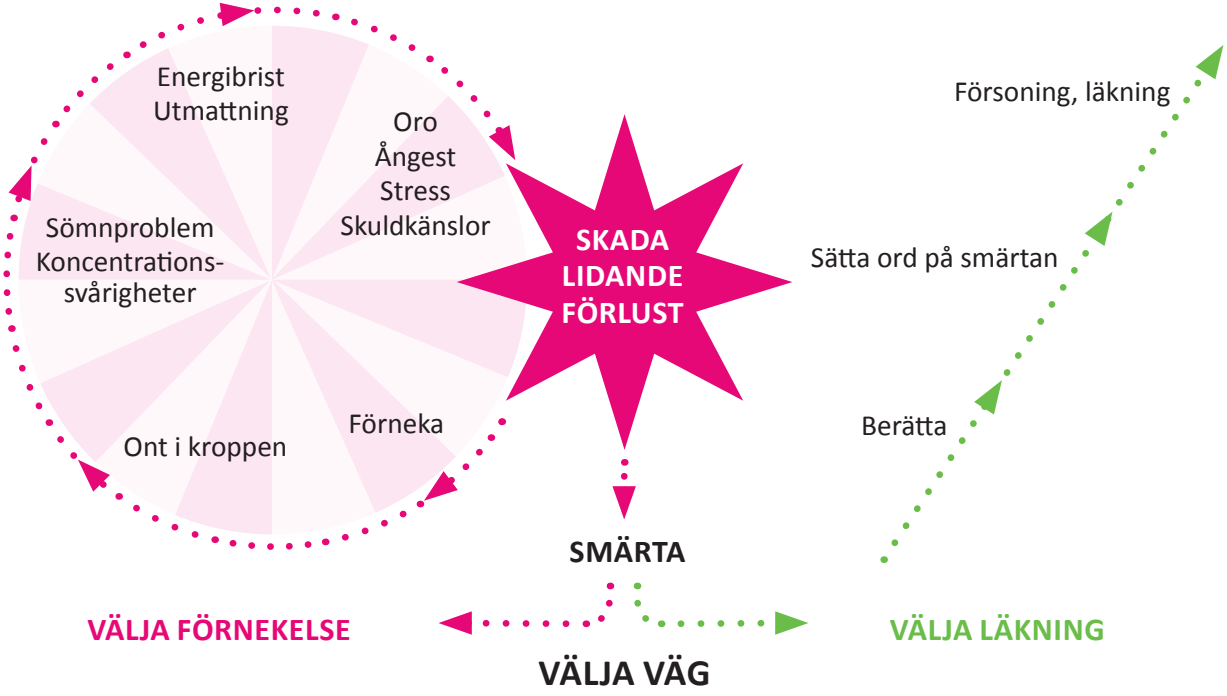
6. NYORIENTERING
Vi har bearbetat svåra känslor, utvecklats genom krisen och höjt vår levnadsnivå. Såret har läkts och bildat ett ärr.

Tankefråga:

- Kan du känna igen dig i ovanstående beskrivning av en kris?

Välja väg

Illustrationen på föregående sida visar att den som genomgår en livskris hamnar i ett vägskäl. Antingen går man förnekelsens väg eller en väg mot läkning, försoning och utveckling. Det är inte enkelt att brottas mot dessa två starka drivkrafter, men valet är avgörande för den egna hälsan och livskvaliteten. Vi ska försöka beskriva varför medvetenheten om de båda vägarna är så betydelsefull och vilka konsekvenser de olika valen kan få.



Fastna i ekorrhjulet – inte komma vidare

Utveckling – gå vidare till läkning

Förnekelsens väg

Reaktionen på psykisk smärta delar vi med alla människor. Vi känner sorg, vrede, skuld och skam eller kombinationer av dem. När det är svårt att tala om det vi känner så gömmer vi känslorna djupt inom oss och när vi i början väljer väg är vi kanske inte ens medvetna om vilket val vi gör. Vi slår ifrån oss smärtan genom att förneka den.

Att välja förnekelsens väg betyder att vi leds in i ett kraftfält som tar väldigt mycket energi. Vi kan kalla det för att dras in i ett ekorrhjul. Förnekelse är ett psykiskt försvar som kan behövas i början av en kris, men den kan bli invalidiserande om den blir en följeslagare i livet. Den som väljer förnekelsens väg riskerar att fastna i ekorrhjulet, få psykosomatiska symptom och blir sjuk i både kropp och själ. Det blir lätt rundgång och svårt att komma ur ekorrhjulet.

