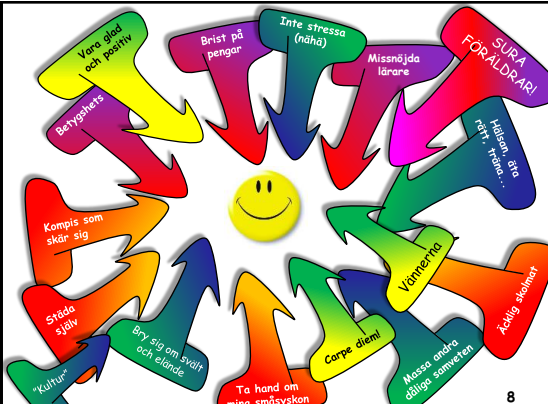


Hej Brönjaskolan!  
Tack för att jag får komma och prata med er!




Michael Rangne  
Överläkare, specialist i psykiatri  
mrange@gmail.com  
www.lorami.se  
December 2016



8

Vad är det allra jobbigaste med att vara 13-14 år i Boden idag?



10

Här är er uppgift




Lyssna efter det bästa förslaget från mig idag. Ni ska sedan få testa det hemma under jullovet och berätta hur det blev.

Tonårsförälderns perspektiv:  
Minimera skadorna!

- Inte helt tappa skolan → någorlunda betyg, kunna välja ett gymnasium hen vill gå i.
- Låsa litet böcker, inte bara titta på skärmar → kunna klara att läsa åtminstone lättare texter.
- Inte bara skräpmat och läsk → inte alltför många hål i tänderna.
- Röra på sig litet ibland → bygga upp åtminstone någon benstomme för ålderdomen.
- Sova hyfsat åtminstone ibland → klara skola, kompisar och övrigt liv trots allt.
- Enstaka dumheter, men ha turen att inte hamna i allvarigare urspårningar (alkohol, droger, dåligt sällskap, oskyddat sex) → inte förstöra sitt liv.

Tonåringens perspektiv

Varför försaka en massa saker som ger glädje och njutning just nu, för att det i bästa fall inte ska hända något alls om jättemånga år (raserade tänder, kroppslig sjukdom, benskörhetsrelaterade frakturer, arbetslöshet)?



### Risikfaktorer för depression hos unga, i turordning

1. Konflikter med kamrater
2. Konflikter mellan föräldrar
3. Konflikter med föräldrar
4. Föräldrars bristande närvaro
5. Egen kroppslig sjukdom



21

En bra förälder för hundra år sedan var **skyldig** att slå sina barn, för att det inte skulle gå dem illa.



Vad behövs för att dina föräldrar ska förstå, acceptera och förlåta dig?

**Att DU förstår, accepterar och förlåter DEM!**



Var har du dina föräldrar?

Vet hur de älskar mig på ett sätt som känns bra för mig

Tycker **inte** om mig, bryr sig inte

Tycker om mig, bryr sig, vill mig väl

**Vet inte** hur man älskar ett barn på ett sätt som är bra för barnet

24

### Förlåta eller fördöma?

Varje barn når förr eller senare en punkt där det inser att dess föräldrar inte är perfekta och ofelbara. Lite senare inser barnet att det på många sätt vet mer, är klokare och kanske också modigare än sina föräldrar.


**Det blir allt tydligare att föräldern kunde ha gjort ett bättre jobb som förälder.**

Då är det dags att ställa sig frågan: Ska jag acceptera att dom är de dom är, förlåta dem det de kunde ha gjort bättre och älska dem ändå? Eller ska jag tycka illa om dem, ta avstånd och straffa dem?

**Ditt val är viktigt för deras livskvalitet - och avgörande för din.**

Vad kan jag göra när mina föräldrar inte lyssnar eller förstår mig?

**Coacha dina föräldrar - visa dem vilka föräldrar du behöver!**



När du är osams eller inte trivs i din familj:

Skriv ett brev till dina föräldrar och tala om hur det känns och hur du skulle vilja ha det istället.

Alla tonåringar ställer sig samma fråga:

Hur kan jag leva mitt liv, utan att mina föräldrar blir ledsna eller bekymrade?

