

# SYSKONSKAP OCH AUTISMSPEKTRUM

– HUR FÖRÄLDRAR KAN FRÄMJA  
SYSKONRELATIONEN



AUTISM FINLAND



En familj kan ha flera barn av vilka ett eller flera kan ha autismspektrum. Vardagen kan vara krävande för föräldrar med specialbarn. Syskonen kan uppleva känslor av orättvisa, särskilt om barnet med autismspektrum har stort behov av stöd. Alla dina barn är unika och fantastiska. Det är viktigt att uppmärksamma varje barns goda sidor och också framhålla dem för syskonen.

Syskonrelationen är en av livets längsta relationer. Men syskon behöver vägledning och stöd redan från början för att bevara en god relation. Föräldrarna bör beakta alla syskons behov i detta. Att ett barn får diagnosen autismspektrum väcker ofta många känslor hos både föräldrar och syskon. De kan känna osäkerhet, frustration och till och med en känsla av förlust. Barn kan bli tvungna att hantera känslorna innan de utvecklat sin förmåga att klara av det. Det är viktigt att komma ihåg att familjemedlemmarnas alla känslor är tillåtna.

**”Min bror ljuger aldrig!”**

**”Speciellt härliga är nog hens personliga vitsar och energiska inställning.”**

## GE INFORMATION OM AUTISMSPEKTRUM

### • VARFÖR ÄR DET VIKTIGT?

Det kan vara en utmaning för föräldrarna att tala om autismspektrum. Barn ställer ofta varför-frågor. Var redo att diskutera vad autismspektrum betyder. Dragen i autismspektrum är mycket individuella och därför är det viktigt att veta hur de tar sig uttryck just hos det egna syskonet. Kunskap minskar eventuella rädslor och skuld känslor.

### • NÄR ÄR RÄTT TID ATT BERÄTTA?

Det finns ingen perfekt tid att berätta om autismspektrum för de andra barnen. Vanligen lönar det sig ändå att börja tidigt och sedan fylla på information lite i taget. Barnets ålder och utvecklingsnivå bör beaktas i diskussionerna.

” Jag fick stöd och information främst av mina föräldrar. Jag tog också reda på information på internet och tyckte det var till nytta. Jag hade gärna fått mer stöd utanför familjen, till exempel av skolkuratorer eller andra stödpersoner.”

### • HUR BERÄTTA?

Barn vill vanligen veta vad ett speciellt beteende eller sätt att handla beror på. Försök förklara orsakerna och syftena bakom beteendet. Om ett syskon med autismspektrum till exempel ”stimmar” på ett visst sätt (t.ex. klappar i händerna, gungar fram och tillbaka, upprepar ord) så förklara varför hen gör det.

Du kan också jämföra syskonens olika sätt att vara i samma situation. Ett syskon uttrycker sin iver genom att prata mycket medan ett annat gör det genom att hoppa. Förklara på ett sätt som

passar barnets ålder och använd vardagliga exempel.

Observera att barnen ständigt följer med och tolkar dig. Om de märker att du visar medkänsla i svåra situationer följer de antagligen ditt exempel.

Hur du som förälder förklarar beteendet hos ditt barn med autismspektrum påverkar också hur och vad syskonen berättar om saken exempelvis för sina vänner. Om du upplever det svårt att tala om autismspektrum kan du be om professionell hjälp.

**”Mamma har alltid hållit oss sykon à jour och jag har vuxit upp i en miljö där jag upplevde att jag alltid fick fråga om jag funderade på något.”**

**Lästips:** Autismikirjo:  
Näin kerrot lapselle  
diagnoosista, 2017,  
Autismi- ja Aspergerliitto.  
Originalverk: Autism:  
talking about a diagnosis  
Written by Rachel Pike



## FAMILJELIVET

### • "DET ÄR ORÄTTVIST!"

I en familj vet barnen ofta exakt vem som fått mer eller mindre av något. Upplevelsen av orättvisa kan vara större om ett syskon har autismspektrum. Syskonen kan uppleva specialarrangemang orättvisa och orimliga.

Det kan vara förbjudet att lyssna på musik, tända lampor eller bjuda hem kompisar för att det höjer stressnivån hos ett syskon med autismspektrum. De andra syskonen kan ha svårt att godkänna sådana krav, även om de förstår orsaken.