Läkningens väg

Att bestämma sig för läkningens väg är inte ett lätt val och vägen dit kan vara tuff. Men den kan också leda till försoning och nya utvecklingsmöjligheter. På den här vägen bejakas smärtan och sorgen, man tar emot och bemöter den hur ont det än gör. På så sätt blir man inte ett offer för omständigheterna eller tillvaron. Det kan ta lång tid att bearbeta alla känslor och tvivel som kommer att dyka upp längst vägen och tidvis kan det kännas som att man står still. Då kan det vara viktigt att veta att man ibland också måste välja att låta själen få pauser och vila från det som gör ont.

Att berätta

Det första steget på läkningens väg är att berätta sanningen om det som är svårt. Det man bär på måste få formuleras och komma ut. Man kan börja med att berätta om fakta, för att senare berätta om det som gör ont. Genom att uppriktigt berätta med egna ord om det som är sorgligt, kan man så småningom se en mening och för många kan det kännas som en befrielse att få berätta sin historia. Den man berättar för ska vara någon som man har förtroende för och som inte är rädd för starka känslouttryck. Det är viktigt att den som lyssnar kan ta emot berättelsen, inte ifrågasätta eller kommentera det som sägs. Till att börja med kan det vara svårt att berätta, men det har en läkande effekt och det går att komma vidare i livet genom berättandet. Har du någon i din omgivning som du litar på och som orkar höra din berättelse, så dra dig inte för att ta för dig. Det kan också vara en god idé att ta kontakt med en anhörigkonsulent, terapeut eller liknande.

Det är viktigt att förstå att den lättnad som man som föräldrar har gett uttryck för vid barnets diagnos kan vara en bekräftelse på det man har känt. I grunden kan det finnas en djupare oro som behöver uttalas. Man behöver också få möjligheter att förhålla sig till barnets funktionsnedsättning och få sätta egna ord på det man känner och upplever.

Att sätta ord på smärtan

Ord kan ha en förlösande kraft när de uttrycks på rätt sätt och vid rätt tillfälle. Nästa steg är därför att skriva ner sin egen berättelse. Det är ett mycket effektivt sätt att beskriva det man har upplevt. Under skrivandet kan det poppa upp fragment ur minnet som glömdes bort vid det muntliga berättandet och som undan för undan kan ge ett sammanhang. Skrivandet ger ett utmärkt tillfälle till att stegvis reflektera kring olika händelser.

Man kan även i skrivandet börja med att ta fram fakta. När man skriver är det som om man lägger pusselbitarna på plats, minnesbild för minnesbild. Det kan vara inspirerande att ha en speciell dagbok som bara är till för den här berättelsen och som man skriver i varje dag. Det är mycket vanligt att föreslå skrivandets konst när personer har upplevelser som är svåra att uttrycka på annat sätt. Om skrivandet inte känns naturligt för en då kanske man har andra kreativa uttryckssätt som exempelvis måleri och musik.

Det kan vara svårt att komma igång med att skriva, men när du skriver så berättar du för dig själv. Ingen annan får läsa det du har skrivit och ingen kan komma med oförstående kommentarer. Du bestämmer helt själv hur du vill använda det du skriver.

