

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

8. Föräldra-KNEP vid diabetes

Uppdaterad 2023-12-11

Föräldraknep 2. Stärk relationen med ditt barn

Samarbetet i en familj kan liknas en maskin med kuggar och hjul. Ibland tuffar maskinen på utan problem, samarbetet fungerar, vardagen är full av mysig tid tillsammans. Men ibland går maskinen trögt, hackar och gnisslar och det uppstår lätt motstånd och konflikter. När ditt barn har diabetes finns det fler kugghjul: mer som ska fungera, fler gånger du behöver påminna om saker och fler tillfällen där konflikter och motstånd kan uppstå. Det här knepet handlar om vad som brukar vara det första steget när maskinen gnisslar: fylla på med olja.

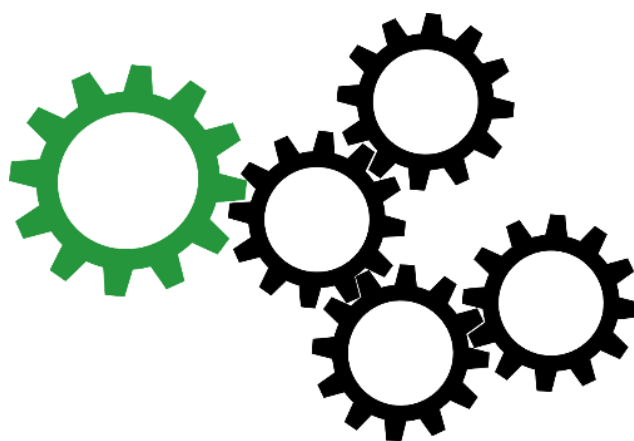


Bild: pixabay.se

Innehåll

Stanna upp i vardagen	2
Fyll på med guldstunder	2
Låt guldstunden bli vardag	2
Vad ska vi hitta på?	3
Tips!	3
Kom ihåg!.....	5
Boktips!	5
Referenser.....	5

Stanna upp i vardagen

Det kan låta väldigt enkelt, men i vardagslivets alla måsten brukar det vara svårt att prioritera stunder för gemenskap. I tider då maskinen gnisslar som mest kanske barnet dessutom visar mindre intresse än vanligt av att hitta på saker med dig. Kanske kräver ditt barn din uppmärksamhet på andra sätt, med trots eller ilska, vilket också gör dig mindre sugen på att vilja umgås. Du är mer fokuserad på att försöka lösa problemen och konflikterna. Det blir en ond cirkel: när du och ditt barn behöver umgås som mest umgås ni som minst. I dessa stunder behöver du som förälder stanna upp, bli medveten om vad som händer och göra något som kanske inte känns viktigt men som egentligen är det: att ta tid för dig och ditt barn att umgås.

Fyll på med guldstunder

De stunder i vardagen då du och ditt barn är tillsammans, leker, skämtar eller gör mysiga saker ihop kan jämföras med oljan som behövs för att maskinen ska kunna jobba på bra. I forskning har man sett att kvalitetstid, alltså kravlöst umgänge då föräldern ger all uppmärksamhet till barnet, har en stor positiv effekt på samarbetet. En liten stund på 5-15 minuter om dagen räcker gott för att konflikter ska minska och samarbetet fungera bättre. Kärt barn har många namn, och just den här stunden brukar kallas för ”guldstund”, ”barnets stund”, ”tillsammanstid” eller ”barnstyrd tid”. Det är ett bra första steg när vi vill förbättra samarbetet med våra barn och lösa problem i familjen. Kanske är det extra hjälpsamt i familjelivet med diabetes typ 1 som kräver mer samarbete?

Låt guldstunden bli vardag

Precis som en maskin behöver en skvätt olja då och då för att fortsätta fungera på sikt, behövs dessa ”relationsboostrar” med jämna mellanrum. De behöver inte bestå av några stora aktiviteter, som att gå på badhus eller på bio, utan kan räcka med små vardagliga aktiviteter hemma som att spela ett spel, laga mat ihop, lösa ett korsord, ha ett eget ”spa”, dricka te och tända ljus, lyssna på ditt barns favoritmusik, bygga med lego eller pyssla eller bara ha en pratstund i bilen. Hitta en liten stund om dagen för att vara med ditt barn, och gör det gärna till en rutin. Det är inte alltid lätt att få in tid i vardagen, så klandra inte dig själv om det inte blir varje dag. Tänk i stället att varje stund ni får till är bra. Något som kan hjälpa är att sätta en påminnelse på telefonen för att ha koll på hur ofta ni lyckas hitta stunderna. En annan sak

som kan underlätta är att ”haka i” en rutin som redan finns, t.ex. efter pump- och sensor-byte, efter middagen eller på väg till fotbollsträningen.

”De stunder i vardagen då du och ditt barn umgås, leker, skämtar eller gör saker tillsammans kan jämföras med oljan som behövs för att maskinen ska kunna jobba på bra.”

Vad ska vi hitta på?

Låt ditt barn bestämma vad ni ska göra. Skriv en lista på aktiviteter som ni brukar tycka om att göra båda två, och fyll på listan när ni hittar nya saker som ni gillar, så att du kan komma med några förslag. Du måste inte gilla aktiviteten, men det är lättare att visa glädje och entusiasm om du också tycker aktiviteten är lite kul. Har du en tonåring som inte verkar vilja umgås, eller är det svårt att hitta nåt som ditt barn vill göra med dig, kan ett första steg vara att försöka fånga stunderna som hen tar kontakt och berättar något för dig. Då gäller det att släppa allt du håller på med och bara stanna upp, lyssna och följa med i det som ditt barn säger.

