



Närkontakt

Om tonåringar och föräldraskap

Utgiven av Preventionscentrum Stockholm 2006

Text: Anna Toss
Foto: Lars Forsstedt
Stylist: Moa Li Lemhagen Schalin
Smink: Mia Högfeldt
Bildretusch: Mods Graphic Studio
Grafisk form: Pierre Andersson

Tryckt hos Larsson Offsettryck AB, Linköping, 2006



Vi är många...

...tonårsföräldrar som har haft svårt att nå fram ibland. Som har haft stunder där ingenting verkar fungera. Där vi skriker istället för att resonera, och får dörrar igensmällda framför näsan på oss.

I såna lägen kan det vara svårt att känna den där varma, innerliga gemenskapen med sina barn. De verkar inte bry sig ett dugg om vad man säger, tycker eller tänker. Men så är det inte!

I intervjuer med både tonåringar och föräldrar visar det sig att alla egentligen vill precis samma sak: att få den andras uppmärksamhet och respekt. De allra flesta vill inte ha bråk. De vill bara få förklara hur de vill ha det, och veta att den andra verkligen lyssnar och förstår. Så man ska aldrig ge upp hoppet. Det är alltid värt att våga pröva nya sätt att kommunicera.

Att höra vad andra föräldrar har för erfarenheter, och vad de som själva är tonåringar tänker, kan vara till stor hjälp. I den här broschyren kommer vi att beskriva situationer som många mammor och pappor till tonåringar känner igen sig i. Det är ljus och mörker om vartannat, precis som för de flesta tonårsfamiljer. Läs vad vanliga föräldrar och ungdomar tänker om varandra och sin vardag tillsammans. Du får också förslag på olika sätt att lösa problem från föräldra- och barnpsykologer. Vad som fungerar i just din familj är det bara ni själva som vet! ■



Att ställa upp för varandra

Ni sitter och äter middag tillsammans. Dottern reser sig från bordet och säger att hon har jättebråttom för att inte missa bion.

– Glöm inte att duka av innan du går, säger du. Dottern kastar en blick på klockan.

– Men jag måste vara utanför bion om tio minuter!

– Det skulle du ha tänkt på i tid, svarar du, som verkligen inte har lust att duka av efter en lång dag med jobb och matlagning. – Du hinner visst om du skyndar dig på.

– Det gör jag inte alls, fräser dottern och kliver iväg mot hallen. – Jag fixar det sen!

Men nu blir du förbannad – du vill inte ha en massa slammer i köket sent på kvällen. Dessutom, varför ska hon gå på bio en vardagskväll?

– Om du inte dukar av får du inte gå på bio, ropar du. Dottern kommer genast klampande tillbaka.

– Du är ju inte riktigt klok, skriker hon.

På några sekunder är grälet i full gång. Hon kallar dig för fula namn och du skäller tillbaka.

Till slut springer dottern gråtande in på sitt rum och låser dörren.

Bordet är fortfarande inte avdukat.

Hur mycket ska en tonåring hjälpa till hemma? Det är en fråga som väcker mycket känslor och kan ge olika svar. ”För mig är det självklart att alla i en familj hjälps åt”, säger Mia som har tre tonårsbarn. ”Det är inget jag ska behöva be eller påminna om. Visst, de går i skolan, men vi jobbar och blir lika trötta. Men det är mycket tjafs. Min yngsta dotter är otroligt lat och hatar att göra saker. Hon kan sura i en timme när man säger till henne. Det kan driva mig till vansinne.”

”Min sextonåring har ganska mycket att göra tycker jag”, säger Robban. ”Men han är noga med att göra det vi kommit överens om. Det beror nog delvis på att det bara är vi två, att han känner ett ansvar. Men han vet också att han kan förvänta sig hundra procentig uppställning av mig, så han ställer upp tillbaka.”

Barn som är i början av tonåren kan fortfarande behöva hjälp med att ta ansvar. ”Det är bra om föräldrarna påminner i god tid om vad man ska göra”, säger Julia som är 13 år. ”Mamman kan säga till innan: Kom ihåg att du ska hinna duka av innan du går.”

Med tiden kommer också insikten om att det ligger på tonåringen själv att organisera sig så att det funkar. Ichii, 16 säger: ”Om man inte vill att det ska bli bråk vid ett sånt här tillfälle måste man säga i god tid att man ska gå på bio och när man måste gå. Om man ändå



”Han vet också att han kan förvänta sig hundra procentig uppställning av mig, så han ställer upp tillbaka.”

Robban

får bråttom och inte hinner duka av kanske man kan göra det senare, eller byta tjänst med någon annan i familjen.”

Skaffa ett förtroendekonto

Inom barnpsykologin talar man om att föräldrar som har ett ”förtroendekonto” hos sina barn lättare kan få sin vilja igenom. Det vill säga att en förälder som visar sitt barn respekt får respekt tillbaka, större vilja till samarbete och förståelse för de regler som den vuxne vill genomföra.

Det man sätter in på kontot är tid. Vanlig, trevlig eller tråkig tid, bara den läggs till utöver den tid man tvingas lägga på bråk, tjat och konflikter. Insättningarna består i att umgås och göra saker tillsammans. Du och ditt barn vet bäst vad ni gillar. Fika, godnattstund, frukost på sängen, handla tillsammans eller något annat. Det behöver inte vara märkvärdigt, och det är inte säkert att det blir roligt eller som man tänkt sig. Men ofta betyder det mer än man tror (och vad barnet kanske visar till en början) att man erbjuder sin tid, finns där, lyssnar. Intresserar sig utan att komma med lösningar, förmaningstal eller åsikter. Utan att tvinga sig på eller vilja kontrollera.

Det kan ta emot att erbjuda sig som tillgänglig om man riskerar att bli avvisad (vilket är vanligt hänt med tonåringar). Om man har haft många konflikter kan det ta emot att sträcka ut handen, men man vinner på det i längden.