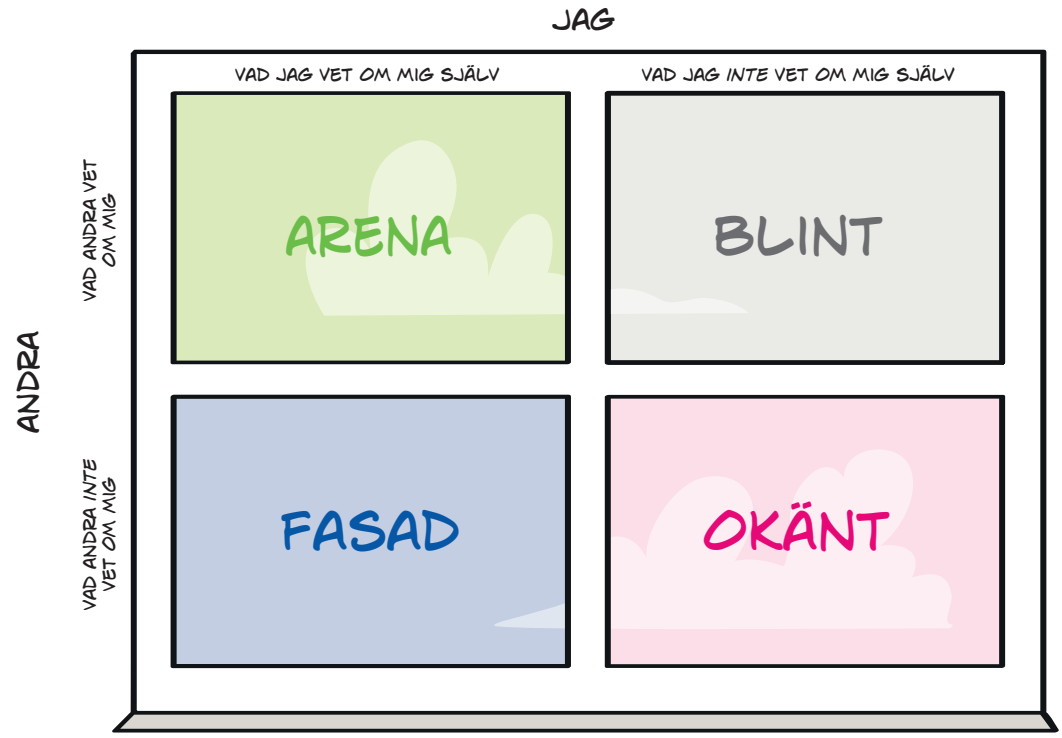
Tankefrågor:

- Hur tar du hand om dig själv?
- Kan du tänka dig att skriva ner din berättelse i en dagbok?

Större självkännedom

Johari fönster

Johari fönster är framtaget av de amerikanska psykologerna Josef Luft och Harry Ingham. Det handlar om självkännedom och hur medveten eller omedveten man är om sig själv. Att ha en god självkännedom innebär bland annat att man har en klar bild över sina egenskaper, drivkrafter, värderingar och hur man hanterar sin ångest. Självkännedom handlar inte om att ändra sin personlighet, utan om hur mycket man är medveten respektive omedveten om sina styrkor och svagheter. Genom att känna sig själv och ha en bra relation till sig själv, får man också bättre relationer till andra.



ARENAN
Arenan visar vad jag vet om mig själv och vad andra också vet om mig. Arenan skapas genom ett öppet utbyte mellan mig och andra. Fältet blir större ju mer information eller feedback vi utbyter med varandra och ju större arena desto större är mitt självförtroende.

BLINDA FÄLTET
Det blinda fältet visar det jag inte vet om mig själv, men som andra vet. När jag deltar i en grupp kommunicerar jag både verbalt och ickeverbalt på en mängd olika sätt. En del av det jag förmedlar är jag inte själv medveten om, det kan gälla mimik, gester, tonfall, hur jag säger saker eller hur jag närmar mig andra. Mitt blinda fält minskar när jag får mer kunskap om mig själv genom feedback från andra.

FASADEN
Fasaden visar vad jag själv vet om mig, men som andra inte vet. Av olika skäl har jag valt att inte visa upp eller berätta, jag döljer, mer eller mindre, medvetet den informationen för andra. Jag får dock aldrig reda på de andras reaktioner om jag inte vågar ta risken att utlämna något jag tycker, tänker eller känner. Att upprätta en fasad tar mycket energi och så länge jag upprätthåller min fasad kan jag inte få den bekräftelse jag längtar efter.

