

# PÄRON GUIDEN

Stöd till dig som är förälder till en artonåring



Att vara förälder är det bästa som finns. Men ibland kan det också vara ganska utmanande och frustrerande.

Föräldraskapet kommer utan instruktionsbok, och det är inte alltid så lätt att veta vad som är rätt och fel. Men faktum är att ingen förälder är den andra lik. Vad en bra förälder är – det bestämmer du själv. För i slutändan, så är det faktiskt du som är den bästa föräldern för ditt barn.

**Vi vill stötta dig som är förälder i Alingsås kommun.  
Du som kämpar, tjarar, och som gränslöst: älskar.**



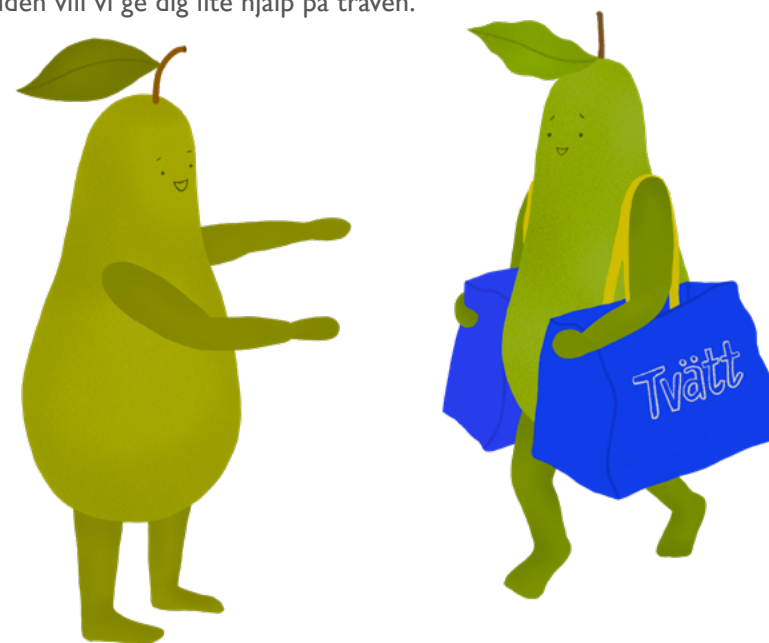
## Vuxenlivet väntar

Små skruttrar ska bli stora, och det blir aldrig tydligare än när de fyllt arton. Plötsligt får ditt barn gifta sig, köra bil och ta ut sina sparpengar.

Som förälder är det lätt att känna att man tappar kontrollen, eller att känna sorg över tiden som bara sprang i väg. Då är det viktigt att påminna sig om de mer positiva sakerna, som att du får chansen att lära känna ditt barn som vuxen, eller att du nu kan få mer tid till dina egna intressen.

Trots att ditt barn är myndigt ska vi komma ihåg att alla artonåringar är unika individer med unika behov. För att förstå vad din artonåring behöver för att klara sig i vuxenlivet kan det vara en bra idé att se tillbaka på din egen artonårsperiod: vad var viktigt för dig, och vad gjorde dina föräldrar som du skulle vilja göra annorlunda?

Du har säkert många frågor: hur kommer er relation se ut? Vad får du bestämma och inte? Och hur kan du hjälpa ditt barn att möta vuxenlivets utmaningar? Det finns såklart inget facit, men med den här guiden vill vi ge dig lite hjälp på traven.



