[00:00–00:24] Du lytter til en podcast fra Heartbeats. Alle de andre må. Er du helt væk? Jeg hader dig. Er det sætninger, du hører ofte? Det kan være svært at være forældre til et ung menneske i rivende udvikling. Nemlig teenageren.

[00:25–00:41] Denne podcast er til alle jeres forældre, der skal til at navigere i de turbulente teenageår. Her får du lov at høre eksperter, forældre og de unge selv tale om nogle af de dilemmaer og udfordringer, som følger med, når teenageårene rammer familien.

[00:41–00:55] Jeg hedder Maria Kok-Aabel, og jeg har arbejdet mange år med unges sundhed og trivsel. Og så er jeg ikke mindst selv forældre til en af slagsen, og en, som er på vej ind i det. Velkommen til Er du helt væk?

[00:55–01:08] Vi lever i en tid, hvor unge oplever, at forventningerne til dem er skyhøje.

[01:11–01:24] De skal klare sig godt i skolen, se godt ud, være sociale og navigere i en digital verden, der konstant spejler et glansbillede af det perfekte liv. Men hvad betyder det for deres trivsel? Og hvilken rolle spiller vi som forældre?

[01:25–01:40] I det her afsnit dykker vi ned i, hvordan vi som forældre bedst kan støtte vores børn i en verden, der dyrker det perfekte liv og den perfekte krop, og hvordan vi selv er rollemodeller. For hvordan hjælper vi vores teenager med at acceptere deres kroppe og tur fejle uden at føle sig forkerte,

[01:41–02:11] og hvordan lærer vi dem, at de er gode nok præcis som de er. Det skal vi stille skarp på i dag. Jeg er derfor også rigtig glad for at kunne byde velkommen til mine tre gæster i studiet, som i dag er Nadja, der er mor til to teenager, og Sebastian, som er far til tre, hvoraf to er teenager, og så er der også en lillebror.

[02:12–02:24] Og så til vores ekspert, psykolog Trine Natasja Sindahl, som har specialiseret sig inden for arbejdet med unge og påvirkningen netop fra den her perfektheds- og kropskultur.

[02:25–02:40] Så velkommen til jer alle tre. Tak. Inden vi tager dagens første dilemma, så skal vi lige lære jer to forældre, Nadia og Sebastian, lidt bedre at kende. Så kan I ikke fortælle lidt om, hvem I er, og hvem jeres børn er, og hvor gamle de er?

[02:40–02:54] Det kan være, at du vil starte, Nadia. Ja, jeg hedder Nadia, og jeg er 48 år, og jeg har en dreng på 16, der lige har startet 1.G, og så har jeg en pige, der går i 7. klasse, og de har gået hele deres skoleliv på skoler i Gentrop til Kommune.

[02:54–03:09] Og hvad med dig, Sebastian? Jeg hedder Sebastian, og jeg er 45 år. Jeg har tre børn, en på otte, så der er lidt tid til teenageproblematikken der. Det var lillebror? Det er lillebror, ja. Og så har jeg storebror, den ældste, på 19,

[03:10–03:26] som er faktisk flyttet hjemmefra her i sommer, og som går og arbejder, og finder ud af, hvad han vil tilbringe tiden med. Og så har jeg en pige på 17, Tiden med. Og så har jeg en pige på 17, som skal i gang med HF til næste år.

[03:28–03:42] Og hvordan oplever I det her med, at der er en perfekthedskultur? Er det noget, I kan genkende hjemme fra jer af og med jeres børn? Ja, altså jeg synes ikke, at de virker så påvirket af det faktisk sjovt nok.

[03:43–04:01] Men det kan jeg i hvert fald mærke, det er noget, der lægger mig min bevidsthed i, at jeg bliver ved med at have fokus på deres mentale robusthed. Fordi de ligner faktisk ikke alle de andre. Så man kan sige, at jeg oplever måske ikke så mange udfordringer med det, men det er noget, du er meget bevidst om som mor. Ja, fordi jeg bor, hvor jeg bor.

[04:01–04:14] Ja, det kan vi jo komme tilbage til, hvad du tænker omkring det, men jeg tænker, at der er i hvert fald helt klart nogle, du har gjort dig nogle tanker omkring det her, som jeg tænker, at vi også skal have delt med med alle de forældre, der sidder og lytter med,

[04:14–04:28] også i forhold til de dilemmaer, som vi kommer igennem lige om lidt. Hvad med dig, Sebastian? Er det noget, der fylder i din bevidsthed, eller fylder hjemme hos jer? Det fylder i hvert fald i bevidstheden. Man kan sagtens se nogle forskellige ting omkring det, synes jeg.

[04:30–04:46] Hvad kunne det være? Specielt omkring sociale medier og sådan noget. Det bliver der brugt meget tid på. Lige ved, hvem af dem jeg spurgte, så tror jeg ikke, at nogen af dem ville sige, at det fyldte specielt meget for dem. Og de hviler langt hen ad vejen, også meget godt i sig selv. Men altså, der bliver brugt meget tid på

[04:46–05:02] at se på videoer, og skal man lige se sådan ud, eller skal man lige bruge det ene eller det andet, det er ikke alle tingene. Jeg er nødvendigvis heller helt derinde i, men det skal de også have lov til selv at udforske og opleve. Så er der forskel på drengen og pigen.

[05:03–05:19] Hvordan kommer det til udtryk? Altså, min søn, Hvordan kommer det til udtryk? Min søn, det tror jeg ikke var før han blev 17-18 år, så gik det gengæld også rigtig hurtigt. Før var han fuldstændig ligeglad med alt sådan noget.

[05:20–05:36] Med hvordan han så ud? Han måtte gerne se pæn og fornuftig ud, men det betød ikke så meget for ham. Så begyndte han at gå i byen, og så betød det lige pludselig en hel masse i stedet for. Og det kan man også godt se på vennegrupper og sådan noget.

[05:38–05:51] Og der synes jeg mere, at det er faktisk meget tidligt for min datter, der blev en ting i klasserummet først, og så i vennekredsen. Men det er ikke noget, hvor det er udtalt, at det siger tingene. Men det er mere handlinger, at man kan se, at der er helt sikkert noget om,

[05:56–06:11] at man skal være på den rigtige måde, også selvom man gerne vil være sig selv. Ja. Ja, det synes jeg. Ja, så det er i hvert fald noget, der fylder på en eller anden måde, men måske uden at de er så bevidste om det. Jeg tror måske også godt, de er bevidste om det, men det er mere det der med at sige,

[06:11–06:24] jamen det er også noget, jeg går op i, eller jeg kan sagtens pege på syv andre af veninderne, der går meget op i det, men det er ikke lige mig, jeg gør det her, fordi jeg synes, det er pænt, eller fordi jeg synes, det ser sådan ud, hvor jeg tænker, ja, men det er også, at du synes også, det er pænt,

[06:24–06:41] fordi at du ligesom har set fire videoer i trænker, ja, men du synes også, det er pænt, fordi du ligesom har set fire videoer i træk nu, hvor der er en eller anden, der gør sådan det. Og oplever, at det er et ideal eller noget, man måske skulle prøve at leve op til. Ja, det tror jeg. Trine, jeg tænker også, vi skal også lige høre dig, inden vi går i gang med dilemmaerne, om du ikke kan gøre os

[06:41–06:54] lidt klogere på, hvad er det, som de unge oplever i dag i forhold til det her med at skulle leve op til netop nogle idealer i forhold til, hvordan man skal være og hvordan man skal se ud. Hvor kommer det fra? Stort spørgsmål.

[06:54–07:06] Det må man sige. Vi starter stort ud. Ja, vi starter stort ud, men det er jo godt nok. Jeg tror, man har i mange år talt om sådan en præstationssamfund, men det, som er kommet til,

[07:06–07:25] det er det her præstationssamfund, det har kolonialiseret flere og flere steder i børn og unges liv. Så det også netop kommer blandt andet også til at handle om, hvordan man tager sig ud, hvordan man ser ud, og hvordan man klarer sig ikke kun fagligt, men også på alle mulige andre områder, hvor mange venner man har osv.

