

Kunskapscentrum för egenvård vid diabetes typ 1 hos barn och unga
KNEP för diabetesteam

5. Anpassning av mottagningsbesöket

Uppdaterad 2023-05-10

Hur man pratar om svårigheter som påverkar egenvården

Vi som arbetar med barn är vana vid att ha vardagliga samtal med barn och föräldrar. Samtalen kan handla om hur det är i skolan, eller vad barnet ska göra på lovet, eller något intresse som barnet har. Dessa samtal skapar viktiga ingångar för en god relation och allians med barnet. De kan också vara tillfällen att fånga upp om det är något som inte fungerar eller som barnet tycker är svårt i vardagen. Nedan följer några vanliga samtalsstrategier som kan underlätta för ett bra samtal där barn och föräldrar känner sig trygga med att berätta och anförtro sig. Du får även tips på hur du kan bemöta svårigheter som dyker upp i ett samtal.

Att lyssna aktivt

- Använd **”öppna frågor”**! Öppna frågor är frågor som kan ge längre svar än bara ett ja/nej-svar, t.ex. ”Hur blir det för dig när du gör läxor?” till skillnad från en sluten fråga t.ex.: ”Är det jobbigt att göra läxor?”.
- Lyssna genom att återberätta det som barnet eller föräldrarna just har sagt (s.k. **”spegling”**).
- Du behöver inte lösa några problem i samtalet. Tillåt tystnader. Argumentera inte emot.

Att bemöta svårigheter som kommer upp

- Visa att du förstår problemen genom att bekräfta dem med egna ord (s.k. **”validering”**), t.ex. ”Jag hör att det här är jobbigt för dig.”
- För att lättare ge barnet chans att våga berätta om jobbiga saker är det bra att först beskriva hur det kan vara för andra och att svårigheter inte är konstiga (s.k. **”normalisering”**), t.ex.: ”Många som börjar i ny klass kan tycka det är lite jobbigt i början. Hur tycker du att det är?”
- Om föräldrar och barn ger olika bild, bekräfta att det är vanligt att man tycker olika och ser olika på saker, utan att ta någons sida.
- Försök undvika att komma med egna värderingar om hur barnet är, även om du bara vill säga positiva saker. Det riskerar att skapa krav på att barnet ska prestera hos dig. Se tips nedan!

Att avsluta på ett bra sätt

- Om du väljer att ta en extra stund för att undersöka svårigheterna vidare: be om tillåtelse; *”Är det ok att jag frågar mer om de här sakerna?”*.
- Sammanfatta samtalet och stäm av att det är ok att gå vidare, innan det är dags att ta nästa punkt på agendan.

- Om ni inte hinner prata klart, kom överens om att följa upp det igen vid nästa besök. Det signalerar att du bryr dig och tar barnets och familjens problem på allvar. Dokumentera detta på lämpligt sätt så att du kommer ihåg det

Ord och beskrivningar

<i>Försök undvika att säga:</i>	<i>Säg istället:</i>
Är duktig på	Har lätt för
Är dålig på	Har svårare med
Svaghet	Svårighet /utmaning
Normalt	Vanligt

Referenser

Diabetolognytt 2018

<https://dagensdiabetes.info/alla-senaste-nyheter/2725-diabetessprak-ett-reflektionsunderlag-foer-att-foerbaettra-kommunikationen-om-och-med-personer-med-diabetes/>

Förslag på hur man genom språket kan förbättra sin kommunikation med personer med diabetes.

ADHD-center

<https://www.habilitering.se/adhd-center>

Förslag på hur man specifikt kan stödja en person med ADHD

Habilitering & Hälsa, Region Stockholm

[Habilitering & Hälsa, Region Stockholm](#)

Erbjuder råd, stöd och behandling till barn, ungdomar och vuxna med funktionsnedsättning.