



Läkaren Lotta Borg Skoglund och neuropsykologen Martina Nelson är aktuella med boken **Svart bälte i föräldraskap**.

Så kan vardagen lösas i npf-familjer: "Många är elitutövare i grenen livspussel"

Läkaren Lotta Borg Skoglund och neuropsykologen Martina Nelson har tillsammans skrivit "Svart bälte i föräldraskap" – en bok fylld av praktiska tips på hur man kan lösa vardagen i npf-familjer på bästa sätt. Målet är att utifrån npf-familjers erfarenheter synliggöra den kamp som ofta krävs för att få livspusslet att gå ihop och att så frön till förståelse för hur man kan komma vidare i samspelet med sitt barn när livssituationen känns låst eller hopplös.

– Vi känner glädje, ödmjukhet och inspiration av att möta dessa familjer som har så mycket klokt att lära oss alla, men också en frustration över att så många av dem har varit tvungna att uppfinna hjulet på nytt trots att mycket kunskap om npf finns, säger Lotta Borg Skoglund och Martina Nelson som båda anser att det är på tiden att de samlade erfarenheterna och forskningen inom npf-området blir till allmänbildning.

Lotta Borg Skoglund har själv fem barn och bär med sig en personlig erfarenhet av att vara npf-mamma. Martina Nelson har växt upp med syskon vars svårigheter inte har fått sina förklaringar förrän i vuxen ålder. Denna personliga fond ger dem båda en extra god insikt i vilka svårigheter deras patienter brottas med. Och de känner stor värme till dem som de möter i terapirummet. Nu har de gett röst åt dem som i praktiken vet vad det innebär att leva i en familj där en eller flera har en npf-diagnos. Med boken vill de bidra till att fler ska kunna känna igen sig och ha möjlighet att ta del av npf-familjernas erfarenheter.

– År ut och år in får vi liknande historier berättade för oss om och om igen, men med olika röster, vilket har väckt enorm frustration över att samhället inte har kommit längre. Att barn och föräldrar mals ner av okunskap och fördomar, mår dåligt och känner sig hjälplösa. Som en reaktion på det har vi sammanställt rapporter, riktlinjer och rekommendationer om npf och utgått från de vanligaste och återkommande problemen som familjer söker hjälp för och byggt upp fallexempel i boken på de berättelser som vi återkommande möter, säger författarna och fortsätter:

– Vi har beskrivit problemen ur inifrånperspektiv där vi har låtit barnet eller den unge berätta hur den upplever sin situation och sitt fungerande samt ur föräldrarnas syn på vad som händer och hur de har gått till väga för att hitta strategier och sätt att komma vidare för att kunna hjälpa sitt barn. Till detta har vi lagt in den senaste kunskapen samt råd och tips på vart man kan vända sig för mer information, stöd och hjälp.

Ett av de viktigaste budskapen i boken är att npf-diagnoser och de svårigheter de ofta ger upphov till inte beror på dåligt föräldraskap.

– Vi vet idag att varje familj utgör sin egen helt unika spelplan, skapad av arv och miljö i kombination, och att det tvärtom ofta är just npf-diagnosen som gör det särskilt svårt att få till rutiner kring mat, sömn, motion och fritidsaktiviteter.

"Dessa föräldrar kämpar hela tiden"

Med **Svart bälte i föräldraskap** vill Lotta Borg Skoglund och Martina Nelson lyfta bort skuld och skam från föräldrarna genom att understryka att barnens inneboende funktionsnedsättningar inte är orsakade av föräldrarna och att det oftast inte är föräldraskapet som har skapat problemen, utan problemen kan finnas trots att föräldrarna gör allt de kan. Däremot kan npf-familjer ofta hamna i negativa spiraler där föräldrar inte förmår vara de förebilder och det stöd de vill och önskar. Med rätt redskap kommer problemen att kunna hanteras bättre.

