



**Er du klar over, hvilke bekymringer
din teenager går og har?**

www.inspirius.dk

John Mejlgren

Er du klar over, hvilke bekymringer din teenager går rundt med?

Lad mig starte med at sige, at det jo slet ikke er sikkert, at din teenager går rundt og bekymrer sig.

Vi skal som forældre naturligvis ikke gå og lede efter noget, som måske slet ikke er der, og i værste fald kan vi jo være med til at skabe bekymringer i de unges verden, helt uden grund.

Når det så er sagt, så har jeg rejst rundt i hele Danmark de seneste otte år med et udviklingsforløb for grupper af teenagere, som handler om at løfte deres selvværd, selvtillid, lyst til uddannelse og ikke mindst troen på en god fremtid.

Grundlæggende set så handler mit forløb om at hjælpe de unge med at finde motivationen til at gøre det som er nødvendigt for at lykkes i hverdagen, hvad enten det er i skolen eller uden for skolen.

Ofte støder jeg på alle mulige forklaringer og undskyldninger for ikke at lykkes fra de unges side, og ja, fantasien kan være stor hos mange. Når jeg så udfordrer dem med forslag til løsninger, så hører jeg tit de unge sige, at "det er nemmere sagt end gjort. Du skulle lige prøve at være i mit hoved, med det kaos af tanker som raser af sted i et tempo, hvor det kan være svært at finde hoved og hale på det hele." Eller "jeg mister overblikket med alle de forskellige ting, der foregår inde i hovedet, og så er det svært at komme i gang med noget som helst."

Jeg spørger dem altid om, hvem de har snakket med om alle de ting, som forstyrrer udsynet og blokerer lysten til at komme i gang, og ofte får jeg svaret – ikke nogen. I bedste fald er det måske delt med en god ven eller veninde, men det forbliver ofte inde i hovedet og fylder mere og mere.

Når jeg så spørger om det ikke ville være en god ide at dele det med forældrene, så møder jeg ofte svar som – "det ville de alligevel ikke forstå", eller "de har selv nok om ørene, så jeg vil ikke være til besvær, eller det har jeg prøvet og det var ingen succes."

Unge i dag vil i høj grad hellere selv gå med deres udfordringer og forsøge at løse dem selv, med det resultat, at der ofte ikke sker særlig meget, og de mister deres fokus og energi og begynder at hænge med hovedet.

Af samme årsag har jeg igennem de seneste år, når jeg har været ude med mit ungeforløb, lavet en spørgeskema undersøgelse, som de unge anonymt kan udfylde og svare på, som spørger ind til, hvad det er for bekymringer unge har i dag, og hvordan det påvirker deres hverdag og ikke mindst, hvad de kunne ønske skulle ske for ikke at lade disse bekymringer stå i vejen for deres livskvalitet.

Det er naturligvis vigtig viden for mit arbejde, som underviser og coach for unge teenagere at vide, hvilke områder jeg skal afsøge hos de unge for at kunne hjælpe dem bedst muligt, og det giver mig virkelig en god indsigt, som jeg meget målrettet kan bruge, når jeg er sammen med de unge.

Men jeg tænker også, at det er vigtig viden for forældre, som måske oplever, at deres teenager ikke er til at råbe op, virker doven og træt og til tider helt opgivende og modløs.

Måske kunne en god snak om de ting, som rører sig og måske bekymrer din teenager løsne op for noget af den modløshed.

Ofte hører jeg faktisk unge sige, at de ikke har lyst til at læsse deres bekymringer over på deres forældre, da de jo har rigeligt at tænke på, men i samme sætning siger de også, at de ville ønske at deres forældre selv kom til dem og spurgte ind til, hvad der foregår i deres liv, og ikke mindst, at deres forældre ikke opgav så hurtigt, når de endelig spørger, fordi det ofte kan være svært at sætte ord på det, der sker inde i hovedet.

Jeg har lavet en liste over de oftest nævnte bekymringer eller problemer, som er kommet frem gennem min undersøgelse blandt de unge.

Jeg tror, at hvis vi som forældre kender til disse faldgrupper og kan spørge ind til dem, give nogle gode råd og værktøjer samt ikke mindst anviser en bedre vej, så vil du som forældre kunne forebygge en lang række af de ting, som kan bidrage til, at din teenager mister motivationen og glæden ved livet.