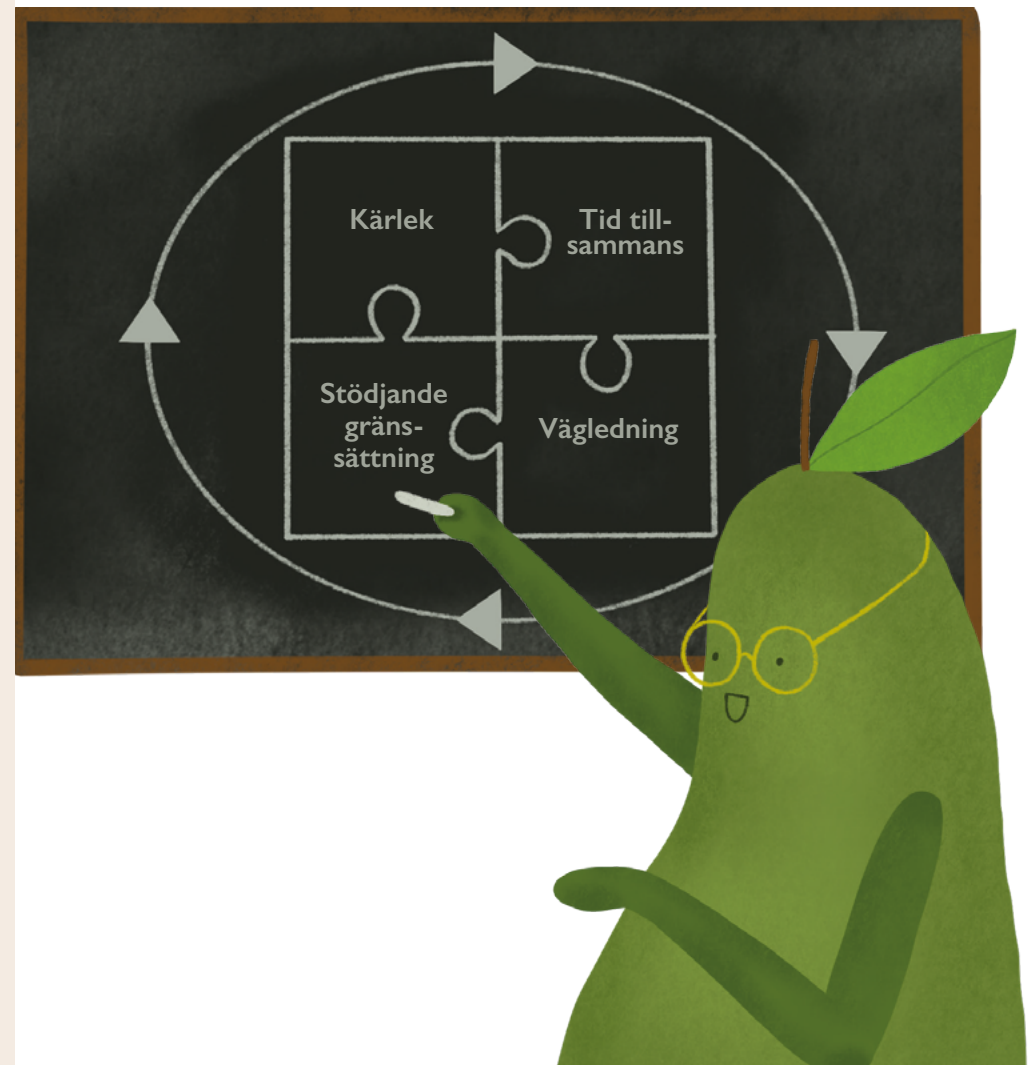
## Detta händer när ditt barn fyller arton år:

- Du får inte längre information om ditt barns skolnärvaro eller skolresultat
- Du som förälder kommer inte längre åt ditt barns bankkonton, och ditt barn får nu tillgång till sina sparpengar
- Ditt barn kan ta lån, handla på kredit och få skulder utan att du som förälder vet om det
- Ditt barn behöver självt boka och avboka vård- och tandläkartider samt hämta ut recept
- Ditt barn får rösta, gifta sig, skaffa körkort och köpa snus och cigaretter
- Ditt barn får köpa alkohol på krogen (men inte på Systembolaget)
- Om ditt barn går på gymnasiet är du som förälder fortsatt försörjningsansvarig

Det kan vara bra att prata igenom dessa förändringar med ditt barn redan innan 18-årsdagen. Ni kan exempelvis komma överens om regler, förväntningar och vilken information det är ok att du som förälder får ta del av.

## Pusselmodellen

Under hela ditt barns uppväxt finns ett behov av stöttning från dig som förälder. För att påminna dig om vad som är viktigast kan det underlätta att se ditt föräldraskap som ett pussel i fyra bitar. Även om ditt barn nu blivit vuxet behövs fortfarande stöttning i form av kärlek, tid tillsammans, vägledning och, där det är möjligt, gränssättning.

