



Gjensidige

# KOM TÆTTERE PÅ DIN TEENAGER

**Gjensidiges bedste og nyeste viden  
samt råd til at støtte dig og din teenager**



# Lad os hjælpe dig med at tage de gode snakke med dit teenagebarn

## Forstå din teenager – og få større harmoni i familien

Teenageårene kan være svære at komme igennem – både for de unge og for familierne. I teenageårene er følelserne hos dit barn ind imellem i oprør, fordi der sker så mange hormonelle forandringer i den unge krop.

Måske kan du selv huske, hvor svært det nogle gange var at være teenager, og hvor håbløse dine egne forældre var, når de forsøgte at tale med dig!

I mellemtiden er der sket rigtig meget i vores kultur, som kan gøre det tilsvarende svært for dig at forstå dit barn. Ikke mindst er der sket meget på den digitale front, hvor mobiltelefon og sociale medier fylder i de unges hverdag – på godt og ondt. Nye undersøgelser viser faktisk, at din teenager er online 5 timer dagligt i gennemsnit. Det kan være rart som forælder at forstå, hvad dit barn møder i sit online-liv, og måske også at blive bedre klædt på til at tale med dit barn om dette univers.

Gjensidige vil gerne være med til at danne bro mellem forældre og teenagere og skabe et mere harmonisk familieliv i de udfordrende år med en teenager i huset. Derfor har vi samlet vores bedste og nyeste viden og råd til dig i guiden her.

# Indhold

**De unge lever i en sammenligningskultur** **s. 4**

De unges identitetsdannelse bliver i høj grad påvirket af de sociale medier.

**Din teenagers selvværd** **s. 6**

Mange unge slås med dårligt selvværd, men du kan hjælpe dit barn med at omstille sine tanker.

**Den første forelskelse** **s. 8**

Følelserne er de samme, som du måske selv stadig kan huske fra din ungdom, men de sociale medier en finger med i spillet.

**Stress og præstationspres hos unge** **s. 10**

Ifølge undersøgelser bliver flere og flere unge stressede, men hvad er årsagen egentlig?

**Digital mobning blandt unge** **s. 12**

Mobning er ikke et nyt fænomen, men på de sociale medier kan mobning finde sted døgnet rundt.

**(Sam)tal med din teenager** **s. 14**

Faktisk er det ikke kun dit barn, der ændrer sig i teenageårene. Du må også tilpasse dig dit barns udvikling.

E-bogen er lavet i samarbejde med Mølhøms Forsikring, ejet af Gjensidige.

Copyright Gjensidige November 2018

# De unge lever i en sammenligningskultur

De unges identitetsdannelse bliver i høj grad påvirket af de sociale medier. De måler og vejer sig konstant med hinanden, og de føler et stort pres for at se godt ud.

## Sammenligner sig med vennerne

Teenageårene handler i høj grad om at få hold på sin identitet. Dit store barn forsøger i teenageårene at finde ud af, hvem han/hun er igennem leg med identiteter og holdninger. Og det sker også i stor stil igennem sammenligninger.

Det er ikke noget nyt, at unge sammenligner sig med hinanden og får et klarere billede af, hvem de er, ved at sammenligne sig med vennerne. Da du var barn, sammenlignede du dig måske også med popidoler eller modeller i bladene? Men i dag bliver de unge konstant bombarderet med billeder, de kan holde deres eget liv op imod – nemlig via de sociale medier.

