



**Gode råd til dig,
der har en teenager**

Indhold

Vær enige	3
Brug hinanden	3
“Alle de andre må!”	4
Sladder	5
Rygter	5
Nu vi taler om aftaler	6
Aftaler mellem forældre i klassen	6
Klasseaftaler og regler om alkohol	7
Hvornår skal der drikkes alkohol	
– hvis der skal drikkes?	8
Kend din alkohol	9
Begyndende festkultur:	
- Hvor meget skal der drikkes?	10
- Forfester	10
- Fester og uønskede gæster	11
- Vær i nærheden ved fester	11
- “Hvis det er en alkoholfri fest, kommer der ikke nogen!”	12
Hvis aftaler ikke bliver overholdt	13
- Vis tillid – og tjek!	14
- Hvor skal du hen?	14
- Hvem er du sammen med?	14
Dem, de unge går sammen med	15
De unge skal gå til noget!	15
Henteordninger	16
Hjemkomsttidspunkter	16
SMS/internet	17
“Man hører jo så meget!”	18
“Jamen, de fortæller aldrig noget!” ...	18
Lyt til de unge!	19
Mistrivselstegn – og hvad gør jeg så?	19
...Under alle omstændigheder	19

Tekst: Jesper Schwartz & Steen Bach
Redaktion & layout: Mette Svejgaard
SSP & Forebyggelse
Esbjerg Kommune
2012

Vær enige

HVIS DU ER TRYK VED DE
AFTALER, DER ER INDGÅET,
ER DEN UNGE OGSÅ TRYK

Brug hinanden

MANGE UNGE OPFATTER
VENNERS FORÆLDRE SOM
NEMMERE AT TALE MED
END DERES EGNE. PÅ DENNE
MÅDE ER MAN EN VIGTIG
ROLLEMODEL, IKKE KUN FOR
SINE EGNE BØRN

I hjemmet er det afgørende, at de voksne er enige om, hvilken holdning, der skal meldes ud. De kan godt være, at der er uenighed de voksne imellem, men det, der siges til den unge, skal være tydeligt og signalere enighed.

Selvfølgelig kan der opstå pludselige situationer, hvor den unge gerne vil have svar på her og nu, hvor I som forældre ikke har haft mulighed for at tale problematikken igennem.

I stedet for at komme med et "hovsa"-svar, så sig, at det skal I lige have talt om, før I kan komme med et svar. Og så kan forældre godt blive klogere! Det kan godt være, at I har givet lov til noget én gang, men efter at have tænkt jer yderligere om, så har I ændret mening – og så kan det være, at der bliver strammet op på en aftale.

Dan et forældrenetværk! Udveksl telefonnumre og aftal, at det er i orden at kontakte hinanden, hvis der noget, man undrer sig over. Så kan man få be- eller afkræftet en mistanke.

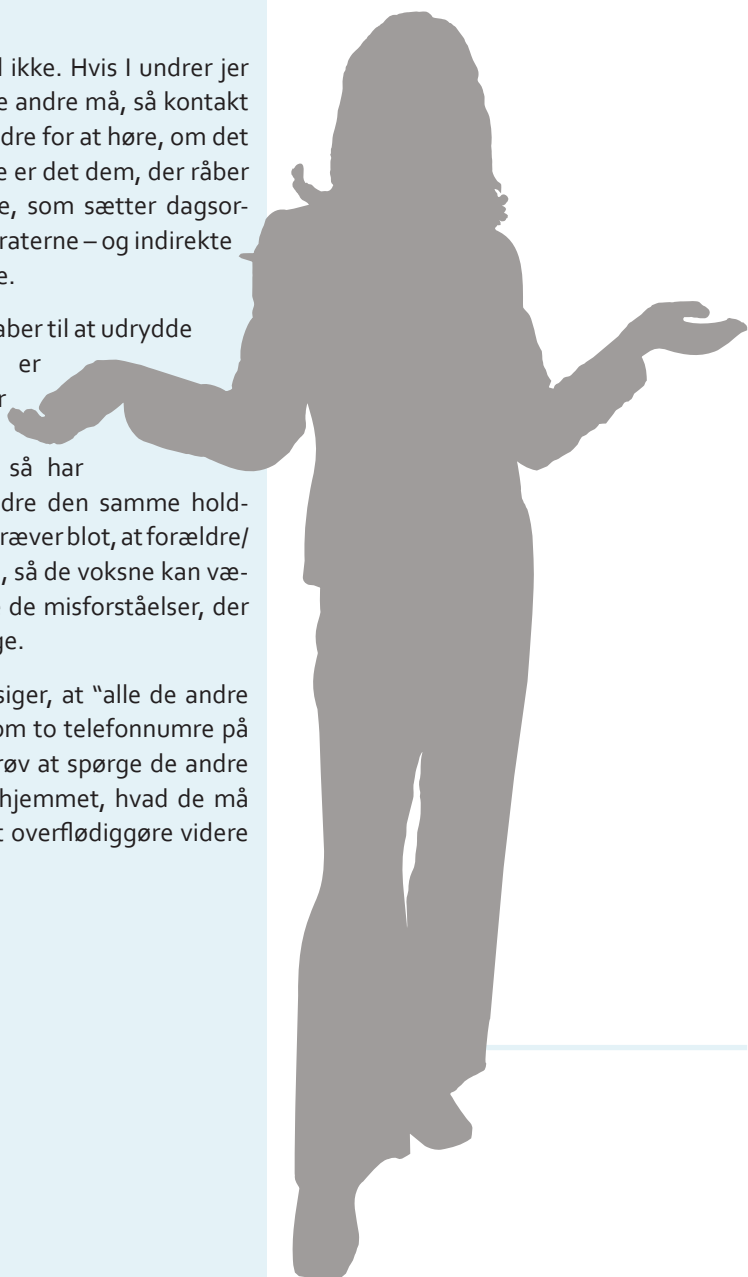
Det betyder meget, at de unge kan mærke, at de voksne taler sammen. Derfor har det effekt, at udmeldingerne er klare. At de unge oplever, at vi kontakter hinanden ved uklarheder. Trykke forældre giver trykke unge: De unge ved, at de voksne ved, så man kan tage til fest uden at skjule noget.