Vi lever i dag i en meget konkurrencepræget verden med højt tempo og hyppige scenskift, hvor det handler om at være den bedste til alt det, vi nu går og laver. Hvor det handler om at se bedst ud og være mest populær - det er et pres, de unge vågner op til hver dag.

Da jeg var teenager for umindelig mange år siden, var det ikke noget jeg spekulerede synderligt meget over. Det var nogle helt andre ting, der havde mit fokus. Det handlede for mig i bund og grund bare om at have det sjovt på fodboldbanen.

Livet var på mange måder ukompliceret og sorgløst.

Det er en helt anden verden, de unge vokser op i nu, og det har gjort det at være forælder til en større opgave med mange flere udfordringer og søvnløse nætter.

Mit mål med denne lille bog er at gøre dig som forælder mere opmærksom på de udfordringer, som mange teenagere står overfor i en hæsblæsende og moderne verden. Måske er det din teenager, der har brug for opmærksomhed.

Jeg har valgt at beskrive de otte mest hyppige forekomne bekymringer, som jeg har fundet frem til gennem mit spørgeskema, som jeg har haft med ude på min forløb med de unge. De er beskrevet i helt tilfældig rækkefølge således, at den første bekymring på listen ikke nødvendigvis er den, som de fleste har skrevet på listen.

1. Forventninger til skolen

Mange teenagere oplever i dag et stort pres både hjemmefra og fra skolen om, at de skal klare sig godt og få flotte karakterer, således at de kan komme ind på den ungdomsuddannelse, der kan sikre dem en god fremtid. Men hvad er det for en ungdomsuddannelse, de skal ind på, og er det den, de unge selv ønsker?

Jeg møder mange unge, som fortæller mig, at deres forældre ønsker, at de skal have en gymnasial uddannelse, men deres karakterer er helt af h.....til. Det kommer aldrig til at ske siger de, men forventningerne hjemmefra er, at det sker, og det skaber et stort pres.

Jeg har mødt adskillige unge, som fortæller mig, at den eneste måde de kan opfylde deres forældres forventninger på, er ved at snyde i skolen. Enten får de hjælp eller skriver af fra en kammerat, andre gange er det internettet, der bliver brugt til at snyde.

Forældre er nødt til at forstå, at det ikke er alle, der kan få 12-taller, og det at få 12-taller ikke nødvendigvis er den eneste og rigtige vej til et godt liv for netop deres teenager.

Hvis du presser din teenager og skaber forventninger som alligevel ikke kan indfries, så kan du ende op med en teenager, som gør oprør og går den stik modsatte vej i protest.

2. Udseende

Mange teenagere i dag oplever et stigende pres om at se fantastisk ud. De har en masse forestillinger om, hvordan den perfekte krop skal se ud, og det gør de en stor indsats for at opnå. De ser på billeder af modeller i diverse blade og TV og tror, at det skal være det ideal, de skal sigte imod. De fleste unge ved samtidig godt, at disse modelbilleder altid er manipuleret og gjort bedre end de egentlig er, men det betyder ikke det store i deres forsøg på at efterligne det perfekte look.

Mange bruger også sociale medie som Facebook, hvor de sammenligner sig selv med andre unge og deres billeder. Og det er skræmmende at vide, hvor mange af de unges billeder, der bliver lagt op på Facebook, som i virkeligheden er blevet Photoshoppet, altså gjort pænere end de er i virkeligheden. Der bliver fjernet bumser, tænder bliver bleget, og de skal helst have taget billeder i selskab med de mest populære, alt sammen blot for at sende et signal om, at jeg er perfekt og dermed noget værd!

Derudover bruger de en formue på tøj, smykker, flotte og dyre mobiltelefoner og andet, som kan få dem til at fremstå perfekte i en uperfekt verden, og de bliver aldrig helt tilfredse med resultatet. Det kan altid blive bare en smule bedre.

Når resultatet ikke lever op til forventningerne, er der mange teenagere, som ender med at blive deprimerede og flere begynder at trække sig i sociale sammenhænge og ender med at holde sig for sig selv. De fortrækker til deres værelse og bliver ensomme i deres eget selskab.

