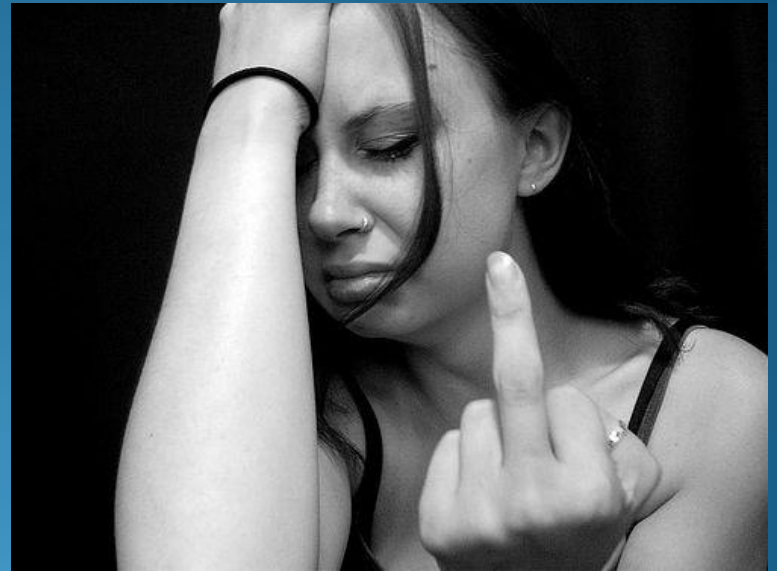


HJÆLP!

En teenager i familien



Indblik

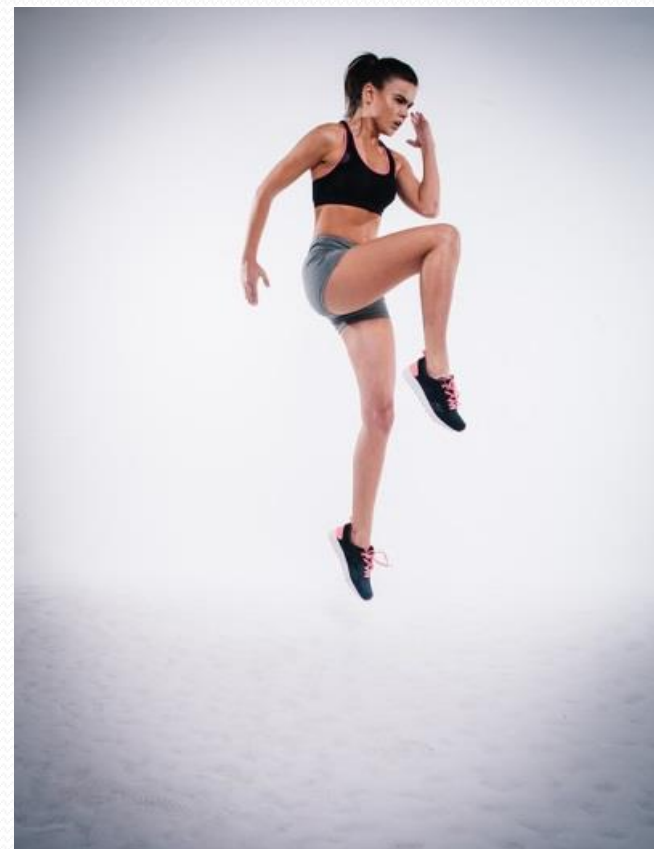
- Hvad siger forskning om teenagerne?
- Hvordan har de det mentalt?
- Alkohol og stoffer
- Hvad sker der i hovedet på en teenager?
- Teenager-adfærd. Hvorfor har de det så svært?
- Hvordan hjælper vi?
- Omstrukturering af tanker og problemløsning

Computertid 11-15 år

- Danske skolebørn er blandt de børn i Europa, der sidder mest foran computeren og tv'et. Det gælder især de 11- og 13-årige danske drenge. De har faktisk europarekorden i at sidde foran computerspillene.
- 68% af alle 11-årige danske drenge spiller computer mere end to timer dagligt. Blandt de 13-årige drenge er det 73%.
- Danske unge tilbringer mindst tid med kammerater i fritiden

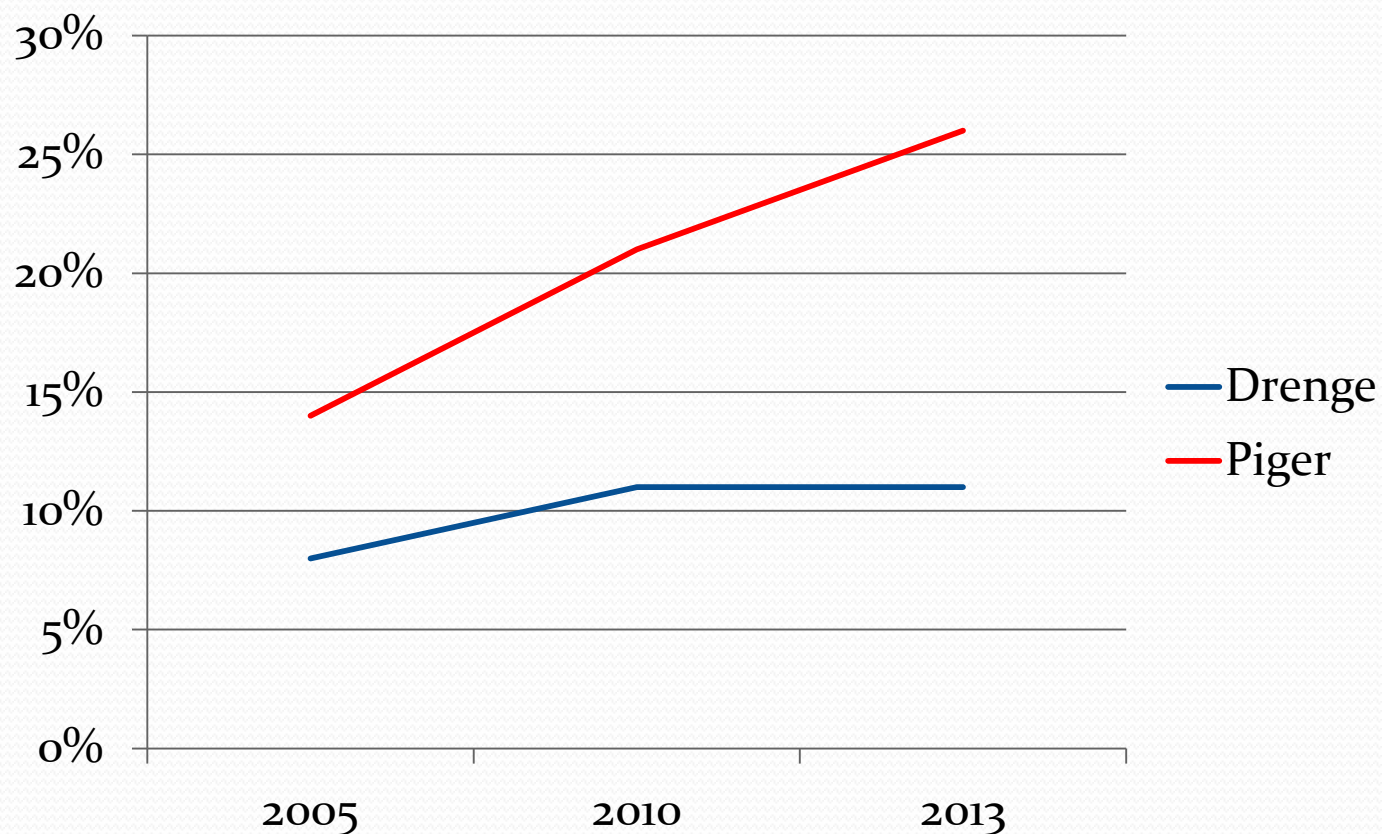
Krop og Vægt

- Danske teenagere er de mindst overvægtige i Europa blandt de 11-15 årige
- Alligevel er danske teenagere mere og mere på slankekur end alle andre europæiske unge
- Samtidig er Danmark i top 10 over europæiske lande, hvor unge føler sig tykke. Danske unge har altså et urealistisk dårligt selvbillede



Health Behaviour in School-aged Children (HBSC) study 2014

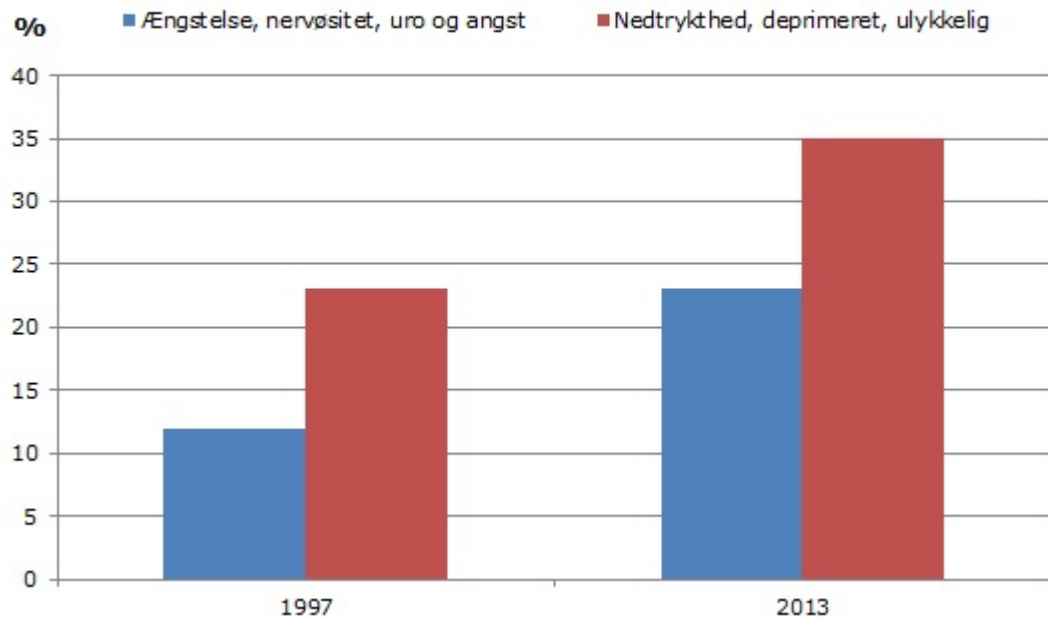
Udviklingen af stress hos unge i alderen 16-24 år



Den Nationale Sundhedsrapport 2013
Vidensråd børn og unges mentale helbred 2014

Gymnasieelevers mentale helbred

Andel af unge gymnasieelever, som inden for de sidste 14 dage har oplevet symptomer



30% af de unge oplever, at de næsten hver dag, mere end én gang om ugen eller næsten hver uge har været kede at det

45% svarer, at de har været irritable eller i dårligt humør

31% svarer, at de har været nervøse.