“Alle de andre må!”

Det passer som regel ikke. Hvis I undrer jer over et eller andet, de andre må, så kontakt de pågældende forældre for at høre, om det kan være rigtigt? Ofte er det dem, der råber højest, blandt de unge, som sætter dagsordenen blandt kammeraterne – og indirekte blandt disses forældre.

Et af de bedste redskaber til at udrydde disse misforståelser er ved, at forældre taler sammen. Når det kommer til stykket, så har langt de fleste forældre den samme holdning til tingene – det kræver blot, at forældre/voksne taler sammen, så de voksne kan være med til at udrydde de misforståelser, der flourer blandt de unge.

Hvis de kommer og siger, at “alle de andre må”, kan man bede om to telefonnumre på dem, der må. Eller prøv at spørge de andre unge, der kommer i hjemmet, hvad de må og ikke - det plejer at overflødiggøre videre diskussion.



Sladder

De unge ved måske godt, hvem der har gang i noget mindre heldigt, men vil ikke sladre, for det gør man bare ikke!

I den sammenhæng er det vigtigt at få sagt, at sladder kan være at hjælpe. Men den unge er bange for at være stikker, for det er det værste, men kan være!

Som forælder er det vigtigt at holde de informationer, man får, i voksenverdenen. Det vil sige, at de informationer, man får, gives videre til de voksne, der kan gøre noget, uden at de unge finder ud af, hvor informationerne kommer fra. Ved at reagere på sladder kan voksne være med til at stoppe noget, så det ikke udvikler sig til noget værre.

**"HVIS NOGEN HAVDE
SLADRET OM, HVAD JEG
HAVDE GANG I, DA JEG
VAR UNG, VAR DET
MÅSKE IKKE ENDT SÅ
GALT!"**

- EN TIDLIGERE MISBRUGER

Rygter

Pludselig går der historier om noget, nogen har set eller hørt. Det kan f.eks. være rygter om, at nogle unge ryger hash nede ved skolens legeplads. Men er det nu også rigtigt? For at få udryddet rygterne er det vigtigt, at få snakket om det. Dels med sin unge derhjemme, men også andre unge og deres forældre. Kan rygterne be- eller afkræftes? Hvad er op og ned i historierne? Er der noget om historierne, så skal der reageres! Det kan være til forældre, skolen, klubben eller hvem, der nu er voksne omkring de pågældende unge. Er man helt i vildrede, så kontakt kommunens SSP, da de så handler.

Aftaler mellem forældre i klassen

I klassesammenhæng er det populært at lave aftaler. Det er jo en god ting! En flok forældre med en stak larmende teenagere hjemme, kan hurtigt blive enige om, at "nu skal der strammes op!" Problemet er bare, at hverdagen og virkeligheden indhenter aftalen. Så lad være med at lave aftale om noget, som I ved kun holder, til I forlader mødet.

Det vigtigste er, at I har fået udvekslet holdninger og erfaringer, så I kan blive bekræftet i det, I måske har tænkt i forvejen. Og så er det lettere at kontakte hinanden, hvis man kommer i tvivl om noget.

