PÄRON GUIDEN

Stöd till dig som är förälder till en artonåring

Att vara förälder är det bästa som finns. Men ibland kan det också vara ganska utmanande och frustrerande.

Föräldraskapet kommer utan instruktionsbok, och det är inte alltid så lätt att veta vad som är rätt och fel. Men faktum är att ingen förälder är den andra lik. Vad en bra förälder är – det bestämmer du själv. För i slutändan, så är det faktiskt du som är den bästa föräldern för ditt barn.

Vi vill stötta dig som är förälder i Partille kommun. Du som kämpar, tjatar, och som gränslöst: älskar.

Vuxenlivet väntar

Små skruttar ska bli stora, och det blir aldrig tydligare än när de fyllt arton. Plötsligt får ditt barn gifta sig, köra bil och ta ut sina sparpengar.

Som förälder är det lätt att känna att man tappar kontrollen, eller att känna sorg över tiden som bara sprang i väg. Då är det viktigt att påminna sig om de mer positiva sakerna, som att du får chansen att lära känna ditt barn som vuxen, eller att du nu kan få mer tid till dina egna intressen.

Trots att ditt barn är myndigt ska vi komma ihåg att alla artonåringar är unika individer med unika behov. För att förstå vad din artonåring behöver för att klara sig i vuxenlivet kan det vara en bra idé att se tillbaka på din egen artonårsperiod: vad var viktigt för dig, och vad gjorde dina föräldrar som du skulle vilja göra annorlunda?

Du har säkert många frågor: hur kommer er relation se ut? Vad får du bestämma och inte? Och hur kan du hjälpa ditt barn att möta vuxenlivets utmaningar? Det finns såklart inget facit, men med den här guiden vill vi ge dig lite hjälp på traven.

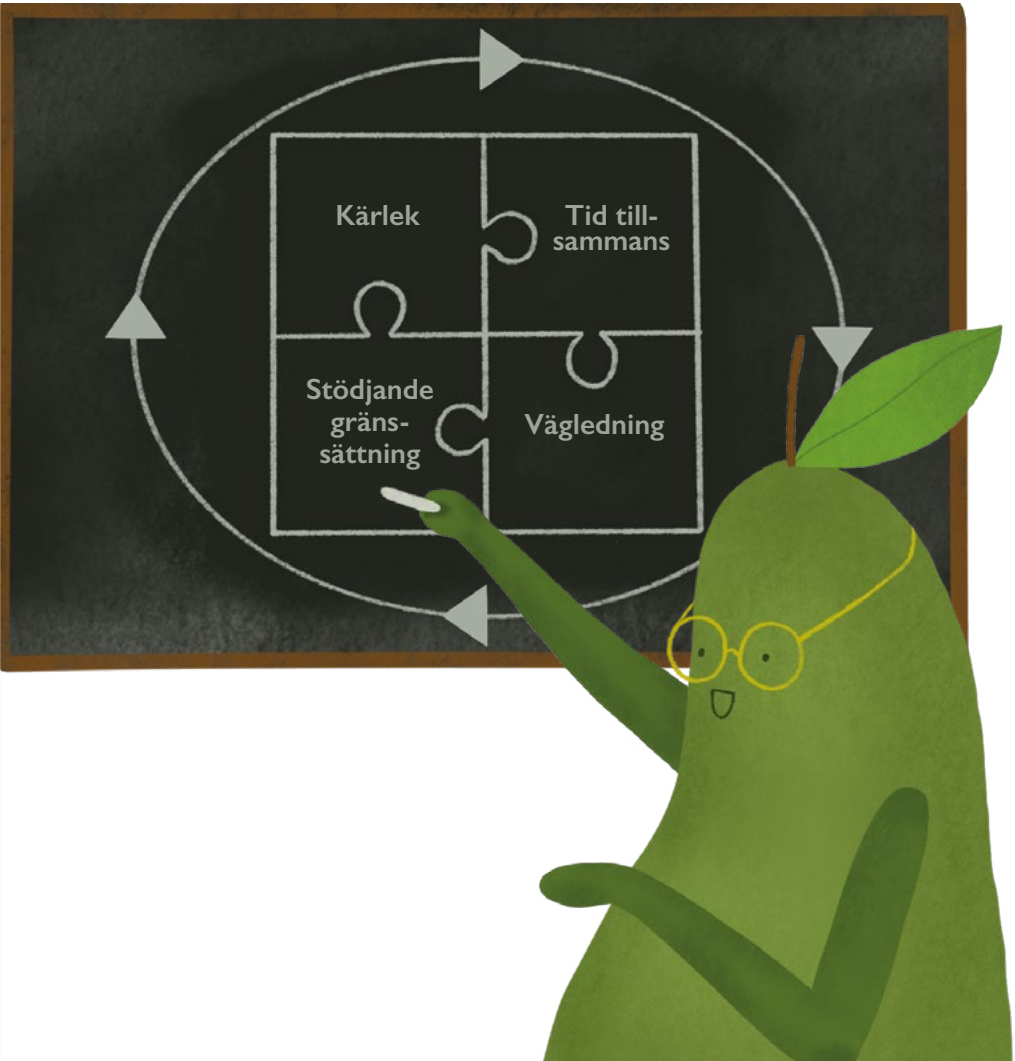
Detta händer när ditt barn fyller arton år:

