

# PÄRON GUIDEN

Stöd till dig som är förälder till en tonåring

**TON-  
ÅRING**



Att vara förälder är det bästa som finns. Men ibland kan det också vara ganska utmanande och frustrerande.

Föräldraskapet kommer utan instruktionsbok, och det är inte alltid så lätt att veta vad som är rätt och fel. Men faktum är att ingen förälder är den andra lik. Vad en bra förälder är – det bestämmer du själv. För i slutändan, så är det faktiskt du som är den bästa föräldern för ditt barn.

**Vi vill stötta dig som är förälder i Alingsås kommun. Du som kämpar, tjarar, och som gränslöst: älskar.**

**Dikten nedan vill påminna oss föräldrar om vad det innebär att vara tonåring.**



*Jag är något jag inte kan förbli.*

*Jag ska bli något jag inte fullt ut vet vad det är.*

*När jag inte längre kan förbli vad jag är och inte vet vad jag ska bli så är det svårt att veta hur man gör.*

*Är det så konstigt att jag kan bli extremt självupptagen?*

DIKT AV MATS TRONDMAN

## Tonåringar

Om du inte redan märkt det, så är ditt barn inte längre ett barn, utan en tonåring – på god väg att bli vuxen. Men att lämna sin trygga barndom kan vara smärtsamt. Och då behöver man ta i. Det är med andra ord ingen tillfällighet att tonåringar i alla tider revolterat mot sina föräldrar.

Övergången till vuxenvärlden följs av en ändlös ström av tankar: "Vem är jag?", "Vad ska jag bli?" och "Vilka är mina vänner?". En del introduceras dessutom till en helt ny värld av fester, bekanskap och kärleksrelationer, vilket kan späda på frustrationen ännu mer.

Tonårsperioden kan se olika ut för alla. Medan vissa agerar utåt kan andra mer eller mindre sluta sig. Gemensamt för de flesta är att man vill väldigt mycket, men att det ibland kan vara svårt att få fram exakt vad. Det kan leda till en hel del missförstånd och konflikter. Som förälder måste du vara beredd på att ibland svälja din stolthet och låta tonåringen få stå för sina egna beslut.



