



Oslo kommune

Skål, ungen min!

Ungdom, foreldre og
ruskultur i Oslo vest



HUSTAVLE FOR TENÅRINGSFORELDRE

Snakk sammen om alkohol
og rusmidler

Bli enige om hvilke grenser
som gjelder

Vær til stede for tenåringen din
- også i helgene

Nettverk med andre tenårings-
foreldre kan gi god støtte

Dine holdninger til rus påvirker
ditt barns holdninger





Snakk om rus

Snakk med barna dine om rus og sett tydelige grenser.
Tenåringen din hører mer på deg enn du tror.

DE ALLER FLESTE tenåringers vokser opp i Bydel Nordre Aker og Bydel Ullern har det bra. Likevel har disse bydelene det til felles at det er et høyt rusforbruk blant unge, og at de unge debuterer tidlig med alkohol og cannabis.

VI VET AT ungdom tar skade av å drikke mye, eller debutere tidlig med rus. Som en konsekvens av rusbruk kan ungdom havne i situasjoner de ikke har kontroll over. Og det siste man som foresatt ønsker, er at tenåringen utsettes for farlige eller traumatiske hendelser i en

sosial situasjon hvor de egentlig skulle hatt det hyggelig.

I BYDELENE KAN du få hjelp og veiledning med utfordringer, bekymringer og spørsmål om rus. Ved å informere og samarbeide med foreldre, ønsker bydelene å bidra til at debutaldere for rus heves, og at de unge drikker mindre.

TENÅRINGSFORELDRE spiller en viktig rolle i det rusforebyggende arbeidet. Det viktigste budskapet vi har, er at foresatte må snakke med barna sine om rus og sette tydelige grenser.

Marie Anbjørg Joten
Bydelsdirektør

Øyvind Henriksen
Bydelsdirektør

Skål, ungen min!

Tenker du at du gjør barna en tjeneste ved å lære dem drikkekultur hjemme?

NOEN VIL OPPLEVE at det er vanskelig å sette grenser når det gjelder alkohol, og syns det er OK å servere barna alkoholholdig drikke ved en «skål», i festlige og høytidelige anledninger i familien.

Andre sender med barna en flaske vin på fest, slik at de «vet» hva tenårungen drikker. I beste fall drikker de den flasken, og stopper med den. Men mange vil drikke den flasken i tillegg til det de skaffer seg på annet vis.

Forskningen viser at slike holdninger og handlinger ikke bidrar til måtehold, men til tidlig alkoholdebut og større konsum av alkohol og annen rus.

To av de viktigste målsetningene i rusforebyggende arbeid i Oslo vest er å

utsette debutalderen for å drikke alkohol, og å redusere alkoholinntaket blant mindreårige.

DAGENS UNGDOM ER mer veltilpasset, skoleorientert, hjemmekjære og disiplinerte enn noen gang. De ser gjerne opp til sine foreldre. I Nordre Aker og Ullern er henholdsvis 87 prosent og 88 prosent av ungdom fornøyde med sine foresatte. Snittet for Norge er 83 prosent. Nettopp derfor har foresatte en viktig rolle i det rusforebyggende arbeidet.

Tenåringsforeldre har stor påvirkningskraft. Husk at dine holdninger til alkohol påvirker tenåringsens forhold til alkohol og rus.

Får du lov til å drikke alkohol av foreldrene dine?

ELEVER I UNGDOMSSKOLE



ELEVER I VIDEREgåENDE SKOLE



Tabell: NOVA Ung i Oslo 2015

Å skjenke barn under 18 år er ikke lurt - og heller ikke lov!



Press, rus og sex

Tenåringer blir utsatt for sterkt press i forbindelse med festing.

RUSKULTUREN FØRER MED seg mer enn bare drikkepress. Rus fører ofte til at ungdom havner i situasjoner de ikke har kontroll over. Grensene for å ha sex flytter seg også når rus er involvert.