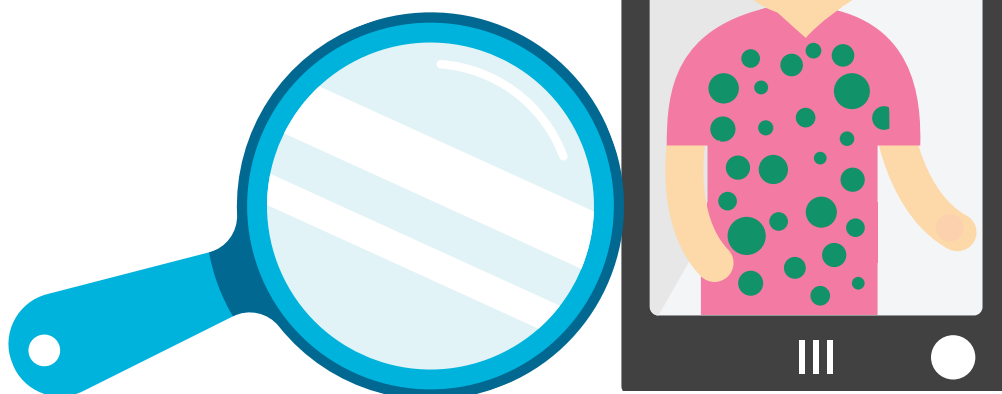
## De sociale medier er de unges spejl

De sociale medier spiller en stor rolle for de unge, fordi de hele tiden bliver bekræftet. De sociale medier fungerer som en form for spejl, som de unge konstant holder op for sig. De unge interagerer nemlig i høj grad med verden via deres udseende og lægger en masse billeder op af sig selv. Antallet af likes giver et indtryk af, om de er smukke, skønne og gode nok.

## Det er en glansbillede-virkelighed

Men den virkelighed, de unge ser hos hinanden, er ofte en glansbillede-virkelighed. Den er således langt mere redigeret end den virkelighed, du selv mødte i bladene som barn. I dag tager de unge ikke bare smart tøj og make up på – de redigerer deres billeder, så de fremstår perfekte, inden de lægger dem op på de sociale medier.

I de seneste år er der kommet mange redigeringsapps på markedet, og de unge bruger dem flittigt til at gøre sig slankere, smukkere og stærkere. Det tager blot 30 sekunder, så kan du få den perfekte krop!



## Gode råd



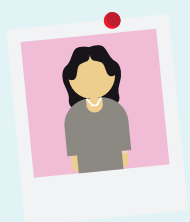
### Tal med dit barn

Snak med dit barn om de idealer, det møder på de sociale medier. Og spørg nysgerrigt ind til, hvorfor de redigerer sig selv.



### Lad være med at blive sur

Mange teenagere føler det pinligt og svært at snakke med forældre, for forældrene bliver ofte vrede. Vi skal derfor lade være med at blive vrede og i stedet snakke med de unge - også hvis de er kommet ud i problemer.



### Vær en god rollemodel på de sociale medier

Forældre skal også være gode rollemodeller. Vi kan starte med at overveje, hvad vi selv lægger ud på nettet, og hvilke signaler det sender.

## Unge føler et pres for at se godt ud på de sociale medier

- Ny norsk undersøgelse foretaget af Respons Analyse i Norge viser, at de unge føler et stort pres for at se godt ud på de sociale medier. Jo yngre børnene er, jo mere pressede føler de sig. 46 % af de 16-20-årige siger i undersøgelsen, at de føler et pres for at se godt ud på de sociale medier.
- Ifølge en rundspørge, TV2 sidste år udførte på landets gymnasier, føler de unge ikke, at de kan leve op til det kropsideal, de ser på de sociale medier. Her angiver 38 % af pigerne og 20 % af drengene, at de er utilfredse med deres egen krop. 50 % af pigerne og 25 % af drengene tænker ofte eller hele tiden på, om de vejer for meget.

# Din teenagers selvværd

Er din teenager bange for ikke at slå til og fuld af negative tanker om sig selv, så handler det om selvværdet. Mange unge slås med dårligt selvværd, men du kan hjælpe dit barn med at omstille sine tanker.

## Negative tanker er almindelige

“Er jeg god nok?” Det er det helt centrale spørgsmål, som konstant kører rundt i hovedet på en teenager med dårligt selvværd. Og ofte vil følelsen af ikke at være god nok og angsten for ikke at slå til være de dominerende følelser.

Det er slet ikke mærkeligt, at unge tumler med sådanne tanker. De er helt almindelige i teenageårene, imens de unge famler sig frem og forsøger at finde fodfæste – og sig selv. Alle teenagere vil i perioder være usikre på, hvem de er, hvilke valg de skal træffe, og hvem de ønsker at være sammen med.