Nu vi taler om aftaler....

Det er vigtigt for en forældre-flok at forstå, at aftaler kun kan indgås, hvis alle er enige – og det kan være svært med holdningsmæssige spørgsmål: Alkohol, tøj, "bare maver", computertid, mobiler....

Aftaler af praktisk art har mulighed for at fungere, da det omhandler emner, som alle kan være enige om og kan honorere: Hjemkomsttider, henteordninger, gavestørelse ved fødselsdage, aldrig holde en sammenkomst/fest uden voksne i nærheden, osv.

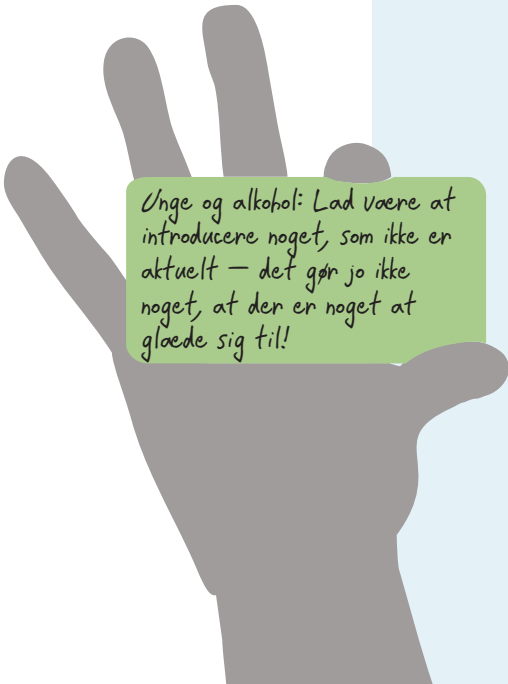
DER ER ALTID NOGEN, DER IKKE KOMMER TIL FORÆLDREMØDERNE. EN GOD IDÉ ER, AT ANDRE FORÆLDRE PÅTAGER SIG AT RINGE TIL DEM EFTERFØLGENDE OG FORTÆLLE OM ARRANGEMENTET OG FORESLÅ, AT MAN DA KAN FØLGES AD NÆSTE GANG, DER ER MØDE!

I EN UNDERSØGELSE SVAREDE 85% AF DE UNGE "JA TAK" TIL REGLER FOR DERES ALKOHOLFORBRUG. DE GAV UDTRYK FOR, AT DET ER NEMMERE AT SIGE NEJ, HVIS MAN HAR REGLER AT HENVISE TIL

Klasseaftaler og regler om alkohol

Mange forældre vil rigtig gerne lave fælles aftaler omkring alkohol for alle elever i en klasse - for eksempel, at de unge ikke skal drikke alkohol.

Men der er vidt forskellige holdninger, traditioner osv. blandt de mange familier, der er repræsenteret i en klasse. Derfor er det umuligt at lave en aftale, som alle kan være enige om, og som vil blive overholdt af alle.



Unge og alkohol: Lad være at introducere noget, som ikke er aktuelt – det gør jo ikke noget, at der er noget at glæde sig til!

Hvornår skal der drikkes alkohol – hvis der skal drikkes?



Sundhedsstyrelsen anbefaler, at alkohol-debuten udsættes, til man er 16 år. Det har fysiske, psykiske og sociale konsekvenser, hvis man begynder meget før. For hvert år debuten udsættes reduceres risikoen for "skader" med 50%.

Det kan være svært at skyde debuten til 16 år, da traditioner i familien, i andre familier, i lokalsamfundet og blandt dem, de unge går sammen med, er afgørende for, hvornår debuten finder sted.

I forbindelse med konfirmationen er mange forældre villige til "at give slip" på alkoholen. Det er langt de fleste unge ikke klar til. De unge skal være *modne* som 16-årige, før de er klar til alkohol. Det stiller krav til forældrene om at have fingeren på pulsen i forhold til de unges udvikling, modenhed, kendskab til alkohol og ansvarlighed i forhold til deres faktiske alder.

Bliv under alle omstændigheder ved med at sige nej, så længe som muligt. Når man kan mærke, at nu kan den ikke trækkes længere, så husk at spørge: "Hvorfor vil du gerne have alkohol med?". Det kan jo være, at de unge har brug for yderligere argumenter overfor kammeraterne for at kunne sige nej.

Nogle voksne vil gerne drikke de unge fulde derhjemme, "så ved de nemlig, hvordan det virker!" Men at drikke de unge fulde hjemme er en kunstig situation i forhold til at stå ude i hækken sammen med kammeraterne. Vi kan ikke eksperimentere for de unge. Derimod kan vi forberede dem, så de står stærkere, når de møder alkoholen derude. Blandt andet ved at tale om alkohol.