Varje tillsägelse eller gränssättning kan liknas vid ett uttag på förtroendekontot. För att det ska fungera att göra uttag måste det finnas något på kontot. Det ändå aldrig försent att förbättra balansen om man inte har så mycket inestående:

”Min styvson var extremt misstänksam i början, när han var tolv”, berättar Jonas. ”Det tog mig två år att få hans tillit, men nu vet jag att han uppskattar mig och det vi gör tillsammans, och han gör vad jag ber honom om, för det mesta. Det enda jag har gjort är att vara tydlig med vad jag tycker om saker och ting, och visat honom att jag är intresserad av hans åsikter och hans liv.” ■

]] *Insättningarna består i att umgås och göra saker tillsammans. Du och ditt barn vet bäst vad ni gillar.”*

Från snäll till arg på tio sekunder

I en vecka har han varit dystert, otillgänglig och allmänt otrevligt. När du råkade klappa honom på ryggen häromdagen ryckte han till som om han hade blivit biten av en skallerorm. Nu är han plötsligt vänligheten själv, myser och skämtar och vill till och med ha en kram. Du blir inte klok på hans humör. Det är så mysigt när han är glad, hur gör man för att det ska fortsätta?

Å andra sidan kan han gå loss ganska bra när han blir förbannad. Han är inte den våldsamma typen men det hörs när han går argt i trappan, och en gång slog han knytnäven i gipsväggen så att det blev ett hål.

Själv är man kanske inte heller så rolig när man blir arg. Det värsta är när man tappar fattningen helt, gormar och säger saker som man egentligen inte menar alls.

”Mina döttrar vet exakt vilka knappar de ska trycka på för att jag ska gå i taket”, säger Luisa. ”Nu har jag börjat tänka att jag inte ska ge dem den chansen. De ska inte ska få känna att de kan göra mig galen. Det är nog egentligen det de vill – se att jag kan hantera konflikter på ett vuxet sätt.”

Vi tjuvar jämt på barnen att de inte ska skrika och bråka, svära och slåss. Att man inte löser konflikter med våld och hot. Men det är lättare sagt än gjort även för vuxna när vi verkligen blir sårade. För det är lätt att känna sig sårad, orespekterad och oälskad när ens barn inte verkar bry sig ett dugg om vad man vill, kanske till och med kallar en för idiot eller andra skällsord. Det går rakt in fast man vet med förnuftet att det inte betyder så mycket i längden.

”Jag kunde själv vara helt rasande på min mamma”, fortsätter Luisa. ”Men hon var nog coolare än jag, för hon tog inte åt sig även om jag skrek att hon var en käring. Det var som att hälla vatten på en gås. Hon sa bara: ’Man kallar inte andra för fula namn, det är ohyfsat’. Det var mer som en allmän regel. Det ska jag också börja köra med.”

Där ilskan går in går vettet ut

Man måste få bli arg ibland. Det handlar inte om att man ska dölja sin ilska, det blir ingenting bättre av. Det är bättre att säga till i tid: Nu blir jag snart riktigt arg! Om explosionen inte går att undvika gäller det att åtminstone försöka hålla sig till saken. Fast det är naturligt att bli arg är det tyvärr ofta då man säger onödiga saker och förvärrar situationen.

”Mitt bästa knep är att tänka ’jag, jag, jag’” berättar pappan till en femtonårig flicka. ”Om jag bara utgår från vad JAG känner och

”Mina döttrar
vet exakt vilka
knappar de ska
trycka på för att
jag ska gå i taket”

Luisa



försöker att inte blanda in Aida brukar jag göra mig förstådd till slut. Om jag är förbannad för att Aida har slängt sin jacka och väska på golvet, för tusende gången, så säger jag: 'Jag blir irriterad när du inte hänger upp dina grejer. Jag vill att det ska se snyggt ut i hallen när jag kommer hem, annars tappar jag energi med en gång'. Alltså JAG känner, JAG vill och så vidare. Istället för DU är så slarvig. Och så försöker jag undvika: Du gör ALLTID, du gör ALDRIG – det blir bara idiotiska resonemang om hur ofta eller hur många gånger."

Klok pappa där! Många ungdomar uppskattar att man inte överdriver och tar i bara för att man är arg. De lyssnar mer på själva orden än vi kanske tror när vi står där och låter känslorna svalla:

"Barn kan få säga korkade saker, det kan man ha en viss tolerans för", tycker 16-åriga Ichii. "Men inte vuxna! Visst kan de få bli arga. Men även då ska de vara förebilder, de ska hålla sitt humör nere. De måste skärpa sig!"

Johanna, 17, gillar inte när det blir för hårda ord: "Sluta vara dum, tänker man! Det är hemskt om de säger att man är inkompetent eller oduglig, om de går till personangrepp. Det är inte okej."

"Tyvärr hoppar det en del grodor ur min mun när jag är arg på barnen", säger Anna, mamma till fem barn. "Jag låter som min mamma! 'Är du helt döv, fattar du dåligt', så där kan jag gå på. Det kanske är dags att börja träna lite nerkylningstekniker, gå in i ett annat rum och andas genom näsan."

llskek kontroll

Det är inget fel med att visa att man blir arg. Men om man blir så gnistrande arg så att man säger och gör saker man egentligen inte tycker är bra kan det vara läge att träna lite ilskek kontroll.

Bästa sättet att inte koka över jämt är att sänka medeltemperaturen. Motion, meditation och sömn är de mest effektiva medicinerna för att få mera lugn i kroppen, och därmed längre startsträcka innan man går i taket.

Lär dig känna igen dina tidiga signaler på ilska. Det kan vara att pulsen blir snabbare, att du blir spänd i kroppen, höjer rösten, tankarna virvlar, det brusar i öronen eller något annat.