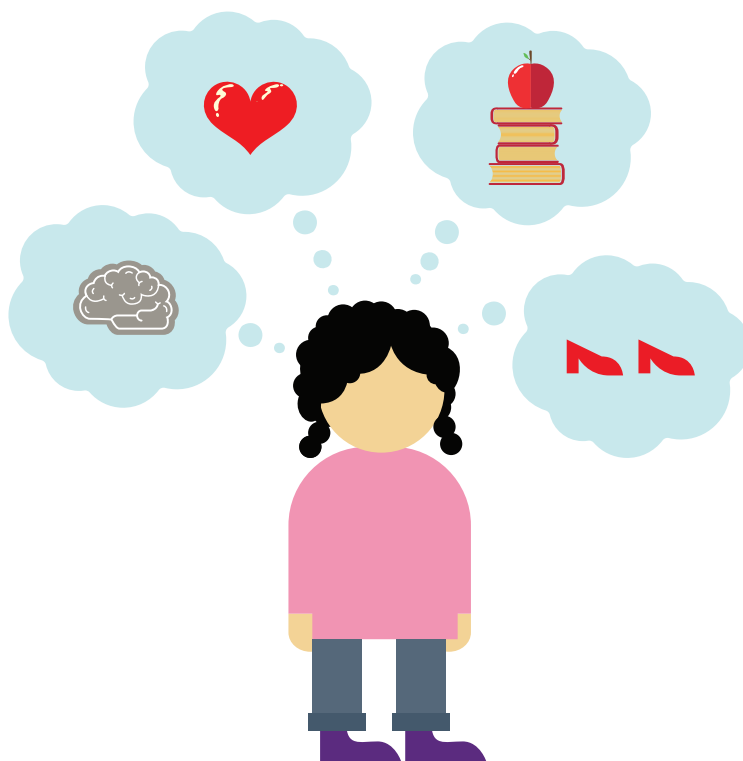
## Når de negative tanker tager overhånd

Men for en del får de negative tanker overhånd. Så kører sætninger som “Ingen kan lide mig?” og

“Jeg er tyk og meget grimmere end mine klassekammerater” rundt i hovedet. Og de kan fylde så meget, at de spænder ben for den unges deltagelse i livet. Det kan både være skolen, fritidsaktiviteterne, vennerne og festerne, der bliver valgt fra, hvis dit barns selvværd bliver rigtig hårdt ramt.

## Som forælder kan du støtte dit barn

Uanset hvor dit barn er på skalaen, kan du heldigvis gøre en masse ting for at støtte dit barn og få vendt de negative tanker. Vigtigst af alt handler det om at anerkende den unge for den person, han/hun er, og at sætte ord på alt det positive, du ser og elsker.



## Gode råd

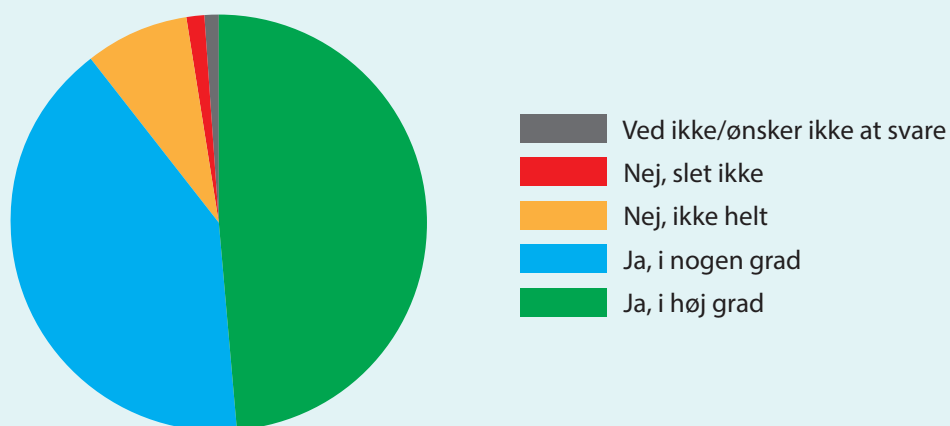
### Psykokoterapeut Simone Jensen fra Mølholm Forsikring giver følgende råd til at styrke dit barns selvværd:

“Det er vigtig, at du som forælder, helt fra børnene er små, giver dem tro på, at de er gode nok, som de er, og at du prøver at styrke deres selvværd. Jo stærkere selvværd, barnet har, jo mindre påvirkeligt er det af de ydre faktorer. Du skal som forælder være god til at anerkende dit barn. Ikke så meget for de gode karakterer, men i stedet for processen i det, barnet har gjort – ”du har godt nok knoklet for det her, hvor er det godt!”. Hvis du er anerkende i forhold til det, den unge gør, så får du et stærkere barn, som nemmere kan modstå ungdomslivets udfordringer.”

