

Älskade tonåring – en guide för dig med tonårsbarn.

Innehåll

1. Intro – Älskade tonåring

2. Konsten att vara tonårsförälder

3. Kommunera och diskutera

4. Beteenden under tonårstiden

- Jaget och tänkandet
- Skärmar, spel och sociala medier
- Ideal och höga krav
- Ansvar och ansvarskänslor
- Mobbning
- Vänner och umgänge
- Alkohol och droger
- Depression

5. Kroppen under tonårstiden

- Tonårstiden och puberteten - förändringar i kropp och knopp
- Förändrad kropp och röst
- Nytt hår på kroppen – och fetare hår på knoppen
- Hud och acne
- Svett och hygien
- Underliv, mens och flytningar
- Sexlust i tonåren
- Könssjukdomar
- Sömn, kost och rörelse

6. Om problemen blir för stora

7. Minds Föräldralinje

8. Receptbelagda läkemedel till din tonåring

Intro



26%

Tycker att det är
svårt att prata med
sina tonårsbarn.

Älskade tonåring – Apotek Hjärtat & Minds guide för tonårsföräldrar.

Du och din bebis har gått igenom mycket! Kolik, blöjeksem, vaknätter och skrubbsår. Kanske har ni läst sagor, traggat läxor, hittat favoriträtter och följts åt på roliga utflykter. Ni har säkert skrattat, tjatat och gråtit. Nu har ljusen på tårtan blivit 13 eller fler - och din bebis har blivit tonåring. Mycket kan ha förändrats, men det är fortfarande din underbara unge! Med den här guiden vill vi göra livet lite enklare för både dig och din älskade tonåring.

Under puberteten och tonåren är det mycket som händer – både i kropp och knopp. Hormonerna rusar, kroppen förändras och humöret kan svänga både hit och dit. Detta i kombination med en starkare yttre påverkan med högre informationstryck och fler åsikter att hantera eller parera. Det kan vara en omvälvande tid - både för tonåringen själv och för föräldrarna. Många gånger kanske du som tonårsförälder känner dig vilsen och ensam med dina funderingar.

När ditt barn är litet går du regelbundet till BVC och får svar på alla frågor, du kanske är med i en föräldragrupp eller går på öppna förskolan med ditt barn och får tips från föräldrar runt omkring dig. Med din tonåring finns det oftast ingen naturlig kontakt med vården, och att prata med andra om problem och funderingar kan kännas svårare när barnet håller på att bli en vuxen person. Enligt en Sifo-undersökning, framtagen på uppdrag av Apotek Hjärtat, tycker en av fyra (26 procent) föräldrar att det är svårt att prata med sin tonåring.

Tillsammans med Mind, och representanter från deras Föräldralinje, har vi därför tagit fram guiden Älskade tonåring. I guiden har vi samlat information om den kroppsliga och själsliga utvecklingen samt tips och råd för hur du som förälder kan stötta din tonåring under den här tiden i livet – oavsett om det handlar om kroppen eller om knoppen.

Närmare två av tio (14 procent) tonårsföräldrar känner sig nedstämda över hur de agerat i relation till sin tonåring minst en gång i veckan. I ljust av detta hoppas samarbetsparterna att guiden Älskade Tonåring ska ses som ett vägledande verktyg som tonårsföräldrar kan använda i sin vardag, där de vanligaste frågorna och situationerna som lätt leder till konflikt bemöts.

Föräldralinjen drivs av den ideella organisationen Mind, som arbetar för att främja psykiskt välbefinnande, genom medmänskligt stöd, kunskapsspridning och påverkansarbete. Föräldralinjen är till för dig som är orolig för ditt barn eller ett barn i din närhet – ingen fundering är för liten.

Du når Föräldralinjen på telefon 020-85 20 00, vardagar 10-15 samt torsdagskvällar 19-21. Du är anonym och Mind står för samtalskostnaderna. De som svarar har lång erfarenhet av arbete med barn, ungdomar och föräldrar och har utbildning som psykolog, socionom eller psykoterapeut. Alla svarare arbetar ideellt som volontärer.

Konsten att vara tonårsförälder

Liksom när du blir förälder för första gången är det en stor omställning att bli tonårsförälder. Det händer mycket när ens barn plötsligt blir mer självständigt, och både vill och kan klara sig allt mer på egen hand. Små barn följer oftast tydliga mönster i sin utveckling, medan din tonåring börjar bli en egen unik individ – vilket kan vara utmanande att förhålla sig till som förälder. Det finns inget facit på hur man bör agera under barnets tonårstid, men däremot några förhållningssätt som är bra att utgå ifrån. Och kom ihåg – du är inte ensam!

Oavsett ålder behöver alla barn trygghet och närhet från en vuxen, och vetskap om att det finns någon som vill veta hur de mår och som de kan prata med. Fortsätt att vara nyfiken på, och delaktig i, din tonårings liv genom att engagera dig och försöka prata om skola, intressen, vänner och relationer – även om det inte alltid blir en dialog. Ta dig tid, lyssna, döma inte och var närvarande!

Det är normalt att er relation förändras och att ni kan göra nya saker tillsammans. Om din tonåring har lust. Men i jakten på sin roll som vuxen är det också fullt normalt att din tonåring börjar frigöra sig från dig som förälder för att hitta sitt nya jag, och söka andra förebilder, byta umgänge och i större utsträckning kanske även vända sig till andra vuxna. Strävan efter en egen identitet är en viktig del i ett barns utveckling, och även om det kan innebära att du som förälder känner dig ledsen, sviken eller misslyckad är det naturligt att barnet inte delar allt som händer i sitt privatliv eller vill ha samma närhet som tidigare. Under perioder kan många tonåringar bli aviga mot dig och påstå att de helt struntar i dina tankar och åsikter, och vissa sluter sig mer och mer. Men i takt med ökad mognad brukar det bli lättare att prata med varandra igen. En bra sak är att fundera på din egen tonårstid och situationer du hade med dina föräldrar – för att bättre förstå vad ditt barn går igenom.

Du som förälder är för alltid en viktig förebild – och dina värderingar, åsikter och beteenden präglar ditt barns personlighet, även om relationen går upp och ner. Försök att ha tålamod, visa att du är öppen för nya idéer och uppmuntra allt som du tycker är bra!

” *Som mamma till tre vuxna barn och farmor/mormor till nio barnbarn har jag upplevt många tonårsperioder. Alla har varit unika och haft sina helt egna utmaningar. Mitt enda råd till föräldrar med barn på väg ut i vuxenlivet är att gå bakom ditt barn så långt ifrån att det hittar sin egen väg, men tillräckligt nära för att fånga in om det behövs. Och slösa med kärlek! Massor av kramar! Jag har sagt till mina vuxna barn tillika tonårsföräldrar när de har suckat ilsket eller gråtit av oro: håll i, håll ut och håll om.*

Anna, mamma, mormor och farmor till sammanlagt tolv tonåringar.

” *Min dotter och jag har alltid stått varandra nära. Jag fick barn när jag var väldigt ung, så min dotter har alltid känts som en av mina närmaste vänner – även om jag såklart alltid främst varit mamma. Nu är hon 16 år och det känns som att vi håller på att glida ifrån varandra. Jag når inte fram till henne längre – hon vill bara hänga med sina vänner. Och det är ju fantastiskt på många sätt. Men jag sörjer att jag inte längre är hennes förtrogna.*

Meryam, mamma till en 17-åring.



Kommunicera och diskutera

Ibland kan det kännas svårt att veta hur man ska prata eller bemöta sin tonåring på rätt sätt. Många tonårsföräldrar upplever att det kan vara svårt att känna igen sitt barn från en dag till en annan – och ibland skiftar det ännu snabbare. Även barnet upplever ofta att utvecklingen är minst lika jobbig. Här följer några generella tips att tänka på för dig som vuxen i samtalet med din tonåring.

- 1 Ställ frågor istället för att förklara. Som vuxen är det lätt att bli för ivrig och känna att man sitter på svaren, men för den som är ung kan det upplevas som att du inte försöker förstå, utan bara lägger dig i. Ställ därför många öppna frågor och var lyhörd för svaren. Ge din tonåring verktyg för att förstå och hjälpa sig själv. Utgå ifrån att du inte vet någonting om just den situation som din tonåring befinner sig i. Samhällskontexten och de sociala arenorna är helt annorlunda nu än när du växte upp.
- 2 Återkoppla till de samtal som du och din tonåring haft för att visa att du lyssnat och förstått. Det är viktigt att du visar att du verkligen vill lyssna - och att du finns där hela vägen.

- 3 Ge rätt perspektiv på livet och var en förebild. Livet går upp och ner i perioder. För alla. Men i en lyckofiltrerad samtid på sociala medier är det lätt hänt för en ung generation att känna sig udda och onormal. Vad lägger du själv upp? Hur pratar du om mående och livssmärta? Det kan ofta hjälpa att först själv öppna upp om tuffa perioder i livet. Inled ett samtal om nedstämdhet eller ångest med att själv beskriva ett tillfälle då du inte mådde bra, och för därifrån samtalet vidare till hur din tonåring mår. På så sätt visar du att det är normalt att inte må bra hela tiden och att du har möjlighet att förstå andras upplevelser.
- 4 Trivialisera aldrig. Även om du känner att det du får höra är någonting som alla går igenom i tonåren - säg inte det. Det är kränkande att berätta om någonting som tynger en och bli mött med floskler som "alla mår så i tonåren". I värsta fall bär din tonåring på ett större problem där du missat chansen till att kunna prata om det. Lidande ska alltid tas på allvar. Visar det sig att det är lättare problem det handlar om har du ett utmärkt tillfälle att ha en övergripande diskussion om livet.
- 5 Ha tålamod och läs på om tonåringars utveckling – både vad som händer med kroppen och i knoppen. Det kan vara frustrerande för dig som vuxen att prata med ungdomar om problem som i ens egen värld kan framstå som små eller ologiska. Men en tonåring har inte en vuxens konsekvenstänk eller erfarenhet. Därför kan det vara svårt för dem att förstå att många problem går över med tiden.
- 6 Kan du finnas där även för andra? Alla unga har inte en egen funktionell vuxen att vända sig till. Alla unga vill inte heller prata med sina egna föräldrar. Välj att finnas för den som behöver dig, även om det inte är ditt eget barn. När någon väljer att berätta viktiga saker för dig är det en gåva som du bör ta emot och vårda.