[07:26–07:42] Så der er rigtig mange områder, man lige pludselig skal præstere på, og det tror jeg også, at vi som voksne også godt genkender, at der også er en kompleksitet, der har kommet ind i vores tilværelse i forhold til, hvad man skal kunne som forældre. Og især så ser vi, at hele det her

[07:43–07:55] område omkring krop og udseende er noget af det, der virkelig har taget fart og fylder mere og mere. Og vi ser også, at der er et større og større overlap imellem børn og unge,

[07:55–08:08] som har mistrivelsesproblemer og som har vanskeligheder forbundet med deres krop og deres udseende. Altså man kan se dem, der har det svært med deres krop. Ja. De simpelthen har en højere mistrivelse. De har en højere mistrivelse De har en højere misdrivelse

[08:09–08:24] Og det har jo ikke at gøre med, hvordan deres krop ser ud Er en vigtig point Så det er en oplevelse Det er en oplevelse Præcis Og så spørger du det der med, hvor kommer det fra Og det er jo også et stort spørgsmål

[08:25–08:41] At det kan gribe lidt an på lidt forskellige vinkler Men hvis vi prøver at snakke specifikt omkring det her Med krop og udseende Så peger man overvejende på tre store faktorer, hvoraf den ene handler om brug af sociale medier,

[08:41–08:56] som jo også blev nævnt. Ja, som du siger, Sebastian. At der jo simpelthen er kommet en utrolig visuel ungdomskultur, som er forbundet med det her med billeder og billedredigeringer osv., som gør, at man kan få et lidt skævt forhold til,

[08:57–09:12] hvordan kroppen ser ud og og hvordan udseendet ser ud. Så snakker man også om omverdens i talesættelse af egenkropp og andres kroppe, altså at man kommenterer, nu nævner du jo, Nadia,

[09:13–09:25] at du lægger mærke til, hvis din datter siger noget omkring sin egen krop. På samme måde kunne man også lægge mærke til, når man siger noget om andre menneskers kroppe, og at det er noget, som vi ved,

[09:25–09:41] at børn og unge bliver meget påvirket af. Og så den tredje ting, man peger på, det handler om overgangen fra foreningsidræt, og så over i fitnesscentrene. At vi ser, at der er færre og færre børn og unge, som går til mere legende idræt,

[09:45–10:01] som mere handler om at have det sjovt, og have det forhold til at bruge sin krop, og så over til, at den måde, man bruger kroppen på, handler mere om æstetik, om at den ligesom skal tage sig ud på en særlig måde. Så det er sådan helt klart nogle af de faktorer, som man ser, når vi snakker krop og udseende.

[10:02–10:16] Ja. Og jeg vil faktisk sige også det sidste, du siger her, med at gå fra det som foreningsliv, måske mere over i noget fitnesscenter, ligger faktisk virkelig godt op til det første dilemma, som vi skal have gang i nu.

[10:19–10:33] Kære Maria, vores 14-årige søn er begyndt ikke at gå i bad efter idræt i skolen. Når jeg spørger ham, hvorfor, siger han, at han ikke har lyst, og de andre heller ikke gør det. Samtidig har han spurgt, om han må begynde at tage kosttilskud

[10:33–10:48] for at få en mere muskuløs krop. Det har vi sagt nej til. Men han nævner ret ofte forskellige influencer, som han ser op til, som bruger det, og som han virker til at være ret inspireret af. Han er begyndt på et ret intensivt træningsprogram

[10:48–11:02] og taler meget om, hvordan han skal træne, og han er også begyndt at ændre sine kostvaner, og der er også visse fødevarer, han ikke spiser, fordi de er usunde. Vi er bekymrede for hans store fokus på udseende, træning og sund mad,

[11:02–11:17] og om han er på vej ind i en usund spiral, og om det er det, der gør, at han ikke vil gå i bad i skolen. På den anden side er vi jo glade for, at han bruger sin krop, og f.eks. ikke spiser en masse slik og chips. Og vi vil gerne støtte ham i at leve sundt, men vi er usikre på, hvordan vi bedst gør det,

[11:17–11:32] uden at det bliver en form for usund sundhed. Hvordan taler vi bedst med ham om hans træning og kostvaner, og hvordan hjælper vi ham med at hantere usikkerhed omkring det her med krop og udseende? Skal vi eventuelt tage kontakt til hans lærere og gøre dem opmærksomme på situationen,

[11:32–11:49] eller risikerer vi, at det gør det værre? Vendelig hilsen, den bekymrede mor. Hvad tænker I om det her dilemma, som de her forældre står i med en dreng, som er begyndt at gå rigtig meget op i det her med træning og

[11:49–12:01] med sund mad og vil ikke gå i bad i skolen mere? Er det noget, I kan relatere til eller kende til i en eller anden grad? Jeg kan se, du står og nægger, Sebastian. Ja, det var faktisk meget sjovt, fordi jeg har skrevet et ord på et lille stykke papir her,

[12:01–12:16] at jeg har skrevet faktisk fællesbad. For begge mine store har det været sådan i klasserne generelt, at det der med badet efter gymnastiktime, så ville man hellere hjem og i bad, eller så kan man godt lige vente, eller hvad det nu skal være,

[12:16–12:30] fordi det er bare ikke lyst til at forudse, hvis man går i svømmehal, så skal det helst ind i privatkabiner og i bad og alt sådan noget. Så der er helt sikkert et eller andet der med, at det der med at være nøgen sammen med andre og se andre kroppe og sådan noget,

[12:30–12:45] det gør man ikke på samme måde, i hvert fald, er min oplevelse. Til gengæld, så ser man jo så masser af helt eller halvt afklædt på sociale medier og sådan noget.

[12:46–12:58] Og så det hele med kosttilskud og sådan noget, det er faktisk sjovt, for det havde jeg med min søn præcis det samme. Hvor kom det her? Hvad gjorde I? Det var influencer, der fortalte om, hvor godt det her proteinpulver var,

[12:58–13:13] og så kunne man bare spise det og ikke noget som helst andet, og så træne dig ud af, så skulle du være fin. Der var vi meget bestemt, at der er ingen grund til, at du skal fylde dig med det der, fordi hvis du bare spiser varieret kost,

[13:14–13:28] så skal du nok få alt, hvad du har brug for, af det, som du også vil få, er det der pulver? Og det havde vi mange lange diskussioner om. Vi havde også mange lange diskussioner om det der med, at det jo ikke er nødvendigvis altid bare fordi,

[13:30–13:42] at der er en eller anden, der på en kanal har sagt, at det her er rigtigt, eller at man skal gøre sådan her, at det nødvendigvis er sådan. Der skal man bruge noget energi og også vise noget af det andet. Og så kan man sige, at nogle af de argumenter, han kom med,

[13:43–13:55] det var jo også gode nok, hvis vi begyndte at kigge på det. Og så sige, at det er rigtigt nok, at du kunne få nogle af de ting, du gerne ville have ved at gøre det på den der måde, men det er der bare ikke nogen grund til, fordi det ville du lige så godt få ved at spise rigtig sammensætning

[13:55–14:11] af kød og grøntsager, hvad det nu ellers skulle være. Så det brugte vi meget lang tid på, og ligesom prøver at skille ad. Og så har han lidt efter, at han er flyttet hjemmefra, har han fået noget af det der pulver, og vi har også selv købt noget til ham, skal også være ærlige at sige,

[14:11–14:27] men slet ikke i det der format. Og hvad tænker du, Nadia, når du hører det her dilemma? Sebastian kunne i høj grad genkende det med en dreng, det ved jeg ikke. Du har jo også en søn, hvis det er det, det handler om. Men lige det der med fællesbade,

[14:27–14:43] altså jeg sad og tænkte på, jeg var på udveksling i USA i 1993-1994, det var sådan en hver dag siden, og jeg husker, jeg synes, det var så vildt, at inden efter idræt, så gik det ikke i bad. Jeg synes, det var totalt klammer. Altså, men det var også meget grænseoverskridende,

[14:43–14:57] at skulle stå der helt alene, der at være nøgen i omklædningsrummet. Og jeg kom jo hjemme fra min foreningskultur, hvor jeg bare voksede op i et omklædningsrum, og med alle de kropper, der var i det. Så det var det mest naturlige for mig, det var at være nøgen med andre piger.

[14:57–15:12] Det var der, hvor jeg var vokset op, kan man sige. Klip til, at mine børn nu står her, og de gør det ikke. Så hvis jeg insisterede på, at mine børn skulle være nøgne, så ville de virkelig være de odd dog. Og hvornår stoppede de med det? Var det noget, der kom ned, at vi tænkte, at vi er nøgne?