Regler för hur man är en bra förälder

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.
- 7.
- 8.
- 9.

Tonårsförälders två möjligheter

1. Sparringpartner.
2. Sitt ner, njut av stunden, det här är resultatet!

30

Ny instruktion för vilsna föräldrar

1. Skapa en bra stämning i hemmet, där det är gott att vara. Hur känns det att vara med i denna flock?
2. Fokusera på att ha roligt ihop - det blir folk av odågor ända, med lite tid och tålamod.

31

All forskning och alla teorier från 30-talet och framåt talar om två saker:

1. Föräldrarna ska vara **varma** - positiva, peppa, tycka om, ge mycket pussar och kramar.
2. Föräldrarna ska ha **någon form av kontroll och sätta gränser.**

Håkan Stattin, SvD 25/5 2009

Skilj ut det som verkligen är viktigt från allt det andra - och bråka inte om det oviktiga

#### Viktigt

- Säkerhet
- Hälsa
- Droger
- Självkänsla
- Sinne för humor
- Framtidstro
- Mod
- Beslutsamhet
- Bry sig om andra

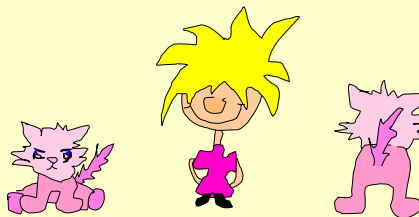
#### Mindre viktigt?

- Mattider
- Städat rum
- Kostslarv ibland
- Klädval



33

## Konsten att inte städa



34

## "Life-saver" för tonårsföräldrar

- Självständighetsträning, inte trots.
- Det de gör, gör de för sig själva, inte emot dig.
- Tonåringen tar nu makten över sitt eget liv.
- Överlåt resten av barnets personliga ansvar med respekt.
- Du går nu in i en ny roll, som sparringpartner, lots och fyrtörn.
- Var tydlig med vad du tycker och känner, men använd inte maktsspråk.
- Uppmuntra tonåringens inre dialog.
- Visa tillit och förtroende för tonåringen.
- Även tonåriga barn har ett absolut behov av att känna att de är helt okay åtminstone för en person i världen. Visa att du är den personen!

Barnet har två vägar att bli sig självt i förhållande till sina föräldrar - trotsåldern och puberteten

- Barnets två bästa möjligheter att bli sig själv utan skuld och skam.
- Barnet/tonåringen försöker då vara mer självständigt än annars.
- Inget barnet gör emot föräldrarna, utan för att bygga sin identitet, att bli sig självt.
- Handlar sålunda om identitet och självständighet.
- Utfallet beror mycket på hur vi förhåller oss till barnets självständighetsträning.

## Puberteten

- Puberteten är en kris gällande den egna identiteten, och det kan inte föräldern lösa åt tonåringen.
- Konflikten är alltså ingen maktkamp.
- Barnet tar nu makten över sitt eget liv.
- När barnet når puberteten kan man inte längre "uppfostra" det.
- Överlåt resten av barnets personliga ansvar med respekt, inte som en kränkning.
- Tonåringarnas självständighetsprocess är samtidigt en hjälp till förberedelse för nästa levnadsfas för föräldrarna.
- Föräldern går nu in i en ny roll, som sparringpartner.
- Barnet talar om för föräldern när det är dags att byta roll.

## Puberteten

- Det spelar fortfarande stor roll vad vi säger och tycker, men vi kan inte uttrycka det med maktsspråk. Håll fast vid dina åsikter och värderingar, men använd inte din makt. Tonåringen har nu själv tagit makten.
- Be tonåringen berätta hur hon tänker för att komma fram till sitt beslut, dvs uppmuntra den inre dialogen.
- Tonåringar kan inte som de vuxna förutse konsekvenserna av sina handlingar. För att överbygga gapet är det viktigt att vi är tydliga med vad vi tycker och känner. Dvs hjälp tonåringen göra realistiska konsekvensanalyser av handlingsalternativen.