Hejda ilskan innan den översvämmar förståndet. Avbryt situationen och gör något som distraherar dig, så att du kan komma ner i varv, förslagsvis räkna till tio (eller hundra), lyssna på hög musik i hörlurar, diska eller dammsuga, göra andningsövningar: in genom näsan, ut genom munnen, göra yoga- eller tai chi-övningar, gå ut och gå, ringa en kompis, läsa en bok, ta ett varmt bad eller något annat som passar dig och situationen. ■

”Lär dig känna igen dina tidiga signaler på ilska.”





Livet vid datorn

Det lyser från sonens rum fast klockan är tre på natten. Herregud, är han fortfarande vaken? När du öppnar dörren sitter han vid datorn, blek och glåmig i skärmljuset. Han skulle ju släcka senast tolv! Han får fem minuter på sig att komma i säng, sen stänger du av strömmen.

Nästa morgon sover han djupt när du öppnar hans dörr halv åtta.

– Upp med dig nu, ropar du, du kommer försent!

– Det är inga lektioner på förmiddagen idag, hörs det från under kud-darna.

Förra veckan var han hemma i tre dagar med ont i halsen, men satt i pyjamas vid datorn hela dagarna och långt in på natten. Vad gör han på internet egentligen? Porrsurfar, spelar våldsamma datorspel eller chattar på skumma mötesplatser? Varför måste han göra det på natten när alla sover? Han vill aldrig att man står bakom honom när han sitter vid datorn heller.

Han måste bli helt utmattad av att sova så lite. Du är övertygad om att det varken är håltimmar eller halsfluss som gör att han inte kommer iväg till skolan. Visst, han är sexton och det är frivilligt att gå på gymnasiet, men han verkar ju inte förstå sitt eget bästa!

Internet är en självklar del av ungdomars liv idag, men när vi själva var tonåringar visste de flesta av oss inte ens att det existerade. Vi har fattat att det både finns bra och dåliga saker att göra med datorn. Men hur ska vi få reda på vad det är just våra ungar gör, och kan vi påverka det på något sätt?

”Jag frågade mina barn om de brukar vara på Lunarstorm”, säger Mia. ”Äldsta dottern fnös, men några dagar senare när jag kom in i hennes rum visade hon mig sitt favoritställe som är ett annat, liknande. Sonen vill absolut inte berätta, men han sitter inte så ofta vid datorn så det känns inte som något problem. Och yngsta dottern spelar mest datorspel, både skjutspel och byggspel. Skjutspelen är inte så trevliga, men jag kan inte göra mycket mer än att försöka få henne att berätta om det, kolla hur hon tänker. Jag har inte märkt att det skulle påverka henne negativt.”



”Förra veckan var han hemma i tre dagar med ont i halsen, men satt i pyjamas vid datorn hela dagarna och långt in på natten. Vad gör han på internet egentligen?”

Många föräldrar vill ha regler om tidsbegränsat spelande och surfning för hälsans skull. Det är lättare än att försöka påverka vilka spel eller webbplatser som barnen får använda. ”Jag lyssnar på deras åsikter, men de skulle aldrig få bestämma vad jag ska göra. Det är som om de skulle bestämma vilka böcker jag ska läsa, eller vilken musik jag ska lyssna på”, säger Ichii.

Zacharias, 15, är inne på samma linje: ”Varför kan de inte låta en bestämma själv? Jag lägger mig ju knappast i vad de äter, när de går och lägger sig, hur mycket de dricker eller om de porrsurfar. Tror de verkligen att jag inte har någon koll alls? Att jag ska bli en förtidspensionerad alkis? Bara för att de var totala miffon när de var tonåringar själva. Live and let live, säger jag.”

Anledningen till att man är orolig är ofta att man inte vet. Istället föreställer man sig olika saker, eller tar saker för givet fast det kanske är fel.

”Min pappa var jätteorolig när jag var på internetcafe”, säger Linus som är 14 år. ”Men till slut kom vi på att han skulle gå dit när inte jag var där och titta runt lite, så att han kunde se själv att det inte var så farligt. Det är verkligen ett lugnt ställe och det fattade han ju när han hade varit där. Nu är han inte orolig längre.” ■

Lite ledsen eller tungt deppig

Att bli tonåring kan vara ett uppvaknande till en hårdare och kallare värld än den man trott sig leva i som barn. Kraven från omvärlden blir tuffare. Föräldrarna är inte allt man hoppats de skulle vara. Framtiden är osäker och till råga på allt ser man fel ut och ingen älskar en. Att man blir ledsen då och då är inte så konstigt. Det går i perioder. Efter ett par veckor blir man piggare och lever som vanligt.

”Måste man alltid utgå från att det är något fel när ungdomar blir deppiga? Måste det vara så bråttom att peppa upp dem igen”, säger Robban, pappa till en 16-åring. ”Inte så att man vill att ens barn ska ha det jobbigt i onödan, men det finns faktiskt en annan sida av mynnet. Man är känslig i den där åldern, och man kanske ser världen med lite skarpare ögon än vad vi gamlingar gör. När man är deppig vrider och vänder man på livet och sina värderingar. Det kan faktiskt hända att man blir en bättre människa av det.”

Högst fem procent av alla tonåringar drabbas av det som kallas klinisk depression: när barnet inte kommer ur sin ledsenhet, kanske inte ens kommer upp ur sängen, tappar lusten, orken och aptiten och kanske undrar varför man överhuvudtaget ska leva. Men oavsett om du tror att barnet bara är ledset eller deprimerat finns det saker du kan göra för ditt barn.

Robban berättar: ”När min son hade en riktig svacka för ett år behandlade jag honom lite som en gammal farbror på konvalescenthem. Han verkade knappt höra när jag sa åt honom att äta, sova och röra på sig, så jag fick typ släpa ut honom på promenader, fika och sånt. Jag gjorde ”sov-te” från hälsokosten på kvällen och satt vid hans sängkant en stund varje kväll när han skulle somna. Mest låg han tyst med ryggen mot mig, men jag satt där i alla fall utan att säga så mycket.”