[15:12–15:26] Jeg kan jo gerne prøve at forgæves, ligesom at få de der børn til at sige, husk, de skal have håndklæde med, og de skrev hjem på aula hele tiden omkring det der. Jeg synes, det var virkelig, virkelig trist. Og så blev jeg meget opmærksom på,

[15:26–15:41] hvor er mit eget handlingsrum? Er det her, jeg skal ligge kampen? Altså, den tror jeg faktisk ikke, jeg kan vinde, fordi der er vi oppe imod en større kulturel ændring. Fordi jeg kan sagtens tvinge mine børn til det, men det bliver jo helt awkward, at de står alene i omklædningsrummet. Så det var ikke der, at jeg tænkte, de skulle have kropsforvidsthed

[15:41–16:00] om andre kroppe. Det var ikke det rum, der var til det, kan man sige. Jeg ved ikke, om min datters skole, nu går 7. klasse, bare har helt konsekvent taget den. Derfor ligger deres idræt som de sidste timer. For så tager de hjem efter idræt. Noget strukturelt på den måde, at man lægger det. Så prøver de at strukturere sig ud af det, fordi det der med at tro, at de gør det, det gør de ikke.

[16:01–16:13] Altså fordi de gemmer deres håndklæder, og de gemmer dem og smider dem i busken, eller hvor, du ved, de har det i hvert fald aldrig med. Så min søn kom faktisk her for nylig og snakkede om kosttilt. Han havde set en eller anden youtuber, der havde en eller anden helt særlig død spise,

[16:14–16:27] som bare lød vandvittigt usundt. Så er vi meget med det der med at øve deres beslutningsmuskler. Hele tiden at holde den ved lige, tage gode beslutninger. Hvad betyder det? Hvad er det for en muskel? Jamen musklen, det er jo ligesom, vi har mavemuskler,

[16:27–16:40] de bliver også lidt slappe, hvis de ikke bliver holdt ved lige. Så hvis vi altid bare træffer beslutningerne, så bliver den jo slappet, den der beslutningsmuskel. Så det der med at sige, okay, det lyder virkelig usundt. Et, gider du prøve at undersøge noget omkring den der?

[16:40–16:58] Altså gider du prøve at lave noget research på den? To, fyr den af, så giv den 30 dage, og så lad os prøve at se, hvordan det går med det der. Og så havde han jo undersøgt det, og så viste det jo sig, at den ikke var særlig god. Så det lyder faktisk begge turer. I har både dig, Nadja, og Sebastian.

[16:59–17:11] I kan virkelig genkende det dilemma, tænker jeg. Både i forhold til det med ikke at gå i bad, men også i forhold til det med kosttilskud. Og nu kigger jeg over på dig, Trine. Fordi jeg tænker, der er jo både det emnet med at gå i bad og ikke gå i bad.

[17:12–17:24] Det kunne jeg også godt tænke mig at høre, hvad dine tanker er omkring det. Ja, i hvert fald så kan vi jo konstatere, at der er færre og færre børn og unge, som går i bad efter idræt i skolerne,

[17:25–17:38] og færre og færre med alderen også. Og det er jo rigtigt, altså det er jo klodt også, som både Sebastian og Nadia er inde på, at det jo selvfølgelig handler om en kultur. Det er jo lidt bare at sige,

[17:39–17:56] men børn og unge er jo også hinandens kultur. Så det der med, at det også er svært, for mit barn skal gå imod, men det er jo også et eller andet sted, der det starter. Hvis der skal laves nogle forandringer på det,

[17:56–18:14] så er det jo både det enkelte barn og ung, og så dem som gruppe. og ung, og så dem som gruppe. Jeg tænker, samværet og bad i omklædningsrum, det har bare rigtig meget at sige i forhold til, at vi oplever hinandens kroppe, og hvordan kroppen udvikler sig forskelligt,

[18:14–18:28] og får et mere mangfoldigt blik på kroppen, og ser de her uredigerede kroppe, som de nu er. Og så er det jo samtidig super sårbart, lige i den her periode,

[18:28–18:43] fordi de har alle sammen nogle kroppe, der udvikler sig forskelligt, og i forskellige tempoer, på forskellige tidspunkter osv. Så der er jo alt muligt, der er sårbart der. Men det viser sig bare, at der er skoler, hvor det ikke er sådan, at børn ikke går i skole.

[18:45–18:58] Det er hvor de faktisk lykkes med. Hvor man vælger at sige, at det er en del af den pædagogiske opgave, der knytter sig til idrætsundervisningen faktisk, og tager det lige så højt og lige så vigtigt, som at de skal

[18:58–19:10] lære at spille et eller andet boldspil, eller hvad det nu måtte være. Så jeg synes egentlig, at hendes tanker om, at hun skulle snakke med læreren om, det synes jeg egentlig er relevant nok. Der kan også nogle gange være lidt nogle flertals

[19:10–19:24] misforståelser, eller nogle idéer om, at alle de andre og så videre. Nogle gange er det alle de andre, og nogle gange er det ikke alle de andre. Så det har jo også, og det er jo det lærerne ved faktisk, eller burde vide.

[19:25–19:37] Og så kunne jeg sige en masse omkring, hvad jeg tænker, at lærerne kunne gøre sig af overvejelser omkring det her med at gøre omklædningsrummet netop også til et pædagogisk rum, hvor der også

[19:37–19:50] er for det første voksne til stede, som også intervenerer, når der for eksempel er kommentarer på kroppe, eller er nogle af de her ting til stede, og måske også hjælper dem, som

[19:50–20:02] så synes, det er svært med, hvordan kan man så gøre det lettere for dem. Ja, for det var også sådan, at du startede ud med at sige det her med at kommentarer på andre kroppe var også en af grundene til den her

[20:02–20:17] udvikling. Om der er sket netop en ændring i den måde. Vi kommenterer også som voksne, men måske også netop som børn og unge på hinandens kroppe. Nath, jeg kunne se, at du havde lige en kommentar. Ja, men det er fordi, jeg oplever

[20:17–20:30] faktisk, at skolerne prøver, altså det med, at man får mails, men jeg er enig i, hvad du siger. Hvis vi ligesom skal ændre den kultur, så kræver det ikke bare, at håndklædet kommer med i tasken. Nej. Altså så kræver det noget mere.

[20:31–20:44] Men jeg oplevede lidt den der man skal man sige, iløjelitet nogle gange i forældreskabet i klassen. Det er, at der blev snakket om det. Det blev i talsæt fra skolens side af. Det er vigtigt, at vi ligesom får

[20:44–20:57] det har alle muligt. De siger mange af de samme ting, som du siger. Og så samtidig med, så siger de, ja ja og så siger de, men min datter behøver, fordi hun har det virkelig skidt med sig, derfor så får kardemomme altså ikke håndklæde med

[20:57–21:09] i den der, fordi det har vi taget en beslutning om derhjemme. Altså der er man mere lojal til sit eget barn, end til den der fælles, hvad er det vi prøver at gøre noget her, og gøre kardemomme tryg i at gå til omklædningen

[21:09–21:22] og sige, men du ved jo, Birthe går med ind i badet, og hun sørger for, at der ikke kommer kommentarer, du ved, fordi men det er jo også vigtigt, at skolerne kan lægge den strategi, der hedder, hvis I har håndklæde med, så sørger vi for at gøre det

[21:22–21:34] til et trygt rum. Og det gør vi sådan og sådan, og så skaber de trygheden i forældrene, og så går forældrene hjem og er trygge og siger til Karl-Momme, det skal nok gå dig godt ind i det håndklædesrum, for du ser så fin ud, så det skal nok gå godt det hele. Men det er ikke den,

[21:34–21:49] jeg oplever, og det er der, at mislyden så kommer, fordi at Karl-Mommes forældre ikke er trygge på, at Birthe går ind og skaber det trygge rum, og så skal Karl-Momme ikke have det håndklæde med. Altså, og så går vi tilbage til den der... Så det er sådan lidt en ond cirkel på det.