## Har dit barn et sundt selvværd?

### Det mener langt de fleste forældre ifølge ny Gallup-undersøgelse foretaget for Gjensidige:

48,8 % af forældre med hjemmeboende børn på 13 år eller ældre, mener hvert enkelt af deres børn i høj grad har et sundt selvværd.



# Den første forelskelse

Dit barn vil formentlig opleve den første forelskelse i sine teenageår. Følelserne er de samme, som du måske selv stadig kan huske, men også i de unges kærlighedsliv har de sociale medier en finger med i spillet.

## En helt ny følelse for den unge

Det er i teenageårene, mange unge oplever deres første rigtige forelskelse. For de unge opleves det som noget helt nyt og anderledes end den kærlighed, de føler til og fra dig som forælder. Dit barn vil pludselig overvældes af en enorm trang til intimitet og til at være sammen med den anden hele tiden – uanset om det er online eller i virkeligheden.

## Sociale medier øger jalousien

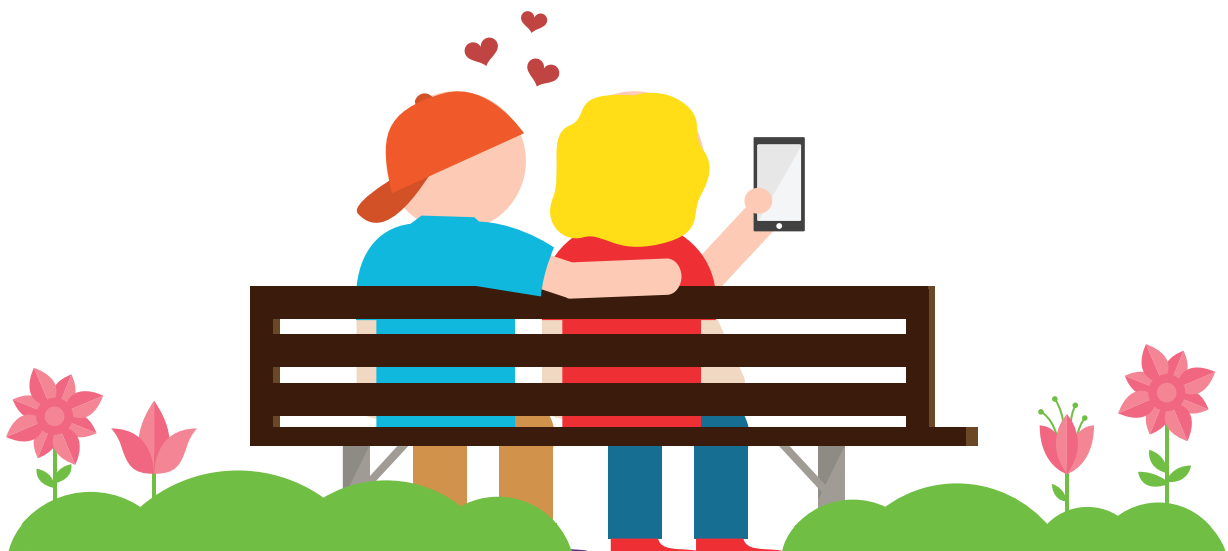
Når din teenager bliver forelsket, vil han eller hun formentlig hele tiden tænke på den anden. Og de sociale medier giver god mulighed for at følge med i den andens gøren og laden. Dit barn ser, hvem den anden bliver venner med på de sociale medier, og hvis opslag og billeder den anden liker. Der er en masse faktorer ved de sociale medier, som giver stof til hypoteser, og som kan såre og forvirre den unge forelskede, og som kan få jalousien til at vokse.