Ibland hjälper vi kanske bäst bara genom att lyssna ... och inte ha några svar. Livet är tungt och svårt ibland. Om vi kan lyssna på våra barn, utan att direkt komma med förslag på lösningar, visar vi att det här går att leva med.

Ibland kan man bli trött på allt gnäll. Man får lätt impulsen att säga ”Ryck upp dig!”, kanske för att man själv fick höra det när man var liten. ”Men”, säger Malin, ”jag har lärt mig att det som för vuxna ser ut som en bagatell ofta verkligen är hemskt för tonåringen. Ibland kan man nästan bli full i skratt, men man måste ta dem på allvar, hur litet problemet än kan verka. Tröst och stöd och goda idéer brukar räcka långt. Inte dalta, för visst måste de få sina törnar för att kunna växa. Jag brukar tänka att man ”änglar” barnen lite grann när man

”Högst fem procent av alla tonåringar drabbas av det som kallas klinisk depression: när barnet inte kommer ur sin ledsenhet”

märker att de inte mår riktigt bra. Man gör inte en så stor sak av det, utan ger dem bara lite extra omsorg, lite extra ömhet, lite extra möjligheter till ett gott skratt.”

Hjälp vid depression

Om man är orolig för att barnet inte verkar bli bättre är det viktigt att kontakta BUP eller andra barnläkare eller barnpsykologer. Klinisk depression innebär ett eller oftast flera av följande symptom: ledsenhet, aggressivitet, självdestruktivitet, uselt självförtroende, koncentrationssvårigheter, håglöshet, isolering, lättretlighet, ångest, trots, sämre reaktions- och koordinationsförmåga och/eller andra psykomotoriska rubbningar, förändrat kroppsspråk, för mycket eller för lite sömn, svårt att somna, förändrade matvanor, viktstörningar, kroppsliga besvär, missbruk, självmordstankar.

”Min dotter gick in i ett mörker”, berättar en mamma. ”Jag blev fruktansvärt orolig. Hon slöt sig inom sig själv och pratade knappt med oss. Då gick jag rakt på sak och sa till henne: Jag har fått för mig att du har en riktig depression, och det behöver man hjälp för att ta sig ur. Hon ville absolut inte gå till någon doktor eller psykolog som skulle säga att hon var sjuk, men jag förklarade att det viktiga är inte vad det kallas. Vi måste få hjälp eftersom depression påverkar både själen, intellektet och kroppen. Nästa dag lät jag henne fylla i ett självskattningsformulär och dagen efter det sa hon att jag fick ringa BUP om jag ville.”

På BUP rekommenderar man ofta kognitiv beteendeterapi, där man tillsammans reder ut barnets tankar och beteenden. Målet är ge barnet en mer realistisk självbild och öka hennes förmåga att själv påverka sin situation och övervinna svårigheter – praktiska strategier för att klara livet och framtiden helt enkelt.

Anti-depressiva mediciner blir allt vanligare som botemedel, men forskningen är fortfarande oense om medicinernas biverkningar och långtidseffekter. Forskare vid Statens beredning för medicinsk utvärdering anser att deprimerade tonåringar ska behandlas med psykoterapi snarare än mediciner, och på Centrum för suicidforskning och prevention i Stockholm säger man att det bara är mycket svåra depressioner som bör behandlas med mediciner, samt att behandlingen alltid ska kompletteras med samtal och psykosociala åtgärder.

”Det var jobbigt när mamma var orolig” säger dottern till mamman här ovanför, ” ibland kändes det som om hon la ännu mer börda på mig med sina frågor och sitt tjat om psykologer och hur det kändes. Men nu efteråt är jag glad att hon såg hur jag mådde. Det kändes bra när hon tog ledigt för att vara hemma med mig. Det hade varit värre om ingen hade brytt sig om mig.” ■

”*Min dotter gick in i ett mörker. Jag blev fruktansvärt orolig. Hon slöt sig inom sig själv och pratade knappt med oss.*”

Vänner på gott och ont

Det ringer på dörren vid sju på kvällen, du hör att din dotter öppnar. Du går ut i hallen och tittar. Där står dottern och tar på sig skorna. I en rad längs väggen står fyra ungdomar – men de ser verkligen konstiga ut, en har spikfrisyr, en annan har rakat huvud. Det går inte att se om det är tjejer eller killar. Alla är kolsvarta runt ögonen och helt likbleka.

– Hej hej, hälsar du, men alla tittar bort och ingen svarar, bara den rakade mumlar något ohörbart.

– Vad vill du, fråsar dottern, böjd över skosnörena. – Vart ska du nånstans?

– Vi ska gå och fika, hejdå säger dottern och försvinner ut snabbare än blixten. Kompisarna rinner efter, som vattenödlor. Du tar ett steg mot dörren men hejdar dig. Egentligen vill du inte alls att hon ska gå iväg, inte så här dags och inte utan att veta vart hon ska. Men du vet redan vilken uppståndelse det skulle bli om du började tjafsas med henne nu, halvvägs ute och bland alla kompisar. Hon skulle tycka att du var pinsamheten själv och förmodligen hata dig bittert i en vecka.

Men de där kompisarna, varför var de så undvikande och tysta? Var de påverkade av något? De kanske skulle gå iväg och knarka någonstans. Plötsligt blir du orolig, du vet ju ingenting om din dotters umgänge, sen hon började högstadiet är det nya ansikten hela tiden. Du är helt säker på att hon inte använder några droger, men om hon umgås med folk som gör det kanske hon kommer att vilja pröva själv. Kan man förbjuda sitt barn att umgås med vissa personer?

”Mina föräldrar skulle aldrig försöka få mig att sluta träffa någon kompis. Om de gjorde det skulle jag säga att de måste lita på mitt omdöme. Självklart får de varna mig, om de tror att någon är farlig. Men de får inte förbjuda mig att träffa någon, det går bara inte”, säger Ichii. ”Visst kan man förstå att de är oroliga att man ska hamna i fel sällskap, att man ska ta efter någon som har farliga vanor. Men man måste få göra sina egna misstag. Annars förstår man ju inte själv vad problemet är. Det kommer att hända alla någon gång. Ju förr man lär sig den läxan, desto bättre”.