Beteende

Jaget och tänkandet

Du har kanske tidigare kunnat läsa ditt barns känsloläge som en öppen bok – vetat vad som rört sig i huvudet just nu, varit expert på hur ett raseriutbrott kan stoppas och vetat precis vad du ska säga för att mötas av ett kvittrande skratt. Helt plötsligt ställs allt det där på ända och kartan ritas om. Det kan vara en känslösam och omvälvande upplevelse för dig som förälder när ditt barn utvecklas mot att bli sitt vuxna jag.

Under tonåren är det inte bara kroppen som förändras utan även hur man tänker, agerar och känner. Ju yngre en person är desto mer påminner sättet också om ett barns – relativt fyrkantigt, konkret och med stort fokus på nuet. Nyanserna är få och frågor blir ofta kategoriska där saker är rätt eller fel. Men i takt med ökad ålder blir de flesta barn snabbt mer resonerande och analyserande. Tidsuppfattningen börjar bli bättre och många tonåringar börjar tänka på framtiden – vad de vill göra och uppleva, hur de vill leva och var de vill bo. Funderingar eller osäkerhet kring könsidentitet, om vem man är och vem man vill vara är en del av utvecklingen. Självinsikten blir större och styrkor och svagheter utkristalliserar. Självinsikten kan också öka medvetenheten om begränsningar och utmaningar

som tonåringen tidigare inte reflekterat över, vilket kan skapa negativa tankar och bidra till en sämre självkänsla.

Det är vanligt att konflikter mellan dig och din tonåring slutar i utdragna diskussioner och argumentationer, då många tonåringar gärna vill förklara sin syn på frågor i takt med att allt fler åsikter tar form och behöver testas – vilket ofta innebär att du som förälder och dina åsikter ifrågasätts. Små funderingar blandas med stora frågor om tillvaron, framtiden och livet. När identiteten slipas fram är det bra om du som förälder kan hjälpa till med olika perspektiv. Dela med dig av dina erfarenheter och intressen!

Det är välkänt att vissa tonåringar kan ha en övertro på sig själva, se sig som oövervinnerliga, och därför ta stora risker. Men det är också vanligt att tvärtom tvivla, känna sig utsatt, osäker och kritisk till vem man är. Efter hand blir tänkandet mer nyanserat, tonåringen får bättre förståelse för varje människas eget ansvar och att det inte alltid är glasklart vad som är rätt eller fel. Mot slutet av tonåren ökar konsekvenstänkandet och tonåringen får lättare att se och förstå samband.

Tre enkla råd från Mind för hur du som förälder kan stärka din tonårings självkänsla:

- 1 Säg och visa att du tycker om ditt barn och att du blir glad av att ni spenderar tid tillsammans.
- 2 Lyssna aktivt och var närvarande i era samtal – var tydlig med att det man känner är viktigt.
- 3 Reflektera över dina ideal, vanor och ditt sätt att vara mot dig själv och andra – hur du agerar har stark påverkanskraft.

Skärmar, spel och sociala medier

Skärmar, spel och sociala medier är idag en naturlig del av livet för de allra flesta. Ett sammanhang där man umgås, lär sig nya saker och ofta har sina vänner, eller hittar nya. Den digitala tidsåldern är full av möjligheter, men också en orsak till en rad problem och utmaningar för dig som förälder. För dig och din tonåring handlar baksidorna ofta om tid, social och existentiell stress eller brist på insyn och kontroll.

Spel och "scrollande" kan lätt pågå i timmar, vilket kan stjäla tid från andra betydelsefulla aktiviteter och även störa den viktiga sömnen. Sociala medier kan också bli stressande utifrån ett grupperspektiv och en strävan efter att vara populär. De tenderar att ge en välputsad, och inte helt sann, bild av hur andra har det – vilket kan skapa negativa känslor hos din tonåring. Känslor som du som

förälder också kan känna igen. Som förälder är det svårt att ha insyn och ge den typ av vägledning som man kan göra i det verkliga livet. Din tonåring kan också känna oro för, eller drabbas av, att andra sprider rykten eller kommer med påhopp. Försök att sätta dig in i din tonårings digitala liv och visa intresse – ställ frågor om de specifika spelen, sidorna eller tjänsterna som besöks och används. Försök att hänga med i de nya fenomenen som dyker upp. Berätta om varför det finns åldersgränser på vissa spel, hur man ska agera om något obehagligt händer eller om någon främmande söker kontakt. Prata om det och försök förstå hur din tonåring tycker och tänker kring detta. En vanlig källa till funderingar och konflikter är gränssättning för hur mycket tid ditt barn ska få spendera framför skärmar, och här behöver ni försöka hitta en lösning tillsammans. Enligt en Sifo-undersökning, framtagen på uppdrag av Apotek Hjärtat, svarar fyra av tio (41 procent) av Sveriges tonårsföräldrar att de upplever att deras tonåring spenderar alltför mycket tid framför skärmen, en aktivitet som ibland kan upplevas som att det tar uppmärksamhet från mer betydelsefulla saker.

Minds tre grundläggande råd om skärmtid

- Agera på överdrivet användande. Om du märker att de digitala aktiviteterna börjar gå ut över andra viktiga behov, ta upp det. Vad tänker din tonåring kring sitt användande? Finns det något runt omkring som påverkar, att exempelvis läxorna känns för svåra att ta itu med eller att det är ett sätt att fly undan jobbiga känslor? Försök hitta ett sätt att problemlösa tillsammans.
- Var en förebild. Se över ditt eget användande av digitala medier. Fundera över vilka vanor och beteenden du visar. Tänk även igenom vilka bilder och annan information om din tonåring som du delar i sociala medier; utifrån tonåringens perspektiv kan bilden/informationen te sig på ett helt annat sätt än utifrån ditt, så fråga först.
- Ha en öppen attityd och var tacksam för den information som din tonåring ger dig kring sina aktiviteter på nätet.

Känner du oro för en situation eller inte vet hur du ska agera? Ring Minds experter på Föräldralinjen för stöd och vägledning. Volontärerna som svarar har lång erfarenhet av arbete med barn, ungdomar och föräldrar och har utbildning som psykolog, socionom eller psykoterapeut. Du når Föräldralinjen på telefon 020-85 20 00, vardagar 10-15 samt torsdagskvällar 19-21. Du är anonym och Mind står för samtalskostnaderna.

” *Som för nästan alla ungdomar idag är sociala medier en naturlig del i vår dotters liv. Tyvärr är det en arena som vi föräldrar inte har stenkoll på. När det blev dags för henne att få en egen mobil var överenskommelsen att vi skulle få gå in och kolla i mobilen när vi ville - och ha tillgång till alla*

hennes appar. Vi ser också till att försöka hålla oss uppdaterade om nya appar och forum som dyker upp. Det är inte helt lätt, utvecklingen går så himla fort. Men vi försöker.

Åsa, förälder till en 13-åring.

Ideal och höga krav

Vissa tonåringar ställs mot både trötthet och hunger i strävan mot att få toppbetyg i skolan, prestera sitt yttersta på träningen och för att alltid se ut som sitt bästa jag. Eller som ett resultat av en överväldigande känsla av att alltid vara en exemplarisk samhällsmedborgare. Att ha höga krav på sig själv kan tippa över och bli ett riktigt problem. Det är i sig inte dåligt med höga krav och stora ambitioner, det är på många sätt riktigt bra. Men för dig som förälder är det viktigt att vara lyhörd för när ett bra beteende är på väg att tippa över och bli något skadligt.

Höga krav på sig själv och en oro för framtiden är inga nya fenomen. Men din tonåring växer upp i en tid med ett allt snabbare nyhets- och informationsflöde. Bilder på smältande isar, krig och katastrofer blandas med bilder på ”perfekta” kroppar, vackra hem och överdådiga mat i den aldrig sinande strömmen av uppdateringar i sociala medier. Detta påverkar såklart bilden av verkligheten – och kan skapa en känsla av att inte räcka till. Något som du som förälder säkert känner igen. Det är bra att då och då reflektera över hur du själv gör för att filtrera information och vilken bild av verkligheten som du presenterar i dina sociala kanaler. Att rannsaka sig själv för att vara en så god förebild som möjligt. Den digitala utvecklingen har gått fort, och livet för din tonåring skiljer sig på många sätt från hur det var under din uppväxt. Ingen förälder idag kan relatera till hur det är att växa upp i en så digital ålder. Det behöver man ha med sig in i samtalen. Det är även en enorm skillnad mellan olika åldrar i tonåren, eftersom de har helt olika förhållanden till den digitala utvecklingen.

Det nya normala kan ha en negativ påverkan på ungas mående och vikten av ett sunt förhållningssätt är viktigt – sociala medier är enligt flera studier en av de största anledningarna till att allt fler ungdomar idag mår dåligt. En känsla av att inte duga blandas för många med en oro för framtiden – med allt från rädsla för arbetslöshet till oro för krig och en förstörd miljö. Vissa saker är reella problem, men många unga upplever att de själva bär ett stort ansvar på sina axlar.

Huvudvärk, ont i magen och sömnsvårigheter kan vara tecken på att din tonåring är stressad och inte mår bra. För dig som förälder är det viktigt att känna till

varningssignalerna för att kunna vända en nedåtgående spiral uppåt igen. Tips från Mind om tre bra förhållningssätt när det gäller ideal och höga krav:

Om det handlar om prestationsångest i skolan, så påminn om att det är EN arena av många i livet. Hjälp till att titta på hur livet som helhet ser ut. Rita en pizza och dela upp tonåringens liv för att synliggöra det och prata om vad som ger lust och energi – fotboll, kompisar, andra engagemang för att hitta balans och glädje.

Man kan träna på att inte vara perfekt och kanske ibland lämna in uppgifter som man bara är 50% nöjd med som experiment. Vad händer? Vissa saker kan man lägga mindre energi på och det kan vara bra att leka med det. Prata om att det handlar om att det är helheten som är viktig, inte att alltid prestera på topp.

Själv föregå med gott exempel och inte alltid prioritera jobbet för att visa att flera delar i livet är viktiga.

