



Våg å setje grenser!

Rettleiing om diskusjonsopplegget om ungdom og alkohol.

Om diskusjonsopplegget

Diskusjonsopplegget er utvikla av Helsedirektoratet. Formålet er at foreldre med tenåringar i det same lokalmiljøet skal få høve til å diskutere alkohol og grensesetjing. Foreldre synest oftast at dette er nyttig og lærerikt.

Foreldre er dei beste førebyggjarane

Mange ungdommar får sine første erfaringar med alkohol mens dei går på ungdomsskolen. Dette er noko dei fleste foreldre er opptekne av. Samstundes veit vi at mange foreldre er usikre på korleis dei skal snakke om temaet, og kva dei bør gjere.

Vi foreldre kan påverke alkoholvanane til barna våre meir enn dei fleste trur – både gjennom måten vi opptrer på som rollemodellar, og gjennom dei grensene vi set. Dette er sentrale tema i diskusjonsopplegget.

Formålet med diskusjonen

Formålet med diskusjonsopplegget er å

- informere foreldre om alkoholbruken til ungdom og dei ulike skadetypane dette kan føre til
- gjere foreldre bevisste på at dei har stor innverknad på alkoholvanane til barna sine når dei set tydelege grenser og er gode rollemodellar
- skape ein arena der foreldre med tenåringar i det same lokalmiljøet kan diskutere temaet ungdom og alkohol i fellesskap
- vere med på å få til felles grenser når det gjeld alkohol, fordi mange synest at felles grenser er lettare å leve med for både barn og foreldre

Materiell

I tillegg til denne rettleiinga er det laga ein eigen presentasjon som ein kan bruke når ein tek diskusjonen. Presentasjonen finst på bokmål og nynorsk og kan lastast ned her.

Dersom du heller ønskjer det, kan du tinge presentasjonen som lysark til overhead. Dette kan du gjere her.

Diskusjonsopplegget er forma slik at det skal vere mogleg å gjennomføre det på om lag to timar.

Opplegget kan gjennomførast når som helst på året. Nettstaden www.settegrenser.no vil vere tilgjengeleg i lang tid framover.

Gode råd om gjennomføringa

Du treng ikkje vere ekspert for å gjennomføre diskusjonsopplegget. Alt du treng, er presentasjonen og manuskriptet som høyrer til. Dersom de ønskjer å få inn ein innleiar utanfrå, kan det vere greitt å vite at ressurspersonar er tilgjengeleg dei fleste stadene i landet. Dersom de gjerne vil ha ein innleiar utanfrå, finn de meir om dette her.

Dersom de bestemmer dykk for å gjennomføre diskusjonen utan hjelp frå andre utanfrå, rår vi til at de går fram på denne måten:

• Innleiing (tilrådd tid om lag 20 minutt)

Vel på førehand ein person som får ansvaret for å halde innleiinga til diskusjonen. Innleiaren kan støtte seg på dei sju første bileta eller arka i presentasjonen. Til kvart bilete og ark finst det ein notattekst med utfyllande informasjon. Det vil vere nyttig for innleiaren å lese grundig igjennom denne informasjonen før møtet. De finn også mykje nyttig informasjon om ungdom og alkohol på nettstaden www.settegrenser.no.

• Debatt (tilrådd tid om lag éin time)

Vel ein person som får ansvaret for å leie debatten som ordstyrar. Dette kan gjerne vere den same personen som innleier. Bilete og ark 8 i presentasjonen inneheld tema som vi veit at mange foreldre gjerne vil diskutere. Det er sjølvsagt også mogleg å diskutere tema som ikkje står på dette arket.

- **Oppsummering (tilrådd tid om lag 30 minutt)**

Når diskusjonen går mot slutten, er det lurt at debattleiaren oppsummerer. Er det mogleg for oss foreldre å bli samde om eit felles sett med reglar som alle følgjer? Mange har erfaring med at slike felles grenser er lettare å leve med med for både barn og foreldre. Tema som kan passe godt for slike felles grenser, finn du på bilete og ark 10. Det er også utvikla eit utkast til ein foreldreavtale som de kan bruke. Foreldreavtalen finn du her.

Stad for diskusjonen

Diskusjonsopplegget høver for alle foreldre med tenåringsbarn til dømes i samband med

- foreldremøte på ungdomsskolen
- foreldresamlingar i tilknytning til konfirmasjonsundervisning (humanistisk og kyrkjeleg)
- opplegg i regi av idrettslag, speidaren, musikken eller andre foreiningar og lag
- opplegg på arbeidsplassane

Alle foreldre som har barn i ungdomsskolen, får informasjon om opplegget i ein eigen brosjyre som blir send heim med elevane som ranselpost. Brosjyren finn du her.

FAU-ane på ungdomsskolen blir spesielt inviterte til å gjennomføre debatten. Du kan også sjølv ta initiativ overfor FAU-representantane eller klassekontaktane.

Om erfaringar med liknande debattopplegg

Liknande diskusjonsopplegg er med hell gjennomført på mange skolar og andre stader der ungdomsforeldre møtest. Erfaringa viser at foreldre synest det er nyttig å diskutere temaet ungdom og alkohol saman med andre som er i same situasjon.

I tillegg til ein fruktbar diskusjon viser det seg at foreldra ofte kan bli samde om ein del felles reglar. Det kan vere somme som synest at dei felles reglane ikkje er strenge nok, mens andre meiner dei er for strenge. Sjølv om ikkje alle blir samde, vil felles grenser likevel vere nyttig for dei som vel å følgje dei. Det er i alle tilfelle viktig at fleirtalet respekterer dei som har eit anna syn og omvendt.

Alkohol og barneoppseding er tema som kan vekke sterke kjensler. Av og til kan temperaturen på diskusjonen bli høg. Debattleiaren har ansvaret for å sørge for at diskusjonen er sakleg, og at alle får komme til orde med synspunkta sine. Dei fleste foreldremøte har ikkje noko problem med å gjennomføre eit slikt diskusjonsopplegg på ein konstruktiv måte.

Du finn meir om temaet ungdom og alkohol på: www.settegrenser.no

Lykke til!