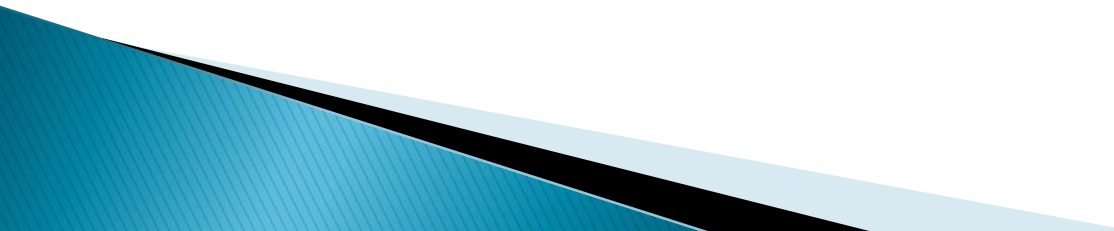


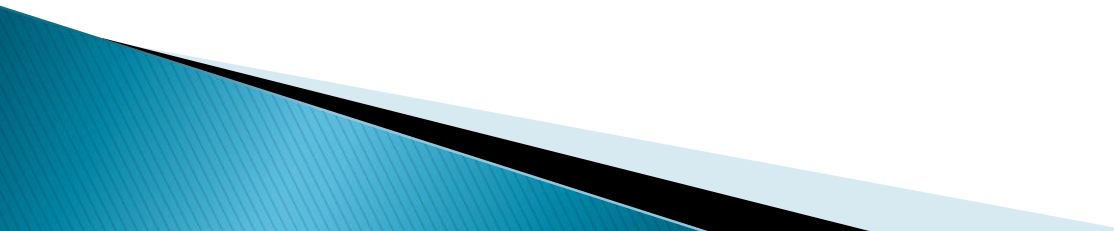
Älskade förbannade tonåring

Birgitta Kimber, Med dr
Virginia Molgaard, PhD
b.kimber@telia.com

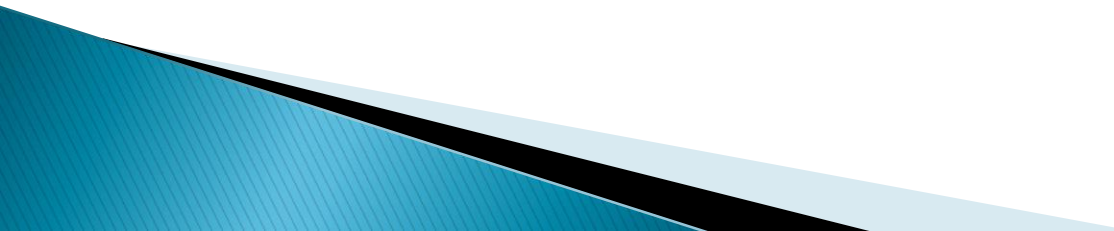
Risk och skyddsfaktorer

- ▶ Individnivå
 - ▶ Gruppnivå
 - ▶ Familjenivå
 - ▶ Skolnivå
 - ▶ Samhällelig nivå
- 

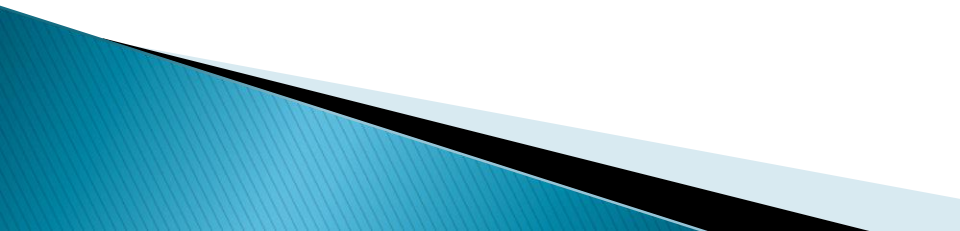
Risikfaktorer på familjenivå

- ▶ Brist på kärlek, omsorg och stöd
 - ▶ Brist på tillsyn och uppfostran
 - ▶ Brist på familjetraditioner
 - ▶ Låga förväntningar
 - ▶ Kommunikationssvårigheter
 - ▶ Fysisk misshandel
- 

Skyddsfaktorer på familjenivå

- ▶ Öppen kommunikation
 - ▶ Anknytning
 - ▶ Monitoring, Aktiv uppfostran
 - ▶ Demokratisk familj
 - ▶ Restriktiv drog policy
 - ▶ Familjesammanhållning
 - ▶ Positiva uppfostringsstrategier
- 

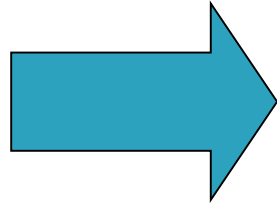
Den psykiska ohälsan hos våra ungdomar har ökat dramatiskt de senaste åren

- ▶ Kunskapssammanställningar som FHI har gjort visar att både kognitiva och emotionella färdigheter fungerar som skyddande faktorer
 - ▶ Kognitiva färdigheter: t.ex. att tolka information, klara av studier
 - ▶ Emotionella färdigheter: t.ex. att förstå sig på och att hantera sina känslor, förmåga att lösa problem och att hantera konflikter
- 