[21:49–22:02] Så der sker et eller andet i kommunikationspræsten, hvor mislyden kommer ind, hvor alle folk vil det gerne, men der sker et eller andet til, at vi ikke kan komme derhen. Og den der med også at vide, at den her kan vi ikke starte i midt 7. klasse,

[22:02–22:19] den skal implementeres i 0. Og den skal bare køre sådan, altså den skal bare sige, og nu træder vi ind i 1. klasse, og nu sker der det og det med deres kroppe, og det har vi styr på i omklædningsrummet, og nu træder vi ind i anden klasse, og så forfølger forældrene i det. Det er jo fordi, de er bange for, at kardemomme, hun bliver udstillet.

[22:19–22:31] Jo, så det er noget med at starte tidligere. Jeg hørte faktisk om en skole, som havde, eller jeg ved ikke, om det var en skole, eller en klasse, eller i hvert fald, så var der en eller anden kvickidrætslærer, som havde fået de unge

[22:31–22:43] involveret i sådan et badeudvalg. Så det egentlig blev de unges opgave at finde ud af, hvordan kan vi få alle til at gå i bad efter idræt, og hvad for nogle interventioner skulle der så til, og så det var

[22:43–22:56] noget med sådan i pigebadet der fik de, der havde de alle mulige idéer om, at det skulle være sådan lidt et wellness-rum, og det skulle være lidt spagagtigt og sådan noget, og endnu strengere der skulle der være noget højmusik og

[22:56–23:09] noget, hvad ved jeg, altså sådan sådan, hvor de ligesom selv blev gjort ansvarlig for os at løfte den opgave. Det er et godt forslag, der giver os videre også ud på skoler herfra.

[23:10–23:23] Jeg vil gerne lige høre dig, Trine, i forhold til dilemmaet, som de her forældre står i. Altså hvor bekymrede synes du, de skal være i forhold til den her dreng? Hvad tænker du? Jeg vil være meget bekymret for ham her. Hvad er det, der gør det? Jeg synes, der er mange faktorer.

[23:24–23:39] Man kan se, at der er noget, der ligesom... Eller jeg vil i hvert fald have en bekymring for, at der er noget, der er ved at begynde at løbe lidt afsted med ham. Og det er fordi, at dels har han jo selvfølgelig nogle bekymringer eller nogle tanker omkring sin egen krop.

[23:40–23:56] Noget af det, vi også ser, det er, at der er flere og flere unge, som fejlvurderer deres egen krop. Så de har en idé om, hvordan skal en 14-årig drengs krop se ud? Og de idéer er meget langt fra, hvordan langt, langt, langt de fleste 14-årige drenges krop ser ud.

[23:56–24:10] Og det fører jo så til noget mistrivsel og noget, der er svært. Og så er det klart, at det fører også for ham her, lyder det til, til noget følelsesmæssigt ubehag, han har svært med. Og det går han så til med to strategier.

[24:10–24:26] Den ene strategi, det er jo en undgåelsestrategi. Det handler for eksempel det her med, at han ikke går ind i badet, da han prøver at skjule sin krop. Og så går han ind i det med en kontrolstrategi, og det er også de her ting, han gør for at prøve at ændre på sin krop.

[24:26–24:50] For eksempel gennem motion og koster og sådan nogle forskellige strategier. Og det, der grundlæggende er, det er, at nu begynder han at putte rigtig meget energi ind i det her omkring sin krop. Og det vil sige, at det, som han egentlig prøver på at få til at fylde mindre, nemlig i ubehag, kronisk anskridt, det kommer til at fylde mere og mere og mere og mere, hvis det er, at han fortsætter ud af det her spor.

[24:59–25:23] Jeg synes, I er kommet med nogle super gode input til det her forældrepar, både fra dig, Trine, og fra jer, i forhold til særligt det her med at gå ind i snakken og være nysgerrig. Men som du også siger, Trine, møde ham også i det der, hvad er det, der er på spil hos ham, og hvad er det, der er svært hos ham måske lige nu, nogle svære følelser. Det eneste, jeg bare lige godt kunne tænke mig, inden vi går videre til det næste dilemma, lige bare for at få det på det rene, fordi du siger, at du vil jo være bekymret, og hvornår er det, man som forældre måske skal række ud efter noget hjælp, fx fra en psykolog? Hvornår er det, man når dertil?

[25:23–25:36] Hvad skal ligesom være tegnene i forhold til det? En tommelfingerregel kan være lidt, selvfølgelig kigge lidt på hans generelle trivsel og se, om han stadigvæk også er sammen med vennerne og

[25:36–25:49] har de der ting, der kører fra ham. Og så synes jeg altid, det kan være godt at lige kigge efter rigiditet. Altså, at det ikke bliver for stivnet i nogle regelsæt,

[25:49–26:23] fordi det der med, det er så vigtigt, at vi kan være fleksible i vores måde at være i verden på. Så hvis nu vi har en idé om, at vi skal spise på en bestemt måde, men det så begynder at betyde, at vi så ikke kan komme med til en fødselsdag, eller at vi er nødt til et eller andet, eller det bliver utroligt svært, at vi skal både gøre alt muligt før og efter vi har været til lørdagshaløje, så begynder tingene at stivne sig og begynder at faktisk invadere vores liv på en eller anden måde. Og det gælder egentlig med alting.

[26:25–26:36] Så helt kig på den der fleksibilitet. Kan de afvige fra de der eksperimenter, som de nu er gået i gang med, og hvornår det begynder at tage over.

[26:37–26:49] Så det er reglen, der kommer til at bestemme mit liv mere end det, som jo nu engang er vigtigt, når man er ung, som handler rigtig meget om venner og interesser.

[26:49–27:06] Tak for lige at gøre det helt konkret for os, for det tænker jeg, at der er mange forældre, der kan sidde med, også netop når man er bekymret, og hvornår er det den bekymring, som gør, at man gør noget og handler også. For mig er det sådan, at jeg er lavet ret dårlig i sit idræt.

[27:07–27:20] Det er ligesom en ekstra ting, man skal overvinde den dag. Det er ikke nødvendigvis noget, jeg lyster til. Det er ikke, fordi jeg har det dårligt med min krop eller noget som helst. Men der er bare et eller andet, det er intimt.

[27:20–27:35] Det er pludselig, at jeg skulle stå nøgen sammen med ti andre. Når man er de der 15, 16, 17 år, så er ens krop stadig lige lovlig nyagtig.

[27:36–27:51] Man skal lige vende sig til det hele. Jeg tror ikke, det er det. Hvis der er et problem, så er det ikke der, det ligger med idrætten. Jeg tror ikke, det er noget, man egentlig behøver at bekymre sig om. Jeg forstår godt, hvilken situation sønnen er i.

[27:52–28:09] Men hvis forældrene nu virkelig er bange for, hvad sønnen går igennem med de her, de specielle ting, han for eksempel indtager, eller hans træningsprogram, så synes jeg, forældre skal begynde på at undersøge, hvad han laver.

[28:10–28:24] Snak med ham om, hvad du træner. Hvordan træner du? Jeg træner en til to gange om dagen hver dag. Jeg havde også en periode, hvor det blev for meget. Hvor jeg sagde nej til at være sammen med mine venner.

[28:24–28:39] Fordi så havde jeg ikke tid til at træne. Eller så var jeg nødt til at sige nej til at spise chips. Eller whatever der nu var der. Og der bliver det jo for meget. Det er klart, og det skal man ud af. Men hvis han kan leve sundt og træne godt,

[28:39–28:59] og han har det godt i det, og han kan trives med det, så er det jo super godt og super sundt. Det er bare lige så snart, det bliver obsession. Det bliver et problem. Og nu skal vi videre til det næste dilemma. Kære Maria. Vi står i et dilemma med vores datter,

[28:59–29:13] der går i 9. klasse. Vi oplever, at hun føler et stort pres for at være perfekt, både i skolen og socialt. Hun bruger rigtig mange timer på lektier og sammenligner sig selv og sit udseende med billeder af kæmpe på sociale medier.

[29:13–29:27] Hun siger ofte, at hun ikke føler sig god nok, og vi kan mærke, at det påvirker hendes selvværd. Hun er også meget bange for at lave fejl, især i skolen, og bruger enormt meget tid på sine opgaver for at få alt rigtigt. Og hvis hun skal fremlægge noget, så øver hun

[29:27–29:41] rigtig meget og er meget nervøs inden. Vi vil så gerne lære hende, at fejl er ok, og en naturlig del er at lære at udvikle sig, og at man ikke kan gøre alt perfekt hele tiden, eller se perfekt ud, og hjælpe hende med at finde en sund balance.

