



Korus Vest
Stavanger

Ungdom og rus – er det så farlig da?

INFORMASJON OM UNGDOMSTIDEN OG FORELDREROLLEN





FORELDRE ER DE VIKTIGSTE FOREBYGGERNE

Foreldre er de aller viktigste personene for sine barn - også i ungdomstiden. Foreldre har fortsatt stor innflytelse på sine ungdommers holdninger og valg. Foreldre har stor mulighet til å påvirke de unges rusvaner. Det er nødvendig å snakke med ungdom om rus før de eventuelt får egne erfaringer. Det er dette som er forebygging. De fleste foreldre opplever noe usikkerhet i foreldrerollen, og det er positivt å drøfte holdninger og grenser med andre foreldre. Felleskap mellom foreldre gir trygge rammer og bidrar til samhold og "felles ansvar" for ungdom i nærmiljøet.

Fakta

Aldri tidligere har noen ungdomsgenerasjon hatt så stor tillit til foreldrene sine. Ungdataundersøkelsen fra Rogaland i 2013 viser blant annet at 81 % av elevene i ungdomsskolen er fornøyde med foreldrene, og at 95 % stoler på dem.

I 2013 deltok 23 av 26 kommuner i Rogaland fylke. I denne brosjyren bruker vi svarene fra ungdomsskolene, fra i alt 14.633 elever.

Dette heftet er rettet mot foresatte med barn i ungdomsskolen. Hefet er utarbeidet av Kompetansesenter Rus, region vest Stavanger, (KoRus vest Stavanger) ved Rogaland A-senter, i samarbeid med SLT - nettverket i Sør-Rogaland.

I denne brosjyren finner du tips og fakta om ungdom og rusmidler, betydningen av klare regler og grenser, foreldre som rollemodeller, betydning av foreldrerollen.

I heftet finner du en del faktainformasjon fra Ungdata-undersøkelsene i Norge, som gjennomføres også lokalt i Rogaland. Ungdata er et kvalitetssikret system for gjennomføring av lokale spørreskjemaundersøkelser blant elever på ungdomstrinnet og i videregående opplæring. Temaområder for undersøkelsen er foreldre og venner, helse og trivsel, skole og fremtid, tobakk og rus, fritid samt risikoferd og vold.

TIPS TIL DEG SOM HAR UNGDOMMER I HUSET

Snakk sammen

De fleste unge sier de vil ha en trygg voksen å snakke med. Ungdom ønsker voksne som har tid, som bryr seg, som er omsorgsfulle, tydelige og konsekvente. Vis tillit og still åpne og undrende spørsmål i dialog med egne barn. La ungdommen få komme med sine egne oppfatninger.

Gi anerkjennelse

Ungdom trenger å bli sett og akseptert, og få tilbakemeldinger som fremmer et godt selvilde: jeg er glad i deg, jeg liker å være sammen med deg, du er bra slik du er osv.

Vær en god rollemodell

Vær tydelig på 18 års grense for kjøp og bruk av alkohol, hva som er farene ved alkoholbruk og ulovlige rusmidler. Ungdom lærer ikke "gode drikkevaner" av å få alkohol hjemme. De drikker ofte den mengden de får hjemme i tillegg til det de får tak i selv. Vær bevisst på egne holdninger og eget forhold til alkohol, pillebruk og andre rusmidler.

Sett klare grenser

Vær forelder - ikke kamerat. Det er positivt at ungdom er med og drøfter noen grenser, det øker sannsynligheten for at de blir holdt. Det er likevel ikke alle regler som skal diskuteres - noen er absolutte. Lag gjerne skriftlige avtaler i "fredstid".

Bry deg om naboens barn

Foreldre ønsker å få beskjed dersom deres ungdom har det vanskelig. Ikke vær redd for å bry deg om andres barn. Oppmuntre også ungdom til å ta vare på hverandre ved å varsle voksne når noen har det vanskelig.

Ha kontakt med andre foreldre

Lag nettverk med andre foreldre, og lag gjerne felles regler om innetider, henting og overnatting. Prøv å ha oversikt over hvem ungdommen er sammen med.

Samarbeid med skole og andre instanser

Godt samarbeid mellom hjem og skole er viktig. Gå på foreldremøter og delta i opplegg som skolen arrangerer. Søk råd og hjelp fra andre aktuelle instanser dersom du er bekymret for hvordan ungdommen din har det.



