

## UNGA PRATAR INTE MED VUXNA

- Filippa: Hej och välkommen till viktiga minuter, idag är det lite nya röster som pratar här i podden, det är två stycken ungdomar från Kristinehamn som fått sommarjobb här på förebyggarenheten som kommer att prata idag. Mitt namn är Filippa
- Aya: och jag heter Aya
- Filippa: Och idag tänkte vi prata om ett ämne som handlar om att unga har svårt att prata om jobbiga saker med sina föräldrar, och syftet med den här podden är att ni som lyssnar ska förhoppningsvis få med lite tips och råd få lite förståelse för varför det är så här och hur vi förhoppningsvis kan ändra på det här. Eller vad säger du Aya.
- Aya: Ja, jag håller med det är svårt ibland men vi är här för att hjälpa till.
- Filippa: Vi har med en gäst idag berätta lite vem du är?
- Thea: Ja hej jag heter Thea Palm och jag är sjutton år fyller arton år i år och jag går på brogårdsgymnasiet ekonomi.
- Filippa: Gött vi kör igång tycker jag. Och som sagt ämnet är unga har svårt att prata om jobbiga saker med sina föräldrar. Det här har ju kommit fram i en undersökning som gjorts här och då visar det sig att hela 56,2% känner så här. Vi är lite nyfikna varför det är så här, vad tror du Thea?
- Thea: Oj det beror nog på flera olika saker men det är väl mycket att som ungdom känner att man kanske skäms över vad som hänt och man tror att dom inte kommer att förstå en. Jag tror att som ungdom att man glömmer bort att ens föräldrar också har varit ungdom. Så man tror att de lever i en helt annan värld de förstår inte.
- Filippa: Nej precis. Och det här med att skämmas kan ju vara liksom som att man känner att föräldrarna har mycket större och viktigare problem exempel att man inte kan betala hyran den här månaden. Och då kanske man själv känner att ja om det var nån som var taskig mot mig i skolan, så spelar det inte så stor roll.
- Thea: Ja att det är så litet problem typ.
- Filippa: Ja men så kan man ju gå och bygga upp någonting inom en som bara blir värre och värre.
- Thea: Ja absolut
- Aya: Ja Thea tycker du att dom gör det för att dom tror att dom måste vara självständiga?
- Thea: Ja så kan det säkert vara, att man tänker som ungdom man börjar växa upp man ska inte behöva gå till sina föräldrar med alla små saker. Ja men som du sa innan att det har viktigare saker för sig helt enkelt. Man ska kunna ta itu med sådana saker själv, så ska det ju inte vara man ska ju alltid kunna gå till sina föräldrar liksom.
- Filippa: Ja precis. Det hör ju ihop med också att man inte vill göra dom oroliga.
- Thea: Ja precis.

Filippa: För som sagt de kanske har andra saker att tänka på. Man skäms typ för att man inte kan ta tag i saker själv och man måste be dom om hjälp och det kan vara jobbigt i sig liksom.

Thea: Ja absolut.

Filippa: Om du skulle ha varit förälder hade du tyckt att det hade varit konstigt om ditt barn kom och bad dig om hjälp.

Thea: Nej asså det tycker man ju inte, tror inte att någon förälder tycker det egentligen. Det är ju bara något som vi ungdomar bara fått för oss för man vill inte vara en börda typ.

Filippa: Har du varit med om det eller haft en kompis som varit med om det att man inte riktigt sagt något till sina föräldrar för att man skämts om det.

Thea: Mmm jag är ändå en sån som känner att jag kan prata om det mesta med mina föräldrar tror jag. Sen känns det som mina föräldrar själva kommer och frågar mig ganska mycket. -Hur var det idag är det något du vill berätta liksom sådär? Så då blir det såklart lättare om de visar att de vill veta saker i mitt liv liksom. Men absolut det har ju varit gånger där man känner att de är upptagna nu och vill inte höra på det här nu. Sen har jag absolut kompisar som känner att de inte kan berätta någonting för sina föräldrar nästan. För de känner att de inte förstår, de skäms, de kommer bli besvikna och så vidare.