## För att tonåringen ska vilja lyssna på oss fordras:

- Att vi skaffar oss en **invitation**.
- Att vi **själva lyssnar**, och är beredda att höra.
- Att vi är **intresserade av deras inre dialog**.
- Att vi bemöter det barnet säger **så att barnet vill tala sanning**, hellre än att ljuga för att undkomma vår reaktion.
- Att vi inte låter tonåringen **förlora ansiktet**.
- Att vi har **något att säga, något att komma med**.
- Att vi **inte försöker bestämma**.
- **Tillit** till att barnet gör det bästa hon eller han kan.
- Att vi **visar förtroende** för tonåringen.

## För att tonåringen ska vilja lyssna på oss fordras:

- Att vi **undviker dubbla budskap**: att först säga sig vilja lyssna och sedan kritisera det man hör.
- Att vi kommunicerar genom en **ömsesidig dialog**, inte bara genom frågor.
- Att vi **aldrig stänger dörren**, vad som än händer.
- Även tonåriga barn har ett absolut behov av att känna att de är **helt okay åtminstone för en person i världen** (oss). Visa att du är den personen!
- *"Knarkande förebyggs inte genom en hållning mot knark här och nu, utan genom en relation och ett värdegivande av livet de första tio åren"* (J. Juul)

## För att tonåringen ska vilja lyssna på oss fordras:

- Att vi **respekterar dennes inre värld**, som vi inte har tillgång till.
- Det vi säger gör **djupt intryck** på våra barn, även om de inte visar det just då.
- Det gäller att hitta ett mellanläge mellan överengagemang och att strunta i. Var en fyr eller en lots.
- *Ge inte order*, men tala om vad du vill ha gjort.
- Du kan begära att barnet gör vissa saker, men inte att det ska gilla det.

## Tonåringen som är självförsjunken

- Ibland pågår saker inne i huvudet, stängt för omvärlden.
- "Stängt för ombyggnad".
- Respektera att du då inte har tillgång dit.
- Ej nödvändigtvis depression, kris eller behov av aktivering.
- Det vi säger under ombyggnaden går emellertid in (om vi framför det på rätt sätt), även om tonåringen på intet vis visar det eller förefaller uppskatta det vi säger.

42

Regler för hur man är en bra **tonåring**

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.
- 7.
- 8.
- 9.

## Sex gyllene regler för god psykisk hälsa

1. **Sov:** Goda sömnvanor, 6-9 timmar/natt
  2. **Knyt band:** Till familj, vänner, medmänniskor
  3. **Motionera:** Gärna 3 x 30 min/vecka
  4. **Ät:** Sunda kostvanor
  5. **Fortsätt lära:** Behåll nyfikenheten, testa nya saker
  6. **Ge:** Tid, kärlek, uppmärksamhet
- ? **KASAM (eget tillägg):** Sök meningsfullhet, begriplighet och hanterbarhet

Ref: Mental capital and wellbeing: making the most of ourselves in the 21st century, 2008

## En "kik om hörnet"!



## En fråga

Begär du att ditt barn ska lyda dig, men absolut inte göra som kompisarna vill?

## Vad menas med att vara modig?

- Ta stora risker, göra farliga saker, vara våghalsig
- Visa andra att jag törs?
- Att göra det som **andra** begär av mig, farligt eller inte?

Eva  
Kanske är det stort  
att få offra sig för nåt man riktigt tror  
Men inte fan finns det nåt vackert i att dö  
av en överdos på en offentlig toalett

Dan Hylander, Höst



## Vad menas med "mod"?

## Nix!

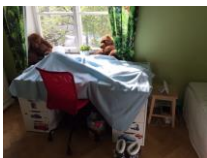
- Hoppa från en hög mur när ens kompisar ser?
- Dricka sprit för att visa hur tuff jag är?
- Klippa till en mesig typ och visa vad man går för?
- Lägga häftstift på frökens stol, vilket nästan ingen annan vågar?

Man visar bara att man är en riktig fegis som gör nästan vad som helst för att ens kompisar ska tycka man är ball.

Riktigt mod är att ha en egen inre röst som talar om vad som är rätt och fel, och våga följa den fast alla kanske tycker att man är en fegis och retar en.

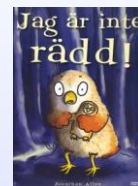
"Ni kan tycka vad ni vill, jag gör som jag vill!"

