

STERK & KLAR

Et verktøy for foreldre
Rusforebygging, alkohol og cannabis



STERK
& KLAR

Cecilie Widnes



Sterk&Klar eies og drives av **IOGT i Norge**.



IOGT i Norge er en frivillig rusforebyggende organisasjon som jobber med ruspolitisk påvirkningsarbeid, forebyggende tiltak og et utstrakt sosialt arbeid for rusavhengige og for barn og unge.



Sterk&Klar har som mål å støtte og veilede foreldre i å tilrettelegge for en rusfri ungdomstid



Utforskningsårene

I perioden mellom 13-17 år vil de fleste ungdommer møte, ta standpunkt til og etablere en måte å forholde seg til rusmidler.



Foreldretreff i Sterk&Klar

Foreldrerollen og foreldrenes betydning



8. trinn
høst

Rusforebygging, alkohol og cannabis



8. trinn
vår

Gaming, psykisk helse og sosiale medier



9. trinn
høst

Overgangen fra ungdomsskole til videregående



10. trinn
vår

Øke bevisstheten om foreldres funksjon som **rollemodell** og sine muligheter til å **påvirke** barnas valg



Hvorfor forebygge? Hvordan forebygge?



Skadeforebygging



Ung i Oslo 2018

Ungdom som bor i Bydel Vestre Aker
Elever på ungdomstrinnet



Hva driver ungdom med?
Hvordan har de det?

NOVA
Velferdsforskningsinstituttet
HØGSKOLEN I OSLO
OG AKERSHUS

ungdata

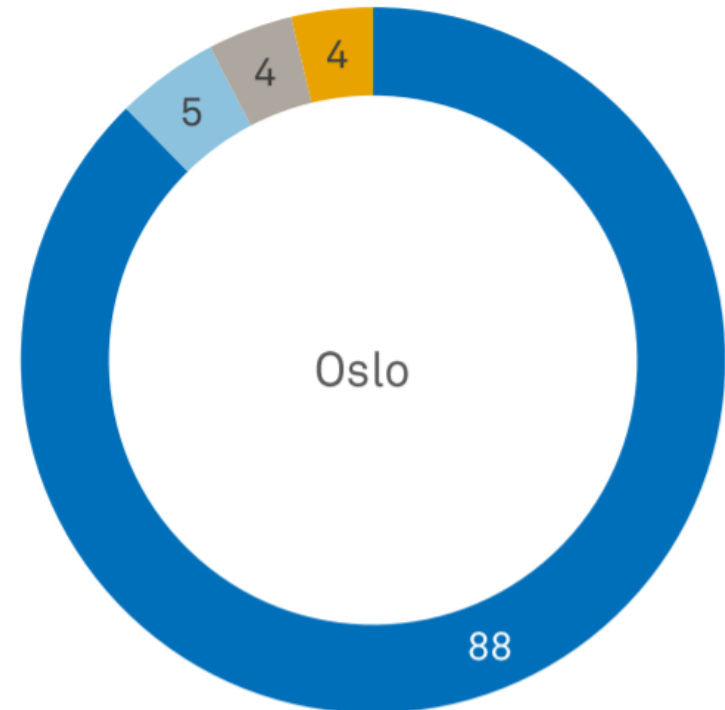
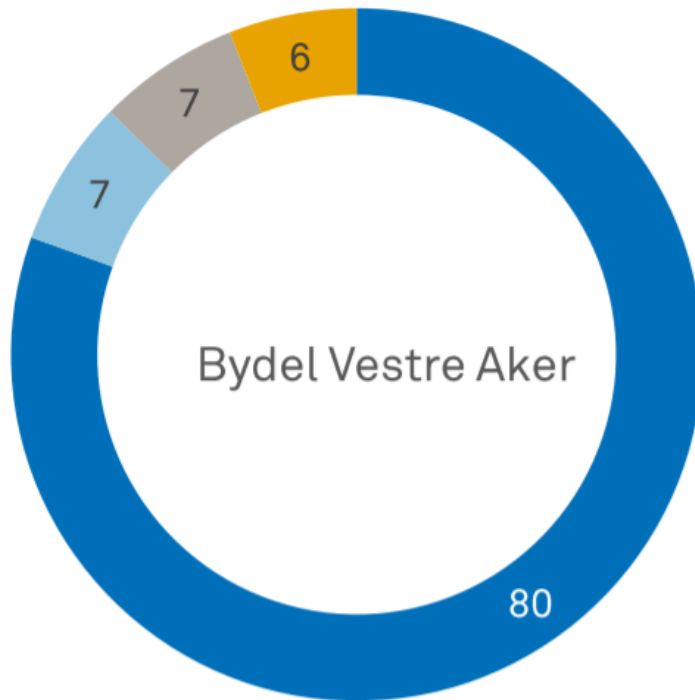


