

Föräldraknep 4. Prata och problemlös

Att växa upp med diabetes typ 1 innebär att föräldrar och andra vuxna runtomkring behöver ha inblick i ens hälsa, aktiviteter och vardagsliv på ett sätt som andra barn och ungdomar slipper. Men precis som för alla andra barn och unga växer behovet av självständighet och att få bestämma mer över sitt eget liv i takt med ökad ålder. I tonåren är det vanligt att ungdomar söker allt mindre kontakt med föräldrarna och håller saker för sig själv. De flesta föräldrar kan nog känna en frustration över att inte ha mer inblick vad ens tonåring gör, och en oro över vad som händer i ungdomarnas liv. När du har ett barn med diabetes typ 1, med ett blodsockervärde som alltid behöver följas och hanteras, blir den där ovissheten såklart ännu svårare att bära. Vi vet idag att det är bra för barns och ungas psykiska hälsa att kunna prata öppet med sina föräldrar. Forskning om barn och unga med diabetes typ 1 visar också att en öppen kommunikation hänger samman med en bättre fungerande egenvård under tonåren. Att ditt barn vågar berätta om sådant som är svårt, ber om hjälp när det behövs och berättar om misstag ökar chanserna för att ni kan hjälpas åt och att det går bättre nästa gång.



Samtalsverktyg kan underlätta pratet

Vi har sammanställt några samtalsverktyg som kan vara hjälpsamma för att underlätta pratet med ditt barn. Du kan använda dem i alla typer av samtal; både vardagsprat, mer allvarliga prat och vid diabetesprat. Välj ett verktyg som du tror skulle passa för dig och ditt barn. Testa att använda det några gånger innan du går vidare till nästa. Istället för att klandra dig själv när du ”säger fel”, klappa dig själv på axeln när du lyckats använda dig av någon ny strategi!

Känns det konstigt att säga saker på ett nytt sätt? Det brukar kännas ovant först, men blir mer och mer naturligt med tiden. Efter att ha testat många gånger hittar du nog ett sätt som känns bekvämt för dig, och till slut gör du det utan att tänka. Genom att följa Rut som är 13 år och hennes mamma Camilla som pratar om en händelse ser vi först, i ”Tagning 1”, exempel på hur samtalet hade sett ut i vanliga fall. Sedan, i ”Tagning 2”, ser vi exempel på hur Camilla försöker använda sig av ett nytt sätt att prata med sin dotter.

Fånga stunden!

Hur många gånger har du frågat ditt barn: ”Vad gjorde ni idag i skolan?” och får ett korthugget svar i stil med: ”inget särskilt”, eller: ”vet inte”? När du vill prata är det inte säkert att ditt barn vill prata, vilket du säkert har fått känna av många gånger. Men de där stunderna när ditt barn själv tar kontakt eller berättar något för dig, då öppnar sig ett gyllene tillfälle att bygga vidare på samtalet. Det låter enkelt, men i vardagens alla måsten är det inte säkert att du är tillgänglig just då och redo att fånga stunden. Då kan det krävas att du stannar upp med vad du gör; lägger ifrån dig diskborsten, stoppar undan telefonen eller viker ihop tidningen och ger uppmärksamheten till ditt barn. Fundera också på när ditt barns bästa ”prat-tid” är! När brukar chansen vara som störst att ditt barn pratar och berättar saker för dig? Är det vid läggdags? Under en promenad? Efter middagen? När ni sitter på bussen tillsammans? Om du vill ta upp något med ditt barn kanske du ska passa på just då? Som förälder till ett barn med diabetes typ 1 kan du ha samlat på dig en hel drös med frågor som handlar om egenvården. Förbered gärna ditt barn på detta och fråga när det passar med en pratstund! ”Nu har jag en hel hög med diabetesfrågor, och det hade varit så bra om vi kan sitta ihop och hjälpas åt att fundera på dem. När skulle det funka för dig idag?”

Öppna upp frågorna

Ställer du en fråga som ditt barn kan svara på med ett enda ord, kommer du troligen bara få ett enda ord som svar. ”Var det bra i skolan idag?”, eller ”Känner du dig stressad?” är exempel på frågor som ger ett kort svar tillbaka. Sådana frågor brukar kallas för slutna frågor och går ofta att svara med ett ”Ja” eller ett ”Nej”. Att öppna upp frågorna handlar om att försöka ställa frågor på ett sätt som kan ge många olika svar. Öppna frågor som ”Vad har du fått lära dig idag?” eller ”Hur känner du dig idag?” kan ge många olika svar. Även om du fortfarande kan få höra svar som ”Vet inte”, ökar chanserna att ditt barn berättar mer. Genom att använda öppna frågor visar du också att du är intresserad och nyfiken på vad just ditt barn har att berätta. Träna dig själv på att ställa frågor på ett mer öppet sätt och se vad som händer!