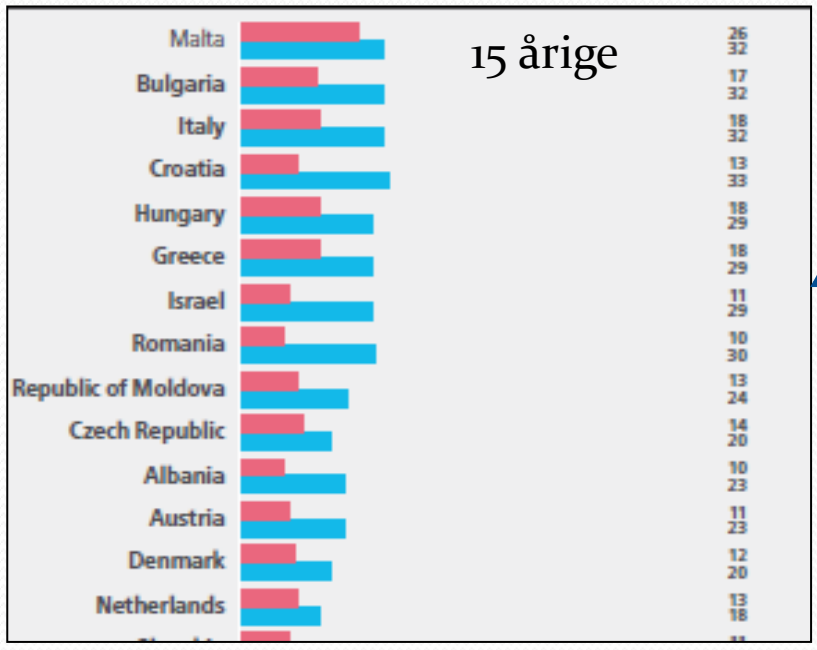
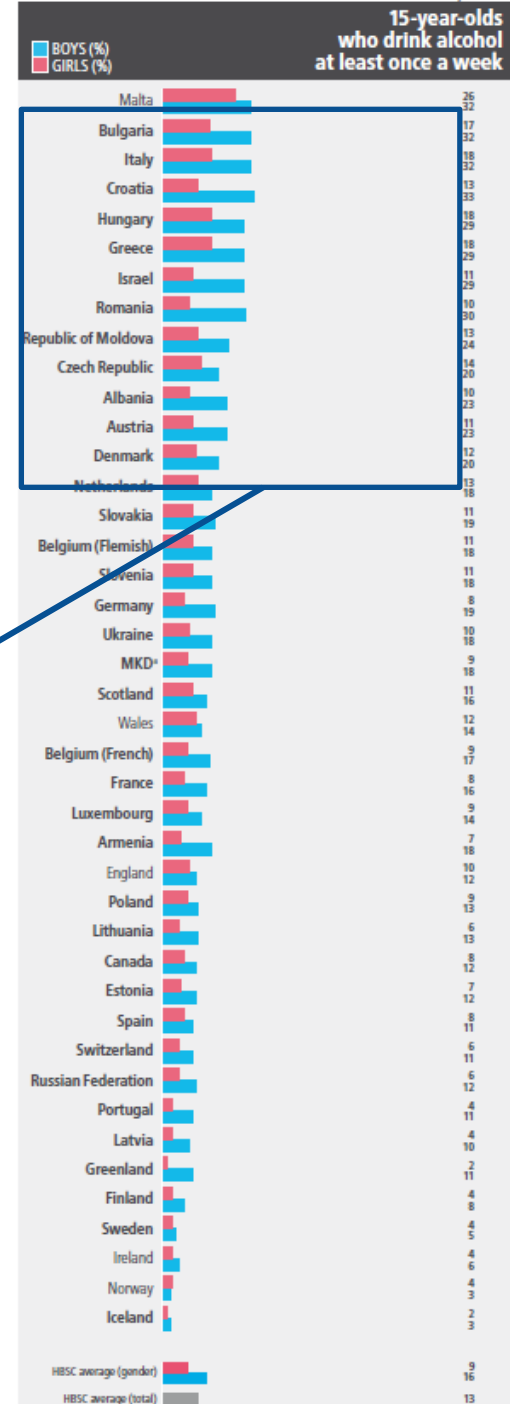
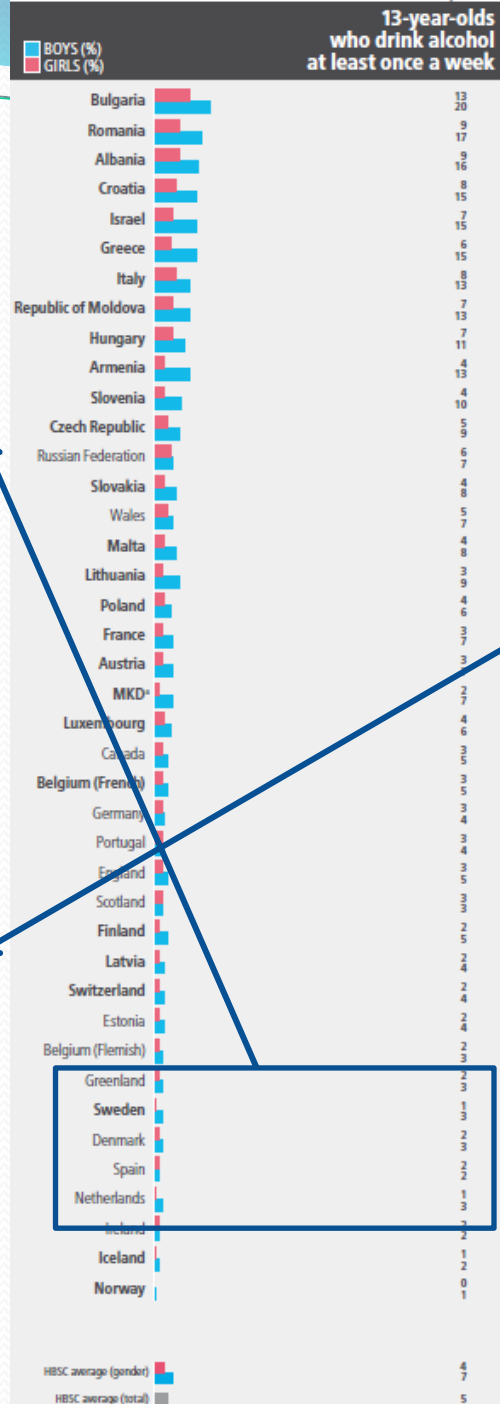
Debutalder alkohol

- De fleste har deres alkoholdebut, når de er 14 eller 15 år: 62% af de 15-20 årige, der har prøvet at være fulde, har haft deres fuldskabsdebut i 15-16 års alderen.
- Tidlig alkoholdebut er faldet markant for danske unge siden 1990'erne. I 2014 er andelen af 13-årige, som har prøvet at drikke alkohol, faldet til 36% for drengene og 32% for pigerne.
- I 8. klasse har næsten halvdelen af eleverne drukket alkohol, men kun 20% har været fulde.
- I 9. klasse har 71% drukket alkohol, mens halvdelen har prøvet at være fulde.

Danmark langt foran

- ESPADs undersøgelse er foretaget blandt 38 europæiske lande. I undersøgelsen havde Danmark den klart største andel af 15-16årige, som havde været fulde inden for de seneste 12 måneder.
1. Danmark: 73%
 2. Isle of Man: 61%
 3. Storbritannien: 57%
 4. Østrig: 56%
 5. Tyskland/Slovakiet: 50%

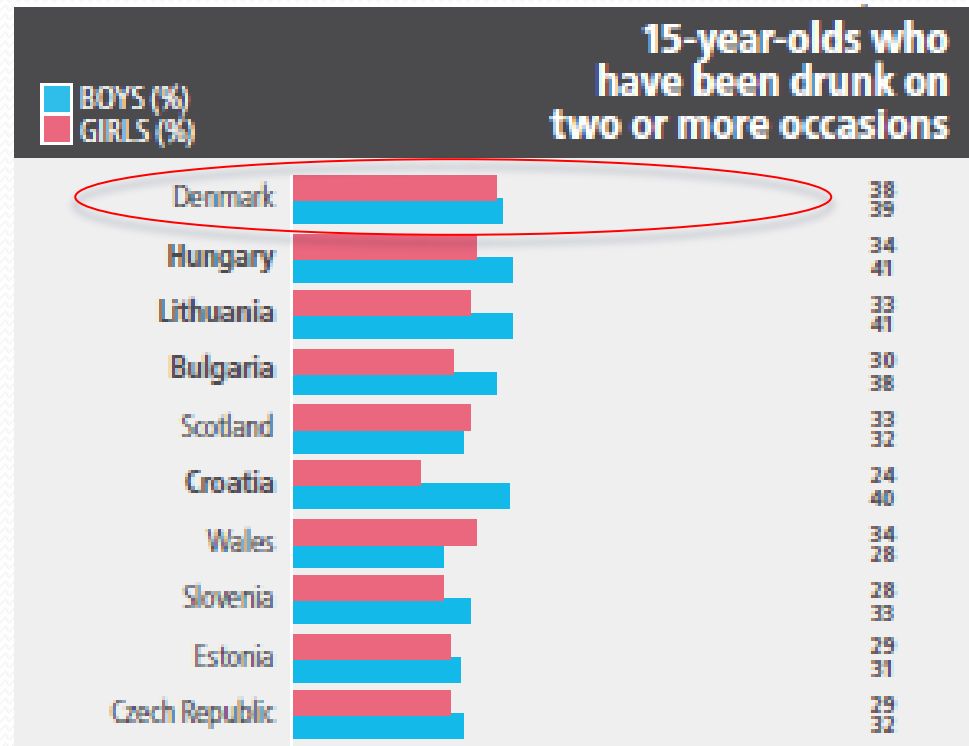
13-årige og 15-årige europæiske børns alkoholforbrug en gang om ugen.