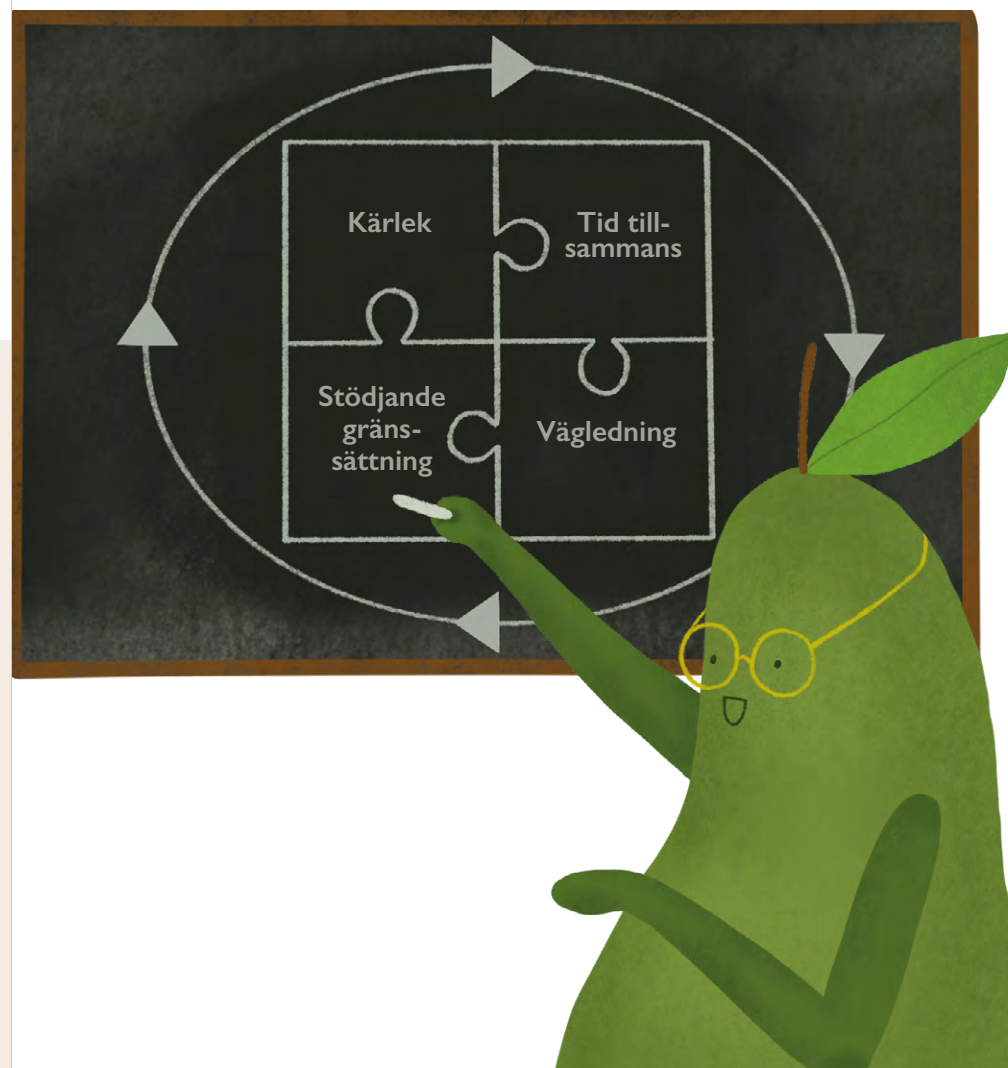


## Pusselmodellen

På det stora hela kan du se ditt föräldraskap som ett pussel i fyra bitar.

För att din tonåring ska må bra, känna sig trygg och utvecklas, krävs det att du visar kärlek, att du ägnar tid åt din tonåring, att du vägleder och stöttar, och att du rimligtvis sätter vissa gränser.

Ett sådant pussel skapar en trygg bas för din tonåring att stå på, att ta sats ifrån, och att komma tillbaka till.



## Kärlek

När tonåringen brusar upp kan det vara svårt att visa respekt och omtanke, men faktum är att det är då det behövs som mest. För mitt i de stormiga tonårskänslorna behövs ibland en stabil klippa att hålla fast i.

Framför allt kan du visa din kärlek genom att bry dig och vara nyfiken på vad som händer i din tonårings liv. Visa din tillit och omtanke i alla lägen – även när du blir avvisad – och stötta med en klapp på axeln eller en kram när det behövs. Se också till att fånga de stunder då din tonåring faktiskt vill prata – eftersom dessa tillfällen kan vara ganska sällsynta. Tänk också på att din tonåring kan behöva andra vuxna i sitt liv. Ta därför inte illa upp om hen öppnar upp sig för någon annan – som en släkting eller fritidsledare.

För att kunna resonera med din tonåring krävs det ibland att du tänker lite mer långsiktigt. Tänk dig att du har ett bankomatkort. För att kunna köpa något behöver du först sätta in pengar på kortet.

På samma sätt fungerar det med din tonåring. Om du vill få igenom något måste du först se till att det finns reserver i form av kärlek och uppmuntran. Man brukar säga att varje uppmaning kräver fem gånger mer kärlek.

Och ibland, när det känns extra svårt: försök minnas tillbaka till din egen tonårstid. Hur var du mot dina föräldrar? Kanske kan du se vissa likheter.



## Tid tillsammans

Även om det inte alltid verkar så, så VILL din tonåring oftast umgås med familjen. Men att planera in aktiviteter kan vara näst intill omöjligt. Tonåringens förmåga att planera är nämligen begränsad till ett kortare tidsperspektiv. Dessutom vill man kunna vara spontan och tillgänglig om kompisarna skulle hitta på något, eller om det dyker upp en roligare aktivitet.

Som förälder gäller det att hitta balansen i relationen med sin tonåring. Om du vill att din tonåring ska följa med på en aktivitet kan du planera med tonåringens behov och intressen i åtanke. Kanske kan en kompis följa med?