Ungdom forteller til ungdomsarbeidere i bydelene at de særlig opplever en forventning om å utføre seksuelle handlinger. Inngangsbilletten for å

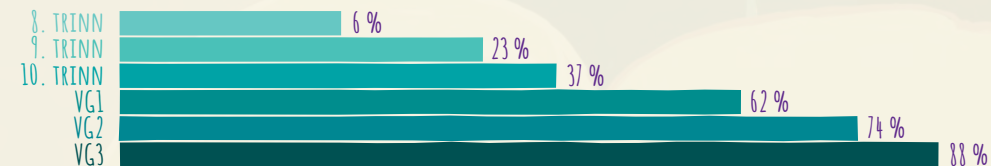
være sammen med de mest populære, kan være å måtte «by på seg selv».

Det er heller ikke uvanlig at frivillig og ufrivillig seksuell omgang blir filmet, eller avbildet, og raskt delt videre i sosiale medier. Det kan oppleves som svært krenkende i lang tid etterpå. Totalt 38 prosent av ungdom i alderen 15–16 år har sendt videre bilder eller videoer av andre, uten samtykke.

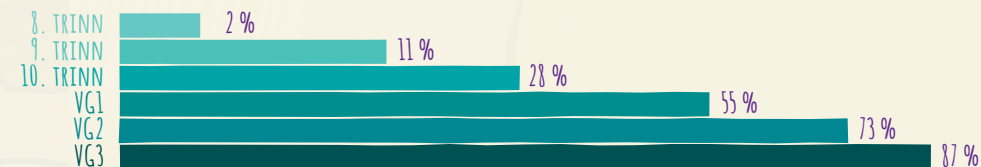
I EN UNDERSØKELSE om rus i Bydel Ullern, sa 17 jenter og to gutter at de hadde blitt utsatt for uønsket seksuell adferd i beruset tilstand. Undersøkelser fra Nordre Aker viser tilsvarende tall. Her svarte 23 jenter og 16 gutter at de har blitt utsatt for til dels alvorlige handlinger i alkoholpåvirket tilstand.

