



Prata om svårigheter!

KNEP - Kunskapscenter för neuropsykiatriska svårigheter vid diabetes

Elsa Håkansson, psykolog,
Torun Torbjörnsdotter, överläkare, PhD

VARFÖR?

1. LYSSNA på svårigheter

- Öppna frågor – öppna för fler svarsalternativ
- Normalisering – "inte konstigt"
- Spegling – att upprepa
- Validering – bekräfta problemet med egna ord

1. LYSSNA på svårigheter

- Öppna frågor öppna för fler svarsalternativ
- Normaliserat "OBS! DU är inte konstigt"
- Spegling "BEHÖVER du INTE lösa problemet"
- Validering "med ett PROBLEMET"

2. FÖRHÅLL dig till svårigheter

- Det är en process som tar tid
- Familjen har kontrollen
- Lyssna och erbjud hjälp
- Var ärlig och rekommendera
- Du ska inte ha svaret.

3. PRATA om svårigheter

- Använd deras ord
- Använd ord från barnets perspektiv: svårt/lätt, utmaning, hinder, jobbigt.
- Undvik bedömningar: normalt, duktig på, dålig på osv.
- Informera ödmjukt – "ni är experterna"

Steg 4. Skicka remiss

- Komplettera anamnes
- Ev. frågeformulär
- Pedagogisk beskrivning
- Hitta rätt remissinstans
- Konsultera BUP-konsult

Tips står på hemsidan!

<https://www.karolinska.se/knep>