[29:42–30:05] Men vi er i tvivl om, hvordan vi bedst takler det, og snakker med hende om det. Hvad tænker I, Nadia og Sebastian, omkring det her dilemma? Er det noget, I kan relatere til? Nej. Nej, siger du. Det er måske mere det modsatte, eller hvad?

[30:06–30:19] Jeg bliver også ret imponeret over min datter. Jeg synes, hun er enormt robust mentalt. Nogle gange gad jeg godt, at jeg havde lidt af hendes. Hvordan kommer det til at udtrykke? Fordi hun bare er sig selv, og hun træffer sine egen beslutninger.

[30:19–30:35] Nogle gange har hun veninder med sig, og nogle gange har hun ikke. Så gør hun tingene alligevel. Hun er ikke afhængig af veninderne til at gøre det. Det har heller ikke altid været let for hende på venindefront, men det har ikke stoppet hende. Men noget af det, som jeg i hvert fald tænker, når jeg hører det der, og det er jo lidt sagt,

[30:35–30:54] men jeg prøver også at være ret uperfekt overfor mine børn. Altså selv, at jeg jo også bare er mig med alle mine fejl og mangler, og med min krop, der ser ud, som den gør, og ønsker, eller ikke. Eller også fortælle om det job, jeg ønskede, eller ikke fik, eller det, der var svært i skolen.

[30:54–31:09] Altså det der med også at give dem nogle af mellemregningerne i vores liv. Fordi hvis man som ung bare kigger på sine forældre og tænker, nu sidder de bare her, og de har hjemmearbejdsdage, og de drikker god kaffe, og du ved, det virker rimelig let.

[31:10–31:23] Men der har været en vej dertil, som også har været fyldt med fejl og mangler og skuffelser og sådan noget. Og det prøver jeg ligesom i et balanceret at give dem, hvornår skal de her ting at vide?

[31:23–31:37] Altså, hvornår er det nu? Den her skal vi nok ikke fortælle endnu, den tager vi lige på bagkanten, eller det her, det ville være en god episode at fortælle om. Så det, jeg kan høre, det er, at du faktisk er ret bevidst om dig selv som rollemodel?

[31:37–31:52] Ja, det tænker jeg. Hvad med dig, Sebastian? Hvad tænker du omkring det her dilemma med den pige her? Jeg vil godt genkende noget af den der del med det der med at være nervøs og skulle stille sig op og tale foran nogle andre. Lidt det der med, at jeg vil helst ikke begå fejl.

[31:53–32:08] Vi kan godt genkende for dem begge to. Jeg tænker bare, at det er så synd. Jeg synes, det er virkelig... Hvordan har I taktet det hjemme? Det, jeg synes, der er synd ved det, er, at jeg elsker fejl. Fejl, det er jo netop, når vi laver fejl, at vi lærer

[32:08–32:21] noget. Hvis man gik i skole og kunne det hele, så kunne man jo lige så godt lade være med at gå i skole. Det er jo hver eneste gang, man laver en fejl, så er det fordi, at man man jo lige så godt lade være med at gå i skole. Altså det var hver eneste gang, man lavede en fejl, så er det jo fordi, altså man skal bare så også lære lidt af de der fejl, man får lavet undervejs, så man ikke bliver ved med at lave de samme fejl, men vi laver

[32:21–32:34] alle sammen fejl, og det er jo det, der gør livet farverigt. Jeg synes også, altså hele karakterskalaen, den blev også ændret for netop at, altså hvis man tager hvad tallene betyder, og så læser ordene, der er sat til, så er det jo netop for,

[32:34–32:47] at man må gerne lave fejl. Man kan sagtens få 12 på karakterskalaen og have lavet fejl i de ting, man kommer med. Så jeg synes, det er så synd for generelt unge mennesker,

[32:48–33:04] der skal presses igennem det der. Altså, der er også fokus på at blive nu færdig, og du skal også have valgt, og de skal jo nærmest vide, inden de går i syvende klasse, hvad de kunne tænke sig at være. Altså, det synes jeg er helt forfærdeligt, faktisk. Så det kan jeg godt forstå, at man har det svært,

[33:04–33:20] men jeg kan godt forstå, at man som ung menneske meget hurtigt kommer ind i hele det der. Og der synes jeg bare, at både lærere og forældre og alle voksne, der er netop også som... Ja, det siger jeg ikke. Vi skal også vise, at vi har også lavet tusind ting, og det går nok alle sammen alligevel.

[33:21–33:35] Vi er også jo perfekte på alle måder. Jeg synes, det er så synd for de unge mennesker, at der er tid nok. Hvad tænker du, når du hører det her? På et tidspunkt, den der tanke om, at det var okay at lave fejl, og så tænkte jeg

[33:35–33:49] sådan, ja, og det er faktisk også okay at være nervøs. Og at det er også okay at blive ked af det, hvis man så ikke lige har gjort det så godt, man havde håbet på. Så der er

[33:50–34:05] også noget i, at vi også skal turde tillade vores børn at have det svært med nogle ting, uden at vi behøver at det skal fikses. Fordi jeg tror også, at det er også nogle af de ting, som

[34:05–34:19] vores unge i dag slås rigtig meget med, det er, at de har en forestilling om, at de skal være glade hele tiden, og at hvis de ikke er glade, så er der ligesom noget galt, og det skal fikses. Og på en måde er det

[34:19–34:38] lidt ligesom at sige, at solskinsvær er det rigtige vær, og alt andet vær er forkert. Og det ville vi jo aldrig sige. Så på den måde, så følelsespaletten er faktisk et udmærket sted at bevæge sig rundt i,

[34:38–34:53] frem for hele tiden at tilstræbe en eller anden bestemt tilstand, og i øvrigt jo også umuligt. Men når man sådan er ramt af måske perfekthedsvanskeligheder, eller sådan noget, hvis man skulle sige, at den her pige er det,

[34:53–35:06] så er det sådan, at man ligesom har et meget overfokus på noget bestemt, og måske også netop tillader noget bestemt at bestemme ens

[35:06–35:19] følelsesmæssige tilstand nærmest. Så nu lægger jeg mit følelsesliv ind i, om hvorvidt jeg har klaret en eller anden præsentation, eller hvordan min krop ser ud i dag. Men man bliver også lidt fattig

[35:19–35:33] som menneske, hvis man kun oplever solskitten. Det gør man da. På en eller anden måde, selvom solskitten er også dejlig, men det kan jo noget forskelligt, de der årstider, vi går igennem, og de der, jeg tænker også nogle gange, den er med sådan, hvis jeg bare

[35:33–35:47] tager det hele væk fra dig, hvad så når jeg ikke er der? Altså det er jo nu, at jeg har mulighed for at være tæt på mine børn og hjælpe dem til at sige, okay, der blev du virkelig ked af det, eller frustreret, altså hvad gør du så? Hvad tænker du i forhold til det, Trine?

[35:47–36:00] Jeg tænker utrolig mange ting, men... Jeg tænker... Nej, nej, ikke på den måde, men en af de ting, som jeg i hvert fald lige fik fat i, det var noget af det,

[36:00–36:13] jeg har oplevet med mange af de klienter eller de unge, som jeg har haft samtaleforløb med, det er, på den ene side, så kan der være den her higene efter hele tiden, som har skulle præstere, præstere, præstere, og så har jeg faktisk også

[36:13–36:26] haft en del unge, som jo så faktisk også præsterer over det hele, men som er fuldstændig lige så belastet af angsten for at miste det, eller sådan. Så på en eller anden måde, så den

[36:26–36:43] der, altså perfekt bliver aldrig tilfreds. Så der er et eller andet med at blive fanget ind i det. Og så fik jeg lige lyst til at sige, fordi du sagde det der med, om det var nogle krav, hun stillede til sig selv,

[36:43–37:23] eller hvor kommer det fra, eller sådan noget. Og den fik jeg lige også lyst til at sige lidt omkring. Så hvis man ligesom kunne sige, at perfekthed, det kan sådan tage tre former på en eller anden måde. Så en form kunne være, at man stillede nogle meget høje, ekstremt høje krav til sig selv, og også skilte sig selv rigtig meget ud, hvis man klarede det ikke så godt eller ikke levedstremt høje krav og forventninger til en,

[37:24–37:39] og at ens omgivelser, hvis man ikke levede op til det, ville straffe en meget højt. Det kunne være fx, at man blev ekskluderet fra et fællesskab, hvis det var, at man ikke levede op til en særlig krop, en særlig præstation, en særlig et eller andet.