Känner du oro för en situation eller inte vet hur du ska agera? Ring Minds experter på Föräldralinjen för stöd och vägledning. Volontärerna som svarar har lång erfarenhet av arbete med barn, ungdomar och föräldrar och har utbildning som psykolog, socionom eller psykoterapeut. Du når Föräldralinjen på telefon 020-85 20 00, vardagar 10-15 samt torsdagskvällar 19-21. Du är anonym och Mind står för samtalskostnaderna.

Ansvar och ansvarskänslor

En viktig del i utvecklingen mot att bli vuxen är att lära sig att ta ansvar. Allt från att visa civilkurage till att hålla koll på sina saker och förstå värdet av pengar. Men en alltför stor känsla av ansvar kan för vissa tonåringar bli en börda.

Du som förälder är en förebild för ditt barn – och diskussioner om ansvar och ansvarskänslor kan vara berikande för er båda. Ansvar får alla automatiskt öva på i många situationer i takt med att man blir äldre. Man skulle kunna tro att ansvarskänslor är någonting som kommer av sig själv, men det är snarare en del av uppfostran som tar tid att utveckla och kräver mycket av dig som förälder. Begreppet ansvar rymmer också mycket – allt från att hjälpa till med hushållssysslor till att ta ansvar för att ingen far illa och våga säga till när någonting är fel. Och att ta ansvar för sin skolgång, eventuella extrajobb och sin ekonomi.

Ansvarskänslorna kan också gå till överdrift. Om din tonåring till exempel känner ett orimligt stort ansvar för saker som inte kan läggas på en enskild individs axlar – till exempel ansvar för klimatet, jämlikhet i samhället, för krig eller flyktingkrisen. Det är såklart något fantastiskt om din tonåring är engagerad i större frågor, och

någonting att vara stolt över. För dig som förälder gäller det dock att alltid finnas som ett stöd – för att hitta rätt i hur stort det egna ansvaret bör vara. Men det är också viktigt att faktiskt få sätta ord på att det kan kännas så här. Man kan fråga "känner du att du har ett stort ansvar för till exempel klimatet?" "Hur påverkar det dig?". Och sedan bekräfta att det är normalt att oro sig, men oro gör också att vi ibland blir blinda för vad som står i vår makt. Det finns områden man som vuxen behöver ta ansvar för att prata om, just för att tonåringen inte skall känna ett för stort ansvar.

Minds ansvarstips:

- Försök att tidigt dela på ansvaret för olika uppgifter hemma och låt förtroendet få växa stegvis över tid – testa smått och var inte rädd för att ändra på någonting som inte fungerar.
- Ett ansvar innebär inte att man måste klara av någonting på egen hand, och det är viktigt att du som förälder är aktiv som stöd, utan att du för den delen löser uppgiften det gäller.
- Prata om olika typer av ansvar och vad man som samhällsmedborgare har ansvar för, och på vilka sätt man kan engagera sig om man vill.
- Försök att själv visa intresse för och engagera dig i det som din tonåring brinner för.
- Stå ut med att saker inte blir som du vill och kom ihåg att tjat är inte effektivt.
- Ju tidigare du börjar, desto bättre. Barn är mer kompetenta än man tror, och tänk på att inte rätta till det de gjort.
- Att vara ensam hemma brukar vara en tvistefråga, och du behöver så småningom lämna över ansvar för att vara ensam hemma. Det kanske innebär att du utsätter både tonåring och huset för en risk, det kan komma att hända saker men det är så man växer och lär sig ta ansvar. Självklart gäller god kommunikation både innan och efter.
- Om du skapar förtroende gör det att din tonåring vågar säga till om något går snett, vilket du ska vara tacksam för. Det är positivt att de berättar att något gått snett, snarare än att försöka dölja det.

Känner du oro för en situation eller inte vet hur du ska agera? Ring Minds experter på Föräldralinjen för stöd och vägledning. Volontärerna som svarar har lång erfarenhet av arbete med barn, ungdomar och föräldrar och har utbildning som psykolog, socionom eller psykoterapeut. Du når Föräldralinjen på telefon 020-85 20 00, vardagar 10-15 samt torsdagskvällar 19-21. Du är anonym och Mind står för samtalskostnaderna.



Mobbning

Mobbning finns i alla åldrar och är en fasa för många föräldrar – främst för att det egna barnet ska bli utsatt, men också att ens barn ska vara elakt mot andra. Det är ett på många sätt komplicerat ämne som kan vara svårt att närma sig och som väcker många känslor. Det är inte ovanligt att du som förälder upplever känslor som sorg, vrede, maktlöshet eller skuld-känslor.

Vad mobbning är bestäms helt av vad den utsatta upplever, men de vanligaste formerna handlar om återkommande kränkningar som kan handla om elaka ord, menande blickar, utfrysning, ryktesspridning, digitala eller fysiska påhopp. Ibland är det tydligt att det är någonting som är fel, men mobbning kan också handla om mer ogripbara saker som kan vara svåra att se för dig som förälder. Tecken på att någonting inte står rätt till kan vara att din tonåring börjar äta eller sova sämre, är nedstämd, sluten eller lättirriterad, plötsligt vill sluta med ett omtyckt intresse eller gör sämre ifrån sig i skolan.

Att inse eller misstänka att din tonåring mobbar någon, eller själv blir utsatt kan vara tufft och väcker ofta många funderingar. Det är alltid bra att försöka prata, lyssna och ta det du får höra på allvar. Som förälder kan du hjälpa din tonåring oavsett situation, och du har rätt att ställa krav på de sammanhang som ditt barn deltar i, där du själv inte medverkar. Förskola, skola, fritids och idrottsföreningar är alla skyldiga att agera för att motverka mobbing och har åtgärdsplaner att använda så fort någonting upptäcks. Tänk på att det finns en anledning till att en ung person mobbar. En person som mobbar andra mår sällan bra själv. Det glöms ofta bort.

Tips från Mind om hur du som förälder kan hantera mobbning:

- Hur ska man fråga utan att stigmatisera? Egentligen kan man fråga om vad som helst om ens syfte är att utforska läget och att man är beredd på svaret. Våga vara med i processen. Det är viktigt att visa att man till exempel tycker sig se att ens barn inte mår bra, verkar ensamt eller verkar undvikande. Om man ser sådana tendenser ska man fråga, bekräfta och inte titta utifrån att man känner sig osäker.
- Hur ska man agera när barnet inte vill att man pratar med skolan eller andra föräldrar? Det kan ibland kännas som en svår fråga men huvudregeln bör vara att skolan är till för att hjälpa och att man visar det genom att involvera skolan/andra föräldrar. Det är också i enlighet med skollagen. Mobbning är ett allvarligt problem som skolan måste ta tag i. Mobbning ger alltid konsekvenser för alla

”Vår son kämpar otroligt mycket med, vad vi upplever, en känsla av för stort ansvar. Det handlar inte om ”världsliga saker” som att städa sitt rum och hjälpa till att laga mat – han upplever ett enormt ansvar för till exempel klimatkrisen – att han ensam på något vis måste lösa detta. Det upptar mycket av hans tankar och han mår inte bra. Vi har känt oss helt handfallna. Det är svårt eftersom klimatkrisen är ett reellt problem – vi vill inte förringa det, men vi vill också att vår son ska vara lycklig och må bra. Vi har fått tipset att prata mycket om det för att försöka få honom att ”acceptera” sin ångest över hur läget ser ut och samtidigt fullt ut stötta hans initiativ och idéer när han vill agera, vilket har hjälpt något.

Ivan, pappa till en 15-åring.

Vi hör ofta från föräldrar att deras tonåringar lider av ”framtidångest”. Oro för klimatet, oro för miljön, oron för oroligheter i världen och även nu har pandemin skapat oro av ett nytt slag. Det gäller verkligen att man lyssnar in tonåringens oro och hjälper till att sortera i sådant man kan påverka och inte.

Volontär på Föräldralinjen.

inblandade parter och kan ge livslånga sår hos den som blir utsatt. Men det är också viktigt att inte agera bakom barnets rygg utan vara öppen med vad man gör och vad som händer vid olika samtal. Och ett gott råd är att aldrig lova att inte prata med lärare – det kan man aldrig lova.

- Ett bra råd är att försöka ta hjälp av andra involverade föräldrar, utan att gå bakom ryggen på ditt barn.
- Var positiv om din tonåring börjar berätta och skuldbelägg aldrig att du inte fått höra något tidigare – det är ofta svårt att berätta som utsatt/skyldig.
- Var tydlig med att det aldrig är rätt att vara elak/behandla någon illa.
- Det är aldrig offrets fel att man blir mobbad.
- Försök få en så bra bild som möjligt av problemet (hur länge det pågått, vem som trakasserar, om det är barn eller vuxna) då det kan påverka hur du som förälder bör agera.
- Är vuxna involverade i trakasserier behöver alltid en annan vuxen involveras, även om din tonåring inte själv vill.
- Du kan själv kontakta skolan (lärare eller elevhälsa) om du känner osäkerhet för hur din tonåring mår.
- Om din tonåring blivit utsatt kan du kontakta ansvarig om det skett inom ramen för någon verksamhet (klassen – läraren, klubben – tränaren etc). Blir det inte bättre kan du kontakta de ytterst ansvariga för att få hjälp (rektorn, kommunen, ordföranden etc).
- Skolan är skyldig att agera och sätta in åtgärder första gången något händer.
- Hur hantera känslorna som uppstår för dig som förälder?
- Det är som regel bättre att låta skolan hantera mobbning än att du tar egen kontakt med mobbaren för att lösa problemen.
- Bekräfta att mobbning alltid är fel, det är inte en del av tonårslivet att utsättas för det.

Känner du oro för en situation eller inte vet hur du ska agera? Ring Minds experter på Föräldralinjen för stöd och vägledning. Volontärerna som svarar har lång erfarenhet av arbete med barn, ungdomar och föräldrar och har utbildning som psykolog, socionom eller psykoterapeut. Du når Föräldralinjen på telefon 020-85 20 00, vardagar 10-15 samt torsdagskvällar 19-21. Du är anonym och Mind står för samtalskostnaderna.

” När vår dotter gick på förskolan och i låg och mellanstadiet var vänner aldrig något problem. I högstadiet bytte hon skola och då började

problemen. Vissa av hennes vänner började på samma skola, men de gled ifrån varandra och inga nya tillkom. Det är egentligen ingen som är direkt elak mot henne, men hon är inte heller inkluderad och så ensam. Vi har pratat mycket om det här hemma – peppat, tröstat och försökt komma på lösningar. Men ingenting hjälper och vi känner oss så vilsna. Vi har föreslagit att vi ska ta kontakt med kompisarnas föräldrar och försöka styra allt till rätta men då blir vår dotter jättearg. Allt man önskar för sina barn är ju att de ska få må bra och vara lyckliga.

