



Ungdomstiden: Utveckling och utmaningar.

Alla människor är förstas och främst individer med individuella egenskaper, önskemål, erfarenheter och förmågor. Genom livet går vi dock alla igenom olika utvecklingsstadier. Forskning har visat att människan genomgår en viktig utveckling under ungdomstiden (från cirka 10-12 år till och med cirka 20-24 år). Syftet med denna nödvändiga utvecklingsfas är att bli en självständig individ. Utvecklingen sker på många plan och påverkas av hjärnans och kroppens utveckling. Drivkraften att skapa sig ett eget socialt sammanhang är stark. För att kunna utveckla självständighet behöver ungdomen experimentera och ta risker. Det kan ibland leda till svårigheter med att ta hand om sig och sin diabetes. För att bättre förstå våra ungdomar under denna viktiga fas i livet, och stötta dem, kan kunskap om ungdomars utveckling vara till hjälp.

Kroppens och hjärnans utveckling under ungdomstiden

- De flesta börjar komma i puberteten i 10-13 års åldern även om de individuella variationerna är stora. Flickorna utvecklas tidigare än pojkarna. Bröstutveckling och ökning av kroppsfett sker hos flickorna, medan pojkarna får en ökande muskelmassa. Hos båda könen utvecklas könsorgan och behåring och man börjar också successivt växa snabbare på längden. Benmassan i skelettet ökar.
Vid typ 1 diabetes blir dessutom blodsockret mer svängigt och svårberäknligt. Kroppen är mindre känslig för insulin på grund av den hormonella omställningen. Under flickornas menstruationer är detta extra påtagligt.
- Även hjärnans utveckling är tydlig. De delar av hjärnan där känslorna uppkommer mognar tidigt, men de delar som ansvarar för att reglera känslorna, stoppa impulser och planera långsiktigt mognar senare. Detta kan förklara t.ex. varför ungdomar reagerar starkt på känslor. Under ungdomsåren tolkas också intryck annorlunda. Det



kan göra att provtagningar som tidigare fungerat nu upplevs mer smärtsamma. Tidsuppfattningen är annorlunda. Här och nu har hög prioritet. Ungdomar kan vara starkt motiverade till saker, som fångar deras intresse, exempelvis att umgås med jämnåriga, smälta in i en grupp, hitta en partner. Det är inte sällan andra saker än vad vuxna tycker är viktigast, exempelvis att kontrollera blodsockret oftare. Det är en viktig del i utvecklingen av självständighet men kan skapa svårigheter i egenvården. Hjärnans utveckling leder till en ökad förmåga att ta nya perspektiv, tänka kritiskt, och ungdomen kanske börjar ifrågasätta vad som anses rätt och fel. Man kanske utmanar familjens sätt att fatta beslut på.

Utveckling av tänkandet, identiteten, självständigheten, det sociala livet och sexualiteten under ungdomstiden

Under perioden cirka 10-13/14 år är det vanligt att:

- fortfarande ha ganska mycket fantasier och drömmar. Man kan tänka att allt är möjligt och man ser ännu inte begränsningar. Det kan fortfarande vara OK att leka ibland.
- tankarna fortfarande oftast är ”här och nu” eller några få dagar framåt. Därför kan vissa egenvårdsuppgifter vara enkla, såsom att räkna ut en insulindos, medan andra som kräver planering fortfarande kan vara mycket svåra, såsom att komma ihåg att ta med sig insulinväskan till skolan. Man börjar ibland dock kunna tänka mer abstrakt också. Detta innebär att det börjar bli lite lättare att förstå hur saker och ting hör ihop, och att börja lösa problem på ett logiskt sätt.
- börja kunna och vilja vara mer självständig i sin vardag. Fritidsverksamheten slutar, man går hem själv efter skolan och börjar successivt ta sig till olika fritidsaktiviteter och kompisar själv.
- fortfarande huvudsakligen identifiera sig med sin familj men kompisarnas åsikter och vanor börjar bli allt viktigare. Man testar sina argument i familjen. Man kan börja ifrågasätta sina föräldrar, olika regler etc. Man påbörjar här en föräldrarevolt som kan se olika ut för olika individer, men som behövs för att man ska bli en självständig individ.
- utforska sin egen kropp och bekanta sig alltmer med sin sexualitet, mest på egen hand.