Rut 13 år

Mamma tittar på sin telefon och ser att Ruts blodsocker var lågt för en stund sen när hon hade gypalektion. Värdena ser bättre ut nu, men hon vill prata med Rut och kolla vad det var som hände och försöka se till så att det inte händer igen.

Tagning 1:

Mamma ringer upp Rut på rasten och frågar vad som hände.

Mamma: ”Jag såg att du var låg idag på gympan, åt du dåligt med lunch eller tog du för mycket insulin?”

Rut: ”Dåligt med lunch...”

Tagning 2:

Mamma väljer att vänta med att ta upp frågan till efter skolan när de båda har ätit mellanmål. Efter en stunds prat om dagen frågar hon Rut om händelsen.

Mamma: ”Jag såg att du var låg idag på gympan. Vad var det som hände?”

Rut: ”Det var superäcklig mat i skolan, men det såg gott ut så jag hann ta insulin och det blev lite för mycket för sen åt jag inte så mycket...”

Tips!

Om ditt barn har svårt att berätta och sätta ord på upplevelser efter en öppen fråga kan du prova att:

- Använda bilder, smileys eller symboler (t.ex. på telefonen) som hjälp för att fånga upp vad ditt barn tänker och känner, t.ex. ”Vilken emoji /vilken färg skulle du sätta på den här skoldagen?”
- Förenkla en öppen fråga genom att ge ditt barn några alternativ, t.ex. ”Var det kul, trist, jobbigt, svårt, läskigt?”
- Ibland kan samtal kännas mindre kravfyllda om de inte innebär att ni sitter mitt emot varandra. Se om det är lättare att få igång ett samtal i bilen, i TV-soffan, vid läggning eller på en promenad!
- Locka ditt barns prat genom att ställa frågan på ett lekfullt sätt: t.ex. ”Säg tre saker om vad som har hänt idag: två sanna och en falsk, så ska jag gissa vilka två som är sanna! Du får ge mig poäng för varje rätt svar!” Ett bra tips för lite yngre barn är att vika en ”loppa” av papper där det står olika frågor och så turas ni om att svara. På hemsidan som vi tipsar om längst ner på sidan kan du hitta instruktioner och fler tips!

Sitt still i båten och lyssna!

Som föräldrar och medmänniskor har vi ofta en stark vilja att försöka lösa barnets problem (”har du provat att göra så här istället?”), att muntra upp (”det var väl inte så farligt”) och att genast ta reda på mer genom att ställa fler frågor. Men samtalet underlättas om den andra får tid och plats att berätta. Detta kräver tålamod och tystnad av dig som lyssnare. När ditt barn berättar något, försök att bita dig själv i tungan och inte direkt följa den där automatiska impulsen. Prova att först sitta ”still i båten” och bara lyssna. Då ökar chanserna för att ditt barn fortsätter berätta mer.

Bekräfta vad ditt barn berättar

Känslor, tankar och minnen känns ofta mer förståeliga och lättare att hantera när någon annan sätter ord på dem. När du har lyssnat på vad ditt barn säger, bekräfta det genom att sammanfatta ditt barns ord med dina egna ord. Att bekräfta brukar ge den du pratar med en känsla av att vara förstådd. Återigen behöver du öva på att stanna upp när ditt barn berättar något, hejda impulsen att säga vad du själv tycker, och istället bara sätta ord på det som ditt barn berättar.

Rut 13 år

"... och sen glömde jag mackan till gympan för jag hängde med Sofia och hon berättade om en superrolig grej."