- Du får inte längre information om ditt barns skolnärvaro eller skolresultat
- Du som förälder kommer inte längre åt ditt barns bankkonton, och ditt barn får nu tillgång till sina sparpengar
- Ditt barn kan ta lån, handla på kredit och få skulder utan att du som förälder vet om det
- Ditt barn behöver självt boka och avboka vård- och tandläkartider samt hämta ut recept
- Ditt barn får rösta, gifta sig, skaffa körkort och köpa snus och cigaretter
- Ditt barn får köpa alkohol på krogen (men inte på Systembolaget)
- Om ditt barn går på gymnasiet är du som förälder fortsatt försörjningsansvarig

Det kan vara bra att prata igenom dessa förändringar med ditt barn redan innan 18-årsdagen. Ni kan exempelvis komma överens om regler, förväntningar och vilken information det är ok att du som förälder får ta del av.

Pusselmodellen

Under hela ditt barns uppväxt finns ett behov av stöttning från dig som förälder. För att påminna dig om vad som är viktigast kan det underlätta att se ditt föräldraskap som ett pussel i fyra bitar. Även om ditt barn nu blivit vuxet behövs fortfarande stöttning i form av kärlek, tid tillsammans, vägledning och, där det är möjligt, gränssättning.

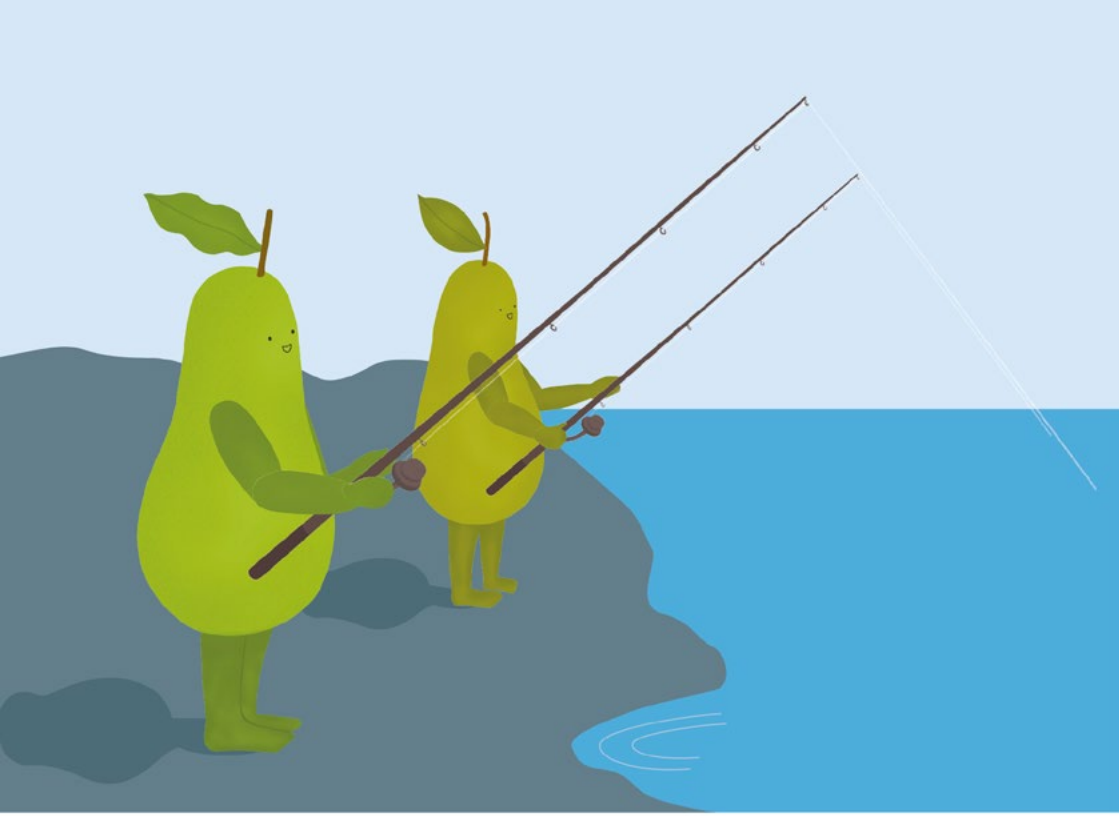


Kärlek

