



# Tør å sette grenser!

Veiledning om diskusjonsopplegget om ungdom og alkohol.

## **Om diskusjonsopplegget**

Diskusjonsopplegget er utviklet av Helsedirektoratet. Formålet er at foreldre med tenåringer i samme lokalmiljø skal få mulighet til å diskutere alkohol og grensesetting. Foreldre synes som oftest dette er nyttig og lærerikt.

## Foreldre er de beste forebyggere

Mange ungdommer gjør sine første erfaringer med alkohol i løpet av ungdomsskolen. Dette er noe de fleste foreldre er opptatt av. Samtidig vet vi at mange foreldre er usikre på hvordan de skal snakke om temaet og hva de bør gjøre.

Vi foreldre kan påvirke våre barns alkoholvaner mer enn de fleste tror – både gjennom hvordan vi opptrer som rollemodeller og gjennom hvilke grenser vi setter. Dette er sentrale tema i diskusjonsopplegget.

## Hensikten med diskusjonen

Hensikten med diskusjonsopplegget er å:

- informere foreldre om ungdoms alkohol bruk og hvilke typer skader dette medfører
- gjøre foreldre bevisst på at de har stor innflytelse på sine barns alkoholvaner gjennom å sette tydelige grenser og å være gode rollemodeller
- skape en arena der foreldre med tenåringer i samme lokalmiljø kan diskutere temaet ungdom og alkohol i fellesskap
- bidra til felles grenser i forhold til alkohol fordi mange opplever at felles grenser er lettere å forholde seg til både for barn og foreldre

## Materiell

I tillegg til denne veilederen, er det laget en egen presentasjon som kan brukes i gjennomføringen av diskusjonen. Presentasjonen finnes på bokmål, nynorsk og samisk og kan lastes ned her.

Dersom du heller ønsker det, kan du bestille presentasjonen som lysark til bruk for overhead. Dette kan du gjøre her.

Diskusjonsopplegget er utformet slik at det skal være mulig å gjennomføre det på ca 2 timer.

Opplegget kan gjennomføres når som helst på året. Nettstedet [www.settegrenser.no](http://www.settegrenser.no) vil være tilgjengelig i lang tid fremover.

## Gode råd om gjennomføring

Du trenger ikke være ekspert for å gjennomføre diskusjonsopplegget. Alt du trenger er presentasjonen og manuskriptet som hører til. Hvis dere ønsker å få inn en innleder utenfra, kan det være greit å vite at ressurspersoner er tilgjengelig de fleste steder i landet. Dersom du/dere ønsker en innleder utenfra, finner dere mer om dette her.

Hvis dere bestemmer dere for å gjennomføre diskusjonen uten hjelp av eksterne, anbefaler vi følgende fremgangsmåte:

- **Innledning (anbefalt tid ca 20 minutter)**

Velg på forhånd en person som får ansvaret for å holde innledningen til diskusjonen. Innlederen kan støtte seg på de syv første bildene/arkene i presentasjonen. Til hvert bilde/ark finnes det en notattekst med utfyllende informasjon. Det vil være nyttig for innlederen å lese grundig gjennom denne informasjonen i forkant av møtet. Dere finner også mye nyttig informasjon om ungdom og alkohol her på [settegrenser.no](http://settegrenser.no)

- **Debatt (anbefalt tid om lag én time)**

Velg en person som får ansvaret for å lede debatten som ordstyrer. Dette kan gjerne være den samme personen som innleder. Bilde/ark 8 i presentasjonen inneholder tema som vi vet at mange foreldre gjerne vil diskutere. Det er selvsagt også mulig å diskutere tema som ikke står oppført på dette arket.

- **Oppsummering (anbefalt tid ca 30 minutter)**

Når diskusjonen går mot slutten, er det lurt at debattlederen oppsummerer. Er det mulig for oss foreldre å bli enige om et felles sett med regler som alle følger? Mange har erfaring med at slike felles grenser er lettere å forholde seg til både for barn og foreldre. Tema som kan egne seg for slike felles grenser finner du på bilde/ark 10. Det er også utviklet et utkast til en foreldreavtale som dere kan bruke. Foreldreavtalen finner du her.

### **Sted for diskusjonen**

Diskusjonsopplegget passer for alle foreldre med tenåringsbarn for eksempel i forbindelse med:

- foreldremøter på ungdomsskolen
- foreldresamlinger knyttet til konfirmasjonsundervisningen (humanistisk og kirkelig)
- i regi av idrettslag, speideren, musikken eller andre foreninger og lag
- på arbeidsplassene

Alle foreldre som har barn i ungdomsskolen, får informasjon om opplegget i en egen brosjyre som sendes hjem med elevene som ranselpost. Brosjyren finner du her.

FAU'ene på ungdomsskolen inviteres spesielt til å gjennomføre debatten. Du kan også selv ta initiativ overfor FAU-representantene eller klassekontaktene.

### **Om erfaringer med lignende debattopplegg**

Lignende diskusjonsopplegg er med hell gjennomført på mange skoler og andre steder der ungdomsforeldre møtes. Erfaringen viser at foreldre synes det er nyttig å diskutere temaet ungdom og alkohol sammen med andre i samme situasjon.

I tillegg til en fruktbar diskusjon, viser det seg at foreldrene ofte kan enes om noen felles regler. Det kan være noen som synes at de felles reglene ikke er strenge nok, mens andre synes de er for strenge. Selv om ikke alle blir enige, vil felles grenser uansett være nyttig for de som velger å følge dem. Det er uansett viktig at flertallet respekterer de som har et annet syn og omvendt.

Alkohol og barneoppdragelse er temaer som kan vekke sterke følelser. Av og til kan temperaturen på diskusjonen bli høy. Debattlederens ansvar er å sørge for at diskusjonen er saklig og at alle får komme til orde med sine synspunkter. De fleste foreldremøter har ikke noen problemer med å gjennomføre et slikt diskusjonsopplegg på en konstruktiv måte.

**Du finner mer om temaet ungdom og alkohol på: [www.settegrenser.no](http://www.settegrenser.no)**

**Lykke til!**