Lovisa, mamma till en 15-åring.

Vänner och umgänge

Ni kanske har hängt ihop som ler och långhalm, du och ditt barn. Du har varit förstahandsvalet, och fått veta allt om höjdpunkter och lågvattenmärken i ditt barns liv. Och så en dag får du en känsla av att ni håller på att glida ifrån varandra – att du prioriterats ner. Eller så upplever du att ditt tidigare så sociala barn inte längre träffar sin vänner, och spenderar mer tid hemma. Och du oror dig. Det hör till rollen som tonårsförälder att ha funderingar om sitt barns sociala liv.

I tonåren bli kompisar allt viktigare för många, i takt med att barnet vill hitta nya sammanhang utanför familjen. Kompisar, och framförallt avsaknad av dem, kan också ligga till grund för oro, nedstämdhet och en social stress över att vilja vara populär och omtyckt. Under tonårstiden är det helt normalt att de gemensamma filmkvällarna i soffan blir färre, att utflykter eller semestrar med familjen prioriteras ner och att man hellre umgås med vänner än med familj. Det är också vanligt att tonåringen inte känner något behov av kompisar och gärna spenderar tid för sig själv eller att umgänget främst är digitalt. Det är den ofrivilliga ensamheten som blir skadlig. Det är också någonting som kan vara känsligt att prata om, vilket ställer höga krav på dig som förälder, personal på skolan eller andra vuxna i tonåringens närhet.

Försök att prata om relationer och engagera dig i din tonårings vänner och umgänge. Även om du är tydlig med att du alltid finns där kan det kännas enklare att vända sig till någon annan, då många unga tycker att det är ett jobbigt ämne att prata om. Jourhavande kompis eller BRIS är två exempel där man kan få råd och stöd som tonåring. <https://www.rkuf.se/fa-hjalp/Jourhavande-kompis/> och <http://www.bris.se/>

Först och främst, ta reda på hur det förhåller sig. Vissa ungdomar är nöjda med att vara själva så man ska inte göra ett problem av något som kanske inte är det. Alla behöver inte vara supersociala hela tiden. Tillskriv inte din tonåring ensamhet. Fråga utan att skuldbelägga eller vara bekymrad, och lyssna in. Tonåringar som ägnar sig mycket åt dataspel upplever kanske att det är där de har sitt sociala liv och att de inte är ensamma. Men är ensamheten ett reellt problem, så försök prata om det. Varför är det så? Finns det något din tonåring kan exponeras för, för att hitta nya sammanhang? Någon ny hobby, träning eller annat? Ju äldre ungdom, desto svårare kan det vara men du kan försöka uppmuntra till nya initiativ. Om du misstänker att din tonåring är i dåligt sällskap handlar det återigen om att bygga förtroende för att samtala om det. Vädra din oro utan att skuldbelägga eller förbjuda, visa att du bryr dig och att du vill lyssna utan att döma.

Känner du oro för en situation eller inte vet hur du ska agera? Ring Minds experter på Föräldralinjen för stöd och vägledning. Volontärerna som svarar har lång erfarenhet av arbete med barn, ungdomar och föräldrar och har utbildning som psykolog, socionom eller psykoterapeut. Du når Föräldralinjen på telefon 020-85 20 00, vardagar 10-15 samt torsdagskvällar 19-21. Du är anonym och Mind står för samtalskostnaderna.

” *Min tonåring kunde ibland ringa och fråga om hon fick göra det ena eller andra med sina kompisar, fast jag kände att hon egentligen ville att jag skulle säga nej. Vi kom på ett kodord som innebär att jag ska svara nej så att hon slipper vara den tråkiga i gänget. Då är hon bara den med en lite sträng mamma.*

Sandra, mamma till en 17-åring.

” *I takt med att kompisarna tog alltmer tid i vår sons liv, tyckte jag att han blev mer och mer som en främling. Jag saknade pappa-son-hänget och innerst inne kanske han också gjorde det. När jag själv återupptog mitt golfintresse, som pausats under småbarnsåren, insåg jag att det skulle vara den perfekta sporten även för vår son. Jag fick med honom till driving rangen ett par gånger och sen var han fast. Idag spenderar vi många timmar tillsammans på golfbanan och jag kan inte nog tacka mig själv för att jag kom på idén med golfen.*

Magnus, pappa till 18-åring med lågt golfhandikapp



Alkohol och droger

Tjat om att få ta med sig en flaska, försök att normalisera och argument som "alla andra får ju" – det är saker som du som tonårsförälder kan få erfara när alkoholen gör entré i ditt barns liv. Det kan vara svårt att värja sig mot alla argument, men försök att stå emot. Och upplever du att det är svårt finns det hjälp att få. Andra droger är mer tabubelagt men med en ökad tillgänglighet och en mer liberal syn hos många unga är även narkotika ett ämne som är bra att prata om där hemma.

Ofta sker alkoholdebuten någon gång under tonåren. Ju senare desto bättre om man ser till forskningen - unga tål alkohol sämre då hjärnan inte är färdigutvecklad förrän vid 25 års ålder. Därför är det viktigt att inte köpa ut eller bjuda din tonåring på alkohol. Enligt Systembolaget skulle varannan 16-åring avstå från att skaffa alkohol om de inte fick den av någon som de känner. De flesta föräldrar är med om att deras tonåring någon gång kommer hem full - oavsett hur mycket man pratat om det tidigare.

Till skillnad från alkohol väcker narkotika ofta riktigt hemska associationer hos vuxna och att sådana droger har blivit mer lättillgängliga skrämmer många.

Dagens tonåringar har blivit mer öppna för att testa, och många uppfattar inte alla droger som så farliga. Vägen till missbruk är sällan kort och om du är observant finns det i de flesta fall möjlighet att agera i tid. Även om det skett en förändring över tid som resulterat i en mer liberal syn på vissa droger så är det allra flesta fortfarande restriktiva.

Tips på hur du kan prata med din tonåring om droger och alkohol

- Diskutera utifrån fakta med tillförlitliga källor som grund.
- Försök att få till ett samtal med öppna frågor snarare än en föreläsning.
- Var tydlig med gränssättning och vad du förväntar dig. Men tänk på att din oro kombinerat med perspektiv om att det är farligt och skadligt troligen väger tyngre än direkta förbud och hot.
- Bjud inte på alkohol och köp inte ut. Forskning visar att de tonåringar som får alkohol av sina föräldrar dricker mer.
- Var ett föredöme och lev som du lär – ditt agerande och dina värderingar tas ofta efter.
- Prata med andra föräldrar om du kan. Det är bra att känna till hur andra gör och kanske även ha gemensamma riktlinjer för en gruppering.
- Om du är orolig eller misstänker att din tonåring använder droger så är det första rådet att ta upp det och fråga.
- Sluta aldrig berätta att du finns där, oavsett vad som händer.

” Vi har alltid kunnat prata om alkohol och droger hemma – och det känns som att vi har en bra och öppen dialog med vår son. Vi litar på honom, men på senaste tiden har det känts som att han smusslar med saker. Det är dags för skolavslutning och det är många fester och sena kvällar med kompisarna. Han har inte kommit hem full, men man kan känna lukten av bakfylla på morgonen. Han säger att han bara smakat lite. Hur ska man egentligen hantera detta? Det är inte ok att han dricker, han är 15 år, men vi vill inte kontrollera honom för mycket. Känns som en svår balansgång.

Amalie, mamma till 15-åring.

” Vi kom på vår tonåring med att röka marijuana när han var 15 år. Det var ständiga konflikter och vår relation skavde i hela familjen. En dag ringde en kvinna från dolt nummer. Hon sa att hennes dotter visat henne ett inlägg på Instagram där vår son förmedlade kontakt till säljare av narkotika. Hon sa att

hon tänkte polisanmäla. Vi blev väldigt upprörda på vår son såklart, men också på personen som ringt. Idag är vi tacksamma över att hon gjorde en polisanmälan – det var faktiskt att bry sig! Några vändor med polisen och socialen senare blev det här en vändpunkt för vår son.

Per, pappa till tidigare tonåring som idag är 23 år.

Känner du oro för en situation eller inte vet hur du ska agera? Ring Minds experter på Föräldralinjen för stöd och vägledning. Volontärerna som svarar har lång erfarenhet av arbete med barn, ungdomar och föräldrar och har utbildning som psykolog, socionom eller psykoterapeut. Du når Föräldralinjen på telefon 020-85 20 00, vardagar 10-15 samt torsdagskvällar 19-21. Du är anonym och Mind står för samtalskostnaderna.

Depression

Livet är en bergochdalbana och det hör till att tvivla, grubbla och känna sig ledsen då och då – oavsett hur gammal man är. Men ibland tar de negativa känslorna över och blir mer än vanligt livsskav. Då kan det handla om en depression. Om du som förälder har funderingar kring depression eller är orolig för att ditt barn är deprimerat finns det hjälp att få.

Att känna sig nere är inte detsamma som att ha en depression. När man är med om någonting omvälvande eller tuft är det fullt normalt att känna sig ledsen, sorgsen eller besviken. Känslor som efter ett tag brukar gå över. Men om man fortsätter att må dåligt dagligen under ett par veckor kan det handla om en depression – som antingen kan komma plötsligt eller utvecklas över tid. Det behöver inte finnas en specifik utlösande händelse bakom en depression, och en tonåring kan ibland själv ha svårt att förstå varför måendet sviktar – och ofta känner den drabbade att ingen annan heller förstår.

Symptomen kan vara otydliga och svåra att tolka, men en depression kan visa sig genom en negativt förändrad livsstil eller en förändrad personlighet. Exempel kan vara minskade sociala relationer, nedstämdhet, energilöshet eller att din tonåring inte längre tycker att saker är roliga.

För dig som förälder är det lätt att känna att ingenting hjälper för att få din tonåring på bättre humör samtidigt som en person som har en depression kan känna att det är svårt att ta emot hjälp. Att du lyssnar, visar att du bryr dig om och erbjuder dig att hjälpa är viktigt. Sträva efter att göra det lätt för barnet att berätta genom enkla, öppna frågor. Lyssna noga på de svar du får och undvik att

trivialisera. Vid en depression är det bra att söka professionell hjälp och det är inte ovanligt att man behöver testa flera olika alternativ för att hitta någonting som fungerar.