Derfor er det en god idé at få snakket om, hvad der er i flaskerne. Hvis vi ikke snakker om det hjemme er det nødt til at prøve sig frem - eller høre det fra kammeraterne. Det er ikke sikkert, deres viden stemmer overens med virkeligheden. Voksne er heller ikke altid lige oplyste om alkohol, så tjek lige din viden:

Kend din alkohol:

- 1 almindelig pilsner (33 cl., 4,6%) = 1 genstand
- 1 guldøl (33 cl., 5,8%) = 1 1/4 genstand
- 1 luksusøl (33 cl., 7% og derover) = 1½-2 genstande
- 1 cider (33 cl., 4,6%) = 1 genstand
- 1 flaske vin (75 cl., 12%) = 6 genstande
- 1 flaske vin (75 cl., 14%) = 7 genstande
- 2 cl. spiritus (38%) = ½ genstand
- 4 cl. spiritus (38%) = 1 genstand
- 1 softdrink/"sodadrink" (27½ cl., 5,6%) = 1 genstand

Tommelfingerregel:

Hvis en hel flaske (75 cl) har en alkoholprocent på 12 (foreksempel vin), deles procentsatsen med 2, så har du cirka-antallet af genstande i flasken. Her: $12:2 = \text{ca. } 6$ genstande

Begyndende

Når de unge begynder på festerne er det vigtigt med meget klare aftaler. Derfor er det en god ide med skriftlige invitationer, så man er sikker på, hvem der er inviteret. Samtidig kan invitationen bruges til at forældre kan informere hinanden om, hvad det er for en fest, hvem der holder den, hvor det foregår o.s.v. Man kan i invitationen lave et program for aftenen, som bl.a. indeholder start- og sluttidspunkt. Derudover kan der være informationer om, om det er en alkoholfri fest, eller om der serveres alkohol og i givet fald, hvor meget. Samtidig kan man bede gæsternes forældre om at meddele, om det er i orden, at der serveres alkohol.

Man må aldrig servere alkohol for andres unge uden at have fået lov af forældrene.

Nogle unge vil synes, at det er meget pinligt, at der skal sendes invitationer. Specielt, hvis det er en alkoholfri fest, for "så kommer der ikke nogen!" Erfaringen viser dog, at der nok er nogen, der så bliver væk, men når festen evalueres i skolen om mandagen, så lyder det alligevel så spændende, at de dukker op næste gang – uden alkohol.

Det er vigtigt at holde fast i, at der er lige så mange unge, der *ikke* drikker alkohol, som unge, der gør det. Man er altså ikke ualmindelig, hvis man ikke drikker alkohol.

Hvor meget skal der drikkes?

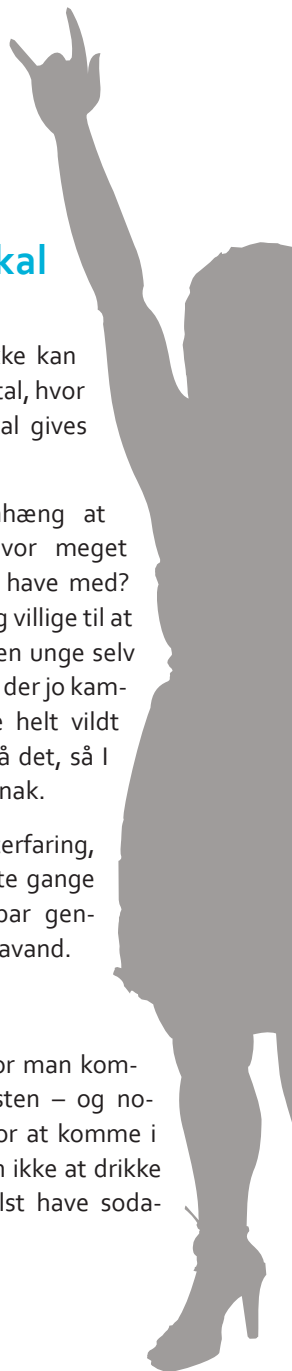
Når alkoholdebuten ikke kan trækkes længere, så aftal, hvor meget alkohol, der skal gives med.

Husk i den sammenhæng at spørge den unge: Hvor meget synes du selv, du skal have med? Ofte er forældre nemlig villige til at give mere med, end den unge selv synes/er klar til. Igen er der jo kammerater, der må have helt vildt meget med! Tjek op på det, så I kan have en realistisk snak.

Det er *begyndende* festerfaring, vi taler om, så de første gange er det ikke over et par genstande + masser af sodavand.