Kärleken kommer alltid att vara den viktigaste pusselbiten i relationen till ditt barn. Det gäller även när ditt barn fyllt arton. Faktum är att dina möjligheter att påverka ditt barns beslut och handlingar, numera avgörs av hur er relation ser ut. Nu är inte tid för uppfostran. Nu är tid att fortsätta vårda din och ditt barns relation och att ytterligare befästa platsen som ditt barns trygga punkt.

För att göra det behöver du möta ditt barn med nyfikenhet, öppenhet och respekt. Du behöver vara en tillgänglig, trygg och förstående kraft, som finns där i alla lägen. Om ditt barn flyttat hemifrån, var då tydlig med att det alltid finns en plats att komma hem till.

Samtidigt är det viktigt att du behandlar ditt barn som en vuxen. Precis som i andra vuxenrelationer behöver ni båda ta ansvar för era handlingar och våga be om förlåtelse om något går fel.



Tid tillsammans

Att hitta tid tillsammans kan vara krångligt. Ännu svårare om ditt barn flyttat hemifrån. Vänner och partners utgör en allt större del av ditt barns liv, och att vara självständig blir allt viktigare.

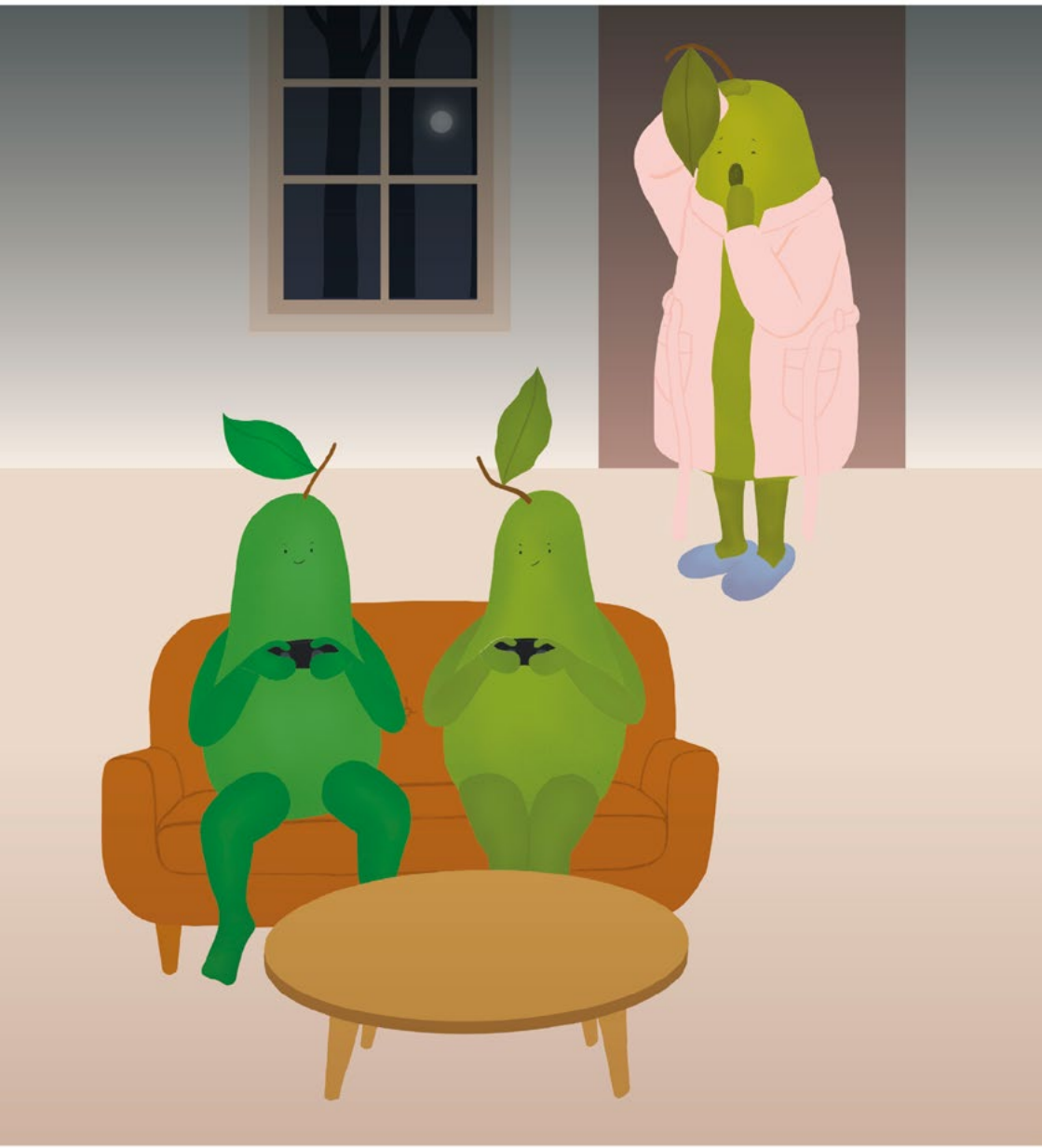
För att skapa den där trygga punkten att komma tillbaka till behöver du fortsätta bygga ett samspel som håller, även när avstånden växer. För att hitta en plats i varandras liv är det bra att återkomma till sådant ni båda tycker är roligt.