Tecken på depression som man som förälder ska vara vaksam på:

Din tonåring känner väldigt sällan glädje och lust, sover mycket eller sover väldigt lite, blir slö och oengagerad, har ett förändrat beteende, undviker sådant som vanligtvis är roligt, träffar kompisar mer sällan, kan bli plötsligt aggressiv eller skada sig själv.

Känner du oro för en situation eller inte vet hur du ska agera? Ring Minds experter på Föräldralinjen för stöd och vägledning. Volontärerna som svarar har lång erfarenhet av arbete med barn, ungdomar och föräldrar och har utbildning som psykolog, socionom eller psykoterapeut. Du når Föräldralinjen på telefon 020-85 20 00, vardagar 10-15 samt torsdagskvällar 19-21. Du är anonym och Mind står för samtalskostnaderna.

” Erbjud tid att prata. Det kan vara att inrätta en prattid varje kväll vid 21, till exempel med kvällste. Gör det till en vana att prata om hur dagen har varit, visa att du vill lyssna och att du klarar av att höra vad hen säger. Även om det kan vara tungt. Bara genom att skapa förtroende kan du kanske närma dig orsaken till att din tonåring inte mår bra, och avgöra om det är dags att söka professionell hjälp. Och oavsett vilket är det viktigt att lidandet tas på allvar.

Volontär på Föräldralinjen.

” Jag har en dotter som i 2,5 år kämpat med PTSD och en svår depression efter upplevt trauma. En av de absolut viktigaste sakerna jag har lärt mig genom det här är att ibland behöver man inte göra mer än att bara visa att man finns där - oavsett vad. Ge tonåringen positiv uppmärksamhet. Det är väldigt lätt som förälder att bli upprörd och rädd och ibland även både frustrerad och arg över situationen, men här gäller det att helt enkelt ha ett ton is i magen. Att ha ett barn som lever med psykisk ohälsa och som helt plötsligt befinner sig mitt i puberteten med alla de vanliga tonårsfunderingarna, är en utmaning för sig. Jag kan bara tala för mig själv men det är väldigt lätt att känna sig oerhört ensam i den situationen. Att ha en femtonåring som plötsligt inte klarar sig på egen hand utan förälders närvaro ställer till det och det är inte helt enkelt att förklara på jobbet till exempel.

Linda, apotekstekniker och tonårsförälder.

Kroppen



Tonårstiden och puberteten - förändringar i kropp och knopp

Under det första året av din babys liv sker utvecklingen i rasande fart – det går inte lång tid mellan att det lilla nyfödda knytet ligger hjälplös på ditt bröst till att bebisen tar sig fram i ilfart och upptäcker ömtåliga vaser, spännande lådor och hur roligt det är att rita med krita på en vit vägg. Efter ett tag upplever du som förälder kanske att utvecklingen sker mer smygande. Tills det är dags igen. När ditt barn kommer i puberteten innebär det en tid av stora förändringar – ditt lilla barn har påbörjat resan mot att bli vuxen.

Tonåren och puberteten är inte samma sak, men de hör ihop på många sätt. De allra flesta barn kommer i puberteten innan de fyllt tonåring, någon gång mellan 8 och 14 år. Och för de flesta pågår puberteten mellan 4 och 6 år. Så man kan säga att puberteten är en del av tonårstiden.

Under puberteten utvecklas kroppen successivt, och går från ett barns kropp till en vuxens – kroppen blir köns mogen. Men det betyder inte att barnet ska betraktas som en vuxen – även om kroppen börjar se ut så på utsidan. Det går

inte att bestämma när puberteten ska sätta igång, det är till stor del ärftligt och styrs av hormoner som bildas i körtlar i kroppen. Andra saker kan också påverka när puberteten sätter igång, bland annat hur kroppen mår.

Det är främst ökade mängder av könshormonen östrogen och testosteron som sätter fart på puberteten. Det är lätt att se och förstå de kroppsliga förändringarna – när barnet skjuter i höjden, får bröst eller mörkare röst – men det är viktigt att komma ihåg att de inre förändringarna är lika omfattande. Hormonerna styr till exempel både sömn och humör – så du ska inte bli förbluffad över att ditt tidigare morgonpigga och glada lilla barn har utvecklats till en sjuosovare med en varierande sinnesstämning.

Vissa barn har sett framemot puberteten och tonårstiden medan andra gruvat sig mycket för vad det kommer att innebära. För dig som förälder är det viktigt att vara lyhörd för hur barnet känner och att visa förståelse för att det är en omvälvande tid barnet (och föräldrarna) går igenom. Vissa barn vill fira den första menssen, medan andra blir förkrossade och känner att livet är förstört. Och en del tonåringar välkomnar möjligheten till mer ansvar, medan andra tycker att det känns läskigt.

”Det kan vara jättesvårt för en förälder att hänga med i svängarna, när ens tonåring pendlar mellan att vara liten och vilja vara nära för att i nästa stund betrakta sig själv som vuxen och självständig. Tvära kast som man som förälder får hantera med förståelse för pubertetens olika ansikten,

Volontär från Föräldralinjen.

”Jag har en son som är 20 och två döttrar som snart fyller 18. Jag har den senaste tiden konstaterat att jag tycker att tiden runt 15 till 17 år var och är den jobbigaste tiden som tonårsförälder. Då börjar barnen både se ut som, och själv tycka, att de är vuxna. Ofta beter de sig även väldigt vuxet. Men så händer det något som till exempel att barnet missar en körlektion eller är på väg att bli underkänd i matte. Och då inser man plötsligt att ens barn verkar befinna sig på en helt annan planet och resonerar på ett sätt som känns galet och främmande för en själv. Att dessutom få höra att man är världens sämsta förälder är faktiskt väldigt jobbigt. Men nu när jag har varit igenom det en gång kan jag ta saker med större ro, och det mår både jag och resten av familjen bättre av. Till dem som har det jobbigt nu vill jag skicka med det handfasta rådet ”väga tro på att det går över”, vilket inte är så lätt som det låter.

Maria, apotekare och mamma till tre.

”Ibland kan jag tycka att det är svårt att få till bra prat hemma. Så mycket annat som stör, familjemedlemmar, tv, disk och tvätt... Då kan jag säga till min tonåring att nu tar vi oss en tur! Och så sätter vi oss i bilen och kör. Finns inget bättre ställe att snacka på. Ingen kan dra i väg och slänga igen sin dörr. Man tittar rakt fram på vägen och bara låter tankarna komma...

Maria, mamma till fyra tonåringar varav två är bonustonåringar

Förändrad kropp och röst

Den kroppsliga utvecklingen sker smygande, men plötsligt en dag står du och gläntar på dörren ditt barns rum och ser en vuxen människa där inne. Det kan kännas omtumlande och häftigt på samma gång. Tänk att din lilla unge, som nyss hade ett barns kropp och röst, har blivit så lång och fått skägget eller bröst.

Under puberteten växer kroppen snabbare på längden och formerna ändras – killars kroppar blir bredare över axlarna och utvecklar mer muskler, och på tjejers kroppar utvecklas bröst och kroppen får mer underhudsfett. Höfterna kan också få en rundare form. Efter puberteten har kroppen vuxit färdigt på längden. Vissa har vuxit jättemycket, medan andra inte blir lika långa. Hur stor man blir är till viss del ärftligt.

När bröstet blir större betyder det att bröstkörtlarna börjat utvecklas och kan kännas som fasta knölar under bröstvårtorna. Ibland kan bröstet klia och ömma när de växer och de blir extra känsliga för stötar. Det är helt naturligt att bröstet växer olika snabbt under puberteten och skiljer sig från varandra till utseendet – precis som hos oss vuxna. Bröstkörtlarna kan också växa på killars kroppar, men de brukar för de flesta gå tillbaka och bli små igen efter ett tag.

Under puberteten får vissa strimmor, så kallade striae, i huden. Det är hudbristningar som till en början kan se ut som röda eller rödlila streck i huden. Striae under puberteten uppkommer till följd av att kroppen växer snabbt och att huden inte hinner med. Bristningarna bleknar för de flesta med tiden och finns kvar som vita, mer otydliga, streck.

Även rösten förändras under puberteten, oavsett kön. Stämbanden blir längre på grund av att struphuvudet växer, vilket gör att rösten djupnar och blir mörkare. Det kallas för målbrottet. Det är lättare att upptäcka att killar kommit i målbrottet, eftersom killars struphuvudet växer mer och rösten sjunker mer i tonhöjd. Under målbrottet kan rösten bli ostadig och svår att kontrollera. Ostadigheten går över

och rösten blir stabil igen, om än mörkare.

De kroppsliga förändringarna kan bidra till såväl glädje som motvilja hos ditt barn. Kroppen kan kännas ny och ovan. För dig som förälder är det bra att finnas som ett stöd och ge en nyanserad bild av hur kroppar kan se ut. Verkligheten är inte den samma som ofta syns i media eller i sociala medier.

”*Vår dotter har inte velat prata om puberteten och vad hon kunde vänta sig innan det var dags. Vi har såklart berättat för henne, men hon har liksom stängt av. En kväll för några år sedan kom hon in till mig i sovrummet och kröp upp i vår säng. Hon började gråta och sa att det var något som var fel. Att hon fått en konstig klump under bröstvårtan. Jag fick känna och berätta för henne att hon börjat få bröst, och att det var helt naturligt. Det blev en fin stund som jag aldrig kommer att glömma.*

Emelie, mamma till en 13-åring.

”*Just de kroppsliga förändringarna kan ge upphov till identifikationsproblem hos en del vilket flera samtal till Föräldralinjen handlar om. Vissa känner sig helt enkelt inte bekväma i sin nya kropp och kan även ifrågasätta sin könstillhörighet. Här behöver man vara lyhörd som vuxen och ta sin tonårings funderingar på allvar.*

Volontär på Föräldralinjen.

Nytt hår på kroppen – och fetare hår på knoppen

Nytt hår, både här och där, är en del av puberteten. Vissa hårstrån är välkomna. Andra vill en del ta bort. Håret skyddar slemhinnor och hud från smuts, så på vissa delar av kroppen är det bra att de finns kvar. Här är våra tankar om hår och tonår.