Tagning 1:

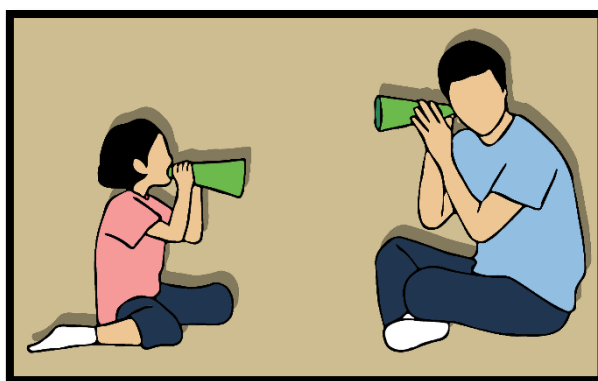
Mamma: *"Varför gick du inte och hämtade mackan, eller tog dextrosol?"*

Rut: *"Vet inte.."*

Tagning 2:

Mamma: *"Okej. Det var ingen god mat så då åt du mindre än vad du hade tänkt, och sen missade du att ta med mackan för det var så mycket som hände. Du har många saker du ska komma ihåg dagar när det är gympa."*

Rut: *"Ja exakt. Det är svårt. Det är jättejobbigt."*



När ditt barn berättar något för dig, börja med att bara lyssna och bekräfta. Bild: pixabay.se

Visa att ditt barn inte är ensamt

Om du minns tillbaka till din egen barndom eller ungdomstid kanske du också minns den där känslan av att vara "den enda i världen" som tänkte, kände eller gjorde som du? Sådana tankar är vanliga under tonåren. Barn och unga stöter ju på många tankar, känslor och erfarenheter för första gången, och vet inte än att andra kan vara med om samma sak. Då är den naturliga reaktionen att vilja hålla saker hemligt. Det kan vara skönt att höra att fler tänker och känner på liknande sätt. När du berättar för ditt barn att hen inte är ensam om upplevelser kan du göra det lättare för ditt barn att våga berätta mer.

Rut 13 år

Rut: "Och sen fick jag känningar och då bara sprang jag ut för jag ville inte att någon skulle se om jag svimmade."

Tagning 1:

Mamma: Men älskling ingen skulle tycka du var konstig!

Tagning 2:

Mamma: Det låter som en jättejobbig känsla och jag tror att många i den situationen skulle gjort precis som du. Det är vanligt att känna att folk tycker man är konstig om man ramlar eller svimmar, fast egentligen kanske de flesta bara skulle varit schyssta och brytt sig om en."

Uppmuntra att ditt barn berättar

Det är viktigt att visa uppskattning för att ditt barn berättar saker för dig. Även om det som ditt barn berättar skapar oro hos dig, ilska eller frustration eller om du inte alls håller med, kan du alltid berömma själva berättandet. Förhoppningsvis ökar då chanserna att ditt barn fortsätter dela med sig av sina upplevelser och vågar berätta nästa gång också.

Rut 13 år

Tagning 1:

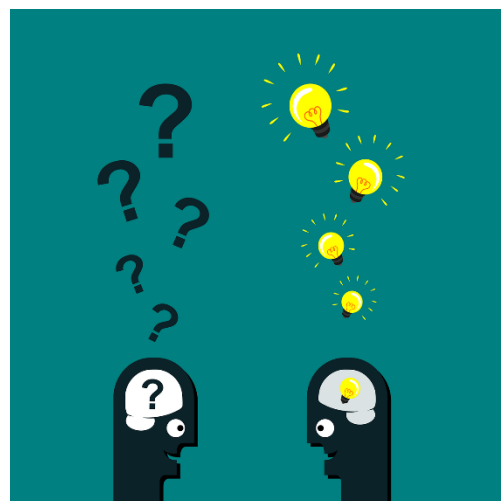
Mamma: "Rut, nu får vi se till att det här inte händer igen!"

Tagning 2:

Mamma: "Rut, det är så himla bra att du berättar det här för mig. Nu kan vi hjälpas åt att komma på hur vi ska göra så de inte händer igen."

Låt ditt barn lösa problemet först

Egenvård vid diabetes består till stora delar av problemlösning, och därför är det något som ditt barn behöver träna på tillsammans med dig. Att uppmuntra och hjälpa ditt barn att själv komma på lösningar på problem är ett sätt att stärka ditt barns förmåga. Det kan också hjälpa ditt barn få bättre självförtroende i egenvården. Men framför allt: att själv få komma med förslag på lösningar är mer motiverande än att ta råd från någon annan! Innan du själv sätter igång att börja lösa problemen, hör vad ditt barn har för idéer. Om det är svårt för ditt barn att komma på förslag, hjälp ditt barn att hitta olika alternativ och låt ditt barn välja. Kom ihåg att uppmuntra alla försök och idéer, oavsett om du tycker förslagen är bra eller dåliga! Om du märker att situationen upplevs som kravfylld från ditt barn kan du försöka hitta andra sätt att locka fram ditt barns förslag, till exempel genom att fundera högt: "Hm, undrar hur vi ska göra för att inte blodsockret ska dippa sådär efter skolan?"