– Npf-föräldrarna hör ofta till de mest ifrågasatta trots att de har gått mängder av föräldrakurser och ständigt jobbar på att lära sig mer för att kunna axla föräldrarollen på bästa sätt. Deras barn har dolda funktionsnedsättningar som ofta kommer till uttryck i beteenden som omgivningen kan reagera negativt på och uppfattas fortfarande allt för ofta som orsakade av dålig fostran. För dem blir föräldraskapet till ett kontinuerligt projekt, ett jobb i ständig förändring. De är ofta tvungna att ligga steget före för att undvika stress, panik och kaos men förmår inte alltid att använda sig av de verktyg som behövs, säger Martina Nelson.

Boken **Svart bälte i föräldraskap** handlar om dem som kämpar och möter på mycket motstånd och tvingas hitta vägar framåt.

– Tänk om folk verkligen förstod vilket arbetet som kan ligga bakom till exempel att få i väg ett barn till skolan på morgonen... Dessa föräldrar kämpar hela tiden med att hitta sätt att vara människa på. Och får erfara hur extremt det kan vara att bara vara människa, säger Lotta Borg Skoglund.

Behöver sätta ord på varför det blir så jobbigt

Både Martina Nelson och Lotta Borg Skoglund är ense om att det viktigaste beståndsdelarna för att bygga nära relationer är kärlek, närhet och gemenskap. Men också att det i npf-familjen inte alltid finns tid och kraft över för att skapa rätt förutsättningar för dessa viktiga byggstenar.

– Vi har i boken beskrivit bra metoder för att kunna hitta ett gemensamt språk för vad som händer och varför, varför man reagerar som man gör, och så vidare. När familjer söker sig till oss handlar det ofta om att reda ut en enda stor dimma där föräldrarna mår dåligt för att barnet mår dåligt. Genom att hitta ett gemensamt språk finner man det första steget till lättnad, säger författarna och betonar att det är viktigt att inte ge upp, utan istället att känna hopp om att det finns vägar ut och vidare.

Med boken vänder de sig till alla i familjen, till anhöriga i och kring familjen med budskapet att alla kring en person som mår dåligt eller uppvisar ett problemskapande beteende påverkas.

– Vi skriver för barnen och de unga genom att skriva för de vuxna och till föräldrarna. Det är viktigt att alla i samhället verkligen tar in och förstår att bakom detta finns ett problem som drabbar hela familjen, säger författarna.

Martina Nelson tror att om boken hade funnits under hennes uppväxt så hade den kunnat göra stor skillnad. Hon tänker på sina syskon och alla de barn och vuxna som då och ännu under vår tid blir missförstådda av omgivningen och av sig själva och hur det påverkar deras självkänsla. Tack vare att hon själv jobbar med npf och beroendetillstånd inser hon hur svårt det är för vuxenvärlden att utan rätt kunskaper hantera problembeteenden som beror på npf.

– Utan ett språk för det som händer kan man inte heller förstå och än mindre hjälpa på ett bra sätt, säger hon.

Alla förhåller sig till föräldraskapet oavsett om det är i relation till ens egna föräldrar eller sig själv som förälder. Om vi själva är föräldrar så förhåller vi oss till hur väl vi känner att vi axlar uppgiften. Barnens mående och fungerande är endast oproblematiskt för de föräldrar som inte behöver tänka på det, menar Lotta Borg Skoglund. Men de som har barn som inte följer normen, som mår dåligt eller uppvisar problematiska beteenden kommer behöva göra en helt annan livsresa för att kunna skydda och fostra sina barn, berättar hon.

– Så fort vi blir föräldrar tillkommer ytterligare en dimension av att vara människa. Det väcker frågor om vem man är och förändrar synen på var man kommer ifrån; vilka ens föräldrar är och varför de gjort de val som de har gjort. Att bli förälder är i botten en existentiell upplevelse som ger perspektiv på hur vi blir dem vi blir. Det handlar om att på djupet förstå vem man är och hur man blir den man blir och för den som tvivlar på sin förmåga i sitt föräldraskap blir smärtan avgrundsdeep. Den fruktansvärda existentiella ångesten över att vara förälder till ett barn som inte funkar, säger hon.