13-årige som har været fulde flere gange



15-årige som har været fulde flere gange

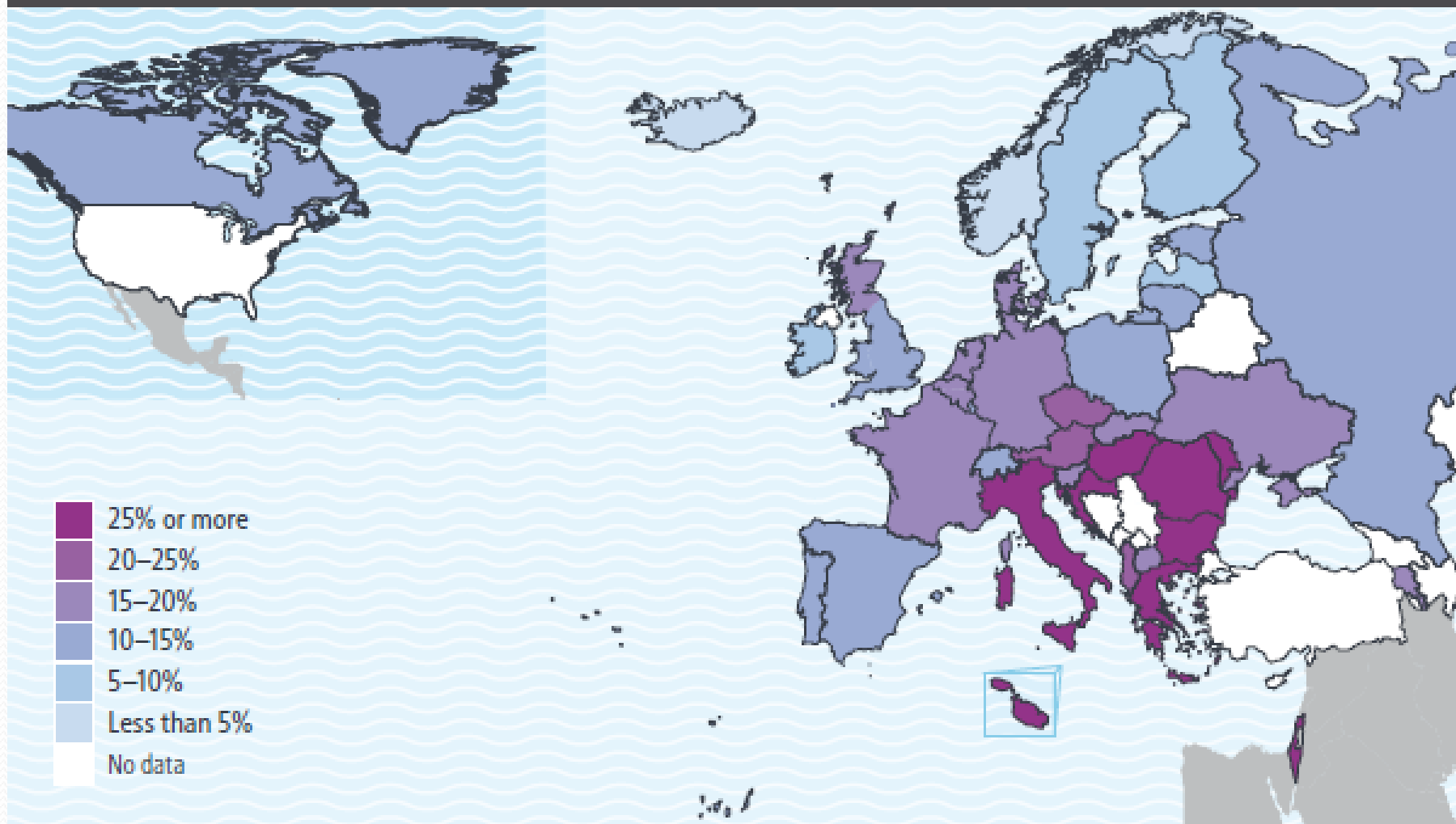


Danske børn drikker ikke oftere end de europæiske, men drikker 'binge'.
De drikker for at blive fulde.

Drenge

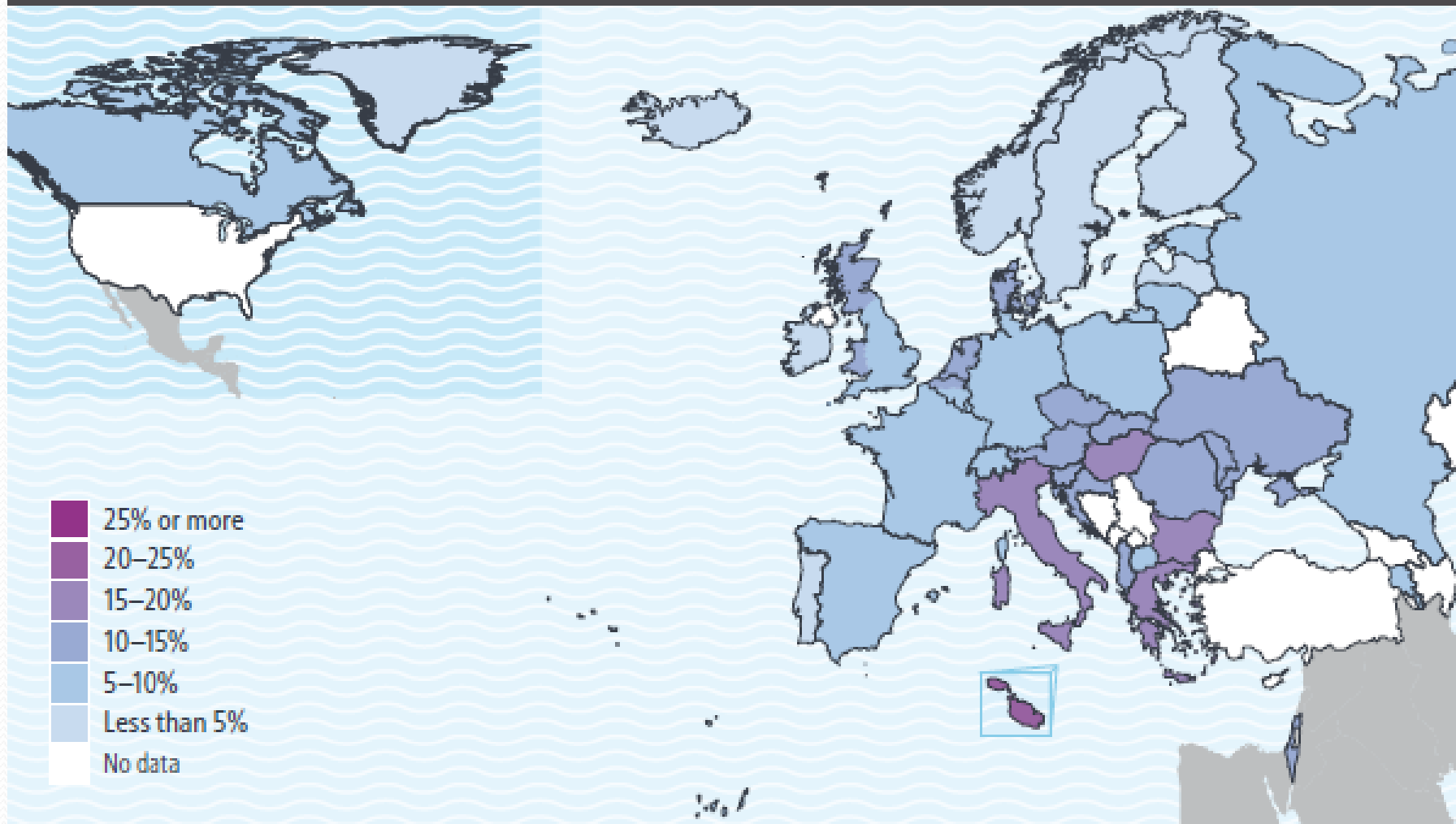
HSBC Health behaviour in school-aged children 2013/2014

15-year-old boys who drink alcohol at least once a week



Note: HBSC teams provided disaggregated data for Belgium and the United Kingdom; these data appear in the map above.