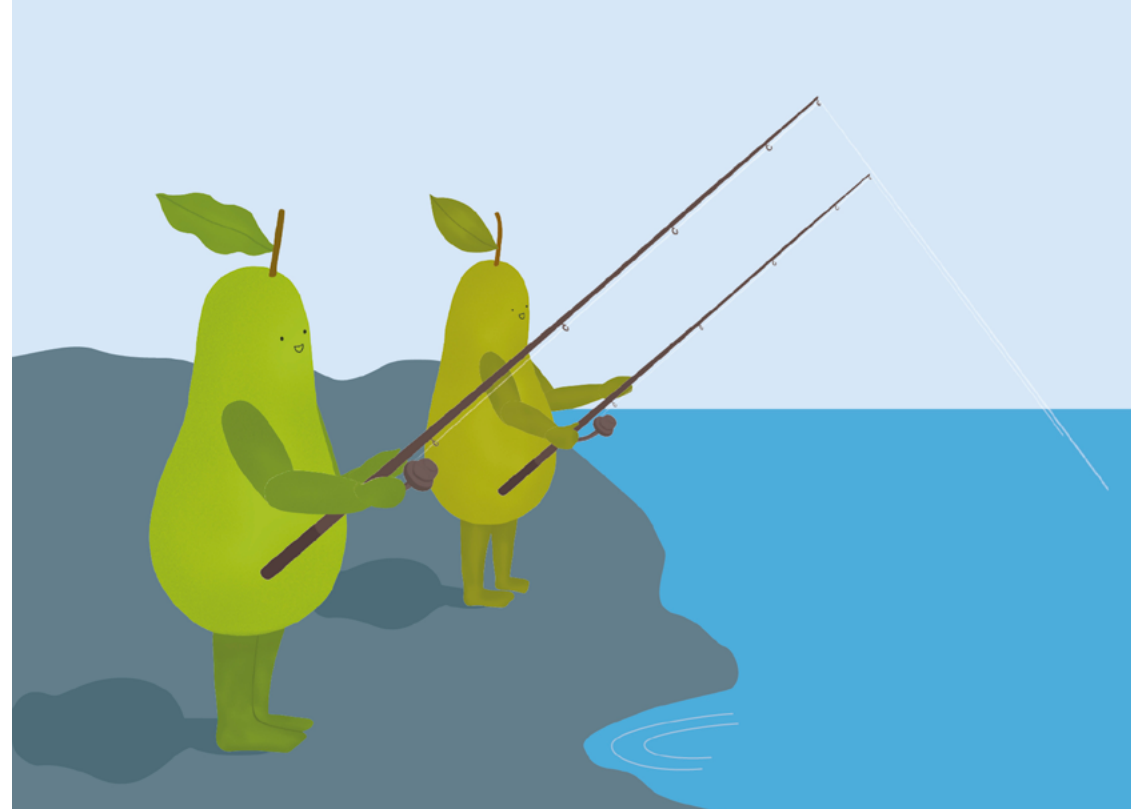


## Kärlek

Kärleken kommer alltid att vara den viktigaste pusselbiten i relationen till ditt barn. Det gäller även när ditt barn fyllt arton. Faktum är att dina möjligheter att påverka ditt barns beslut och handlingar, numera avgörs av hur er relation ser ut. Nu är inte tid för uppfostran. Nu är tid att fortsätta vårda din och ditt barns relation och att ytterligare befästa platsen som ditt barns trygga punkt.

För att göra det behöver du möta ditt barn med nyfikenhet, öppenhet och respekt. Du behöver vara en tillgänglig, trygg och förstående kraft, som finns där i alla lägen. Om ditt barn flyttat hemifrån, var då tydlig med att det alltid finns en plats att komma hem till.

Samtidigt är det viktigt att du behandlar ditt barn som en vuxen. Precis som i andra vuxenrelationer behöver ni båda ta ansvar för era handlingar och våga be om förlåtelse om något går fel.



## Tid tillsammans

Att hitta tid tillsammans kan vara krångligt. Ännu svårare om ditt barn flyttat hemifrån. Vänner och partners utgör en allt större del av ditt barns liv, och att vara självständig blir allt viktigare.

För att skapa den där trygga punkten att komma tillbaka till behöver du fortsätta bygga ett samspel som håller, även när avstånden växer. För att hitta en plats i varandras liv är det bra att återkomma till sådant ni båda tycker är roligt.