Elitutövare i livspussel

Föräldraskapet beskrivs i boken som ett "jobb" – med syftningen på att det är en uppgift som du inte kan säga upp dig ifrån, utan som pågår dygnet runt för all framtid, och som sker utan skydd, arbetstider, manual eller utbildning.

– Barn är i beroendeställning till sina föräldrar hela livet. Det ger föräldrar makt. Som förälder måste man hela tiden kompromissa mellan att aldrig tumma på barnets rätt till hundra procent ovillkorlig kärlek och att samtidigt vara i ständig dialog med sig själv och sina egna behov, säger Lotta Borg Skoglund.

Många npf-föräldrar har – helt enkelt för att överleva – hittat en massa smarta strategier och vägar runt de problem som ofta brukar uppkomma. "I npf-familjen kryssar man nämligen mest hela tiden mellan vardagsgrynnor och reder ut hastiga väderomslag som fullfjädrade kappseglare", skriver de i boken. Lotta Borg Skoglund och Martina Nelson anser att dessa tips och trix måste bli kända för den breda allmänheten och för *alla* som är föräldrar. Därför har de valt att utgå från npf-familjers egna upplevelser och erfarenheter och lyfter fram både barn och föräldrar som experter med mycket värdefullt att lära ut.

– Vi vill lyfta upp att många av dessa familjer har blivit riktiga elitutövare i grenen livspussel. Vi har mycket att lära av dessa beundransvärda mammor och pappor som genom åren har skaffat sig svart bälte i föräldraskap, säger författarna.

Evidensbaserade rekommendationer

Boken består av 16 tematiskt uppdelade kapitel där läsaren får ta del av en familjs berättelse kring en specifik problematik. Därefter presenteras tips och vardagsstrategier att inspireras av.

Lotta Borg Skoglund och Martina Nelson har valt ut problemområden om sådant som de utifrån sitt arbete med patienter vet är viktigt i barnens liv, och som just därför är det som oroar föräldrar när det inte fungerar: mat, sömn och bråk med syskon, skärmar, sexualitet och skolvägran. De har även med kapitel om slitna föräldrar, ångesten inför att aldrig få vila, droger och alkohol och om när den unge vuxne inte kan axla uppgiften av att vara självständig vuxen. I varje kapitel angrips ett specifikt problem utifrån föräldraperspektivet samt genom barnets eller ungdomens syn på saken. Och allting utifrån de senaste riktlinjerna och rekommendationerna.

Lotta Borg Skoglund och Martina Nelson menar att man som förälder alltid är den yttersta experten på sitt eget familjeliv.

– Det vi som författare gör är att sätta in föräldrarnas berättelser i ett kliniskt sammanhang utifrån evidensbaserade rekommendationer och vår erfarenhet av utredning och behandling av npf hos både barn och vuxna. Här vill vi sammanfatta och förmedla det vi har samlat på oss genom åren i våra möten med så många hårt kämpande barn och föräldrar, säger författarna.

Martina Nelson och Lotta Borg Skoglund hoppas att boken kan vara till stor hjälp för alla föräldrar, oavsett om man har barn med en diagnos eller inte. De vill även att läsaren ska få användbara rekommendationer och råd, och möjlighet att reflektera över sitt eget föräldraskap.

”De råd, tips och rekommendationer vi ger grundar sig på metoder och erfarenheter som fungerat för andra. Det handlar aldrig om att du själv ska försöka vara psykolog eller psykiatriker åt ditt eget barn. Det handlar om att lära sig att förstå vad barnets beteende kan bero på, vilka behov som kan ligga bakom det barnet signalerar, och att hitta nya sätt att kommunicera kring dessa beteenden och behov. Det handlar också om att acceptera att ett barn inte har alla de funktioner och förmågor man kanske önskat och att inse att de kanske kommer att utvecklas över tid – men även att de hos vissa barn kanske alltid kommer att vara nedsatta. Och det handlar om att arbeta med sig själv, samtidigt som man nyfiket lyssnar på sitt barn”, skriver de i boken.