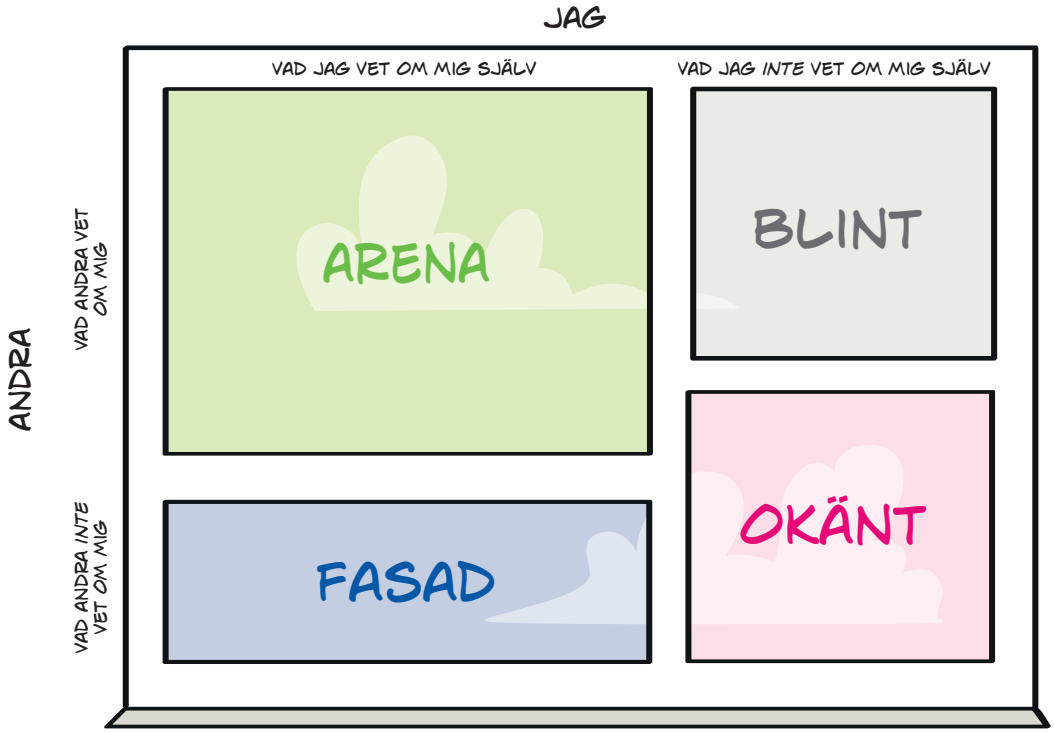
OKÄNT
Det okända fältet består av saker jag inte känner till om mig själv och som heller inte andra känner till. En del av det ligger så djupt att det kanske aldrig kommer fram, annat kanske kommer fram om jag utsätts för en situation jag aldrig tidigare har varit i eller att jag får feedback på mitt beteende. Mycket inom det här fältet handlar om tidiga upplevelser, dold styrka och oanade förmågor. I det okända fältet kan det också ligga mycket bortträngd smärta, som det gör ont att ta fram. Vi ska vara rädda om oss själva och varandra och inte provocera fram det som är dolt. Det kan behövas terapeutisk hjälp för det.

Öppenheten blir större om Fasaden och det Okända fältet minskas. Fasaden och Arenan rår vi själva över. När vi själva blir mer öppna så ökar vi möjligheten för andra att ge oss feedback och möta oss i dialog. Man kan minska sin Fasad och öka sin Arena genom att tala om, d.v.s. ge feedback till andra om, vad man tycker och känner.

Våga be om hjälp
Att öppna upp och visa sina behov kan kännas otäckt. Vi vet inte vad vi får för reaktioner. Kommer jag att bli förstådd?

Som förälder till ett barn med stora behov riskerar du att känna dig otillräcklig och att uppleva stress och du önskar att någon kommer och ställer upp för dig. Men är det någonting som du berättar för din omgivning? Så länge din önskan finns inom rutan Fasaden kommer du inte att få

den hjälpen och så länge dina känslor av tillkortakommanden finns där kommer du inte att hitta någon att dela erfarenheten med. Omgivningen vet inte om din önskan och människor i din omgivning vet inte på vilket sätt de ska stötta dig. Kanske ser de att du behöver hjälp, men känner sig handfallna och vet inte vad de ska göra. Ditt och ditt barns speciella behov är okänt för dem. Det de ser finns inom deras ruta Fasaden. När du vågar be om hjälp så gör du rutan Arenan större.



Tankefråga:

- Fundera på vilka fönster du skulle vilja förändra och berätta gärna hur.