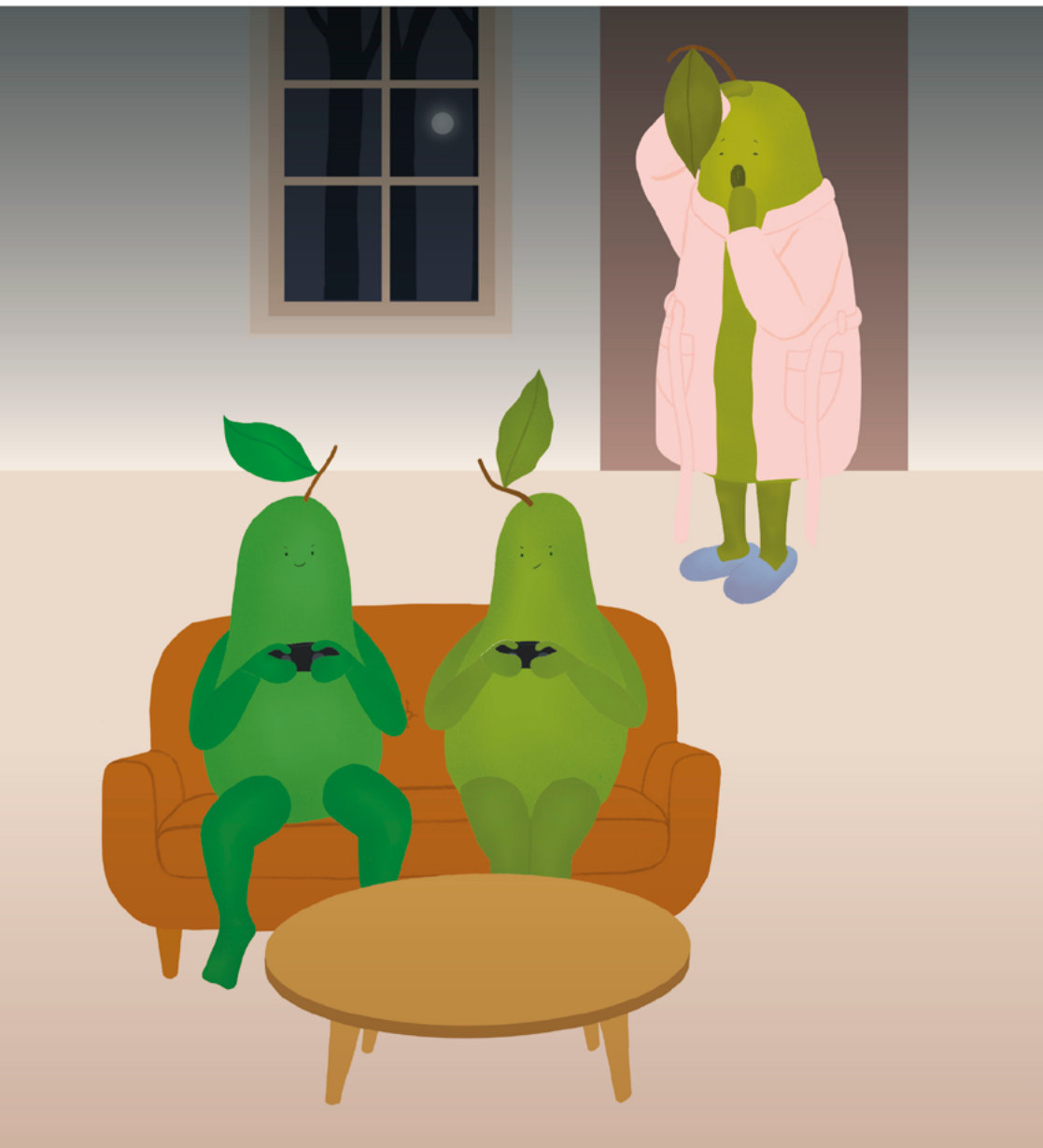
Vad tycker ni om att göra i er familj? Kanske kan ni hitta tid att umgås genom middagar, utflykter, träning eller musik. Unna er att hitta på saker tillsammans, och ta vara på de små stunderna. Bara genom något så enkelt som att promenera, ta en biltur eller laga mat tillsammans kan ni skapa utrymme för mer förtroliga samtal, där det är lättare att säga vad man faktiskt tycker och tänker.



## Vägledning

Hur blir man egentligen vuxen? För vissa är det självklart – för andra kan det bli en stor utmaning. För att hjälpa ditt barn att utvecklas till en ansvarstagande vuxen behöver du stötta upp där du kan. Vad behöver ditt barn träna på? Kanske kan du stötta med råd om studier och ekonomi, visa hur man tvättar, städar och lagar mat, eller hjälpa till att söka vård.

Det handlar inte om att göra allting åt ditt barn, utan om att hjälpa ditt barn hitta rätt verktyg för att kunna klara sig på egen hand. Om du undrar var gränsen går: ställ dig frågan ”hjälp det här barnet i längden, eller skjuter jag bara upp problemet?” Om ditt barn fortfarande bor hemma – vilket är vanligt – kan ni prata om hur ni ska dela upp vardagssysslorna. Vad är en rättvis fördelning av arbetsuppgifter i just er familj?