Det er en håbløs kamp, de unge er ude i, og en kamp de kun kan tabe.

Det er hér, din teenager har allermest brug for dig, din støtte, dit nærvær og din omsorg.

Vær til stede og lyt til, hvad det er der går dem på og hvad de er kede af. De har brug for, at du lytter og giver dem lov til at lette hjertet - det vil mange gange få dem til at falde til ro.

At lade dem være for sig selv og tro, at det hele nok skal gå over igen, er en stor fejltagelse!

De har brug for en snak om, hvad det er, der skaber værdi hos mennesker, at det er det indre og ikke det ydre, der tæller og at de er gode nok, som de er. De behøver ikke at skulle imponere andre og spille roller, men derimod være stolte af sig selv, som den de nu er.

Jeg er udmærket klar over, at du kan risikere at tale for døde øre, men at tage snakken med jævne mellemrum vil helt sikkert sætte sine spor.

3. Parforhold

Rigtig mange teenager i dag er engageret i en eller anden form for kæresteforhold. Og de unge bliver kærester tidligere end før. Unge modnes tidligere og det er både fysisk og hormonelt og det betyder, at interessen for at eksperimentere med sex begynder i en tidlig alder for mange, og det er for de fleste ubeskyttet sex.

I og med, at en del unge starter med sex i en tidligere alder, er der naturligvis også en stor risiko for, at det kan ende med en uplanlagt graviditet, som kan have store konsekvenser for både skolegang og fremtid. Derudover er der også stor risiko for at blive smittet med forskellige former for kønssygdomme.

Unge i dag har let adgang til pornografiske sider på nettet, og mange bliver fristet til selv at forsøge sig på dette område. Mange unge føler sig også presset til at prøve sex fra andre unge, som ikke er sene med at praler med erfaringer om både det ene og det andet.

Jeg kan konstatere, at når jeg er ude på mine forløb med de unge, så kan jeg i pauserne høre historier fra flere af de unge, som bekræfter mig i, at de er tidligt ude.

Naturligvis hører det med til historien, at flere af disse historier, nok er mere fantasi end sandhed, og man skal tage det med et gran salt, men når det så er sagt, så sker der meget mere på den front, end vi forældre kan forestille os.

Du er nødt til at være stærk, når du som forælder skal håndtere og forstå situationer som de nævnte, og du må aldrig være fordømmende over for din teenager.

Du skal i stedet sætte dig sammen med din teenager og forklare fordele og ulemper ved at være i et kæresteforhold, og hvordan man skal navigere i et kæresteforhold i en ung alder.

Du er også nødt til at tale med dem om, uden nedlaidenhed, at parforhold i så ung en alder ikke altid holder livet ud. Det er bestemt set før, men det er altså sjældent, at det sker.

Få en snak om, hvad forskellen er på at date, være kæreste eller mange af de andre ord de unge bruger, når de nu er i et parforhold.

Unge lægger nemlig forskellige ting i de forskellige ord, og jeg har mødt mange unge, som troede, at de var kæreste med en person, som så gjorde noget, der føltes som et svigt og hvor den anden person ikke kunne forstå det store drama, da de jo bare datede.

Hvad er det, de unge lægger i ordene, for i ordene er der også følelser, og det kan til tider være rigtig store følelser.

Lad være med som forælder at tro, at det bare løser sig igen og nok skal gå over. For den unge kan det fylde rigtig meget og i nogle tilfælde udløse en mindre depression.

4. Stoffer, rygning og alkohol

En udbredt bekymring som de fleste teenager oplever, er brugen af cigaretter, stoffer og alkohol, og hvis du opdager, at din teenager benytter sig af en eller flere af disse stimulanser, må du gribe ind og forsøge at få det stoppet. At mange teenagere bliver fristet af disse stimulanser, er helt normalt, fordi de oplever en stor påvirkning fra omverdenen om at prøve disse ting af. At det samtidig er uhyre nemt at få fat på, gør det ikke bedre.

Det kan være, at de unge hjemmefra har set forældrene ryge, drikke eller i værste tilfælde tage stoffer som det mest naturlige og som en del af en normal hverdag. Det kan være venner og bekendte, som måske lokker eller ligefrem presser på med at prøve det af for at være seje. Mange unge ser det slet ikke

som et problem, og mange mener, at det er en hel naturlig del af det at være ung og vokse op. For dem er der intet farligt i det, men inderst inde ved de fleste godt, at det er skidt og at deres forældre for alt i verden ikke skal vide noget om deres brug af disse stimulanser.

