



# Heldig er den ungdommen som har TEITE foreldre

En veileder til foreldre om ungdom og rusmidler

Rita Valkvæ





## Innhold

- 1.** Introduksjon
- 2.** Alt er de voksnes skyld, de forstår ingenting!
- 3.** Holdninger og grenser må formidles av en person som er betydningsfull i den unges liv!
- 4.** Tro, håp og kjærlighet
- 5.** Noen enkle råd i hverdagen
- 6.** Er det vanskelig å snakke med tenåringen?
- 7.** Lørdagskveld og hjemme alene-fest
- 8.** Men jeg røyker bare hasj?
- 9.** Hasj – nei takk? Alkohol – ja takk?
- 10.** Mor og far drakk også da de var unge
- 11.** Spørsmål og oppgaver til foreldre
- 12.** Notatplass



**UNGDOMSTIDEN ER EN SPENNENDE TID**, hvor nye utfordringer står i kø. Kroppen forandrer seg og ungdommens evne til å tenke og reflektere over seg selv og sine omgivelser på en ny kritisk måte øker. Alt skal opp til vurdering, nye landskap skal erobres og mange troll skal nedkjempes. Nysgjerrigheten er i høysetet slik som hos Askeladden når han skulle ut og målbinde prinsessen. Samtidig er dette en sårbar periode, hvor følelsene ligger utenpå huden hos de unge erobrerne.

I denne prosessen står foreldrene overfor store utfordringer i ansvaret som voksenpersoner og veiledere.

Når Askeladden forlater mor og far på lørdagskvelden for å målbinde prinsessen så er det ikke lenger like selvfølgelig hva han finner på sin vei.

Denne lille veilederen vil peke på noen enkle kjøreregler for hvordan vi som foreldre kan ivareta vårt ansvar og vår rolle i møte med ungdommens utprøving og nysgjerrighet omkring bruk av rusmidler.

**Det er nødvendig å bry seg!**



De fleste foreldre til tenåringer får før eller siden høre hvor teite de er. Utsagn som **«du er kjempeteit mamma, du irriterer meg hele tiden»**, er bare ett eksempel på hva som kan komme over middagsbordet en sliten ettermiddag. Her er en annen variant over samme tema som jeg overhørte en lørdagskveld da jeg arbeidet i utekontakten. En gjeng med unge jenter på 16 år står og diskuterer hvorvidt de skal prøve å lure seg inn på et skjenkested hvor aldersgrensen er 18 år. En av de unge innskyter: **«Jeg må være hjemme til klokka tolv, dere vet mora mi er så jævlig teit, ho blir helt hysterisk om ikke jeg kommer hjem presis og fatter'n truer med å komme å hente meg om ikke jeg kommer hjem.»** Ok, sier de andre, men vi sees på skolen på mandag.”

Den ene går hjem mens de andre flagrer med forventningsfulle blikk inn i byens turbulens.

Heldig er den ungdommen som har teite foreldre!



# Alt er de voksnes skyld, de forstår ingenting!

I sårbare situasjoner når ungdom trenger å markere nødvendige grenser rundt seg selv bruker de foreldrene som alibi. Foreldre må tåle å være teite og gammeldags, utbrukt og utvaskete. Det er vårt privilegium å være teite nok. I sårbare situasjoner trenger ungdom noen å skylde på, noen å gjemme seg bak slik som seksåringen når verden har gått ham imot, «**det er din skyld mamma**».

## Foreldrene som bakgrunnsteppe

I ungdomsfellesskapet er det godtatt å skylde på foreldrene. Ungdom er skjønt enige om at foreldre kan brukes for å bære deres frustrasjoner, «**alt er de voksnes skyld, de forstår ingenting**». Foreldre må ikke gå i fellen og tro at det betyr det samme som at den unge erobreren ikke lenger bryr seg om hva de sier og gjør som foreldre. Det er nemlig ofte det motsatte som er tilfelle. Ungdom følger med argusøyne med på hva foreldrene mener og gjør. Det er jo nettopp foreldrenes og det voksne samfunnets verdier og meninger som fungerer som bakgrunnsteppe for deres egen utvikling og modning.

