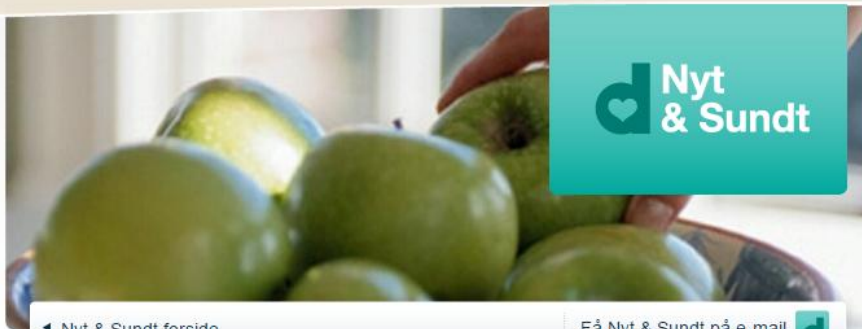


[Ændring i rejseforsikring](#)[Pressemeddelelser](#)[Regnskabsmeddelelse](#)[Formandens beretning](#)[Reklamefilm/kampagner](#)[d-nyt](#)[Om Nyt & Sundt](#)[Nyt & Sundt](#)[◀ Nyt & Sundt forsider](#)[Få Nyt & Sundt på e-mail](#)[f Synes godt om](#) [Del](#) 12

Lyt til din teenager

Af Anna Maria Aslan, journalist

☎ 7010 9070

Hvorfor har nogle forældre endeløse konflikter med deres teenagere – mens andre stort set ingen har? Og hvorfor vælger nogle unge radikale ungdomsmiljøer og skoledrop, mens andre stilfærdigt passer lektier og pligter? Få bud på det og tips til, hvordan du skaber de bedste rammer for dine unger de sidste år, før de flyver fra reden.

Det er ofte forældrene selv, der er skyld i ballade med deres teenagere, for de unge er ikke født rebelske. Det er tre ungdomsekspertes enige om. Vejen til en veltilpasset teenager i trivsel går nemlig gennem dialog og kærlighedsfuldt nærvær i et rart hjem. Hvad gør du så, hvis der alligevel er gået kludder i familieidyllen, nu hvor dit barn pludselig er blevet en ung mand eller kvinde?

- Lad os slå det fast med det samme. Teenagere skal gøre oprør imod deres forældre for at kunne blive sunde og selvstændigt tænkende voksne. Har man accepteret det, er børnenes pubertet og ungdomsåret en spændende og udviklende proces at følge. For det er jo i den alder, de unge for alvor prøver at finde ud af, hvem de er gennem leg med identiteter og holdninger.

Og her bruger de især forældrene og deres undervisere som modspil, forklarer Morten Bugge, der tilbringer alle sine vågne timer i selskab med unge. Hjemme er han nemlig far til en teenagedreng og en ditto pige - og til en tyveårig fyr, der er ved at flytte hjemmefra. I sit job underviser han nu på 22. år teenage-elever ved handelsgymnasiet Niels Brock.

Indholdsfortegnelse

- ▶ Svær løsrivelse
- ▶ Overvældende meget
- ▶ Adfærdsvanskelige forældre
- ▶ Unge har altid fået skylden
- ▶ Ekstreme ungdomsmiljøer
- ▶ Om sex
- ▶ Om rusmidler
- ▶ Om komme hjem-tider
- ▶ Om regler generelt

Svær løsrivelse

Men samtidig minder han også om de mange hurdler, de unge skal gennemleve, før de har taget fuldt afsked med barndommen. Som udgangspunkt indebærer det at blive voksen nemlig, at man skal igennem en svær løsrivelsesproces fra familie og hjem.

– Det gør ondt på os, når vores unger vokser fra os. Men mange er nok ikke klar over, at den proces måske er værre og i hvert fald mere kompleks for de unge. Det er smertefuldt at opdage, at forældrene alligevel ikke er guder. At vi kan være pinlige og begå fejl. Så føler de unge sig nødsaget til at lægge afstand til mor og far, og det opleves samtidig som et loyalitetssvigt. Den slags konfliktfyldte følelser hemsøges de meget af, siger Morten Bugge.

Hans erfaring er, at det bedste man kan gøre er tålmodigt at rumme de unge. Lytte til dem og tale med dem på en værdig måde. Men også at udfordre dem på deres undertiden meget specielle holdninger. De fleste teenagere falder til ro og trives, hvis rammerne derhjemme er harmoniske og i orden, og de mærker, at mor og far elsker dem og oprigtigt interesserer sig for dem. Alligevel kan han sagtens forstå den rådvildhed mange teenage-forældre kan opleve. For man kan ikke længere alene forlade sig på erfaringer fra sin egen ungdomstid, når det gælder opdragelse af unge anno 2006.

