



Snacka om kaos!

Skolk, snatteri och droger – tonårstiden blev jobbig för Angelika Langen och hennes familj. I dag mår hon bra och har tillsammans med sin mamma skrivit en bok om kaoset, för att hjälpa andra.

TEXT LENA FIEBER FOTO ULF HUETT

REDAN I MELLANSTADIET gick det snett. Angelika började i en ny och stökig skola och föräldrarna skilde sig. Hon tjuvrökte, kom inte upp ur sängen på morgnarna och tappade intresset för sina tidigare fritidsaktiviteter. Hon fick nya kompisar, började klä sig utmanande. Skolarbetet gick sämre, hon skolkade, snattade och slogs, experimenterade med droger och alkohol. Det blev många turer hos polisen, socialtjänsten och familjerådgivningen.

Det här kaoset pågick i fem år. Vändpunkten kom när föräldrarna hittade amfetamin i plånboken och ställde henne till svars.

I dag har Angelika lämnat strulet bakom sig och är en medveten 20-åring med planer för framtiden.

– Det jobbigaste var att jag aldrig tänkte efter före, jag bara gjorde en grej utan någon som helst tanke på konsekvenserna. Jag ville pröva allt och kände mig instängd om jag inte fick göra som jag ville. Även om jag innerst inne kanske visste att jag gjorde fel, så ville jag aldrig erkänna det, säger hon.

– Jag tyckte att jag hade kontroll och kunde ta hand om mig själv. Jag betedde mig korkat, men kände mig ball. Kompisarna betydde allt och mamma var så jobbig med sina regler.

Mamma Maria kämpade för att hjälpa sin dotter. Hon säger att det inte hade gått utan stödet utifrån. Bägge fick lära sig att prata och lyssna på varandra och respektera varandras olika synsätt.

– Nu efteråt vet jag att jag skulle ha varit mer närvarande och pratat med Angelika om skilsmässan, om hur hon mådde. Jag borde ha visat hur orolig jag var för hennes destruktiva beteende och kompromissat mer kring våra regler.

– Angelikas pappa och jag trodde dessutom att vi

var överens om reglerna, men det visade sig inte stämma. Vilket blev förvirrande för Angelika, som kunde tänja på dem. Vi vuxna borde ha pratat ihop oss bättre.

Maria och Angelika tycker att det kan räcka med ett par tre tydliga regler åt gången, som man kommer överens om.

– Skriv upp dem, sätt lappen på kylskåpet och låt

»Kompisarna betydde allt och mamma var så jobbig med sina regler.«

dem fungera som delmål. När målen nås kan man fira genom att gå på bio eller laga något extra gott till middag, säger Angelika.

Nu har mor och dotter skrivit en bok ihop om Angelikas tonår, *Snacka om kaos*, med råd och tips till föräldrar.

– Vi vill ge andra kraft att ta tag i tonårsproblemen och visa att det är okej att söka hjälp. Våga börja prata om tonårsstrulet. ■

SÖK HJÄLP

Det finns hjälp att få om något går fel. Var lyhörd för förändringar i beteendet. Skolk kan vara en varningssignal.

Börja med att till exempel kontakta skolhälsovården, ungdomsmottagningen eller familjerådgivningen. Nästa steg kan vara en BUP-mottagning, som tar emot tonåringar till och med 17 år och även ger telefonrådgivning till föräldrar. Man får tid inom en månad och tonåringen måste inte följa med första gången.

BUP har även en specialenhet för självdestruktiva tonåringar – dbt-teamet – samt för tonåringar som utsatts för sexuella övergrepp – Vasa BUP.

LÄS MER

- *Snacka om kaos* (Piknik), Maria och Angelika Langen
- *Förbannade älskade tonåring* (Natur & Kultur), Birgitta Kimber
- www.bup.nu
- www.umo.se
- www.raddabarnen.se
- www.kometprogrammet.se
- www.mentor.se
- www.tjejjonen.com
- www.killfragor.se