Åtskilliga föräldrar vill gärna lära känna sina barns vänner bättre, men vet inte riktigt hur. ”Jag är rädd att verka påträngande” säger Mia, mamma till tre barn mellan 13 och 17. ”Man kan ju inte bara komma in och slå sig ner när de sitter och pratar. Men min äldsta dotter har verkligen härliga kompisar, roliga och varmhjärtade, och alltid hungriga! Jag har en kompis som ofta har många tonåringar hemma, hon bjuder alltid på te och kakor och sånt, jag brukar skoja och säga att hon är som häxan i pepparkakshuset. Men det funkar jättebra

”Plötsligt blir du orolig, du vet ju ingenting om din dotters umgänge, sen hon började högstadiet är det nya ansikten hela tiden.”

för henne, det sitter alltid en massa tonnisar och mumsar runt hennes köksbord.”

En del barn har absolut inget emot att föräldrarna blir bekant med kompisarna. I vissa åldrar är det mer känsligt hur ens kamrater uppfattar mamman eller pappan. Som Johanna, 17, påpekar: ”Det är helt ok att de slår sig ner och pratar med mina vänner. Bara de inte är pinsamma eller pratar om sex.”

15-årige Zacharias menar att det handlar om föräldrarnas attityd. ”Min mamma är cool, hon pratar gärna med mina polare men håller sig ändå på sin kant, inga nyfikna pinsamma frågor eller försöker vara ungdomlig, pratar bara som hon gör med alla andra. Pappa är mer fyrkantig, ska gärna förhöra alla om vart vi ska och vad vi ska göra”.

Föräldrar som är oroliga för att sonen eller dottern faktiskt använder droger har mycket hjälp att få från till exempel Maria Ungdomsmottagning. Se adresser och tips på sista sidan.

Kolla läget

Men vad gör man då, när ens 15-åring vill gå till en fest där man tror att det kommer att finnas alkohol och droger? Visst vill man helst lita på att han använder sitt förnuft, men även kloka ungar kan råka illa ut i samband med såna fester. Ska man förbjuda honom att gå? Ringa till festen och kolla om det finns andra föräldrar där? Låta honom gå på villkor att han håller sig spiknykter och ringer hem varannan timme och kan säga ”irish soft-coated wheaten terrier” utan att sluddra?

Daniel, som är 23 idag, har skrivit så här om tonårsföräldrarnas dilemma:

”Jag tror att man måste gå igenom alla de här tankarna – tillsammans med sitt barn. Tala om att du bryr dig, men flippa inte ur. Tro inte det värsta hela tiden. Tala om att du litar på honom, men försvinn inte sen som om allting var helt riskfritt. På något skumt vis känns det bra för tonåringen att veta att föräldern fortfarande finns där.

Det är som om barnet ska lämna omloppsbanan kring sin hemplanet – men det betyder inte att planeten ska stänga av sin dragningskraft. Jag ville inte ha min mamma hängande över axeln hela tiden, men det kändes bra att veta att det fanns människor hemma som brydde sig. Jag antar att föräldrar måste lita på sig själva och sina barn och hitta en balans. Kanske ska man ringa till stället där festen ska vara; kanske inte. Man kanske gör det och inser att barnet inte borde gå på den festen och då måste man ta itu med att säga till barnet att det inte får gå. Det kanske visar sig vara ett misstag; eller ett klokt beslut. Man måste lita på sig själv, men alltid kolla av hur barnet tänker.”

Men hur ”kollar man av” med ett barn som inte vill prata med en? Daniel fortsätter:

”Det bästa man kan göra är att hålla kommunikationsutrymmet

”Det är som om barnet ska lämna omloppsbanan kring sin hemplanet – men det betyder inte att planeten ska stänga av sin dragningskraft.”

öppet, även om det utrymmet tas upp av gräl och negativa känslor ibland. Man måste se till att det finns ett utrymme där barnet kan säga 'Du litar inte på mig!' eller 'Det känns som vi är långt ifrån varandra, du missförstår mig', eller till och med 'Låt mig vara ifred, jag måste lösa det här själv'.

Om barnet får berätta hur det faktiskt känns, utan att få en massa uppmaningar eller fördömanden, kommer förhållandet mellan barnet och föräldern att bli bättre.

Jag minns en gång när jag faktiskt lyckades berätta hur jag kände mig. Jag sa till min mamma: 'Jag känner mig avstängd från dig, jag vill bara inte prata med dig just nu.' Då sa hon: 'Det är ingen fara, jag väntar. Vi kommer att få bättre kontakt igen. Det är helt normalt att känna så där.' Det hjälpte. Hon sa inte att det var något fel på mina känslor, hon försökte inte ställa tillrätta eller kontrollera mig. Det hjälpte mycket mer än om hon hade blivit orolig och lagt sig i allting.

Du kan vara tydlig med vad du tycker är rätt och fel, men försök inte att hindra dina barn från att göra misstag. De kommer att göra misstag. En förälder som inte låter sina barn göra misstag hämmar sina barn, för det är misstagen som gör att vi växer. Du måste helt enkelt låta ditt barn göra saker på sitt eget sätt ibland, även om du vet att han kommer att misslyckas." ■

”*Du måste helt enkelt låta ditt barn göra saker på sitt eget sätt ibland, även om du vet att han kommer att misslyckas.*”

Daniel, 23



Att samarbeta smidigare

Att leva tillsammans innebär ofta att man inte är överens. Med unga människor i huset blir det särskilt tydligt, eftersom de är på väg att upptäcka sin vuxenhet och sin förmåga att bestämma själva. Konflikterna har en förmåga att dyka upp överallt. Men det finns sätt att få samarbetet att bli smidigare.