Der kan også være andre grunde til at begynde på disse stimulanser og den ligger i mediernes påvirkning. Der findes i dag ikke mange film i den bedste sendetid, hvor der ikke er stoffer og alkohol involveret. De unge ser det i så mange sammenhænge, at det kan være svært for dem at forstå, at de ikke hører til i et sundt og normalt liv.

Der er også de unge, der bruger det som en form for selvmedicinering, hvor det handler om en flugt for hverdagens mange udfordringer, konflikter og stress. Det bliver simpelthen en måde at få afløb for deres frustrationer og et forsøg på at finde fred.

Der er også de unge, som oplever et boost i selvtilliden, når de bedøver sig med disse stimulanser. Deres hæmninger forsvinder som dug for solen og deres tro på, at de kan erobre hele verden blomstrer, og alt det, som de på en normal hverdag ikke kan finde ud af og som volder dem problemer, er pist væk og verden ligger nu åben for deres fødder.

Det er svært at hamle op med, når man som forældre forsøger at tale sund fornuft ind i hovedet på dem, og tit vil du tale for døve øren. Følelsen af storhed og frihed vinder for det meste over fornuften.

Men det skal stoppes! På den ene eller den anden måde, må du som forældre tage over og sætte nogle klare regler og forventninger op, og du må ånde dem i nakken, indtil du er sikker på, at det er lykkedes med at få det stoppet.

Når de bliver en smule ældre, vil de enten elske dig for at have gjort det, eller hade dig for ikke at have gjort det.

5. Spiseforstyrrelser

Spiseforstyrrelser er et problem, som er mere udbredt blandt teenagepiger end hos teenagedrenge. De unge pigers frygt for at blive tykke er en stor bekymring hos rigtig mange teenagepiger. De har alle et ideal om at se ud på en bestemt måde og henkaster ofte opmærksomheden på modelbilleder af

supertynde modeller, som bliver målet for deres egen krop. Frygten for at være tyk og ikke ligne idealet fylder utrolig meget hos mange af disse piger. Af samme årsag vælger flere og flere unge piger at spise meget lidt og for nogens vedkommende, næsten intet. Det betyder, at de ikke får den næring, som de har brug for i form af vitaminer, mineraler og andre for kroppen vigtige ingredienser, som er uhyre vigtige for at kroppen kan udvikle sig rigtig.

Teenageårene er et af de tidspunkter i livet, hvor der sker allermost udviklingsmæssigt, og det kan få katastrofale konsekvenser, hvis ikke de unge piger får professionel hjælp til problemet. Mange af dem udvikler anoreksi, og hvis man lider af anoreksi er man ekstremt optaget af mad, sit udseende og sin vægt. De ser sig selv som stor og tyk, selv om de faktisk kan være under den vægt, de burde have.

Hvis man sulter sig, får man desuden ofte andre symptomer som f.eks. rastløshed, hovedpine, ondt i maven og svimmelhed.

Teenagedrenge derimod gør ofte det modsatte. De spiser en masse, men det de spiser er ofte tomme kalorier i form af en masse junkfood. Det betyder ofte, at de springer normale måltider over fordi maven er fuld, og så får de heller ikke de nødvendige næringsstoffer, som de har brug for til at have overskud og energi i en ofte hektisk hverdag.

Hvis du ser tegn på eller har mistanke om spiseforstyrrelse hos din teenager, må du øjeblikkelig søge professionel hjælp. En af de bedste måder at få hjælp på, er gennem psykoterapi.

6. Sociale Medier

Internettet og de sociale medier er blevet den platform, de fleste teenagere befinder sig på, og antallet af timer på disse medier er foruroligende. Unge i dag er afhængige og kan ikke leve uden deres daglige fix og adgang til de sociale medier, for det er jo her deres liv leves og deres "venner" findes. Jeg oplever ofte en stor ukoncentration blandt de unge, når jeg starter med mine kursusforløb. Derfor starter jeg for det meste også med at lave nogle helt klare regler for mobiltelefoner i undervisningen. Og den er ikke rar. ALLE telefoner lægges i en kasse fra undervisningens start, og de udleveres først igen ved dagens afslutning. Dramaet er stort på førstedagen af et forløb, men hurtigt accepterer de reglen og oplever selv efterfølgende en større koncentration og indlevelse i undervisningen.