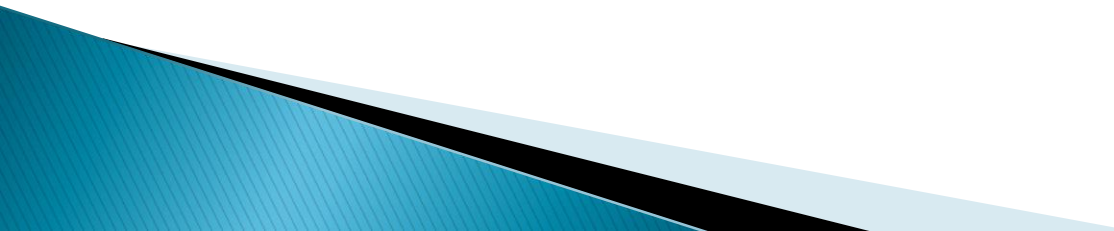
Förebyggande insatser

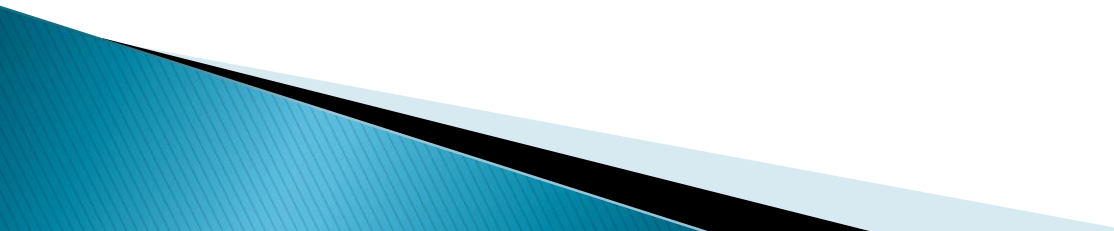
Risikfaktorer

SKYDDSAFÄKTORER



Förebyggande arbete

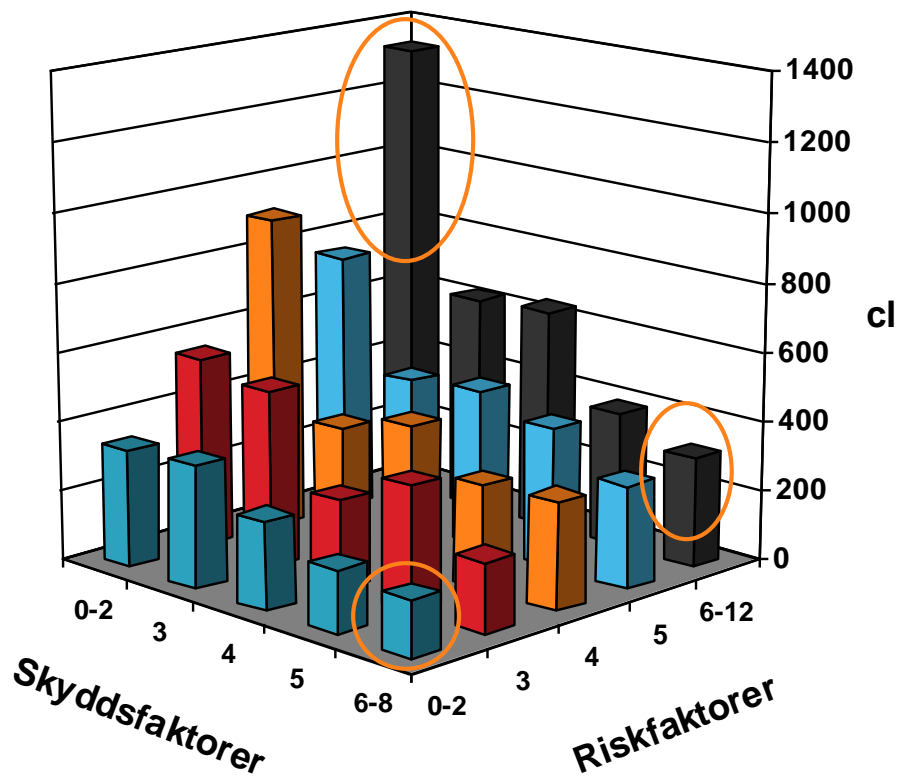
- ▶ Individ - universella, selektiva (15%), indikerade(5%)
 - ▶ Gruppen - universella, selektiva, indikerade
 - ▶ Familjen - universella, selektiva, indikerade
 - ▶ Skolan - universella, selektiva, indikerade
- 

- ▶ Om man utgår från 100 familjer tillhör uppskattningsvis:
 - ▶ 90 familjer till normalgruppen och saknar synliga problem
 - ▶ 7 familjer till riskgruppen där det finns barn som lever i svåra miljöer, barn som kan vara bråkiga och störande
 - ▶ 3 familjer till problemgruppen och behöver insatser från samhällets sida
- 

- ▶ 10% av barnen i normalgruppen utvecklar allvarliga normbrytande beteenden. $10\% \text{ av } 90 = 9$ barn
- ▶ 25% av barnen i riskgruppen utvecklar allvarliga normbrytande beteenden. $25\% \text{ av } 7 = 1.75$ barn
- ▶ 40% av barnen i problemgruppen utvecklar allvarliga normbrytande beteenden. $40\% \text{ av } 3 = 1.2$ barn
- ▶ Räkneexemplet visar att av de 12 barn som utvecklar normbrytande beteende kommer 9 stycken från normalgruppen (Sundell&Forster 2005)

Risk- och skyddsfaktorer samspelar

Årskonsumtion av ren alkohol hos elever i årskurs 9



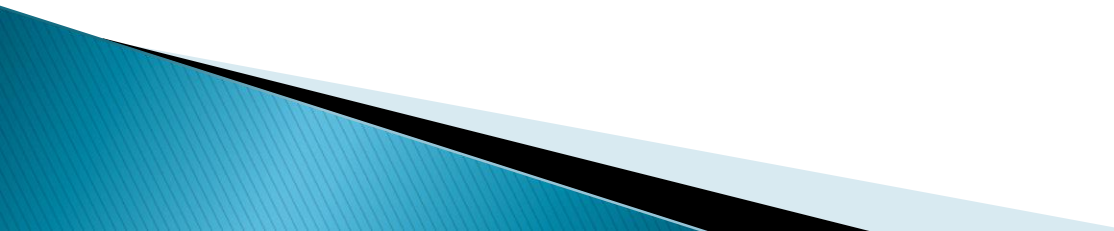
Att stärka skyddanden faktorer hos våra unga

Som föräldrar kan vi hjälpa våra ungdomar genom att stärka så många skyddande faktorer som möjligt på individ-, familje- och skolnivå. Att stärka våra barns resiliens.