## Det kreative rommet

Dette kan illustreres gjennom et bilde: Ungdom trenger et «kreativt rom» hvor de kan utfolde seg. Ungdomskulturen er en kreativ prosess hvor ungdom bruker sine egne uttrykksformer for å bearbeide og forstå verden rundt seg og den fremtiden de skal erobre. Denne kreative prosessen må foregå innenfor trygge rammer. Poenget her er at ethvert rom skapes av de veggene som omgir det. I overført betydning betyr dette at det er de rammene og grensene som foreldre og voksensamfunnet etablerer rundt de unge som skaper det kreative rommet. Etableres det ingen rammer, så vil det heller ikke være grunnlag for noe kreativt rom. «**Alt er så kjedelig**» er en kommentar som ofte høres, livets uutholdelige letthet og grenseløshet innhenter de unge før de er modne nok til å sette sine egne rammer. Rommet kan naturligvis også bli for trangt, og grenser og rammer må utvides etter som den unge vokser til. Ungdom vil gjerne være med og påvirke sin situasjon og det må være grunnlag for forhandling og diskusjoner om rammer, ansvar og privilegier mellom foreldre og ungdom. Ungdommer er sårbare og mange interesser skal ivaretas. Spesielt er det viktig å være en del av de andre, tilhøre fellesskapet av andre erobrere.



## Om å ivareta sin integritet

Gjennom å skylde på foreldrene og henviser til deres grenser kan ungdommen ivareta sin integritet i ungdomsfellesskapet, d.v.s å ikke miste ansikt overfor venner og kamerater samtidig som de kan sette nødvendige grenser rundt seg selv i sårbare situasjoner. Dette handler om å bli ivaretatt i situasjonen. Gjennom sine internaliserte normer og forventninger bærer foreldrene ungdommen til han er sterk nok til å stå for sine egne valg, grenser og handlinger i møte med de andre viktige i ungdomsfellesskapet. De ungdommene som ikke har den nødvendige ballasten, hvor far eller mor ikke er tilstrekkelig «teit» nok og ikke setter de nødvendige rammene, har ikke dette forsvarsverket å vise til. Skal de ivareta sin rolle som erobrere må de i større grad følge de andres premisser.

# Holdninger og grenser må formidles av en person som er betydningsfull i den unges liv!

Kanskje en økt bevissthet på hvor vi mener grensene bør gå for ungdommers utprøving er noe av det viktigste vi som foreldre kan tilby våre barn og unge i deres møte med en grenseløs verden. Samtidig må ungdom få utforske og gjøre seg sine egne erfaringer. Grensene må utvides etter som erobreren vokser og modnes. Men «alt til sin tid» heter det i et gammelt ordtak.

## 18 års grense

Når det gjelder bruk av rusmidler setter også samfunnet grenser ved hjelp av lover og regler. Det er ikke lov å kjøre bil før fylte 18 år, det er heller ikke lov å drikke alkohol før fylte atten år. Illegale rusmidler, narkotika, er det forbudt å bruke uansett alder.

## Foreldre som overgangsfelt

Nå skulle man tro at det var nok for ungdom å få vite at rusmidler er skadelig og forbudt å bruke og at dette automatisk ville føre til avholdenhet. Slik er det ikke. Det har vist seg at holdninger og grenser må formidles via en person som er betydningsfull for den det gjelder. Forebyggende arbeid kan slik defineres som en kommunikasjon mellom mennesker som er betydningsfulle for hverandre. Foreldre er betydningsfulle for ungdommer. De utgjør det overgangsfeltet og den broen ungdom trenger for å ta fatt på sitt voksne liv. En bro må tåle mange belastninger og det hender vel iblant den knaker litt i sammenføyningene. Her handler det ikke om å være perfekte foreldre, men om å være gode nok og stå for en støyt.



# Tro, håp og kjærlighet

Det viktigste er at det utvikles en bevissthet hos oss som foreldre rundt dette temaet. Foreldre kan i fellesskap finne gode løsninger på hvilke rammer det er hensiktsmessig å sette og hvordan rammene skal formidles til de unge. Noe av det som er viktig er å ha en overbevisning om at det nytter å bry seg.

