

Strategi - tonår

Lektion 2.  
Att vara förälder till en tonåring  
med adhd

Utgåva 2.2 (2019) © Agneta Hellström 2017 1

---

---

---

---

---

---

---

---

Strategi - tonår

Översikt av lektionen

1. Föräldrarollen
2. Lär känna din tonåring på nytt
3. Tonåringens egen förståelse
4. Vänskap och kärlek
5. Livsstil och hälsa
6. Du själv och familjen
7. Att få andra att förstå
8. Sammanfattning

Utgåva 2.2 (2019) © Agneta Hellström 2017 2

---

---

---

---

---

---

---

---

Strategi - tonår

1. Föräldrarollen

Utgåva 2.2 (2019) © Agneta Hellström 2017 3

---

---

---

---

---

---

---

---

**Strategi - tonår**

### Vad kan vara svårt?

- Att förstå sin tonåring
- Att nå fram utan att bli avvisad
- Att ställa realistiska krav
- Att påverka och stötta lagom mycket
- Att man tjarar och blir arg
- Att oroa sig för hur framtiden ska bli

Utgåva 2.2 (2019) © Agneta Hellström 2017 4

---

---

---

---

---

---

---

---

**Strategi - tonår**

### Hur kan föräldrar reagera?

- Varför måste jag säga till tusen gånger?
- Gör min tonåring detta med flit?
- Ska jag "sopa banan" eller ställa åldersadekvata krav?
- Jag blir så tjetig
- Jag blir vansinnig
- Jag brusar upp och sen får jag dåligt samvete
- Jag ger upp

Utgåva 2.2 (2019) © Agneta Hellström 2017 5

---

---

---

---

---

---

---

---

**Strategi - tonår**

### Den onda cirkeln

```

    graph TD
      1[Tonåringen betar sig olämpligt] --> 2[Föräldern tillrättavisar]
      2 --> 3[Tonåringen fortsätter: gnäller, surar, argumenterar, säger emot, vägrar]
      3 --> 4[Föräldern vädjar, tjarar, förklarar, skäller, hotar]
      4 --> 5[Tonåringen får ett utbrott]
      5 --> 6[Föräldern blir arg, gråter eller ger upp]
      6 --> 7[Tonåringens beteende förstärks och befästs]
      7 --> 8[Föräldern känner sig misslyckad och får dåligt samvete]
      8 --> 1
  
```

Utgåva 2.2 (2019) © Agneta Hellström 2017 6

---

---

---

---

---

---

---

---

### Sätt att komma ur den onda cirkeln

- Försök att inte ta tonåringens reaktioner personligt
- Tänk på att tonåringen inte rår för sina svårigheter
- Försök att behålla lugnet
- "Backa" på sådant du inte kan påverka
- Använd så få ord som möjligt

---

---

---

---

---

---

---

---

### Vad man lär sig som förälder

- Att ha mycket förståelse och tålamod
- Att overse med tonåringens svårigheter
- Att uppskatta det som fungerar
- Att acceptera att tonåringen behöver mycket hjälp i sin vardag
- Att kunna förlåta sig själv när det blir fel

---

---

---

---

---

---

---

---

## 2. Lär känna din tonåring på nytt

---

---

---

---

---

---

---

---

### Att anpassa krav och förväntningar

- Undvik att jämföra med jämnåriga
- Tänk på att adhd är en funktionsnedsättning
- Ta reda på vad din tonåring faktiskt förmår- inte vad hon eller han *borde* klara
- Dra av 30 % från tonåringens faktiska ålder i dina krav
- Ge tonåringen erfarenheter av att lyckas
- Prioritera - vad är viktigast just nu?
- Försök hitta sätt att kringgå svårigheter

---

---

---

---

---

---

---

---

### Att se både styrkor och svårigheter

- Vad är din tonårings starka sidor och intressen?
- Vilka saker behöver din tonåring hjälp med?
- Vilka är dina styrkor som förälder?

---

---

---

---

---

---

---

---

### 3. Tonåringens egen förståelse

---

---

---

---

---

---

---

---

### Att prata med tonåringen om funktionsnedsättningen

- Var lyhörd för när det är rätt tillfälle
- Vad upplever tonåringen själv som problem?
- Hjälp att sätta ord både på sina styrkor och svårigheter och även att förklara för andra
- Hjälp att hitta egna strategier
- Tipsa om webbplatser, t.ex:

Attention ung - <http://ung.attention-riks.se>,  
Ungdomsmottagning på nätet - [www.umo.se](http://www.umo.se)

---

---

---

---

---

---

---

---

### 4. Vänskap och kärlek

---

---

---

---

---

---

---

---

### Vad kan försvåra kompisrelationer?

- Svårt att uppträda "lagom" – blir för intensiv eller för passiv
- Svårt att hantera motgångar och frustration
- Svårt att stanna upp och lyssna på andra
- Glömmer bort tider, löften och överenskommelser
- Är inte lyhörd för sociala förväntningar och regler
- Tar inte lagom stor plats i gruppen – för dominerande eller för tillbakadragen

---

---

---

---

---

---

---

---

### Att underlätta kompisrelationer

- Som förälder kan man inte kompensera- men hjälpa
- Samtala med tonåringen om sånt som är viktigt för att vänskap ska fungera
- Hjälプ tonåringen att sätta gränser mot "överengagemang" och att bli utnyttjad
- Uppmuntra organiserade fritidsaktiviteter
- Var uppmärksam på vilka tonåringen umgås med- ingrip om det behövs eller ta hjälp av samhället