Prøv at tjekke din egne teenagere derhjemme for deres brug af internettet, mobiltelefoner og andre medier. Hvis ikke du er klar over det allerede, vil du blive overrasket over, hvor meget, det rent faktisk er. Flere unge tager deres mobiler med i seng og lægger den under hovedpuden, for som de siger, der kunne jo komme en vigtig besked. Hallo – midt om natten?

En ny undersøgelse viser, at en gennemsnitsteenager sender og modtager op til 35 Sms'er fra 10 minutter efter, at de er gået i seng og op til 4 timer senere. Kan det mon gøre noget ved nattesøvnen? Kunne det have betydning for deres energi og humør dagen efter? Kan det have betydning for deres muligheder for at få den uddannelse, de måtte ønske sig? Svaret er åbenlyst JA!

Trætte unge teenagere, der mangler energi og overskud til selv de mindste udfordringer, er ved at blive et dagligdags syn herhjemme. De ved det godt selv, men kan simpelthen ikke kontrollere det.

7. Perfekt

Rigtig mange teenagere i dag, har en skyhøj forventning til sig selv om at kunne klare sig og være god på stort set alle områder af livet. Det være sig i skolen, derhjemme, i foreningslivet og alle de andre steder, hvor de unge nu befinder sig.

Der er mange gange en indbyrdes konkurrence blandt unge om at være mest populær, og det bliver man, hvis man har styr på det.

Det betyder, at mange unge i dag oplever en hverdag, hvor der hele tiden er et krav om (ofte deres eget) at være på og klare sig godt.

Det stresser rigtigt mange af de unge teenagere, som jeg møder gennem mit arbejde, og ofte kan jeg høre fra deres egen mund, at de er stressede og har svært ved at følge med.

Er din teenager stresset og hele tiden bagud, fordi han eller hun hele tiden skal være perfekt, så brænder kroppen og hjernen til sidst sammen og det ender med det stik modsatte, nemlig at de falder de fra hinanden på grund af alt det, de har gang i.

Som forældre er du nødt til at iagttage din teenager og se, hvad han eller hun har gang i, og om nødvendigt gå ind og skære igennem og overtage kontrollen indtil din teenager igen er i balance og har lært lektien.

8. Fremtiden

Mange teenager virker rigtigt usikre på deres egen fremtid. Hvilken vej skal de gå rent uddannelsesmæssigt og, hvilket job kunne være interessant at stå op til hver morgen? Der er SÅ mange muligheder at vælge imellem, og for mange voksne synes antallet af muligheder at være en helt fantastisk luksus, men for den unge kan det være svært at navigere i. Hvis jeg vælger én retning i livet, så er der jo så mange andre retninger jeg må sige nej til, og hvad nu, hvis det er den forkerte retning jeg vælger. Puha – det kan være meget overvældende at vælge til og dermed også vælge fra blandt tusindvis af muligheder.

I stedet ender mange unge med blot at sidde og dagdrømme om fremtiden uden egentligt at gøre noget ved det.

Tal med dine teenager om fremtiden og hjælp dem på vej i forhold til uddannelse og job.

Find ud af, hvad de interesserer sig for, hvad de har talent for og hvad de bruger det meste af deres tid på. Måske denne aktivitet kunne være et bud på en fremtidig uddannelse og job? Måske ikke. Din teenager har brug for din hjælp og støtte og sammen skal I nok finde en rigtig god retning at gå i.

Denne lille bog har været mine bud på det, som bekymrer teenager mest i dag, baseret på de små undersøgelser jeg har foretaget de seneste år. Måske mangler der noget på listen, som du ser vækker stor bekymring hos netop din teenager, måske ikke.

Men tænk over, hvordan du med din viden fra denne lille bog her kan forebygge og hjælpe med at fjerne nogle af din teenagers bekymringer. Det vil styrke både glæden, lysten og motivationen i din teenagers liv.

INSPIRIUS



www.inspirius.dk