

## Exempel på frågor från Rädda Barnens Föräldramejl

### **Ingen fråga är för stor eller för liten för Rädda Barnens Föräldratelefon och Föräldramejl!**

Att vara förälder är oftast härligt men ibland är det också svårt. Det är inte alltid självklart vad som är rätt eller fel. Därför kan det vara skönt att få anonymt stöd av en annan förälder - som är utbildad av Rädda Barnen. Här nedan är några exempel på frågor och svar från vår Föräldramejl. Alla frågor är publicerade med frågeställarnas tillåtelse.

### **JAG BLIR SÅ ARG FAST JAG VET ATT DET ÄR FEL**

#### **FRÅGA**

Tack o. lov att det går att även skriva till er, det är mitt favorituttryckssätt. Jag har två killar på 5 och snart 3 år. Jag, ensamstående mamman! Det är ju inte så man planerat alltihop va? Men det blev som det blev.

Jag är inte härifrån men har bott i Sverige länge och försökt ta till mig det "svenska sättet" vad gäller barnuppfostran. Har läst allt man ska läsa, men det som kommer ut ifrån mig när jag känner mig maktlös är inte respektfullt mot mina barn.

Nu fruktar de mig. Inte hela tiden, mestadels har vi det bra, men när det blir galet, då blir det så högljutt (t.o.m. dask på rumpan har hänt) och överlag hotfullt. Min äldre pojke är den som är oftast får igång det där häxlika beteendet hos mig.

Annars anser jag att jag lyckas hålla både ekonomin och den allmänna trygghetskänslan inom familjen på en fin nivå, men när det brister - stackarna. Det fattas en annan förälder som sitter lugn och kramar dem tills mamma själv lugnat sig och, vilket jag alltid gör efter våra gräl, ber om ursäkt om jag gått över gränsen.

Hur ska jag göra? Mina vänner i Sverige kan jag inte fråga - inga egna släktingar här. Vad gör man när man känner att man inte är en bra förälder?

#### **SVAR**

Hej & tack för ditt brev!

Vad bra att du ser och reflekterar över ditt eget beteende!

Det är som du själv säger att man kan läsa hur man ska göra men sen finns stunder då ut kommer något helt annat. Det är positivt att du kan se det efteråt och också be dina barn om ursäkt! Det lär sig också barnen av, att dumheter kan man ibland säga och göra men man måste också kunna be om ursäkt - och ärligt mena det.

Sen är det naturligtvis inte OK med handgripligheter eller kränkande bemötande mot sina barn. Precis som du säger så skapar det fruktan och kanske framförallt en osäkerhet hos barnen, att alltid behöva "läsa av" vad mamma är på för humör för att veta hur de ska vara.

Några små knep som ibland kan vara till nytta:

Ge dig själv lite betänketid! Säg t ex "jag kan inte svara på det just nu utan behöver fundera 5 minuter". När vi ska ge snabba svar kan det ofta bli onödiga nej eller att vi "går igång" på barnens tjat.

Förbered barnen inför situationer som du vet brukar skapa kaoslägen. Ex, om 5 minuter är det dags att borsta tänderna eller vilka tillfällen det nu kan vara. Det ger barnen en chans att avsluta vad de håller på med.

Fundera på vilka strider är viktiga att ta. Du beskriver att det ofta är den äldsta sonen som "triggar igång dig", i vilka situationer? Är det några som egentligen inte känns så viktiga som du skulle kunna bortse ifrån?

Ja, detta var lite tänkbara knep.

Jag är övertygad om att du visst duger som förälder och är en bra sådan! Bara detta att du funderar runt och vågar ta upp det så här talar för det.

Pussa på dina pojkar och tala om hur himla mycket du älskar dom, alla mår bra av att få höra det (om och om igen)!

Ha en trevlig helg!  
Hedvig

## **MIN DOTTER SKÄR SIG**

### **FRÅGA**

Hjälp! Jag har nyligen fått veta att min dotter mår jättedåligt, och att hon skär sig själv. Jag blev kallad till ett möte på ungdomsmottagningen, där fick jag veta allt det här! Jag vet inte hur jag ska förhålla mig till min dotter! Jag trodde att vi hade en bra relation. Hon vill inte ha med sin pappa i samtalet. Så jag bär det här helt ensam. Vad gör man?