Det kan också finnas olika regler för olika barn i familjen, exempelvis angående skärmtid eller hemsysslor. Det är viktigt att ingripa i känslor av frustration när de dyker upp. Det är också bra om man kan upprätthålla en känsla av rättvisa. Alla barn kan ha ansvaret för någon hemsyssla.

Det är ofta viktigt för barn att höra att de är lika viktiga och älskade som sina syskon. Du kan förklara till exempel vad ett syskons terapitid innehåller och hur terapin hjälper hen. Du kan också berätta att stunderna inte nödvändigtvis är så trevliga och lätta som de ser ut, utan kräver mycket arbete.

**"Ibland blev jag rent ut sagt rasande över vissa rutiner: när jag var yngre förstod jag inte varför jag till exempel inte fick tända taklampan eller lyssna på musik."**

## • FÖRÄLDERNS UPPMÄRKSAMHET

Barn kan uppleva att ett annat syskon får mer uppmärksamhet. Och det är ofta sant, eftersom behovet av stöd kan vara stort. Kom ihåg att också små handlingar och bevis på uppmärksamhet har stor betydelse. Om möjligt, ge varje barn individuell tid, gärna åtminstone en liten stund varje dag. Det kan vara medan du för barnet till en hobby, eller någon annan situation där ni kan prata ostört.

” Jag upplevde mycket svartsjuka. Det kändes som att jag var tvungen att bli vuxen ensam eftersom mitt syskon behövde all mina föräldrars energi. Jag hade inte många stunder på tumanhand med mina föräldrar eftersom mitt syskon krävde ständig övervakning.”

## • SYSKONENS FÖRHÅLLNINGSSÄTT VARIERAR

Varje barn upplever ett syskon med autismspektrum på sitt eget sätt. Upplevelsen påverkas bland annat av kön och åldersskillnad.

Yngre barn följer ofta äldre syskons exempel. Om ett äldre syskon har autismspektrum kan det vara en utmaning att förklara varför ett beteende är godkänt hos den ena, men inte hos den andra.

Försök att undvika antaganden om hur syskonen ska fungera sinsemellan och förhålla sig till varandra. Ett av dina barn kan vara översvallande omtänksamt och omhändertagande, medan ett annat inte visar särskilt stort intresse för sitt syskon.

” Jag kände allt som syskon brukar känna! Irritation, ilska, kärlek, rädsla, skyddsinstinkt, trötthet och viljan att stå upp för min bror och mig själv.”



## UTMANINGAR

### • MOTSTRIDIGA KÄNSLOR

I familjer upplevs många känslor. Alla känslor är tillåtna för barnen, både negativa och positiva. Barnens känslor kan också vara väldigt motstridiga.

Ibland kan familjens andra barn skämmas över ett syskons speciella beteende utanför hemmet. Samtidigt kan de ha skuld-känslor för att de skäms. Lyssna och hjälp dina barn att hantera alla känslor.

Var redo att ta emot också häftiga känsloutbrott som "Jag hatar min bror!" eller "Jag skulle önska att jag inte hade någon syster!". Berätta också att alla syskon ibland har svårt att komma överens. Uppmuntra syskonet att berätta om sina känslor. Lär också barnen att värdesätta alla. Alla människor är olika och alla har trevliga egenskaper.

Ofta för speciella syskonrelationer med sig positiva saker. Livet som syskon till en person med autismspektrum kan lära en till exempel tålamod och initiativförmåga. Sannolikt fortsätter man att godkänna olikhet livet igenom.

**”** Jag kände mest kärlek till syskonet, precis som till mitt andra syskon. Men jag har också upplevt skam och bitterhet och känslan "varför just jag?". På grund av de negativa känslorna har jag upplevt mig vara ett hemskt syskon och en hemsk människa och talade därför inte så mycket om dem med mina föräldrar. Jag ville inte heller "belasta" mina föräldrar eftersom de hade det svårt och tungt också utan mina bekymmer. Sådana uppdämda känslor lider jag kanske på sätt och vis av nu som vuxen också.”

### • SVÅRT BETEENDE

Begreppet okränkbarhet kan bli lite luddigt om ett syskon med autismspektrum betar sig väldigt svårt. Syskonen kan känna hat, osäkerhet och rädsla om de ser eller upplever våld i familjen.

De andra syskonen kan också fråga varför ett syskon kommer undan så lindrigt med sitt beteende. Förklara vad beteendet beror



på (t.ex. smärta, sinnesbelastning, frustration). Berätta att alla inte har lätt för att uttrycka sig och säga om de mår dåligt.