Uppmärksamhetsprincipen

Vi fungerar ganska lika, vare sig vi är små eller stora. Det vi får uppmärksamhet för kommer vi att fortsätta med. Även om uppmärksamheten är tjat, gnäll och utskällningar! Därför är det mer effektivt att ge beröm och uppskattning när personen gör som vi bett om, eller gjort något som är ”bra”.

Många tonårsföräldrar resonerar nog omedvetet så att det är vi som SKA bestämma, våra barn SKA göra som vi säger. Så blev vi ju själva uppfostrade! Men om det inte hjälper oss att uppnå det vi vill måste vi kanske tänka om. Tjat, hot, martyrskap eller bestraffningar fungerar oftast bara kortsiktigt och i närheten av den som tjar/bestrafvar. Generellt är det mer effektivt att använda sig av beröm, uppskattning eller belöningar – extra veckopeng, få övningsköra, vara uppe längre, gå på konsert, bio, äta god mat, köpa en cd-skiva, hyra film eller liknande.

Oönskade beteenden ska däremot få minimal uppmärksamhet – det vill säga ingen kritik eller tjat. Det gäller även beteenden som svordomar, smäll i dörrar, ostädade rum och slarv med hushållsuppgifter. (Allvarligare saker som tyder på att barnet är deprimerat, missbrukar droger eller liknande ska man naturligtvis reagera på, även om man inte vet vad man ska göra eller säga. Problemen får man lösa allteftersom på vägen.) Fundera istället ut motsatsen till det oönskade beteendet, och försök sedan att belöna och uppmuntra detta motsatsbeteende.

Gemensam problemlösning

Att vara en familj – liten eller stor – innebär att vara en del av varandras liv. Och en del av varandras problem. Men också en del av lösningen på problemen! Ser man det så är det kanske lite lättare att börja prata med varandra istället för att gå och reta upp sig.

Vad händer till exempel när tonårningen i familjen inte sköter sina uppgift i hushållet? När diskmaskinen inte blir urplockad, när högen med soppsår växer eller när middagsmaten inte blir handlad i tid för

”Generellt är det mer effektivt att använda sig av beröm, uppskattning eller belöningar”

att tonåringen som ska handla fastnade framför datorn, trots att ni påminde henne vänligt två gånger (och argt två)?

Det är viktigt att ditt tonårsbarn ser att det är ett gemensamt problem, och får ha inflytande. Om man får vara med och föreslå på lika villkor ökar sannolikheten att man godtar lösningarna och är beredd att testa dem.

Här är en **enkel modell för gemensam problemlösning**, rekommenderad av barnpsykologer, som ni kan testa tillsammans. Det brukar ta mellan en kvart och en timme:

1. **Beskriv problemet.** Kom överens om vad problemet består i (till exempel att den som ska handla middag ofta kommer iväg för sent så att alla får vänta på maten).
2. **Hjärnstorma.** Låt alla inblandade komma med förslag på olika lösningar. På det här steget får lösningarna vara hur flippade som helst.
3. **Analysera.** Ta de förslag som verkar bäst och diskutera för- och nackdelar.
4. **Testa.** Bestäm hur lång tid ni ska testa det – kanske 1-3 veckor.
5. **Utvärdera.** Sätt er och utvärdera direkt efter testtidens slut. Om ni är överens om att det fungerar: Kör på!

I en gemensam problemlösning får man gärna...

- ... upprepa ofta vad den andra personen tycker att problemet är.
- ... sammanfatta diskussionen.
- ... använda påståenden som *Jag känner ...* och *Jag tycker ...*

Undvik att...

- ... anklaga andra personer
- ... använda uttryck som *du är alltid* och *du gör aldrig*
- ... problemlösa när man är arg, hungrig, trött eller stressad.

» En lösning för akuta tillfällen är att påpeka problemet, men skjuta upp lösandet till ett bättre tillfälle.

En lösning för akuta tillfällen är att påpeka problemet, men skjuta upp lösandet till ett bättre tillfälle. I fallet med dottern som inte gick och handlade i tid skulle du till exempel kunna säga: ”Du, jag tycker att det här inte fungerar så bra. Nu är det för sent för att gå och handla, vi får köpa snabbmat / äta gröt / fixa nånting av resterna från igår. Men sen måste vi diskutera hur vi ska göra nästa gång. Inte nu, för vi är trötta och hungriga, men efter middagen, okej?”

Tjat och uppmaningar

Med hjälp av genomtänkta uppmaningar kan tjetet minska.

1. Förbered – Tala om i god tid vad som väntar, så att personen får möjlighet att i lugn och ro förbereda sig.
2. Prioritera – Uppmana bara om något som du är beredd att följa

upp med lämpliga konsekvenser. Välj dina strider. Sonens obäddade säng eller dotterns utspridda kläder kanske inte är lika viktiga att diskutera som att dottern kommer hem efter festen på bestämd tid, eller att sonen tvättar familjens tvätt innan alla får gå nakna.

3. Var tydlig – Förklara så precis du kan vad du vill ha gjort. Framställ inte uppmaningen som en fråga. Ge en enkel uppmaning, direkt och i en neutral ton. Vädja inte.
4. Välj tillfälle – Om du har lågt blodsocker, är törstig, stressad eller trött kanske du ska välja ett senare tillfälle att uppmana. Minska allt som stör innan du ger uppmaningen. Ett vanligt misstag är att ge instruktioner medan tv:n är på.
5. Beröm efteråt – Den som får beröm för att ha klarat av en uppgift blir ännu smidigare nästa gång.

Jag-budskap

Hur vi säger någonting betyder mycket för hur den som lyssnar kommer att reagera. Det är lätt att glömma bort, särskilt när man är upprörd, men man behöver ju bara gå till sig själv för att påminnas om hur mycket vissa tonfall eller vissa ord kan få en arg, glad, snäll eller ilsken.