# Vägledning

En tonåring kan verka vuxen, men saknar i själva verket det omdöme och konsekvenstänk som en vuxen har. Som förälder spelar du därför en viktig roll i att påverka din tonårings beslutsfattande. Men hur? Hur hjälper du tonåringen att se konsekvenserna av sitt handlande? Och hur kan du hjälpa till att stå emot gruppptryck? Här kommer några tips:

## Var en öppen förälder

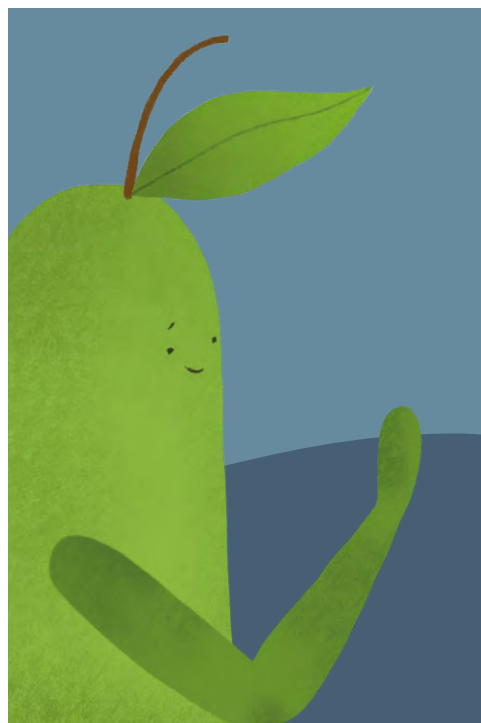
Om du är en öppen förälder som lyssnar utan att döma, är chansen stor att din tonåring fortsätter att komma till dig med sina tankar och problem.

## Prata med andra föräldrar

Till skillnad från oss föräldrar lever tonåringar i synk med andra tonåringar. Därför är det en bra idé att ta kontakt med kompisarnas föräldrar. För oavsett hur pinsamt och jobbigt ditt barn tycker att det är, så är det alltid enklare om man är flera. Tillsammans kan ni hjälpas åt att hålla koll på vad era barn gör. Genom att ha kontakt med andra föräldrar blir det också lättare att bemöta tonåringens favoritargument: ”Men alla andra får ju...”

## Prata med din tonåring

Prata med din tonåring om hur man kan stå emot gruppptryck. Hur kan man agera när en svår situation uppstår? Vilka argument kan man använda för att avstå från sånt man inte vill göra?



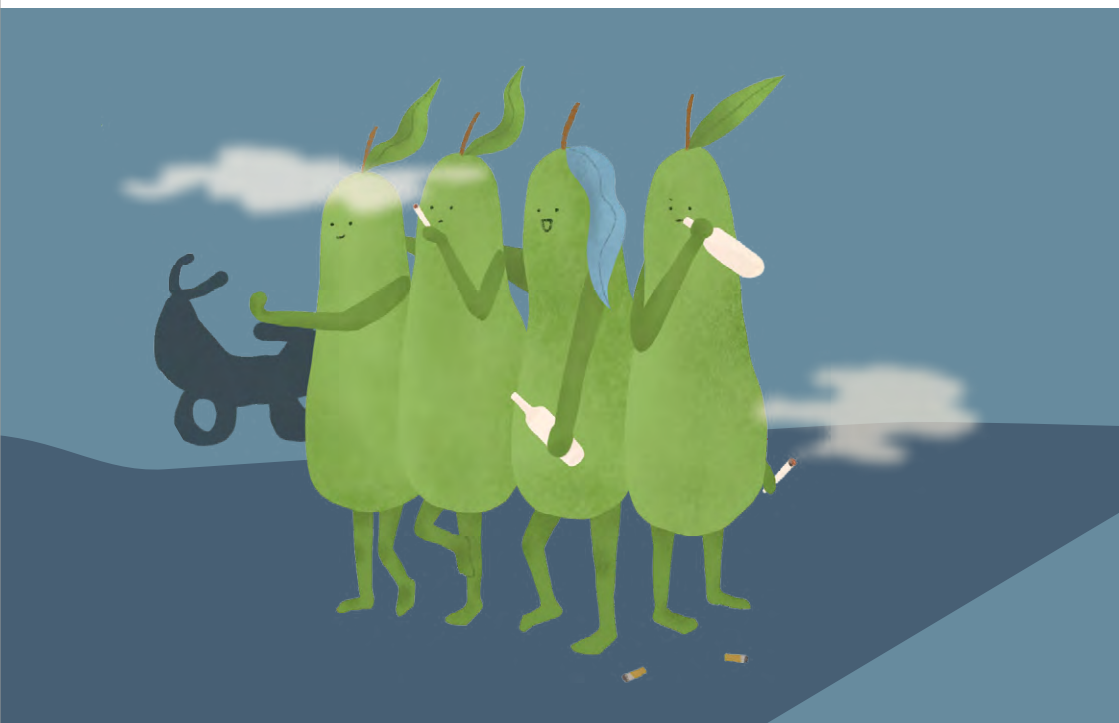
Var tydlig med att tonåringen alltid kan vända sig till dig för att få hjälp – även när saker har gått fel.

