Till tonårsföräldrar och andra vuxna i tonåringars närhet

Att lotsa en tonåring in i vuxenlivet

Som vuxen är du viktig

Under tonårstiden går man igenom en spännande tid med mycket utveckling. Man börjar förhålla sig på ett nytt sätt till föräldrar, syskon och inte minst till sig själv.

Det kan vara komplicerat, både för tonåringen själv och för de andra i familjen, och därför är det inte ovanligt att tillvaron trasslar till sig under en period. Faktum är att de allra flesta familjer någon gång under denna tid ställs inför utmaningar som känns riktigt svåra att klara.

Det är viktigt att komma ihåg att man som förälder eller som annan vuxen är viktig, både i det vardagliga livet och alldeles särskilt under perioder med mera bekymmer.

Tanken med den här broschyren är att vara ett stöd till åländska tonårsföräldrar. Broschyren är framtagen i samarbete med bildningsförbundet ABF-Åland, som under 2010/2011 har haft fokus på att se föräldrar, andra vuxna och ungdomar som resurser – för egen del, för varandra och i samhället.

Texunderlag: Mia Hanström, konsult i ungdoms- och jämställdhetsfrågor
Layout och textbearbetning: April Kommunikation
Foto: Omslag Istockphoto, sid 4-5 Lennart Kjellman, sid 12-13 Kaj Törnroos
Utgiven av: Ålands landskapsregering 2011
© Ålands landskapsregering och ABF-Åland, Arbetarnas bildningsförbund r.f.
Upplaga: 1200
Tryck: Waasa Graphics

Att lotsa en tonåring in i vuxenlivet

Många föräldrar tror att de inte längre kan påverka sina barns liv och värderingar när de blir tonåringar. Det är helt fel. Som förälder eller annan vuxen är du mycket viktig också för en tonåring, och du kan göra skillnad och underlätta genom att finnas för honom eller henne.

Ett viktigt uppdrag är att förmedla hopp och motivation, särskilt när tonåringen av någon anledning har bekymmer. Då är det betydelsefullt att du erbjuder extra mycket stöd, och att du försäkrar dig om att nå fram med budskapet om hur betydelsefull han eller hon är för dig.

Under tonårstiden behöver man om och om igen höra att livet faktiskt erbjuder många möjligheter, och att det dyker upp en ny möjlighet när något har gått fel.

Självkänslan och självförtroendet

En stark självkänsla är känslan att "jag duger som jag är och är älskad av mina nära trots mina fel och brister". Självförtroende däremot, är knutet till prestation och det ökar då man lyckas med det man tar sig för.

För att bidra till att stärka en tonårings självkänsla räcker det alltså inte att bara ge beröm för goda prestationer, även om sådan uppmuntran givetvis också är viktig. Det viktiga för självkänslan är i stället att tonåringen får ett klart och tydligt budskap om att han eller hon duger, och att livet kan vara tillräckligt bra även om allt inte är eller blir perfekt.

Tonårstiden – en tuff tid för många

Tonåringarnas liv ser olika ut. En del vill bli vuxna snabbt medan andra verkar vilja göra allt för att bromsa utvecklingen. En del är mycket utåtriktade och vill ta vara på alla tillfällen att ha kul. Andra funderar ibland på varför man alls ska leva, och är oroliga för hur de ska klara sig i framtiden. En del behöver tydliga gränser för vad som är okej, andra behöver mycket stöd och uppmuntran för att våga sig ut i livet.

Under tonårstiden är frågor som ”Vem är jag?”, ”Vad vill jag?”, ”Vad ska jag bli?” och ”Hur ska jag vara?” viktiga. Det är vanligt att man är mycket upptagen av sig själv.

Mycket i samhället signalerar att man ska satsa på sig själv, att man kan om man vill och att det är upp till var och en om man lyckas. Det är ett stressande budskap för många, och särskilt svårt kan det kännas när man är i tonåren. Varje tonåring måste hantera samhällets krav på sitt eget sätt utifrån sin personlighet, sin självkänsla och den verklighet som just han eller hon lever i. Föräldrar och andra vuxna i tonåringens närhet är viktiga i den processen.