15-year-old girls who drink alcohol at least once a week

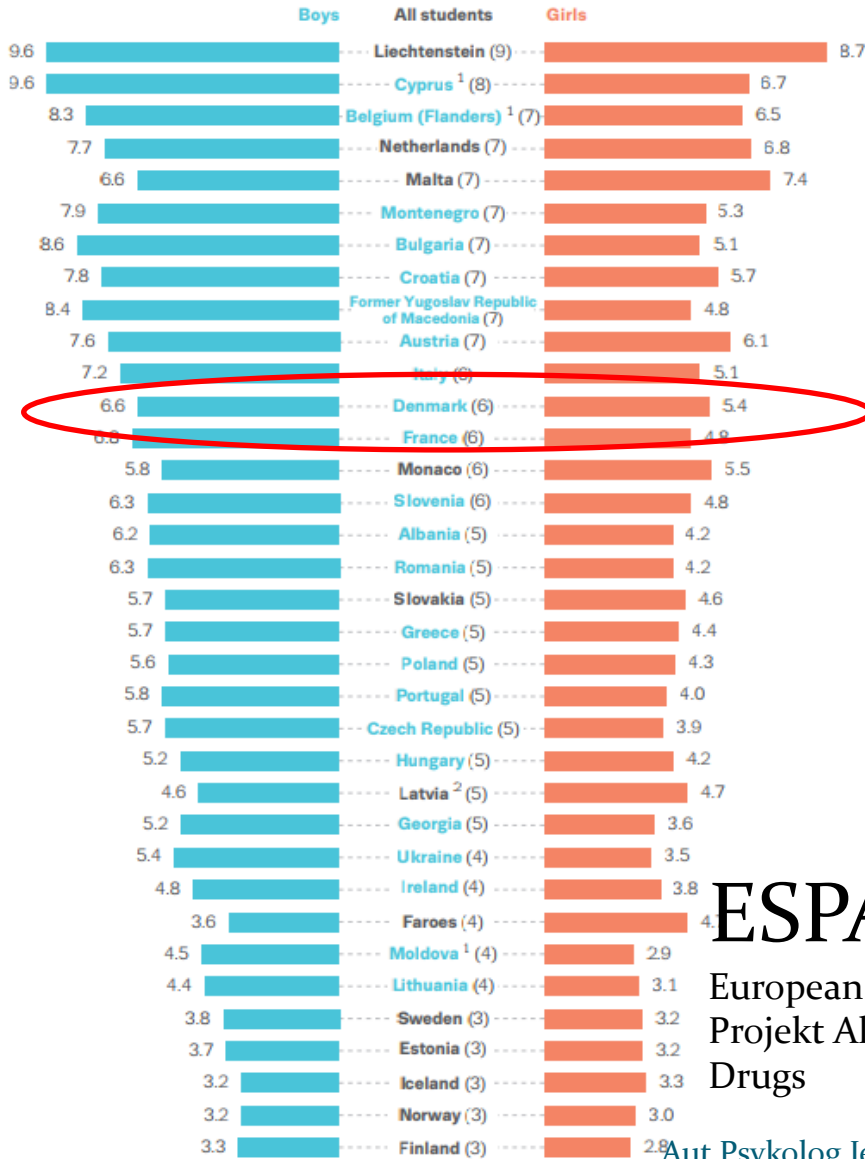


Note: HBSC teams provided disaggregated data for Belgium and the United Kingdom; these data appear in the map above.

15-16 årige: Hyppighed af alkoholindtag

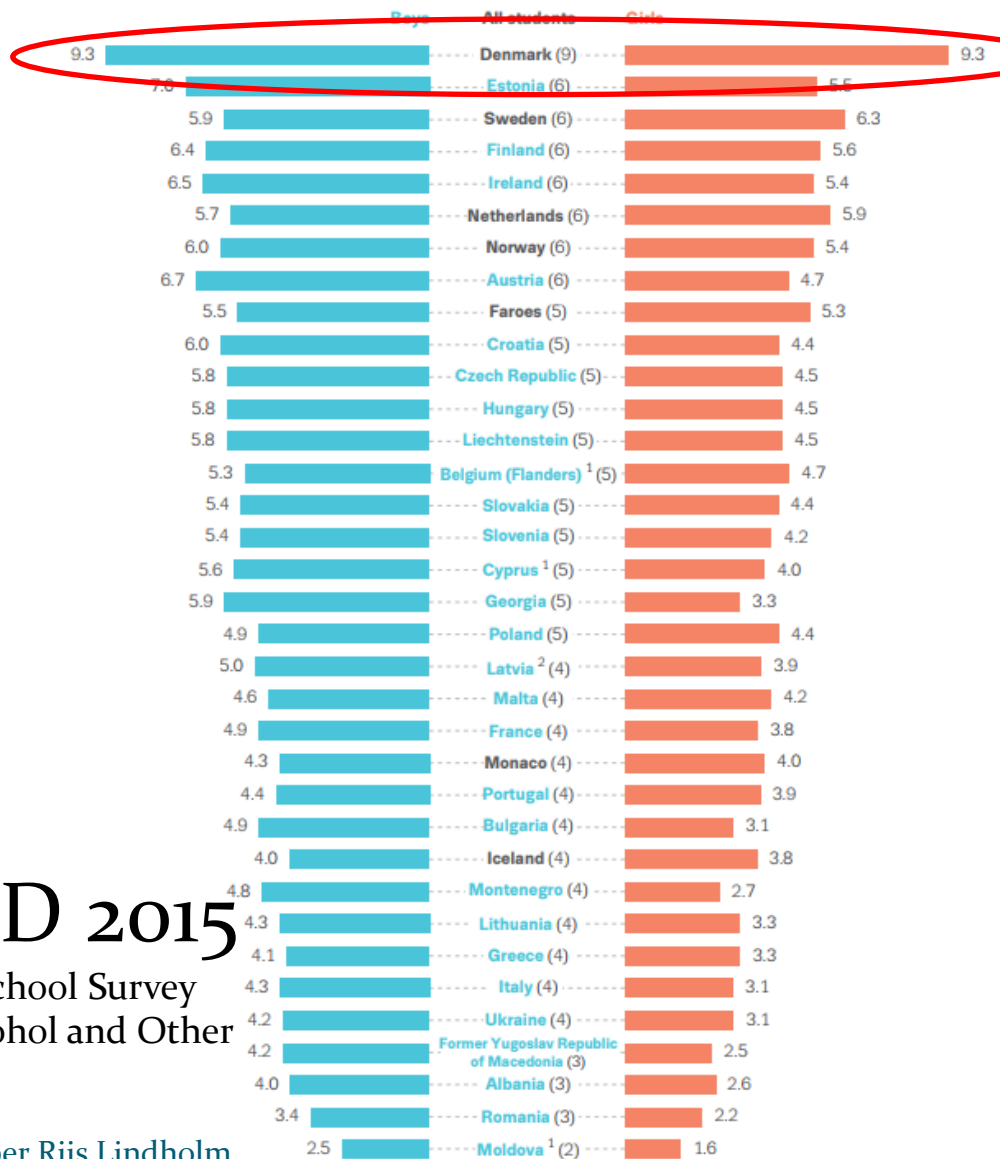
15-16 årige : Gennemsnitligt mængde alkohol

Frequency of alcohol intake in the last 30 days by gender (mean number of occasions among users)



Colour indicates significant difference between boys and girls.

3b. Average alcohol intake on the last drinking day in centilitres of ethanol among users by gender



Colour indicates significant difference between boys and girls.

ESPAD 2015

European School Survey
Projekt Alkohol and Other
Drugs

Aut Psykolog Jesper Riis Lindholm
www.familie-psykolog.dk

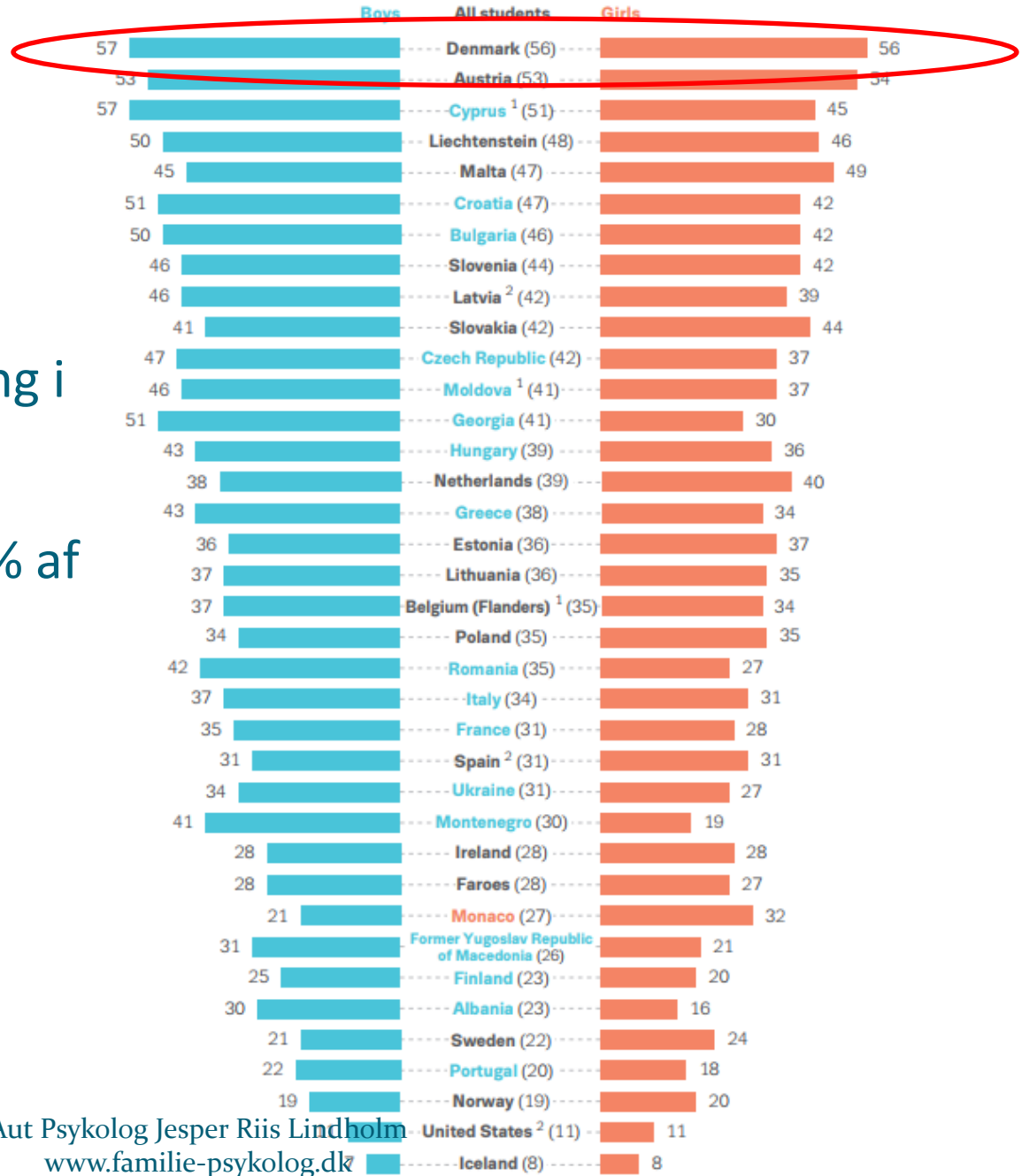
Andel af 15-16årige som har drukket 5 eller flere genstande mindst én gang i de sidste 30 dage.