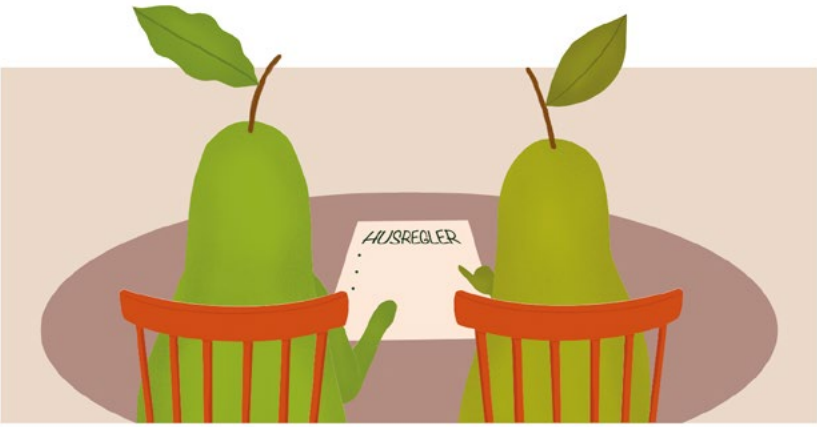
Vad tycker ni om att göra i er familj? Kanske kan ni hitta tid att umgås genom middagar, utflykter, träning eller musik. Unna er att hitta på saker tillsammans, och ta vara på de små stunderna. Bara genom något så enkelt som att promenera, ta en biltur eller laga mat tillsammans kan ni skapa utrymme för mer förtroliga samtal, där det är lättare att säga vad man faktiskt tycker och tänker.

Vägledning

Hur blir man egentligen vuxen? För vissa är det självklart – för andra kan det bli en stor utmaning. För att hjälpa ditt barn att utvecklas till en ansvarstagande vuxen behöver du stötta upp där du kan. Vad behöver ditt barn träna på? Kanske kan du stötta med råd om studier och ekonomi, visa hur man tvättar, städar och lagar mat, eller hjälpa till att söka vård.

Det handlar inte om att göra allting åt ditt barn, utan om att hjälpa ditt barn hitta rätt verktyg för att kunna klara sig på egen hand. Om du undrar var gränsen går: ställ dig frågan ”hjälper detta mitt barn i längden, eller skjuter jag bara upp problemet?” Om ditt barn fortfarande bor hemma – vilket är vanligast – kan ni prata om hur ni ska dela upp vardagssysslorna. Vad är en rättvis fördelning av arbetsuppgifter i just er familj?