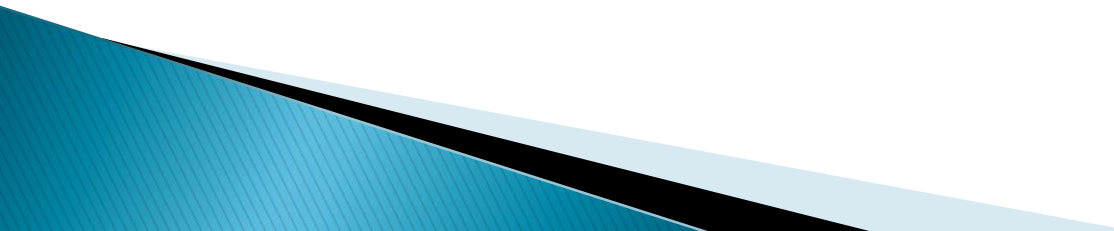
Älskade förbannade tonåring

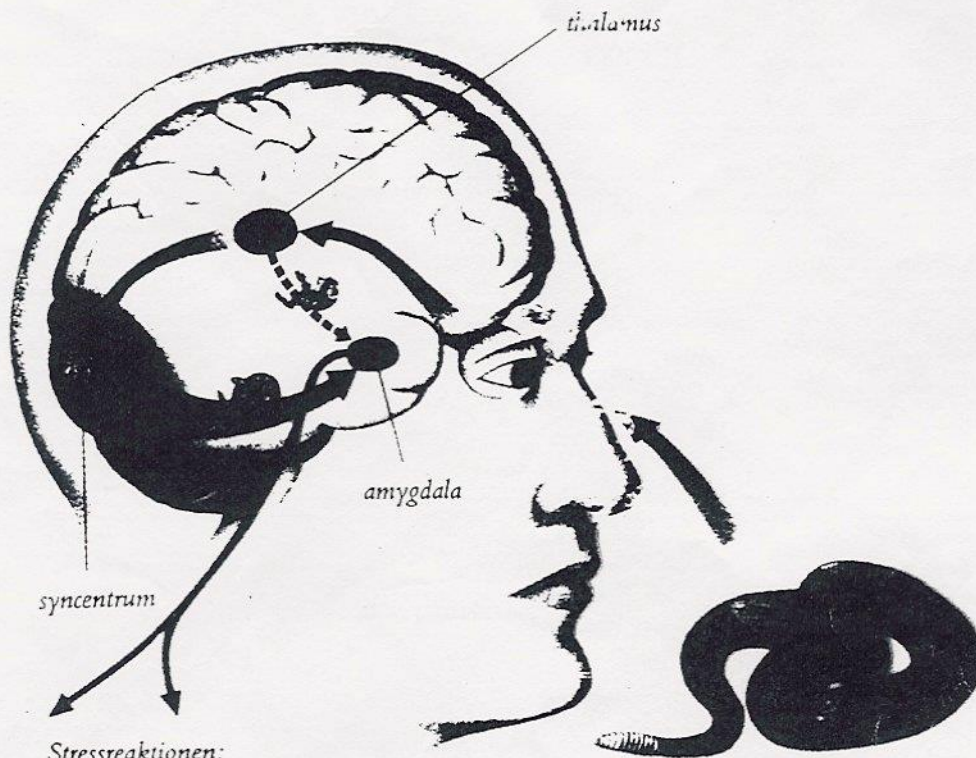
- ▶ Redskap för föräldrar att klara av tonårsperioden på ett sätt som gör att relationen fördjupas och blir en källa till glädje lång tid framöver
- ▶ Syftar till att stärka skyddande faktorer på fler nivåer
- ▶ Baserad på den kunskap som finns idag
- ▶ Tänkt som en handbok för föräldrar
- ▶ Indelad i olika teman (tex. Kommunikation, skolan) som föräldrar tycker är viktiga
- ▶ Verktyg i slutet av varje kapitel

”Nu när hon är tonåring har vi gjort vårt”

- ▶ Föräldrar är viktiga
 - ▶ Tonåringen är inte ”färdig”. Under tonårsperioden kan vi fördjupa vår relation med och anknytning till vår tonåring
 - ▶ Det sker stora förändringar både fysiskt och mentalt under denna period och föräldrar gagnas av att veta lite mer om detta
- 

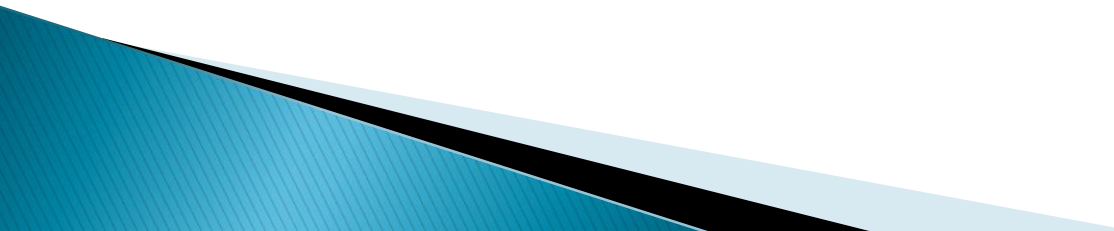
Vad är det som händer?

