A young boy with short brown hair, wearing a blue and red plaid shirt, is shown in profile drinking from a dark brown beer bottle. He is looking upwards and to the right. The background is a blurred indoor setting with a lamp visible.

Foreldremøter kan  
redusere ungdomsfylla

## Hvorfor holde foreldremøte om alkohol?

Mange ungdommer debuterer med alkohol i løpet av ungdomstrinnet. Foreldrene spiller en viktig rolle for å begrense barnas alkoholbruk. Ved å sette tydelige grenser og være en god rollemodell, kan du som forelder påvirke ditt barn til å drikke mindre.

Det kan være vanskelig å vite hvordan man skal håndtere ungdoms møte med alkohol. Mange foreldre har nytte av å diskutere grensesetting med andre foreldre. Foreldremøter på skolene er en god arena for slike diskusjoner.

**Foreldre kan påvirke barnas alkoholforbruk**

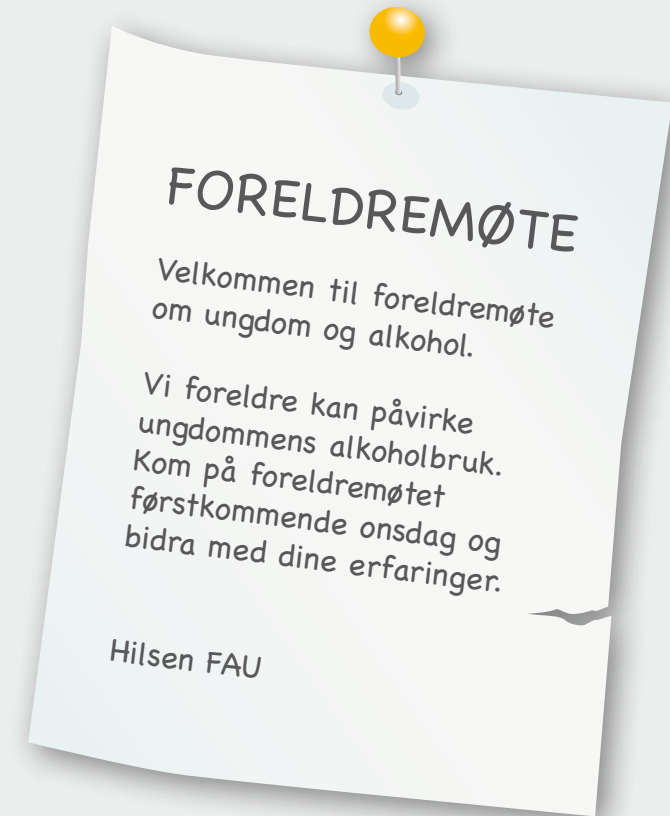
## Hvordan arrangere et foreldremøte om alkohol?

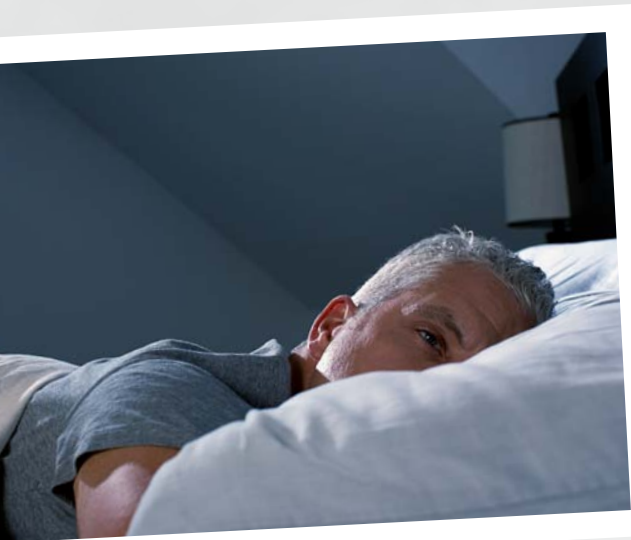
Det er ikke komplisert å gjennomføre et foreldremøte om alkohol. Det viktigste er at foreldre kommer sammen og deler sine erfaringer og kan bli enige om noen felles retningslinjer for grensesetting.

Det finnes flere ferdige opplegg for foreldremøter – fra programmer som strekker seg over lengre tid til enklere opplegg som kun omfatter ett møte.

”Sette grenser” er et tilbud fra Helsedirektoratet som foreldrene kan gjennomføre selv. På [settegrenser.no](http://settegrenser.no) finner dere alt dere trenger til å gjennomføre foreldremøtet – fra forslag til invitasjon til en elektronisk presentasjon.

**Viktig å dele erfaringer**





## Hvem kan bidra?

Dersom skolen/klassen ønsker hjelp til å gjennomføre foreldremøtet, er det flere som kan bistå. Hvem dette er, vil imidlertid variere fra sted til sted. Det kan for eksempel være at politiet, SLT\*-koordinator, utekontakten eller en organisasjon i nærområdet kan tilby hjelp.

Et godt tips kan være å snakke med pp-tjenesten i kommunen eller ta kontakt med et av de regionale kompetansesentrene for rusmiddelspørsmål. Du finner en liste over sentrene på:

[http://www.helsedirektoratet.no/rusmidler/rusforebyggende\\_arbeid](http://www.helsedirektoratet.no/rusmidler/rusforebyggende_arbeid)

*\*Samordning av Lokale kriminalitetsforebyggende Tiltak*



## Hvor mye drikker ungdom?

Etter mange års kraftig vekst, er alkoholforbruket blant ungdom under 18 år redusert de senere årene. Dette skyldes blant annet en mer bevisst holdning blant foreldre.