DK 57% af drenge og 56% af pigerne

ESPAD 2015

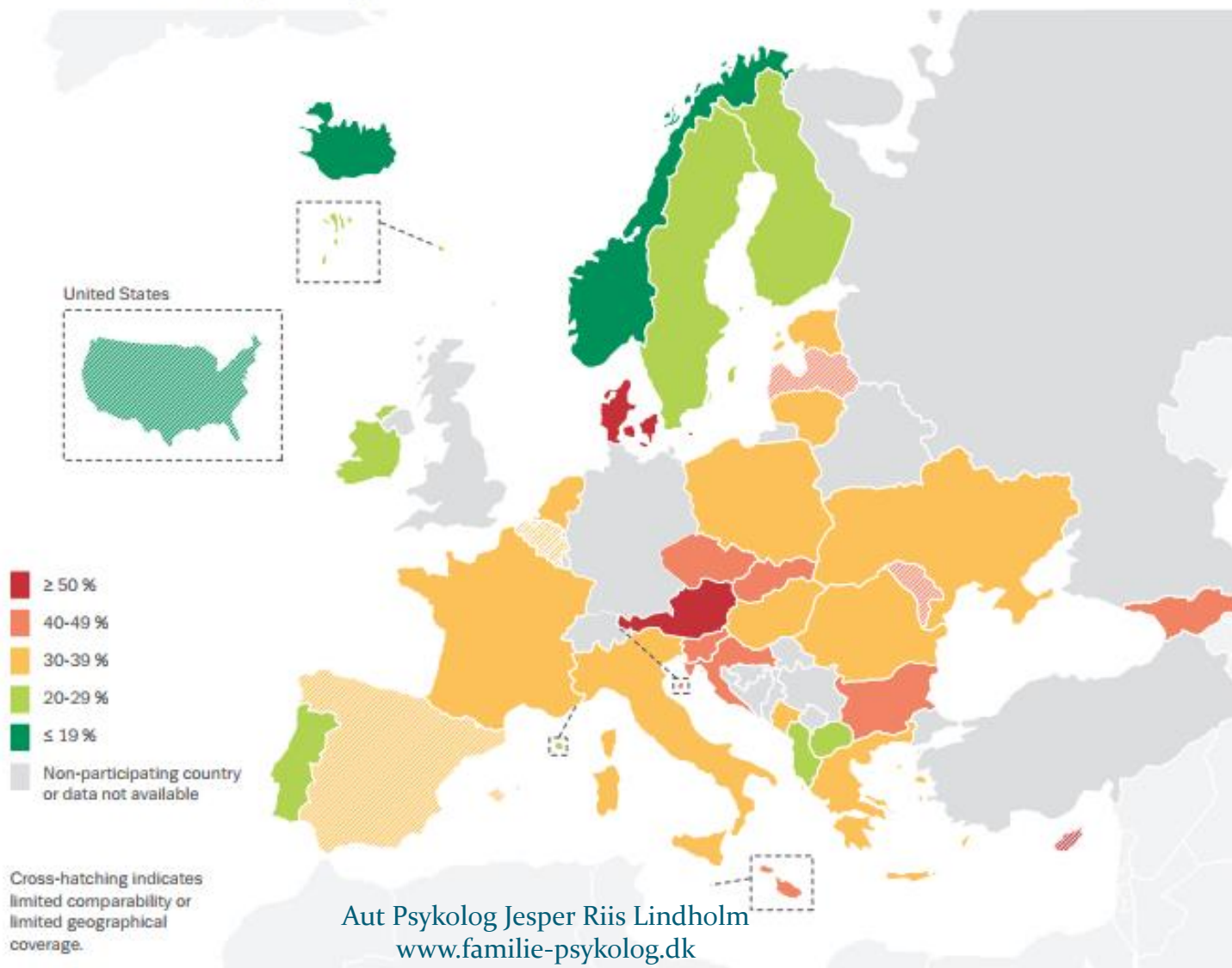
European School Survey
Projekt Alkohol and Other
Drugs

Figure 5b. Prevalence of five or more drinks at least once in the last 30 days by gender; one drink contains approximately 2 centilitres of ethanol (percentage)



ESPAD 2015 European School Survey Projekt Alcohol and Other Drugs

Figure 5a. Prevalence of five or more drinks at least once in the last 30 days; one drink contains approximately 2 centilitres of ethanol (percentage)

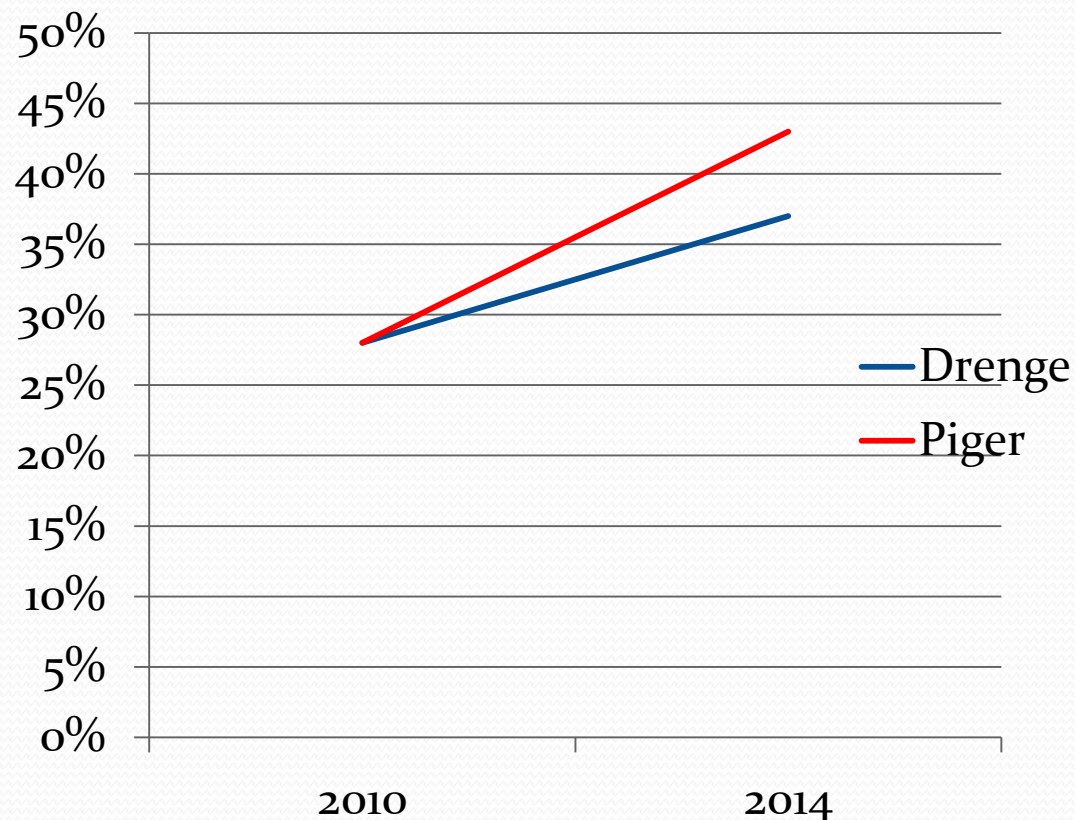


Debutalder

- De fleste har deres alkoholdebut, når de er 14 eller 15 år: 62% af de 15-20 årige, der har prøvet at være fulde, har haft deres fuldskabsdebut i 15-16 års alderen.
- Tidlig alkoholdebut er faldet markant for danske unge siden 1990'erne. I 2014 er andelen af 13-årige, som har prøvet at drikke alkohol, faldet til 36% for drengene og 32% for pigerne.
- I 8. klasse har næsten halvdelen af eleverne drukket alkohol, men kun 20% har været fulde.
- I 9. klasse har 71% drukket alkohol, mens halvdelen har prøvet at være fulde.

Flere drikker sig IKKE fulde.