## Var tydlig med vad du tycker

Som förälder har du större påverkan än du tror. Genom att berätta vad du tycker är ok och inte, blir det lättare för din tonåring att fatta rätt beslut.

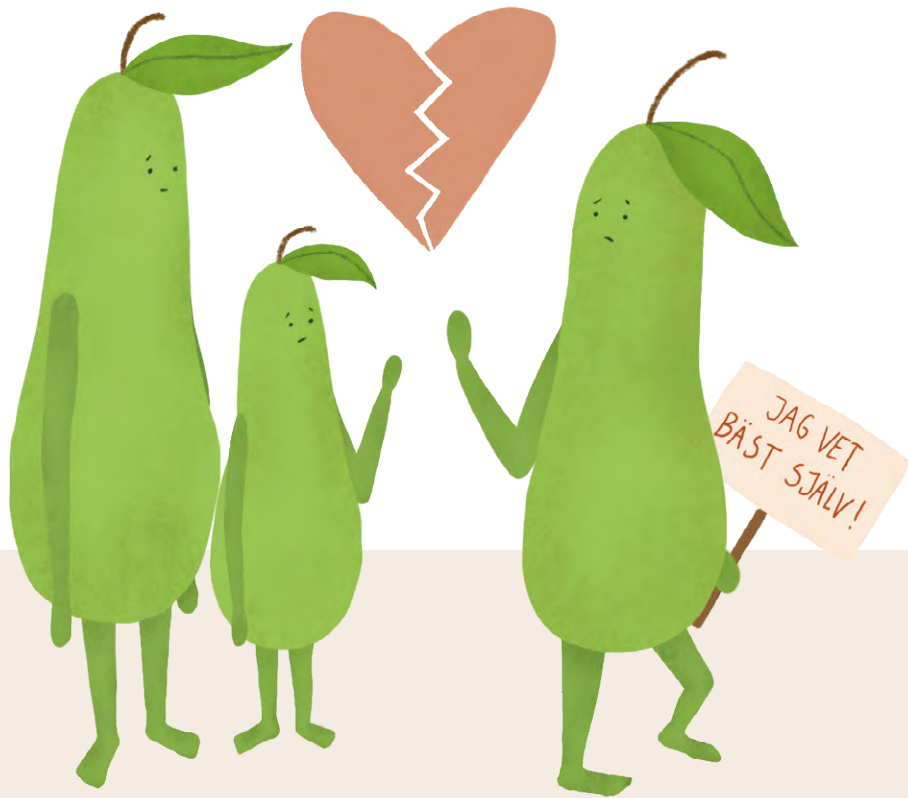
## Var tillgänglig

”Jag har inga rena kläder”, ”moppen har stannat” eller ”Jag är på bussen och det är en läskig gubbe här” Din tonåring kan behöva dig som mest när du minst anar det. Håll dörren öppen i vått och torrt, så kommer din tonåring också att göra det.