I 2008 drakk 15- og 16-åringer i gjennomsnitt 2 liter\* ren alkohol, noe som tilsvarer cirka 130 flasker øl. Norsk ungdom drikker øl for første gang litt før de blir 15 år\*. Dette er imidlertid gjennomsnittstall – stadig færre ungdom debuterer med alkohol i løpet av ungdomsskolealderen.

*\*Kilde: Statens institutt for rusmiddelforskning*

Forbruket går ned

## Hva sier ekspertene?

**At foreldremøter er viktige for å begrense ungdommens rusbruk har god støtte blant fagfolk. Les hva to av Norges fremste eksperter på forebyggingsarbeid sier om foreldremøter.**

– Foreldre kjenner seg ofte isolerte og usikre i oppdragelsen av egne barn, ikke minst når ungdomstiden nærmer seg, sier dosent i sosialt arbeid ved Universitetet i Nordland Øystein Henriksen.

Han arbeider med en doktorgrad som ser på foreldremøtenes betydning i det rusforebyggende arbeidet.

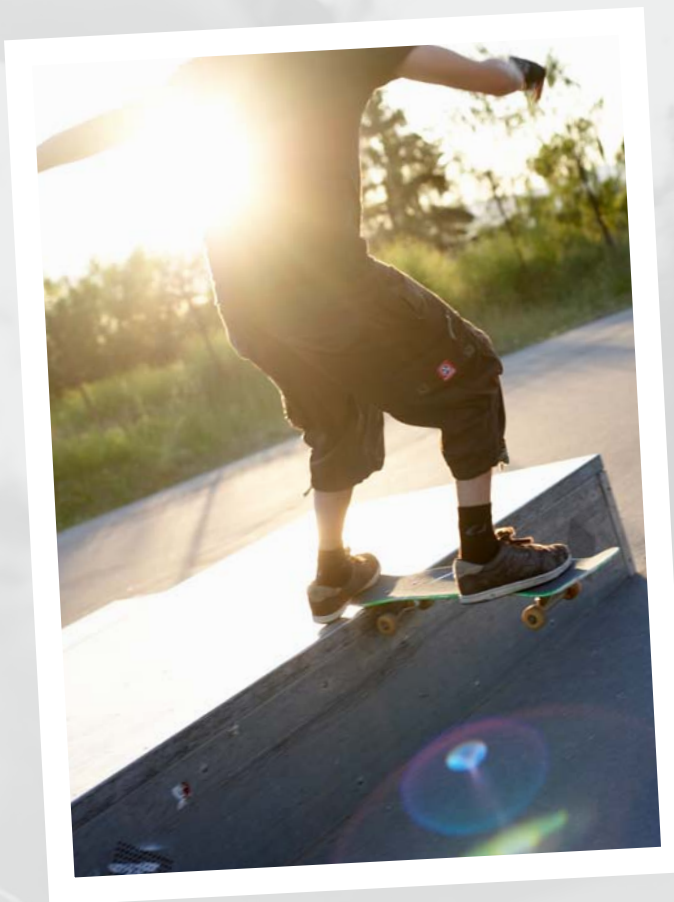
Han mener at fokus på foreldremøter legger et viktig grunnlag for verdifullt samarbeid mellom skolen og de foresatte.

Arena for felleskap

Rustemaet og oppdragelse av barn er en utfordring for de aller fleste foreldre. Ved å invitere foreldrene til å delta, skaper man arenaer for fellesskap mellom de foresatte og bidrar gjennom dette til å redusere isolasjonen. Samtidig øker foreldrenes bevissthet og kompetanse som oppdragere, påpeker han.

Henriksen fremhever foreldre som en betydelig ressurs i det rusforebyggende arbeidet. Først og fremst som påvirkere overfor barn og unges holdninger og handlingsvalg når det gjelder alkohol, tobakk og andre rusmidler.

– Jeg er opptatt av hvordan foreldre kommuniserer om rus og grensesetting på foreldremøtene. Et sentralt spørsmål er for eksempel hvordan foreldre diskuterer 18-årsgrensen, sier han.



► Henriksen forteller om foreldre som opplever at de blir stilt overfor mange utfordringer. Ikke minst ved inngangen til ungdomstiden. "Alle andre får lov" er et utbredt argument, som de unge bruker overfor foreldrene. Dette er ofte en misforståelse som oppstår fordi foreldrene ikke vet hva de andre får lov til.

Heng på ungene dine til de er 16–17 år, da er som regel jobben gjort. Det er Arne Klyves klare budskap til foreldre. Klyve er undervisningssjef ved Stiftelsen Bergensklinikken og har lang erfaring med rusarbeid.

I likhet med Henriksen, har Klyve god erfaring med foreldremøter, hvor foresatte møtes til felles innsats for å forebygge rus og atferdsproblemer blant barna. Klyve mener kunsten er å engasjere og begeistre foreldrene til å gjøre en innsats.

Dette blir ofte lærernes jobb, noe mange

opplever som svært krevende, i og med at de må formidle kunnskap som ikke ligger innenfor deres kjernekompetanse.

– Et tips er å hente støtte fra fagpersoner i PP-tjenesten i kommunen eller fra et av de sju kompetansesentrene som finnes i Norge, sier Klyve.

– På den måten kan fagfolk med god innsikt i temaer som oppvekst, samspill og rus bidra til å få møtet på et velbegrunnet spor, mener han.

**Heng på til ungdommen  
er 16–17 år**



## Fem gode råd

Helsedirektoratet har utformet fem gode råd til ungdomsforeldre:

**Ikke gi alkohol til ungdom under 18 år**

**Snakk med andre foreldre om felles mål og grenser**

**Du er en rollemodell for barna dine, også når det gjelder alkoholbruk**

**Vis at du bryr deg**

**Sett tydelige grenser**

Du finner mer informasjon om rådene på nettstedet [settegrenser.no](https://settegrenser.no).