---

---

---

---

---

---

---

---

### Att samtala om kärlek och sex

- Adhd innebär en förhöjd risk för oskyddat sex, könssjukdomar och oplanerad graviditet
- Tonåringar (flickor i synnerhet) med adhd kan vara särskilt sårbara för olämpliga internetkontakter
- Viktigt respektera tonåringens integritet men ändå varsamt informera om detta och att vara uppmärksam
- UMO:s webbplats [www.umo.se](http://www.umo.se) och hjälp till kontakt med ungdomsmottagning eller skolsköterska

---

---

---

---

---

---

---

---

## 5. Livsstil och hälsa

---

---

---

---

---

---

---

---

## Mat och matvanor

Ge tonåringen tips om bra mat och matvanor:

- Regelbundna måltider
- Skapa trevlig miljö runt måltider
- Äta ordentlig frukost
- Försöka undvika för mycket skräpmat
- Äta lagom mycket och allsidigt
- Lära sig att laga mat själv

---

---

---

---

---

---

---

---

## Sömn och sömnvanor

Ge tonåringen tips på vad som kan underlätta sömnen:

- Försöka lägga sig och gå upp på samma tid varje dag
- Hålla sovrummet mörkt, svalt och tyst
- Stänga av dator/surfplatta/mobil en timme innan man ska sova
- Undvika engagerande aktiviteter strax före läggdags
- Undvika att dricka kaffe eller andra koffeinhaltiga drycker
- Fysisk aktivitet under dagen
- Tyngdtäcke
- Sök läkarhjälp vid svåra sömnproblem

---

---

---

---

---

---

---

---

## Fysisk aktivitet

Uppmuntra tonåringen till fysisk aktivitet

- Hjälpa att hitta lämplig aktivitet, något som tonåringen tycker är roligt
- Skapa motivation att vara aktiv, men tjata inte
- Visa intresse för aktiviteten – underlätta deltagande
- Kanske kan ni göra något tillsammans?
- Var uppmärksam på om det blir för intensivt och dominerar över allt annat

---

---

---

---

---

---

---

---

## Datoranvändning

- Försök att bli överens med tonåringen om datoranvändningen
- Visa intresse för tonåringens datoraktiviteter men respektera integriteten
- Försök undvika tjat och irritation
- Hjälpt tonåringen hitta stödfunktioner på datorn som kan påminna om att det är dags att sluta
- Hjälpt tonåringen med säkerhet på nätet (farliga kontakter, trakasserier, impulsiva köp och lån, droger)
- Sök hjälp för tonåringen om du är orolig för exempelvis dataspelberoende

---

---

---

---

---

---

---

---

## Alkohol och droger

- Informera tonåringen om risker och ökad sårbarhet för alkohol och droger
- Var uppmärksam på tonåringens vanor
- Lär dig känna igen tecken på drogbruk
- Var en bra förebild själv
- Våga prata utan att moralisera
- Kontakta skolhälsovård eller beroendemottagning om du oroar dig för alkohol- och drogvänor

---

---

---

---

---

---

---

---

## 6. Du själv och familjen

---

---

---

---

---

---

---

---



## Strategi - tonår

### Adhd påverkar hela familjen

- Stress och trötthet
- Sliter på vuxenrelationen
- Dåligt samvete för syskon
- Kan också stärka och svetsa samman

---

---

---

---

---

---

---

---

## Strategi - tonår

### Att ta hand om sig själv

- Som förälder är det viktigt att du orkar
- Men det kan vara svårt att hitta egen tid
- Att få tillräckligt med sömn och vila
- Att använda meditation eller Mindfulness
- Att ibland få koppla av och ägna sig åt egna intressen

---

---

---

---

---

---

---

---

## Strategi - tonår

### Vuxenrelationen

- Viktigt att få tid att prata med varandra
- Inte strida om vems åsikt som är den rätta
- Hur stöttar vi gemensamt tonåringen?
- Att dela på ansvaret
- Att unna sig egen tid utan tonåringen
- Ibland behövs hjälp utifrån för att underlätta kommunikationen

---

---

---

---

---

---

---

---

## Syskon

- Förklara för syskon vad adhd innebär och varför syskonet med adhd behöver mer stöd
- Visa förståelse och respekt för syskonens situation
- Ge syskon egen tid med dig som förälder
- Försök hitta aktiviteter och sysselsättningar man kan göra tillsammans

---

---

---

---

---

---

---

---

## 7. Att få andra att förstå

---

---

---

---

---

---

---

---

## Förklara för andra

- Rådgör med tonåringen hur ni kan berätta för andra om adhd
- Bestäm vilka ni vill ska veta
- Förbered er på hur ni kan bemöta synpunkter och bristande kunskap hos andra
- Fundera tillsammans på hur andra kan vara till stöd

---

---

---

---

---

---

---

---

## 8. Sammanfattning

---

---

---

---

---

---

---

---

## Sammanfattning

- Det är en utmaning att vara förälder till en tonåring med adhd
- Men din tonåring behöver dig och det finns mycket du kan göra för att hjälpa och stötta
- Det är viktigt att du orkar
- Om det är möjligt, dela på ansvaret i familjen
- Förklara för andra i samråd med tonåringen

---

---

---

---

---

---

---

---