## Jeg blir så redd

Flere foreldre gir uttrykk for at de blir redde når de leser overskrifter i avisene om rusmiddelbruk og misbruk blant ungdom. Til dette vil jeg si at jeg kan forstå en slik frykt, men samtidig vil jeg innvende og si at som foreldre har man meget gode kort på hendene, det gjelder bare å stokke riktig. En pedagog og filosof som heter Paulo Freire har sagt at enhver dialog mellom mennesker bør inneholde elementer av tro, håp og kjærlighet. Disse elementene bør også ramme inn den grunnholdningen vi møter våre ungdommer med. Slik er vårt beste motangrep mot frykt og avisenes overskrifter det alternativet vi har å tilby våre ungdommer.

## Hva er det vi vil fremme?

Hva er det vi ønsker å fremme? Slik en far sa under et foreldremøte: **«det er jo det ungdommene våre skal være opptatt av vi må snakke om, og ikke bare det de skal holde seg vekk ifra. Hvilke muligheter vi har å tilby barn og unge».**

Jeg fant, jeg fant, sa Askeladden. Hvilke berøringspunkter vil vi at våre ungdommer skal finne når de skal ut og erobre livet? Oppsummert kan vi si at den ballasten ungdom får hjemme i form av klare og tilgjengelige rammer vil være viktige for hvilke valg de gjør i sårbare situasjoner. Ungdom med god selvfølelse står sterkere rustet til å ha egne meninger og tørre å si nei. Det kan være utfordrende å ha en tenårings i huset. De behøver omsorg og varme, og må samtidig få utforske og erfare, samtidig som de trenger tydelige og tilgjengelige rammer.

# Noen enkle råd i hverdagen

## Lag egne nettverk!

Ring foreldrene til de 4–5 nærmeste vennene. Inngå avtaler dere i mellom. La det være en lav terskel for å ringe hverandre, ikke vent til problemene har oppstått. Du er ikke den eneste som synes dette er vanskelig. At «alle andre får lov», stemmer sjelden.

Det er lov å bry seg!

## Kvantitet eller kvalitetstid eller begge deler?

Ungdom trenger tid sammen med foreldrene sine. Ungdom er opp og ned, frem og tilbake, ut og inn. Følelsene skifter fort, de drømmer seg bort, men plutselig er de der tilstede i øyeblikket klare for en intim prat. Det å ha tenåringer i huset handler ofte om å gripe øyeblikket. Om å være tilstede i rett tid. Skal vi klare det må vi foreldre gi oss selv tid. Ofte snakker man best sammen når man gjør noe sammen. Kan vi som foreldre prøve å finne noen felles møtepunkter med våre tenåringer, noe man kan gjøre i lag, en felles interesse? Ofte handler det om at vi foreldre følger opp de interessene våre ungdommer har. Hva med en alenedag mellom far og sønn, eller mor og datter, hvor man gjør noe hyggelig sammen? Husk også de felles måltidene. Måltider representerer ofte det samme fellesskapet som ungdom søker når de ruser seg sammen. Det er lett å rose små barn, men ofte glemmer vi de som er litt større. Husker du på å gi tenåringen ros og en klem?

## Vær tydelig og konsekvent og sett grenser

Dette er like viktig enten det gjelder lekselesing, innetider eller rusmidler. Ungdom både ønsker og har behov for at det blir stilt krav til dem. De må lære at de skal passe seg for sin egen skyld – ikke for andres. Begrunn reglene og ta ungdommen med på råd når det oppstår problemer.

# Er det vanskelig å snakke med tenåringen?

Snakk med tenåringen din enten det handler om noe hyggelig eller om skulking, øl, hasj, eller enda mer alvorlige ting.

## Invadering kontra positivt engasjement

Noen tenåring forandrer seg fra å være åpne og tillitsfulle unger til mutte og stumme personer som bare svarer foreldrene med enstavelser. Gi ikke opp; gjennom å spørre og vise interesse signaliserer du at du bryr deg. Samtidig skal man som foreldre vise respekt for tenåringens behov for et privatliv. Ikke alt skal deles med foreldre, noen hemmeligheter skal man ha for seg selv. Det går grenser mellom det å invadere og det å bry seg på en positiv måte. Men husk at misforstått respekt for «ikke forstyr»-skilt på døren gjør at mange foreldre ikke aner stort om hva ungene driver med. Sørg for at du vet hvem tenåringen din er sammen med, og hva de driver med.