Ida 11 år

Ida är 11 år och har typ 1 diabetes sedan två år tillbaka. Hon har nyss fått en insulinpump och har hjälp i skolan av en lärare som också har diabetes. Vid lunchen får hon hjälp att räkna kolhydrater och eftersom Ida ofta glömmet att kontrollera sitt blodsocker behöver läraren påminna henne nästan varje gång. Ida är mycket bestämd med att hon inte vill gå på fritids längre. Hon går oftast hem till kompisar efter skolan och glömmet att ta insulin till mellanmålet. Mobiltelefonen ligger i väskan och hon hör inte när föräldrarna ringer och påminner. Det är knepigt att få ordning på blodsockret under kvällen när hon kommit hem och föräldrarna ger sena korrigeringar vilket leder till att Ida blir låg på förnatten och behöver väckas för att ta druvsocker. Ida säger nu att hon inte vill ha någon hjälp i skolan längre, alla andra barn klarar sig själva utan vuxna och det vill hon också göra. Hon vill sköta sin diabetes själv.

Under perioden cirka 14-16 år är det vanligt att:

- det abstrakta tänkandet utvecklas alltmer. Man börjar kunna tänka 1-2 veckor framåt, men när man blir stressad eller otrygg är det svårt att se framåt, man hamnar då ”här och nu”.
- man klarar av mycket själv men man behöver fortfarande vuxenstöd, exempelvis med egenvårdsuppgifter som kräver planering. Även om ungdomen kan lösa diabetesproblem i stunden, när det behövs, kan det fortfarande krävas att du stöttar ditt barn i att komma ihåg att ta med saker eller kolla sitt blodsocker.
- kompisarna och de regler/normer som gäller i kompisgruppen påverkar en mycket. Man är ännu inte mogen att stå emot starka impulser och gör istället det som är bäst för stunden. Man rör sig fritt på nätet och över större ytor rent geografiskt och påverkas även av det. Man funderar mycket över frågan ”Duger jag/platsar jag”? Utvecklingen av den egna identiteten pågår intensivt. Under den här tiden är det vanligt att vara närmast överdrivet medveten om sig själv och hur man framstår inför andra (som att man har en spotlight på sig), och ha en känsla av att vara observerad. Social ångslan och känslor av skam är vanliga under den här perioden. Att ta fram insulinpump eller kolla sitt blodsocker bland jämnåriga kan vara jobbigt och många försöker hålla sin diabetes så hemlig som möjligt.

- Man vill välja själv när och hur man ska umgås med familjen och ifrågasätter allt starkare reglerna hemma. Man ser igenom sociala konventioner och moraliska ståndpunkter. Om man behöver hjälp och stöd är man inte så pigg på att vända sig till vuxna. Som förälder kan man uppleva det som att ungdomen avvisar ens omdöme och värderingar och det kan leda till att man känner sig misslyckad i sin föräldraroll. Forskning har dock visat att ungdomar vill att föräldrarna ska fortsätta att vara engagerade. De vill höra sina föräldrars åsikter i vissa frågor, såsom exempelvis när det gäller alkohol, tid när man ska komma hem etc. Det är värdefullt att ungdomen kan vända sig till sina föräldrar när de behöver stöd eller prata om svårigheter. Regler och gränser är ännu nödvändiga, men kan behöva sättas upp tillsammans med ungdomen.
- man experimenterar och utforskar. Man provar nya roller, testar på nya sätt. Detta är en viktig del i utvecklingen av självständighet.
- man utforskar sin sexualitet, flirtar, har sexuella kontakter med andra.

Pjotr 15 år

Pjotr är 15 år och har typ 1 diabetes sedan 4 års ålder. Han har haft stabilt blodsocker och gott samarbete med sina föräldrar fram till för några år sedan. Han har egentligen god kunskap om sin diabetes, även om han alltid behövt en hel del påminnelser för att komma ihåg att ta sitt insulin innan maten. Föräldrarna har följt hans blodsocker i mobilen och har ringt och påmint mycket. Pjotr har nu ett stigande medelblodsocker, HbA1C. Han har vid ett tillfälle för några månader sedan vårdats något dygn pga syraförgiftning eftersom insulinpumpen hade lossnat och han inte hade märkt det. Han sov över hos en kompis och noterade inte att föräldrarna försökte nå honom eftersom mobilen laddat ur. Pjotr äter sällan skollunchen. Han går med kompisarna till en kiosk i närheten av skolan och köper godis, eller så hoppar han helt över att äta. Pjotr tränade tidigare fotboll men säger att han tröttnat på det och gick ur laget för ett år sedan. Nu sitter han mycket framför datorn och han har också börjat vara ute sent med kompisarna. Föräldrarna har varit tydliga med vilka regler som gäller men Pjotr följer dem bara om det passar ihop med kompisplanerna. Han vill inte att föräldrarna ska följa hans blodsocker i sina mobiler. Föräldrarna är upprörda på Pjotr, han verkar inte bry sig om sin diabetes alls och förstå hur farligt det kan bli om han inte tar hand om sig.