Filippa: Kan det bli så att föräldrarna lägger sig i för mycket? Så att man inte vill berätta för den anledningen? Man känner sluta lägg dig i mitt liv man vill inte berätta för dig.

Thea: Ja så kan det absolut bli, så kan ju jag också ha känt att snälla du behöver inte fråga om allt liksom. Min mamma är ju lite vad ska man säga nyfiken, hon kommer alltid och vill veta allt liksom. Även om hon bara vill visa att hon är intresserad av mitt liv, men ibland kanske man känner att man vill ha lite privatliv också.

Filippa: Så man måste hitta det där mellan tinget. Inte vara för på så man lägger sig i kanske och går in och hjälper till för mycket. Men att man visar att man har ett intresse och frågar men håller sig utanför det här med att lägga sig i.

Thea: Ja precis

Aya: Thea tror du att man inte vill ta med saker hem?

Thea: Ja så kan det absolut vara, man känner att det redan är stökigt hemma eller att ens föräldrar bråkar. Man känner att de behöver inte det här på sig också. Vi säger har man det jobbigt i skolan till exempel så känner man att man inte vill dra med det hem också och röra till det ännu mera.

Filippa: Det tror jag också är en viktig punkt att hemma är ju oftast den trygga punkten man har och man har ju ett liv utanför hemmet och man kanske inte vill dra med jobbiga saker hem för att hemma är där man mår bra ska man förstöra den också då?

Thea: Hemma vill man bara få känna sig hemma och trygg.

Aya: Och bekväm.

Filippa: Så det tror jag också kan bygga upp mycket till att man inte vill ta sakerna med sina föräldrar hemma.

Thea: Ja precis.

Aya: Nu kommer vi till nästa fråga. Tror du att det är viktigt att det är föräldrar som pratar med eller ungdomar menar jag om man har ett problem?

Filippa: Eller kan det vara liksom vem som helst?

Thea: Ja men precis. Jag tror att känner man att man absolut inte kan prata med sina föräldrar så är det nog eller ja det beror på eller jag tycker nog man ska prata med en vuxen man känner att man kan lita på och känner man att man inte kan lita på sina föräldrar så är det såklart bättre att prata med en annan vuxen än att vara tyst. Men jag tror ändå att det är bra att man just pratar med sina föräldrar. För det är ju dom som vi pratade om har hemma och där man ska vara trygg. Så det är ju bra att just dom vet vad som pågår i ens liv.

Filippa: Jag tror att det är precis som du säger att föräldrarna har ju en viktig roll för att ända sen man var liten så är det ju dom man har spenderat mest tid med kanske. Mamma och pappa kommer ju alltid att vara mamma och pappa så är det ju.

Thea: Ja precis.

Filippa: Så det är ju klart att man vill att dom ska vara den tryggheten som man går till. Men är det så att man har det kanske stökigt med sina föräldrar så är det bättre man pratar med någon än ingen alls.

Thea: Ja precis.

Filippa: För konsekvenser om man inte pratar om jobbiga saker med sina föräldrar kan ju vara att man till exempel känner sig väldigt ensam om man inte har någon att prata med överhuvudtaget. Och så att föräldrarna kan bli grymt frustrerade det gör ju inte saken bättre om de ser att man döljer någonting.

Thea: Ja precis.

Filippa: Jag kan ju tänka mig själv om man varit förälder så kanske man känner sig lite besviken att man inte byggt upp den tilliten till sitt barn.

Thea: ja men precis för man vill ju förhoppningsvis ha den relationen med sitt barn. Där man ska kunna prata om allt så jag tror att både ungdomarna och föräldrarna kan bli frustrerade att man känner att man inte kan prata om allt.

Filippa: Vilka hade ni gått till om ni hade känt att ni inte kunde prata med era föräldrar? Hade ni gått till släktingar eller sökt hjälp via skolan?