## Det er mye kjærlighet i en god krangel

Det kan være en utfordring å få til en god samtale med en tenåring som er i opposisjon til det meste. I blant ender det med krangel, selv om ingen ønsker det. Husk at krangel kan være et godt tegn på kjærlighet. Ofte kan foreldre føle seg maktesløse. Da er det viktig at du ikke undervurderer din egen betydning i ungdommens liv. Om dette er en turbulent tid, går den heldigvis over etter en tid for de fleste.

## Noen små huskereglar

Noen små huskereglar kan være verdt å ta med:

1. Hvis tenåringen kommer med et følelsesladd utbrudd, ikke prøv å snakke fornuft direkte. Snakker han eller hun med følelser «fra magen», nytter det ikke at du snakker til hjernen eller fornuften!
2. Møt først utbruddet på samme nivå: **«Er dette så viktig for deg – fortell litt mer!»**. Møter du utbruddet med forståelse først, er det lettere å nå frem med fornuftige tilbakemeldinger etterpå.
3. Bruk gjerne jeg-form i stedet for du-form: Eksempel: **«Jeg blir redd hvis ...»**, **«Jeg blir glad hvis ...»**, i stedet for **«Du oppfører deg dårlig»**, **«Du provoserer meg»**. Husk at du snakker først og fremst som forelder, ikke venn.

# Lørdagskveld og hjemme alene-fest

De fleste unge bruker rusmidler i sosiale sammenhenger. Bruk av rusmidler symboliserer fellesskap og tilhørighet. På mange måter kan det se ut som ungdom har en intuitiv oppfatning av at så lenge de bruker rusmidler i sosiale sammenhenger så kan ikke rusmidlene skade dem. Altså at fellesskapet og den sosiale sammenhengen hvor rusmidler benyttes nøytraliserer forestillingene og kunnskapene om rusmidlenes skadevirkninger. Fellesskapet beskytter oss, sammen er vi udødelige. «Det er de som ruser seg alene som har problemer,» er et argument som ofte brukes i ungdomsgruppa. Når rusmidlene benyttes i sosiale sammenhenger knytter det seg andre forventninger til dem, forventninger om glede og intimitet. «Love and peace» ble ikke oppfunnet av hippiebevegelsen, men er et gammelt tema i en ny språkdrakt som har vært knyttet sammen med rusmidler langt tilbake i menneskenes historie.

## Om å være tilstede

Derfor mener jeg det er viktig å ha en bevissthet om å handle i forhold til de fellesskap hvor rusmidlene oftest benyttes. Hjemme alene-kvelder er en slik sosial sammenheng. Som foreldre kan man bli enige om å ikke tillate fester uten foreldre tilstede, og ikke tillate bruk av rusmidler. Det er mulig at man dermed må tilbringe en kveld på kjøkkenet, mens ungdommen oppholder seg i stuen. Men på den måten er man tilgjengelig og setter tilgjengelige rammer. Det er enklere for en ungdom å avise bruk av rusmidler på et slikt grunnlag. Husk at det er ingen selvfølgelighet at ungdom skal være alene for en hver pris, i mange kulturer er det mest naturlig at ungdom og voksne har det hyggelig sammen.



## De som får alkohol hjemme drikker mer ute

Et argument man iblandt møter hos foreldre er at de sender med tenåringene sine fire flasker pils ut på lørdagskvelden, «**så røyker de ikke hasj**». Forskning på dette feltet tilsier at de som får alkohol hjemme drikker mer ute. Det er heller ingen ting som tilsier at en ungdom ikke prøver narkotika fordi han drikker alkohol. Heller tvert imot, ofte er det slik at de som utvikler et tyngre rusmiddelmissbruk debuterte på alkohol i tidlig alder.



# Men jeg røyker bare hasj?

Noe av det som gjør hasj farlig, er at ingen kan vite på forhånd hvem som får problemer, og hvem som ikke får det. Det er en alvorlig sjanse å ta. Dessuten er det faktisk veldig mye vi ikke vet svarene på.