Under perioden 17-20/24 år är det vanligt att:

- tidsuppfattningen successivt blir den vuxnes. Man får konsekvenstänk, kan se hur saker och ting hänger ihop, dra slutsatser om framtiden etc. Man förstår innebörden och möjliga konsekvenser av att ha en kronisk sjukdom eller andra svårigheter.
- man rent formellt förväntas bli självständig, försörja sig själv etc. Det sociala skyddsnätet förändras. Föräldrarnas insyn minskar betydligt. Det börjar bli dags att flytta hemifrån. Det är en utmanande period för många. Många trygga sammanhang försvinner, och att det är vanligt att känna sig vilsen och ensam. Fortfarande är det viktigt att kunna prata med sina föräldrar om saker som känns svåra, och att få stöttning när det behövs. Det kan gälla till exempel råd och stöd vid justering av pumpinställningar, stöd i hur man kan anpassa insulindoserna vid fysisk aktivitet och infektioner och beställningar av hjälpmedel. Man styrs mindre hårt än tidigare av kompisgruppens regler. Man börjar inleda långvariga relationer, funderar över partnerval och familjebildning. Man funderar över livsval, yrkesval och sin roll i samhället. Man börjar uppskatta samtal och synpunkter från andra vuxna.
- man funderar över frågan ”Hur ska det gå för mig”?

Samir 17 år

Samir är 18 år och har diabetes sedan 8 års ålder. Han går nu i gymnasiets årskurs ett. Samir har alltid drömt om att åka utomlands efter gymnasiet. Han längtar efter att resa. Samir har alltid haft lite svårt för att lära sig nya saker och han glömmar lätt. Han har ännu inte lärt sig kolhydraträkna fast han försökt flera gånger. Det går nu bra ändå med fasta doser, han äter ju oftast ungefär samma saker. För ett halvår sedan tog Samir för mycket insulin och blev väldigt låg i sitt blodsocker. Han förlorade medvetandet men eftersom han var hemma kunde hans syster ge honom glukagon och ringa efter ambulans. Samir har tillsammans med sin bästa vän planerat att de ska jobba ett halvår hemma efter gymnasiet och sedan resa jorden runt. På senare tid har Samir inte pratat så mycket om resan och han har blivit tystare och verkar lite ledsen. Medelblodsockret har stigit och han verkar inte vara så motiverad att ta hand om sig och sin diabetes. Vid några tillfällen har han glömt insulinpumpens handenhet hemma.



Användbara tips under ungdomstiden

Vad kan vi då göra för att stötta ungdomarna i deras viktiga utveckling mot självständighet? Det kan kännas svårt ibland när ungdomen ger intryck av att inte vilja prata eller ha ditt stöd. Ditt engagemang som förälder är fortfarande oerhört viktigt för ditt barn, kanske behöver du bara hitta nya sätt att visa det. Det finns naturligtvis inget ”mirakelrecept” som löser alla problem, och det är viktigt att ta reda på vad som ligger bakom egenvårdsproblemen. Forskning har visat att ungdomar vill att föräldrarna ska fortsätta att vara engagerade. Barn som har lätt för att tala med sina föräldrar mår bättre och har i mindre grad psykosomatiska symtom. Här nedan finns några tips som kan vara hjälpsamma. Läs gärna mer under rubriken ”KNEP för patient och anhörig”: flickarna ”Föräldraknep” och ”Barn och unga - vad klarar man”. Prata gärna med någon i diabetesteamet för mera hjälp och stöd.

- Tänk på att det kan vara svårt att få ett ”perfekt” blodsocker även om man gör ”allting rätt”. Det här är en period då hormonerna svänger och kroppen växer och det påverkar blodsockret. Bekräfta ansträngningarna, oavsett resultat. Visa för din ungdom att du ser det positiva som hen gör och fokusera inte på eventuella misslyckanden.