Vart ska jag vända mig för att få hjälp? Min dotter har fortsatt kontakt med ungdomsmottagningen, vilket jag tycker är jättebra! Hon är jättestark som har gått dit!

### **SVAR**

#### **Å, vad jag känner igen mig**

När jag läser ditt mejl - jag har också en dotter som skar sig i början av tonåren. Jag trodde också att vi hade en bra relation - och att hon mådde bra. Sen förstod jag att hon ofta kände sig utanför i skolan, men inte ville "belasta" mig med sina problem.

Som du skriver är det väldigt bra att din dotter har sökt hjälp, det visar ju att hon vill komma ur sin situation.

Jag tror att det bästa du kan göra är att helt enkelt försöka visa henne att du älskar henne och vill hjälpa henne. Sådant som vi vuxna ibland tycker verkar vara ganska små eller hanterbara problem kan ju kännas nästan oöverstigligen när man är tonåring.

Om du vill prata med någon annan vuxen kanske du kan vända dig till ungdomsmottagningen (om det är OK med din dotter)? Eller har skolan någon kurator eller skolsköterska? De har ofta stor erfarenhet och kan vara ett bra stöd.

Många varma hälsningar  
Sammy

## **SVAR PÅ SVARET**

**Hej,  
Tack för ditt mejl.**

Det känns skönt att det finns någon att prata med.

När jag för 3v. sedan fick veta, kände jag panik! Jag hade lust att låsa in min dotter, ta i från henne allt som hon kunde skada sig med. Samt kolla hennes kropp, för att leta efter ärr eller nya skador.

Men jag vet att jag måste ta det varligt, det är så svårt att ta det lugnt och försiktigt, för att bygga upp ett förtroende där hon inte känner skuld i att skära sig, samtidigt som jag inte vill att hon skadar sig själv. Det är en jätte svår balansgång! Jag kämpar på! Det är så skönt att få dela allt det här med någon.

Tack för stödet!!!!

## **SONEN BLEV HATISK EFTER SKILSMÄSSAN**

### **FRÅGA**

Är frånskild sen fyra år med två barn 13 och 16 år, som bor varannan vecka hos mig och varannan vecka hos pappan.

13-åringen mår väldigt dåligt av skilsmässan och gör det fortfarande. Det tar han ut genom att gapa, skrika och bråka mest hela tiden. Han tror att alla hatar honom och tycker att allt alla andra gör är fel.

Tills för cirka ett år sedan slog han mig, men efter upprepade samtal har jag fått honom att sluta med det. Däremot får ju hans äldre syster ta en hel del. Henne säger han att han hatar, hoppas att hon ska dö och berättar för mig och henne hur dum hon är och hur fel allt som hon gör är.

Storasyster är hur snäll som helt. Hjälpsam och trevlig, men ibland arg på mig för att jag inte kan få ordning på honom. Ju gladare och trevligare hon är desto argare och surare blir han, fruktansvärt avundsjuk på allt hon får om det så bara är en kram.

Som du förstår har han ingen respekt för mig alls och där är en viktig skillnad, hos pappan betar han sig inte alls såhär, och när jag frågar varför säger han att han är rädd för honom. En viss roll spelar säkert att pappan skyllde hela separationen på mig, och berättade under flera års tid för barnen hur dum jag var och att jag hade flyttat för att jag inte älskade dem. Nu har vi ingen kontakt alls, men det verkar som om han inte pratar om mig längre.

Vad ska jag göra? Känns som om jag är mogen för psyket. Bryter allt oftare ihop och bara gråter när jag inte orkar ta konflikterna längre. Mår dåligt varannan fredag när barnen ska komma, fast jag har längtat efter dem hela veckan.

## **SVAR**

**Hej**

tack för ditt brev. Jag förstår att du har det jobbigt. Känner igen din situation, har själv barn i samma ålder varannan vecka och vet att det inte alltid är lätt.