[37:40–37:56] Og så kunne der være en tredje form, som egentlig er, at man stiller meget høje krav, ikke til sig selv, men til andre, og kritiserer dem meget hårdt, hvis de ikke lever op til det. Og når vi sådan snakker mistrivelse, så er det nok især i den midterste kategori,

[37:56–38:14] at vi finder den problematik. Altså der, hvor man har en idé om, at andre forventer noget særligt, eller stiller nogle meget høje krav, som man nok ikke kan leve op til, og hvis jeg alligevel ikke gør det, så vil der ske alt muligt skrækt. Så den der fornemmelse af det, sådan at det måske er sådan, nødvendigvis.

[38:14–38:26] Så jeg ville interessere mig for med den her pige her, hvad er det, hun er drevet af her, eller sådan, og jeg kunne selvfølgelig få den tanke, fordi det tydeligvis er noget, at det er mange arenaer,

[38:26–38:45] hun har ramt af det her på. Der kunne jeg få den tanke, eller jeg ville blive meget nysgerrig på, hvad er det for et fællesskab, hun er en del af? Ja, for det står der, tænker jeg. Hvordan er der over i den der klasse der? Hvad er det for et klima, der er derovre? Og hvad er det, de belønner og straffer

[38:45–39:01] hinanden for at møde? Og så videre. Selvfølgelig snak med hende om det, men der må også være mulighed for både at snakke med læreren om det og få deres perspektiv på det, og måske andre forældre. Det er jo også lidt, hvor tæt er man i forældrene i den

[39:01–39:18] klasse, fordi der kan være noget der. Men jeg tror helt sikkert også, at personligt vil jeg nok også have nogle snakker om det der med, hvad er godt nok? Altså, fordi jeg tænker, hvis hun nu skal bruge al den tid på at forberede sig hele tiden, så er der jo en masse ting, som hun også bevidst eller ubevidst

[39:18–39:32] ikke er med i. Så der er nogle ting, hun prioriterer, eller hun vælger fra, som hun måske i virkeligheden skulle prioritere til. Og døgnet har kun så mange timer, og der skal også soves, og der skal også spises, og alt det der forskellige noget. Så det vil jeg helt sikkert have en snak

[39:32–39:47] om, og også vise meget tydeligt, at det jo ikke for os, og i virkeligheden er det jo nok heller ikke for dig selv. Når man begynder at snakke om det, så kan man måske godt finde ud af, at jeg vil meget gerne ind på det og det studie, eller hvad det

[39:47–40:01] nu er. Jo, jo, men ser det ikke også ud til at gå meget fint i forhold til det, jamen så kan man måske godt lige træde en lille smule mindre hårdt på speederen. Præcis. Og vi skal faktisk se rundt den her af nu, fordi vi skal også nå

[40:01–40:15] det sidste og tredje dilemma. Men tak for rigtig god input også til det her dilemma. Der er helt klart noget med at gå ind i snakken og gå ind og være nysgerrig og finde ud af, hvad er det, det her handler om? Og få snakket ud om, som du også siger, Sebastian, hvad er det også, man har lyst til at bruge

[40:15–40:30] sin tid på? Og hvad er det for et liv, man har lyst til at have? Og det her med forventninger, men jeg synes også noget af det, du startede ud med at sige, at jeg er med i rollemodel, også som mor og far, og så kunne snakke om egne fejl og vise dem, og så videre,

[40:31–40:45] og livet stadigvæk er skønt og dejligt, og det er en del af det at være menneske. For at sige en lille, så tror jeg egentlig godt, man ville kunne tage en snak med læreren om, og sige sådan, hey, måske skal du lige informere mig om, at du bare går ind i en.

[40:47–41:00] Det er egentlig også sjovt, jeg går meget mindre op i mine karakterer nu, end jeg gjorde i folkeskolen. Det gjorde ikke rigtig, at det giver nogen mening. Men det synes jeg gør skolen meget sjovere også. Jeg tror lige præcis i 9.

[41:00–41:16] Jeg tror min storbror en gang sagde til mig, at 9 er ligegyldigt, du skal bare have 5 i snit. Det åbnede virkelig sådan en verden op for mig. Gud ja! For mig fungerede det langt bedre, at det var en anden ung.

[41:17–41:30] Lige det her til fra min storbror, der sagde, at det er ligegyldigt. Sam, jeg kan også huske, at min fætter på et tidspunkt, der kom, og var til en eller anden familiearrangement, og var syg glad, fordi han havde fået syv i en eller anden eksamen,

[41:30–41:52] hvor jeg der, som sådan en 8. eller 9. klæder, så bare ville have grædt, hvis jeg havde fået 10 nærmest, hvilket er fuldkommen latterligt. Men det giver virkelig noget insight i, hvordan det rent faktisk burde være. Jeg begynder også at få pænt mange lektier fra i skolen lige nu, fordi jeg er ved at komme i 9. klasse, og det er bare et kæmpe chok for mig, hvor mange lektier der er.

[41:54–42:19] Så jeg sidder måske på 3-4 timer og prøver at koncentrere mig, men det er et larmende hus, så det er meget svært. Og det er ikke særlig tit, at jeg sammenligner mig selv med bedre fra kendte fra sociale med at følge modeller eller et eller andet.

[42:22–42:38] Og fokusere på mig selv. Og så laver jeg nogle gange i min fritid bare en for sjov lektie. Og så forstår jeg det. Og så får jeg også nogle gange mine forældre til at tage hjælp, hvis de nu kan.

[42:39–42:54] Og selvfølgelig må man lave fejl. Jeg laver fejl hele tiden. Jeg har så stor skræk for at fremlægge foran mine klasselærer og mine kammerater. Kan jeg ikke. Jeg har, jeg tror,

[42:55–43:10] min puls kommer op på minimum 162. Jeg kan ikke, så det er nok dejligt at få at vide andre, altså man ikke er alene i, at man laver fejl, fordi det gør

[43:12–43:29] alle. Det sidste dilemma, det handler jo også omkring det her med at leve op til noget. Det er et lidt andet slags dilemma, som jeg vil læse op nu. Kære Maria, vi står i et dilemma ved vores 14-årige søns konfirmation her til

[43:29–43:41] foråret. Han har ønsket sig et par sko til 3.000 kroner, fordi og så står der i situationstegn, alle de andre, igen snakker vi om alle de andre, drenge i klassen også har de sko eller får dem.

[43:41–43:54] Og han vil gerne være med i den gruppe og passe ind. Vi forstår godt, at det er vigtigt for ham, men vi kan ikke lade være med at føle, at det stikker lidt af. Det føles forkert at bruge så mange penge på et par sko, når hans fødder vokser hele tiden,

[43:54–44:08] og især også, når vi tænker på vores egne værdier omkring penge og forbrug. Samtidig vil vi ikke have, at han skal føle sig udenfor, hvis vi ikke går med på trenden. Vi ved, at det er en vigtig dag for ham, og vi vil gerne have, at han føler sig selvsikker og glad,

[44:08–44:24] men hvordan balancerer vi ønsket om at være en del af gruppens, og samtidig være tydelige og opdrage efter vores egne grænser og værdier. Og I sidder og smiler lidt overfor Nadja og

[44:24–44:39] Sebastian. Er det noget, I kan genkende? Det her? Ja, ikke lige i formen af de 3000, men lige med skoene, men ja, det der med, at alle andre og sådan noget. Men der er jeg bare iskold. Der er du iskold,

[44:39–44:55] så du siger nej, eller hvad? Sindssygt. Den er jeg slet ikke med på. Nej. Altså jeg var heller ikke, der var også hele den der med, sådan med alkohol til konfirmation, og sådan noget. Det var bare sådan, det må de stjerne. Jeg var bare sådan, jeg er ligeglad. Jeg kommer ikke til at sætte alkohol på min vagt. Altså, så har jeg ikke lyst til at have en konfirmation.

