



Dit Liv

I Ugeavisen Svendborgs brevkasse, "Dit Liv", som hver uge vil være at finde i avisen, kan du stille følgende eksperter spørgsmål om problemstillinger i dit familieliv - det gælder dine børn, parforhold, arbejdsforhold, juridiske problemer, dit sexliv og andet, som optager dig.



Trine M. Lønfeldt

Ungecoach med speciale i matematikcoaching
Mail: trinemlonfeldt@gmail.com
Tlf.: 2324 8627
www.matematikboost.dk
www.trinelonfeldt.dk

Hanne Kejlstrøm Larsen

Gyn. Obs. Fysioterapeut
 KjellstrømFysio
 - Klinik for MørKroppen
Facebook: Kjellstrømfysio
 - klinikformorkroppen
Mail: info@kjellstromfysio.dk
Tlf.: 30708191
www.kjellstromfysio.dk



Rikke Thor

Sygeplejerske og sexolog
 Sandtoften 6, 5700 Svendborg
Mail: rt@rikkethor.dk
Tlf.: 22 47 12 95
www.rikkethor.dk

Ragnhild Andersen

Pædagog og Cand.pæd.
 Privat pædagogisk vejleder.
Firma: Samvej.dk (hjemmesiden)
 Møllevvej 23, 5762 V. Skerninge
Tlf.: 26 55 04 64
Mail: ragnhild@samvej.dk



Christina Flyger

Yoga, mindfulness & coaching
 Møllergade 22, 2. sal
 5700 Svendborg
Mail: info@christinaflyger.dk
Tlf.: 40 50 42 96
www.christinaflyger.dk

Sophie Ellehuus

Familie og Parterapeut
 Vestergade 2c, 1. sal
Tlf.: 31 90 19 86
Mail: Familiease@hotmail.com
Facebook: Familie og parterapeut
Instagram: Familieogparterapeut



Send dit spørgsmål direkte til eksperterne eller skriv til Ugeavisen Svendborg på mith@faa.dk, hvorefter vi sender dit spørgsmål videre.



Foto: Svendborg Kommune

Min datter kæmper med sig selv

Hej Trine

Vi har en datter på 17 år, som kæmper med sig selv. Hun føler sig mere og mere nervøs og utilpas i skolen. Hun rækker sjældent hånden op i timerne, fordi hun vil være sikker på at svare rigtigt - ellers tør hun ikke sige noget i klassen. Hun frygter at sige noget forkert eller at gøre noget pinligt, så nogle i klassen griner eller vender øjne af hende. De har for nylig haft et projekt, der skulle præsenteres, og hun blev voldsomt nervøs i situationen, så hun nærmest ikke kunne få luft. Det er som om, hun er ved at miste modet og troen på, at hun kan ændre det, men står heldigvis op hver dag og tager i skole. Vi oplever, at hun nu desværre også trækker sig mere og mere fra sine veninder og klassekammerater, selvom hun egentlig er meget social og vellidt. Hun tager direkte hjem efter skole og går ind på sit værelse. Vi er som forældre bange for, at det kan blive endnu værre, og vi ved heller ikke helt, hvordan vi hjælper vores datter bedst? Har du nogle gode råd? Venlig hilsen nogle fortvivlede forældre

Kære fortvivlede forældre

Tak for jeres spørgsmål, som gør indtryk på mig.

En ung pige på 17 år må ikke kæmpe sådan med sig selv. Ja, faktisk må intet ungt menneske have det sådan. Desværre er der rigtig mange børn og unge, der ikke trives. Tallene, der bliver offentliggjort for tiden, er alar-

merende. Allerede fra ottende klasse ser vi mistrivsel blandt næsten hver tredje pige, og diverse studie- og forskningsprojekter (bl.a. fra Center for Ungdomsforskning) peger på, at halvdelen af alle unge mellem 16-25 år oplever mistrivsel! I efteråret hørte jeg en (sandfærdig og lidt skræmmende) podcast på DR lyd, som hedder "Anna og flere unge har det skidt". Den beskriver nogle af de udfordringer, vi som forældre står midt i. Hvis I lytter til den sammen med jeres datter, så genkender hun muligvis de samme tanker fra podcasten, som: "siger jeg det rigtige", "gør jeg det rigtige", "ser jeg ud på den rigtige måde" og "kan de andre li' mig"? Måske kan lytningen være afsæt for en god snak mellem jer?

