

## Hitta rätt som förälder till ett barn med diabetes

Bilden här nedanför visar förenklat vem som ansvarar för vad i samhället och några exempel på stöd och insatser till barn och deras familjer:



Barn med funktionsnedsättning, exempelvis ADHD/autism har dessutom rätt till hjälp från habiliteringen. Se mer detaljer på:

<https://www.habilitering.se/fakta-och-rad/material-att-ladda-ner---sok-sjalv/hitta-ratt---barn/>

Diskutera era behov med kuratorn eller annan personal i ditt diabetesteam.

## Stöd i ditt föräldraskap

Inom KNEP hittar du föräldraråd som är anpassade till dig som diabetesförälder att själv pröva hemma. Se på hemsidan [www.Karolinska.se/KNEP](http://www.Karolinska.se/KNEP) under rubrik ”KNEP för patient & anhörig”, flik ”Föräldra-KNEP vid diabetes”.

Om dessa råd inte räcker så finns även andra typer av föräldrautbildning. Dessa är dock inte anpassade enbart för diabetesföräldrar. Vem som ger dem och innehållet kan variera.



Kurser på nätet. Sök under "Föräldrautbildning" eller på "1177.se" för att se vad som finns. Kommuner erbjuder olika typer av stöd. Ett stöd är att delta i en grupp där föräldrar träffas och pratar om sitt föräldraskap. Dessa träffar är ibland kostnadsfria. Sök på din kommuns hemsida eller kontakta kommunen och fråga.

Exempel på föräldraskapsstödsprogram kan vara:

- ABC föräldraträffar – för dig som har barn mellan 0-18 år.
- Komet föräldraträffar – för dig som har barn mellan 3-18 år och som upplever att det är mycket bråk och konflikter hemma.
- Föräldraskap i Sverige – för dig som har barn mellan 0-18 år, är född i ett annat land, och vill veta mer om att vara förälder i Sverige.

## **Förenkla livet med bra vanor och kognitivt stöd**

Kognitivt stöd är allt som avlastar hjärnan genom att göra det lättare att förstå, minnas, planera, välja och hantera tid. Tips som är anpassade till dig som diabetesförälder att själv pröva hemma hittar du på hemsidan [www.Karolinska.se/KNEP](http://www.Karolinska.se/KNEP) under rubrik "KNEP för patient & anhörig", flik "Rutiner för en fungerande dag".

## **Hitta andra familjer i liknande situation**

Det kan vara ett stöd att få kontakt med andra familjer med barn/ungdomar med typ 1 diabetes. Sök på nätet. Det finns olika grupper i olika delar av landet.

## **Om ditt barn/ungdom mår psykiskt dåligt**

Om ditt barn/ungdom ofta verkar ledsen/arg och drar sig undan från dig eller kompisar kan ni prata med diabetesteamet. Det finns bra hjälp att få. Tillsammans kan vi hitta vägar framåt inom och/eller utanför teamet beroende på vad vi kommer fram till. Du kan också ringa BUMM eller BVC för att få hjälp.

Läs mer om tecken på psykisk ohälsa hos barn och hur du kan prata om det med ditt barn i följande länk: <https://www.1177.se/barn--gravid/nar-familjelivet-ar-svart/nar-barn-mar-daligt/nar-barn-mar-psykiskt-daligt/>

## **Om du själv mår psykiskt dåligt**

Att vara förälder till ett barn/ungdom med typ 1 diabetes ställer höga krav på föräldraskapet och kan leda till stress och utmattning om du inte hittar stunder för påfyllning och vila. Psykisk ohälsa kan ha många olika orsaker och bra lösningar finns. Kontakta din vårdcentral. Läs mer i följande länk: <https://www.1177.se/liv--halsa/psykisk-halsa/>

Textansvarig: Barnläkare Torun Torbjörnsdotter