Helsedirektoratet

**Snakk sammen i påsken**

**Påsken er tid for hyggelige aktiviteter og gode samtaler også om ting som ikke er så enkle, sier divisjonsdirektør Ellinor F. Major i Helsedirektoratet.**

Tall fra Folkehelseinstituttet viser at så mye som 200 000 barn og unge har psykiske plager. De mest utbredte problemene er angst og depresjon.

Venner og familie viktigst
− Vi vet at ungdom som sliter har stor glede av å snakke med noen de stoler på enten det er en venn eller en voksen, sier Major.

En fersk TNS Gallup undersøkelse bekrefter at det aller viktigste for å trives er forholdet til menneskene vi har rundt oss. Over 90 prosent av ungdommene svarer at et godt forhold til familien, gode venner og at de trives på skolen er det viktigste for å ha det bra.

Mer åpenhet
Helsedirektoratet er opptatt av mer åpenhet rundt psykiske vansker hos ungdom. Noen ganger vil det å snakke med andre om problemene være nok, andre ganger kan det være med på å gjøre det enklere å ta kontakt med hjelpeapparatet.

− Foreldrene er noen av de viktigste personene for barnas trivsel. Likevel er nok en del foreldre usikre på hva de skal gjøre og hvordan de skal nærme seg tenåringen sin hvis de mistenker at hun eller han sliter psykisk, tror Major. Det aller viktigste er å være følelsesmessig tilstede og å være tilgjengelig og å tåle å bli avvist.

Gode råd til tenåringsforeldre:
" Vær tilgjengelig
" Vær utholdende og tål å bli avvist
" Noen feil må ungdom få lov til å gjøre, men ikke tolerer kriminell atferd
" Ungdom trenger mye søvn. Når de er mellom 16 og 19 år er søvnbehovet ca. ti timer. For lite søvn gjør at mange blir ustabile og kommer i ubalanse. Bidra til at tenåringen din får nok søvn
" Husk at du er den voksne og gå foran med et godt eksempel
" Sett grenser og gjør klare avtaler
" Snakk med andre foreldre
" Les mer på www.psykisk.no

Du som er forelder til en tenåring må tørre å sette grenser og tåle å bli sagt imot, samtidig som du respekterer tenåringens meninger.

Gode råd når du skal snakke om vanskelige ting:
" Forbered samtalen
" Tenk over ordene, og forsøk å vise til hva du føler at du opplever, gjerne med henvisning til konkrete erfaringer
" Vær direkte, vis at du bryr deg og vis følelser
" Henvis til fakta og uttrykk bekymring. Si for eksempel: «Jeg klarer ikke å se at det du gjør nå ikke er farlig. Kan du forklare meg det, så kanskje jeg skjønner og slipper å være så redd»
" Ikke bebreid og anklag
" Vær en aktiv lytter og still åpne spørsmål
" Det er lettere å snakke om vanskelige ting hvis dere snakker sammen til vanlig. Invester derfor tid og snakk om det som opptar tenåringen din
" Prøv å bevare roen når tenåringen svinger i humøret og skriker til deg

" Hvis tenåringen ikke vil snakke med deg og du er alvorlig bekymret: ta kontakt med helsesøster, PPT, fastlege eller andre som kan hjelpe ham/henne. Gjør en avtale og sjekk at denne blir fulgt opp.

Fakta
" Ca 200.000 barn og unge har psykiske plager. De mest utbredte problemene er angst og depresjon.
" Ca 8 prosent har psykiske lidelser, dvs at symptombelastningen er så stor at det kan stilles en diagnose som for eksempel alvorlig depresjon, schizofreni og manisk−depressiv lidelse.
" ca.4 − 5 % har behov for hjelp i spesialisthelsetjenesten
(Kilde: Folkehelseinstituttet)

Seniorrådgiver Hege Robberstad, mob.: 92 92 16 86 / hege.robberstad@helsedir.no