## Stödjande gränssättning

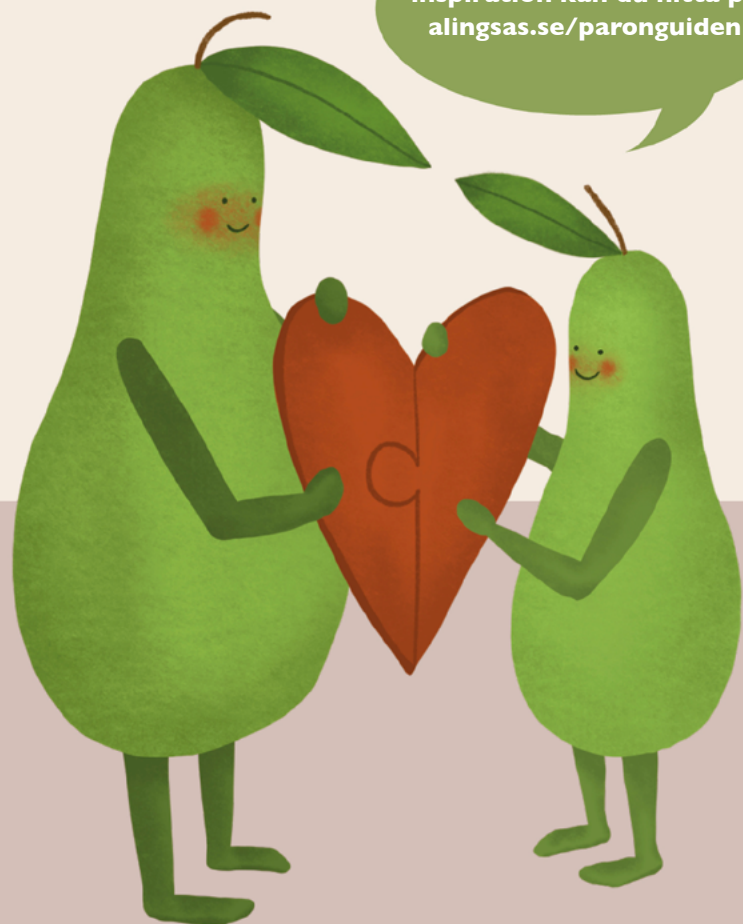
Att sätta gränser för någon som praktiskt taget är vuxen är inte alltid så lätt – och inte heller nödvändigt alla gånger. Men att man fyllt arton betyder inte att man får göra precis som man vill. Till att börja med finns det lagar man måste följa. Dessutom kan förväntningarna på ens barn variera, beroende på om de studerar, arbetar eller tagit ett sabbatsår. De flesta artonåringar bor fortsatt kvar hemma och då gäller det att komma överens om vilka regler som gäller. Hur mycket får man till exempel låta när alla andra gått och lagt sig?

Reglerna behöver bygga på omtanke och respekt för varandra. Det gäller att veta vad du som förälder fortsatt bestämmer över och att det framgår tydligt. När ditt barn var litet fick du kanske sätta många av dina behov åt sidan. Nu är ni båda vuxna och behöver hitta en relation där bådadas gränser och behov respekteras.

Om du har svårt att komma överens med ditt barn om var gränserna går kan det vara bra att hitta tid att sätta sig ner och prata. När ni gör det, försök att prata om problemet på ett så neutralt sätt som möjligt. Utan att skuldbelägga någon och utan att förminska någons känslor.

Vem du än är, och hur din livssituation  
än ser ut så tänk på att du är den  
viktigaste pusselbiten  
i ditt barns liv.

Mer tips och  
inspiration kan du hitta på  
[alingsas.se/paronguiden](http://alingsas.se/paronguiden)



Livet som förälder är inte alltid så lätt. Vi har alla olika förutsättningar och befinner oss i olika faser av vårt föräldraskap – och i vårt liv i övrigt. Men förr eller senare står vi ändå inför ganska liknande utmaningar. Då kan det vara skönt att ha någon att prata med. Oavsett om det är en annan förälder – eller om det är vi – vi som faktiskt har som jobb att stötta dig som förälder.

**Du som är förälder i Alingsås är när som helst välkommen att höra av dig till oss, med dina små och stora frågor och funderingar.**

På nästa uppslag hittar du kontaktuppgifter. Välkommen att höra av dig!