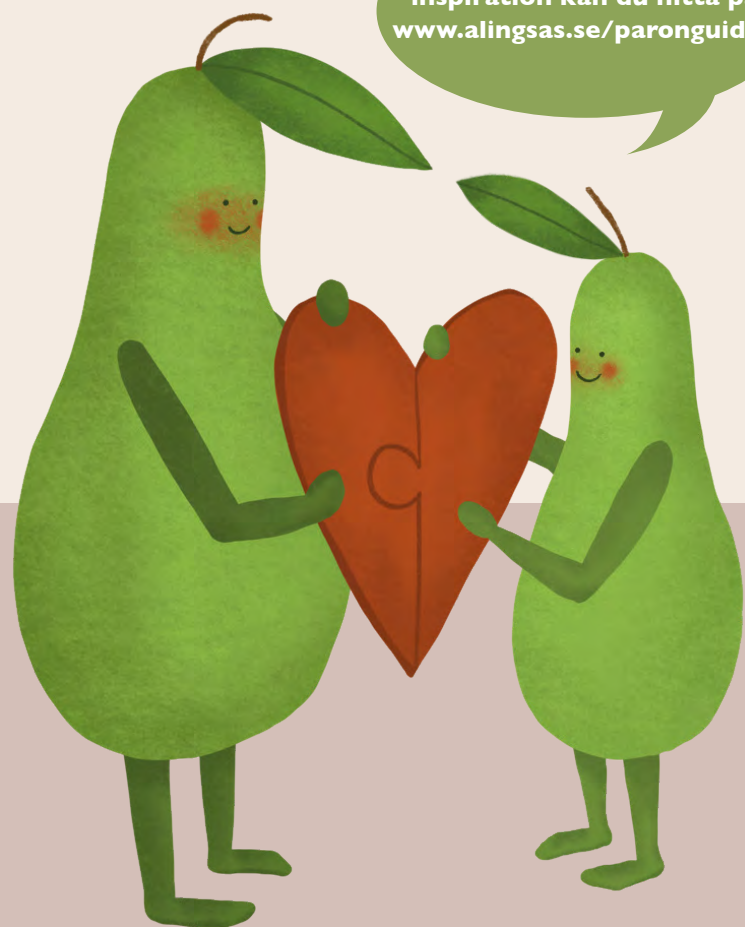
## Stödjande gränssättning

Även om vi föräldrar önskar våra barn en spikrak väg in i vuxenlivet, så ser verkligheten sällan ut så. Tonåringar gör misstag – det hör liksom till. Det är ju så de lär sig att bli vuxna. Något av det viktigaste för en tonåring är friheten att göra som man vill. Som förälder kan du vara med och påverka den friheten och hjälpa din tonåring att förstå att frihet också kräver ansvar. Genom att komma överens med din tonåring om var gränserna går blir det enklare att följa upp och diskutera eventuella utmaningar. Om din tonåring visar sig ansvarsfull kan friheten utökas. Om friheten missbrukas får tonåringen istället backa tillbaka och visa sin ansvarsförmåga på nytt.



Vem du än är, och hur din livssituation  
än ser ut så tänk på att du är den  
viktigaste pusselbiten  
i ditt barns liv.

Mer tips och  
inspiration kan du hitta på  
[www.alingsas.se/paronguiden](http://www.alingsas.se/paronguiden)



Livet som förälder är inte alltid så lätt. Vi har alla olika förutsättningar och befinner oss i olika faser av vårt föräldraskap. Men förr eller senare står vi ändå inför ganska liknande utmaningar. Då kan det vara skönt att ha någon att prata med. Oavsett om det är en annan förälder eller om det är vi, vi som faktiskt har som jobb att stötta föräldrar.

**Du som är förälder i Alingsås är när som helst välkommen att höra av dig till oss, med dina små och stora frågor och funderingar.**

På nästa uppslag hittar du kontaktuppgifter. Välkommen att höra av dig!

## Hör av dig till oss



### Enhet familjestöd

[www.alingsas.se/foraldrastod](http://www.alingsas.se/foraldrastod)

**Kontakt: 0322-61 66 40**

Be att få bli kopplad till enheten för familjestöd. Erbjuder individuellt föräldrastöd utifrån föräldrarnas önskemål samt föräldrautbildning i grupp. Vanliga teman för föräldrastöd kan vara önskan om mindre konflikter hemma, bonusfamiljer eller utmaningar i föräldrarollen.

