

Avsnitt 17, säsong 4

Förebyggarens julkalender med tips från unga

- Filippa: Hej och välkommen till podden viktiga minuter. Idag har vi två ungdomar från sommarteamet här som ska prata lite om en julkalender som förebyggarenheten har startat nu i december. Vi som pratar heter Filippa och Patricia.
- Patricia: Yes, det stämmer.
- Filippa: Ja, den här julkalendern vad är det för något?
- Patricia: Det är som en vanlig julkalender där det finns några saker att göra varje dag i form av olika luckor fram tills julafton.
- Filippa: Mmm, och den här kalendern hittar man på förebyggarens facebook sida och vi kommer också prata lite om en av luckorna i en kommande podd. Den här kalendern kommer innehålla mycket tips för vuxna och även konkreta förslag på hur man kan göra för att förbättra sin relation mellan sig och sin ungdom.
- Patricia: Det är alltså saker man kan göra tillsammans i familjen och alltså inte bara för saker den vuxna kan göra för att förbättra relationen utan saker man gör tillsammans för att må bättre.
- Filippa: Precis, och temat är då psykisk hälsa.
- Patricia: Ja precis, psykisk hälsa i stort.
- Filippa: Alltså hur man kan göra för att både ens ungdom och en själv ska må bättre.
- Patricia: För en bättre relation i familjen får alla att må bättre.
- Filippa: Håller med. Så varför gör vi den här kalendern då egentligen?
- Patricia: Jo men det är ju för att man ska få en bättre relation i familjen så att alla mår bättre för att en bättre relation förebygger psykisk ohälsa hos både unga och vuxna.
- Filippa: Exakt, för idag är det många ungdomar som lider utav stress eller ångest som kanske kommer från omgivande faktorer som skola, att passa in, normer osv. Det här vill vi att vuxna ska känna att de har det som krävs för att hjälpa ungdomar med dessa saker. Så vem riktar sig den här kalendern till då?
- Patricia: Den är till för familjer som bor tillsammans då det kanske kan bli lite svårt om din ungdom inte bor under samma tak.
- Filippa: Ett alternativ till kalender om det skulle vara så att man har en ungdom som pluggar i en annan stad eller av andra anledningar har flyttat hemifrån skulle kunna vara t.ex att man skickar luckorna till sin ungdom via telefonen. Jag vet att Johanna som jobbar här på förebyggarenheten hade en mamma som skickade de här luckorna till sina ungdomar och kanske spelade in något klipp där hon gjorde någonting eller så skrev hon något litet extra osv. Det kunde vara något om sig själv eller något hon tyckte var kul men som hade anknytning till de här luckorna och på så sätt fick också ungdomarna möjligheten att lära känna sin mamma på ett annat sätt.

- Patricia: Ja precis. För en lucka kan t.ex vara att du ska skicka din favoritlåt och det kan man ju absolut göra även fast man inte bor hemma. Så vissa saker fungerar även fast man inte är under samma tak medan andra blir lite svårare.
- Filippa: Ja det kanske är lite svårt att gå ut och ta en promenad tillsammans om man bor på två olika ställen.
- Patricia: Ja men man kanske fortfarande kan göra så att båda går ut på en promenad så får man lösa det så gott det går.
- Filippa: Ja man skulle ju faktiskt kunna ringa upp varandra och prata med varandra medans man tar en promenad på två olika ställen. Så man får vara lite mer kreativ då helt enkelt
- Patricia: Så det är absolut inte omöjligt bara för att man inte bor tillsammans, men det blir i vissa fall lite svårare. Men allt går om man vill.
- Filippa: Yes, och den här kalendern kommer innehålla olika teman. Teman som vi jobbade med i somras under vårat sommarjobb. Och dessa teman är saker som vi ungdomar anser att vi behöver för att känna oss trygga och som en viktig vuxen behöver för att vi ska känna tillit osv.
- Patricia: Ja, saker som vi behöver av en vuxen för att vi ska må bra helt enkelt.
- Filippa: Precis, och det här temana är då alltså, tid, trygghet, engagemang, närhet och stöd.
- Patricia: Ja det är ju ganska självklart att vi behöver tid. För man måste ju ha tid för varandra för att kunna förbättra relationen och vi behöver få tid för att vi ska kunna prata med dem och allt möjligt.
- Filippa: Och jag tänker också att mycket kan handla om att skapa tid för att umgås så att man känner sig sedd och att man känner sig viktig. Som t.ex att man en kväll bestämmer sig för att inte följa med på en afterwork för att man har lovat sin ungdom att ha en filmkväll hemma i soffan. Det gör ju såklart att man känner sig prioriterad, man känner sig viktig och man känner sig sedd helt enkelt.
- Patricia: Ja och det är även det som är så bra med den här kalendern för den gör så att man skapar tid för varandra och göra dessa saker.
- Filippa: Precis. Sen var vi också lite inne på trygghet och det är ju ett så brett begrepp så det kan vara lite svårt att beskriva. Hur skulle du beskriva trygghet?
- Patricia: Att känna sig trygg i att kunna berätta allt för sin vuxen och prata om hur man mår. För allt handlar inte om att känna sig trygg t.ex för att ingen ska bryta sig in i hemmet utan den viktigaste tryggheten är att känna sig trygg i någons närhet. Att den personen inte kommer att döma en för olika saker eller gå och berätta för andra.
- Filippa: Jag tror också det är viktigt med trygghet att man inte sätter upp för höga förväntningar på sin ungdom. Utan att ungdomen känner sig trygg i att du accepterar den för den han/hon/hen är och det som den gör. För då känner inte heller ungdomen någon press från dig att vara på ett visst sätt. Man känner sig då trygg i vetskapen om att även fast man kommer hem och det har varit en skitdålig dag så har man ändå en trygg punkt där man bara kan få slappna av och bara vara sig själv.

