

Mitt i Söderort 2006-12-12

# Mer respekt – mindre tjat

Maria Söderqvist lärde sig bemöta sin tonårsdotter efter kurs.



Maria Söderqvist har fått en både bättre och lugnare relation till sin tonårsdotter sedan hon började på en föräldrabildning särskilt utformad för tonårsföräldrar.

FOTO: PEKKA PÄÄKKÖ



## Förälder blir expert på unga

**Maria Söderqvist** och hennes tonårsdotter kom inte så bra överens. "Vi gick mest förbi varandra eller bråkade", säger Maria. Men nu har hon fått stöd på en kurs ledd av familjeterapeuten Ewa Brask. Lyssna mer, lyder receptet.

**sidan 4**

**Nu kan även föräldrar med tonåringar få stöd och hjälp. Första Kometkursen har just avslutats i Farsta och Maria Söderqvist är nöjd.**

**– Vi umgås mer nu och jag har slutat tjata så mycket på henne, säger hon om sin dotter.**

Maria Söderqvists dotter är i de yngre tonåren och det gick snabbt för henne att förvandlas från en liten flicka till tonåring med behov av självständighet.

– Vi bråkade jämt och jag visste inte alls hur jag skulle tackla det. Hon rymde hemifrån och var stökig i skolan. Jag försökte öka kontrollen och ställde en massa frågor.

Hon beskriver det som förhör och hon förstår bättre nu hur jobbigt det var för hennes dotter.

– Men jag var så orolig för henne.

**Men i september** införde 13 av Stockholms 18 stadsdelar en utbildning för föräldrar till barn mellan 12 och 18 år, kallad Ungdomskomet. Det är helt nytt. Tidigare fanns bara Kometkurser för föräldrar till yngre barn. Farsta var en av stadsdelarna och Marie fick frågan om hon ville vara med. Utbildningen pågick i åtta veckor med en träff på två och en halv timme i veckan.

– Först och främst var det fantastiskt att träffa andra föräldrar och förstå att jag inte var ensam.

Maria Söderqvist beskriver det som att hon fick de verktyg hon behövde för att kunna bemöta sin dotter.

– Jag har lärt mig att lyssna mer och vara mer respektfull mot henne. Inte bara berätta för henne hur hon ska göra.

Det är familjeterapeuten Ewa Brask och fältassistenten Kent Lindahl som håller i utbildningen.

– Det här handlar inte om att ändra tonåringen utan om att förändra föräldrarnas bemötande av barnet, säger Ewa Brask. I stäl-

## Bättre kontakt

Ordet Komet står för Kommunikationsmetod. Programmet bygger på att förbättra kommunikationen mellan föräldrar och barn. Det kommer ursprungligen från USA och har visat på mycket goda resultat i såväl utländska som svenska studier.

Komet för föräldrar till yngre barn har använts i Stockholm sedan 2003 och cirka 1 000 familjer har deltagit.

Sedan starten har de barn som berörts fått 17 500 timmar mer umgänge med sina föräldrar.

let för att tjata om disken och om smutstvätten på golvet så kan man till exempel skriva ett kontrakt med sina barn.

Båda poängterar att idén är att ett bra beteende ska ge belöning i stället för att ett dåligt ska ge straff och att man ska ha mer samvaro än bråk och konflikter.

Föräldrarna får börja med att avsätta tid för att bygga upp relationen på tonåringens villkor.

– Att umgås med sina barn behöver inte betyda att planera en massa aktiviteter på söndag. Det är viktigt att inte missa det vardagliga. Tio minuters snack i soffan en vanlig kväll till exempel, säger Kent Lindahl.

**Maria Söderqvist** tyckte att hon umgicks mycket med sin dotter.

– Men jag började tänka på hur vi umgicks och insåg att vi mest gick förbi varandra eller bråkade. Om det uppstår problem nu försöker vi brainstorma om hur vi kan lösa dem. Nu har vi det mycket lugnare hemma.

Ewa Brask säger att man som förälder kan fundera på hur ens önskechef ska vara.

– Alla vill väl ha en tydlig och bekräftande chef hellre än en fladdrig som ställer orimliga krav och sedan kapitulerar. Det är föräldrarna som är chefer hemma.

**Eva Cloarec**

eva.cloarec@mitti.se

tel 550 551 30