KASAM

Känsla av sammanhang

Aaron Antonowsky, professor i medicinsk sociologi, är mest känd för den forskning han bedrivit kring salutogenes (hälsans ursprung) och begreppet KASAM, som betyder känsla av sammanhang. Han studerade bland annat kvinnor som överlevt judiska koncentrationsläger. Han fann att trots att en del av dem hade utsatts för fruktansvärda förhållanden så hade de ändå behållit sin psykiska hälsa. Han ställde sig då frågan ”Vad är det som gör att vissa människor förblir psykiskt friska?”

Enligt Antonowsky är en människa inte antingen frisk eller sjuk utan befinner sig på en flytande skala någonstans mellan de båda ytterligheterna. Det som håller henne närmare friskheten är när hon upplever KASAM.

En känsla av sammanhang är uppbyggd av **tre faktorer** som tillsammans gör oss motståndskraftiga mot stress.

HANTERBARHET

När omvärlden ställer krav på oss och när svåra händelser inträffar är det viktigt att vi får möjligheter att hantera svårigheterna så att vi inte ser oss som hjälplösa offer. De som upplever att de kan hantera svårigheterna i livet blir mer motståndskraftiga emot psykisk ohälsa.

BEGRIPLIGHET

Vi mår bra av att ha struktur och regelbundenhet i våra liv. Vi vill kunna förutsäga händelser och om något obegripligt händer oss vill vi kunna förklara det. De som kan göra händelser i livet begripliga håller sig i större utsträckning friska.

MENINGSFULLHET

För att vi ska må bra är det viktigt att vi upplever de utmaningar vi ställs inför som värda att investera energi i. De som försöker hitta en mening med de olyckliga händelser de ställs inför, mår bättre än de som inte gör det.

För att må bra behöver man:

”Leva i ett begripligt sammanhang med lagom anpassade krav och med möjligheter att påverka sin situation.”

Aaron Antonowsky (Hälsans mysterium)

Lösningsfokuserat tankesätt

En hjälp i vardagen

Att välja att vara lösningsfokuserad handlar om hur du väljer att angripa de utmaningar som kommer med att vara förälder till ett barn med ASD/Asperger. Det handlar inte om att förneka att problem faktiskt existerar. Det lösningsfokuserade sättet att angripa utmaningar erbjuder i stället en möjlighet att utforska vad du faktiskt vill ha istället för de upplevda problemen.

Det är vanligt att använda negationer till mycket i vardagen, t ex jag ska inte låta barnet sitta vid datorn så mycket, jag ska sluta att tjata på mitt barn, sluta köpa skräpmat åt mitt barn och så vidare. De flesta går dock att konvertera till lösningsfokuserade mål. Jag ska hitta på andra aktiviteter i familjen förutom den vid dator, jag ska börja tänka efter innan jag säger saker till mitt barn, jag vill lära mig laga bra mat.

Fallgropar och problem

Det är lätt att falla ned i ”problemgropen”. Att fokusera på problemen och dess orsaker leder ofta till skuldbeläggning och sänkt stämning i familjen. Ett lösningsfokuserat tankesätt handlar mer om att använda i framtiden.

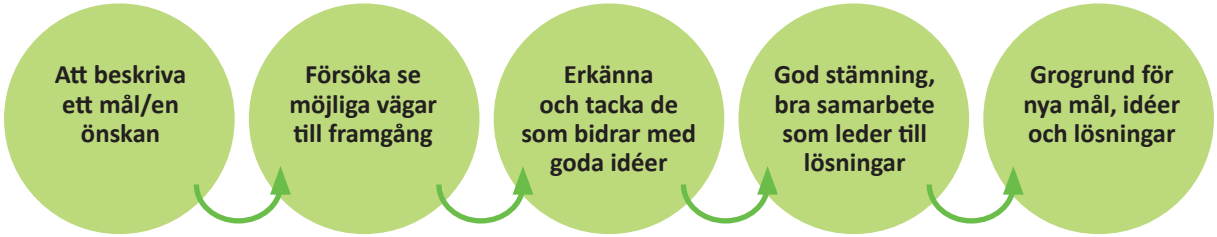
Problembaserat angreppssätt

Grundreglerna i lösningsfokus

Lösningsfokuserat tankesätt bygger på fyra grundregler, vilka är basen för hela metoden och förhållningssättet.