## Forandret oppførsel er vanlig i puberteten

- Det er derfor ofte vanskelig å vite om dette skyldes bruk av narkotika. Gå gjerne etter magesfølelsen din
- Oppdager du hasjbruk: unngå panikk, men ta det på alvor
- Jobb systematisk for å finne en løsning på problemet
- Begynn med å kontakte skolens sosiallærer, eventuelt helsesøster
- Jo tidligere rusbruk oppdages, desto større sjanse for at ungdommen stopper

## Hjernen

Vi vet en god del om hvordan hasj og andre rusmidler påvirker hjernen vår. Noen av disse forstyrrelsene varer lenge etter at man har sluttet å bruke hasj. Hvor store problemene blir, avhenger av hvor lenge man røyker hasj, hvor sterk hasjen er og hvilke ressurser man har fra før. Alle rusmidler påvirker hjernen. Hjernens nerveceller får gjennomgå både når man røyker, drikker, tar piller eller røyker hasj.

Rusmidlene transporteres med blodet inn i cellene og ødelegger kommunikasjonen cellene imellom. Etter en kort rus begynner kroppen å skille ut rusmidlene og de forvirrede cellene i hjernen prøver å få kontakt med hverandre igjen. Når det gjelder hasj, er det enda mer komplisert. For til forskjell fra alkohol som er vannløselig, inneholder hasj det fettløselige stoffet THC. Det betyr at stoffet bindes til fettvevet og lagres lenger i kroppen. Visste du at det finnes mye fettvev i hjernen?



Dette fungerer dårligere:

- Korttidshukommelsen
- Hukommelsen
- Evnen til oppmerksomhet
- Evnen til vanskelige tankerekker
- Konsentrasjonsevnen
- Evnen til å bearbeide informasjon
- Evnen til å lære av erfaring
- Evnen til å planlegge langsiktig
- Evnen til å snakke i nye og uvante situasjoner
- Evnen til å forstå omverdenen

## Lunger

De viktigste kjente langsiktige skadene er kronisk bronkitt og kreft i luftveiene. Hasjrøyking øker risikoen for akutte infeksjoner i nese, bihuler, svelg og luftrør. Man tror også at hasj har kreftfremkallende virkninger, men her finnes det mindre forskning enn på sigaretter. Sigarettøyking er den viktigste årsaken til lungekreft hos menn. Halvparten av dem som røyker jevnlig, kommer til å dø som en følge av røykingen. Halvparten av disse igjen (1/4 av dem som røyker), vil få levetiden forkortet med 25 år.

(kilde: Statens tobakksskaderåd)

## Hjertet

Hasjrusen kan gi hjerteklapp, noe som skjer fordi hjertet arbeider tyngre. Inntil det forskes mer, kan vi ikke si hvilke skader hasjrøyk kan ha på hjerte-/karsystemet. Dersom man røyker mye hasj på en gang, og ikke vet hvor sterk hasjen er, kan man risikere å besvime.



## Hasjens skadevirkning på menn

- Hormonbalansen forstyrres
- Nivået av testosteron (det mannlige kjønnshormonet) kan synke
- Risiko for misdannede sædceller

## Hasjens skadevirkning på kvinner

- Hormonbalansen forstyrres
- Ustabil menstruasjonssyklus
- Man er usikker på om hasjrøyking kan ha virkning på evnen til å få barn
- Hasjrøyking under graviditet kan medføre at barnet har lavere fødselsvekt. Hvilken betydning dette har for barnets utvikling, vet vi ikke

## Ungdom

Ungdom i vekst er mer sårbare enn voksne for hasjskader.

Forskningsrapporter har vist at hasjbruk i tenårene kan føre til at den psykiske modningen forsinkes eller stopper opp. Det kan bety at en tenåring stopper på et «umodent» utviklingsnivå, bl.a. ved å være uselvstendig. Hasjbruk kan føre til angst og forvirring. Det ser også ut til at hasj kan utløse schizofreni hos ungdom som er disponert for å få denne sykdommen (schizofreni er en alvorlig sinnslidelse).

(Kilder: Skader av hasj og marihuana/ Ramstrøm/Rusmiddeldirektoratet)



# Hasj – nei takk? Alkohol – ja takk?

Narkotikaen skremmer oss, mens alkoholen har vi grepet om. Alkoholen har de fleste av foreldregenerasjonen vokst opp med. Hvordan forholder vi foreldre oss til at våre ungdommer drikker alkohol? Synes vi det er ok eller ikke? Dette er et viktig spørsmål fordi det er vi som foreldre som skal sette begrensninger på ungdommens utprøving av rusmidler.