[44:55–45:11] It's up to you. Så selvom måske, at her i det her tilfælde, drengen måske står og tænker, eller siger, det her bliver verdens værste dag, så hvis jeg ikke går i det her skole. Det er okay, men så du kan da bare selv, så spørger du bare sammen til det. Altså, der er konfirmation til mig, så må du bare fyre den af nu.

[45:11–45:28] Altså, så må du gå med at vise dig. Altså, vores søn har også ligesom fået et fritidsjob. Og så må han jo selv spare op til tingene. Altså, så må du få ind. Så har du ikke lært den der, hvad værdien er noget, hvad det koster, eller hvor lang tid du skal stå. Hvor mange aviser, der skal deles ud, før de har 3000, de tjener ind,

[45:28–45:42] eller et eller andet. Og det bliver du nødt til at få en eller anden form for fornemmelse af. Så kan du bare gå i gang nu. Så der er i hvert fald en rimelig tydelig opmærkning for dig, til forældrene om at sige, står vi i jeres værdier, og lad være med at gå med på det. Ja, fordi så kan vi bare hele tiden, og så siger han også bare sådan,

[45:42–45:56] alle de andre må, så sagde jeg, altså jeg har jo kørt brugerundersøgelser hos forældrene, alle andre må komme hjem klokken et eller andet, så siger jeg, godt, så har jeg sendt en, så siger jeg, det må jeg gerne, det vil jeg lave over undersøg, og så har jeg sendt ud til 10 forskellige forældre, sådan random, nogen der er tredje gange forældre, eller tredje gange teenage forældre,

[45:56–46:11] det vil sige, de har allerede skolet to afsted, og nogen der er førstgangsforældre, førsttjeneste. Så har jeg bare spurgt, hvad er det, og så har jeg fået svar tilbage. Så kan jeg bare sige, okay. Nu har jeg lavet en undersøgelse af ti forskellige, både drenge og piger,

[46:11–46:25] og jeg kan fortælle dig, at der er nogen, der er rigtig langt fremme i bussen, og der er også nogen, der er langt tilbage i bussen. Og vi kommer til at placere dig lige midt i bussens gæld, og det er et rigtig godt sted. Der bliver vi bare nødt til at stå i vores forældreskab, og i hvad vi tror på.

[46:25–46:38] Og jeg går simpelthen ikke med på den, for så kommer vi til at løbe rigtig stærkt. Og hvad tænker du, Sebastian? Kan du genkende det her? Ja, det kan jeg godt, og det er ret langt hen ad vejen faktisk det samme. Altså lige præcis det, så du bruger undersøgelser, det startede faktisk med telefoner for os,

[46:39–46:53] og ordentligt køber måske lige før, at de blev teenager. Altså det med, hvornår man måtte få en telefon. Ja, hvornår måtte vi få en telefon. Og det var også det samme. Jamen alle andre i klassen her, jeg vil også gerne have sådan noget. Det er fint. Så laver vi en aftale. Jeg ringer rundt i aften til alle forældre og spørger,

[46:53–47:09] om der er en telefon, og hvis alle har en telefon, så køber jeg en telefon i morgen til dig. Hvis der er bare én, der siger, at de ikke har det, så får du i hvert fald ikke en telefon de næste to år. Ej, men det var måske heller ikke alle, der havde den der telefon alligevel. Jeg tror også, det er vigtigt, det der med at stå ret fast på det,

[47:09–47:23] og så kan man jo godt prøve at præsentere nogle alternativ, og sige, okay, nu kan jeg godt se de der sko, de er jo også meget fede, det forstår jeg godt, men er der ikke noget andet, vi kan kigge på, som minder lidt om, det har jeg i hvert fald oplevet, når vi så har snakket

[47:23–47:36] frem og tilbage om det, så kan man faktisk godt finde nogle ting, som det er egentlig også okay. Og så ellers er det jo den der med, så må du ønske dig det, eller du må selv spare op, eller hvis du virkelig vil have dem så meget, altså det vi var klar til at give, det var sådan her,

[47:37–47:50] så er det jo fint nok, hvis du så vil bruge resten selv. Så der er vi ret enige i tingene. Det har vi også gjort, det der med at sige, det vi vil give, det er så og så meget, så må du selv, hvis du ligesom ikke synes det, så må du ligesom selv betale de francen, eller et eller andet, ikke? Ja, så må du selv spare dem. Men det der med

[47:50–48:03] at forstå, altså han skal han også på skits, altså han skal til Val d'Isère, den koster 12.000, han selv betaler det. Altså rent sådan principsag, jeg har bare sådan, du bliver nødt til at sige, jamen og så skal vi også købe borer i Val d'Isère, så siger jeg, hvad koster de? De koster 30.000,

[48:03–48:18] og jeg er bare sådan, det er en skide god idé, skat. Altså fyr den af med 30.000 kroners bord. Det synes jeg bare, at jeg skal gøre. Men det var jo ikke noget at spare op til. Men jeg er bare sådan, at hvis du har det, altså, jeg synes, det er lidt pervers, at du som 16-årig skal gå ned og købe et bord til 30.000 kroner.

[48:19–48:35] Men hvis du har pengene, så synes jeg, at du skal gøre det. Det har han så ikke. Så det kommer han ikke til. Men der bliver han bare nødt til sig selv at gå ud og få en føling med virkeligheden om, hvor mange gange skal jeg sidde i kassen nede i 365, for at han er tæner. Så må han jo bare gå ud og gøre det.

[48:35–48:49] Altså, han bliver nødt til at få en eller anden form for fornemmelse af det, så all good, men så kører du den bare selv. Vi giver så så meget. Så man kan sige, i forhold til det her meget konkrete situation, de står i, der er I jo ret enige i, at der skal forældrene ligesom sige nej,

[48:49–49:01] og der skal man ligesom ikke køre med på den, eller i hvert fald, de skal selv have en fornemmelse for, hvad koster ting, og hvad har man brug for, og hvad er det, der ligesom er på spil her. Men jeg kan godt tænke mig til... At man skal tørre at stå i det. Ja, men... At man skal tørre at stå i det.

[49:01–49:14] Ja, og det bliver jo en god dag alligevel. Ja, ja. Det gør det jo forhåbentlig. Men der er jo et eller andet i det her dilemma, hvor forældrene kredser lidt omkring det der med ind og ud af et fællesskab. Som de... Det er det, de ligesom... Fordi det er det, han ligger op til i deres dreng, du ved det til.

[49:14–49:28] At der er et eller andet med at være med i en gruppe. Så skal man jo finde nye venner, ikke? Fordi hvis man ikke er en del af vennerne, fordi man ikke har de skue på... Men hvordan vil I håndtere det? Altså, fordi hvis det ikke er en del af vinderne, fordi man ikke har de skue på. Men hvordan vil I håndtere det? Altså, fordi hvis det er det, han er bekymret for. Så hvis det bare er min oplevelse, det er lidt det samme.

[49:28–49:42] Det er faktisk, vi siger også det der med, jamen, er det så? Altså, hvis det er det, man er venner for, er man så rigtige venner, ikke? Men når det kommer til stykket, så er det jo mange i den gruppe typisk. Altså, nu ved I, kan jeg jo ikke lige præcis det der, men vi vil da opleve,

[49:42–49:57] at det kan da godt være, at alle skulle have det der, men der er jo én eller ingen, der ender med at få det. Så når de alligevel kigger rundt, ikke? men der er jo én eller ingen, der ender med at få det. Så når de alligevel kigger rundt, så er det også lidt, hvor meget fodrer man det der bål, fordi det bliver bare værre og værre hele tiden.

[49:59–50:22] Og så kan man også godt snakke med de andre forældre om det. Det synes jeg er et godt råd. Altså det der med lige at få snakket om, og hvad gør I egentlig? Fordi det er også meget hurtigt det der, og man kan nogle gange gøre det lidt på forkant også. Kan vi nå at danne lidt fælles front? Fordi så bliver det lettere for børnene også at være i. Trine, jeg kunne godt tænke mig at høre dig. Hvad tænker du om det her dilemma, og også det, som Nadia og Sebastian sidder og siger her?