Thea: Oj vad svårt, jag har nog inte riktigt tänkt på det eftersom jag känner att jag kan prata med mina föräldrar. Men jag tror nog jag hade gått till skolan för man känner att det finns mycket hjälp där och det finns lärare det finns kompisar om man vill ha en vuxen då såklart så skulle jag nog gå till skolan.

Filippa: Håller med det är klart att skolan spelar en viktig roll där också. Men ibland tror jag att vissa, att det kan vara skönt för vissa att ta någon som inte känner en från börja och då är det ju jättebra att det finns såna ungdomsmottagningar. Det kan ju vara så att i skolan har man ju ändå en bild av vem man är men om man går till någon som inte känner en överhuvudtaget så kan det vara lättare att öppna upp sig.

Thea: Men exakt

Filippa: Men det är ju också tråkigt att det har blivit så hur ska man säga att det nästan blivit tabu att gå och prata med någon.

Thea: Ja men precis för då blir det väldigt så här, -Thea ska gå ifrån lektionen, vad ska hon göra då? Ska hon gå till kuratorn, då blir det så att alla vet det typ.

Filippa: Jaha mår hon dåligt?

Thea: Men precis även om folk inte tänker så så blir det ju så att man känner sig ganska uttittad.

Filippa: Det blir en sådan stor grej av det. Varför är Thea borta från lektionen fyra dagar i veckan?

Thea: Men ja exakt.

Filippa: Det kanske blir så mycket frågor man inte orkar ta.

Thea: Men precis.

Filippa: Samtidigt som ibland önskar man att en skylt där det stod jag mår inte bra typ. Så att alla bara vet att det är så. Var lite extra snäll mot mig nu.

Thea: Tänk om man kunde ha en sån också när man vaknar upp på dåligt humör också.

Aya: Jag tänker att en av konsekvenserna att få en svag relation mellan föräldrarna och tonåringar om man inte kan prata eller inte vågar prata.- Vad tycker du Thea?

Thea: Jo men absolut det blir ju så att vågar man inte prata med sina föräldrar om vad som händer i ens liv så, så lär man ju inte känna sina föräldrar på samma sätt som man hade gjort de man får en svagare relation. Man känner att man inte har det här bandet till sina föräldrar som man hade haft annars kanske.

Filippa: Något som jag tänkte på där är ju att föräldrar kommer ibland och kanske tycker att de har pratat med sina ungdomar, och tänker att de vill inte prata med mig. De vill bara göra annat de vill inte umgås med mig. Ungdomar vill ju oftast prata med sina föräldrar.

Aya: De behöver lite stöd för att börja prata.

Filippa: Är det så att man inte har hittat sättet så de öppnar upp sig så har man kanske försökt på fel sätt.

Thea: Ja exakt

Filippa: Alla funkar inte likadant, så något som får mig att prata med mina föräldrar funkar ju kanske inte för Carl 16 år, som ska prata med sina föräldrar. Så att det gäller ju bara att hitta liksom det sättet som funkar för sitt eget barn.