Föräldrar och vuxna – en viktig del av tonårslivet

Ibland upplever föräldrar att de är näst intill onödiga i tonåringens liv, eftersom han eller hon verkar vara så tuff, självständig och avvisande. Tonåringen berättar ingenting, är sur, arg eller trumpen och stänger in sig, stänger av sig, och lyssnar bara på sin Ipod eller MP3- spelare. Då är det lätt att tro att han eller hon bara vill vara med kompisar, och att umgänget med föräldrarna inte spelar någon roll.

Faktum är att många tonåringar egentligen känner sig övergivna av vuxenvärlden. De upplever att vuxna har en överdriven tilltro till deras förmåga att klara av och förstå livet på egen hand. Samtidigt kan en rädsla att visa sig sårbar göra att tonåringarna genom kroppsspråk och tal försöker övertyga att de faktiskt klarar sig utan inblandning av vuxna.

I vår kultur anses det viktigt att ungdomar frigör sig från sina föräldrar. Frigörelsen kan gå helt obemärkt förbi, eller ta sig starka uttryck i att göra tvärtom mot det som föräldrarna vill. Tonårstjejers och tonårskillars frigörelse kan också ta sig olika uttryck. Flickors frigörelse kan verka starkast i tonåren medan det finns forskningsrapporter som visar att pojkars självständighetssträvan börjar långt tidigare. Olikheterna till trots behöver alla tonåringar sina föräldrar och andra vuxna på många sätt. De behöver din tid, kärlek, livserfarenhet och de behöver dina normer och värderingar.

Du fattar ju typ ingenting!!

Intresse, medkänsla – och konsten att räkna till tio

Du har stora möjligheter att påverka tonåringens framtid genom att engagera dig i alla delar av hans eller hennes värld, inte enbart i skolgång och fritidsaktiviteter.

Engagera dig i att skapa goda förutsättningar för samtal. Tänk på att försöka välja rätt tillfälle för samtal, och att ha tålamod. Mer än en gång kan du behöva ta ett djupt andetag och räkna till tio innan ni diskuterar vidare.

Det är viktigt att visa intresse, nyfikenhet, engagemang, respekt och medkänsla. Försök fokusera och ta fasta på tonåringens styrkor istället för på det som inte fungerar just nu. På så sätt kan du hjälpa honom eller henne att se sina egna tillgångar och möjligheter.

Läs mer:
Bris för vuxna www.barnperspektivet.se

Var inte rädd för att fråga! Var nyfiken!

Vilken musik gillar tonåringen? Vilka sajter på nätet? Vilka spel? Vem är kompis med vem? Fråga efter tonåringens åsikt om sådant som gäller familjen, men också om annat.

Ju mer ni pratar med varandra desto mer kommer du som förälder att lära dig om hur det är att vara ung idag. På så sätt förstår du bättre vad din tonåring tänker och känner, och er relation blir starkare.

Utgå från intresse och nyfikenhet, och undvik frågor som handlar om kontroll. När du visar att du är ärligt intresserad kommer tonåringen spontant att berätta om sitt liv. Att du verkligen lyssnar betyder mycket.

Ge uppriktiga svar när du får frågor från din tonåring. Om du inte har ett svar - ta reda på det tillsammans. Kom också ihåg att berätta om vilka dina egna kompisar är och vad du själv gör.

Föräldrar kan göra stor skillnad!

Tonårstiden ger en möjlighet att fördjupa relationen med ditt barn. Förutom att ni alltid kommer att vara förälder och barn kan det leda till en vänskap som varar livet ut. En god relation till föräldrar och andra vuxna ger tonåringen en trygghet som gör det lättare att hantera nya situationer, val och relationer i framtiden.

Att hålla sig lugn menar de flesta föräldrar är det viktigaste, men också det svåraste.