[50:22–50:33] Ja, altså der er sådan ligesom to ting, jeg særligt tænker her. Det ene element, det handler lidt tilbage til det, vi også snakkede tidligere om,

[50:34–50:47] med at turde være i, at der er noget, der er svært for vores børn, og at hvis vi træffer nogle beslutninger, eller gør noget særligt, så vil det vække nogle svære følelser hos mit barn.

[50:48–51:07] Så vil der ikke være solskin, og det er okay. Så det, tænker jeg, er den ene ting. Og også netop vise os, at det er regnvejr. Regnvejr er heller ikke farligt. Det er også okay. Man bliver lidt våd, men overlever

[51:07–51:19] altså du ved det viser sig jo, det går over men det ved jeg godt det hjælper ikke så meget at sige, det ligner lige når det øser ned men det får han jo i hvert fald

[51:19–51:32] kun erfaringer med, hvis han kommer lidt ud i regnen i hvert fald en gang imellem så det er sådan den ene ting, jeg tænker så synes jeg, der er noget andet i den her, som jeg synes er spændende og det er det her med, at forældrene snakker noget omkring deres værdier.

[51:32–51:45] Og noget af det, som jeg i hvert fald arbejder rigtig meget med de unge mennesker, som jeg har forløb med, det er at sætte dem i kontakt med deres værdier. Fordi værdier er kompasser, som man kan leve et helt liv efter faktisk.

[51:46–52:02] Altså det er jo virkelig frem for sådan, at man kan godt have et mål om dit og du, og så når man frem til det, og så skal man have et nyt mål. Men værdier, det kan du altid bevæge dig i retning af. Og derfor er det så spændende at snakke værdier med unge mennesker,

[52:02–52:15] fordi efterhånden som de bliver klarer på, hvad er det egentlig, jeg gerne vil stå for her i livet, så får de det også lettere ved for eksempel at være i regnen. Og deres eget kompas. Og de får deres eget kompas.

[52:15–52:36] så jeg vil gribe den her mulighed for at snakke, både at være tydelig som forælder omkring, hvad er det for en værdikamp, jeg kommer i her i det her dilemma, og måske tale sådan lidt højt omkring. Jeg sidder og tænker på, for mig der sker der det,

[52:37–52:53] at jeg tænker, der er nogle andre i klassen, som ikke har råd til sko til 3.000 kroner. Jeg har ikke lyst til at være med til at presse opad og opad og opad, og sætte nogle børn og unge i nogle svar. Det kunne være, hvad de ene handlede. Det kunne også være, det handlede om klima,

[52:54–53:11] eller det kunne handle om alle mulige ting. Så sådan sige højt, hvad er det, jeg selv støder på her? Og så få en snak med Oscar derom. Det har jeg nu bestemt, at han hedder Oscar. Ja, men det synes jeg, det kalder vi ham. Hvad er det for nogle værdier, der er på spil her for ham?

[53:12–53:24] Der er jo helt sikkert nok noget, der handler om fællesskab eller et eller andet. Så kan man sige, hvad er fede ting at basere et fællesskab på? Altså, du ved, der er gode snakke. Det, jeg tror, der så til gengæld er vigtigt, det er at huske på,

[53:24–53:40] at vi jo som voksne ofte kan have de bedste argumenter. I forhold til det med, at han kom til at føle sig anderledes, det kan man ikke rigtig undgå heller. Jeg ved godt, det føles meget stort med at have det rigtige tøj på og sådan noget.

[53:40–53:57] Ja, og jeg synes altså, en ting er, hvis han virkelig ønsker sig det på sko, så var det en anden sag. Men de får det i hvert fald til at lyde, som om han kun vil have dem, fordi alle de andre har dem. Altså hvis det er fordi, han har gået og ønsket sig de sko i et år, så er det noget andet.

[53:57–54:13] Men hvis han først begynder at nævne det nu, så er det jo nej. Altså jeg ville også gerne have nogle dyre ting nogle gange, men mig og mine forældre vi har snakket om, at der er blevet sat nogle grænser. Det er egentlig fair nok. Og så alternativer til

[54:13–54:27] sko til 3.000 kroner, det vil det tror jeg vil give meget god mening, og selvfølgelig man skal ikke have noget specielt tøj for at passe ind i et fællesskab. Her til allersidst, der har I lige mulighed

[54:27–54:39] for. Nu har det været tre meget forskellige dilemmaer, vi har været igennem omkring det her med perfektisk kultur og kropskultur. Men hvis I skulle komme, både dig Trine, men også jer to, Nadja og Sebastian, med sådan et sidste godt

[54:39–54:52] råd i forhold til det her med, hvordan man kan støtte sit barn, sin ung, i den her perfekthedskultur. Jeg har tænkt over det, efter jeg ligesom vidste, at jeg skulle høre ind og snakke om perfekthedskulturen. Og så kom jeg til at tænke på det der med sådan, hvordan skal

[54:54–55:09] vores unge kunne gøre det her anderledes? Altså, hvordan skal vi kunne stå et andet sted med dem, når alle butikker i hele Europas Jylland lukker, og alt, hvad der åbner, er primært fastfood-butikker eller skønhedsbutikker.

[55:10–55:25] Og så optikker de da også lidt, men det er noget med øjnene efter 40. Men det er jo kun sådan noget, hvor man kan få løftet sine bryster, eller fjernet den der, eller ordnet sine negle. Alt er jo noget med skønhedsbehandling. Altså, så jeg tænker bare, monkey see, monkey do.

[55:26–55:38] Altså, hvordan skal de gøre noget som helst anderledes, når vi selv jagter det? Jeg kan huske, da jeg stod nede i skolegården, så kommer der en mor i løbetøj, og så vil de, hvor sej skal du ud at løbe? Ja, jeg er ikke nødt til alt, hvor jeg skal være badedragtig nu.

[55:39–55:53] Og så tænker man, oh god, skal man hjem og have en... Så hvordan skal de? Jeg kan slet ikke se, hvordan de skal komme ud af den. De skal tænke anderledes, fordi vi kan ikke selv tænke det anderledes som voksne. Så hvis vi skal noget, så tænker jeg faktisk,

[55:53–56:06] at vi skal starte med os selv, før vi begynder at kigge på, hvad vores unge teenagers skal gøre. Hvad gør jeg som voksen og som rollemodel til, at de kan stå i den verden, de nu er omgivet af? Hvad siger du, Sebastian?

[56:06–56:21] Hvad kunne være et godt råd? Jeg synes, det er noget med det her med at fremelske det fejlbare. Det synes jeg bare er så vigtigt at fejle. Det er bare fejl af guldvær. Det er det, som er med til at forme og give liv og gøre det

[56:21–56:35] sjovt også. Altså, ja, så kan det være udfordrende en gang imellem, men som Tine har sagt, det skal man også kunne være i, og det gælder jo faktisk begge veje, ikke? Altså, man skal også nogle gange som forældre kunne være i det der med at være lidt ubehageligt måske, men

[56:35–56:47] det er okay. Og så have tilliden til, at de skal nok også finde deres vej. Og Trine? Ja, men jeg synes, at det er nogle gode bud herovre, så det jeg kunne få lidt lyst til alligevel, så at

[56:48–57:02] sige lidt om det, sådan, hvornår skal man hvornår skal man søge noget hjælp, eller sådan og lige, når man kan se, at den unges liv snæver ind, og når man kan se at det bliver

[57:02–57:16] for rigidt, for stivnet at de ikke kan for eksempel lade være med at gå ned i fitnesscentret, til trods for at de faktisk måske har en skade, eller ikke kan spise kage, når der er fødselsdag.

[57:17–57:31] Så når sådan nogle ting begynder at tage overhånd, og det er fordi, at nu har jeg beskæftiget mig rigtig meget med spidsforstyrrelser, og det er jo simpelthen den farligste psykiske lidelse, der overhovedet findes derude.

[57:32–57:43] Og det, der sker, det er, når bolden først for alvor begynder at rulle, så ruller den, og så er det vigtigt, at der kommer noget hjælp til at få sat ind.

[57:44–57:57] Og dertil vil jeg så sige, så til gengæld, så hvis man får fået noget hjælp tidligt, så er der en super prognose. Tak for det. Og så vil jeg egentlig bare slutte af med at sige kæmpe stort tak til alle tre.

[58:00–58:09] Nadja, Sebastian og dig Trine, Natasja Sindahl. Du har lyttet til en podcast fra Gentofte Kommune, produceret af Heartbeats.