## Sårbar alder

Når vi stiller dette spørsmålet må vi ha klart for oss når ungdom er mest sårbare for utprøving av rusmidler. Det varierer hvor gamle ungdom er når de begynner å drikke så mye alkohol at de kjenner seg beruset, men blant avgangselevne i videregående oppgir ca 80 prosent at de har drukket seg beruset. Økningen skjer nokså jevnt gjennom tenårene. (kilde Ungdata rapport 2015)

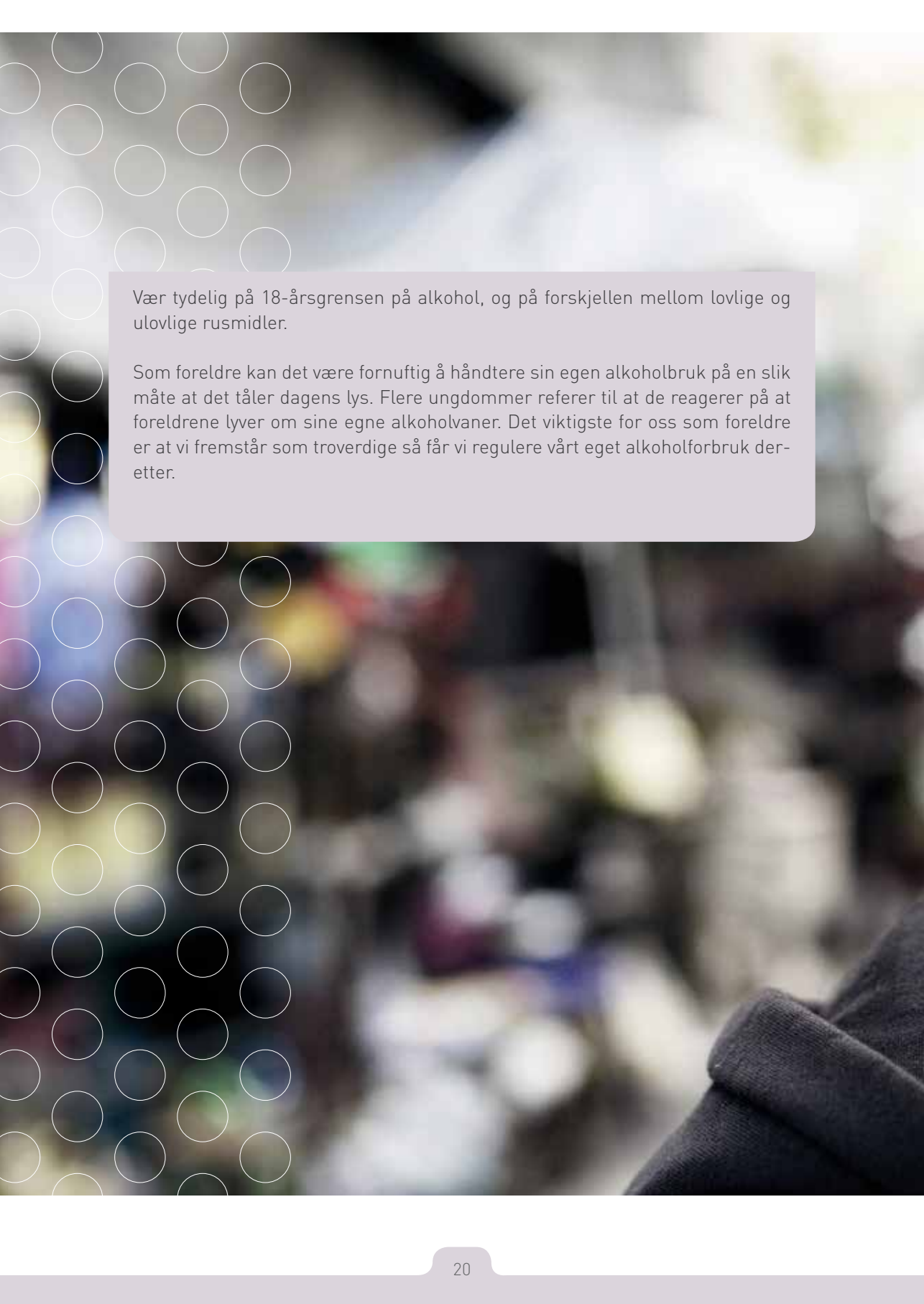
## Skadevirkninger av alkohol

- Redusert motstand mot infeksjoner og betennelsestilstander
- Feilernæring, vitaminmangel
- Skader og blødninger i fordøyelsessystemet
- Høyt blodtrykk
- Fettlever, skrumplever
- Svekket hjertemuskel, rytmeforstyrrelser
- Skader i sentralnervesystemet

## Vær tydelig på ditt eget forhold til rus

Det å ha ungdom i huset kan være en fin anledning til å vurdere ditt eget forhold til alkohol.