Konkreta tips till dig som förälder:

1. Engagera dig och bry dig om, håll koll på var din tonåring befinner sig och vad han eller hon gör. Ha kontakt med föräldrar till hans eller hennes kompisar. Be om kontaktuppgifter, ring upp.
2. Ju mer uppskattad din tonåring känner sig, desto mer troligt är det att han eller hon anförtror sig åt dig.
3. Välj rätt tillfälle när du har något angeläget ni behöver diskutera. Fråga gärna: Har du tid? Kan vi prata lite?
4. Använd jag-budskap. Att säga ”Du gör mig förbannad!” är att lägga skulden på den andra. Att istället säga ”Jag blir så arg när du…” är mindre skuldbeläggande.
5. Gör saker tillsammans: fika, gå på bio, spela spel, baka, laga middag, träna, ta en promenad eller något annat som ni tillsammans bestämmer att ni ska göra. Det ger samtalsutrymme om både det ena och det andra.
6. Uppmuntra och hjälp tonåringen att hitta fritidsintressen och pröva nya saker. Det är inte ovanligt att man som tonåring behöver föräldrarnas stöd och hjälp att anmäla sig, och kanske också få sällskap dit första gången om man inte känner någon.
7. Var tydlig med dina värderingar och vad du tycker är rätt och fel. Respektera att tonåringen kan ha andra åsikter. Försök att förstå hans eller hennes ståndpunkt, men var tydlig med din.
8. Tänk på att du är den främsta förebilden, lev ett liv som du är stolt över. Om du har det svårt, t.ex. ekonomiskt eller socialt, gör tonåringen delaktig utan att för den skull lägga över vuxenansvaret. Det gör det lättare för er alla.
9. Dela på ansvaret i familjen. Det är bra för tonåringar att ta del av ansvaret för hemmet, även om det sker i protest, i långsam takt eller vid annan tidpunkt än du tänkt dig. Hemmet ska inte vara en servicepunkt utan en plats för gemenskap och vila.
10. Köp inte ut och bjud inte på alkohol. Du har allt att vinna på en restriktiv inställning till alkohol under dina barns uppväxt. Erbjud skjuts hem från fester och tillställningar, det kan också vara ett sätt att träffa din tonårings kompisar.
11. Var tydlig med att du inte vill att tonåringen ska använda droger – aldrig någonsin! Prata om droger, berätta om riskerna. Både om vilka risker de utsätts för när de är berusade och om de medicinska skador som uppkommer av droganvändning. Berätta att det är ett brott att inneha eller använda droger.
12. Ha begränsat antal regler, men de regler som finns bör inte vara förhandlingsbara. Skapa överenskommelser, t.ex. genom att sätta upp tider för hur länge din tonåring får vara ute. Motivera och fatta gemensamma beslut. Undvik så långt det är möjligt att tjata.
13. Belönings- och bestraffningssystem är populära idag, men barn och ungdomar vill hellre samarbeta. Använd belöning och bestraffning bara undantagsvis. Att få pengar på sin 18-årsdag för att man stått emot trycket att röka kan stödja en tonåring i kompistrycket. Att däremot få pengar för att man fått bra vitsord i ett prov kan bidra till stress med både huvudvärk och magont som följd.
14. Försök se till att ni äter tillsammans åtminstone några gånger i veckan. Det ger möjlighet till viktig vardagskontakt.
15. Vårda dina vuxenrelationer. Ett bra och respektfullt klimat bland de vuxna är en bra förebild för tonåringarna.

Är du orolig för din tonåring?

Prata med henne eller honom. Prata med andra föräldrar. Ta kontakt med skolan, Fältarna eller någon annan instans och diskutera vad du ska göra med din oro och hur du ska gå vidare. Ju tidigare du fångar upp signaler på att något inte är som det ska, desto bättre. Ingen tonåring är vaccinerad från att någon gång hamna i problem. Sök stöd och råd.

När konflikter kommer!