Pappan som alltid försökte tänka ”Jag, jag, jag ...” när en konflikt började virvla upp är nånting bra på spåren. ”Jag + känsla” är en magisk formel när man är arg eller vill framföra kritik. Psykologerna kallar det ett Jag-budskap och klappar händerna när de hör det.

Att börja kritik med ”du är” eller ”du gör” är tvärtom oftast att be om bråk. Dels för att det kan ifrågasättas, dels för att det ofta är en attack på den andre. Det är lätt att ta till när det känns som att den andre gör fel. Som när man säger ”Du lyssnar aldrig på mig!” – men det påståendet kan både uppfattas som kritik, som överdrivet och som felaktigt.

Men om man nu vill få ur sig ”Du lyssnar aldrig på mig!” ändå, fast översatt till ”Jag + känsla” så blir det något i stil med ”Jag känner att du inte lyssnar på mig, och då blir jag ledsen för jag vill nå dig”. Lite längre kanske, men mycket lättare att ta in för den som hör det.

Att bekräfta den andres känslor

Ibland blir det konflikt för att den andre inte känner sig sedd eller bekräftad. Vi testar den här dialogen:

- Mamma, jag vill ha en moppe, alla andra har ju det.
- Nej har jag sagt.
- Du lyssnar ju aldrig!

Det kan vara svårt att bekräfta den andres känslor om vi tycker tvärtom. Men man kan försöka se den andres perspektiv, bekräfta hennes känsla – och ändå säga det man vill ha sagt. Två exempel:

”*Pappan som alltid försökte tänka ’Jag, jag, jag’ när en konflikt började virvla upp är nånting bra på spåren.”*

- Mamma, jag vill ha en moppe, alla andra har ju det.
- Jag förstår att du vill ha en moppe när flera av dina kompisar har en. Jag önskar att jag hade mer pengar så jag kunde köpa en åt dig, men det har jag inte.

Eller:

- Jag hatar att städa! Jag tänker inte dammsuga!
- Jag kan förstå att det känns tråkigt, och att du är trött. Vi har ju kommit överens om att du skulle dammsuga, men det behöver inte vara precis nu, bara du gör det innan middagen.

Tricket här är alltså att uttrycka vad vi tror att den andre känner, eller sätta ord på vad den andre uttrycker. Ett bra sätt att börja på är med ”Jag förstår/hör/ser att du är/känner dig ...”.

”**Tonåringar vill inte ha perfekta föräldrar. Däremot kan man eftersträva att bli förutsägbar, rimlig och konsekvent.**”

Förutsägbar, rimlig och konsekvent

Man behöver verkligen inte vara perfekt. Tonåringar vill inte ha perfekta föräldrar. Däremot kan man eftersträva att bli förutsägbar, rimlig och konsekvent. Det innebär till exempel att ha få, men tydliga, regler. Och att den familjemedlem som bryter mot reglerna får uppleva de rimliga och naturliga konsekvenserna av det.

Naturliga konsekvenser hänger ihop på ett näraliggande sätt med att bryta mot en viss regel. Den naturliga konsekvensen av att inte lägga sina smutsiga kläder i tvättkorgen är att de inte blir tvättade. Den naturliga konsekvensen av att inte komma hem på överenskommen tid från en fest är att inte få gå på nästa fest. Följer man inte med till morfar får man inte vara med och äta hamburgare och glass på hemvägen.

Det är också rimligt att alla känner till konsekvenserna redan innan de kan tänkas bryta mot reglerna. ”Vi ska äta hamburgare på hemvägen, det missar du om du inte följer med till morfar.” ”Kom ihåg att passa tiden ikväll, annars får du inte gå på festen på fredag.” ”Jag ser att du har slängt din smutsvätt på golvet – tänk på att den inte blir tvättad då.”

En fördel med att tänka igenom och diskutera vilka regler och konsekvenser som gäller, är att både barn och föräldrar lättare håller sig till reglerna. Annars är det lätt att i vredesmod dela ut konsekvenser som inte är rimliga eller som man inte kan stå för (”du får aldrig mer träffa pappa”, ”ingen veckopeng på två månader”, ”utgångsförbud i två veckor” och så vidare).

Det finns givetvis situationer när de naturliga konsekvenserna blir för allvarliga om du inte ingriper. Om barnet skolkar, missbrukar eller snattar måste du göra något annat åt situationen. Glöm inte att det finns hjälp att få när du känner dig hjälplös.

På www.stockholm.se/foralder kan du hitta adresser och mer information. ■



Föräldern med på resan

När du kommer hem ligger sonen på soffan och läser. Han får knappt plats i er lilla soffa längre, benen är långa och de häriga fötterna är jättestora. När hände det? Det går så fort!

I kväll kommer några av hans klasskompisar hem för att jobba med ett grupparbete i religion. Det går åt mängder av mackor, te och chips och det blir säkert politiska diskussioner. En del av killarna känner du ända sen dagis, nu är nästan alla längre än du själv. Du är inte längre föremål för deras beundran, men de hälsar vänligt och frågar hur det står till.

Du inser att det bara är en tidsfråga tills sonen ska ge sig ut i världen på egen hand, och du undrar vad du har gett honom som kan vara bra att ha med på vägen. Ni har ju haft era duster och ibland har det varit en knagglig stig. Men nu verkar han vara en hyfsat stabil person. Det är egentligen rätt otroligt att man har fått vara med om denna utveckling.

”**Ungdomar som känner sig trygga i sin relation med föräldrarna är betydligt bättre på att handskas med hinder och stress.**”

Tonåren är en av de perioder när det händer allra mest. Om man tittade in i en tonårings hjärna och kropp skulle det likna ett vulkanutbrott. Ta bara aktiviteten bland hormonerna: manliga ungdomars testosteronhalt ökar 200-falt under puberteten. Det känns, tro inget annat! I hjärnan händer det enormt mycket. Förmågan till abstrakt tänkande och perspektivtagning utvecklas under hela tonårstiden.