Overvældende meget

- I dag skal de jo finde rundt i og vælge blandt et væld af muligheder og tilbud. Lige fra medier og ungdomskulturer til venner, uddannelse og karrierevalg. Så er der jo også det her med, at de lever i en tidsalder, hvor der ikke er et fælles normsæt, der binder vores kultur sammen, sådan som der f.eks. var i 50'erne. Derfor er der ingen facitliste på, hvad det gode liv er. Så hvis jeg skal råde, vil mit bud være, at man bør støtte sine unger i at finde et solidt sæt livsværdier. Hellere det end hele tiden at tage styringen på enkeltstående beslutninger, der måske ikke er så vigtige. Så har de en kurs at følge, når de skal vælge på livets vej. Sådan lidt a la værdibaseret ledelse, siger Morten Bugge.

Adfærdsvanskelige forældre

Han får støtte af familierapeut, cand. psyk. og pæd. John Halse, der har været formand for Landsorganisationen Børns Vilkår og medlem af Børnerådet og Børnesagens Fællesråd. Hans budskab er, at som man råber i skoven, får man svar. I de allerfleste tilfælde er det nemlig forældrene selv, der lægger tonen og stilen an i hjemmet.

- I mit arbejde med familierådgivning møder jeg mange af den type, som jeg kalder dybt adfærdsvanskelige forældre. De vil egentlig gerne dialogen, men formår ikke at gøre det. De kan slet ikke finde ud af at møde deres teenagere på en respektfuld og dialogorienteret måde. Ofte er de lige så umodne og barnlige som deres børn. De tromler, skælder ud og lytter ikke. Så er det da klart, at børnene reagerer, siger John Halse.

Sagen er, forklarer han, at forældre jo er forbilleder for deres børn. Derfor gør børnene, det forældrene gør og ikke, hvad forældrene siger, de skal gøre. Hvis man krænker barnet verbalt, får man igen af samme mønt.

Opfører din teenager sig på en kedelig måde, er det altså fortidens forældre-synder, der melder sig.

- Walk your talk, som man siger. Vend blikket indad, og vær ærlig over for dig selv - og børnene, når du skal finde ud af, om du måske selv er årsagen til jeres konflikter. Hvordan ville du f.eks. selv reagere, hvis du på dit arbejde dagligt blev mødt med afvisninger, evindelige bebrejdelser og krav, der slet ikke var afstemt med dig? Så ville du sikkert også flippe ud, siger John Halse.

Alligevel er det vigtigt at være klar i mælet og bevare lederskabet, mener han. Man kan godt blive forført af en 14-årig, der både ser ud og lyder som en voksen. – De er stadig store børn og meget styret af deres impulser og pludselige indskydelser. Du har overblikket, erfaringen og indsigten på den lange bane, så hold fast i det – men på en respektfuld måde, siger han.

Unge har altid fået skylden

En anden familierapeut med speciale i unge, Elin Vilhelmsen, der i øvrigt er kendt fra sin rådgiverfunktion i tv's "Teenage-testen" glæder sig over, at man omsider er begyndt at se lidt mere nuanceret på den såkaldte teenager-problematik.

- Budskabet om at lytte til teenagerne er nyt. Hidtil har man jo haft en diagnose-tilgang til de unge. Man har talt om den stakkels familie, der har teenagere i huset, om at være teenage-ramt og om, at der er dukket en ny narcissistisk socialtypologi op blandt de unge. Årsagen til besværet og konflikterne har altid været lagt på de unge og deres hormoner. Teenagerne har altid fået skylden, siger Elin Vilhelmsen.

Hun mener, at forældre - og politikere for den sags skyld – sjældent vil stå ved, at de og deres beslutninger kan være årsagen til de unges reaktioner. Den udstrakte brug af institutioner i vores kultur kan jo forklare en hel del af det. Alt for mange børn er fra 1-års alderen til 1. g henvist til ti timers ophold i institutioner eller til at sidde alene hjemme efter skole.

- Pædagoger kan ikke levere den samme omhed og omsorg som forældrene og især ikke, hvis de ikke er nok. Hvis samfundet ønsker, at kvinderne skal være en del af arbejdsstyrken, så må man sørme også sørge for, at der er tilstrækkelige ressourcer til, at børnene kan holde ud at være væk så mange timer hjemmefra, fortsætter hun.

Ekstreme ungdomsmiljøer

Hun fortæller også, at mange fortvivlede og forgrædte forældre henvender sig til hende, fordi deres teenage-børn er begyndt at opsøge ekstreme miljøer som Ungdomshuset eller bander, og at ungerne er begyndt at klæde sig meget bizart. Mange af dem er også droppet ud af skolen. Og måske tager de også stoffer. Nu vil forældrene gerne vide, hvorfor de gør det, og hvordan de kan hale ungerne hjem igen.

- Det er jo ikke de almindelige unge, vi taler om her. Men de føler jo, at de er nogen i et fællesskab med andre, der har det ligesom en selv. De er imod 'noget' – og for deres egen kamp, der nok dækker over en fælles vrede. Men den vrede og trodsighed opstår jo ikke bare, fordi de pludselig er fyldt 15. Det er jo resultatet af en barndom, hvor de ikke er blevet set. Hvor der har manglet noget og måske især tid, nærvær og omsorg. Det er altså pay-back time, forældrene oplever. Her ser de resultatet af deres liv med børnene eller mangel på samme, forklarer Elin Vilhelmsen.