## Socialförvaltningen

0322-61 66 40

Socialförvaltningen i Alingsås erbjuder råd, stöd och vägledning till både dig som är förälder och dig som är på väg in i vuxenlivet.

Om du har frågor eller känner oro kring mående, relationer eller riskbeteenden är du välkommen att kontakta vår reception, så hjälper vi dig vidare till rätt stöd.

## Enhet Stöd och behandling

0322-61 62 75

Erbjuder råd och stöd till dig som har erfarenhet av våld (utsatthet och utövande), beroende eller som vill lämna en kriminell livsstil.

## Familjerådgivning

073-426 95 70 / 076-720 25 37

Få hjälp att hantera problem i parrelationer och andra familjrelationer, stöd vid skilsmässa eller separation samt vägledning i förebyggande syfte – till exempel inför att flytta ihop eller i nya faser av familjelivet.

## Budget- och skuldrådgivning

0322-61 66 70

Om du har en ekonomi som inte går ihop eller har fått problem med skulder kan du få råd och stöd av budget och skuldrådgivningen. Rådgivningen är gratis och rådgivarna har tystnadsplikt.

## Gläntan

072-161 17 01

Aktivitetshuset Gläntan vänder sig till dig mellan 18–65 år med egenupplevd psykisk ohälsa som önskar delta och finnas med i ett sammanhang. Du kan besöka Gläntan alla vardagar men på torsdagar riktar sig verksamheten till dig mellan 18–30 år.

Hör av dig  
till oss



## Vägledningscentrum

Drop in onsdagar kl 14–16 på Utbildningens hus

För dig som behöver stöd i att söka arbete eller utbildning, använda digitala tjänster eller få hjälp med andra samhällsfrågor.

## Kommunala aktivitetsansvaret (KAA/Din väg)

Om du är under 20 år och inte går på gymnasiet, anpassad gymnasieskola eller andra studier erbjuder kommunen dig vägledning. Stödet är en hjälp i att hitta en meningsfull sysselsättning som kan leda till studier eller arbete. Sök kontaktuppgifter på Alingsås kommuns hemsida.

## Elevhälsa och studie- och yrkesvägledning

Alla elever som är inskrivna på en gymnasieskola har tillgång till skolans elevhälsa och studie- och yrkesvägledning. Sök kontaktuppgifter på skolans hemsida.

## Alingsås Ungdomsmottagning och Mottagning för unga män

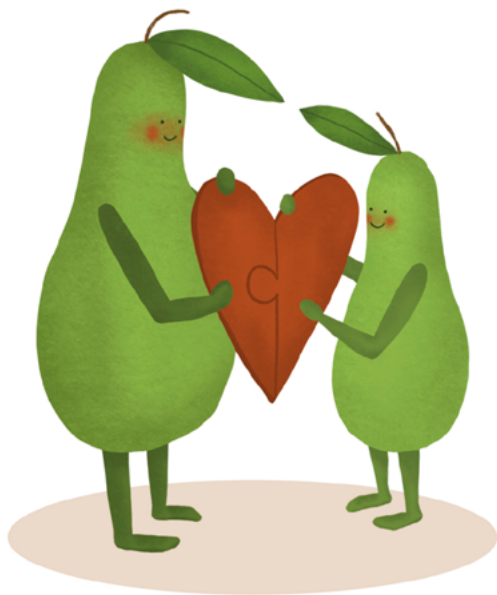
010-435 85 50 (UMO) / 010-435 82 12 (MUM)

Ungdomsmottagningen är till för dig mellan 13 och 24 år. Här kan du ställa frågor, prata om det som känns svårt och få råd, stöd och hjälp av kuratorer, sjuksköterskor, barnmorskor och läkare. Mottagningen för unga män ligger i samma lokaler och är till för dig som identifierar dig som man och är 18–30 år. Här kan du få stöd i frågor om relationer, sexualitet och andra funderingar.

## Mini-Maria

0322-61 71 09

Till Mini-Maria kan du som är 13–21 år vända dig med frågor eller problem som rör alkohol, droger och spel om pengar. Även du som är förälder, anhörig eller annan viktig vuxen är välkommen att höra av dig till oss.



**ALINGSÅS**  
KOMMUN

Alingsås kommun, 441 81 Alingsås • Telefon: 0322-61 60 00  
e-post: [kommunstyrelsen@alingsas.se](mailto:kommunstyrelsen@alingsas.se) • [www.alingsas.se](http://www.alingsas.se)