

FÄLTGRUPPENS NYHETSREV

Nummer 1-2021 Årgång 22



☀️ Nu har vårterminen för barn och ungdomar nått sitt slut och sommarlov och ledighet är här. ☀️ Efter ännu en speciell termin med restriktioner, där hemmastudier varvats med vanlig skola, är pandemin ännu inte över. Men det börjas så smått att startas upp i samhället igen. Barn och ungdomar har just nu ett väldigt sug efter att få träffa varandra. Under våren har det märkts i olika sammanhang och detta kommer säkert fortsätta under sommarlovet. Samtidigt är tristessen stor och ungdomarna behöver något att göra.

Dessutom måste vi anpassa oss även denna sommar med att fira semester på hemmaplan. Det är under sommaren som er roll som föräldrar kan sättas på prov, vardagen utan skola och struktur måste anpassas. Sommaren lockar med sena kvällar, strandfester, föräldrafritt med mera. Speciellt nu när ungdomarna törstar efter att få umgås och att ha kul. Detta ska de givetvis få göra. Men sommaren med lite större frihet, lockelser och nya kompisar kan leda till att man dricker alkohol eller gör andra riskabla saker efter att ha blivit utsatt för gruppträck. Det är då ni som föräldrar måste finnas där som ett viktigt stöd.

Du spelar stor roll

"Tonåren är en väldigt speciell tid i livet. Man befinner sig i gränslandet mellan barn och vuxen. Man är osäker. Rädd att inte räcka till. Rädd att hamna utanför. Samtidigt är det mycket nytt att ta ställning till: större skola, nya kompisar, att kunna vara ute sent, sex, cigaretter, föräldrafria helger och – inte minst – alkohol. Och till råga på allt tycker sig många tonåringar ha drabbats av föräldrar som inte förstår någonting och som hela tiden gör fel. Vad de än gör. Men det är precis som det ska. Det är nu ditt barn frigör sig från dig. Om du inte vill att ditt barn ska bo hemma resten av livet är detta något du ska ta emot med öppna armar. Även om det kommer att svida ibland. **Som förälder kan du verkligen göra skillnad.** Tro inget annat. Du kan visa att du bryr dig om ditt barn, lyssna och vara tydlig med vad du tycker om saker och ting. För tonåringar bryr sig visst om vad deras föräldrar säger – trots att det inte alltid verkar så."

Föräldrarollen:

- **Kom ihåg att du är en förebild** - Fundera på vilken inställning du har, vilka budskap och värderingar du förmedlar till ditt barn. Föräldrars inställning och agerande har stor betydelse.
- **Bjud inte på tobak och alkohol och köp inte ut!** – Det får inte ungdomarna att dricka mindre, tvärtom.
- **Ha en nära relation** - Ta dig tid att bygga upp en relation och ett förtroende, prata om stort och smått. Ett förtroende vinner du bäst genom att visa att du bryr dig, och är intresserad av ditt barns tankar och upplevelser. Många tycker det känns som att tonåringar stänger ute föräldrarna ur sitt liv men ni är precis lika nödvändiga hela tiden. Släpp inte taget om era barn för tidigt, fortsätt hitta på saker tillsammans.
- **Var engagerad i deras fritid** – Ha kontakt med ditt barn när de är ute. Var är de, vad gör de och vem är de med? Hämta och lämna om det behövs.
- **Var tydlig och sätt gränser** - Ju tydligare du visar vad du förväntar dig desto enklare är det för tonåringen att göra som du/ni bestämt. Många ungdomar idag vet inte vad deras föräldrar tycker och förväntar sig.
- **Ställ frågor** - Var nyfiken och ställ frågor om allt möjligt. Var vaksam om man känner att något inte står helt rätt till. Agera på magkänslan om något är fel, förträng det inte.
- **Hjälp till och säga nej** - För föräldrar handlar det mycket om att ge sina barn bra argument. Berätta att det är helt ok att ha en egen vilja och säga nej, även när alla andra säger ja.
- **Kom överens tillsammans** - Prata ihop er i familjen, med den andre föräldern eller nya partnern om vad för regler och tider som ska gälla. Låt ungdomen också få vara med och säga vad de tycker.
- **Ta hjälp av andra föräldrar** - Ibland kan det vara skönt att prata om hur andra gör och bemöta argumentet "alla andra får". Det är bra att nätverka och stötta varandra.
- **Visa kärlek** - Din tonåring behöver veta att du tycker om honom/henne oavsett vad som händer. Närhet och kärlek betyder mycket, oavsett hur gammal man är. ❤️

Ungdomars digitala liv

Har du koll på vad ditt barn gör på sociala medier?