## Hårde brud

Hvis forholdet slutter, kan det både ende brat og meget konkret. Nogle slår op per SMS, og nogle fjerner for eksempel den anden fra de sociale medier. På den måde bliver bruddet meget konsekvent og meget synligt for omgivelserne, og det kan føles endnu mere sårende for den, der bliver brudt med.

## Online kærester

Nogle unge får en kæreste, som de kun kender fra de sociale medier, og det kan fylde lige så meget for dem, som hvis de havde et kæresteforhold i virkeligheden. Hvis dit barn skal mødes med en, det ellers kun har kommunikeret med via sociale medier, kan du foreslå, at de taler sammen med webcam, inden de mødes. Det er også en god ide at foreslå at tage en kammerat med, samt at de mødes i det offentlige rum, så det bliver en tryk og rar oplevelse.





## Gode råd

Nogle situationer knyttet til dit barns forelskelse kan måske virke underlige for dig – og langt fra hvad du selv oplevede i dine teenageforelskelser.

Men ifølge psykolog Neela Maria Sris er der ikke den store forskel – det er bare medierne, der har ændret sig, siger hun:

“Det kan måske virke som om, de unge lever på en anden planet, end da du var ung. Derfor vil jeg anbefale dig som forælder at se efter ligheder og alle de ting, du kan genkende, i stedet for at fokusere på forskellene. Prøv at lyt intenst og grundigt til, hvad dit barn fortæller dig. Læg dine egne fordomme væk. Medierne er nogle andre, men følelserne de samme. Følelsen af at blive valgt fra er den samme. Angsten for at blive valgt fra er den samme. Sorgen over at miste er den samme. Jalousifølelsen er den samme. Når du indser det, bliver det lettere at forstå og støtte dit barn.”

## Kærestesorger



- Kærestesorger gør rigtig ondt og føles som om, hele verden bryder sammen.
- Tag din teenagers store følelser alvorligt - også selv om du ved, at det går over, og der venter flere forelskelser.
- Accepter, at der ikke er andet, du kan gøre, end at være der og rumme deres følelser, hvis de ellers vil have det.

# Stress og præstationspres blandt unge

Hvis du oplever, at din teenager er stresset, er du ikke alene. Ifølge undersøgelser bliver flere og flere unge stressede, men hvad er årsagen egentlig?

## Voksende stressniveau

Stressniveauet hos teenagere er i vækst i disse år. Det dokumenterer undersøgelse efter undersøgelse. En ny Gallup-måling foretaget for Gjensidige viser, at 31,4 % af forældre til teenagebørn har oplevet, at barnet udviste symptomer på stress. Og ifølge den Nationale Sundhedsprofil har hver fjerde ung mellem 16 og 24 år et højt stressniveau.

## Hvordan viser stressen sig

De unge oplever, at de i perioder har det dårligt og mistrives. De har hovedpine, søvnproblemer, ondt i maven og må ofte tage hovedpinepiller for at komme igennem dagen. Og så kan de have svært ved at tale om tingene – også med dig som

forælder. Mange unge siger endda, at de ikke vil tale med forældrene om det, fordi forældrene har nok om ørerne, eller fordi de ikke vil gøre dem kede af det.

## 6 årsager til stress blandt unge

Norske forskere har for nylig gennemgået flere end 2000 internationale videnskabelige artikler om årsagerne til stress i skolen, og de konkluderer, at de seks mest udbredte årsager til stress blandt unge er:

- For lidt tid til sociale aktiviteter
- Konflikter i hjemmet
- Konkurrence mellem medstuderende
- Manglende støtte fra lærere
- Forventningspres fra den unge selv
- Forventningspres fra skolen

## Kun 10- og 12-taller er ok

Tidligere i år viste en undersøgelse foretaget af Psykiatrifonden, at over 40 % af ca. 1500 unge under uddannelse mellem 16 og 24 år altid eller ofte kun er tilfredse med deres præstation, når de får 10- eller 12-taller. Samme undersøgelse viser, at mange unge har et skrøbeligt selvværd og forbinder deres eget værd med gode præstationer.