Könshåret börjar växa, det kommer hår under armarna och håret på benen och armarna blir grövre. Det kan också börja växa hår på bröst och rygg. Håret i ansiktet blir kraftigare och för killar tar skäggväxten fart – ofta kommer först små fjun på överläppen som successivt blir grövre och växer vidare ut på kinder och haka. Vissa kommer att få en kraftig skäggväxt, medan andra nästan inte får något skägg alls. Detsamma gäller för allt annat kroppshår – alla är helt enkelt

mer eller mindre håriga. Precis som det ska vara!

Under puberteten blir även talgkörtlarna på huvudet mer aktiva, vilket gör att huvudhåret snabbare blir fett.

”*Att få mer kroppsbehåring kan vara spännande, obehagligt eller pinsamt. Vissa tycker att det känns roligt och är stolta över sitt hår, medan andra helst vill slippa det. Håret på och runt könet fyller några viktiga funktioner – till exempel skyddar det mot bakterier och infektioner, hjälper till att bibehålla rätt pH-balans i underlivet och skyddar urinröret. Om din tonåring ändå vill raka underlivet eller bikinilinen är det extra viktigt med en ren rakhyvel och milda produkter – för att minska risken för irritation. Det kan också hjälpa att mjuka upp hårsäckarna med varmt vatten en stund innan rakning. Raka medhårs och kom ihåg att byta rakblad då och då, en vass hyvel ger både ett bättre resultat och mindre risk att irritera huden.*

Catharina Claesson, apotekare på Apotek Hjärtat.

”*Min son längtar efter att se äldre ut. Så han lånade min hårtoning för att färga sina fjun på överläppen och hakan. Han var mycket nöjd med resultatet. Vi föräldrar fnissade i smyg, men lät honom känna sig fabulös.*

Anna, förälder till 15-åring.

Hud och akne

Ibland är det inte kul att vilja vara sitt allra finaste och samtidigt ha akne och fet hy. Din tonåring behöver tips, uppmuntran och kanske en bra ansiktstvätt. Det viktigaste är kanske ändå att påminna om att hen alltid kommer att vara det finaste du vet!

Talg är ett slags fett, vars uppgift är att hålla huden mjuk och smidig. De ökade nivåerna av könshormon i kroppen under puberteten sätter fart på produktionen i hudens talgkörtlar. Det är vanligt att barn i tonåren får en överproduktion av talg, vilket märks genom att huden i ansiktet blir blank – framförallt över pannan och runt näsan. Även huden på andra delar av kroppen kan bli fetare, till exempel på ryggen och på bröstet. När talgproduktionen ökar kan porerna täppas igen, och bakterier som normalt finns på huden kapslas in – vilket syns som pormaskar och akne. Dessa kan dyka upp överallt på kroppen – vanligast är det i ansiktet, på bröstet och ryggen.

De allra flesta tonåringar drabbas av pormaskar och akne i någon utsträckning. För vissa blir det bara några enstaka blemmor under en kortare period, och det räcker att tvätta sig som vanligt. Men i vissa fall kan akne bli ett problem, med infekterade blemmor som gör ont. Om din tonåring har besvär finns det hjälp att få. På apoteken har vi bra produkter att börja med – och räcker inte det kan en läkare bedöma om receptbelagd medicin kan vara till hjälp.

”Under puberteten drabbas de flesta i någon utsträckning av en fetare hy med pormaskar och finnar, men idag finns det många bra hudvårdsprodukter som är framtagna för just tonårshuden. Många tänker att det gäller att torka ut en aknebenägen hy – men det är tvärt om. Det räcker att rengöra huden i ansiktet 1–2 gånger om dagen. En återfuktande kräm eller gel utan olja/fett är bra om huden känns torr. Produkterna bör vara skonsamma, för att inte torka ut och göra problemen värre. För en del tonåringar, och vuxna också för den delen, räcker det inte med bra hudvårdsprodukter. På apotek finns det olika receptfria produkter och läkemedel som kan användas direkt på huden. Det kan vara ett bra första steg att testa aknelösning eller aknegel med salicylsyra. De luckrar upp porerna, rengör, förebygger och behandlar aknen. Det finns även receptfria läkemedel som innehåller bensoylperoxid som är bakteriedödande och hämmar bakterien som orsakar akne. För de som har större problem finns olika receptbelagda läkemedel.

Catharina Claesson, apotekare på Apotek Hjärtat.

”Häromdagen hade jag ett samtal med min dotter som snart tar studenten. Hon är helt extatisk över detta, men samtidigt våndas hon över sin finniga panna och vad hon ska göra med sitt (helt underbara) lockiga hår. Självklart pratade vi om olika lösningar på dessa ”problem”, men jag levererade också ett brandtal om ”rätten att ha kul även när man känner sig ful”. Jag ville få henne att inse hur lätt det är att hamna i den tankemässiga återvändsgränd – att allt hänger på att man ska känna sig snygg. Och att det alltid kommer att finnas dagar då man känner sig mindre nöjd. Men det ska inte frånta någon rätten att ha kul och vara glad. Det är så klart härligt att känna sig fin, men om man kan komma förbi tanken att det är villkoret för en lyckad dag i skolan, en festkväll eller vad som helst och i stället unna sig rätten att njuta av stunden så kan man slippa en hel del ångest o depp tror jag. Det är såklart lättare sagt än gjort – men en förälder kan nog aldrig

påminna sitt barn om detta för många gånger.

Mia, tonårsförälder.

Svett och hygien

Din tonårings hygienrutiner kan vara en källa till konflikter. I vissa familjer kan utmaningen vara att få in en håglös tonåring i duschen tillräckligt ofta, medan det i andra familjer känns som att tonåringen ockuperar badrummet i timmar och ägnar sig åt överdrivet noggranna toalettbestyr. Alla är olika – men en sak som sker för de flesta tonåringar är att de berikas med nya kroppsodörer.

Ökad svettproduktion och svett som lukar mer än tidigare är en del av puberteten och kan vara ett av de tidigare tecknen på att din tonåring gått in i puberteten. Mest ökar svettningarna under armarna, i händerna, på fötterna och runt könet. Och svetten kommer inte bara vid ansträngning. När svetten kommer i kontakt med hudytan kan den börja lukta – för vissa lukar det mer än för andra. Lukten är inte skadlig, men vissa kan tycka att den är obehaglig. För dig som förälder är det bra att ge tips på hur en bra hygienrutin kan se ut – exempelvis att tvätta sig en gång per dag, och alltid efter att man sportat samt att byta kläder om de börjat lukta. Deodorant är också ett bra hjälpmedel mot svettlukt.

När det gäller intimhygien är det bra att inte använda vanlig tvål, eftersom det kan irritera slemhinnorna. Där räcker det långt med vanligt vatten, eller en produkt som är speciellt anpassad för just intimhygien.

”Under puberteten är det många saker som händer med kroppen. Fetare hud med kvisslor och finnar, svett som börjar lukta annorlunda, den första mensen och hår som växer lite här och där. Det kan vara ovant att gå från att vara ett barn som behöver duscha eller bada någon gång i veckan, till att behöva tänka mer på sin personliga hygien. Som förälder kan du bidra till att göra rengöringsrutinen för din tonåring både mer ändamålsenlig och lite trevligare. Se till att ha bra produkter hemma – till exempel hudvård för känslig eller fet hud, intimtätt och en bra deodorant. Och kanske en lyxig mousse för duschen. För dig med någon hemma som fått mens är ett bra tips att köpa hem lite olika mensskydd så att ditt barn får prova sig fram och hitta sin favorit,

Catharina Claesson, apotekare på Apotek Hjärtat.

Välj dina strider – försök att inte reagera på allt, bara på det som faktiskt är viktigt. En tonåring vet oftast vad som egentligen gäller, så man kan pausa att påpeka vissa saker för att undvika onödigt bråk. Till exempel hygien. Eftersom tonåringen ofta inte vill göra som man säger så kan man bara göra saker tillgängliga utan att orda så mycket om det. Ställ fram fluor-skölj på tvättstället om tonåringen är dålig på att borsta tänderna. Och se till att acneprodukter finns tillgängliga utan att göra så stort väsen av det. Av nyfikenhet kanske hen börjar använda det och fråga om råd, Helene, receptarie och tidigare tonårsmamma.

” Tips för att sätta en bra hygienrutin tidigt, till glädje för både tonåringen och omgivningen: Jag upplevde en stor glädje hos båda mina söner när de fick sin första deodorant i födelsedagspresent – redan innan de började ”dofta” svett. Det kändes som att de såg deodoranten som en symbol för att de blivit större. Som att de var med i en spännande klubb – efter den första deodoranten har de alltid påmint om när det var dags för en ny.

Amalia, förälder till två tonårspojkar

Underliv, mens och flytningar

Att byta blöja, tvätta, smörja och pudra är saker som alla småbarnsföräldrar gör på rutin. Sedan finns du där och stöttar när det är dags att börja gå på pottan – och torkar både fram och bak. Kanske smörjer du lite till. Och hjälper till att tvätta snoppen eller snippan. Men en dag klarar ditt barn det där själv och ditt barns underliv blir mer privat. Men även om det är privat område kan det vara bra att prata med ditt barn om de förändringar som de kan förvänta sig under puberteten.

Under puberteten förändras könsorganen – de ändrar färg och storlek. Könshåret börjar växa och talgkörtlarna blir tydligare, vilket gör att nya knottor och prickar dyker upp. Det är också helt naturligt att underlivet börjar lukta annorlunda.

Snoppen blir längre och kraftigare och pungen mörknar. Hur mycket snoppen växer under puberteten är individuellt och det kan skilja mycket mellan olika personer – en liten snopp är lika naturlig som en stor. Under förhuden bildas ett vitaktigt sekret som kallas smegma – den finns där för att smörja huden och hålla den mjuk och smidig. Även de inre könsdelarna växer. I testiklarna bildas spermier och under puberteten är det vanligt att tonåringen kan få utlösning på natten.

På snippan växer både de inre och yttre blygdläpparna och får en mörkare färg.