- **Håll dig lugn!**
- **Räkna till tio!**
- **Ta tre lugna andetag!**

Det är inte lätt, men om du lyckas hålla dig lugn är det lättare att klara av en konflikt. Som vuxen är det ditt uppdrag att försöka hitta en konstruktiv utväg ur konflikten, och se till att samtalet fortsätter. Är du eller tonåringen för arg - ta en timeout och gör något annat. När ni sedan har fått lite distans kan ni återuppta diskussionen.

Fokusera på att varken hamna i ”sandlådefacket” där ni försöker slå varandra med spaden eller i föräldrafacket där ni försöker uppfostra varandra. Målet är att nå ett diskussionsklimat där två människor med olika åsikter, behov eller önskemål tillsammans försöker förstå varandra och hitta ett konstruktivt sätt att hantera problemet eller oenigheten.

Kom ihåg att det inte är tonåringen som är problemet, utan försök se konflikten som ett fristående problem där alla inblandade har bakomliggande behov och rädslor.

Oro och risker

Tobak

Det är viktigt att du är tydlig med vad du står för, oavsett om du själv använder tobak eller inte. Det du säger och det du står för har faktiskt stor betydelse för din tonårings val. Det är viktigt att vuxna stödjer tonåringarna till en tobaksfri uppväxt. Det gäller alla former av tobak, så som snus, cigarretter och vattenpipa.

Forskning visar att det finns en nära koppling mellan nikotin, alkohol och andra droger, både fysiologiskt och socialt. Ungdomar som börjar använda tobak tidigt blir fortare beroende och risken för att drabbas av tobaksrelaterade sjukdomar ökar markant.

Alkohol

Många vuxna tror att ungdomar som blir bjudna på öl, vin och sprit hemma lär sig hantera alkohol. Svenska studier visar att det är precis tvärtom. De ungdomar som erbjuds alkohol hemma dricker mer och löper större risk att få problem i framtiden. För varje år alkoholdebuten skjuts upp minskar risken för ett framtida beroende.

Tonåringar har svårare än vuxna att bedöma konsekvenserna av sitt drickande, vilket gör att fulla tonåringar utsätts för större risker som t.ex. alkoholförgiftning, slagsmål eller olyckor. De flesta som prövar narkotika första gången är berusade, och de flesta tonåringar som har sex fast de egentligen inte vill eller utan skydd är berusade.

Andra droger

Det finns en hel del droger på Åland, och de flesta unga kommer i kontakt med dessa. Det betyder inte att alla provar, men alldeles för många gör det. Droger finns på fester och det skrivs om dem på nätet. På Åland finns en tillåtande alkoholkultur, och i många grupper är tonåringarna öppna för att testa andra droger. Argument som förekommer är ”alkohol är farligare än hasch” och ”droger du köper på nätet är inte narkotikaklassade och därför inte så farliga”. En del droger har dessutom vid första bekantskapen inte de baksidor som ett alkoholrus.

Det är viktigt att du som är vuxen diskuterar om droger med tonåringar i din närhet. Det är viktigt att ta avstånd, samtidigt som man är öppen för att diskutera. Ta dig tid att skaffa kunskap om drogsituationen och om hur drogkulturen ser ut för våra tonåringar i dag.

Läs mer: www.drogfri.ax

Kriminalitet

En tonåring kan utsätta andra för brott och själv bli utsatt för brott. Den som begår brott bör så snabbt som möjligt få hjälp med att reda upp det. Undvik inte att anmäla ett misstänkt brott för att vara snäll. Det hjälper ingen att inte behöva ta konsekvenserna av sitt handlande, oavsett om det är snatteri, misshandel eller andra former av brott. Idag finns möjlighet till organiserad medling mellan den som har begått brottet och den som är offer. Tänk också på att en ung som utsatts för brott kan behöva extra stöd.

Spelberoende och spelmissbruk

Ett spelmissbruk kännetecknas av att man har svårt att begränsa sitt spelande och att det får olika negativa konsekvenser, som t.ex. problem i skolan, konflikter med familj och vänner eller skulder. Spelmissbruket bland tonåringar ökar, speciellt bland killar. Är du orolig, diskutera och försök finna regler för spelandet. Om det inte lyckas, sök hjälp.

