

# Teenagersamtalen

Tips til at have en god  
samtale med din teenager





Forældre har stor betydning for deres teenagers trivsel og mentale sundhed. En god relation og kontakt med din teenager er vigtig.

I teenageårene skal de finde deres egen identitet, lære sig selv at kende, og deres adfærd kan ændre sig.

I dette materiale finder du konkrete værktøjer, som du kan læne dig op ad, så du på bedste vis kan have en støttende samtale med din teenager.

På bagerste side finder du information om almindelig adfærd hos teenagere. Der findes ikke entydige regler for, hvornår der er grund til bekymring. Som forælder bør du være opmærksom på væsentlige ændringer, der over en periode påvirker din teenagers hverdag. Tal med din teenager om, hvad der er på spil, og brug denne guide som støtte.

På Sundhedsstyrelsens hjemmeside: [www.sst.dk/da/teenageforældre](http://www.sst.dk/da/teenageforældre) kan du læse mere.

Bekymringer kan dukke op hos alle både teenageforældre og teenageren. Tal sammen om det, der fylder. Det i sig selv kan skabe tryghed og ro.



**Lyt til din teenager uden samtidig at forberede dit eget svar.**

Det betyder, at du skal gøre dit bedste for at glemme egne argumenter og vinkler på situationen.



**Se situationen fra din teenagers side.**

Måske er du ikke enig, men derfor kan du godt forstå oplevelsen. Det giver jer et fælles fundament at tale ud fra.



**Bed om lov til at spørge om mere.**

"Jeg har lidt flere spørgsmål, er det okay, at jeg stiller nogle af dem?"



**Italesæt, at det er normalt, at forældre er irriterende.**

Sig det med et glimt i øjet.



**Vær åben for forhandling.**

Opdragelse er slut – nu er det at vejlede, at guide samt at forhandle.



**Normaliser, hvis din teenager bliver overvældet af følelser.**

Det er helt normalt at svinge mellem glad, ked af det og være overstadig på meget kort tid.



**Vis respekt.**

Vis den samme høflighed, som du selv gerne vil vises.



**Du skal altid tilbyde "Den Sikre Havn".**

Det kan godt være, at du ikke er enig i, hvad din teenager gør. At hjælpe teenagere i nød er ikke det samme som at acceptere adfærden, og alternativet kan være langt værre.



**Tro ikke samtalerne foregår i sofaen eller sammen ved spisebordet.**

Det vil muligvis være imens din teenager står med hovedet i køleskabet eller mens make-up'en lægges. Tag de små øjeblikke og nyd, at kontakten er der.



**Den tavse teenager:**

Tilbyd neutrale aktiviteter, som din teenager sætter pris på. Skab et fælles rum uden forventninger og krav.

# Almindelig adfærd hos teenagere

- **Sårbarhed**, bekymring og usikkerhed specielt angående, hvad andre tænker om én

---

- **Nysgerrighed**, glæde, ked-af-det-hed eller at føle håbløshed

---

- **Eksperimenterende**. Kan være vred og føle enorm træthed

## Mental trivsel

Forskning viser, at den mentale trivsel styrkes, hvis man i højere grad gør noget aktivt, meningsfuldt og fælles. Det kaldes i faglige termer: 'ABC for mental sundhed'. Find det der virker for jer, om det er en gåtur, deltagelse i sportsaktiviteter i lokalmiljøet, fritidsaktiviteter, kreative aktiviteter, frivillige organisationer eller andet er ikke så afgørende. Det afgørende er at gøre noget aktivt, fælles og/eller meningsfuldt. Gør det, der giver mening for netop jer. Læs mere om ABC for mental sundhed her: <https://psy.ku.dk/abc/>



Som forælder skal du være opmærksom på, om din teenager skifter væsentlig adfærd i **hjemmet, skolen** eller i forbindelse med **fritidsaktiviteter**

Forsikringselskabet  
Dansk Sundhedssikring A/S

Hørkær 12B  
2730 Herlev  
CVR.nr. 34 73 93 07

**W** [www.ds-sundhed.dk](http://www.ds-sundhed.dk)  
**T** +45 70 20 61 21