Akutte skader



Hvor mange ganger har du drukket så mye at du har følt deg tydelig beruset i løpet av siste år?

Prosentandel av ungdomsskoleelever bosatt i Bydel Vestre Aker og i Oslo



■ Ingen ganger

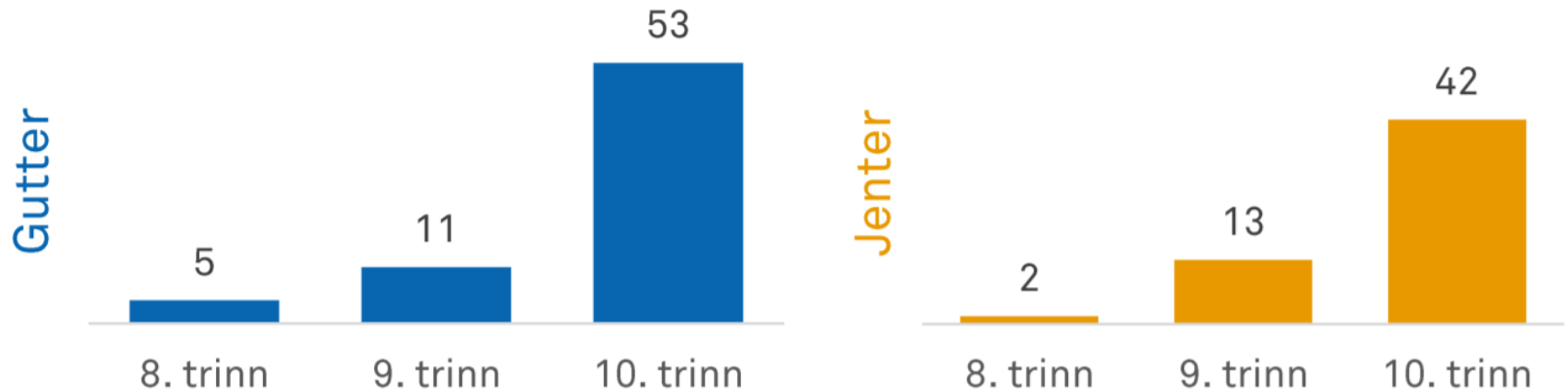
■ 1 gang

■ 2-5 ganger

■ 6 ganger eller mer

Ungdata 2018

Prosentandel som har vært tydelig beruset siste år
Blant gutter og jenter på ulike klassetrinn i Bydel Vestre Aker



Risikofaktorer

Mangelfull opplevelse av aksept fra foreldre/søsken

Familieliv med høyt konfliktnivå og mangelfull struktur

Et høyt alkoholforbruk og rusmisbruk i familien

Venners positive holdninger til rusmidler og faktisk rusbruk

«Lise» (17)