Och allt det här är bara inuti. I den yttre världen ska tonåringen hitta en plats, se en framtid och förbereda sig för den. En tid där man inte kan vara beroende av sina föräldrar på samma sätt, där man är vuxen och klarar sig själv, där man är en egen, tillräckligt erfaren person. Att komma dit är en ganska lång resa!

Vi föräldrar är fortfarande viktiga. Det är vetenskapligt bevisat, om någon nu tvivlar – en forskningsrapport som kom helt nyligen visar att ungdomar som känner sig trygga i sin relation med föräldrarna är betydligt bättre på att handskas med hinder och stress. Så även om vi måste finna oss i att bli onödiggörklarade – ett led i processen som ska få barnet att våga kliva ut i världen – så är det viktigt att vi finns kvar, bryr oss och visar tålmod.

Komma nära tar tid

Ibland har man tur – när man får chansen att prata, får förtroenden och inser att ens lilla älskling har blivit stor och ganska klok – kanske klokare och mognare än man själv var i samma ålder. Men det är inte alltid så lätt att få veta hur tonårsbarnet mår. När man frågar får man kanske bara korta, ointresserade svar, om man får nånting alls. Och fast man undrar varje middag hur dagen har varit, och bara får mum-

mel till svar, kan man ändå få höra vid ett annat tillfälle att man aldrig lyssnar.

Det här har sin förklaring. Många tonårsbarn är nämligen mycket känsliga för hur uppmärksam man är när man lyssnar. Helst vill de att man ska släppa allt man har för händer, sätta sig ner och titta dem rakt i ögonen när de har något de vill prata om. Är man ofokuserad eller stressad eller om någon annan är med väljer de hellre att vänta, eller strunta i alltihop.

”Det viktigaste är att föräldern har gott om tid, att det inte är en massa andra saker som stör. Om man berättar något allvarligt vill man gärna att de ska fokusera på det man berättar om. Inte flippa ur, även om det är något de kan tänkas bli oroliga av”, säger sextonåriga Ichii. Kompisen Johanna håller med:

”Om man berättar att ens kompis blivit med barn ska de inte börja skrika och yra: Men du använder väl preventivmedel?!”

”De ska inte vara upptagna. De ska vara på bra humör. De måste orka lyssna”, menar Julia som är 13 år.

Zakarias som är 15 påpekar att närheten till föräldrarna är viktig. ”Framförallt ska de väl vara hemma. Jag ringer knappast till deras jobb för att berätta om mina hjärtesorger. Och om det tar för lång tid mellan att man vill prata och att de är där och inte är stressade så får det vara.”

Anna som är trebarnsmamma tyckte att omställningen till att vara tonårsmamma hade många likheter med att bli småbarnsmamma. ”Jag började med godnattstund igen när min äldsta dotter blev 14”, säger hon, ”för att det var enda sättet att få kontakt. Inte så att jag läste saga, men jag såg till att komma in varje kväll när hon lagt sig, och ha minst en halvtimme över. Plötsligt fick jag veta mer om vad hon gjorde och tänkte på än jag hade vetat på flera år.”

Med tiden inser de flesta tonåringar att de själva är en del av lösningen. Ichii: ”Man måste planera det man vill göra väl, se till att föräldrarna lyssnar. Det är mitt eget ansvar att se till att de fattar, man kan inte bara lämna dem i sticket och tro att de hänger med. Man måste verkligen vara tydlig för att få göra saker som man vill, utan att det blir bråk.” ■

”Det viktigaste är att föräldern har gott om tid, att det inte är en massa andra saker som stör.”

Ichii, 16 år

Lycklig resa!

Alla barn är olika, och föräldrar är olika, och ingen kan säga vilka sätt att leva tillsammans som fungerar bäst just för dig och din familj. Men det kan vara skönt att veta att den här sortens frågor uppstår i nästan alla familjer, även de som verkar perfekta utåt. De flesta familjer har både glädjeämnen, stoltheter, konflikter och bekymmer.

”Jo, men hade man varit klok och gjort allting rätt från början så skulle det kanske aldrig bli några problem”, tänker du kanske nu. Det ligger lite sanning i det – det bästa sättet att lösa akuta problem är att förebygga dem och jobba långsiktigt. När man står mitt uppe i ett akut problem och inte har någon tidsmaskin är den insikten kanske inte till så stor hjälp, men vid nästa lugna tillfälle kan man börja förebygga lite här och där, så kanske det dröjer lite längre innan nästa akuta problem uppstår. ■

Checklista

Här är en checklista med punkter att bocka av. Om du vill kan du använda den för att tänka igenom ett akut problem, och för att kanske förhindra nya konflikter.

- Har jag avsatt tid för att vara med mitt barn på hans/hennes villkor?
- Vad är problembeteendet?
- Vad är det jag vill se istället?
- Har jag talat om för mitt barn vad det är jag vill?
- Kan jag ge mindre uppmärksamhet till det jag vill se mindre av – alltså ignorera beteendet istället för att tjata?
- Kan jag ge mycket uppmärksamhet, beröm eller belöningar när mitt barn gör det jag vill se mer av?
- Har jag testat problemlösning med mitt barn?



När jag får egna tonårsbarn ...

"Jag vill vara närvarande, inte bli en som inte är där." (Ichii, 16)

"Om jag får tonårsbarn ska jag låta dem bestämma över sig själva, så länge de sköter sina liv som de ska. Om de fuckar upp allting ska jag ta med dem på jättelånga fjällvandringar. Tälta och äta soppa i en månad tills de är tillbaka på spåret igen." (Zakarias, 15)

"Inte få barnen att känna sig oprioriterade. Man måste ha tid att lyssna." (Johanna, 17)

"Jag vill låta mina barn göra många saker, gå på bio och sånt. Jag hoppas att jag har ett sånt förhållande så att jag kan lita på barnet och kan släppa iväg det på saker. Jag vill vara bra på att lyssna. Inte vara en sån som inte kan kompromissa." (Julia, 13)