## Gode råd

### Psykolog Neela Maria Sris' gode råd til at støtte dit barn

- Det er vigtigt, at du ser på din teenager som et hvilket som helst andet voksent menneske. At du giver dig tid til at lytte og være støttende, og at du roser og hjælper den unge med at se nogle af de kvaliteter og værdier, han eller hun indeholder.
- Det er rigtig vigtigt, at du hjælper og støtter den unge på en måde, så det er meget tydeligt, at det ikke kun er hans eller hendes præstationer og resultater, som gør ham/hende elskværdig og noget værd.
- Det er ikke nok med en snak i ny og næ. For at støtte den unge, skal du være opmærksom på det i hverdagen. Tænk over, hvad du egentlig roser dit barn for.
- Tænk også over, hvordan du taler om dig selv og din eventuelle partner. Nogle forældre går og slår sig selv i hovedet, men de skal huske på, at der er nogen, der lytter med og kigger på.
- Den adfærd, du har overfor dig selv, bliver kopieret af din teenager og dine børn. Hvis du gerne vil have nogle børn og unge, der ikke bliver styret af præstationspresset, må du selv gå i front.



# Digital mobning blandt unge

Mobning er ikke et nyt fænomen, men de sociale medier betyder, at mobning kan finde sted døgnet rundt, og at barnet aldrig har et frirum.

## Den digitale mobning er ofte skjult

Mobning har altid været en faktor i menneskers liv. Du kan sikkert huske fra din egen ungdom, at en eller flere børn fra din klasse ikke var med i fællesskabet, eller du kan huske dårlige gruppedynamikker. I dag foregår mobning på alle platforme. Ofte foregår det faktisk mindre i den virkelige verden og mere på de sociale medier og SMS. Det betyder, at voksne – forældre, lærere og pædagoger – ikke nødvendigvis ser faresignalerne.

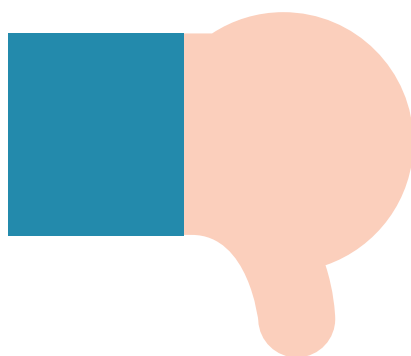
## Synet på mobning har ændret sig

I løbet af de seneste ti år har forskerne ændret syn på mobning. Tidligere talte man om mobning som nogle stærke personer, der holdt svage personer nede og ude. I dag har forskerne vendt forståelsen af mobning på hovedet. I stedet anser de mobning som en særlig fællesskabsform, der bygger på, at man holder nogen udenfor, og at man får et "vi" ved at definere, hvem der ikke er med. Det betyder også, at mobning især finder sted i dysfunktionelle klasser. Hvis din teenager går i en dysfunktionel klasse, er det derfor en god ide at være særligt opmærksom på, om nogen i klassen bliver mobbet.

## Det særlige ved digital mobning

Der er tre ting, der gør digital mobning anderledes end mobning, der foregår ansigt til ansigt:

- Når mobning foregår digitalt, er der aldrig et frirum for mobning. De unge kan potentielt modtage beskeder med ubehageligt indhold i døgn drift.
- Antallet af personer, der deltager i mobningen på de sociale medier, er ofte ukendt og potentielt grænseløst. Deling af mobbende beskeder eller billeder kan ske med store grupper på for eksempel 100 andre unge.
- Afsenderne kan være anonyme på de digitale medier. Det betyder blandt andet, at afsenderne ikke ser ofrets reaktion og derfor ikke bliver påvirket af den.



## Gode råd

### Ved du, hvad der foregår?

Tal med din teenager om, hvad de oplever på de sociale medier og vis interesse. Det kan åbne op for at tale om det, hvis der er problemer. Vær ikke fordømmende, men lyt og prøv at forstå den virkelighed, som dit barn oplever.

### Mobningen skal stoppes!

Går din teenager i en dysfunktionel klasse, kan du opfordre dit barn til at tale med dem, der bliver holdt udenfor. Foreslå evt. dit barn at alliere sig med vennerne, så de bakker op. Nogle gange skal der ikke andet til for at ændre de dårlige dynamikker, end at nogen tager det første skridt. Er mobningen kørt helt af sporet, må forældre og skole samarbejde - og i særlige tilfælde må politiet ind over.

