

re mer hjemme

foreldremøter, samtaler og kommunikasjon på e-post.

Hun anbefaler også at lavterskeltilbud som helsestasjon for unge bør utvides til også å gi foreldreveiledning.

– Mange foreldre vet ikke nok om hva ungdommene deres gjør og hvor de er på fritiden. Det kan gjøre det vanskeligere å vite hvilke grenser de skal sette, sier hun og legger til at foreldre også bør

snakke mer med andre foreldre med barn i samme alder.

– Foreldre må tåle å bli avvist

Mer enn ni av ti unge synes forholdet til familien og venner betyr mest i livet, viser undersøkelsen fra Helsedirektoratet. Det er en klar sammenheng mellom psykisk helse hos 13-15-åringene og deres forhold til foreldre. De som mottar lite sosial støtte fra familie

og venner er utsatt for mye plager.

– Foreldrene er noen av de viktigste personene for barnas trivsel. Likevel er nok en del foreldre usikre på hva de skal gjøre og hvordan de skal nærme seg tenåringsen sin hvis de mistenker at hun eller han sliter psykisk. Det aller viktigste er å være følelsesmessig til stede, være tilgjengelig – og å tåle å bli avvist, sier divisjonsdirektør Ellinor F. Major i Helsedirektoratet.



HAYTHAM SAYYAD, 16

Skole: Ortun skole, 10. klasse.
Fritid: Venner, jobber i hurtigmatkjede, BTbatt-skriving.
Motto: Ser lyst på ting.



ERIK ANDRÉ JAKOBSEN, 15

Skole: Ortun skole, 10. klasse.
Fritid: Spiller sax, trommer, klarinett. Er lesehjelp for blind bestefar, BTbatt-skriving.
Motto: Ta livet som det faller seg.

og om dataspill og psyke

snakke sammen. Jeg synes ikke at alle andre skal løse problemene deres.

Kristin: – En rådgivningstelefon kunne være til hjelp når for eksempel foreldre og ungdommer snakker for lite sammen, at de ikke vet hvordan man samtaler,

hva problemet er, at de bare krangler.

Erik: – Ungdom har egentlig mange sanne tjenester, for eksempel helsesøster på skolen eller diverse telefoner.

Daniel: – Og rådgiver på skolen.

Erik: – Folk i disse tjenestene kan du snakke med om alt mulig, sikkert også om forholdet til foreldre.

Diskuter på BTbatt, se side 21

Tilbring feriene sammen

Det er en del av løsrivelsesprosessen at ungdom vegrer seg mot å reise på ferie sammen med familien. Prøv å utsette tidspunktet for separate ferier. Men ikke tving gjennom at ferien skal skje på samme måte som før. La reisemål og aktiviteter være tema for forhandlinger. Reis gjerne til et sted der det finnes andre ungdommer. La ungdommen sove og spise frokost når det passer henne, og spar krav til viktigere ting. Ha aktiviteter sammen, og hver for dere, anbefaler professor Stein Erik Ulvund i boken «Forstå barnet ditt, 12-16 år».

Les for tenåringsen

Fire av fem tenåringer i alderen tretten til femten år hadde ikke lest i en bok en gjennomsnittsdag i 2008, viser tall fra Norsk mediebarometer. Ikke bare barn, men også ungdom liker å bli lest høyt for. Gi bøker du tror er av interesse, ta ham med i bokhandel eller på bibliotek, og bruk høytlesning som et hyggelig samvær, råder Stein Erik Ulvund.

Trygg base

Fra 12-års alder begynner mange barn å stille spørsmål ved verdiene foreldre har formidlet i løpet av barndommen. De kan oppleve usikkerhet og forvirring i søken etter en klar identitet. De kan være svært opptatt av hvordan de blir oppfattet i samvær med andre. De trenger å oppleve at familien er en trygg base. Selv om tenåringsen er lite meddelsom, eller tar avstand for holdninger foreldre står for, gir det henne trygghet å vite at foreldrene er der, mener Stein Erik Ulvund.

Ideelle foreldre

Slik mener BTbatt-ungdommene den ideelle forelder er:

- En som kanskje er litt ungdommelig.
- Det er noen som forstår deg.
- Men samtidig har grenser.
- En som bryr seg om barnet sitt.
- Litt overbeskyttende, men ikke sånn at du blir lei av det.
- En som er litt venn, men ikke bare venn. Foreldre må finne middelveien. Det gjelder det meste.