Det är viktigt att du inte förminskar situationerna och dina barns upplevelser och känslor utan berättar att tryggheten kommer på första plats. Lyssna på dina barns bekymmer och berätta hur ni försöker lösa situationen. Ingen ska behöva känna sig otrygg i sitt hem.

**”Där hemma har mitt syskons svåra beteende väckt sorgsna känslor hos mig ända sedan jag var liten. Jag har ofta undrat hur mitt syskon känner och om hen försöker förmedla något genom sitt beteende. Offentligt har det svåra beteendet delvis väckt skam och en känsla av förnedring.”**

### **• ORO INFÖR FRAMTIDEN**

När barnen växer börjar de tänka på sin och sina syskons framtid. När tiden och åldern är lämpliga, ta syskonen med i planeringen av framtiden.

Om ditt barn med autismspektrum kommer att behöva till exempel stöd i boendet, lyssna på syskonens tankar om saken. Stöd dina barns känslor och beslut och var öppen inför framtiden. Då kan dina barn känna sig trygga inför framtiden, oberoende av vilka beslut de fattar.

Beakta och godkänn syskonens olika behov och vilja att vara delaktiga när deras syskon med autismspektrum blir självständigare. Du blir kanske också tvungen att godkänna att deras tankar går stick i stäv med dina planer.

## **SYSKONRELATIONEN**

### **• ATT VÄXA TILLSAMMANS**

Varje syskonrelation är unik, men ibland gör autismspektrum det svårare att utveckla en positiv syskonrelation. Det kan vara en utmaning att klara interaktionssituationer och säregna yttringar av tillgivenhet samt att hitta gemensamma intressen.

Föräldrar kan inte tvinga sina barn till en bättre relation, men kan hjälpa barnen att hitta kontakten och något att göra tillsammans. Kunde dina barn bli intresserade av till exempel geocaching eller något spel?

**”Höjdpunkterna var när vi skrattade tillsammans eller framförde roliga muminscener. När hen lyckades med något var det också alltid ett stort ögonblick som vi gladdes åt tillsammans.”**

### **• EGEN TID**

Det är också viktigt att syskon får egen tid, en paus från varandra.

Ibland kan syskonskapet kännas övermäktigt. Många barn har nytta av kamratstöd. Man kan fråga om kamratstöd till exempel på den lokala autismspektrumföreningen. På anpassningskurser kan barnen gå igenom sina känslor och diskutera aktuella situationer med andra som är i en liknande livssituation.

## FPA:s anpassningskurser

[www.kela.fi/web/sv/rehabiliterings-och-anpassningskurser](http://www.kela.fi/web/sv/rehabiliterings-och-anpassningskurser)

Det är viktigt att minnas att det finns många bra sätt att förhålla sig till situationer och vara förälder. Er vardag är just er och behöver inte jämföras med andras. Och det finns väl ingen problemfri barndom eller vardag. Annorlunda eller svåra situationer är inget hot mot barnets utveckling om man söker lösningar till dem tillsammans. Att klara av utmaningar lär barnen viktiga färdigheter.

Föräldrarna bör också ta hand om sig själva och varandra. När syskonen märker att vardagen är trygg vågar de se ljust på framtiden. Våga be om hjälp och bygg upp ett nätverk som stöder familjen. Det nätverket är ett viktigt stöd också för syskonen.

**” Jag tycker det är härligt att vara syskon till en speciell. Jag upplever att jag vuxit till en speciellt hänsynsfull människa och har därför fått en bra vägkost för livet. Jag tycker inte att jag gått miste om något, tvärtom.”**



## INFORMATION OM AUTISMSPEKTRUM

Autismspektrumstörningar påverkar hur en person interagerar med andra och hur hen känner och upplever världen omkring sig. Autismen tar sig olika uttryck hos alla som har sådan, därför talar man om autismspektrum. En del kan leva och fungera självständigt medan andra kan behöva mycket stöd livet igenom.

### Autismspektrumstörning påverkar bland annat:

- interaktionen
- kommunikationen
- stresskänsligheten
- annorlunda perception (under- eller överkänsliga sinnen)
- den exekutiva förmågan

Autismspektrum är också förknippat med styrkor, som exempelvis förmågan att upptäcka detaljer, exceptionell koncentrationsförmåga när man är intresserad av något samt god rättskänsla.

[www.autismiliitto.fi](http://www.autismiliitto.fi)