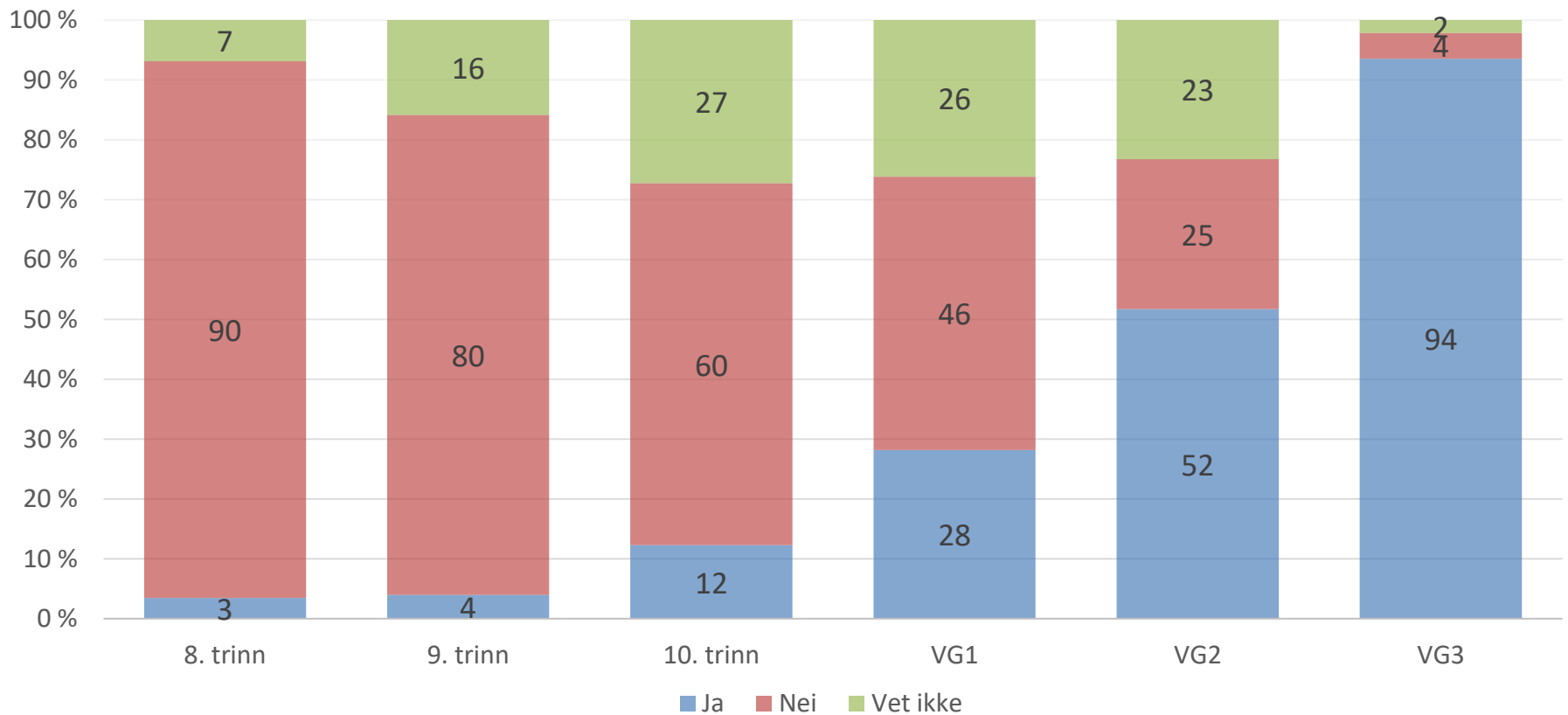
Jeg skuffer heller vennene mine, enn ho mamma og han pappa når det gjelder drikking. Kanskje blir jeg alltid å lytte til foreldrene mine, også når jeg blir voksen og flytter hjemmefra. At en ikke skal la seg styre av venner, det forstod jeg etter å ha drukket litt for mye et par ganger den første høsten på videregående. Det er jo ikke så innmari artig å bli så veldig full, likevel.

Å ha mammas stemme med på fest

En studie av hvordan ungdom beskriver påvirkning rundt eget alkoholbruk

Almen, Henriksen 2018

FÅR DU LOV TIL Å DRIKKE ALKOHOL AV FORELDRENE DINE?



Ungdom ønsker tydelige foreldre!

8 av 10 ungdommer ønsker foreldre som setter tydelige grenser for alkohol.