Visa nyfikenhet för ditt barns idéer och förslag!

Rut 13 år

Tagning 1:

Mamma: "Nästa gång som du tycker maten är sådär äcklig, skulle du kunna försöka att i alla fall peta i dig det som du har tagit insulin för? Eller åtminstone äta några fler knäckebrödssockor?"

Tagning 2:

Mamma: "Ifall det skulle bli sådär igen att du inte gillar skolmaten, hur skulle du kunna göra för att slippa bli så låg igen?"

Rut: "Jag kanske kan gå och be om fil och flingor. Det brukar finnas fil i kylan. Och ta med en extra macka sen?"

Mamma: "Fil och flingor, så bra tänkt! En sak till som jag funderar på. Hur ska vi göra så du inte går iväg ensam när du är låg? Jag förstår att det känns jobbigt att andra kan se att du mår dåligt. Men att vara ensam är inte heller bra, eller hur?"

Rut: "Nej jag vet. Jag kanske kan ta med mig Lisa nästa gång."

Problemlösningsteknik

Vissa problem är större, eller har en tendens att återkomma ofta. Då kan du och ditt barn behöva ha lite mer tid för att försöka lösa problemet, och ni kan behöva göra det på ett mer ordnat sätt. Välj ett bra tillfälle tillsammans då ni kan sätta er ner en längre stund. Ha gärna papper och penna redo. Här nedan går vi igenom de olika stegen i en problemlösningsteknik samtidigt som vi får se exempel på hur Alexander och hans pappa löser ett problem.

Alexander 13 år

När pappa blir orolig över Alexanders blodsockervärde, vilket händer flera gånger varje dag, brukar han ringa och fråga honom vad han har för värde. Om båda är hemma knackar han på i Alexanders rum. Men på senaste tiden har Alexander verkat irriterad när detta händer, sagt "vet inte" och gått därifrån. Pappa känner sig frustrerad och vill gärna hjälpa Alexander bli mer självständig med egenvården, men känner att han inte riktigt har tillräckligt bra koll själv. Han skulle vilja hitta ett sätt att fråga Alexander på ett sätt som fungerar för båda två. En dag efter middagen frågar pappa när det skulle passa att ha en stunds prat på tu man hand. Alexander, som gärna vill bli av med det här samtalet på en gång, föreslår att prata nu på en gång.

Pappa: "Så bra! Jo, jag tänkte att du och jag skulle prova att lösa ett problem på ett nytt sätt, med papper och penna. Kom, det kan bli bra."

- 1. Försök formulera problemet tillsammans med ditt barn.** När du beskriver ditt perspektiv av problemet, var tydlig med att det är just ditt perspektiv. T.ex. "Jag upplever att du ibland inte svarar när jag frågar om du har kollat blodsockret.", istället för "Du svarar inte när jag frågar om du har kollat blodsockret". Ge sedan utrymme till att barnet får beskriva sitt perspektiv, t.ex. "Hur blir det för dig när jag frågar så?". Lyssna och sätt ord på det som ditt barn berättar. Försök hitta ett gemensamt sätt att beskriva problemet som båda håller med om. Skriv upp problemet!

PROBLEM: Pappa frågar flera gånger varje dag om blodsockret och det känns jobbigt för Alex som vill ha mer privatliv.

- 2. Brainstorma lösningar.** Nu ska ni tillsammans försöka hitta på så många olika förslag på lösningar som ni kan, utan att värdera dem. Skriv ner dem, och samla dem i en gemensam lista så att förslagen inte delas upp i dina förslag och ditt barns förslag! Ge gott om utrymme för ditt barn att komma på lösningar och visa alltid nyfikenhet för idéerna (även om du inte tycker de är bra). Hitta gärna på egna förslag som är lite ”knäppa” så att ditt barn känner att förslagen inte måste vara bra. Brainstorming brukar vara mycket lättare om det som sägs inte värderas. Vänta därför med att bedöma lösningarna till dess att ni är klara!