- ▶ ”Hur kan han vara så elak”
 - ▶ ”Förstår hon inte vilka risker han tar”
 - ▶ ”Han som är så förståndig, hur kommer det sig att han är så urbotad dum i vissa frågor”
 - ▶ ”Jag hann bara säga hej så blev hon som förbytt”
- 

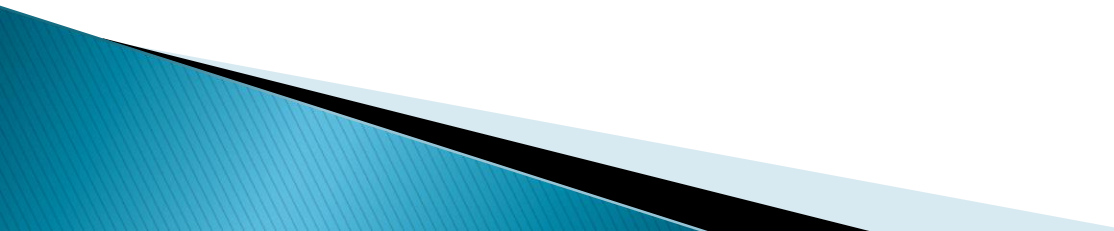


*Stressreaktionen:
Puls och blodtryck ökar. Musklerna
förbereds för snabba rörelser.*

Teman:

- ▶ Risktagande
 - ▶ Elakhet (oförskämd mm)
 - ▶ SEX
 - ▶ Skolan
 - ▶ Syskonrivalitet
- 

Teman

- ▶ Gruppptryck
 - ▶ Kommunikation
 - ▶ Sexualitet
 - ▶ Ansvarstagande
 - ▶ Sociala medier
 - ▶ Att ha ett eget liv
 - ▶ Hålla relationen levande och att fördjupa den
 - ▶ Problem
- 

Alla tonåringar och vuxna har samma behov av:

- ▶ självständighet
- ▶ att tillhöra (att någon bryr sig om oss)
- ▶ en känsla att kunna påverka
- ▶ att uppleva glädje

Ofta uppstår konflikter då våra och våra tonåringars behov går isär.

Pappa: Robert, jag står inte ut med att du har musiken på så hög volym. Jag måste betala räkningar och jag kan inte koncentrera mig med allt liv som pågår.

Robert: Kom igen pappa. Alla mina kompisar lyssnar på rap hela tiden.

Mamma: Jag bryr mig inte om vad dina kompisar gör, det här är vårt hem och ska inte behöva lyssna på det här vareviga kväll!

Robert: Men mamma, jag gör läxorna mycket bättre när jag lyssnar på musik.

Pappa:(Tittar bort mot mamma) När vi var unga var väl musik ganska viktigt för oss också, eller hur? Vi borde kunna hitta något sätt där du kan lyssna på din musik utan att vi ska behöva lyssna också.

Mamma: (nickar) Vad sägs om det här – innan vi kommer hem från jobbet kan du ha musiken på hur högt du vill, men efter att vi har kommit hem får du antingen skruva ner volymen ordentligt eller använda hörlurar.

Robert: Mmmm, det är väl okej. (Han muttrar för sig själv när han går ut ur rummet: "Mina kompisar behöver inte använda hörlurar.")
Ur "Älskade förbannade tonåring"

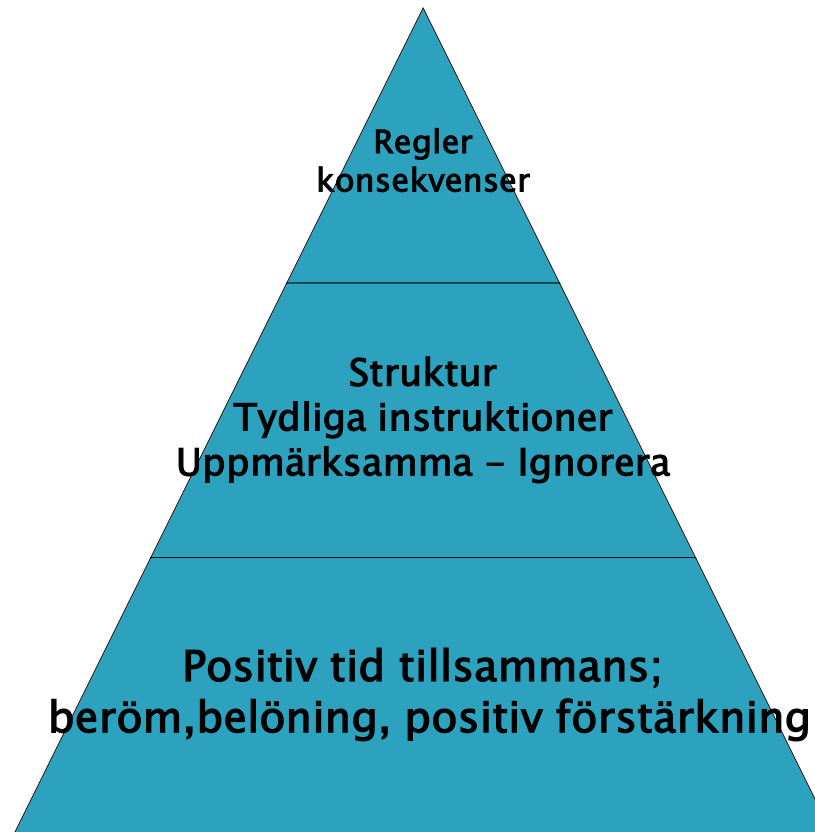
Verktyg

- ▶ Använda både sitt hjärta(knyta an, skapa närhet och värme) och sin hjärna(vara vuxen "calm,cool, collected").

