Svenska Diabetesförbundet

Att finnas där

En vägledning för mor- och farföräldrar

Hur pratar jag med mitt vuxna barn om mitt barnbarns utmaningar?

När ens barnbarn har det svårt – pga sjukdomstillstånd, psykisk ohälsa, problem i skolan eller med kompisar, neuropsykiatriska utmaningar eller annat – och man som mor- eller farförälder vill hjälpa till så kan det ibland vara svårt att veta hur. Det kan kännas svårt att förstå situationen och det kan kännas svårt att veta hur man ska prata om det med sitt vuxna barn.

Det är okej att inte förstå och inte veta hur man ska kunna hjälpa till. Låt inte det stoppa dig. Som mor- och farförälder är du en viktig person – och förmodligen extra viktig i en livssituation som blivit belastande. Men för en familj som är i något utmanande kan det ibland vara svårt att lyfta blicken från det mest akuta och ens fundera över att ta in hjälp och hur.
Kanske kan du ta initiativet och lyfta frågan om hur du kan stötta och hjälpa till?

I den här texten har vi samlat förslag på hur man kan göra när man vill börja ett samtal kring något som kan kännas svårt att prata om och där man känner oro för att göra fel.
I den andra delen av texten finns ett samtalsstöd för att som mor- eller farförälder kunna prata och börja göra en vårdplan tillsammans med sitt vuxna barn när ens barnbarn har fått typ 1 diabetes.

Att be om lov...

- Du, jag har funderat kring situationen kring X och kring hur ni har det. Skulle det vara okej om vi hittade en tid att sätta oss ner och prata om det? Så jag kan förstå mer om hur det är och kanske också kring hur jag kan stötta er?

Ibland när förslag kommer till oss, speciellt när vi är stressade, så kan vi reagera med motstånd. Även om intentionen är god. Om vi istället formulerar om det tänkta budskapet till en förfrågan, så kan stressen minska och mottagaren kan känna sig mer öppen. Och ännu bättre om det ges tid, en ram och förutsättningar att prata om det.

Att utforska...

- Hur är det att vara förälder till ett barn som...
- Vad är det svåraste för dig i den här situationen?
- Vad behöver du?
- Vad behöver du från mig?
- Om du tänker dig in i att jag skulle hjälpa till mer finns det något i den tanken som gör dig orolig eller rädd?
- Har du några bra tips på var jag kan läsa på och hitta information om det här? Så att jag förstår bättre vad det är ni kämpar med?
- En sak jag tänkt på. Om det känns för stort steg att jag tar mer ansvar i sjukdomssituationen – skulle det vara hjälpsamt om jag istället gav syskonen tid och uppmärksamhet? Eller om det finns någon hushållssyssla jag kan hjälpa till med för att avlasta? Jag kan bara tänka mig hur svårt det måste vara att räcka till för allt ni skulle vilja orka? Ja, om du kommer på något...

Stanna i frågandet längre än du brukar. Utforska. Våga vara nybörjare. Ta reda på hur ditt barn känner och ser på det här. Ta reda på vad hen behöver. Kanske är det något helt annat än du

föreställt dig. Håll inne på tips och råd (även fast du säkerligen har många och goda råd att ge) – det kommer stunder för det också. Stanna i att bara försöka förstå.

Att uttrycka sin egen rädsla eller oro…

- När jag tänkte på att prata om det här med dig så kände jag mig orolig för…
- När jag tänker på att gå in och ta ansvar för… så känner jag mig orolig för…
- Jag vill så gärna hjälpa till mer, men är också orolig för att göra fel.

Du har rätt att känna oro, osäkerhet och inte ha kunskap. Du har rätt att känna dig rädd inför t ex ett ökat ansvar eller rädd för att göra eller säga fel. Prata om det, ta stöd från ditt barn som ju har mer kunskap om barnbarnets utmaningar. Se till att du också känner dig trygg den dag du går in och tar ett ökat ansvar i en situation.

Att gå till det konkreta…

- Vad tror om att göra en konkret plan på hur jag kan hjälpa till mer och på bästa sätt?
- Finns det saker jag behöver träna på innan jag tar mer ansvar för mitt barnbarn?
- Vad vill du att jag gör om X inträffar?
- Finns det något du absolut inte vill att jag gör?
- Ska vi skriva en plan? En plan för hur jag gör när jag tar ansvar? Det skulle kanske kännas tryggt för oss båda. Och vi kan ju fylla på när vi upptäcker situationer som blir kluriga.