"Kommer inte att hända"



## Riktigt mod: Mod med mening!

- Mod är inte en känsla, det är att **handla trots mina känslor**.
- Mod är inte att inte vara rädd - det är att göra det jag vill göra trots att jag är rädd.
- Vara äkta och sann, **visa mig för andra som jag faktiskt är**, med alla mina skavanker och brister. Då vågar andra visa sina sanna jag, och meningsfulla relationer blir möjliga.
- Leva autentiskt, **låt mina djupaste övertygelser vägleda mitt handlande**. Kongruens (samstämmighet) mellan mitt inre och mitt yttre, mellan vad jag värderar högst och hur jag faktiskt lever.



## Riktigt mod: Vara och visa mig själv!

- Man kan tro att man kommer att känna sig som en värdelös och eländig människa när man visar vem man är - det finns de med svag självkänsla som gärna klättrar på andras "svaghet" för att framhäva sig själva.
- **Mod är inte alltid gratis**; ibland får man utstå andras hån och ringaktning för att man visar vem man är.
- Att gömma sig är dock inte heller gratis. I längden är **mod enda vägen till genuin och äkta självkänsla** - detta är jag, och jag duger!



52

Vilket värde har det för mig att få min fasad älskad?



53

Failure Is Not an Option ?

failure is always an option !

Du kommer att misslyckas många gånger varje dag med att åstadkomma det du försöker göra.

Å andra sidan kan du välja att lyckas varje gång! Att lyckas är att göra det bästa du kan med de resurser du har - inte att nå ett visst resultat. Det är bara **resultatet** som kan "misslyckas".

Värdera dig själv och din insats utifrån hur väl du försökte - inte efter resultatet.

54

En väg till lycka och självkänsla i livet:

Jag gör alltid mitt bästa, utifrån mina djupaste övertygelser och vem jag vill vara i livet.

Att det går som det går är inget jag råder över, och inget som jag tänker låta påverka hur jag mår och ser på mig själv.



55

Vad kan jag tänka mig att göra?

	Ja	Beror på	Nej
Dricka alkohol för att en kompis tjarar?			
Dricka alkohol för att verka tuff?			
Sex för att inte riskera förlora henne/honom?			
Sex för att jag är kär och vill det själv?			
Röka, för att få vara med dom coolaste eleverna?			
Ljuga för att andra ska tycka bättre om mig?			
Ljuga för andra för att det ger mig något jag vill ha?			
Ljuga för mina föräldrar för att slippa skäll?			
Stjåla hemma för att få pengar till godis och datorspel?			
Behålla en fin mobiltelefon jag hittar på gatan?			

Att vara sig själv

"God will not ask you why you were not Moses. He will ask you why you were not you."

Martin Buber

Föreläsning Loving fully - living freely, Allen Cohen, Café Pan 1986



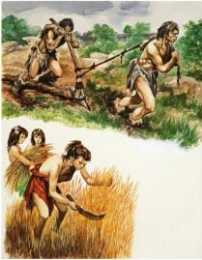
"...bästa uppfostran är att lära barnen älska sina medmänniskor."

59

Varför kom vi människor att ta över jorden?




61



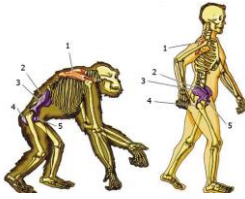
62



63

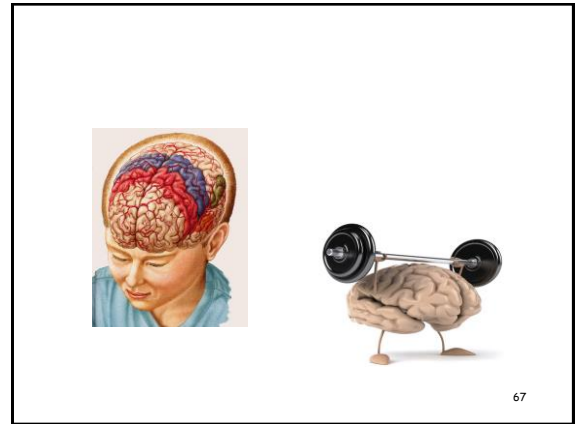


64



65





Hjärnan + Upprätt gång

- Empati
- Sympati
- Känsla för rättvisa och orättvisa

- Väskan
- Bära hem födan, ta med barnet
- Äta gemensamt
- Alla barn hela flockens

Överlägsen social- och samarbetsförmåga

68

~~"Jag är viktigast"~~

Jag är också viktig.  
Jag är lika viktig som de andra.