Finns ingen metod eller lösning för alla i alla lägen

Det sista de vill är att boken ska uppfattas som en föräldraskapsbibel eller handbok i föräldraskap.

– Sådana böcker finns inte och ska inte finnas. Det finns ingen quick-fix. Alla måste i slutänden gå till sig själva och plocka russin ur kakan av lösningar som andra föreslår och se vilka som passar dem själva och deras barn, säger författarna.

Eller som de också skriver i boken:

”Det här är ingen handbok för att bli en perfekt förälder. Sådana föräldrar finns nämligen inte. Och ibland kan man unna sig att ta lite genvägar till målet. Det finns såklart många olika vägar och genvägar framåt, och det slutgiltiga målet är aldrig att vinna pris som bästa förälder, utan att på sikt få en fin relation till sitt vuxna barn.”

Några tips och råd ur boken *Svart bälte i föräldraskap*:

De 7 gyllene V-frågorna

Barn med npf har ofta svårare än andra barn att föreställa sig hur saker ska bli, ställa om och anpassa sig till nya situationer och kan drabbas av panik och låsningar. Genom att alltid besvara följande frågor görs det mesta begripligt, förutsägbart och meningsfullt och ökar barnets motivation att göra saker som annars kan kännas omöjliga att klara av.

1. Vad ska jag göra?
2. Varför ska det göras?
3. Vilket sätt ska jag göra det på (hur)?
4. Vilken tid ska jag göra det (när och hur länge)?
5. Var ska jag vara?
6. Vem ska jag vara med?
7. Vad händer sedan?

Motiverande samtal (Motivational Interviewing), MI

Många utmanande beteenden förvärras vid stress, när man känner sig trängd och när orden för känslorna inte räcker till. För att komma till botten med vad barnet/den unge går igenom och komma vidare kan föräldern ta reda på vilka underliggande behov beteendet återspeglar genom att pröva MI, som i korthet innebär att man försöker hitta en utforskande och samarbetande ingång i samtalet med sitt barn genom att:

- Inta en nyfiken och utforskande inställning till problemet
- Hitta barnets egen motivation till förändring
- Hålla tillbaka sin rättningsreflex (undviker att korrigera sitt barnens åsikter eller tankar)
- Undvika att väcka motstånd hos sitt barn

MI är en samtalsmetod som tillåter att man uttrycker sin oro på ett respektfullt sätt med ödmjukhet, och acceptans för att det finns många olika sätt att se på – och kanske till och med förändra – det som händer just nu, samtidigt som föräldern är tydlig med vilka gränser som gäller för hen själv.

Om författarna

Lotta Borg Skoglund, allmänläkare och överläkare i psykiatri. Hon forskar inom neuropsykiatri och beroende och är grundare till SMART Psykiatri. Anlitad som expert och debattör i tv och media och författare till **Lyssnar din tonåring?** (tillsammans med Liria Ortiz) och **Adhd – från duktig flicka till utbränd kvinna**.

Privat erfarenhet av npf: Fembarnsmamma och npf-förälder.

Martina Nelson, legitimerad psykolog med inriktning mot neuropsykologi, utbildad i kognitiv beteendeterapi och dialektisk beteendeterapi. Hon har arbetat inom allmänpsykiatri och med psykos- och beroendevård. Föreläser och sprider kunskap om neuropsykiatriska funktionsnedsättningar. Psykologiskt ledningsansvarig vid SMART Psykiatri.

Privat erfarenhet av npf: Uppvuxen med syskon som i vuxen ålder fått adhd diagnos.