



# Ungdom & rus - er det så farlig da?

Informasjon om ungdomstiden og forelderrollen

# Foreldre er de viktigste forebyggerne

Foreldre har stor innflytelse på ungdommens holdninger og valg, og har mulighet til å påvirke rusvanene deres. Det er nødvendig å snakke med ungdom om rus før de eventuelt får egne erfaringer.

De fleste 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.

**I BROSJYREN FINNER** du informasjon om ungdom, rusmidler og foreldrenes viktige betydning. Brosjyren er for foresatte med barn i ungdomsskolen.

Brosjyren inneholder fakta fra

Ungdataundersøkelsene i Norge. Ungdata er et kvalitetssikret system for spørreundersøkelser blant elever på ungdomstrinn og videregående. Tema for undersøkelsen er foreldre og venner, helse og trivsel,

skole og fremtid, tobakk og rus, fritid samt risikoatferd og vold. I 2016 deltok 24 av 26 kommuner i Rogaland. Vi bruker svarene fra 15.028 elever på ungdomstrinnet i Rogaland.

## FORELDREROLLEN

Aldri tidligere har noen ungdomsgenerasjon hatt så stor tillit til foreldrene sine. Ungdataundersøkelsen fra Rogaland i 2016 viser at 84 % av elevene i ungdomsskolen er fornøyd med

foreldrene. 84 % av ungdommene svarer at de helt sikkert eller kanskje vil søke hjelp hos foreldrene dersom de har et personlig problem, føler seg utenfor og trist og trenger noen å snakke med.

# Tips til deg som har ungdommer i huset

## Snakk sammen

Ungdom ønsker trygge voksne som har tid, bryr seg, er omsorgsfulle og tydelige. Gjennom å være interessert, åpen og nysgjerrig, kan du skape et godt klima for en god samtale. Gode samtaler skjer sjelden i affekt – sinne skaper avstand.

## Gi anerkjennelse

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

## Ha klare regler

Regler er lettere å følge når ungdommen selv har vært med på å lage dem. Det er likevel ikke alle regler som skal diskuteres – noen er absolutte. Lag gjerne skriftlige avtaler i «fredstid».

## Vær en god rollemodell

Vær tydelig på 18 års grense for kjøp og bruk av alkohol, og 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.

## 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 foreldrenettverk og gjerne felles regler om innetider og henting. Ved overnatting - forsikre deg om at trygge voksne ivaretar ungdommen. Ha oversikt over hvem ungdommen er sammen med.

## Samarbeid med skole og andre

Godt samarbeid mellom hjem og skole er viktig. Gå på foreldremøter og delta på det skolen arrangerer. Søk råd og hjelp fra 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. Det kan være en sårbar periode. 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.

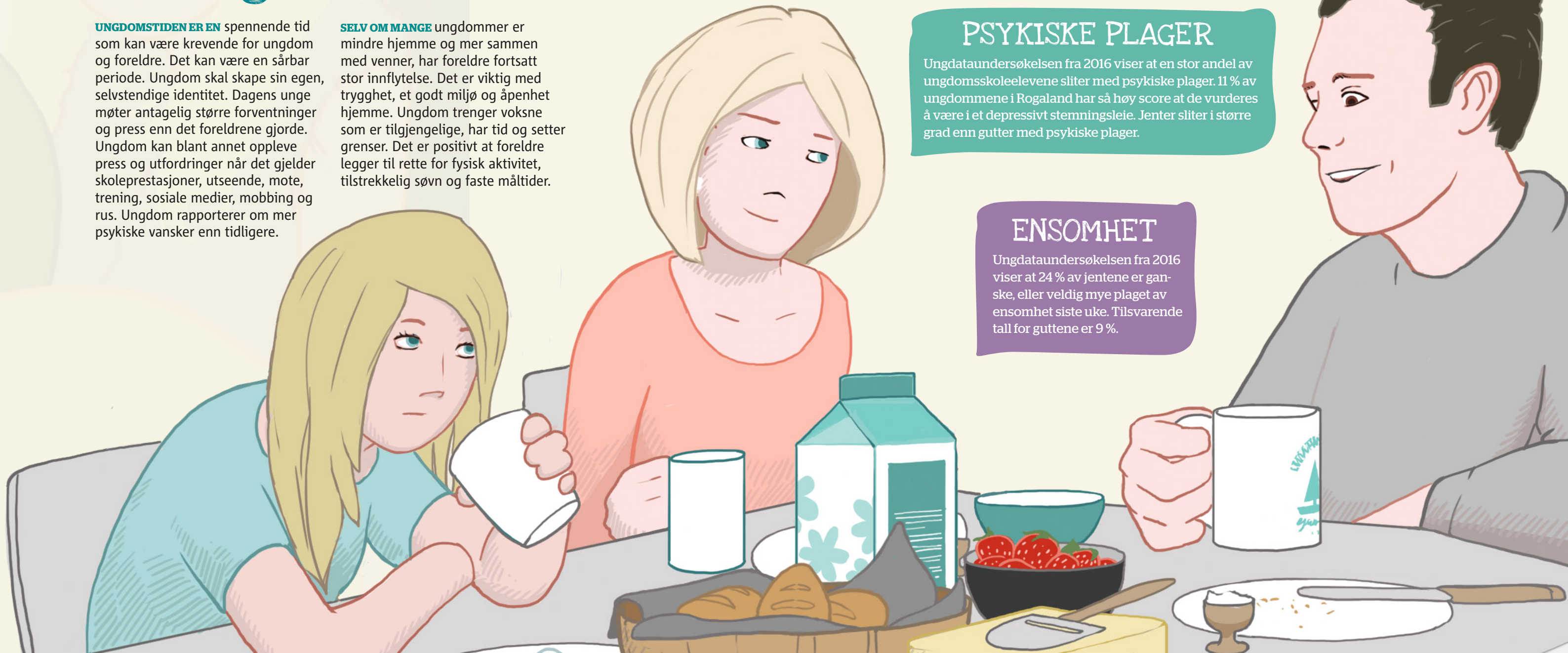
**SELV OM MANGE** ungdommer er mindre hjemme og mer sammen med venner, har foreldre fortsatt stor innflytelse. Det er viktig med trygghet, et godt miljø og åpenhet hjemme. Ungdom trenger voksne som er tilgjengelige, har tid og setter grenser. Det er positivt at foreldre legger til rette for fysisk aktivitet, tilstrekkelig søvn og faste måltider.

