

Measurement and Treatment of Stress and Psychological Inflexibility in Parents of Children with Disabilities

Tatja Hirvikoski

Hur barn mår, lär sig och klarar vardagen hänger mycket ihop med hur deras föräldrar mår. När föräldrar är väldigt stressade kan det bli svårare för dem att hjälpa och stötta sina barn. I fyra olika studierna tittade man på något som heter Navigator ACT. Det är en grupp där föräldrar som är stressade, och som har barn med funktionsnedsättningar, får hjälp och stöd. Resultatet visade att föräldrarna mår bättre efteråt. De kände sig mindre stressade och blev bättre på att hantera jobbiga tankar och känslor. De lärde sig också att göra saker som är bra både för dem själva och för deras barn. Många föräldrar kände sig dessutom gladare och mer nöjda i sin roll som förälder.

Vad betyder detta för barn och ungdomar? Jo, när föräldrar är lugnare och mår bättre är det lättare för dem att vara snälla, lyssna och finnas där för sitt barn. Forskning visar att när föräldrar är mycket stressade kan de ibland bli hårda eller otydliga. Men när föräldrar är lugnare och mer flexibla mår barnen ofta bättre och blir bättre på att vara snälla mot andra och samarbeta. För barn med funktionsnedsättningar är lugn och tydlighet extra viktigt. Studierna är viktiga eftersom det tidigare inte har funnits så mycket hjälp i Sverige som fokuserar på stressade föräldrar som har det tufft under lång tid. Nu används Navigator ACT i 16 regioner i Sverige, och många barn och unga har fått det bättre tack vare detta. Metoden har även blivit intressant i Finland, där man planerar att använda och forska mer om den. Sammanfattningsvis visar studien att när föräldrar får stöd och mår bättre, så kan hela familjen må bättre. Det hjälper både föräldrarna och barnen att få en lugnare och tryggare vardag.