Forfester

Forfester er fester, hvor man kommer i stemning til festen – og nogen drikker alkohol. For at komme i stemning behøver man ikke at drikke alkohol, mange vil helst have sodavand.





festkultur

Bliv i forældregruppen enige om at lave organiserede forfester: De voksne stiller lokaler til rådighed og finder i samarbejde med de unge ud af, hvordan festen skal forløbe. Det organiserede er vigtigt, når de første festerfaringer skal gøres: De unge ved, at der er voksne med i forløbet, der er med til at sætte rammerne.

Sørg for, at der er en masse sodavand og nok at spise: Det er en god idé at fylde maven, hvis de unge senere drikker alkohol. Husk, at fed mad er bedre end salatbar! Hvis maven er fyldt, og gerne med fedtholdig mad, bliver alkoholen længere i mavesækken, hvor noget af det nedbrydes. Desuden passerer det langsommere til leveren, hvor det nedbrydes endnu mere, inden det når ud til kroppens organer.

Fester og uønskede gæster

Når de unge er blevet så gamle, at de for alvor går til fester, går jungletrommerne. Rygtet om en fest kan hurtigt

spredes via SMS-beskeder/på nettet, så der dukker ubudne gæster op. Hvis gæsterne ikke kender dem, der holder festen, føler de sig ikke ansvarlige i samme grad, som vennerne gør. Dét kan gå hårdt ud over inventar og hjem. Derfor er det også vigtigt, at forældrene er i nærheden. Udvikler tingene sig, så man ikke kan styre situationen, så ring til politiet!

Vær i nærheden ved fester

Ved fester prøver unge "voksenadfærd" af. Det skal voksne have respekt for og ikke blande sig mere end aftalt. Omvendt skal de voksne være i nærheden, hvis festen udvikler sig anderledes en aftalt: Uønskede gæster, nogen bliver syge, festen løber løbsk o.s.v.

Vær tydelig: Sørg for, at de unge ikke er i tvivl om, at man er i nærheden. Hils eventuelt på gæsterne, når de kommer. Ophold jer på et strategisk godt sted, så de unge ser jer, når de f.eks. skal på toilet.

I nærheden kan også være hos naboen, og så skal man passe på, at festen her ikke overstiger festlighederne hjemme hos de unge!

“Hvis det er en alkohol-fri fest, kommer der ikke nogen!”

1+1=5

Blandt de unge er det faktisk OK, at der er nogen, der ikke drikker alkohol. I klassen/kammeratskabskredsen er selvfølgelig altid nogen, der sætter dagsordenen vedr. alkohol, som fylder meget. Som voksne skal vi bare være opmærksomme på, at det kun er nogle stykker, som sætter dagsorden for de andre, der tror, at de er unormale, fordi de ikke er begyndt med alkoholen.

Det skal forældre være opmærksomme på. Ved at give sine unge lov til at drikke alkohol, kan man være med til at splitte kammeratskabsgruppen i klassen: De unge, der ikke er klar til, eller ikke har lov til, at drikke alkohol kan blive holdt udenfor i fællesskabet.

Samtidig er der blandt de unge status i at have drukket alkohol/været fuld – og træk lige noget fra!

Overdrivelser hører med til historierne om festerne! Det er også det, vi kalder “mandagsløgnen”.

Specielt drengene er gode til at fylde lidt ekstra på oplevelserne! Det skal pigerne – og forældrene – være opmærksomme på: Når en dreng fortæller, hvor meget han har drukket, så træk mellem $\frac{1}{3}$ og $\frac{1}{2}$ -delen fra – så meget har de drukket! Det gælder også for alle de andre ting, drenge fortæller, de har oplevet. Mange fædre vil nikke genkendende til dette fænomen!

Det er vigtigt, at de unge mærker, at man som voksen har tillid til de aftaler, man har indgået, og at man respekterer dem! Hvis man får mistanke om, at ens aftaler bliver brudt, er det ligeså vigtigt, at man reagerer. Check det for eksempel ved at ringe til de andre forældre. Viser det sig, at ens barn har brudt aftalen, bør det have konsekvenser for en periode. På den anden side kan aftalen have været for stram, og der skal måske laves en ny aftale.

Som forælder bør man være opmærksom på, at en aftale har to parter: Den unge og forældrene. Er aftalen, at Louise skal være hjemme klokken 24 og må drikke to Smirnoff Ice, så må vi som forældre stå op og tage imod Louise. Mange har den aftale, at Louise skriver en lille seddel og lægger på mors natbord om, at hun er kommet hjem.