Jag tycker det låter som att din 13-åring prövar dig och också undersöker vad du står pall för, och det låter på din beskrivning som att han själv är arg och har det jobbigt. Jag uppfattar det som att han började må dåligt i samband med skilsmässan, och eftersom det nu är några år sedan undrar jag om du och han har sökt hjälp någonstans tidigare? Hos kurator, skolpsykolog eller BUP? Kanske det kan vara nåt att pröva?

Jag tänker också att han nu är inne i förpuberteten, en tid som kan vara riktigt jobbig och där han verkligen är på väg in i en ny fas i livet som väcker massor med tankar både om föräldrar och om livet i stort. Samtidigt tycker jag det låter som att du verkligen gör vad du kan och också lyckas med det, som det du berättade om att han slagit dig men slutat till följd av att du pratat med honom.

Men jag undrar också om du har andra vuxna runt omkring dig som du kan prata med? För jag tycker det låter som att du drar ett väldigt tung lass på egen hand. Känner du till föreningen Makalösa Föräldrar? Det är ett nätverk av ensamstående föräldrar som ordnar träffar, kollo och andra aktiviteter. De har lokalföreningar runt om i hela landet. Adressen är [www.makalosa.org](http://www.makalosa.org). Där finns mer info och telefonnummer.

Till oss får du mejla hur ofta du vill. Hoppas mina tankar kan vara till lite hjälp.  
Hälsningar

Cece

## **JAG STÅR INTE UT MED HUR GRANNEN BEHANDLAR SINA BARN**

### **FRÅGA**

Min son leker ofta med grannens barn som är 6 och 4 år. Det stora problemet är att grannens barn blir misshandlade. Inte fysiskt, men psykiskt.

Så fort de inte gör exakt som föräldrarna vill, gapar och skriker de på barnen och sedan får de gå och lägga sig i sängen. I går blev min son och grannens pojke osams på förmiddagen, då fick han gå och lägga sig fram till 4-tiden. Sedan kan de som bestraffning ställa ut barnet på vintern utanför ytterdörren i mörkret en längre stund om det varit olydigt. Detta har fått till följd att barnen är väldigt mörkrädda. Jag vet inte vad jag ska göra, för jag tycker att det blir värre och värre med bestraffningarna. Men samtidigt kan jag inte anmäla detta heller, för grannarna kan ju lätt räkna ut vem det är som gjort anmälan och då får inte barnen leka alls med varandra och man har ingen kontroll hur det går för barnen. Sedan är det inte säkert att en anmälan leder någonvart heller, för det är ju "osynlig" misshandel som är svårt att bevisa. Men jag kände att jag behövde få skriva av mig till någon!

### **SVAR**

Vilken svår situation du beskriver! Det måste kännas hemskt att se de små grannbarnen behandlas så! Att anmäla föräldrarna måste ju vara en sista utväg, om barnen verkligen far

illa, annars kan situationen, som du skriver, bli ännu värre. Kanske du kunde tala med någon på BVC i din kommun, anonymt?

Du skriver inget om vad ni vuxna har för relation, skulle det vara helt omöjligt att prata med föräldrarna, tror du?

Jag förstår att det kan vara svårt, för de flesta av oss föräldrar är ju väldigt känsliga för kritik när det gäller barnuppfostran. Men det kanske dyker upp något tillfälle när du skulle kunna ta upp det här, kanske med mamman, om ni nu har en naturlig kontakt. Du behöver ju inte direkt kritisera henne, utan kanske kan ta upp hur svårt det är ibland att veta hur man ska agera som förälder - det skulle ju kunna bli en diskussion där du kan få fram hur viktigt det är att behandla barn med respekt. Det man önskar är ju då att mamman börjar ifrågasätta sitt beteende om hon får hjälp med att se sig själv utifrån, men visst är det oerhört känsligt!

Jag vet inte om du tycker att mitt svar kunnat ge dig något stöd, det är svårt att veta hur man ska hantera en sådan situation så att det blir bättre för barnen. Du får hemskt gärna skriva igen och bolla dina tankar och frågor med oss!

Många varma hälsningar

Sammy