Tonårsperioden

- ▶ En ny chans att fördjupa relationen
- ▶ Tonåringen på väg in i vuxenlivet men behöver mycket stöd och guidning
- ▶ Föräldrar som både visar kärlek och sätter gränser

Förhållningssätt



Man vill bli älskad
i brist därpå beundrad
i brist därpå fruktad
i brist därpå avskydd
och föraktad.

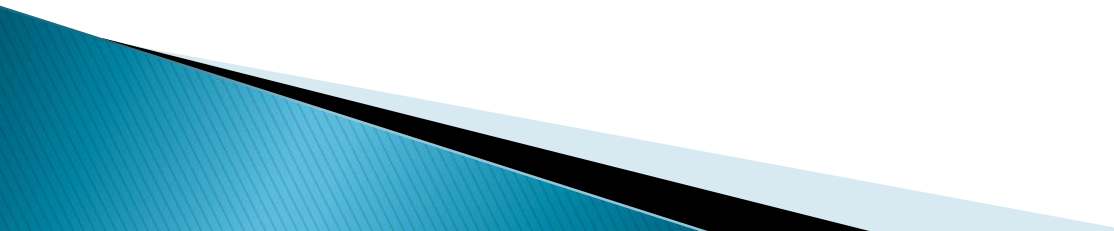
Man vill inge någon slags känsla.

Själen ryser
för tomrummet
och vill ha kontakt
till vilket pris som helst.

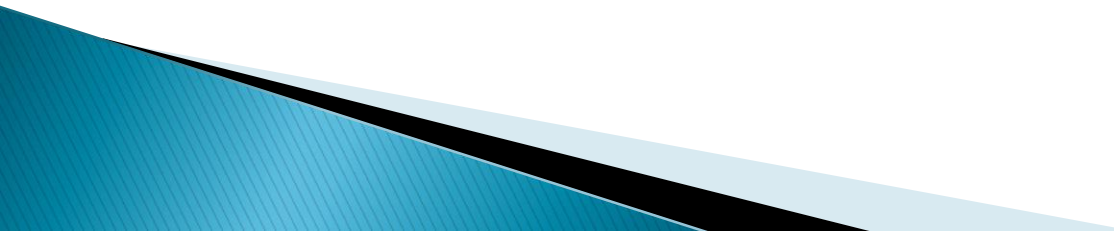
Hjalmar Söderberg



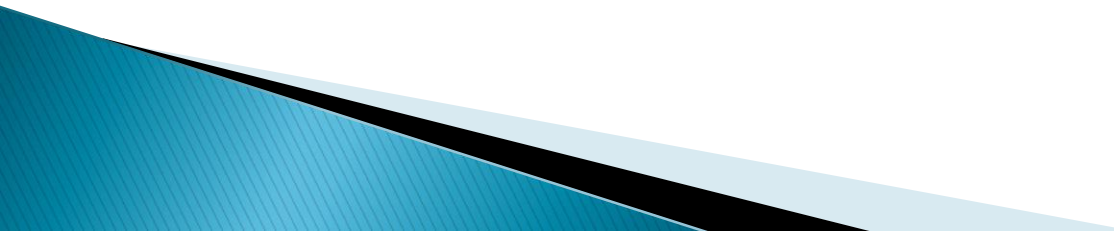
Verktyg

- ▶ Belöning, uppmuntran, förstärkning
 - ▶ Visa att du SER ditt barn
 - ▶ Ta dem på bar gärning när de gör rätt
 - ▶ Beröm, var konkret
 - ▶ Ge en komplimang
 - ▶ Tacka
 - ▶ Uppmuntra
 - ▶ Förmedla hopp
 - ▶ Positiv omformulering
 - ▶ Positiv tid tillsammans
- 

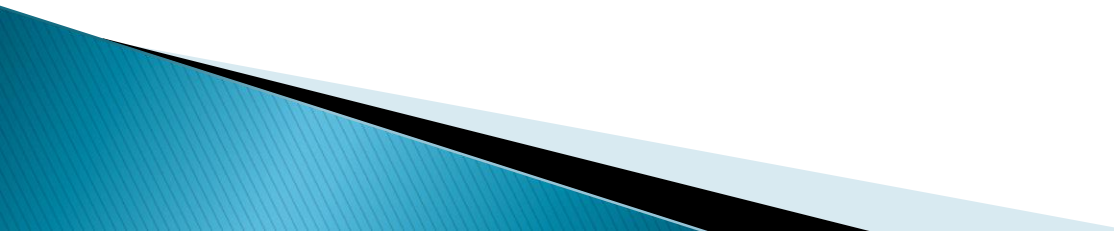
Verktyg

- ▶ Känslors påverkan, peppning
 - ▶ Känslor påverkar hur vi tänker
 - ▶ Positivt pep talk – positivt tänkande
 - ▶ Avspänning
 - ▶ Musik, massage, avspänning
 - ▶ Mental träning
 - ▶ Lugna ner sig tekniker
 - ▶ Uppmaningar
 - ▶ Regler/konsekvenser
- 