Stress

Tonårstiden är för många, speciellt för flickor, en stressig tid med en mängd val som ska göras och många krav som ställs. Sömnsvårigheter och ofta förekommande mag- eller huvudvärk är tecken som kan tyda på för mycket stress. Man förväntas välja och välja bort. Man kan vara orolig för att göra fel val, och man vill vara duktig. Allt det här sätter en stark press på tonåringen. Unga behöver stöd i sina val, och också en påminnelse om att valen ändå sist och slutligen inte är helt livsavgörande utan att det oftast går att välja om på nytt.

Nedstämdhet

Ledsenhet och nedstämdhet i perioder är vanligt förekommande hos tonåringar. Det kan leda till att tonåringen drar sig undan, minskar på sina tidigare aktiviteter och verkar trött. Vissa tonåringar drar sig undan på sitt rum och vägrar vara tillsammans med familj och vänner. För de flesta är nedstämdheten övergående, medan andra kan behöva hjälp för att komma igång igen.

Det krävs ofta mycket tålamod och upprepade försök från föräldrarnas sida innan man uppnår en kontakt som kan bli stödjande och tröstande för en nedstämd tonåring. Som förälder kan du försöka stödja tonåringen till aktivitet och uppmuntra kontakter till andra jämnåriga. Nedstämdheten blir sällan bättre av att vila och dra sig undan i flera dagar.

Ibland kan det vara svårt att veta när nedstämdheten övergår till en mera allvarlig tonårsdepression, och känner du dig orolig kan det vara klokt att diskutera situationen med skolhälsovården.

Ätstörningar

Ätstörningar kan ta sig olika uttryck, allt från mindre trassel med maten till direkt självsvält eller hetsätande. Ätstörningar innebär alltid att förhållandet till mat och ätande är ett problem i olika grad. Den som är drabbad tänker mycket på vad man ska äta och inte ska äta, eller på när man ska äta. Den drabbade lyssnar inte på kroppens signaler. Många döljer sitt bekymmer så länge det bara går, och därför kan det vara svårt för omgivningen att upptäcka problemet.

Om du är orolig för din tonårings matvanor, ta oron på allvar och diskutera det med henne eller honom. Kontakta skolhälsovårdaren eller TREAT (ätstörningsvård) och be om hjälp, ju tidigare desto bättre.

Andra självskadebeteenden

Det händer att unga, framför allt tjejer, skadar sig själva. De kan t.ex. skära eller bränna sig själva eller så kanske de utsätter sig för risker för att kortsiktigt försöka minska på den ångest de känner. Bakom ångesten kan det ligga starka känslor av att inte tycka om sig själv på olika sätt. Det är svårt att som närstående se någon som gör sig själv illa, och det är vanligt att man känner sig frågande och maktlös inför problemet.

Berätta om din oro för den som gör sig illa, och tala om att du förstår att tonåringen mår dåligt men att du inte accepterar att han eller hon gör sig illa. Du kan erbjuda dig att hjälpa tonåringen att få hjälp att hantera problemen, t.ex. genom att ringa eller att följa med på första besöket till sjukvården.

Se också till att du får stöd och råd om hur du som vuxen kan hantera situationen genom att kontakta t.ex. skolhälsovårdaren eller barn- och ungdomspsykiatriska mottagningen.

Boktips

Motivation och medkänsla. Mia Börjesson, Argumentas förlag.
Hjälp, vi har fått en tonåring. Alf B Svensson, Libris.
Älskade, förbannade tonåring. Birgitta Kimber och Virginia Molgaard, Natur och Kultur.
Lita på din tonåring: om trots och tillit. Ingegerd Gavelin, Prisma.

Studiecirkel

Samtliga böcker lämpar sig bra för studiecirklar som är ett roligt och intressant sätt att utveckla sitt föräldraskap på. Genom en studiecirkel kan man tillsammans med andra utveckla sin förmåga att bygga upp en varm, tydlig och kärleksfull relation till sina barn.