1. Om något inte är trasigt – laga det inte. Det innebär att lämna det som inte behöver åtgärdas och gå vidare istället.
2. När du vet vad som fungerar – gör mer av det. Det innebär att det är viktigt att utforska vad som fungerar och bygga vidare på det.
3. Om det inte fungerar – gör något annorlunda. Det innebär att våga pröva nya lösningar istället för att försöka med samma lösningar, som inte har fungerat, flera gånger om.
4. Om det går för långsamt – sakta ner farten. Det innebär att alla inte längre är med på tåget i vad vi vill åstadkomma. Vi behöver stanna upp och kolla riktningen igen, istället för att köra ännu fortare.

Lösningsfokuserat/målformulerat angreppssätt



Läs gärna mer om lösningsfokuserat tankesätt i boken “Det finns alltid ett sätt” som finns att beställa i Riksförbundet Attentions webbutik.

SMARTA mål

Att sätta smarta mål är enkelt och något som de flesta av oss kan göra. Men att hålla de mål man vill uppnå och har föresatt sig är svårare; särskilt om man lever i ett extra utmanande föräldraskap. SMARTA MÅL är en användbar modell som tillsammans med din egen motivation kan göra det möjligt att uppnå dina uppsatta mål. Det är viktigt dock att vara medveten om att den här metoden inte passar alla och att man inte blir besviken på sig själv om man inte lyckas med sin målsättning.
För att nå ett långsiktigt mål kan det vara bra att sätta upp små, korta mål längst med vägen. Att kasta sig över något stort på en gång kan resultera i att man inte lyckas. Varje bokstav har sin egen betydelse och utgör inslag så att du ska nå ditt mål.

SMARTA MÅL ska vara:

Specifika

Målet måste vara specifikt. Det innebär att målet ska vara exakt och väl avgränsat. Specifika mål ska gå att följa och det ska vara lätt att se när man uppnått dem. Ett specifikt mål kan exempelvis vara att man under en månad ska avsätta en kvart om dagen åt sig själv.

Mätbara

Målet ska vara mätbart. Det ska vara lätt att veta när det är uppfyllt. Det räcker inte med att säga ”Jag ska försöka...” för då blir det svårt att veta om målet är uppnått. Det är viktigt att vara konkret med när målet ska vara uppnått.

Acceptabla

Det är viktigt att man står bakom sina mål och att man accepterar innebörden. Om flera personer är involverade i målet blir det ännu viktigare.

Realistiska

Det mål man sätter ska vara realistiskt och möjligt att uppnå. Samtidigt får det inte vara för lätt. Det viktiga är att målet är utmanande men inom realistiska ramar.

Tidsbestämda

Det är viktigt att ha en tydlig start och ett tydligt slut. Det är betydelsefullt att sätta en bestämd tid då målet ska vara uppfyllt. Om man inte gör det så tappar men effekten av att kämpa mot att nå målet i tid eller att skjuta upp det.

Attraktiva

Det sista a:et i SMARTA står för attraktivt. Att sätta mål och uppnå ett resultat ska vara både kul och angeläget. Se till att belöna dig när du har uppnått ditt mål.

Om man utgår från den här modellen och tar den på allvar, kommer man att få betydligt mer användning för sin målsättning och har större möjligheter att förbättra hälsan. Om man dessutom skriver ner sina mål i en anteckningsbok, så ökar chanserna att målen uppfylls. Gå sedan igenom målen två gånger varje dag. En gång på morgonen när du vaknar och en gång på kvällen innan du somnar.

Ett bra tips för att komma vidare i sin utveckling kan vara att utmana någon du känner för att sätta upp gemensamma mål. Använd gärna de olika avsnitten i den här skriften för att hitta rätt mål för just dig, så att du kan känna dig motiverad för att förbättra din situation.

Tankefråga:

- Vilket är ditt mesta angelägna behov att sätta som mål?

Avslutande ord

Du har nu tagit del av ett material där du förhoppningsvis hittat tips på hur du kan motverka den stress som kan uppstå i ett extra utmanande föräldraskap. Du är också viktigast i ditt liv och du måste få stunder där du får känna att det faktiskt är så. Den här skriften är ett led i det arbetet.

RIKSFÖRBUNDET Attention

Egen styrka-projektet

Riksförbundet Attention | Tjurhornsgränd 6 | 121 63 Johanneshov
Telefon: 08-709 22 60 | E-post: kansliet@attention-riks.se
Webbplats: www.attention-riks.se