Hvis aftaler ikke bliver overholdt

Det dur jo bare ikke rigtig, hvis mor vågner klokken 5.30, og der ikke er en seddel. Så er det faktisk 5½ time siden, mor og Louise havde en aftale. Den unge regner nemlig med, at der bliver reageret senest klokken 24, hvis der sker noget uforudset. Så klokken 24 må mor tage imod Louise og kan samtidig se, om hun har drukket mere end aftalt. Mange unge vil ikke kun nøjes med de to aftalte Scirnoff Ice, men måske drikke et par stykker mere – men de prøver at ligne én, der kun har drukket to Smirnoff, når de kommer hjem. Aftalen gør, at Louise ikke drikker 10, for det kan hun ikke bære hjem, uden at mor opdager det!



Er I i tvivl om, om aftaler overholdes, så tjek de unge og konfronter dem med aftalen!

Vi voksne kan godt huske de gange, vi er blevet afsløret af vores forældre: Den dårlige samvittighed var væk, og der var grundlag for at lave en ny aftale - sådan har de unge det også i dag! Tjek op på de aftaler I laver med de unge – tillid prøves af! Det er ikke at have mistillid, at man tjekker op - det betyder bare, at man ikke er ligeglad.

Efterhånden som de unge bliver ældre, udvides deres radius, også når det gælder besøg af kammerater. De skal måske være sammen med nogen, der bor i en anden del af byen. Ofte hos kammerater, som vi ikke kender særlig godt – og da slet ikke disse kammeraters forældre. Sig, at du gerne vil vide, hvor kammeraten bor.

Hvis din mavefornemmelse ikke er i orden, så sig til den unge, at de skal skaffe et telefonnummer og ring så til forældrene og hør, om der er styr på tingene. Jeres unge vil nok synes, at det er helt vildt pinligt, men hvis I som forældre er trygge, når den unge tager af sted, er den unge det også.

Når de unge går ud, så spørg, hvem de skal være sammen med. Det er ikke for at snage, at vi spørger, men for at gøre opmærksom på, at vi ikke er ligeglade, viser interesse for, hvem de er sammen med. Det er en sikkerhed for begge parter: De voksne ved, hvem de unge går med og hvilke aftaler, der er lavet. De unge ved, hvem de skal støtte sig til, hvis et eller andet uforudset sker.

Vis tillid – og tjek!

LAD VÆRE MED AT TRUE
MED KONSEKVENSER, I SOM
FORÆLDRE IKKE TJEKKER OP
PÅ ELLER ØNSKER AT FØRE
UD I LIVET!

Hvor skal du hen?

Hvem er du sammen med?

Dem, de unge går sammen med.....

Unge hænger ud sammen, så hav en holdning til og vær opmærksom på, hvem de går sammen med, hvor de er henne, hvad de laver, at de overholder jeres aftaler.

Hvis jeres teenager er meget udadventt, og i en periode måske er sammen med nogen, I ikke rigtig ved, hvem er, så sig, at du/I gerne vil hilse på dem. Inviter til, at de bare kan være sammen hjemme hos jer. Hvis den unge ikke synes, at det er god idé, så vær ekstra opmærksom på, hvad det er, der gør, at de ikke vil vise de nye venner frem? Hold fast i, at hvis de skal blive ved med at hænge ud sammen, så vil du/I møde dem.

Et er sikkert: De unge bliver, som dem, de går sammen med! Og det siger jo sig selv: Hvis de unge går med de lokale minirockere, så er sandsynligheden for, at de begynder at lave bekymrende ting større, end hvis de går til bordtennis, badminton, motorlære eller hjemkundskab.

De unge skal gå til noget!

Hvis de unge går til noget, så er der heller ikke grund til de store bekymringer omkring dem, de går sammen med. Når de går til sport eller har et arbejde, opbygger de nye relationer – venskaber – som er meningsfulde. Det gør, at de føler, at de hører til et sted, er en del af noget. Behovet for at "hænge ud" bliver mindre. Og så er det sådan, at hvis de unge i skolen i en periode føler sig lidt udenfor fællesskabet i klassen, så har de i fritiden et sted, de føler, de hører til. Endelig lærer de at være sammen med andre - på en anden og positiv måde.

Tidspunkter

De fleste unge i samme alder har ca. det samme tidspunkt, de skal være hjemme på. Her er virkelig et af de tilfælde hvor: "Alle de andre må!"

Igen er det en idé at tjekke vennerne og deres forældre: Hvad må de?

Der kan være store forskelle: Nogle unge har brug for mere søvn end andre, nogle har skrappe regler hjemmefra, nogle går slet ikke ud, der kan være lokale traditioner, o.s.v.

Et er sikkert: De unge skal ikke tage hjemmefra, før der er aftalt et hjemkomsttidspunkt.

Gennemsnittene for hjemkomst ligger cirka sådan her til hverdag:

7. klasse: kl. 21 - 21.30, sommertid + ½ time.