## PSYKISKE PLAGER

Ungdataundersøkelsen fra 2016 viser at en stor andel av ungdomsskoleelevene sliter med psykiske plager. 11 % av ungdommene i Rogaland har så høy score at de vurderes å være i et deprimert stemningsleie. Jenter sliter i større grad enn gutter med psykiske plager.

## ENSOMHET

Ungdataundersøkelsen fra 2016 viser at 24 % av jentene er ganske, eller veldig mye plaget av ensomhet siste uke. Tilsvarende tall for guttene er 9 %.



## Hvorfor er alkohol farlig for ungdom?

- Små kropper tåler mindre alkohol enn større kropper
- 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
- Nesten alle som prøver narkotika for første gang er påvirket av alkohol

### ALKOHOLDEBUT

Ungdommer i Rogaland utsetter sin alkoholdebut. I 2010 hadde 52 % av elevene på ungdomstrinnet aldri smakt alkohol. I 2016 hadde andelen økt til 65 %. I samme tidsperiode hadde andelen ungdommer som ikke hadde drukket seg «tydelig beruset i løpet av det siste året» økt fra 83 % til 88 %.

## 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 egne alkoholvaner
- Vis at du bryr deg
- Sett tydelige grenser

### FORELDRE REGLER

Ungdataundersøkelsen fra 2016 viser at det er en tydelig sammenheng mellom foreldregler og beruselse blant ungdommer. 88 % av ungdomsskoleelevene sier at de ikke har lov til å drikke alkohol av foreldre sine. 9 % av ungdommene sier de ikke vet om de har noen foreldregler, og 3 % oppgir at de får lov til å drikke. Blant ungdom som har et klart «foreldre-nei» til alkohol har 7 % vært beruset det siste året. Tilsvarende tall for de som svarer «vet ikke» er 20 % og blant de som sier «jeg får lov» har 57 % vært beruset siste året.

## Fakta om rusmidler

Effekten av rusmidler varierer fra person til person. Fysisk og psykisk tilstand har innvirkning på effekten.

### Alkohol

- Det vanligste rusmiddelet blant ungdom
- Alkoholrus gjør deg mindre kritisk og mer impulsiv
- Alkohol blandet med piller eller andre rusmidler kan føre til store komplikasjoner, og i verste fall død
- 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
- 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

### Cannabis/hasj

- Det mest brukte ulovlige rusmiddelet i Norge
- 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 utløser hasjrøyking psykiske problemer som angst og psykoser

### HASJ

I 2016 oppga 3 % av ungdomsskoleelevene i Rogaland å ha brukt hasj. Omtrent halvparten av disse rapporterte om hyppig bruk.

### Syntetiske cannabinoider

- Har cannabislignende virkninger, men kan være opptil hundre ganger sterkere enn vanlig cannabis og er derfor farligere
- Skadevirkninger som er rapportert er psykoser, hallusinasjoner, angst og hjerteproblemer
- Skaffes ofte via bestillinger på internett. Stoffet blir sendt via posten og er vanskelig for politi/toll å oppdage

### GHB (gammahydrokSybutyrat)

- Forekommer oftest som tyktflytende, fargeløs og luktfri væske med salt smak. Finnes også i kapsler og pulverform
- Doseres vanligvis i brus korker og drikkes. Kan også injiseres
- Kan i alvorlige tilfeller føre til vrangforestillinger, kramper, bevisstløshet



# Nyttige nettsteder

## Kjipeforeldre.no

gir gode råd til tenåringsforeldre. Tenåringer med kjipe foreldre drikker mindre.

## 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.

## RUStelefonen.no

(tlf. 08588) er en råd-, veiledning - og informasjonstjeneste om rusmiddelproblematikk.



Korus Vest Stavanger

KOMPETANSESENTER RUS

Ansvarlig for utgivelse av brosjyren:

SLT-nettverket i Sør-Rogaland og KoRus Vest Stavanger

Finansiering: Kompetansesenter for kriminalitetsforebygging

Utgitt høsten 2017

Design: Juve

Illustrasjon: Arnt Ove Foss



«UNGDOM TRENGER OMSORG, OGSÅ NÅR  
DE BRYTER GRENSER»