Verktyg

- ▶ Från problem till lösning
 - ▶ Se det som är möjligt och det som fungerar
 - ▶ Visa på framsteg istället för misslyckanden
 - ▶ Fokusera på resurser och tillgångar istället för på problem
- 

Verktyg för god kommunikation:

- ▶ Få deras uppmärksamhet
 - ▶ Hitta tid och plats
 - ▶ Tjata inte
 - ▶ Var lugn
 - ▶ Jag-budskap
- 

Jag-budskap

- ▶ Jag blir (känner) när..... eftersom.... (Jag skulle vilja....., eller var snäll)

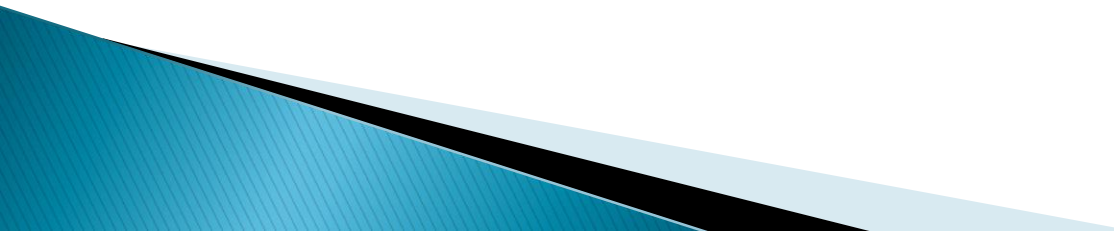
Kommunikation forts.:

- ▶ Var kortfattad och tydlig
- ▶ Lyssna till deras åsikter, respektera dem
- ▶ Lyssna efter hans/hennes åsikt
- ▶ Prata inte så mycket
- ▶ Ge inga råd om de inte ber om det
- ▶ Ställ frågor
- ▶ Förstå känslor bakom orden

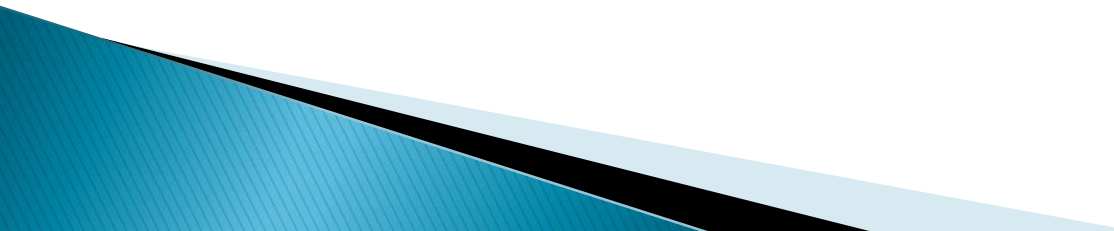
Säg: "jag älskar dig"



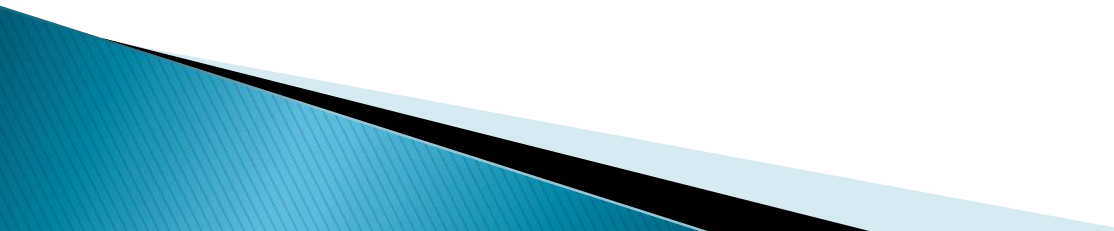
Verktyg för att få det att fungera med skolarbetet:

- ▶ Hemmets läroplan
 - ▶ Dela med dig av en viktig värdering
 - ▶ Gör en plan
 - ▶ Lyssna till din tonårings åsikter, respektera dem
- 

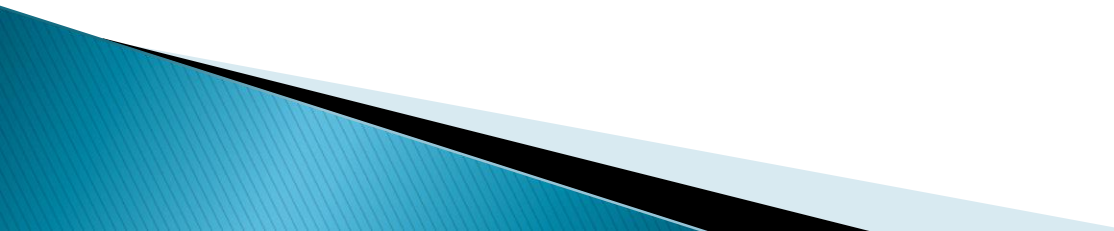
Verktyg för att hantera syskonrivalitet:

- ▶ Lyssna till känslor(t.ex då ett yngre syskon gått in i tonåringens rum)
 - ▶ Ta behovet till privatliv på allvar
 - ▶ Lös problemet tillsammans
 - ▶ Jämför INTE syskon
 - ▶ Ta inte reda på vem som började
 - ▶ Välj inte sida
 - ▶ Sära på syskon som bråkar eller slåss
- 