8. klasse kl. 21.30-22.00, sommertid + ½ time

9. klasse: kl. 22.-22.30, sommertid + ½ time.

I weekenden lægges der en time til.

Dette er ganske uvidenskabelige gennemsnit! Tiderne er udelukkende baseret på praksiserfaringer.

Henteordninger

Ind imellem skal de unge måske til arrangementer, der ligger udenfor nærområdet. Aftal forældrene imellem, hvem, der henter og bringer. Dermed får man også aftalt et hjemkomsttidspunkt.

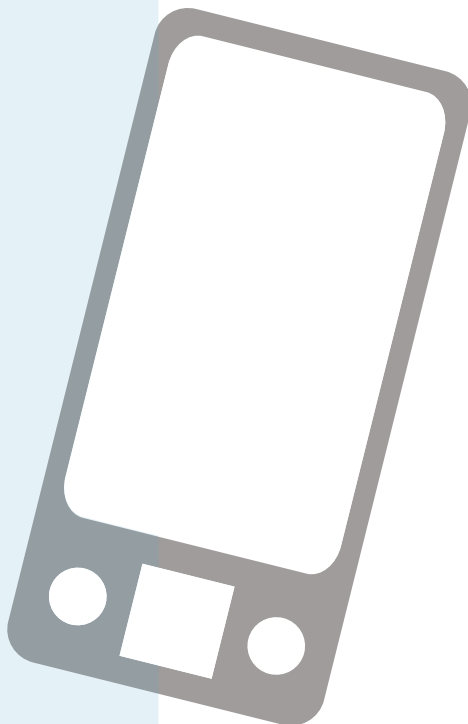
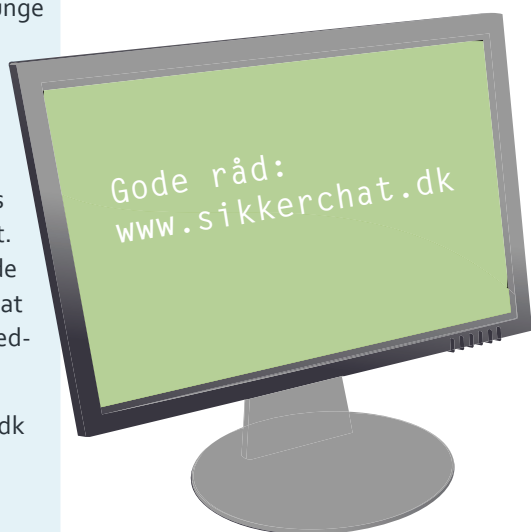
Og husk så lige, at dem man har med ud, skal man også have med hjem igen.

SMS/internet

De unge har et socialt liv på nettet, som voksne ofte ikke er vidende om. Det kan give bekymrede voksne, for hvad bliver de unge udsat for?

Ca. 95 % af det, der foregår på nettet, er helt i orden. Men det er en god idé at signalere, at hvis de oplever noget, som de bliver kede af, eller ikke synes er i orden, at de så kommer og siger det. De unge skal ikke finde sig i noget, de skal sige det til de voksne og så huske, at gemme en kopi af en evt. ubehagelig meddelelse.

Der findes gode råd på www.sikkerchat.dk



Mediernes historier om unge kan gøre de fleste forældre bekymrede. Her fortælles vidt og bredt om unge, der drikker vildt meget alkohol og ryger cigaretter – og det der er værre!

Det, man skal huske på er, at medierne oftest har fokus på unge, der opfører sig uhenigtsmæssigt. Det er jo ikke det, der kendetegner alle unge.

Hvor mange unge kender du som forælder, der opfører sig som dem i medierne? Nej, vel?! Vi skal holde fast i, at det mest almindelige er at være helt almindelig – og det er din unge derhjemme sikkert også.

Det medieskabte billede af de unge giver bekymrede forældre med løftede pegefingre. Det betyder i praksis, at hvis den unge står med et problem, så er det svært at snakke med forældrene, da de jo lige har udtrykt bekymring. Hvis forældrene vælger at handle ud fra, hvad de ser og hører i medierne, giver det utrygge unge.

Unge kan være svære at få noget at vide af. Tit laver vi te og franskbrød for at hygge og få noget at vide. Men de unge hader "arrangeret" samvær!

Tilbyd i stedet naturligt samvær: lav noget med de unge, sved med dem - så er det ikke så kunstigt. Aftensmaden er også et godt tidspunkt at få vendt dagen.

"Man hører jo så meget!"