UNGDOMSTIDEN

Ungdomstiden er en spennende tid som kan være krevende for ungdom og foreldre. Ungdom skal skape sin egen, selvstendige identitet. Dagens unge møter antagelig større forventninger og press enn det foreldrene gjorde. Ungdom kan blant annet oppleve press og utfordringer når det gjelder skoleprestasjoner, utseende, mote, trening, sosiale medier, mobbing og rus. Ungdom rapporterer om mer psykiske vansker enn tidligere.

Ungdomstiden er en sårbar periode i livet. Selv om ungdom er mindre hjemme og mer sammen med venner, har foreldre fortsatt stor innflytelse. Det er viktig med trygghet, et godt miljø og åpenhet hjemme. Ungdom trenger voksne som er tilgjengelige, har tid og setter grenser. Det er positivt at foreldre legger til rette for fysisk aktivitet, tilstrekkelig søvn og faste måltider



Fakta

Ungdataundersøkelsen fra 2013 viser at 84% av ungdomsskoleelevene i Rogaland er på internett stort sett daglig. Internettbruken er forholdsvis jevnt fordelt mellom kjønn. 37% spiller data og TV-spill minst én time til dagen. Her er gutter i overvekt.

Fakta

Ungdataundersøkelsen fra 2013 viser at en stor andel av ungdomsskoleelevene sliter med psykiske plager. 12% av ungdommene i Rogaland har så høy score at de vurderes å være i et depressivt stemningsleie. Jenter sliter i større grad enn gutter med psykiske plager.

HVORFOR ER ALKOHOL FARLIG FOR UNGDOM?

- Små kropper tåler mindre alkohol enn store kropper
- Man havner ofte i krangel under alkoholpåvirkning
- Ungdom bedømmer dårlig konsekvensene av egen drikking og risikoatferd
- Risikoen for alle typer ulykker øker under alkoholpåvirkning
- Vold og alkohol henger sammen. Både voldsofferet og voldsutøveren er ofte alkoholpåvirket
- Risikoen for senere problembruk er langt større for den som drikker mye og ofte i ungdomstiden
- Nesten alle som prøver narkotika for første gang er påvirket av alkohol



Fakta

Ungdataundersøkelsen fra 2013 viser at det er en tydelig sammenheng mellom foreldre regler og beruselse blant ungdommer. 88 % av ungdomsskoleelevene sier at de ikke har lov til å drikke alkohol av sine foreldre. 10% av ungdommene sier de ikke vet om der har noen foreldre regler, og 2% oppgir at de får lov til å drikke.

Blant ungdom som har et klart "foreldre-nei" til alkohol har 9% vært beruset det siste året. Tilsvarende tall for de som svarer "vet ikke" er 21% og blant de som sier "jeg får lov" har 50% vært beruset siste året.



UNGDOMS EGNE GRUNNER FOR Å IKKE DRIKKE ALKOHOL

Foreldrene har:

- god dialog med dem og snakker om alkohol og andre rusmidler
- lært dem å ta egne valg og se konsekvensene av valgene de gjør
- tydelige regler om at aldersgrensen for alkohol skal overholdes

Ungdommene har:

- lært seg gode argumenter for å si nei til alkohol
- faste regler hjemmefra, f.eks. innetider. Dette hjelper ungdommen til å si nei
- kjennskap til noen som har fått alvorlige psykiske eller fysiske skader av rusmidler
- kunnskap om at rusbruk kan gå ut over skole- og idrettsprestasjoner
- rett og slett bestemt seg for å ikke prøve rusmidler

Fakta

Ungdommer i Rogaland utsetter sin alkoholdebut. I 2010 hadde 52% av elevene på ungdomstrinnet aldri smakt alkohol. I 2013 hadde andelen økt til 60%. I samme tidsperiode hadde andelen ungdommer som ikke hadde drukket seg "tydelig beruset i løpet av det siste året" økt fra 83% til 88%.

Alkohol er det vanligste rusmiddelet blant ungdom, og er lett tilgjengelig for mindreårige. De vanligste måtene å skaffe seg alkohol på er gjennom venner eller familie, ved bruk av falsk legitimasjon og kjøp i butikker som selger til mindreårige.

FAKTA OM RUSMIDLER

Her finner du informasjon om de mest vanlige rusmidlene som brukes av ungdom. Effekten av rusmidler varierer fra person til person. Fysisk og psykisk tilstand har innvirkning på effekten.