Sociala medier är bra på väldigt många sätt. Ungdomar lyssnar på musik, snackar med kompisar och lär sig saker. Men det finns tyvärr en tråkig baksida med näthat, hot, osanna rykten och kränkningar. Ungdomar lägger alltmer tid på sociala medier. De är ständigt uppkopplade, stressade över att alltid vara nåbara och den psykiska ohälsan växer för hur den digitala världen påverkar dem.

Sociala medier fortsätter att växa och olika kanaler samverkar med varandra. Det gör att man kan dela med sig av bilder och tankar till i stort sett hur många som helst. Sådant som publiceras på nätet kan finnas kvar länge och är ofta svårt att ta bort. Även om bilden försvinner, finns det ingen kontroll på vem som kan ha använt den, delat den vidare eller ha kvar den i sin mobil. Därför är det viktigt att förstå innebörden av att publicera saker.

Lika viktigt är det att föräldrar hänger med i ungdomarnas digitala liv, ser vad som händer och diskuterar vad som är lämpligt. För det handlar inte bara om att ens eget barn kan bli utsatt för något, det kan även vara så att det är ditt barn som utsätter andra för olämpliga saker.

Många ungdomar söker bekräftelse och `likes` genom att lägga upp bilder eller texter om sig själva på nätet. Det gör dem sårbara och oförsiktiga, vilket kan utnyttjas av andra. Det börjar oskyldigt med en bild på sitt ansikte, ganska snabbt kan det gå att ta en bild på sig där de visar delar av sin kropp och i nästa stund är mobilen med i badrummet när de står i handduken efter att ha duschat. Ungdomarna kan sedan bli utpressade att skicka fler och fler bilder på sig själva, för annars kommer de bilderna de redan skickat att läcka ut och spridas vidare.

Tyvärr är det också väldigt vanligt att ungdomar skickar könsbilder (dicpics) till andra. Att göra valet att skicka bild på sitt kön till andra, till någon som inte vill ha eller har frågat efter det och därmed samtyckt, är ett brott, ett sexuellt ofredande. Är någon under 15 år finns det ingen samtyckeslag och är då olagligt. Detta kan leda till samtal hos socialtjänsten eller polisen. När de är 15 år, straffmyndiga, kan de även bli dömda för det.

Om du skulle få reda på att ditt barn blivit utsatt för något på nätet är det viktigt att vara ett bra stöd. Tonåringar blir ofta ångerfulla (förhoppningsvis) när något hänt och de inser konsekvenserna. Skulle det vara något olagligt är det viktigt att göra en polisanmälan.



Information från Polisen:

- Det är lätt att få tag på alkohol via snapchat, på skolor av andra elever och via Köp och sälj- sidor på Facebook. De som testar alkohol och de som blir rejält fulla är yngre och yngre.
- Många ungdomar har en väldigt liberal inställning till cannabis och att den inställningen finns hos alla kategorier.
- Förekomsten av A-traktorer och mopedbilar har ökat markant och stora bilträffar med många ungdomar har skapat en del stökigheter.
- Föräldrar och vuxna behöver vara ute mer, de behöver engagera sig mer i barn och unga. Att man som vuxen är tuff och lite besvärlig mot sin tonåring, att man ifrågasätter deras umgänge, vad de har i sin telefon, håller koll på deras pengar med mera.
Med ett sakta öppnande av samhället igen kommer också behovet hos kanske framför allt ungdomar att vilja testa och pröva saker.

Nattvandring är en del av **Fältgruppens förebyggande arbete**, där det handlar om att skapa trygghet och öka vuxennärvaron. Det är viktigt att prata, stötta och finnas till för ungdomar på kvällar och helger på stan och runt om i Ystad.

Ni föräldrar är viktiga! Häng med en kväll och få information, lägesbild om hur det ser ut, nätverka med andra föräldrar.

Är du eller någon du känner intresserad, hör av dig/er till oss!

Vi finns på Facebook och Instagram, Fältgruppen Ystad. Gilla, dela och följ oss!

Richard Magnusson 0708-72 85 01

Lina Persson 0709-47 75 88

richard.magnusson@ystad.se

lina.persson@ystad.se