- Filippa: Så hur ska vi lösa det här problemet då, med att barn och ungdomar inte vill prata med sina föräldrar om jobbiga saker? Har vi några tips?
- Aya: Om du skulle välja något att förändra i samhället för att underlätta att prata med sina föräldrar, vad skulle du välja?
- Thea: Oj det är nog det som vi pratade lite om förut kanske att man inte tabu lägga att man mår dåligt till exempel. För som vi sa det kan ju va så mycket att man inte vill visa att man mår dåligt man vill att ens föräldrar kanske ska tro att man har det här. Man har mycket kompisar, man har mycket att göra, man är bra i skolan man vill inte göra dom besvikna helt enkelt. Men så ska det ju inte vara man ska ju kunna prata med dom om allt liksom.
- Filippa: Jag tycker ändå att det har blivit bättre att det är okej att man mår dåligt ibland.
- Thea: Ja absolut.
- Filippa: Men det är ju fortfarande många som inte vågar ta upp det och det är ju såklart jättetråkigt.
- Thea: Ja absolut.
- Filippa: Tror du det skulle hjälpa om man pratade mer om det hemma eller pratar föräldrar om det att det är okej att må dåligt hemma? Eller är det något man gör i skolan?
- Thea: Jag tror att det där är säkert jätte olika, men jag tror absolut att det är jättebra att man pratar om det hemma också, att man tar upp det att man måste inte må bra hela tiden, man måste inte vara glad hela tiden liksom.
- Filippa: Kan det kännas som att föräldrar ibland skjuter undan om man hintar om att man kanske inte vågar säga att man inte mår bra. Kan det kännas ibland att föräldrar lägger det åt sidan litegrann och inte tar hintarna på sådant stort allvar som man borde.
- Thea: Ja så kan det säkert vara så tror jag att det är ganska ofta, de tänker att det är tonårshormoner det är så här en fas nu men sen kommer det att bli bättre kanske.
- Aya: Men hur skulle föräldrar veta att ungdomar behöver tröst om de inte berättar om sina problem?
- Thea: Alltså det är ju väldigt svårt för föräldrar att veta om inte ungdomarna berättar kanske men som förälder borde man ju känna sitt barn kanske och märka om den har något på hjärtat liksom. Den kanske är tystare än vanligt den är mer ledsen än vanligt. Man märker i beteendet att den vill prata om något fast man inte tar upp det själv.
- Filippa: Man får hålla koll på förändringar.
- Thea: Ja precis.
- Filippa: Nu har Carl varit arg i två veckor och då är inte det någon tonårsgrej som håller i utan då kanske det har hänt någonting. Någonting som han inte mår så bra av men inte riktigt vet hur han ska få ur sig det.
- Thea: Nej men precis.

Filippa: Så lite tips till föräldrar ha lite koll på förändringar i beteendet det kan vara så att det kan vara något som ligger bakom det. Fler tips till föräldrar? Man ska lära sig att lyssna ordentligt för det tror jag många kan bli bättre på.

Thea: Absolut

Filippa: Hur känner du där? Tycker du att föräldrar lyssnar?

Thea: Ja mina egna erfarenheter är ju att det beror på lite typ när det är. Är mina föräldrar stressade så säger de inte nu och så går de och gör sitt. Är de inte de så tycker jag att de är väldigt bra på att lyssna de visar intresse de visar att de vill höra och lyssna och de vill hjälpa.

Filippa: För de jag tror många upplever är att föräldrar ofta är väldigt snabba på att avbryta om man berättar någonting så innan man ens har hunnit berättat klart så säger de- Vad var det jag sa, varför sa du så där, du skulle gjort som jag sa innan.

Thea: Lite skuldbeläggning nästan.

Filippa: Om jag berättar att jag varit på en fest och han blev jättefull och så kanske det slutade med att han ramlade och fick åka in på akuten men jag hinner inte ens komma dit för än mina föräldrar har påpekat att var ni fulla drack ni, han ska inte dricka nu ska jag ringa hans föräldrar. Jag hinner inte komma dit jag egentligen ville få sagt. Det är viktigt att man låter sin ungdom få tala till punkt.

Thea: Var tålmodig helt enkelt.

Filippa: Ta bort alla störningsmoment man sitter inte och tittar på telefonen.

Aya: Det är viktigt att välja en bra miljö för att prata

Filippa: man kanske inte tar det på tunnelbanan

Thea: eller mataffären

Filippa: Vad skulle kunna vara en bra miljö, Aya?

Aya: En bra miljö är hemma, men vems ansvar är det att skapa en bra miljö hemma?

Thea: Föräldrar tycker jag. Särskilt när man är liten, det är svårt att tänka på sånt när man är ett barn. Men sen när man blir äldre, man kan ju inte bete sig hur som helst mot sina föräldrar heller och förvänta sig att de ska vara änglar tillbaka. Det är ett samarbete, men mycket ligger på föräldrar.

