



ALMEBORG
udvikling og uddannelse

Sanne Almeborg

Forældretræning

En forebyggende indsats for forældre til
børn med autisme og AD(H)D

At være forældre til et barn med autisme og/eller AD(H)D – fokus på barnet

Som forældre har man altid en vigtig opgave i at støtte sit barn til at fungere og udvikle sig bedst muligt. Som forældre til et barn med autisme/AD(H)D er opgaven anderledes. Man er nemlig nødt til at kompensere for barnets funktionsnedsættelser. Barnet kan fx have vanskeligheder med regulering af opmærksomhed og koncentration, regulering af følelser, planlægning eller løsning af opgaver, overblik og tidsfornemmelse. Forældrene må her sørge for at løfte de opgaver, som barnets neurodivergente hjerne ikke formår – at skabe overblik og struktur i hverdagen, at hjælpe med at regulere følelser, at håndtere nedsmeltninger mv. Forældrene er således barnets absolut vigtigste ressource ift. at fungere og udvikle sig godt.

Når man er forældre til et barn med betydelig eller varig funktionsnedsættelse, så er der mange muligheder for at blive klædt på til at forstå samt hjælpe barnet. Man kan få rådgivning om fx ADHD og autisme, man kan deltage i psykoedukative kurser, man kan deltage i kurser i håndtering af konkrete vanskeligheder forbundet med autisme eller AD(H)D, man kan deltage i grupper for forældre i lignende situationer m.v. Disse tiltag er vigtig hjælp til forældre til at forstå barnets diagnose, typiske udfordringer og konkrete måder at håndtere udfordringer. De er i vid udstrækning centreret om viden, forståelse og redskaber i forhold til barnet.

At være forældre til et barn med autisme og/eller AD(H)D – fokus på forældrene

For at kunne kompensere for barnets funktionsnedsættelser må forældrene udføre dobbeltarbejde. De skal ikke kun på egne vegne men også på barnets vegne kunne skabe struktur, forudsigelighed, give hjælp til overgange, begrænse sansestimuli, regulere følelser mv.

Alle forældre vil selvfølgelig gerne vil være gode forældre, og for forældre til et barn med autisme/AD(H)D betyder det ofte, at de er 'på vagt' hele tiden for at kunne forudse, planlægge, regulere og reparere, så deres barns hverdag forløber så glat som muligt.

At være 'på vagt' på den måde er dog i det lange løb en stor udfordring, som sætter spor i hjernen og nervesystemet. Hjernen kan blive så vant til at være vagtsom, at den får svært ved at falde til ro igen. Derfor er det ikke ualmindeligt, at forældre til børn med funktionsnedsættelser over tid bliver stressede, udbrændte, omsorgstrætte eller depressive. Hjernen og nervesystemet bliver overbelastet, hvis den hele tiden skal være 'på vagt', og jo mere overbelastet hjernen er, desto sværere får den ved at overskue, være fleksibel, regulere følelser og træffe logiske og fornuftige beslutninger. Det sker, bl.a. fordi hjernen automatisk lukker af for den del, der står for de eksekutive funktioner. Og når forældrenes eksekutive funktioner er kompromitteret, så bliver det en umulig opgave at kompensere for barnets funktionsvanskeligheder. På den måde kan det let blive en ond spiral, som indvirker negativt på både barn og forældres trivsel. Et fokus på trivsel og positiv udvikling hos barnet må derfor nødvendigvis også indebære et fokus på trivsel hos de mennesker, som er barnets vigtigste ressource, nemlig forældrene. Et sådant tiltag må altså centrere sig om forældrenes fysiske og psykiske trivsel.

Forældretræning – samtaler, rådgivning og neurofeedback

Forældretræning er et forløb målrettet forældre til børn med autisme og AD(H)D, hvor en forebyggende indsats er afgørende for barnets trivsel. Forældretræningen er i udgangspunktet individuelt rettet, da forældre i reglen ikke har samme udfordringer.

Forældretræningen består af 3 elementer:

- 1) Samtaler og rådgivning i forhold til at være forælder til et barn med autisme/AD(H)D
- sorg og krise er naturlige reaktioner, når man har fået et barn med handicap eller funktionsnedsættelse. Livet har taget en uventet drejning, og det kan være nødvendigt med hjælp til at lande godt på benene i de nye livsvilkår og få bearbejdet de følelsesmæssige reaktioner forbundet hermed.
- 2) Samtaler og rådgivning i forhold til håndtering af dine udfordringer med dit barn
- vi har forskellige, automatiske måder at reagere på, når vi kommer til kort eller føler os afmægtige. At kunne sortere i mit og dit, altså at kunne skelne mellem dit eget besvær og dit barns besvær, kan bane vejen for nye måder at fungere på, så du kan bevare overblikket i pressede situationer.
- 3) Praktisk træning af din hjerne til bedre fysiologisk og mental selvregulering (neurofeedback)
- en hjerne, der er stresset og overbelastet er betydeligt dårligere til at selvregulere og fungere i relationer. Gennem neurofeedback styrkes bl.a. vigtige neurale netværk forbundet med ro, koncentration, overblik og følelsesmæssig regulering.

Forældretræningspakken omfatter 5 timers samtale/rådgivning samt 20 gange hjernetræning. Du kan læse mere på om neurofeedback på <https://www.almeborg.dk>.

Forældretræning udbydes af Almeborg – udvikling og uddannelse v. Sanne Almeborg.

Sanne er psykoterapeut MPF, uddannet som individual-, familie- og gruppeterapeut. Hun har specialiseret sig inden for intensiv dynamisk korttidsterapi som terapeut, underviser og supervisor. Hun er desuden uddannet i hjernetræning (neurofeedback) i Tyskland med speciale i autisme, AD(H)D og depression. Læs mere om Sanne Almeborg på <https://www.almeborg.dk/profil>.