Mellan blygdläpparna bildas det vitaktiga smörjmedlet smegma. Det är inte ovanligt att de inre blygdläpparna blir större och syns utanför de yttre, det är helt naturligt. Klitoris blir större och livmodern och äggstockarna växer. Under puberteten börjar det komma ljusa, genomskinliga eller gulvita flytningar ur snippan. Flytningarna håller slemhinnorna fuktiga, hjälper till att skydda mot infektioner och håller snippan ren.

Mens Ett tag in i puberteten kommer den första mensen – ett tecken på att ägglossningen startat och att kroppen är könsmogen och kan få barn. Ibland signalerar kroppen att mensen är i antågande genom färgade flytningar, medan mensen för andra kommer som en chock. Hur mensen sedan betar sig är också helt individuellt. Vissa får sparsamma blödningar, medan andra blöder mycket. Det är inte heller ovanligt att mensen är oregelbunden i början. För en del dröjer det månader mellan tillfällena, medan andra blöder oftare än en normal menscykel. Ibland kan man få ont i magen i samband med ägglossning och mens – då kan du hjälpa ditt barn genom att lägga någonting varmt på magen.

” För vissa kan puberteten kännas jättejobbig, och kroppsliga förändringar kan påverka måendet. En flicka som fått sin första mens kan känna att den tidigare fria tillvaron begränsats. Att det blir svårare att göra sådant som tidigare varit självklart. Men det finns en uppsjö av bra mensskydd som sitter bekvämt gör det lätt att leva som vanligt – kom in till oss på något av våra apotek så kan vi hjälpa till att hitta det som passar bäst.

Catharina Claesson, apotekare på Apotek Hjärtat.

” Under mensen är det viktigt att känna sig trygg med sitt mensskydd, och kanske extra viktigt för en person som precis fått sin mens. Ett bra tips är att se till att ha några olika mensskydd hemma, så att ditt barn kan testa sig fram för att se vilket som känns bäst. Vissa upplever att det är lite läskigt med tampong första gången, då kan man använda lite vaselin på toppen för att det ska gå lättare att föra in den och påminn om att tampongen inte ska sitta inne för länge.

Catharina Claesson, apotekare på Apotek Hjärtat.

” Ibland kan mensen bli riktigt besvärlig, till exempel om ditt barn har riklig mens och blöder igenom eller behöver mer än ett mensskydd. Då finns det hjälp att få – på apotek finns det läkemedel mot rikliga blödningar, dessa är receptfria från 15 år. Vissa får också mensvärk – det är inte alls ovanligt, men kan vara väldigt jobbigt. Då kan det vara skönt med en värmedyna mot

magen, eller att ligga med benen uppdragna. Det kan också hjälpa att röra på sig. Om inte det hjälper är värktabletter med ibuprofen eller naproxen (från 12 år) effektiva mot just mensvärk.

Catharina Claesson, apotekare på Apotek Hjärtat.

”*Jag vill tipsa om en fin gest till en tonåring som just fått sin mens: en ”första mensen-låda” med olika bindor, tamponger och trosskydd, lite choklad och ett gulligt brev. Min dotter fick det av en kompis, men jag vet tonårsföräldrar som gjort samma till sina barn och det har blivit väldigt uppskattat. En annan fin grej är att ge sitt barn en liten fin necessär där allt som behövs på språng ryms.*

Karin, mamma till en 14-åring.

Sexlust i tonåren

Att ”ta snacket om blommor och bin” handlar idag kanske inte så mycket om att berätta om hur ett barn blir till. Det handlar mer om rätten till att säga ja eller nej till sex, om att vara schyst mot sig själv och andra – och om att allt det man ser på tv och på internet inte alltid avspeglar verkligheten.

Under puberteten och tonåren är det vanligt att ditt barn börjar tänka mer på, och längta efter, sex. Det är till viss del biologiskt, men dessa tankar och känslor styrs också av omgivningen. För dig som tonårsförälder är det viktigt att finnas som ett stöd och prata med ditt barn om sexualitet, gränsdragningar och rätten till sin egen kropp – ju förr desto bättre. Det kan vara svårt att föreställa sig sitt barn som en sexuell individ, men du har mycket att vinna på att vara öppen och bjuda in till samtal om sexualitet. Om det känns svårt att närma dig ämnet finns alltid Föräldralinjen som ett bollplank!

I takt med att tankarna på sex blir fler är det också många tonåringar som mer medvetet börjar onanera. Men onani är inget som är unikt för tonåren, även små barn kan smeka sig själva – utan att det ligger någonting sexuellt bakom det. Vissa tonåringar vill onanera ofta och andra gör det inte alls – liksom med det mesta är det helt individuellt och lika normalt att onanera varje dag som att inte ha en tanke på det. Onani är avslappnande och ett bra sätt att utforska den egna kroppen och känna efter vad man tycker är skönt.

I den digitala värld vi lever i är porr någonting som blivit allt mer lättillgängligt. Det är också ett ämne som kan vara svårt för din tonåring att vara öppen om, och då kan det bli knepigt för dig som förälder att närma dig ämnet. Men det är ett viktigt snack, eftersom porr kan påverka ditt barns syn på hur sex ska vara. Tillsammans kan ni resonera om vad schyst sex innebär, hur man är säker på att man inte utsätter någon för något som den inte vill och att man alltid har rätt att säga nej till sådant som inte känns bra. Perspektiv som är viktiga att prata om är synen på sex, den viktiga frågan om samtycke, gränssättning, våld mot kvinnor samt de skeva ideal som ofta skildras inom porrindustrin.

Tips från Föräldralinjen:

- En bra dialog om högt och lågt i livet är en bra grund för att kunna närma sig lite känsligare ämnen, som till exempel sexualitet och lust.
- Referera till egna erfarenheter, du behöver såklart inte gå in på detaljer.
- Alla bör känna rätten till sin egen kropp, och att ingen ska gå med på något som inte känns bra. Ett nej är ett nej!
- Var öppen och inbjudande till samtal, men pressa inte din tonåring. Ibland kan man behöva närma sig ämnet flera gånger för att få respons.
- Detaljer är inte viktigt, och många gånger ingenting som föräldrarna behöver veta – det viktigaste är att känna efter om tonåringen mår bra och känner sig trygg.
- Förklara att närhet och sex ska vara någonting fint – men att det ibland kan vara svårt och göra ont. Det viktigaste är att aldrig ställa upp på någonting som inte känns bra.

”*När jag växte upp kändes porr så abstrakt – man visste nästan inte vad det var, och kunde liksom inte stöta på porr av en slump. Man har ju insett att det är lite annorlunda för unga idag – med telefonerna uppkopplade och internet för deras fötter. Vi har tidigt pratat med våra barn om just porr – att det ofta inte ger en bra bild av hur sex ska vara. Det känns så himla viktigt att de får med sig sunda värderingar – att sex ska vara någonting bra som sker på lika villkor. Samtidigt har vi varit tydliga med att de inte ska skämmas om de tagit del av något – utan hellre vara öppna mot oss om det. Så att vi tillsammans kan prata om vad de sett*

Sofi, mamma till två tonåringar.



Könssjukdomar

Alla som är sexuellt aktiva kan drabbas av könssjukdomar. De sexuellt överförbara sjukdomarna smittar inte bara vid vaginalt samlag utan även vid oralt och analt sex. För dig som tonårsförälder är det bra att prata med ditt barn om könssjukdomar och hur man bäst undviker att smittas, och undviker att smitta andra. Även om man är försiktig kan man smittas och det kan leda till obehag, medan andra könssjukdomar inte märks på en gång – det säkraste sättet att veta är att göra ett test, och det säkraste sättet att undvika dem är att använda kondom. Vissa könssjukdomar faller under smittskyddslagen, vilket innebär att man måste göra ett test om misstänker att man blivit smittad. Man kan testa sig för könssjukdomar på flera olika mottagningar – till exempel på en ungdomsmottagning, vårdcentral eller venerologmottagning. För vissa könssjukdomar finns också test som man kan beställa och göra testet hemma. De flesta könssjukdomar är vanliga och ofarliga om de behandlas, och ju förr behandlingen startar – desto bättre.

”*Det finns många typer av preventivmedel som används för att inte bli gravid - till exempel kondom, spiral eller p-piller. Av dessa är kondom det enda alternativet som också skyddar mot könssjukdomar. Preventivmedel*

finns med eller utan hormoner - det är individuellt vad man föredrar och trivs med. På ungdomsmottagningen eller vårdcentralen kan din tonåring få hjälp med att hitta det preventivmedel som passar bäst. Det finns också akuta p-piller – dagen efter-piller – receptfritt på apotek, men dessa ska bara användas just i nödfall och bör inte användas som ett substitut för preventivmedel

Catharina Claesson, apotekare på Apotek Hjärtat.

Som mamma till två söner som då var 15 och 16 år ville jag få dem att tänka att det var självklart att skydda sig själva och eventuella sexpartners. Jag vet ju själv att det kan vara otroligt pinsamt att köpa kondomer så jag köpte massor och fyllde en låda med olika sorter och sa: ta så många ni vill ha. Jag kommer fylla på lådan utan att räkna kondomerna eller ställa några frågor

Nina, mamma till två idag vuxna söner.

Sömn, kost och rörelse

Tillräckligt med sömn, en varierad kost och regelbunden motion är en bra grund för en god hälsa i alla åldrar. Även för din tonåring. Du kanske upplever att det, under den här tiden i ditt barns liv, är många goda vanor som rubbas – sena kvällar med kompisar eller framför datorn, mer skräpmat, energidrycker och stillasittande. Eller tvärt om – ett ökat intresse för hälsosam kost och motion. Som förälder är det bra att ha lite extra koll på vad din tonåring behöver i form av sömn, kost och motion, vilket är viktiga verktyg att använda för att hantera om man inte mår bra. Är det stökigt runt om är det bra att se till att man äter, sover och rör på sig lagom. Även omvänt. Mår man dåligt och dessutom inte äter, sover och rör på sig kan man göra saker väldigt mycket värre.

Många tonårsföräldrar upplever att deras barn har ett stort behov av sömn, speciellt i slutet av puberteten, och att det kan vara svårt att få upp dem ur sängen på morgonen. Det är vanligt och beror till stor del på den hormonomställning som sker under puberteten och som sätter fart på alla kroppsliga förändringar – vilket gör att barnet blir tröttare. Men sömnen påverkas också av yttre faktorer, som att många barn i tonåren lägger mer tid på att umgås med vänner, sitter uppe sent och spelar på datorn eller fastnar med mobilen. Likafullt som det kan vara svårt att få barnet att stiga upp på morgonen kan det vara svårt

att få barnet att släcka lampan i tid på kvällen. Sömnen behövs för att kroppen och hjärnan ska få vila, återhämta sig och bearbeta intryck. Ett barn i tonåren behöver mellan 8 och 9 timmars sömn per dygn – och bäst är att sova på natten och vara vaken på dagen!