I en diskusjon med tenåringen om narkotika og alkohol opplever mange foreldre et angrep på sitt eget forhold til alkohol. «**Hva med deg, da? Du drikker vin hver helg!**». Ikke la diskusjonen stoppe opp med et forsvar av ditt eget alkoholforbruk.



Vær tydelig på 18-årsgrensen på alkohol, og på forskjellen mellom lovlige og ulovlige rusmidler.

Som foreldre kan det være fornuftig å håndtere sin egen alkoholbruk på en slik måte at det tåler dagens lys. Flere ungdommer referer til at de reagerer på at foreldrene lyver om sine egne alkoholvaner. Det viktigste for oss som foreldre er at vi fremstår som troverdige så får vi regulere vårt eget alkoholforbruk deretter.



# Mor og far drakk også da de var unge!

Alle foreldre har selv vært unge. Hvilke rusmidler fantes tilgjengelige da vi var unge? Hvilke normer fantes i vår egen tid til bruk og misbruk av rusmidler blant våre egne venner? Hva er annerledes nå og før?

**«Vi drakk også da vi var unge, men i dag har de unge tilgang på narkotika derfor er det viktigere med grenser i dag enn før i tiden,»** sa en mor på et foreldremøte. Det er mulig at denne refleksjonen stemmer, eller er det slik at vi i dag har fått en foreldregenerasjon som vokste opp med tilgang på både alkohol og narkotika? Flere uttalelser kan tyde på det.

**«Det var hasj tilgjengelig under min oppvekst også, selv var jeg åpen for å prøve det meste, det var helst en lykke at det gikk så bra som det gjorde».**

Eller slik: **«Vi som hadde miljøet vårt på fritidsklubben klarte oss bra for der var det forbud mot å bruke rusmidler, det var litt mer tilfeldig hvordan det gikk med de andre».**

Disse uttalelsene fra foreldre kan tyde på at foreldre sitter inne med ulike erfaringer på dette område. Våre egne erfaringer styrer ofte våre handlinger og oppdragelse overfor egne barn på godt og vondt. Det er lett å lene seg tilbake og tenke at det gikk jo bra med meg, derfor vil vel mine barn også klare seg og ri stormen av. Det går bra med de fleste, men mange ting i våre barns liv er forskjellig fra vår egen oppvekst.

Derfor er det nødvendig å bry seg og ha en høy bevissthet for oss som foreldre på hvordan vi vil ta vare på våre barn og ungdommer.

Det er nødvendig å bry seg!







# Spørsmål og oppgaver til foreldre på temakveld om ungdom og rusmidler

Det blir sagt at foreldre tror best om sine egne barn. I mange tilfeller kan det være vanskelig å konkretisere om forandret oppførsel i puberteten handler om rusmiddelmisbruk. Samtidig har toleransen for rusmiddelbruk økt i samfunnet. I mange tilfeller ser vi glidende overganger mellom bruk og misbruk.

Mange foreldre er usikre på hvordan de skal håndtere sine egne barns utprøving av rusmiddelvaner. Hvilke grenser det er hensiktsmessig å forhandle seg frem til? Hvordan skal de håndtere sine egne rusmiddelvaner for å være et eksempel for sine egne barn? Flere foreldre argumenterer med at de også drakk når de var unge og det gikk jo bra med dem?

## Gruppeoppgaver

### Eksempel 1:

Lise, 14 år, ringer hjem fra en fest hos bestevennen en lørdagskveld. Foreldrene til vennen er på hytta i helgen. Lise spør om lov til å være der til klokken 02.00 på natten. Hun begrunner dette med at alle de andre får lov til å være lenger, festen har akkurat begynt og vennen har besøk av noen kjempekule søskenbarn fra Oslo. Lise understreker at må hun komme hjem nå så bekrefter det hvilken liten «drittunge» dere som foreldre mener hun er.