Alkohol

- Alkohol er det vanligste rusmiddelet blant ungdom
- Alkoholrus gjør deg mindre kritisk og mer impulsiv
- Alkoholrus øker risikoen for å havne i ulykker, bli voldsoffer og voldsutøver
- Det er forbudt å kjøpe eller gi alkohol til unge under 18 år
- Det er 18 års grense for salg og skjenking av øl og vin, og 20 års grense for brennevin
- Alkohol blandet med piller eller andre rusmidler kan føre til store komplikasjoner og i verste fall død

Cannabis

- Cannabis er det mest brukte ulovlige rusmiddelet i Norge
- Cannabis røykes vanligvis blandet med tobakk, rullet som sigarett eller i pipe
- Lukten er søtlig og kan minne om røkelse eller brent/svidd urtekrydder
- Virkningen kommer relativt kort tid etter inntak

- og kan vare i flere timer
- Hasjrusen er dempende og kan oppleves som avslappende
- For noen kan hasjrøyking utløse psykiske problemer som angst og psykoser

Fakta

I 2013 oppga 3% av ungdomsskoleelevene i Rogaland å ha brukt hasj. Omtrent halvparten av disse rapporterte om hyppig bruk. Der er en tydelig sammenheng mellom alkoholberuselse og bruk av hasj.



Syntetiske cannabinoider

- Syntetiske cannabinoider skaffes ofte via bestillinger på internett. Posene med dette stoffet blir sendt via posten og er vanskelig for politi/toll å oppdage
- Syntetiske cannabinoider har cannabislignende virkninger, men kan være opptil hundre ganger sterkere enn vanlig cannabis og er derfor farligere enn cannabis
- Skadevirkninger som er rapportert er psykoser, hallusinasjoner, angst og hjerteproblemer

GHB (gammahydroksybutyrat)

- GHB forekommer oftest som tyktflytende, fargeløs og luktfri væske med salt smak. Finnes også i kapsler og pulverform
- GHB doseres vanligvis i bruskkorker og drikkes, kan også injiseres
- GHB kan i alvorlige tilfeller føre til vrangforestillinger, kramper, bevisstløshet og i verste fall død.





BEKYMRET FOR EN UNGDOM? NOEN TEGN Å SE ETTER

Mange av disse tegnene kan enkeltvis forveksles med vanlige pubertetsproblemer. Har ungdommene flere av disse tegnene, kan det være grunn til bekymring for bruk av rusmidler, eller at ungdommene strever på annet vis.

- Humørsvingninger, aggressivitet og/eller sløvheter
- Problemer med å stå opp om morgenen
- Vekttap på kort tid. Dårlig matlyst eller uvanlig stor matlyst
- Stort pengeforbruk, eller har mye mer penger enn vanlig
- Unngår øyekontakt eller å snakke med deg
- Dårligere skoleresultater eller stort fravær på skolen
- Nye venner du ikke kjenner
- Sier ofte at de er syke, er bleke, har skjelvninger i hendene, har grimaser og skjærer tenner
- Glemmer ofte avtaler og kommer ofte for sent hjem

Helsedirektoratets fem gode råd til foreldre

- *Ikke gi alkohol til ungdom under 18 år*
- *Snakk med andre foreldre om felles mål og grenser*
- *Tenk gjennom ditt eget forhold til og dine egne grenser til alkohol*
- *Vis at du bryr deg om tenåringsen din*
- *Sett tydelige grenser – vis omsorg*

NYTTIGE NETTSTEDER

Settegrenser.no

er et nettsted for foreldre med barn i ungdomsalder, som gir gode råd og tips om grensesetting i forbindelse med alkohol og rus hos ungdom.

RUStelefonen.no (tlf. 08588)

er en råd-, veiledning - og informasjonstjeneste om rusmiddelproblematikk.

Ung.no

er en offentlig informasjonstjeneste for ungdom, som også tar for seg rusmiddelproblematikk. Her finnes også linker til andre nettsider som kan være til hjelp.

Fhi.no (Folkehelseinstituttet) og **helsenorge.no**

er nettsteder hvor det finnes informasjon om ulike rusmidler og deres virkninger.

”Ungdom trenger omsorg, også når de bryter grenser”





Kompetansesenter rus - region vest Stavanger

ROGALAND A-SENTER AS | Dusavikv. 216, Boks 5001 Dusavik, 4084 Stavanger | +47 51 72 90 00

www.rogaland-asenter.no | Korus Vest: Skogstøstraen 37, Bygg 5, Stavanger

Administrasjon og kurslokaler: Skogstøstraen 37, Bygg 4, Stavanger

Finansiert av Helsedirektoratet