Våra favorit-
aktiviteter:

Pyssla med lera

Måla naglarna

Spela UNO

Baka

Disco

Spela fotboll

Spela nintendo

Charader

Tips!

- Finns det syskon som också behöver uppmärksamhet, försök turas om så att alla får en helt egen stund med dig. Är ni två vårdnadshavare – dela upp stunderna mellan er.
- **Vänta gärna med diabetesprat** och diabetesfrågor till ett annat tillfälle om det går. Dessa stunder ska helst vara fria från alla krav och måsten.
- **Visa intresse för vad barnet gör!** Ta bort telefoner och skärmar och titta på barnet. Du kan beskriva vad barnet gör (”Titta du tog en grön penna till blomman, och nu målar du rosa himmel.”, ”Nu går astronauten ut ur rymdfärjan och sätter sig i månmbilen”). Då kan barnet verkligen känna din uppmärksamhet.

- **Följ barnet i samtalet.** Vi vuxna vill ofta ställa frågor till barn, kanske för att vi är nyfikna eller för att vi vill att de ska utvecklas och lära sig saker. Men frågor kan göra att umgänget känns mer kravfyllt. När ni leker eller umgås tillsammans, försök låta barnet styra samtalsämnet och prata vidare om det som barnet själv berättar om ("Vad kul med musiklektion, och tänk att du fick spela gitarr!"). Det kan vara svårt att undvika frågor, men gör bara så gott du kan!
- **Följ barnets idéer och förslag** så ofta du bara kan! Även om du kommer på bättre idéer i leken, eller barnets förslag inte stämmer med dina planer, försök att vara positiv och hänga på det som barnet gör.
- **Stunden kan ske när som helst, var som helst.** Om det är svårt att avsätta tid hemma, försök hitta värdefull tid på andra sätt. Kanske ni kan få en stund i bilen på väg till träningen, en liten lek på promenaden till skolan, en pratstund vid frukostbordet, mys efter godnattsagan osv.

Alexander 13 år

Alexander blir arg för det mesta nu för tiden. Han verkar vara trött på att ha diabetes, och han verkar vara trött på sin familj också. Mamma känner att hon bara tjarar och tjarar, och att stämningen är negativ i familjen. Hon inser att hon behöver hitta andra sätt att nå honom. En dag efter skolan möter hon honom i hallen och föreslår att de ska ta en tur till klättercentret och klättra tillsammans, något som de brukade göra tidigare. Alexander verkar bli glad och följer med, och de får en fin stund tillsammans. På vägen hem i bilen berättar Alexander om sin nya lärare i matte, och en klasskompis som han har lärt känna. Mamma har egentligen tusen frågor men hon försöker att bara lyssna nyfiket på det han berättar. Dagen efter spelar Alexander dataspel efter skolan. Mamma frågar om hon får prova att spela en liten stund. Han blir lite förvånad, men visar henne hur man gör. Hon sätter sig vid datorn och provar att spela medan Alexander skrattar bredvid henne åt alla fel som hon gör. Då piper sensorn. Alexander kollar blodsockret, och det är lågt. Mamma hämtar dextrosol och en macka. Sen sätter hon sig bredvid honom och frågar honom: "Är diabetesen extra jobbig just nu?" Då börjar Alexander berätta.

Kom ihåg!

- **Första-hjälpen vid konflikter hemma: fyll på med stunder då ni gör saker tillsammans som ni gillar.**
- **Tillsammanstid kommer stärka ert samarbete, minska konflikter och göra det lättare att lösa problem tillsammans längre fram.**

Boktips!

Rhodin KL, Laluouni M. *Vad alla föräldrar borde få veta: barnets första tolv år*. Natur & Kultur; 2019.

Den här tunna boken ger en slags sammanfattning om vad forskning har visat fungerar när det kommer till familjeliv och föräldraskap. Med enkla exempel beskriver de två psykologerna om hur föräldrar kan hitta små men betydelsefulla stunder med sina barn. Boken riktar sig till föräldrar till barn upp till 12 års ålder, men strategierna kan vara hjälpsamma i alla åldrar.



Textansvarig: Elsa Håkansson, leg. Psykolog.

Referenser

- Forster M. *Fem gånger mer kärlek: forskning och praktiska råd för ett fungerande familjeliv*. Stockholm: Natur & Kultur; 2009.
- Svirsky L. *Föräldrahjälpen: förändra familjelivet med KBT*. Stockholm: BoD; 2012.
- Petrini I, Willebrand M. *När livet svänger: för föräldrar till barn & unga med diabetes*. Stockholm: Natur & Kultur; 2020.
- Rhodin KL, Laluouni M. *Vad alla föräldrar borde få veta: barnets första tolv år*. Stockholm: Natur & Kultur; 2019.
- Wysocki T. Behavioral Assessment and Intervention in Pediatric Diabetes. *Behavior Modification*. 2006;30(1):72-92.
- Markowitz JT, Garvey KC, Laffel LM. Developmental changes in the roles of patients and families in type 1 diabetes management. *Curr Diabetes Rev*. 2015;11(4):231-238.
- Wasserman RM, Hilliard ME, Schwartz DD, Anderson BJ. Practical strategies to enhance executive functioning and strengthen diabetes management across the lifespan. *Curr Diab Rep*. 2015;15(8):52.
- Delamater AM, de Wit M, McDarby V, et al. ISPAD Clinical Practice Consensus Guidelines 2018: Psychological care of children and adolescents with type 1 diabetes. *Pediatr Diabetes*. 2018;19 Suppl 27:237-249.
- Westholm L. *Föräldraboken om ADHD*. Vol 2. Stockholm: Gothia Förlag AB; 2016.