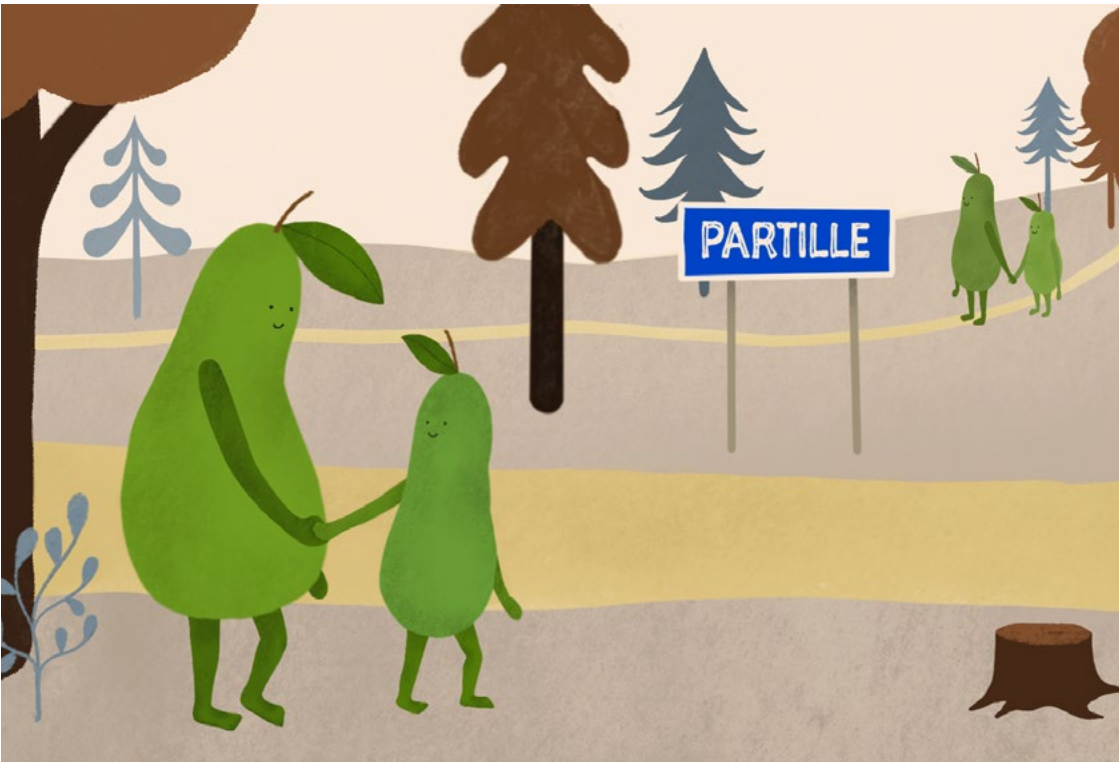
Stödjande gränssättning

Att sätta gränser för någon som praktiskt taget är vuxen är inte alltid så lätt – och inte heller nödvändigt alla gånger. Men att man fyllt arton betyder inte att man får göra precis som man vill. Till att börja med finns det lagar man måste följa. Dessutom kan förväntningarna på ens barn variera, beroende på om de studerar, arbetar eller tagit ett sabbatsår. De flesta artonåringar bor fortsatt kvar hemma och då gäller det att komma överens om vilka regler som gäller. Hur mycket får man till exempel låta när alla andra gått och lagt sig?

Reglerna behöver bygga på omtanke och respekt för varandra. Det gäller att veta vad du som förälder fortsatt bestämmer över och att det framgår tydligt. När ditt barn var litet fick du kanske sätta många av dina behov åt sidan. Nu är ni båda vuxna och behöver hitta en relation där bådas gränser och behov respekteras.

Om du har svårt att komma överens med ditt barn om var gränserna går kan det vara bra att hitta tid att sätta sig ner och prata. När ni gör det, försök att prata om problemet på ett så neutralt sätt som möjligt. Utan att skuldbelägga någon och utan att förminska någons känslor.

Vem du än är, och hur din livssituation än ser ut så tänk på att du är den viktigaste pusselbiten i ditt barns liv.



Livet som förälder är inte alltid så lätt. Vi har alla olika förutsättningar och befinner oss i olika faser av vårt föräldraskap – och i vårt liv i övrigt. Men förr eller senare står vi ändå inför ganska liknande utmaningar. Då kan det vara skönt att ha någon att prata med. Oavsett om det är en annan förälder – eller om det är vi – vi som faktiskt har som jobb att stötta dig som förälder.