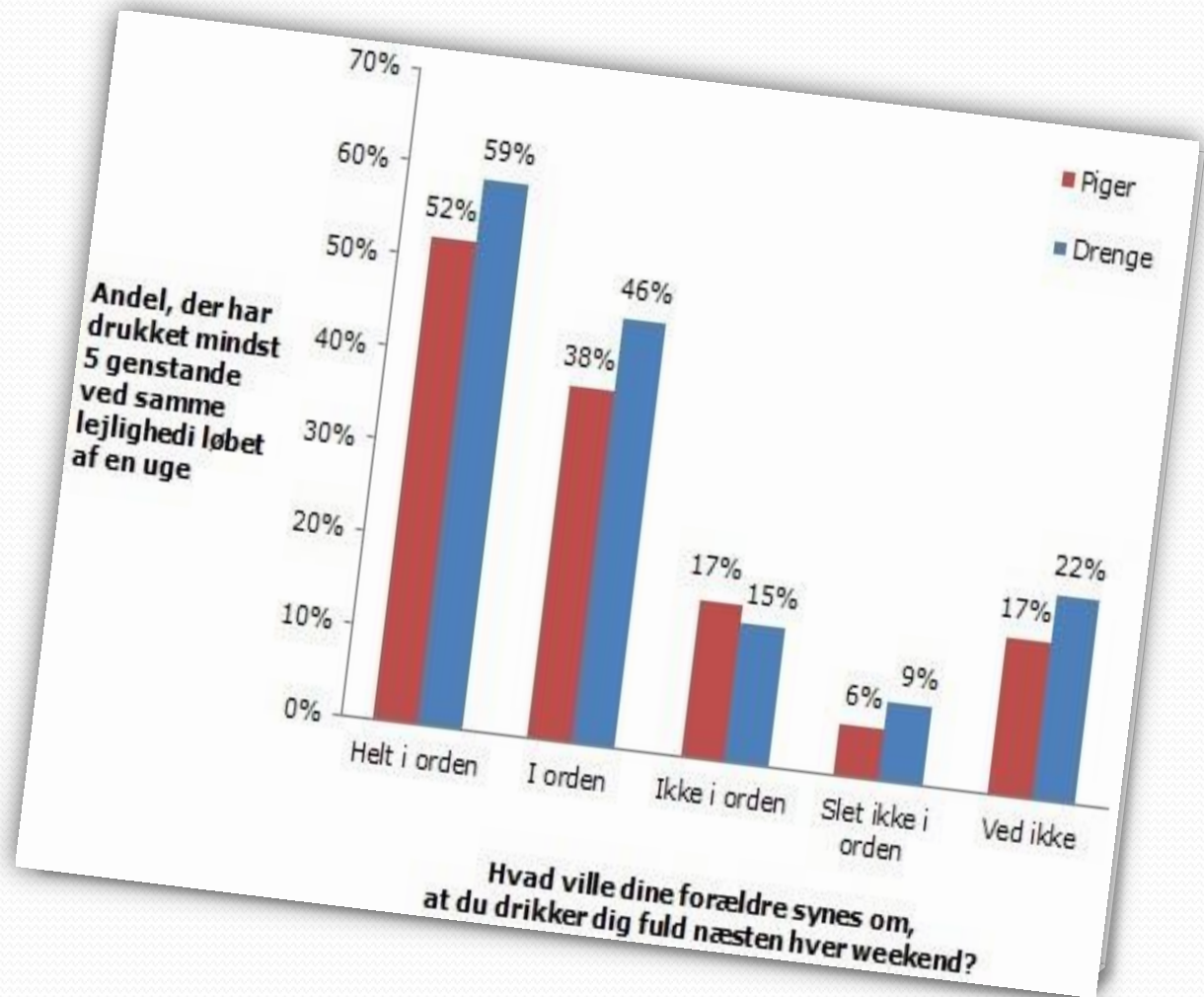
- Af 15-årige har 43% af pigerne og 37% af drengene ikke prøvet at være fulde
- Dette er en betydeligt større andel end i 2010, hvor 28% af de 15-årige piger og drenge ikke havde prøvet at være fulde



(Skolebørnsundersøgelsen 2010-2014).

Forældre kan gøre en stor forskel. Sæt tydelige grænser

Cirka 40% af landets gymnasieelever tror, at deres forældre synes, det er helt i orden eller i orden, hvis de er fulde næsten hver weekend



Alkohol og unge hjerner

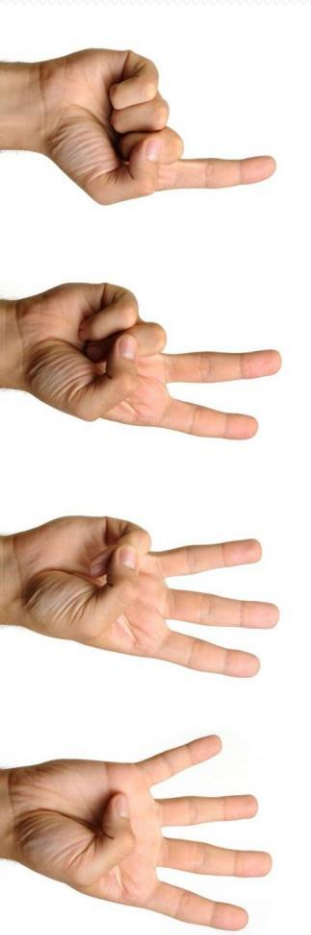
Teenagere har lyst til at drikke, men de har dårlig kontrol over deres impulser. De kan tåle meget alkohol, men deres hjerner tager skade. (Thomas Ramsøe 2006)

Der er bevist en sammenhæng mellem alkohol-debutalder og risici for misbrug. Jo senere debut, desto mindre forbrug. (Crews F, He J, Hodge C 2007) Adolescent cortical development: a critical period of vulnerability for addiction.

Der er bevist en sammenhæng mellem alkoholindtag i teenageårene og dårligere hukommelsesspænd og hæmmet neurotransmitter i Cortex og Hypocampus

Det er bevist, at teenagehjernen er mere påvirkelig af stoffer og alkohol end den voksne hjerne. Teenagehjernen er mere påvirkelig fordi den er under udvikling.

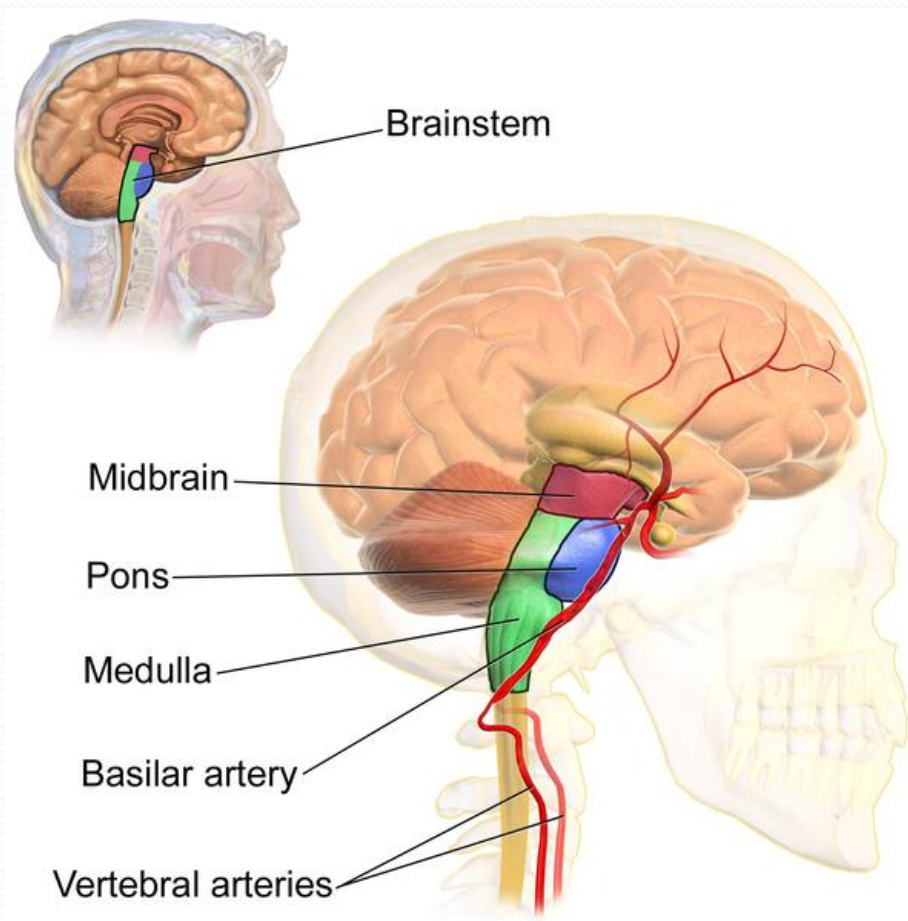
Spear, L. P. (2002). Alcohol's effects on adolescents.



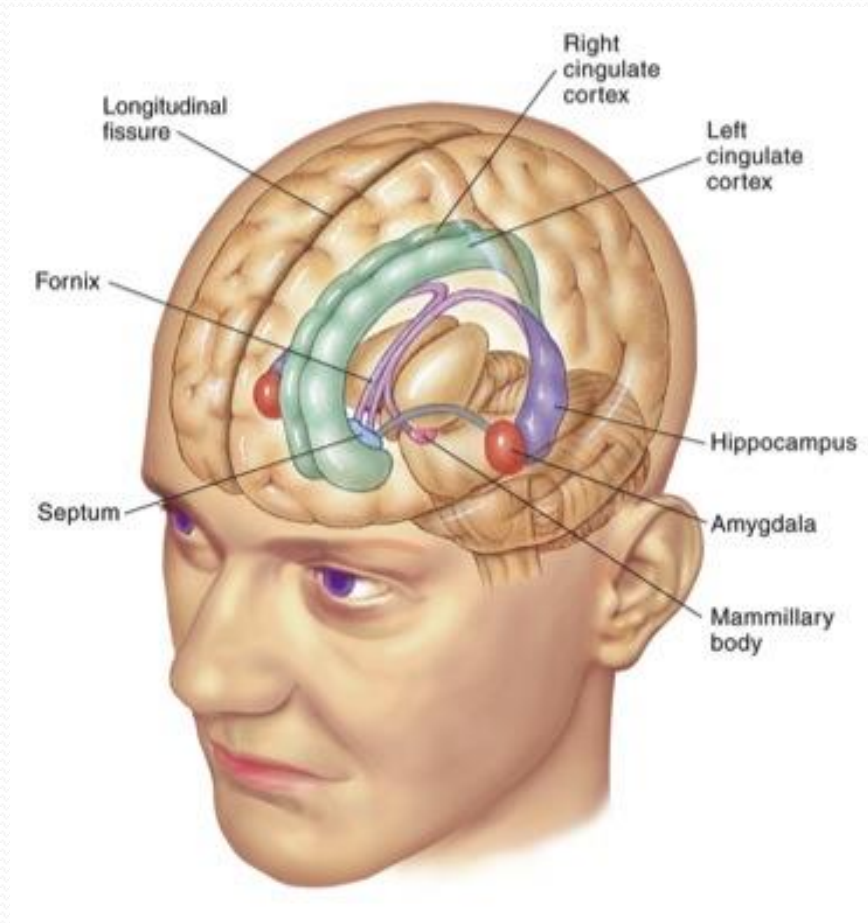
Nyttig viden

- Forældres regler for antal genstande og hjemkomst-tidspunkter regulerer unges alkoholforbrug (Järvinen og Østergaard 2006)
- Senere debutalder medfører mindre alkoholforbrug