Det är enkelt att starta en studiecirkel:
En studiecirkel har minst tre deltagare, varav en är ledare. Cirkeln följer en plan, och sammankommer minst fem gånger.

På Åland finns två studieförbund som har i uppdrag att organisera, stödja och utveckla studiecirklar. Välkommen att ta kontakt med ett av förbunden om du är intresserad av mera information!

ABF-Åland, arbetarnas bildningsförbund r.f.	www.abfaland.ax
Ålands bildningsförbund r.f.	www.abf.ax

Informativa sidor

www.ung.ax	nystartad åländsk ungdomsportal
www.drogfri.ax	åländsk portal om droger, missbruk och stöd
www.umo.se	ungdomsmottagningarna i Sverige (informationssida)
www.ungaboj.se	sida för unga brottsoffer
www.barnperspektivet.se	BRIS för vuxna, stöd/information för föräldrar
www.fair-play.se	sida om spel

Hit kan du vända dig om du behöver hjälp

Alkohol- och drogmottagningen, även spelmissbruk Tel: 531 720.
Jourtel: 13 000 (Narkotika).

Ams kan erbjuda olika åtgärder för den som inte får någon studieplats och är arbetssökande efter högstadiet. Tel: 25 000.
Ett sådant exempel är **Katapult** som drivs av föreningen Ung Resurs, för ungdomar (16-25 år) som vill ha daglig sysselsättning och vill påverka sin framtid.
Tel: 543 120/543 121 Mobil: 040 748 3344.

Barn- och ungdomspsykiatriska mottagningen för barn och ungdomar (0-17 år) och deras familjer. Tel: 53 57. Vid akuta problem ring psykiatriska jouren. Tel: 431 430.

Folkhälsans familjerådgivning ger råd och stöd till familjer i uppfostringsfrågor. Tel: 16 459, 17 436, 17 437.

Fältarna arbetar uppsökande direkt med ungdomar över hela Åland. Hit kan du alltid ringa för att få hjälp med att komma vidare till rätt instans. Tel: 531 452 Mobil: 0400 780 237.

Medlingsbyrån erbjuder medling åt parter i brott- och tvistemål, i enlighet med lagen om medling vid brott och i vissa tvister. Tel: 21 967 www.medlingsbyran.ax

PAF:s råd- och stödlinje, Spelinstitutet: Tel: 81 911 761 95.

Polisen Tel: 527 100.

Rädda Barnen , Barnens Internet, för frågor om Internetanvändning.
Tel: 044 906 6800.

Skolhälsovården för elever på grundskolorna i respektive kommun, är organiserad av skolorna. Telefonnumret hittar du bland skolans kontaktuppgifter eller på www.ahs.ax

Studerandehälsovården för elever som går på gymnasialstadiet. Tel: 538 680.

TREAT vid Ålands hälso- och sjukvård erbjuder ätstörningsvård. Tel: 535 610
E-post: treat@ahs.ax

Ungdomslotsarna för ungdomar (15–25 år) som inte går i skola eller inte har ett jobb, eller som på något annat sätt behöver stöd till att bli mer motiverade och förbättra sin livssituation. Tel: 543 125 Mobil: 0457 343 4325 eller 0457 343 4323.

Vuxenpsykiatriska mottagningen för personer som är över 18 år.
Vid akuta problem ring psykiatriska jouren. Tel: 431 430.

Glöm inte bort dig själv

Många föräldrar är starkt fokuserade på sina tonåringars behov och önskemål, men det är viktigt att du som vuxen inte glömmer bort sig själv och dina behov. Det är lätt att bli arg och ledsen om man låter tonåringen agera respektlöst.

Att förstå hur en bra förälder borde vara och bete sig är lätt, men att alltid agera på rätt sätt är betydligt svårare. Inga tonårsföräldrar är eller ens behöver vara perfekta. Att ta hand om sig själv är viktigt för att orka vara en stödjande förälder, och för att orka se och glädja sig åt allt det fina och roliga som finns i umgänget med tonåringar.

Ålands landskapsregering