- När ens ungdom har diabetes och man som förälder behöver ha koll på att det fungerar och kanske känner oro för minskad insyn, blir det såklart svårare att hitta de där stunderna att själv återhämta sig och slappna av. Det är dock mycket viktigt för både dig och din familj. Att hitta en hållbar vardag, där både du och din familj fungerar och mår bra, kan därför kräva förändringar.
- Kvalitetstid, positivt umgänge mellan barn och föräldrar, har stor effekt på samarbetet er emellan. Genom att hitta tillfällen då ni umgås och har det bra tillsammans, utan att prata om diabetes, kanske gör det lättare att prata om diabetes vid andra tillfällen.
- Lyssna på din ungdoms förslag och syn på saker och ting. Du behöver inte sitta inne med några ”färdiga lösningar”, lyssna mer än du pratar. Visa respekt för ungdomens vilja att bli mera självständig men förmedla att vägen dit sker stegvis och att du finns där för att stötta. Uppmuntra till att prova nya strategier kring egenvården och utvärdera tillsammans. Låt ungdomen vara med och välja vad ni ska prova.
- Konflikter som återkommer beror ibland på färdighetsbrister och krav som inte är anpassade. Välj vad som är viktigast att ungdomen verkligen genomför. Försök ignorera övriga konflikthärdar.
- Det finns bra informationsmaterial/länkar som ungdomen kan ta del av på egen hand, om sådant som man kanske inte vill prata med sina föräldrar om.
- Ta stöd i diabetesteamet:
 - Under den här perioden kan det ibland vara hjälpsamt med tätare återbesök eller digitala kontakter för justering av insulindoser och möjlighet att ställa frågor.
 - Ungdomen har rätt att få tala ensam med läkare/sjuksköterska eller annan personal i teamet (kurator/remiss psykolog/arbetsterapeut?). Man



kan behöva återupprepa diabeteskunskapen, särskilt om individen fick diabetes som väldigt liten. Då var det ju föräldrarna som fick informationen och inte patienten. Att träffa vårdgivaren själv är också ett sätt att träna inför vuxenlivet.

- Kanske är det du som förälder som behöver extra stöd av någon i teamet, för att hitta vägar framåt i att stötta din ungdom.
- Diabetesteamet kan stötta dig och din ungdom så att du steg för steg kan dela med dig av kunskap och erfarenhet till ungdomen vilket kan underlätta för din ungdom att ta över mer ansvar för sin diabetes. Ni kan göra upp en gemensam plan som ni utvärderar tillsammans.

Referenser

Berg Kelly K. Ungdomsmedicin: Libers förlag; 1998.

Gutniak A, Nylander C. Att integrera transitionsarbetet i det ordinarie besöket - lättare än det låter? Barnläkaren. 2020(4):10-1.

Länsstyrelsen i Örebro län. Föräldraskap och tonårstid. Om stöd till föräldrar med tonårsbarn. 2017. Publikationsnummer 2017:7.

<https://www.lansstyrelsen.se/download/18.6ae610001636c9c68e5380e5/1529587573109/F%C3%B6r%C3%A4ldraskap%20och%20ton%C3%A5rstid.pdf>

Sveriges psykologförbund. Psykologiguiden 2021 [updated 2021, 27 Januari. Available from: <https://www.psykologiguiden.se/psykologilexikon>.

Ytterligare tips (böcker, länkar, appar och poddar)

Petrini I, Willebrand M. När livet svänger. För föräldrar till barn & unga med diabetes. Första utgåvan ed: Natur & Kultur; 2020.

Konkreta tips från två psykologer och tillika diabetesföräldrar ges, om hur man får livet att gå ihop som förälder till barn med diabetes,

www.umo.se

Ungdomsmottagningens hemsida. Här finns att läsa om kroppens utveckling, sex, vänskap och allt möjligt unga och andra kan undra över. Det finns också möjlighet att ställa frågor och lyssna på umo:s egen podd.



<https://www.diabetes.se/ungdiabetes/diabetes/sex-karlek-och-diabetes/>

Samlade erfarenheter från medlemmar i Diabetesförbundet, om sex och diabetes

https://diabetes.nu/sex-och-diabetes-typ-1-och-typ-2-diabetes/#Insulinpump_och_sex

Diabetes.nu är oberoende och drivs av svenska läkare och forskare.

Typ 1 diabetes-appen

<https://t1dapp.se/>

T1D-appen vill samla alla starka organisationer och företag med fokus på T1D för att med gemensamma resurser göra verklig skillnad för alla som lever med och runt typ 1 diabetes. Kan laddas ned till såväl android som apple telefoner.

Den ultimata föräldrapodden (på Spotify)

<https://open.spotify.com/show/5w6IOy9b1WjWYc05Gf0VAI>

Föräldrapodden riktar sig till alla föräldrar. Målsättningen är att göra en positiv och lättsam pod som tar upp föräldraskapets alla sidor utifrån poddskaparnas egna erfarenheter och perspektiv.

Dokumentansvarig: Ulrika Berg barnläkare