Råd til foreldre

Dette er BTbatt-panelets råd til foreldre:

- Snakk med ungdommene.
- Finn på aktiviteter.
- Ikke prøv å få kontakt ved å kritisere.
- Vær på ungdommens lag.
- Vær litt mer sammen.
- Finn noe hyggelig å snakke om, noe dere kan le av.
- Sette grenser.
- Ikke kjeft. Det er bedre å snakke.
- Bruk mindre tid på tv og pc.

Råd til ungdom

Dette er BTbatt-panelets råd til ungdom:

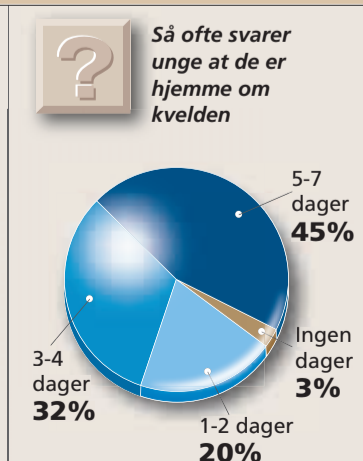
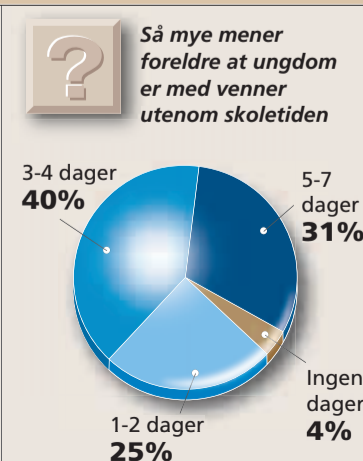
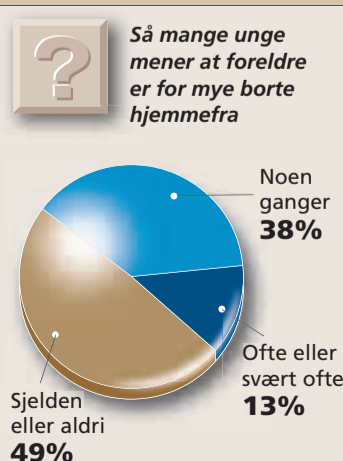
- Vær sammen med foreldrene.
- Prøv å høre på dem, ikke bare tenke på de som irriterende duster, for de bryr seg.
- Se ting litt fra foreldrenes ståsted, og ikke bare fra ditt eget perspektiv.
- Ikke tro at alt de sier bare er for å plage deg, for det er ikke det.
- Av og til si at de har faktisk rett.
- Bruk mindre tid på tv og pc.

Samtale om vanskelige ting

Dette er Helsedirektoratets råd:

- Det er lettere å snakke om vanskelige ting hvis dere snakker sammen til vanlig. Invester derfor tid og snakk om det som opptar tenåringsen din.
- Forbered samtalen.
- Tenk over ordene.
- Ikke bebreid og anklag.
- Vær en aktiv lytter og still åpne spørsmål.
- Vær direkte, vis at du bryr deg og vis følelser.
- Henvis til fakta og uttrykk bekymring. Si for eksempel: «Kan du forklare meg det, så kanskje jeg skjønner.»
- Prøv å bevare roen.

14-15-åringene om forholdet til foreldre og venner



Hvor viktig eller uviktig mener du følgende forhold er for at du skal ha det bra og trives med tilværelsen? Tall i %

	Svært viktig/viktig	Verken eller	Mindre/ikke viktig	Vet ikke
Gode venner	95,9	2,8	0,8	0,6
Godt forhold til foreldre/familie	94,4	3,2	2,0	0,4
Ikke misbruke rusmidler	76,8	13,3	8,4	1,6
Ha fritidsinteresser	76,2	17,8	5,0	1,0
Trene/være i fysisk form	60,2	26,6	12,1	1,2
Spise sunt	49,9	32,1	17,4	0,6
Ha kjæreste	23,5	41,2	33,7	1,6
Ha mange materielle goder	18,9	33,1	46,1	2,0
Ha moteklær	7,1	23,6	68,9	0,4

Kilde: TNS Gallup for Helsedirektoratet, 2009

Grafikk: Knut Hjortland / © grafikk@bt.no

Kilde: Rapport «13-15-åringene fra vanlige familier i Norge – hverdagsliv og psykisk helse», Folkehelseinstituttet 2009