70

Skulle jag vilja ha mig själv till kompis?

71

Funkar om jag vill få bra vänner: Funkar INTE lika bra:

72

Du behöver inte vara intressant.

Det räcker att du BRYR dig!

Kan det vara så att...



...man måste **GE** något för att få något?

74

Ge för att få!


Plats för egna idéer:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_


75



1. Testa



1. Testa  
2. Utvärdera



1. Testa  
2. Utvärdera  
3. Välj!

Vi har bankkonton hos varandra!



Vad är det vi ska sätta in?



Diskutera:

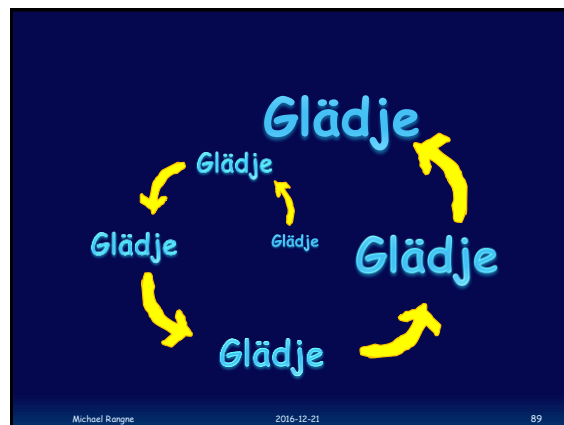
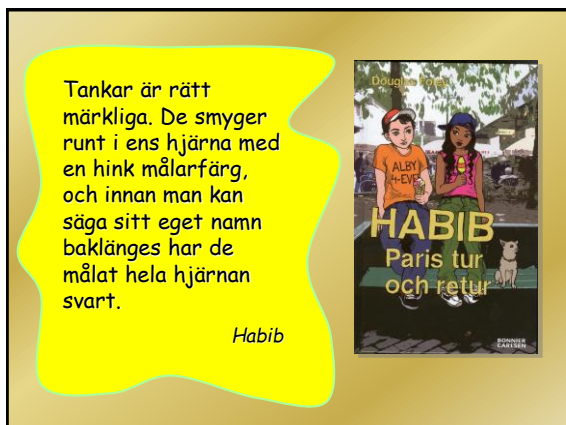
Vilka insättningar kan du göra på dina kompisars konton, som skulle göra att de blev glada och som inte är för jobbiga för dig att göra?

Vilka insättningar kan jag göra hos mina föräldrar, som skulle betyda mycket för dem utan att kosta mig själv särskilt mycket?

Vilka insättningar kan jag göra hos mina lärare, som skulle betyda mycket för dem utan att kosta mig själv särskilt mycket?

Ett förslag till dig som vill stärka både dina relationer och din integritet

När du talar om en annan - säg inget du inte skulle säga om personen var i rummet och hörde vad du säger.



1. Jag skulle trivas med livet, om jag bara slapp alla oförstående föräldrar, elaka lärare, puckade syskon och jobbiga kompisar. Och läxorna!

eller

2. Visst, världen är full av jobbiga typer, **men jag tänker ha kul i alla fall!**

Michael Rangne 92

Tänk på och gläd dig åt allt som är bra, roligt, positivt, meningsfullt och spännande!

(Att undvika allt det tråkiga går inte)

Michael Rangne 2016-12-21 93

Recept för ett lyckligt liv?



Leta efter och FOKUSERA systematiskt på det som är bra och positivt i ditt liv och i världen.

Se och fokusera på den ljusa sidan, på möjligheterna.

44

Träningsfråga för dagligt bruk



Vad är det *roligaste* som hänt idag?

95

Alla människor kan inte få vad de vill.



Men alla människor kan göra det bästa av sin situation!

96

Vad är det bästa jag kan göra just nu?

Vilka valmöjligheter har jag just nu?

97