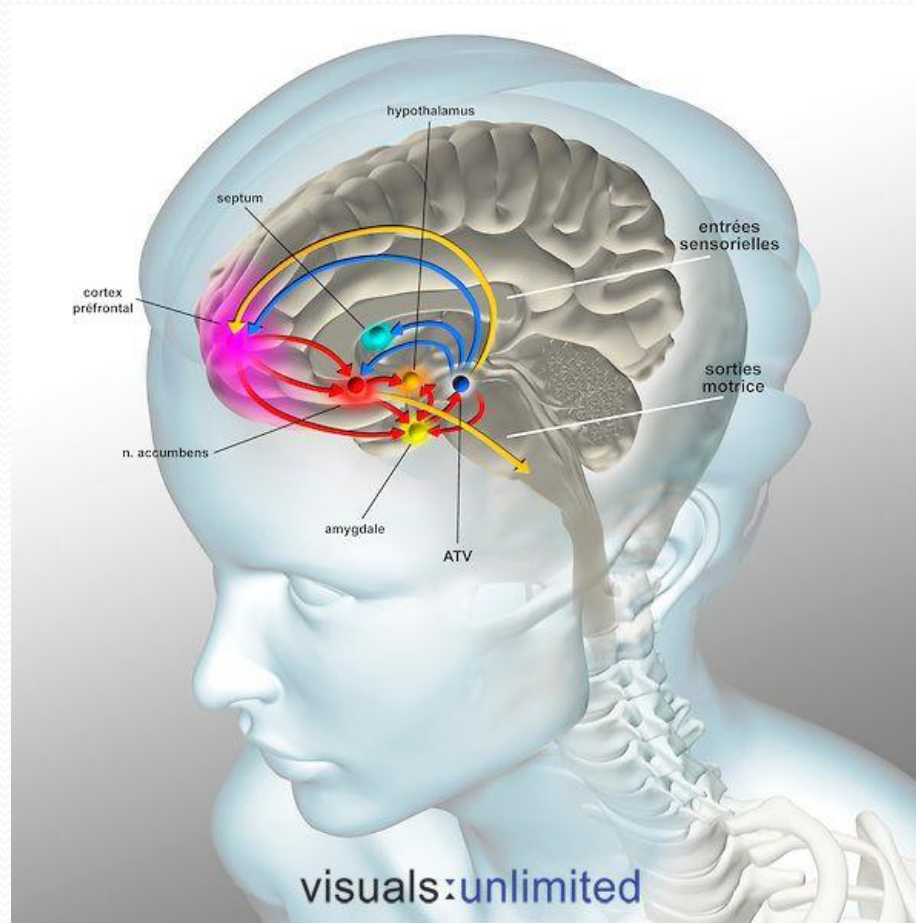
Hjernestammen



Det limbiske system - følehjernen



Pandelappernes funktion

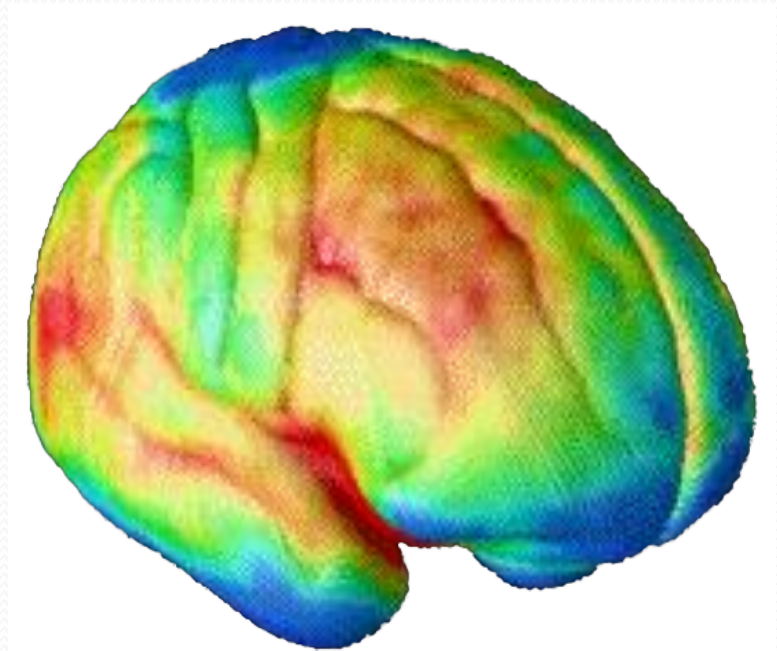


Hjernens udvikling

Modningen af hjernen sker fra bagerste del til pandelapperne

Billedet viser hjerneudviklingen fra man er 5 år gammel til 20 år gammel

Blå områder repræsenterer modning



Source: Gogtay, Giedd, et al., 2004.

Copyright © 2004 The National Academy of Sciences, USA
Gogtay, N., Giedd, J.N., et al. (2004)
Dynamic mapping of human cortical development during childhood through early adulthood
Proceedings of the National Academy of Sciences, 101 (21), 8174 – 8179

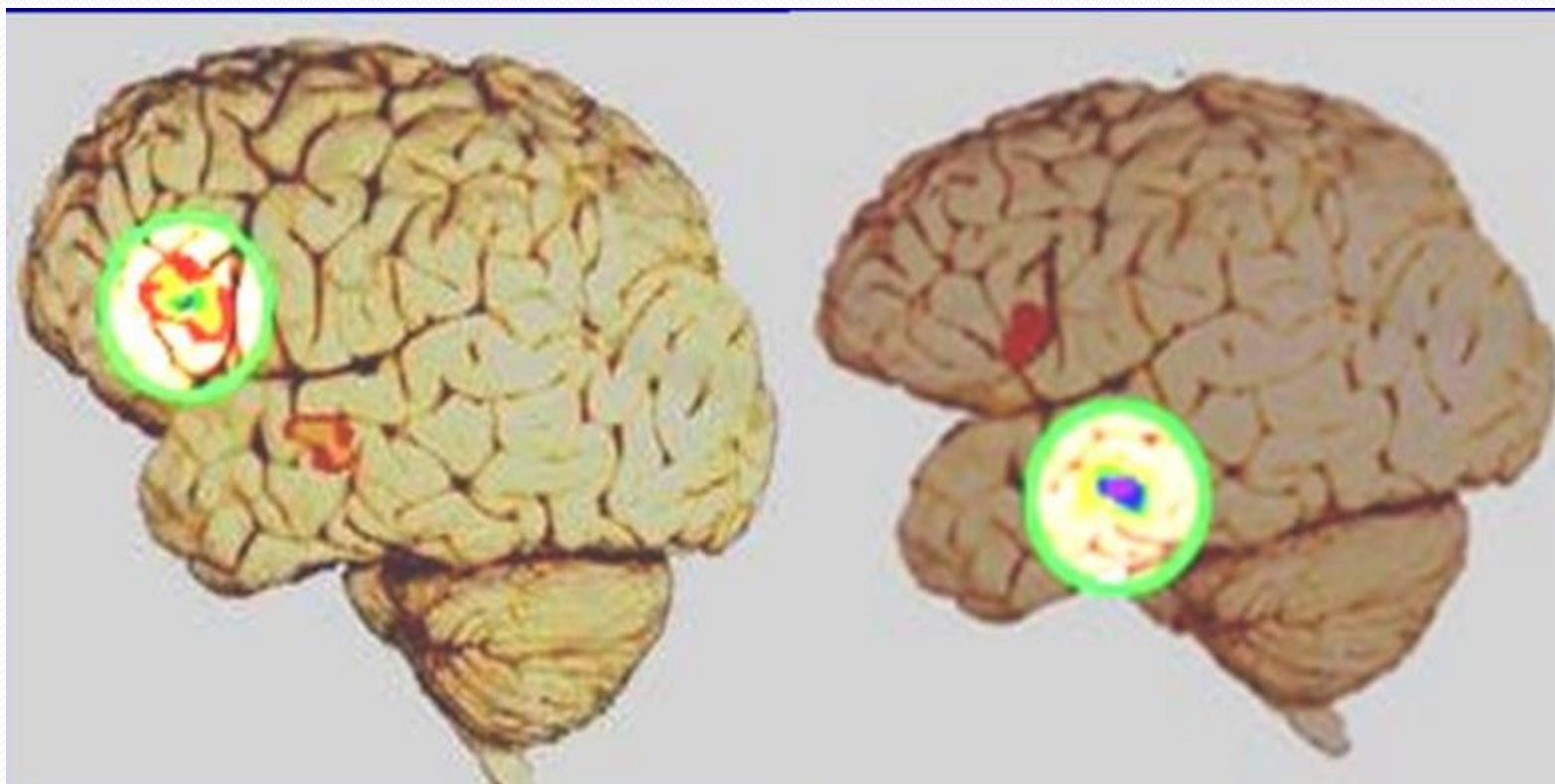
Teenagehjernens udvikling

Hjernens udvikling fra 5-20 år.
Hjernen er først færdig, når man
er omkring 25 år gammel.