Forældrene skal heller ikke forvente, at de unge frivilligt vender hjem igen. Så skal forældrene jo have et troværdigt tilbud om noget, der er bedre. Hvis børnene gennem hele deres barndom forgæves har anglet efter kærlighed og opmærksomhed uden at få det, hvorfor skulle de så tro på, at sagerne har ændret sig?

- Der er desværre ikke så meget, disse forældre kan gøre andet end at krydse fingrene og håbe på det bedste. Men jeg trøster dem gerne med, at mange af de udflippede hippier, der var imod alt i 70'erne, i dag er veluddannede og agtværdige borgere i høje stillinger. Det samme er mange af BZ'erne fra 80'erne. Som regel går det altså over, og de fleste klarer sig godt. Men hvis jeg skal give et godt råd til, hvordan man får veltilpassede teenagere, der trives, så skal man starte tidligt. Og så skal man fortsætte børnenes barndom igennem med masser af tid og nærvær. Når de er blevet teenagere, er løbet kørt, siger Elin Vilhelmsen.

Fakta

Om sex

Hvornår må man begynde? Henvis f.eks. til lovgivningen, der angiver 15 år som den seksuelle lavalder. Forklar, at loven er blevet til på baggrund af anbefalinger fra mennesker, der har forstand på den slags, og at den er til for at beskytte unge. Husk dem på, at den, der går i seng med en under 15 år, kan straffes.

Anbefal, begrund og forklar brugen af prævention. Læg vægt på, at de altid skal bruge kondomer - også selvom pigen bruger p-piller - pga. risikoen for aids, leverbetændelse (der kan give begge leverkræft) og klamydia (som kan gøre pigen steril) og HPV-virus (der kan give pigen livmoderhalskræft). Fortæl, at en provokeret abort er et risikabelt indgreb med store følelsesmæssige konsekvenser. Mange kvinder fortryder senere i livet, at de afbrød et svangerskab.

Styrk især pigerne i at sætte grænser. At mærke efter og sige nej til noget, man ikke har lyst til. Tal om udfordrende påklædning og virkningen/farerne ved den. Ordet tækkelighed kunne måske støves af og genindføres i fornyet form anno 2006?

Lær drengene at respektere pigernes og andres grænser. Tal med dem om pli og hvordan, man er en gentleman (og at en gentleman ofte har større held til at score). De senere år er der udgivet en lang række nye bøger om etikette, takt og tone, som familien eller klassen måske kunne have en livlig dialog om.

Kilde: John Halse

Fakta

Om rusmidler

Henvis igen til lovgivningen, der siger, at børn under 16 år ikke må købe cigaretter og alkohol. Din grænse kan så være, at de ikke må indtage det, før de lovligt må købe det. Fortæl, at børn og unge er mere sårbare, fordi deres krop ikke er færdigudviklede. Men hvad med dig selv? Ryger og drikker du selv meget? Walk your talk.

Fortæl om farerne ved andre rusmidler som hash og narkotika, og at virkningerne af dem er så stærke, at du helt sikkert opdager det, hvis de har brugt det. Holdninger til hash varierer, men mind om, at det er ulovligt, og at det er der en grund til. Er skaden sket forårsaget af hårde stoffer, kan man opsøge en rusmiddelkonsulent.

Kilde: John Halse

Fakta

Om komme hjem-tider

De bør være aftalebaseret og være blevet til i dialog med den unge og evt. også med forældrene til den unges omgangskreds.

Et forhandlingsalternativ kan være "mellemtider", hvis de skal være længere ude om natten end normalt. Så skal de ringe hjem på bestemte tidspunkter, og når de går fra et sted til et nyt, uden at det på forhånd er aftalt. Forklar, at man som forælder ikke kan passe på sine børn, hvis man ikke ved, hvor de er.

Kilde: John Halse

Fakta

Om regler generelt

Gør op med dig selv, hvilke kampe, der er væsentlige at kæmpe. Skab ikke selv flere konfrontationer end nødvendigt. At de overholder en komme-hjem-tid fredag aften, er måske vigtigere, end om de nu lige har ryddet op på værelset.

Tænk over, om en uønsket adfærd kunne dække over en dybere problemstilling, der piner dit barn. Hvis barnet ikke vil i skole, kan det skyldes mobberi eller en lærer, det er bange for. Hvis barnet ikke læser lektier, er det måske for svært, og det har brug for hjælp. Vær indfølelse og forstående.

Kilde: John Halse

Nyt & Sundt produceres i samarbejde med Netdoktor. Netdoktor er ansvarlig for indholdet og har ophavsret til dette. Hvis du har generelle kommentarer, ris eller ros, kan du sende en mail til nytoogsundt@sygeforsikring.dk.

Vil du tilmelde dig Nyt & Sundt, kan du læse mere [her](#).