### Familjerådgivning

[www.alingsas.se/familjeradgivning](http://www.alingsas.se/familjeradgivning)

**Kontakt: 0322-61 68 60**

Erbjuder par stöd i relationen, tex gällande teman som kommunikation, separation och konflikter.

### Familjerätten

[www.alingsas.se/familjeratten](http://www.alingsas.se/familjeratten)

**Kontakt: 0322-61 66 40**

Be att få bli kopplad till familjerätten. Hjälper vid familjerättsliga frågor, tex vårdnad, boende, umgänge vid en separation.

### Socialtjänsten barn och unga

**Kontakt: 0322-61 65 33**

Mottaget erbjuder råd och stöd om du känner oro för ett barn. Mottaget kan också lotsa dig vidare till rätt kontakt.

### Stöd vid våld i nära relation

[www.alingsas.se/relationsvald](http://www.alingsas.se/relationsvald)

**Kontakt: 0322-61 66 40**

Stöd för både utsatt och den som önskar förändra sitt beteende.

### I 177 vårdguiden

[www.1177.se](http://www.1177.se) / **Kontakt: 1177**

Läs om hälsa och sjukdomar och var du kan hitta vård. Logga in för att läsa din journal och göra dina vårdärenden. Ring 1177 för sjukvårdsrådgivning dygnet runt.

### Barn och ungdomspsykiatri (BUP)

**Kontakt: 0322-22 66 35**

Specialistvårdsresurs för barn och unga gällande psykisk hälsa upp till 18 år.

### Elevhälsan

Elevhälsan arbetar med att stötta alla elever att må bra och utvecklas i skolan, så att de kan nå utbildningens mål. I elevhälsan ingår skolsköterska, skolkurator, skolpsykolog och specialpedagog. Vill du komma i kontakt med elevhälsan vid ditt barns skola så finns kontaktuppgifter på skolans hemsida.

### Mottagning för ungas psykiska hälsa, UPH Medpro Clinic Noltorp vårdcentral

**Kontakt: 031-380 48 44**

Hit kan barn/ungdomar 6-18 år vända sig för att få hjälp vid lindrig psykisk ohälsa, tex oro och ångest, tics, känsloutbrott eller sömnsvårigheter. Du som förälder är också varmt välkommen att kontakta oss för stöd och rådgivning.

### Mini-Maria

**Kontakt: 0322-61 71 09**

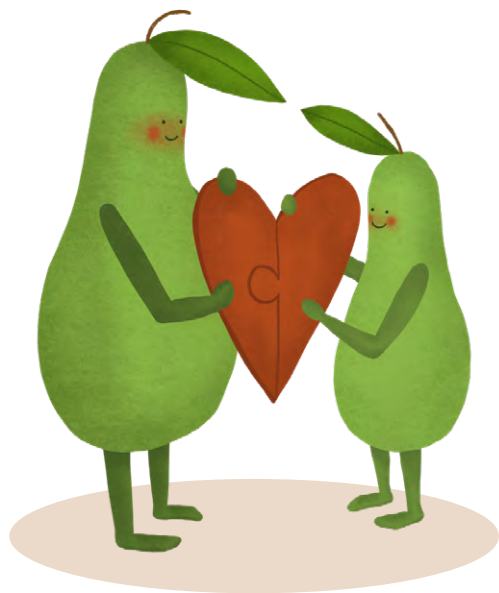
Verksamheten vänder sig till ungdomar, unga vuxna 13-21 år som har frågor eller bekymmer kopplade till alkohol, droger eller spel om pengar, samt till deras föräldrar eller anhöriga.

### BRIS vuxentelefon

**Kontakt: 0771-150 50 50 (vardagar 9-12)**

Du som är vuxen och har frågor eller känner oro för ett barn kan höra av dig anonymt till BRIS kuratorer.





**ALINGSÅS**  
KOMMUN

Alingsås kommun, 441 81 Alingsås • Telefon: 0322-61 60 00  
e-post: [kommunstyrelsen@alingsas.se](mailto:kommunstyrelsen@alingsas.se) • [www.alingsas.se](http://www.alingsas.se)