Du som är förälder i Partille är när som helst välkommen att höra av dig till oss, med dina små och stora frågor och funderingar.

På nästa uppslag hittar du kontaktuppgifter. Välkommen att höra av dig!

Hör av dig till oss

1177 Vårdguiden

Tel: 1177 / www.1177.se

Läs om hälsa och sjukdomar och var du kan hitta vård. Logga in för att läsa din journal och göra dina vårdärenden.

Budget- och skuldrådgivning

031-315 10 00

Om du har en ekonomi som inte går ihop eller har du fått problem med skulder kan du få råd och stöd av budget- och skuldrådgivningen. Rådgivningen är gratis och rådgivarna har tystnadsplikt.

Elevhälsan

Finns på skolans hemsida

I elevhälsan ingår skolsköterska, skolläkare, skolkurator, skolpsykolog och specialpedagog och de har som uppdrag att stötta alla elever att må bra.

Familjehuset

031-792 10 00 eller via e-tjänst: partille.se/familjehuset

Erbjuder individuellt föräldrastöd eller föräldrastödskurser utifrån föräldern behov. Vanliga teman för föräldrastöd kan vara önskan om mindre konflikter hemma, bonusfamiljer, utmaningar i föräldrarollen. Erbjuder även samtalsstöd individuellt för unga från 15 år.

Fältgruppen Partille

031-792 12 32 / faltgruppen@partille.se

Fältgruppen arbetar uppsökande med ungdomar 11–20 år. De arbetar uppsökande på platser där ungdomar rör sig. Fältgruppen finns tillgängliga för både ungdomar och föräldrar.

Partille alkohol- och narkotikamottagning

031-792 10 69

Erbjuder individuellt samtalsstöd, kartläggning och återfallsprevention. Mottagningen vänder sig till dig som är 13 år eller äldre.

Insteget/Kommunala aktivitetsansvaret

E-tjänst: Insteget / KAA – Kommunalt aktivitetsansvar

Riktar sig till dig som är 20–25 år och behöver stöd för att komma vidare mot studier eller arbete. Här erbjuds information, fördjupad vägledning och kompetenshöjande insatser.

Partille ungdomsmottagning

010-473 38 20

För unga som är mellan 13–24 år. Här jobbar barnmorskor, läkare och kuratorer som du kan prata med om hur du mår och har det, eller fråga om kroppen, sex och relationer.

Mini-Maria

010-441 00 00

På Mini-Maria kan unga mellan 13–21 år få stöd och hjälp med frågor som rör problem med alkohol, droger eller spel om pengar. Även vuxna närstående kan kontakta Mini-Maria. Ingen remiss krävs och besök är kostnadsfria.

Samtalsmottagning våld i nära relationer

031-792 10 00 / Efter kontorstid: Socialjouren 031-365 87 00

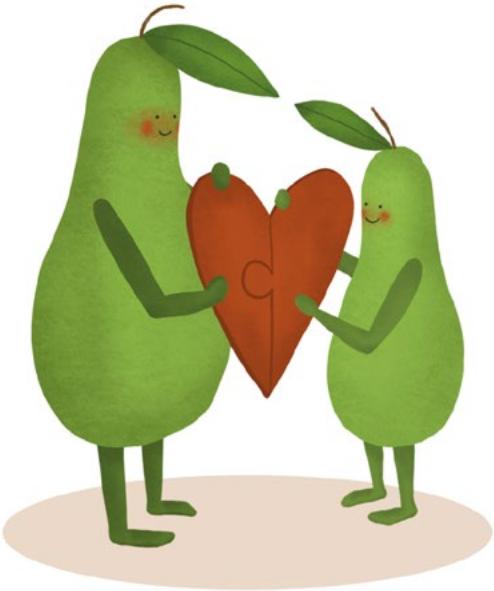
Stöd för både utsatt och den som önskar förändra sitt beteende.

BRIS Vuxentelefon

0771-150 50 50 vardagar 9–12

Du som är vuxen och har frågor eller känner oro för ett barn kan höra av dig anonymt till BRIS kuratorer.

Läs mer på
partille.se/paronguiden



PARTILLE
KOMMUN

Partille kommun • 433 82 Partille • Telefon: 031-792 10 00
e-post: kundcenter@partille.se • www.partille.se