61% av 15-17 åringer oppgir foreldrene som viktigste grunn til at de ikke drikker

(Helsedirektoratet 2011)

Rusfrie soner



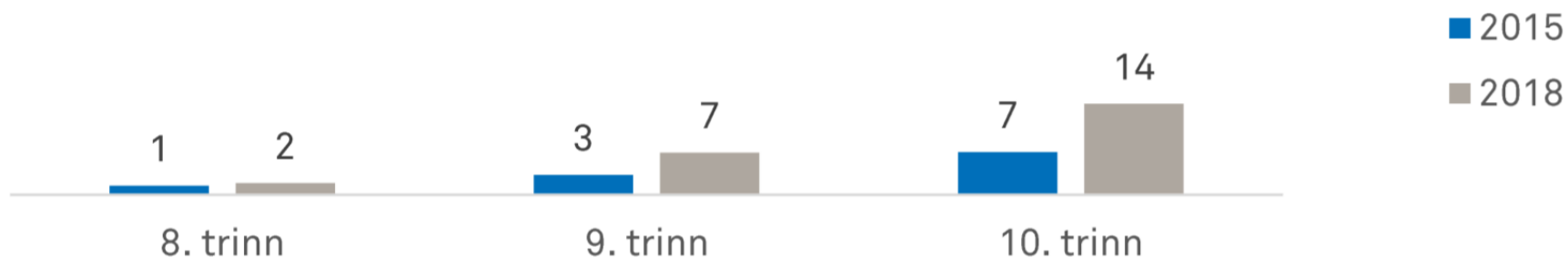
Cannabis

- lavere terskel for å prøve



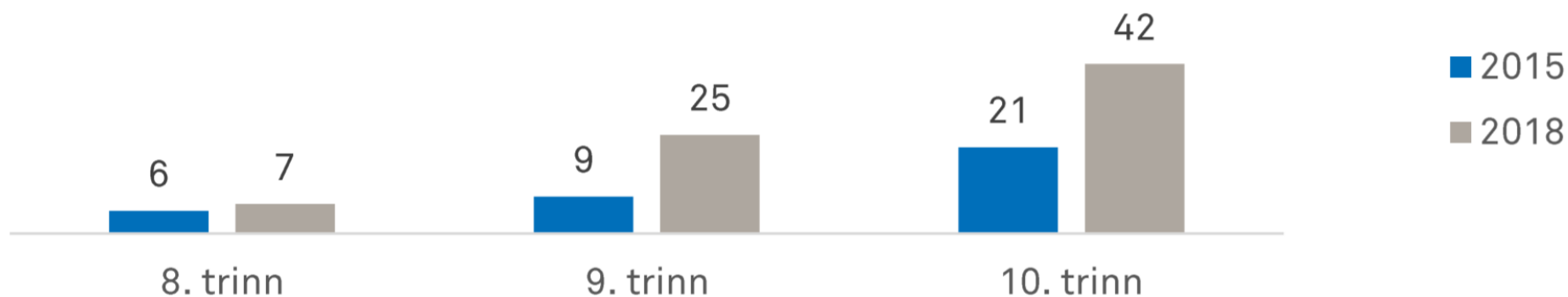
Tidstrend Bydel Vestre Aker

Prosentandel på ulike trinn som har brukt hasj eller marihuana siste år. 2015–2018



Tidstrend Bydel Vestre Aker

Prosentandel på ulike trinn som har blitt tilbudt hasj eller marihuana. 2015–2018



Skadevirkninger knyttet til cannabisbruk

Syns- og hørselshallusinasjoner

Psykose og schizofreni

Angstopplevelser og panikkanfall

Fare for hjertesykdommer

Lavere IQ

Nedsatt evne til å reagere og koordinere

Svekkelse av immunforsvaret i lungene

Fare for avhengighet



Svend Davanger er lege, hjerneforsker og professor ved Universitetet i Oslo.



Cannabis truer sjelden livet, men måten vi lever det på.

Cannabis virker sterkest på unge mennesker, det forandrer strukturen og funksjonen til viktige hjerneområder. Brukerne presterer dårligere innen utdanning og tar dårligere veivalg på avgjørende punkter i livet.

Hva kjennetegner unge som kunne brukt cannabis, men som velger å la være?

- Høy kvalitet på foreldre/ungdom-relasjonen
- Foreldrene har en oversikt over hvor den unge befinner seg og hvem hen er sammen med
- Ungdommen bruker sjeldent/aldri alkohol
- Kunnskap om skadevirkninger ved bruk

I 
MOM

Øker narkotikabruken som følge av rusreformen? | Jørgen G. Bramness og Anne Line Bretteville-Jensen

Vi kan ikke utelukke at reformen kan bidra til en viss økning i narkotikabruk.