- Patricia: Ja exakt.
- Filippa: Nästa tema är engagemang.
- Patricia: Och det handlar om att man ska kunna engagera sig i sin ungdoms intressen och kanske även varandras intressen så att det blir från båda sidor. Så att det inte bara blir att du t.ex betalar för deras träningar utan att du även går på matcherna, tävlingarna och på så sätt engagerar dig i det den gör. Visa att man bryr sig och finns där för att peppa.
- Filippa: Ja, och det kan också handla om t.ex skolan. Att man visar sig engagerad där. Det här vet jag att vissa vuxna kan tycka är lite svårt för att man kanske inte känner sig tillräckligt kompetent för att hjälpa till med allting när det kommer till skolan med läxor osv.
- Patricia: Nej, men engagemang kan också handla om att fråga hur det gick på provet förra veckan, fråga hur det går i skolan och om man hänger med. Det behöver inte alltid vara att vara just där och hjälpa till utan du kan visa på andra sätt att du engagerar dig i det den gör och hur det går.
- Filippa: Yes, för det kan också vara att bara fråga hur det var i skolan. Hade ni det kul på rasten? Och sådana frågor istället för det är också en typ av engagemang.
- Patricia: Och det är ingen svår fråga att ställa heller men det gör väldigt mycket. För det skapar också en konversation om något t.ex inte skulle vara så bra. För ungdomen kanske inte känner sig så trygg att gå till dig direkt och prata om det har varit något som varit jobbigt utan du kanske behöver fråga och se om den vill prata om något.
- Filippa: Jag håller helt med. Och ytterligare ett tema som vi har är närhet. Då tänker vi fysisk närhet som t.ex en kram, en hand på axeln eller så.
- Patricia: En high five om man inte vill kramas för man måste ju inte det. Det är inte alla som tycker om att kramas och då kan en high five funka bättre. För om man inte uppskattar en kram kanske man uppskattar en high five istället.
- Filippa: Ja precis, man har oftast sin egen gargång hemma och då vet man oftast själv vad ens ungdom uppskattar och vad man själv uppskattar, men någon typ av närhet tycker vi är viktigt för det skapar är bättre relation.
- Patricia: Ja och även om din ungdom kanske backar undan när du försöker krama den så kan det ändå vara så att den innerst inne vill att du ska försöka och ge dig den uppmärksamheten. För om du inte försöker ens kan det kännas som att du inte ens bryr dig.
- Filippa: Ja precis, sen gäller det också att såklart välja sina lägen för det är inte alltid man är på humör för närhet. Jag vet själv t.ex att jag inte är någon morgonmänniska. Så på morgonen vill jag helst bara gå upp, helst inte prata med någon utan bara va och ta mig igenom de första två timmarna på morgonen.
- Patricia: Ja, och det kanske inte är läge heller om man är fly förbannad att komma och försöka ge en kram. Utan man måste känna av situationen lite. För om man är ledsen kanske det passar med en kram men kanske inte som sagt om man är väldigt arg.

- Filippa: Även om man bara är neutral kan det passa med en kram, men man får känna av stämningen lite. Men någon form av närhet är viktigt varje dag. Och det sista temat vi hade var stöd. Hur tänker du om det?
- Patricia: Stöd kan handla om mycket, som att t.ex att finnas där om det har hänt något och stötta den när det kanske är extra svårt, men även när den är glad så ska du stötta den i det och finnas där. Precis som att du behöver vara engagerande behöver du även vara stöttande i deras intressen osv.
- Filippa: Precis, och stöd kan komma i så många olika former där engagemang och stöd går i varandra. Att gå på matchen visar både stöd och engagemang och att även visa att man finns där, visa sig tillgänglig och att man kan prata med dig om det är något är också en form av stöd.
- Patricia: Och det är den viktigaste formen av stöd skulle jag säga.
- Filippa: Jag håller med, absolut. Och det är alltså dem olika temana som den här kalendern kommer att handla om.
- Patricia: Och vi skulle verkligen tipsa om att göra den här kalendern, för den kommer att kunna förbättra eran relation. Även om den redan är bra kommer den kunna bli ännu bättre.
- Filippa: Ja och jag känner lite såhär, vad har man att förlora.
- Patricia: Ja och den är heller inte speciellt svår.
- Filippa: Nej, det är 24 dagar.
- Patricia: Ja precis som att man äter choklad 24 dagar fram tills julafton så kan man göra det här som även är till för en god sak, något som gynnar er.
- Filippa: Ja det kommer gynna både dig och din ungdom och kanske lär man sig något som man kan använda på fler sen i framtiden. Jag tänker t.ex arbetskollegor osv.
- Patricia: Ja och så lär du dig mer om din ungdom och den lär sig mer om dig.
- Filippa: Precis. Så för att sammanfatta det här så är det här en kalender som bygger på psykisk hälsa och som kommer komma med tips och konkreta exempel på vad du kan göra för att förbättra din relation mellan dig och din ungdom. Den är till för främst vuxna som har ungdomar antingen i hemmet eller i sin familj och den här kalendern bygger på olika teman som vi ungdomar behöver för att vi ska må bra. saker som vi behöver utav dig som vuxen för att vi ska få en bra relation och må bra. Vi hoppas kunna nå ut till så många som möjligt med den här kalendern.
- Patricia: Ja, det var allt. Tack för oss.
- Filippa: Ja, tack för oss. Vi hoppas att julkalendern går bra och att ni vil hänga med oss i den under december. Det var allt för oss, ha det bra. Hej!