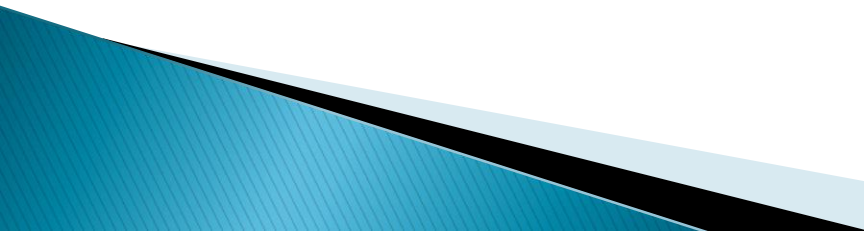
”Alla andra gör det”, verktyg för att klara av att stå emot gruppptryck:

- ▶ Lyssna efter känslor
 - ▶ Var lugn
 - ▶ Ställ frågor
 - ▶ Prata med andra
 - ▶ Kom överens med andra föräldrar om basala regler
 - ▶ Fråga vem, vad och när på ett trevligt avspänt sätt
- 

Att stå emot gruppptryck, verktyg för tonåringen:

- ▶ Ställ frågor
 - ▶ Sätt ord på problemet
 - ▶ Tala om vad som skulle kunna hända
 - ▶ Föreslå något annat(en utväg)
 - ▶ Gå därifrån och be kompiserna komma senare
- 

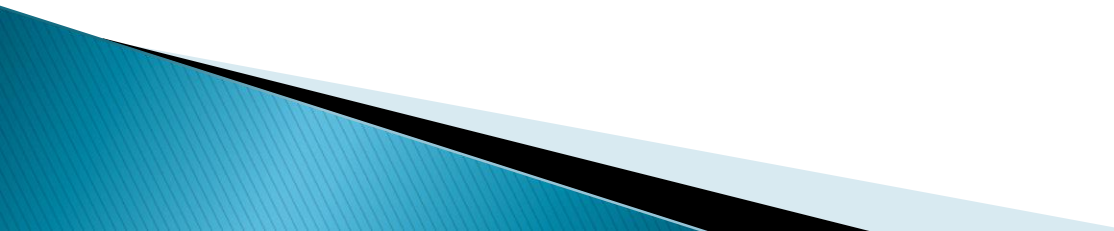
Att lära ut ansvarstagande, verktyg:

- ▶ Långsiktigt föräldraskap(låta barnen lära av sina misstag)
 - ▶ Gör inte det din tonåring klarar av själv
 - ▶ Lyssna respektfullt
 - ▶ Familjemöten
 - ▶ Gemensamma överenskommelser, regler
 - ▶ Diskutera konsekvenser tillsammans
 - ▶ Följ upp
- 

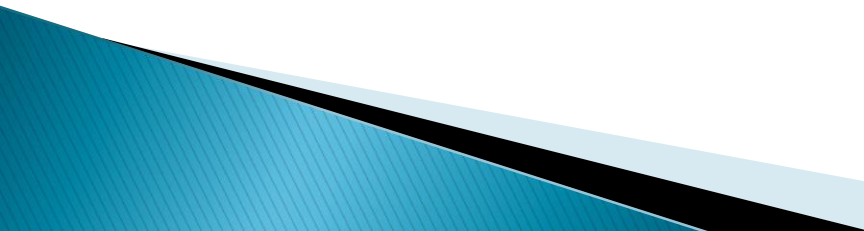
Familjemöte

- ▶ Välj en bra tidpunkt, håll inte på mer än 15 minuter
- ▶ Ge en runda av komplimanger
- ▶ Stäm av veckans schema
- ▶ Bestäm ett eller två ämnen tillsammans (se till att alla deltar)
- ▶ Lyssna respektfullt på varandra
- ▶ Gör en plan
- ▶ Stäm av vid nästa möte
- ▶ Avsluta med "mys", t.ex. äta något gott eller spela ett spel

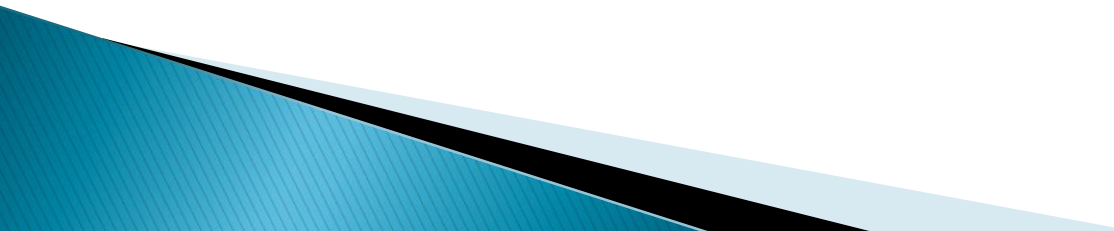
Att tala om sex, verktyg:

- ▶ Prata med din tonåring även om du tycker att det är pinsamt
 - ▶ Förstå känslor
 - ▶ Kort
 - ▶ Lyssna efter känslor
 - ▶ Var en förälder det är lätt att fråga
 - ▶ Dela en viktig värdering
 - ▶ Ha egen tid med din tonåring
- 

Maktkamp, verktyg:

- ▶ Låt somligt passera(tex. Hårstil, kläder)
 - ▶ Var lugn
 - ▶ Dela en viktig värdering(tex. Då din tonåring har en kompis du känner viss oro inför)
 - ▶ Var ärlig
 - ▶ Säg "jag behöver lugna ner mig"
 - ▶ Säg ja istället för nej
 - ▶ Använd din humor
 - ▶ Jag-budskap
- 

”Jag har också ett liv” Verktyg:

