

# Om att vara förälder eller annan viktig vuxen till barn med Alfa-1



Malin Kesje

Leg. psykolog sedan 2001

Arbetar med individer, par, familjer och föräldrastöd

Många med barn med diagnos, NPF och annat

Leg. Psykolog Malin K AB

Tel. +46 (0)709-290029

malin@malink.se

Leg. Psykolog

Malin K AB

## Pratar idag om

- DU som förälder. Hur kan du ta hand om dig själv?
- DU/NI som par och ert gemensamma föräldraskap.
- Ditt BARN. Hur kan du ta hand om ditt barn och hjälpa ditt barn att lära ta hand om sig själv?



Leg. psykolog Malin K AB 0709-290029

## Generellt och specifikt – om att vara människa & livet på gott och ont

- Livet är underbart härligt och en fantastisk gåva, men även livsfarligt, plågsamt och fyllt av motgångar och lidande
- Lidande, oro, smärta är normalt, fast inte på Facebook...
- Att inte få det man "beställt" ...
- Livet är inte rättvist, vi gör så gott vi kan med de förutsättningar vi har
- Styrkor, sårbarheter och anpassningar gäller oss alla
- Att påverka det vi kan och acceptera det vi inte kan påverka





## Att få beskedet

- Att mitt barn har en "avvikelse" – vanliga reaktioner
  - Färgad av sin egen upplevelse?
  - Krisperspektivet. Chock, reaktion, bearbetning & nyorientering
- 
- Att vara synkade eller ha olika hastighet
  - Att dela känsla och synsätt – eller att inte göra det
  - Att landa på samma ställe – eller olika?



Att vara förälder...  
...till ett barn med diagnos...  
... Alfa 1

- Ni som anknytningspersoner är de viktigaste för barnets upplevelse, genom era upplevelser formas barnets och om syrgasmasken i flygplanet – ta hand om dig själv först
- Om att lära sig allt och förstå...vara duktig, tapper och handskas med allt!  
- Om att bli konstruktiv och handlingsinriktad och positiv!
- Om att ta hand om sina känslor, även de "förbjudna"...
- Att krascha ibland. Sen ställa sig upp och gå vidare.


# Leva livet med Alfa 1

- Varsamhet och daglig oro?
- Medvetna val och sunt leverne
- Osäkerhet kring framtiden
- Begränsningar och att försöka kontrollera allt
- Att berätta om sitt barns diagnos för andra & ta emot andras känslor och reaktioner Kortsiktigt och långsiktigt
- Att vara informatör om alfa1, förskola, skola, vänner





# Hur ta hand om mig själv?

- För att orka behöver vi ta hand om att känna oss trygga
- Tillrättalägga livet; vad är hållbart för mig, för oss?
- Etablera omsorg om dig själv; När mår du bra?
- Berätta om dina känslor för någon du är trygg med och som är bra på att lyssna
- Sortera i vad du kan göra, vill/orkar göra (just nu) och vad du inte kan göra
- Knyt an till andra med liknande situation, hitta stöd och råd och ”normalitet”
- Ta hand om den ev. parrelationen! 





# Att samtala med barn




- Alla människor är olika och har olika preferenser och behov, så klart även barn.
- Barns utveckling påverkar hur vi behöver kommunicera
- För att kunna finnas där för barnet och dess tankar och känslor behöver jag som vuxen vara lite klar över mina egna tankar och känslor
- Bildstöd, rita och visa? Rita ihop! Låt barnet bli aktivt och hjälpa till med bilden
- Läs "Är du också en Alfa?" Lär känna Sofie, Lukas och Rasmus!



# Hur prata med mitt barn?



- Vad behöver barnet veta något om (min agenda)?
- Vad önskar barnet veta något om (barnets agenda)?
- Skapa en lugn och trygg miljö. Försök att vara lugn, positiv, kortfattad och tydlig.
- Gör pauser och var uppmärksam på om/hur barnet förstår och reagerar.
- Gör plats för reaktioner och frågor.
- Fråga efter en stund på ett lättsamt och obekymrat sätt efter tankar och känslor
- Följ upp, lättsamt! 
- Var hoppfull och entusiastisk, men var dig själv.

Att ta successivt större ansvar för sitt liv –  
och att ”äga sin diagnos”

- Att internalisera sina ”roll-modeller” och leverne
- ...och göra uppror!!
- Viljan att vara normal och inte sticka ut
- Med tiden acceptera och stå för sig själv och sina behov
- Att informera för sin egen skull
- Att knyta an till andra



Tack för idag, för att du lyssnat, reflekterat och engagerat dig.

Varmt välkommen att höra av dig om du vill.

Leg. Psykolog Malin K AB

Tel. +46(0)709-290029

malin@malink.se



Leg. Psykolog

Malin K AB