I må vide, at der er signaler og symptomer, som er værd at holde øje med og lytte til, hvis I observerer noget - eller jeres datter fortæller:

Træthed - svært ved at sove eller falde i søvn.

Kropslig angst - kan handle om at hendes egne grænser overskrides.

Øget brug af noget, der dulmer følelserne - snus, alkohol, rygning.

Nogle unge risikerer også at blive madforstyrret, træningsforstyrret og stressede. For ikke at nævne følelsen af ensomhed. Ja, listen er desværre lang.

Pas godt på hende, hvis I oplever noget af dette - og søg hjælp. Jeg anbefaler generelt at finde en eller flere ressourcer, som jeres datter kan få luft hos. En voksen fortrolig som i første omgang lytter og forstår. En ungecoach, som jeg, kan yder-

mere hjælpe med indsigter og bevidsthed samt værktøjer til at stå mere selvsikkert. I kan læse mere på min hjemmeside www.trinelonfeldt.dk. Ellers er et gratis lægebesøg altid værd at overveje, hvis I er i tvivl og har brug for at få svar på noget, der bekymrer jer.

Jeres datters voldsomme nervøsitet i skolen kan opstå, fordi hun hele tiden forsøger at blive bekræftet og anerkendt ved at aflæse andres mimik, kropssprog og hvordan andre ude fra opfatter hende. Det fører ikke bare jeres datter, men også mange andre unge på vildspor og skaber en indre usikkerhed. Nervøsitet og tanker om, hvad andre tænker opstår af mange grunde. Højt tempo med pres på, faglige præstationskrav med høje karakterer og parathed til dit og dat, sociale medier med likes, mange visninger, urealistiske idealer og frygten for ikke at høre til fællesskabet kan alt sammen være med til at skabe mistrivsel. De unge tror, de skal se ud på en bestemt måde, være populære over alt, leve op til andres forventninger - frem for sin egne, og de unge tillader ikke fejl! Alt dette kan selvsagt give følelsen af ikke at være god nok. Hun må over tid øve sig i at lægge samfundets krav og andres vurdering på hylden (blive til noget) og arbejde mere på at styre og hjælpe sig selv inde fra (være sig selv) - selvom hun mærker stød ude fra. Og det er ikke bare lige til.

Som et godt råd, vil jeg anbefale, at hun træner roen. Ro fra digitale forstyrrelser, hvor hun slapper af og bogstavelig talt hiver stikket.

Når vi skal ændre vores vaner, er det bedste at erstatte med noget nyt og træne det hver dag. Det nye kunne være naturen, hvor lyde, lys, farver og dufte er langt mere berigende og kan skabe netop den ro, det lyder til, hun har brug for. Naturen tager altid imod os - helt uden at dømme og vurdere os. Bare 20 minutter hver dag. Uden telefonen.

I nævner, at jeres datter isolerer sig hjemme. Det kan lyde til, at hun har tårnhøje forventninger til sig selv, hvilket kunne være godt at hjælpe hende med at nedtone - ved at snakke om det realistiske og mulige. Jeg tror, vi som voksne skal turde blande os og gå ind i ilden (eller op i tårnet til den unge), selv om vi er bange for at brænde nallerne. Når hun vælger at være (følelsesmæssigt) alene, kan der opstå alle mulige forskellige tilstande og tanker. I skal vide, at når hun trækker sig, er det hendes måde at beskytte sig på. Det er ganske normalt, at unge vælger dette. Her puster hun ud og slapper af. På værelset er der ingen forventninger til hende.

Til slut vil jeg minde om, at ingen børn og unge oplever, vi er dårlige forældre, når vi hjælper dem med deres følelsesliv. I behøver ikke frygte, at det bliver værre, hvis I gør noget. De unge kan synes, vi er skide irriterende, men det er ofte lige der, de elsker os allermost. Husk det. Jeg siger ikke, det bliver nemt, men "svært" er ofte vejen til forandring. Alt det bedste til jer alle sammen.

Kh. Trine M. Lønfeldt