- ▶ Vuxentid
 - ▶ Lyssna på dina egna signaler
 - ▶ Var medveten om dina fysiska och emotionella reaktioner (tex att man reagerar kraftfullt på något som egentligen handlar om något annat)
 - ▶ Lyssna på signaler (det hamrar i bröstet)
 - ▶ Prata med andra vuxna
 - ▶ Gör saker du mår bra av
- 

Mindfulness

Idag publiceras runt 600 vetenskapliga artiklar om året om effekten av mindfulness, jämfört med endast några under 1989. Här är några av resultaten:

- ▶ Påverkar telomererna (ändarna på kromosomerna) vilken kan innebära att vårt åldrande kan bromsas
- ▶ Minskad skadlig stress, genom förmåga att behålla vårt lugn vilket i sin tur kan påverka vårt immunförsvar och minska förekomsten av en rad sjukdomar
- ▶ Den del av hjärnan som styr känsloreglering fungerar bättre

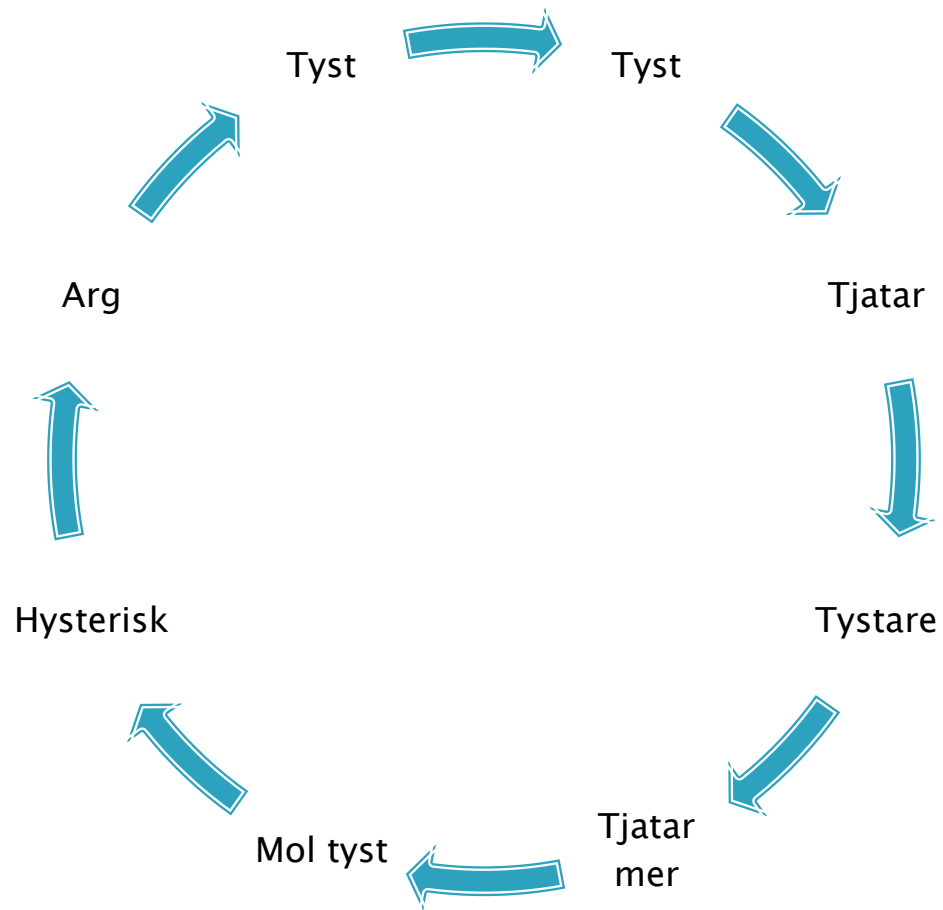
Familjer

- ▶ Gränser (suddiga, rigida, adekvata)
- ▶ Hierarkier (tydligt framgå vem som har ansvaret)

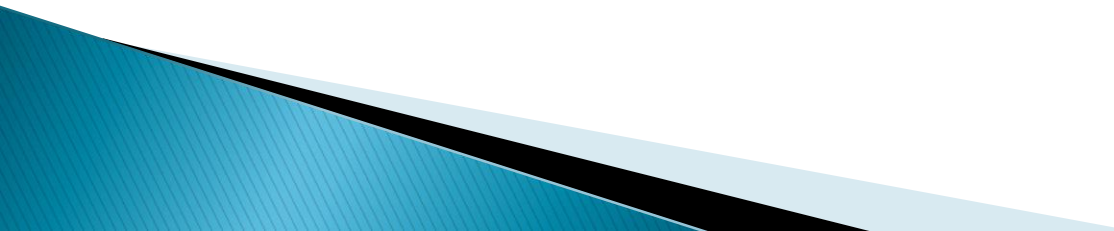
Då problem uppstår är det antingen problem med gränserna eller med hierarkin.

- ▶ Processer
- 

Processer



Allvarliga problem

- ▶ Anklaga inte
 - ▶ Var ärlig
 - ▶ Sätt ord på din oro
 - ▶ Sök hjälp (jfr ngn sjukdom)
 - ▶ Var lugn
 - ▶ Sitt ner tillsammans med ditt barn
- 

Fortsätt att ha en bra relation med din tonåring. Verktyg:

- ▶ Ta initiativ till att göra saker tillsammans som tonåringen tycker om (kanske nya saker man själv inte är van vid) Anpassa dig till din tonåring
- ▶ Undvik att visa att du tycker om din tonåring på sätt som gör att han eller hon skäms.
- ▶ Inse att er relation kommer att förändras och fördjupas

Lycka till och njut så mycket du
kan av tonårsperioden

Tack för att du lyssnade!