Tonårstiden innebär för många mer tid hemifrån, vilket kan göra det svårt för dig som förälder att få en bra överblick av vad, och hur mycket, ditt barn äter. En varierad och näringsrik kost är lika viktig för en tonåring som i alla andra åldrar – kroppen och hjärnan behöver viktiga näringsämnen för att fungera. Det finns ingen särskild mat som innehåller allt som kroppen behöver, därför är en tumregel att försöka att äta varierat vilket bland annat innebär frukt och grönsaker till varje måltid, fisk några gånger i veckan, gärna fullkornsprodukter och att begränsa intaget av sötsaker och snacks.

Överdrivna tankar på kost kan bli ett problem. Det kan grunda sig i en vilja att ändra på kroppens utseende, där kosten blir ett verktyg för att uppnå målet. För dig som förälder är det bra att vara vaksam på om din tonåring fokuserar osunt mycket på maten, det kan vara ett tecken på en ätstörning. Det kan till exempel vara en överdriven vilja att äta sunt, att regelbundet hoppa över måltider eller ett behov av att äta olämpliga mängder mat. Även överdriven fixering vid träning kan vara ett tecken på ätstörning eller ortorexi. Om du är orolig för att din tonåring har drabbats av en ätstörning ska du kontakta barn- och ungdomspsykiatri, BUP, en ungdomsmottagning, elevhälsan eller en vårdcentral så snart som möjligt. Ju snabbare man får hjälp, desto större chans att komma till rätta med problemen.

Fysisk aktivitet är en viktig byggsten för en god hälsa i alla åldrar. Att äta hälsosamt och motionera kan minska risken för att drabbas av till exempel fetma, typ 2-diabetes och en rad andra sjukdomar. Men det påverkar också det psykiska måendet. Det är särskilt viktigt att röra på sig under barn- och tonårstiden, eftersom det är då skelettet och musklerna byggs upp och motoriken, koordinationen och rörelseförmågan utvecklas.

Alla barn och tonåringar bör röra på sig varje dag – och det kan vara allt från bus och lek, idrott till att ta sig från punkt A till punkt B. WHO rekommenderar att alla barn och ungdomar mellan 5 och 17 år bör vara fysiskt aktiva minst 60 minuter varje dag.

Tips från ICAs dietist

- Goda levnadsvanor går i arv. Genom att servera näringsrika måltider regelbundet så ökar chansen till att ditt barn såväl får i sig det som han/hon behöver som att bra matvanor följer med i vuxen ålder.
- Föregå med gott exempel. Äter du grönsaker till varje måltid så gör säkert ditt

barn det också med tiden.

- Arbeta för goda relationer och var observant på förändringar. Det kan vara svårt att komma tonåringen in på livet men kanske kan du hitta situationer, samtalsätt (fysiska platser eller kanske på sms?) då det fungerar bäst för er? Genom samtalet kanske du får del av vad som bekymrar och kan hjälpa till.
- Ta hjälp om du tycker att ditt barn har ett osunt beteende kring mat. Det finns hjälp att få!
- Begränsa vad som finns hemma. När chips, kakor, läsk och godis finns hemma så ökar risken att det hamnar i magen. Köp bara hem de mängder som behövs och bara vid särskilda tillfällen.
- När ditt barn har pengar och kan handla själv, sätt regler för vad som är ok att köpa och inte. Tex vilka dagar som det är ok att köpa godis på.
- Vatten är bästa måltidsdrycken!
- Ha alltid frukt framme i en skål!

” *Det finns ingenting som säger att just tonåringar behöver ta kosttillskott – och en varierad och näringsrik kost räcker för de flesta. Men eftersom inte alla tonåringar får i sig av allt viktigt i kostcirkeln, kan maten ibland behöva kompletteras med extra vitaminer och mineraler, framför allt ifall ditt barn har en matallergi eller är vegan. Unga tjejer som blöder mycket under menscykeln kan också behöva fylla på med lite järn, som finns i flera multivitamin.*

Catharina Claesson, apotekare på Apotek Hjärtat.



Om problemen blir för stora

Psykisk hälsa omfattar, på samma sätt som fysisk hälsa, en hel del. Om kroppen är i toppskick, men drabbas av en förkylning så är hälsan i någon form nedsatt. Detsamma gäller med den psykiska hälsan, som kan vara god, men som naggas i kanten på olika sätt under livets gång. Du som tonårsförälder är ett viktigt stöd för ditt barn – i livets alla skeenden, för att visa att måendet går upp och ner. Det är en del av ett normalt och friskt liv att må lite sämre i perioder – både fysiskt och psykiskt. Men en del drabbas värre.

Om kroppen mår dåligt finns det hjälp att få, och detsamma gäller för det själsliga måendet. Viktigt dock att poängtera att lidande inte kan eller ska jämföras. Allt lidande skall tas på allvar och det är endast den enskilda individen som kan och ska värdera sitt lidande. Det viktiga är hur en mår, inte vad det heter. När de psykiska dalarna blir mer än bara livsskav – bör du som förälder hjälpa ditt barn till professionell hjälp! Kontakta skolans kurator eller närmaste läkare. Och du kan alltid ringa till Minds Föräldralinje om du vill prata om oron för ditt barn. Du når dem på telefon 020-85 20 00, vardagar 10-15 samt torsdagskvällar 19-21. Du är anonym och Mind står för samtalskostnaderna. Volontärerna på Föräldra-

linjen har alla lång erfarenhet av att arbeta med barn, ungdomar och föräldrar. Mind driver också Självordslinjen som riktar sig till personer som har tankar på att ta sitt liv eller har en närstående med sådana tankar. Du når Självordslinjen på telefon 90101 eller chatt via chat.mind.se. Öppet dygnet runt, varje dag. Vid akut självmordsrisk bör du ringa 112.

Minds Föräldralinje

Välkommen att ringa Föräldralinjen, Minds stödlinje för dig som vill reflektera över din roll som förälder, är orolig för ditt barn eller ett barn i din närhet.

När du känner dig osäker i din föräldraroll, eller är en nära vuxen till ett barn vars situation du oroar dig för, kan det kännas bra att få prata med någon professionell. Hos Föräldralinjen får du möjlighet att både ställa frågor och bolla tankar för att hitta nya förhållningssätt och vägar till en bättre situation. Samtalen till Föräldralinjen kan beröra stora eller små problem kring barn oavsett ålder. Du är alltid välkommen att höra av dig.

Exempel på vanliga ämnen och frågor:

- Min son vill bo hos sin pappa nu efter skilsmässan. Jag är orolig för att han dras in i olämpligt sällskap och att pappan, som är väldigt tillåtande inte ser detta.
- Min 17-åring har utvecklingsförsening, ADHD och autism. Han är mycket svår att förutse. Jag behöver prata om detta.
- Min 16-åring är indragen i en svår familjesituation med psykisk ohälsa. Hen har hamnat i en svår lojalitetskonflikt och visat tecken på att inte orka leva mer.
- Jag får inte kontakt med min 14-åring, som inte mår bra och drar sig undan. Vad ska jag göra?
- Jag och min man är oense om hur vi skall uppfostra vår 13-åring.
- Min 15-åring har brutit mot våra överenskommelser. Skall vi straffa eller visa vänlighet?
- Vår 19-åring är homosexuell och jag har svårt att hantera det.
- Vår 19-åring med ätstörningsproblematik och sociala svårigheter, vill nu ta sitt liv.
- Vår 16-åring som är mycket tillbakadragen, trivs inte på gymnasiet. Vad ska vi göra?
- Jag är desperat att få träffa mina barn som är 16 och 18 år. Men de är inte intresserade.

- Jag är orolig för min 18-åring som tagits av polisen för att ha använt marijuana. Hen har fått behandling men tycker inte att det hjälper. Hen har en ADHD diagnos.

Du når Föräldralinjen på telefon 020-85 20 00, vardagar 10-15 samt torsdagskvällar 19-21. Du är anonym och Mind står för samtalskostnaderna. De som svarar har lång erfarenhet av arbete med barn, ungdomar och föräldrar och har utbildning som psykolog, socionom eller psykoterapeut. Alla svarare arbetar ideellt som volontärer.

Läs mer på www.mind.se

Receptbelagda läkemedel till din tonåring

För vårdnadshavare till barn som är 13-17 år gäller särskilda förutsättningar vid uthämtning av receptförskrivna läkemedel via e-handel. Det går inte att automatiskt titta på och beställa en tonårings läkemedel via apotekens e-handel. Det är inte heller möjligt för en tonåring att ge fullmakt till sin vårdnadshavare för att denne ska få tillgång till e-recepten. Beroende på typ av behandling är det ändå möjligt för vårdnadshavare att handla både på apotek och på distans till tonåringar. En tonåring som har e-legitimation kan också logga in själv och se sina e-recept.

En vårdnadshavare kan kontakta oss på 0771-405 405 (öppet helgfria vardagar 8-18) för att få hjälp att e-handla sin tonårings recept. Vårdnadshavare identifierar sig med e-legitimation och en farmaceut gör då, precis som på ett vanligt apotek, en bedömning av vilken information som kan lämnas ut med hänsyn till tonåringens integritet. Farmaceuten kommer att ställa frågor om vilka läkemedel barnet/tonåringen behöver, som en integritetsskyddande åtgärd. En vårdnadshavare kan också fortsatt gå till ett vanligt apotek för att hämta ut recept till sin tonåring. Samma kontroll görs då av vilken information som kan lämnas ut och vilka läkemedel barnet/tonåringen behöver.

Det är eHälsomyndigheten som fattat beslut om att begränsa vårdnadshavares möjlighet att se tonåringars recept på webben. Denna begränsning är till för att skydda tonåringars integritet. för att följa offentlighets- och sekretesslagen. Gäller vårdnadshavare för tonåring mellan 13 och 17 år. För mer information läs eHälsomyndighetens faktablad, här finns även kontaktuppgifter för frågor och synpunkter.