## Fakta om unge og digital mobning

- 16 % af de unge i 9. klasse er blevet mobbet på nettet inden for det seneste år og 15 % har udsat andre for digital mobning
- Mere end hver tredje 9. klasses-elev, som er blevet udsat for digital mobning, har også selv mobbet andre på nettet
- Næsten halvdelen af de 13-årige har oplevet noget ubehageligt på nettet
- 14 % af de 13-årige har modtaget private beskeder, hvori der er skrevet noget grimt til dem
- 9 % af de 13-årige har modtaget offentlige beskeder på f.eks. Facebook, hvor der er skrevet noget grimt til dem
- Unge, som har været udsat for digital mobning, eller som har udsat andre for digital mobning, har flere tegn på fysisk og psykisk mistrivsel samt lavere selvværd end andre unge

Kilde: Børnerådet, 2017.

# (Sam)tal med din teenager!

Faktisk er det ikke kun dit barn, der ændrer sig i teenageårene. Du må også tilpasse dig dit barns udvikling, for nu må din rolle ændre sig fra at være opdragende til vejledende.

## Barnet til- og fravælger dine værdier!

dit barns første mange år har du lært barnet dine normer, regler og værdier. Men når det nu er nået teenageårene, skal barnet til at finde sin egen identitet og dermed også sine egne normer og regler. Og i den proces vil det komme til at vælge nogle af dine værdier fra. Det betyder, at barnet nogen gange vil gøre ting, som du opfatter som dårlig opførsel. Men for barnet handler det om, at det er ved at indtage verden på sin helt egen måde.

Det kan være rigtig svært for dig som forælder at navigere i, og nogen gange kan du få lyst til – og komme til at sige –, at dit barn opfører sig rigtig dårligt nu! Men du skal vide, at det er lige så smertefuldt en proces for dit barn at opdage, at det ikke er i overensstemmelse med alle dine værdier og normer, som det er for dig!

## Fra opdrager til vejleder

I takt med at dit barn udvikler sig til teenager, sker der også et skift i jeres roller. Dit barn bliver stadig mere selvstændigt, og i den proces har det stadig mindre brug for en opdrager. I stedet har det brug for en kærlig og støttende vejleder.

En meget vigtig rolle for dig som forælder til et teenagebarn er at stå parat og give støtte, når barnet er ude at afsøge sin egen identitet – også selvom det måske forkaster nogle af dine værdier på vejen!

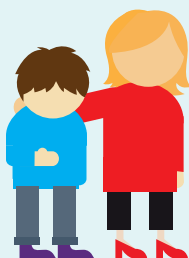


## Gode råd til god dialog med din teenager



### Behandl dit barn som en ligeværdig

Dit barn er ved at udvikle sig fra barn til voksen, og selvom det kan være svært at følge med, så er det vigtigt! Tænk på dit barn som en ligeværdig og tal – ikke til det, men med det – som var det en ligeværdig voksen.



### Vær tilgængelig

Når du gerne vil skabe mere dialog mellem dig og dit barn, er tid en vigtig faktor. Start med dig selv! Kig op fra computeren og sørg for, at I har nogle fælles stunder. Du kan for eksempel sørge for ind imellem at være hjemme, når dit barn kommer fra skole.



### Tag snakken i bilen

De unge åbner sig lettere op, når de er midt i noget, end hvis de får en følelse af, at de bliver udspurgt. Start derfor samtalen, når du henter eller bringer, eller når I foretager jer noget praktisk sammen.



### Tænk før du taler

Er der for meget skæld ud i luften, eller er du i gang med et tredjegrads forhør, vil dit barn ofte reagere ved at lukke ned. Giv i stedet for noget af dig selv. Fortæl om noget, du går og tænker på. Jo mere held du har med at skabe en samtale, des mere åbner dit barn sig for dig.



Gjensidige Danmark  
A.C. Meyers Vænge 9  
DK-2450 København SV  
**gjensidige.dk**

CVR-nr. 33 25 92 47