Filippa: Mycket ligger på föräldrar, det är ju de som har makten

Aya: många föräldrar visar negativa reaktioner och bedömer snabbt, det gör att man inte vill prata igen. Vad tänker du Thea?

Thea: Jo men det är klart, kommer man med något man tycker är jobbigt, eller man kanske gjort något dumt, och så blir föräldrarna superarga, eller dömer direkt, eller skäller. Då blir det ju inte kul att berätta. Då känner man sig ju inte jättetrygg med att fortsätta att berätta om sånt senare.

Filippa: Exakt, det har ju mycket med miljön hemma att göra. En trygg miljö hemma, där är man inte rädd att bli utskälld så fort man säger något

Aya: Som vi sagt redan, man måste välja ett bra sätt att lyssna och visa att man är intresserad och inte döma för snabbt

Filippa: Exakt för man vet ju inte vad ungdomen ville komma till

Aya: Ja

Thea: Precis

Filippa: Så döm inte för fort

Thea: Sen tror jag inte att man ska jämföra sina barn med andras barn, då känner man senig inte heller så uppskattad kanske

Filippa: Det är ju olika liv

Aya: Föräldrar måste lära sig att byta platser med sina ungdomar

Filippa: Försöka sätta sig in i sina ungas liv, hur det är nu. Det har ju ändrats från när de var unga. Det har hänt så mycket sen dess. Att vara ungdom nu är inte samma som att vara ungdom på 70-talet. Det tror jag påverkar oss unga när vi pratar med våra föräldrar, för vi vet att det var så annorlunda då. Så vi tror att de har svårt att förstå. Men om de är villiga att sätta sig ner, lyssna, sätta sig in i hur vi har det så kommer ungdomen komma till dig

Aya: Det finns många unga som inte gillar att prata, särskilt om man ska sätta sig och prata, hur bjuder vuxna in bättre?

Thea: Alla gillar inte när man sitter och kollar varandra i ögonen och ska ha ett seriöst, djupt samtal. Så det är väl bra om man kanske hittar på saker tillsammans och får fram ett samtal då, en promenad eller aktivitet, spelar ett spel.

Filippa: Att man hittar ett gemensamt intresse. Det bygger ju också upp relationen om man har gemensamma saker som man gillar att hitta på. Många gillar ju tevespel det kan man göra tillsammans om man är en förälder som vet hur man gör. Speciellt när man är yngre så gillar man om mamma och pappa är med och spelar. Men många föräldrar gör ju inte det, de vet inte hur det fungerar. Det är viktigt att man tillvara på det, man får ta chansen!

Filippa: Om vi ska sammanfatta våra tips så kan vi ju börja med att man ska lära sig hur man lyssnar, visar intresse,

Aya: Vara tålmodig

Filippa: Ja, vara tålmodig är väldigt viktigt! Och att inte döma för snabbt, verkligen försöka förstå.

Aya: Visa inte negativa reaktioner

Filippa: Nej, särskilt inte om du inte lyssnat färdigt på historien. Ställa frågor som visar att man vill förstå, Miljön som du var inne på Aya

Aya: Ja, att skapa en trygg miljö hemma. Ibland måste man försöka byta plats med sitt barn, sluta jämför barnet med andra eller med dig själv

Thea: Och hitta aktiviteter som öppnar upp för samtal istället för att sitta öga mot öga om vissa är obekväma med det

Filippa: Yes, det var allt vi hade, vi hoppas att ni tyckte det var kul att höra ungdomsperspektivet i den här frågan, och att ni kommer vilja lyssna på mer avsnitt. Vi hoppas att vi kunnat förmedla något viktigt och att ni har fått bra tips på hur vi ska komma framåt i frågan. Ha det så bra, vi säger tack för oss

Thea: Ha det bra!

Aya: Hej då!