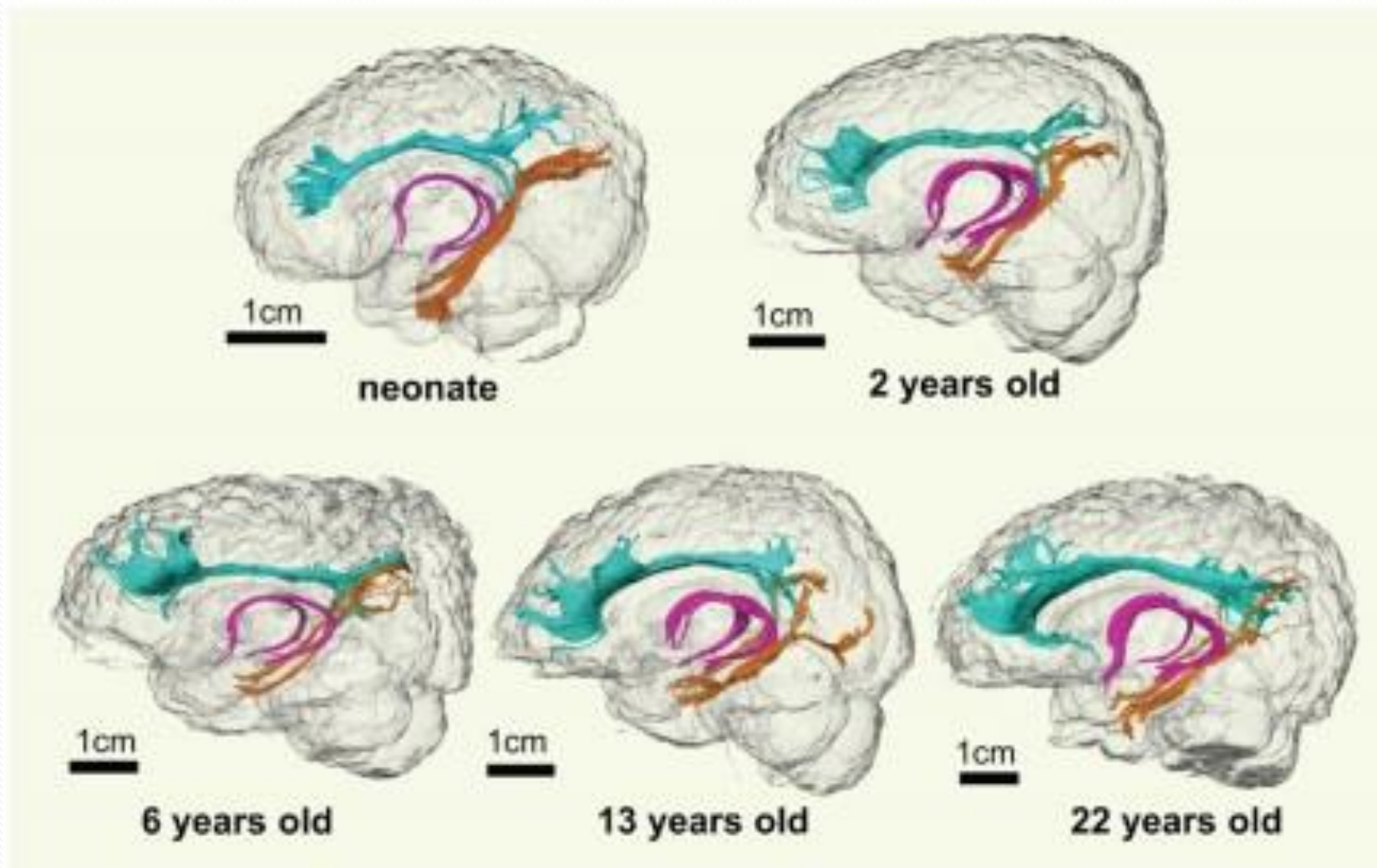
- Øget kapacitet til at indlære
- Øget risiko for at udvikle afhængighed
- Øget risiko for varige skader pga. alkohol og stoffer
- Øget risiko for udvikling af psykisk sygdom
- Øger lyst til risikabel adfærd
- De dele som styrer impuls og emotionskontrol er ikke udviklet endnu

Voksne bruger pandelapperne, hvor teenagere mere anvender amygdala

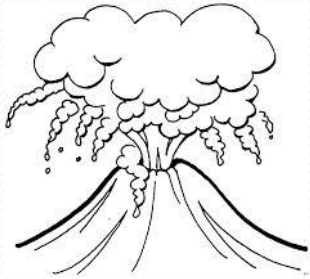


Deborah Yurgelun-Tood 2000

Udvikling af hjernen



Ekstremt vred



Følelsens intensitet

Mister overblik, sort/hvid-syn, egoisme
Kan kun modtage empati og støtte

Kan i lav grad undersøge følelser

Basal mentalisering: Dvs. kan forstå egne
følelse og evt. forstå andres

Mentalisering af relationer: Kan rumme andres
følelser, sætte ord på egne og reflektere over
hvordan de indvirker på hinanden.

Forståelse

Udfordre

Godt tilpas/
afslappet

Resurser til at tænke sig om og
mærke efter

Teenagers adfærd

- Melatonin (søvnhormonet) udskilles sent om aftenen og natten hos teenagere (9½ times søvn vigtig)
- Manglende planlægnings- og vurderingsevne
- Mere risikabel og impulsiv adfærd
- Minimal overvejelse af konsekvenser
- Svækket hukommelse
- Manglende overblik
- Følelsesstyret (emotionelt overload)
- Sensibel



Ringsted-projektet, social pejling 2010

- 20% af de 11-24 årige i Ringsted Kommune ryger, men de tror, at 41% af deres jævnaldrende gør det
- Hver fjerde af disse unge drikker sig fulde mindst én gang om måneden, men de tror, at det er hver anden.

HVORFOR LYTTER DE IKKE

- De er mere optaget af egen proces
- Deres værdier er anderledes
- Tillid er en strategi
- Venner er mere vigtige end forældrene (men de kan ikke undvære jer)
- De er i et sensible og overloadede, kan kun håndtere én ting af gangen
- De hører, men vælger noget andet



Forståelsesverdener

- De er forskellige
- Unge navigerer ud fra andre parametre end voksne
- Tillid er en strategi hos den unge, hvor den hos forældrene er baseret på fælles forståelse/overenskomst



Fra opdrager til coach

- Forståelse er kernen! (Virkelighedsverdener)
- LYT... lyt igen. Og prøv at vente lidt mere
- DROP at fikse problemet, men spørg ind til den unges mulighedsrum
- Stil spørgsmål og respekter privatgrænser
- Fortæl hvordan du har det i stedet for at fortælle hvad den unge skal gøre ('skal' er et dårligt ord)
- Når de har problemer, har de behov for støtte frem for skældud eller belæring.

Fra opdrager til coach

- Få den unge med i beslutningsprocessen
- Bliv ved at spørge til den unges liv
- Vær meget TYDELIG og KONSEKVENT med det, som I ikke vil acceptere - SÆT TYDLIGE GRÆNSER og lev med, de brydes
- Drop ironi og humor. Brug den kun på dig selv
- Anerkend over for din teenager, når du tager fejl!
- Lev med, at du skal revurdere regler

Sammenhængen mellem tanker, følelser og handlinger/adfærd

Situation

I spisefrikvarteret, jeg ved ikke hvor jeg skal sætte mig.
De andre sidder allerede i grupper.

1 Tanke

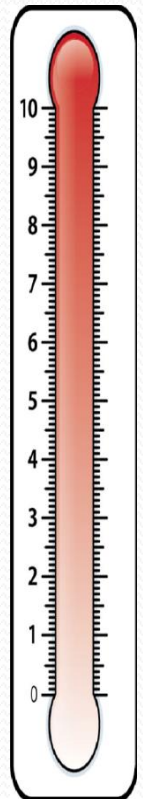
Det er kun mig som er udenfor. De andre sidder allerede med dem de kan lide. Ingen gider være sammen med mig.

3 Handling/adfærd
Jeg gik i stedet en tur og droppede maden

2 Følelser
Ensom, ked af det, fortvivlet, modløs, bange

2 Krop
Får uro, kvalme, ondt i maven, sveder

Vurder følelsens intensitet 0-10



Omstrukturering af negative tanker til realistiske tanker

Situation: Hvem, hvad, hvornår? Angiv følelser og vurder styrken fra 0-10	Fang den dårlige/negative tanke: Hvilke tanker får dig til at føle sådan? Find den dominerende tanke	Modbeviser, der ikke støtter den dårlige tanke eller taler imod den.	Vurder realistiske konsekvenser	Lav en NY mere realistisk tanke. En tanke som føles bedre.	Vurder følelsens styrke. Start evt. handlingsplan
Jeg skal lave oplæg på engelsk for klassen Nervøs og bange (8)	Jeg siger <i>helt sikkert</i> noget forkert, og <i>alle</i> de andre <i>vil</i> grine af mig. Det <i>bliver</i> vildt pinligt. <i>Alle</i> de andre <i>vil synes</i> jeg er en taber.				

Konsekvens analyse

(1) Skriv idélister med mulige måder at løse problemet på	(2) Beskriv konsekvenserne for hver idé i skemaet	På kort sigt	På lang sigt
1 2 3 4	Positive konsekvenser		
	Negative konsekvenser		
(3a) Udvalg de bedste måder at håndtere problemet		(3b) Lav handlingsplanen trin 1,2,3 for at afhjælpe problemet	
		1	
		2	
		3	

Pointerne fra i dag

- Det er normalt og helt naturligt
- Det er en udviklingsproces, der skal gennemgås hos både forældre og barn
- At være teenager er ikke et problem, det er forældrenes udfordring
- Forsæt med at sætte grænser ved at udtrykke jeres holdninger
- Støt teenagerens hjerneudvikling ved at stille spørgsmål - i stedet for at besvare dem

Spørgsmål?

Tak for i dag!

Præsentationen her kan downloades fra min hjemmeside, www.familie-psykolog.dk og på min Facebook-side 'Psykolog Jesper Riis Lindholm', hvor du også løbende kan læse mere om emnerne.

I er også velkomne til at kontakte mig på tlf: 26273079