**TJEK EVENTUELT DE
ANDRE VOKSNE, SOM DE
UNGE OMGÅS: HAR I
LAGT MÆRKE TIL NOGET?
VÆR ELLERS LIGE
OPMÆRKSOMME OG
KONTAKT, HVIS I
OPLEVER NOGET**

**"Jamen, de fortæller
aldrig noget!"**



Lyt til de unge!

Mistrivselstegn – og hvad gør jeg så?

**FØRFØLG DIN MAVEFORNEMMELSE
- DEN ER SOM REGEL RIGTIG**

**...under alle
omstændigheder.....**

De er lige så kloge som andre mennesker - de skal bare hjælpes lidt på vej. Det gøres bedst ved at høre deres mening - det er forresten også nemmere at lave aftaler, når man ved, hvad der rører sig.

Når man konfronterer børn og unge med noget, der undrer én, har de ofte en forklaring parat. Specielt, hvis de bliver konfronteret med noget, de har gjort, som ikke er for smart.

Det er en god idé med et stykke indfaldspapir: Hav et stykke papir og en blyant liggende og noter, hver gang der er noget, der virker bekymrende – noget du/I undrer jer over. Når listen er tilstrækkelig lang, har du/I noget konkret at konfrontere den unge med, som ikke bare lige kan forklares med et skuldertræk. Nu er spørgsmålet til den unge ikke, *om* der er gang i noget, men *hvad* der er gang i!

Hvis du som forælder er bekymret, i tvivl, ikke ved, hvad du skal gøre, er i vildrede....., så tøv ikke med at kontakte SSP. Ring direkte eller på rådhuset og bed om at blive stillet om. Man kan være anonym, og der bliver ikke skrevet noget.

Det vigtigste er nemlig ikke, hvad man hedder og hvor man kommer fra, men den problematik, der fylder her og nu. Og jo før du reagerer, jo hurtigere kan vi hjælpe til, at tingene ikke udvikler sig yderligere.

Gode råd til dig, der har en teenager ...

At være forælder til en teenager kan være et udfordrende job! Puberteten er en tid med udsving i humør, temperament og modenhed. De unge er ved at skifte identitet: Den ene dag er de fornuftige og meget voksne, dagen efter er de barnlige og måske helt oppe i det røde felt!

Man kan forestille sig, at de unge skal have ommøbleret hjernen. For at finde ud af, hvordan møblerne skal stå, er de nødt til at tale med nogle voksne, og de mest nærliggende at tale med er forældrene. Men som forældre kan I samtidig mærke, at I har fået en anden rolle end tidligere - vennerne er blevet meget vigtige i forhold til, hvad de unge mennesker siger og gør.

Samtidig er der andre voksne, som begynder at betyde noget for dem, og som de lytter til. Medierne flyder over med inputs. De unge bliver bombarderet med indtryk, og skal navigere i, hvad de kan bruge, og ikke kan bruge.

Nogle forældre vil undre sig, men de unge siger faktisk, at de vigtigste voksne i deres liv er deres forældre – derfor er det ikke ligegyldigt, hvad I siger og gør. Det, de hører "ude i livet", sammenholder de med det, de hører derhjemme, og ud fra det danner de ny identitet: De spiller bold op ad jer for at høre jeres mening.

Problemet er, at de har det med at kontakte jer på en lidt speciel måde: De kan smække døre og råbe meget højt! Det er vigtigt, at I ikke ryger med på disse udsving. I stedet skal I prøve at være det stille, stabile vand, som kommer med nogenlunde de samme signaler – hvad enten de unge er oppe eller nede. De unge skal mærke, at I er der, når I er der.

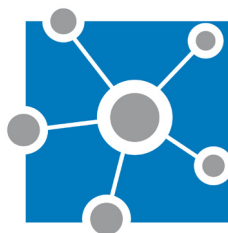
Derfor:

Følg dem, vær opmærksom, interessér dig, sæt dig ind i, forhold dig til, konfronter og så videre.... De skal kunne mærke mennesket bag forælderen!

Reager på det du ser!

At handle betyder meget i forhold til at få noget stoppet. Når I som voksne bevæger jer rundt, så reager, hvis I ser noget, som I synes, er bekymrende.

Vi ved, at hvis 10 unge har gang i noget, de ikke skal have gang i, så vil de otte af dem trække sig, når de mærker, at de voksne er opmærksomme på dem. Derfor er det vigtigt at reagere. Hvis du ikke ved, hvem du skal gå til, kan du altid henvende dig til SSP & Forebyggelse.



SSP & FOREBYGGELSE

7616 5280 (Esbjerg)
7616 9439 (Bramming)
7616 6295 (Ribe)

www.ssp.esbjergkommune.dk, ssp@esbjergkommune.dk



Esbjerg
Kommune