Diskuter i gruppen hva dere mener er realistiske innetider for ungdom på ungdomskoletrinnet.

Hvordan vil dere håndtere situasjonen med Lise?

### Eksempel 2:

**«Vi fikk tidlig kjennskap til hjemmebrent i min oppvekst»,** sier faren til Ola på 15 år i en samtale med naboen. **«Det var tegn på at man var «voksen» og et skikkelig mannfolk når man kunne tåle å drikke litt hjemmebrent på lørdagskvelden. Det var ingen som sa noe til det, men nå til dags er alt annerledes»,** sier far.

Far er bekymret fordi han hører rykter om at det selges og brukes hasj blant ungdommene i bydelen. Gjennom et informasjonsmøte for foreldrene på ungdomskolen hvor politiet i bydelen var til stede og informerte om narkotika har far fått bekreftet at det omsettes og misbrukes betydelig mengder av narkotika blant ungdom i bydelen.

Samtidig har han begynt å bekymre seg for om Ola røyker hasj. **»Gutten virker i blant så sløv og tiltaksløs, sitter der bare og stirrer ut i lufta»,** sier far. Han har prøvd å snakke med Ola om dette, men Ola bare rister på hodet og mener faren er hysterisk. Faren synes det er tryggere om Ola drikker, derfor sender han med Ola fire pils ut på lørdagskvelden, **«så vet jeg i hvert fall hva han får i seg»,** er fars argument.

Diskuter i gruppen hva dere mener om fars håndtering og strategi overfor Ola.

Hvordan vil dere håndtere en slik situasjon?

### Eksempel 3

Foreldre sitter inne med ulike erfaringer og vaner tilknyttet egen rusmiddelbruk. Det å ha barn og ungdom i huset kan være en fin anledning til å vurdere sitt eget forhold til alkohol.

I en diskusjon med tenåringer om narkotika og alkohol opplever mange foreldre et angrep på sitt eget forhold til alkohol. **«Hva med deg, da? du drikker vin hver helg!»** Ikke la diskusjonen stoppe opp med et forsvar av ditt eget alkoholforbruk. Vær tydelig på 18-års grensen på alkohol, og på forskjellen mellom lovlige og ulovlige rusmidler. Som foreldre kan det være fornuftig å håndtere sin egen alkoholbruk på en slik måte at det tåler dagens lys.

Flere ungdommer refererer til at de reagerer på at foreldrene lyver og prøver å skjule sine egne alkoholvaner. Det viktigste for oss som foreldre er at vi fremstår som troverdige og regulerer vårt eget alkoholforbruk deretter.

Diskuter i gruppen hva dere mener er et «troverdig» forbruk.

Ta utgangspunkt i egne erfaringer!



#### **Eksempel 4**

Det er viktig for oss som foreldre å ha en overbevisning om at det nytter å bry seg. Flere foreldre gir uttrykk for at de blir redde når de leser overskrifter i avisene om rusmiddelbruk og -misbruk blant ungdom. Samtidig kan man si at vårt beste mot-angrep mot frykt og avisenes overskrifter er det alternativet vi har å tilby våre barn og ungdommer.

Hva er det vi vil fremme? Hvilke berøringspunkter er det vi vil at våre ungdommer skal finne når de skal ut og erobre livet?

Diskuter i gruppen hvilke alternativer dere som foreldre kan legge vekt på i samværet med deres tenåringer?

Ta utgangspunkt i egne eksempler!

Notatplass

Notatplass



Notatplass

Notatplass

Notatplass

Notatplass

Notatplass





Kompetansesenter rus - Midt-Norge

(KoRus-Midt)

Ved Rita Valkvæ, avdelingsleder.

E-post: [rita.valkve@stolav.no](mailto:rita.valkve@stolav.no)

Nettsted: [www.stolav.no/korus](http://www.stolav.no/korus)

St. Olavs Hospital HF  
Kompetansesenter rus - Midt-Norge  
**[www.stolav.no/korus](http://www.stolav.no/korus)**



**For bestilling av hefte:**

St. Olavs Hospital HF

Kompetansesenter rus - Midt-Norge

Postboks 3250 Sluppen, 7006 Trondheim

Telefon 73 86 29 00

[www.stolav.no/korus](http://www.stolav.no/korus)