 DEBATT



FOTO: Shutterstock / NTB scanpic

En økning i narkotikabruken vil være mindre problematisk dersom ellers veltilpassede 50-åringere bytter ut rødvingen på fredagskvelden med en joint, enn om det er 17-åringere skoleungdommer med uferdige hjerner som står for økningen, skriver debattantene.

Dette er viktig for oss fordi

- Dette er en pågående offentlig debatt
- Mange tror nå cannabis er lovlig å bruke og besitte
- Vi ønsker at færrest mulig skal begynne å bruke cannabis



Innstilling:

Foreslår avkriminalisering av bruk og besittelse av narkotiske stoffer



Vår bekymring

- Store brukerdoser
- Svekker politiets avdekkingsmuligheter
- Brudd på narkotikaforbudet vil ikke lenger havne på «rullebladet»
- Symboleffekten og økende normalisering. Opplevelsen av at det er fritt frem
- Økt bruk?



Faktorer som gjør barn mindre sårbare:

At de føler seg forstått av foreldre/foresatte

At de vurderer foreldre/foresatte som kompetente rådgivere i livet

At de merker at foreldre/foresatte følger skolearbeidet med interesse

At de deltar i felles fritidsaktiviteter med foreldre/foresatte

At de opplever familieklimaet som samarbeidende og harmonisk

At de føler seg aktet som person av foreldre/foresatte

Den gode samtalen er **gull** verdt



UNGDOMSKONTRAKT

Sterk&Klar inviterer ungdommene til å tegne en kontrakt om en rusfri ungdomsskoletid. Dersom ungdommene holder avtalen i alle tre årene, deltar de i trekningen av en premie på kr. 20.000,- til feriekortopplæring ved avslutning av det tiende skoleåret.

JEG

.....
NAVN

forplikter meg herved til å ikke bruke alkohol eller andre rusmidler i mine tre år på ungdomsskolen.

.....
SKOLE

.....
KLASSE

STED: DATO: 20

.....
UNDERSKRIFT

.....
UNDERSKRIFT AV MINST EN FORELDER/FORESATT

Med slutten av det tiende skoleåret vil ungdommen få tilsendt et nytt skjema hvor han/hun blir bedt om å bekrefte at han/hun har overholdt avtalen. Dette må også bekreftes av minst en forelder/foresatt. Det er de som returnerer dette skjemaet som vil være med i trekningen om kr. 20.000,- til feriekortopplæring.



STERK & KLAR
PB 28 Hylkje - 5877 Bergen
Besøk: Hylkjeneset 112 - 5109 Hylkje
Tlf: 95 28 26 79 - sterkogklar@logt.no
www.sterkogklar.no



Ungdomskontrakten

20 000,- til kjøreopplæring

Vinner 2019:
Filip Andreas Moldskred
v/Hareid ungdomsskule

Voksnes allianse

1. Snakke med ungdommen om hvorfor cannabis er skadelig
2. Sørge for at en voksen alltid kan hente ungdommen på fest
3. Være våken og oppe når ungdommen kommer hjem på kvelden
4. Gi beskjed om alkoholbruk hos ungdommer til foreldrene deres
5. Ønske å få beskjed dersom min ungdom drikker alkohol
6. Sjekke med foreldre ved overnattingsbesøk
7. Voksne skal alltid være tilgjengelige og i nærheten, om ikke i huset, på fester
8. Ungdommen skal alltid gi beskjed om hvor han/hun er og hvem han/hun er sammen med
9. Voksne skal ikke bruke alkohol i samvær med ungdom
10. Voksne skal ikke opptre beruset i samvær med ungdom
11. Ikke send med ungdommen alkohol
12. Være konsekvent og tydelig på at alkohol før fylte 18 år ikke er tillatt/akseptert

Gi oss en tilbakemelding på www.sterkogklar.no



**STERK
&KLAR**

Google Custom Search



[Foreldrerollen](#) [Bestill foredrag](#) [Evaluering](#) [Referanser](#) [Kalender](#) [Om oss](#) [Kontakt](#) [English](#)



Hva er Sterk&Klar



Foreldrerollen



Påmelding til treff