Ibland stannar samtal innan vi kommit till det konkreta. Det kan kännas bra direkt efteråt, men efter tag kan man komma på sig själv med att tänka "Vad bestämde vi egentligen?". SÅ det kan vara bra att ha med papper och penna och skriva ner för att minnas. Kanske kan man bestämma en tid då man fortsätter prata och gör en plan tillsammans för hur man ska kunna stötta.

Att återkomma…

- Du, jag frågade ju för ett tag sen om det fanns något sätt jag kunde hjälpa dig? Tänkte bara kolla igen hur du mår och om du kommit på något sätt jag kan stötta.

Ibland behöver man flera chanser. Första gången är man kanske i kris och kan inte ta in mer. När lite tid har gått så kanske man är mer öppen för att ta in hjälp.

Att bekräfta…

- Jag ser hur du kämpar.
- Jag kan tänka mig hur svårt det måste vara att räcka till.
- Jag tror att jag hade varit jätterädd/orolig/arg/besviken/trött om det hade hänt mig som förälder – är det så för dig?
- Jag önskar jag kunde ta bort allt det tunga du bär på.
- Vad sorgligt och orättvist det är att det blev så här.

Att bekräfta handlar om att se den andre. Ibland gör det så ont att se vårt barn ha ont så vi vill gärna trösta och ta bort det onda. Men ibland går det onda inte att ta bort. Och då kan det vara

skönt att någon bara orkar sitta bredvid och säga att de ser en och att det är okej att få vara ledsen eller upprörd eller dödstrött. Man får sitta på händerna, hålla inne på olika problemlösningar som dyker upp i huvudet och bara andas och finnas där med den andra.

Att hitta eget stöd...

Även du kan behöva stöd i det här. I din egen sorg eller oro.
Kanske finns det anhöriggrupper eller forum på sociala medier?
Kanske har du någon vän du kan prata med om oron?

Lycka till i din viktiga roll som mor- och farförälder!

Svenska Diabetesförbundet

Vårdplan när jag har ansvaret för mitt barnbarn:

Vad är ett lågt värde?

Vad gör jag när värdet är lågt?

Vad gör jag om det fortsätter vara lågt?

Vad gör jag om hen börjar tappa medvetandet, blir skakig eller svår att få kontakt med?

Vad är ett högt värde?

Vad gör jag när värdet är högt?

Vad gör jag om det fortsätter vara högt?

Vilka symtom kan uppstå vid högt värde?

Vad kan jag hjälpa till med i stort? Kanske är det också sånt som inte är diabetesrelaterat som skulle kunna var avlastande för dig som jag skulle kunna göra?

Finns det något jag kan göra för något av syskonen? Något som du kanske inte har tid eller ork för nu?

Vad vill du att jag absolut inte gör?

Vad vill du att jag gör jag pumpen eller sensorn krånglar eller signalerar om något som jag inte förstår?

Hur ska jag tänka när vi ska äta något?

Vad får hen inte äta?

Finns det något hen kan äta utan att ta insulin?

Finns det något "säkert kort", alltså något som hen alltid tycker om att äta? Om en situation skulle uppstå där jag behöver få hen att äta något snabbt?

Hur ska jag tänka kring fysisk aktivitet?

Vad gör jag om hen blir irriterad/arg/ledsen? Hur vill du att jag hanterar det?

Är det något som du tycker det är svårt att prata med mig om gällande det här?

Jag själv kan tycka det är svårt att...

Vad behöver jag lära mig och träna på innan du är trygg med att jag har ansvaret?

Ska vi boka in datum då jag kan lära mig/träna på det?

Man kan ju träna i små steg. Vi skulle kanske kunna prova att jag först får titta på när du gör och sen får jag prova själv när du står bredvid. Och sen kanske jag kan prova själv en stund medan du vilar i rummet bredvid eller kanske åker till affären och handlar? Så upptäcker vi vad som kan bli svårt innan vi tar nästa steg.

Något som är viktigt för mig för att jag ska känna mig trygg i ansvaret är...

Något som jag är rädd och/eller orolig för är...

Är det något jag har glömt att fråga om?

Hur har det känts för dig att göra den här vårdplanen med mig?

För mig har det känts...

Extrafrågor för den modige (risk för tårar):

Hur är det att vara förälder till ett barn med diabetes?

Vad gör det med en i längden?

Vad är värst?

Vad är bäst?

Är det svårt att våga släppa kontrollen?

Vad tror du är svårast för omgivningen att förstå kring hur du/ni har det?

Svenska Diabetesförbundet

Tack för att du berättar allt det här för mig!