MÖJLIGA LÖSNINGAR:

- Pappa slutar fråga, kollar bara dexcom-värden
- Pappa frågar bara om blodsockret är under 4 eller över 15 på dexcom och Alex ger tummen upp om han tagit dextro/korrigeringsdos
- Pappa frågar max 1 gång per dag
- Alex ler och svarar artigt varje gång
- Pappa viftar med örat och blinks 3 gånger istället för att fråga
- Pappa skickar fråga på sms istället
- Pappa låter bli att fråga när kompisar är hemma

- 3. Värdera de olika alternativen.** Nu kan ni sätta egna poäng på eller värdera de olika alternativen. T.ex. sätta 1,2,3,4,5 poäng på förslagen eller markera förslag som ni båda gillar med ett eller flera plustecken.
- 4. Välj ut ett eller två alternativ.** Testa alternativet och bestäm en tid för nästa samtal då ni utvärderar hur det har gått. Visa nyfikenhet, som att ni gör ett experiment tillsammans. Om problemet ännu inte har blivit löst, ta ett annat alternativ eller gör om proceduren igen.

VINNANDE LÖSNING:

Pappa frågar bara om blodsocker är under 4 eller över 15 på dexcom + Alex skickar tummen upp om han tagit dextro/korrigeringsdos

UTVÄRDERAS: söndag kväll

Diabetespratstunden

Många familjer känner nog igen att det lätt blir mycket prat om diabetes hemma, och att det lätt kan svämma över och ta över andra samtalsämnen. Det kan såklart påverka stämningen i familjen om för många samtal kretsar runt barnets diabetes typ 1. Samtidigt kan det vara svårt att inte prata om det ibland, och i vissa stunder måste du såklart bara fråga och prata om det på en gång. Akuta samtal kan till exempel handla om att du ser att ditt barn är på väg att få för lågt blodsocker. Men fundera på om det går att försöka samla en del av diabetespratet till särskilda, avgränsade stunder för få mer utrymme till annat prat resten av tiden! Ett sätt att göra det här att börja ha ”diabetespratstunden” som står beskriven här nedan. Inspirationen till detta verktyg kommer från en mamma som själv har en tonåring med diabetes typ 1. Stunden kan vara ett tillfälle att förbättra ert samarbete kring egenvården, samtidigt som det gör att ni får mer utrymme till annat prat. För att det ska fungera är det viktigt att se till att stunden blir trevlig för ditt barn genom att du bekräftar och uppmuntrar alla försök i rätt riktning!

1. Låt ditt barn välja ut en avgränsad tid, t.ex. en stund varje dag, eller ett tillfälle i veckan, då ni ska ta några minuter för att prata om diabetes.

2. Under diabetesstunden: fråga bara om vad ditt barn gjort i stunder då värdena legat bra till, saker som har fungerat bra. Uppmärksamma alla försök och beröm alla ansträngningar som ditt barn har gjort!

3. Fråga ditt barn om det var något som inte fungerat eller något som varit svårt. Fråga sedan vad ditt barn tror hade varit bra att göra annorlunda vid dessa tillfällen. Försök visa nyfikenhet och uppmuntra ditt barns idéer och förslag.

5. Ge ditt barn den stöttning som behövs och visa att det är okej att inte veta svaren. Du kan själv visa att du inte har alla svar genom att tänka och fundera högt. På detta sätt blir det inte en ”förhörssituation”, utan en stund då ni som team tillsammans försöker lösa problem.

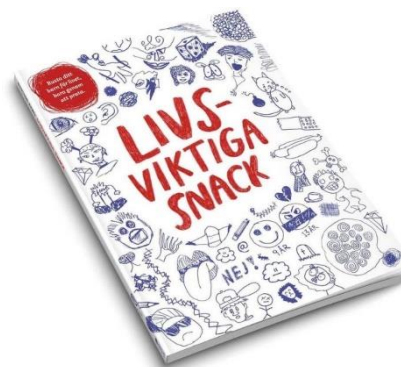
6. Avsluta gärna med att ni gör något kul tillsammans.

Lästips!

- *Livsviktiga snack. Andra upplagan.* Suicide Zero, 2021.

Den här boken är framtagen av Suicide Zero och riktar sig till alla föräldrar till barn 9-12 år. Samma tips kan dock användas även för samtal med tonåringar och andra vuxna. Här finns många tips om hur du kan hjälpa ditt barn att berätta, prata om känslor och sätta ord på sina upplevelser. Den beställs gratis och kan laddas ner på hemsidan

www.suicidezero.se/livsviktigasnack/ där du också hittar många andra tips.



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.