Tenåringer som har drukket seg fulle

ULLERN

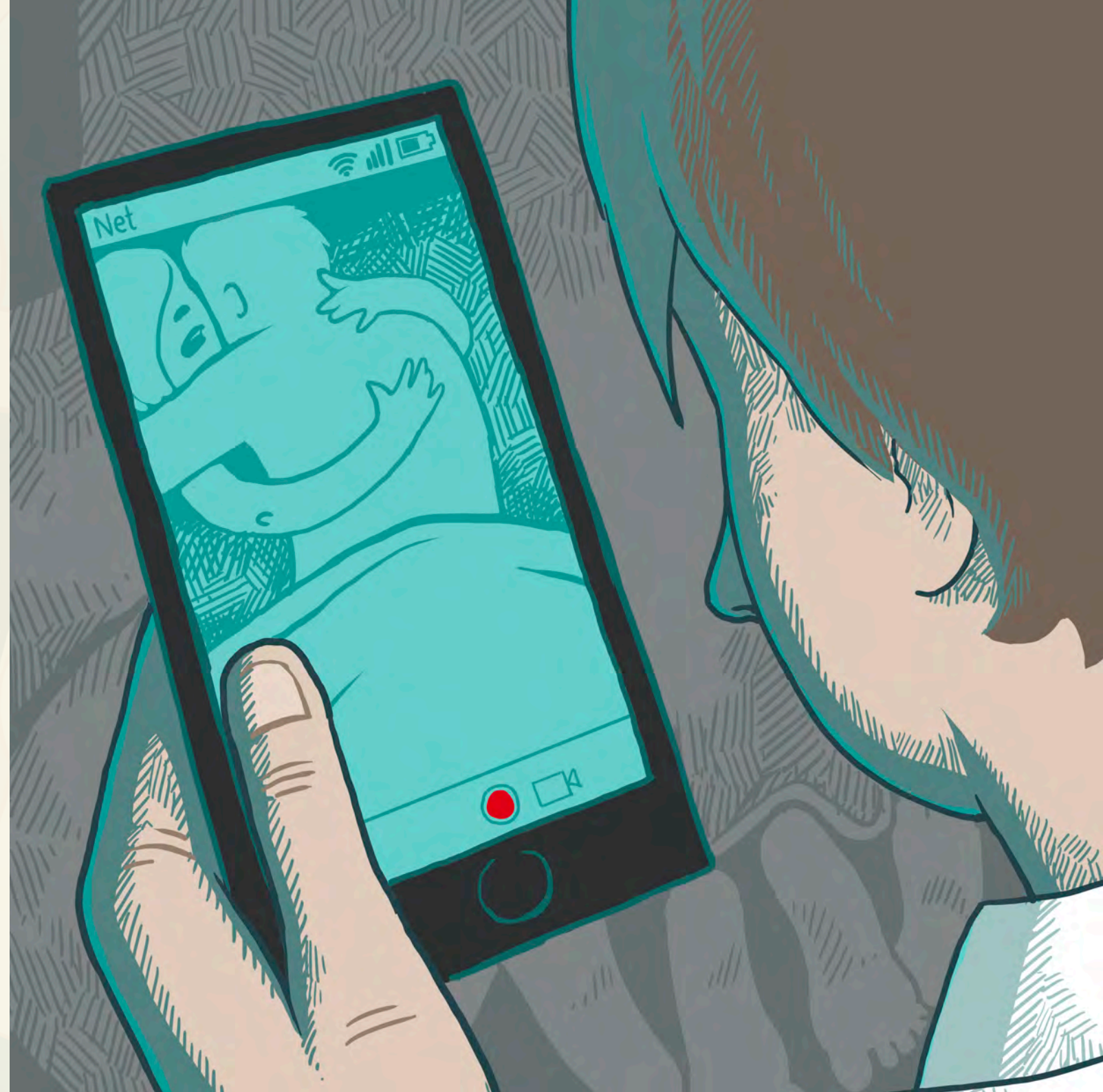


NORDRE AKER



Druknet seg full: Andel som svarer at de minst én gang siste 12 måneder har «druknet så mye at de har følt seg tydelig beruset».

Tabell: NOVA Ung i Oslo 2015





Vestkantfylla

Ungdoms forståelse av fest er tett knyttet opp mot alkohol og rus. «Vestkantfylla» er et kjent begrep – og har vært det lenge.

BEGREPET SPEILER OGSÅ virkeligheten i dag. Fester tar helt av og blir skrekkscenarier ute av kontroll, rapporterer politiet i Oslo vest.

– *Jeg skjønner ikke helt hva som skjedde, vi skulle jo bare ha det gøy!* Et tenkt sitat, men et sitat mange ungdommer i bydelene forteller at de kjenner seg igjen i. Høy promille blant yngre ungdom er en stor utfordring. Ungdom blir overstadig beruset på arrangerte fester ved skolestart, skoleavslutninger, revyfester og sammenkomster før russetiden. Dette til tross for at de har blitt annonsert som rusfrie. Disse festene tiltrekker seg også yngre tenåringer.

Foreldre som henter sine barn fra disse festene, har beskrevet det «som å kjøre inn i helvete». Full ungdom raver omkring, og mange har samleie åpenlyst.

POLITIET FORTELLER AT de ofte må

rykke ut for å stanse fester. De blir kalt ut til private hus som har blitt rasert. Tenåringer ender på legevakta for pumping, og det har forekommet grov vold og voldtekter.

Det er uutholdelig å forestille seg sine barn bli voldtatt eller banket opp. Det er samtidig vanskelig å se for seg ens eget barn som voldsutøver eller overgriper. Men det skjer allikevel.

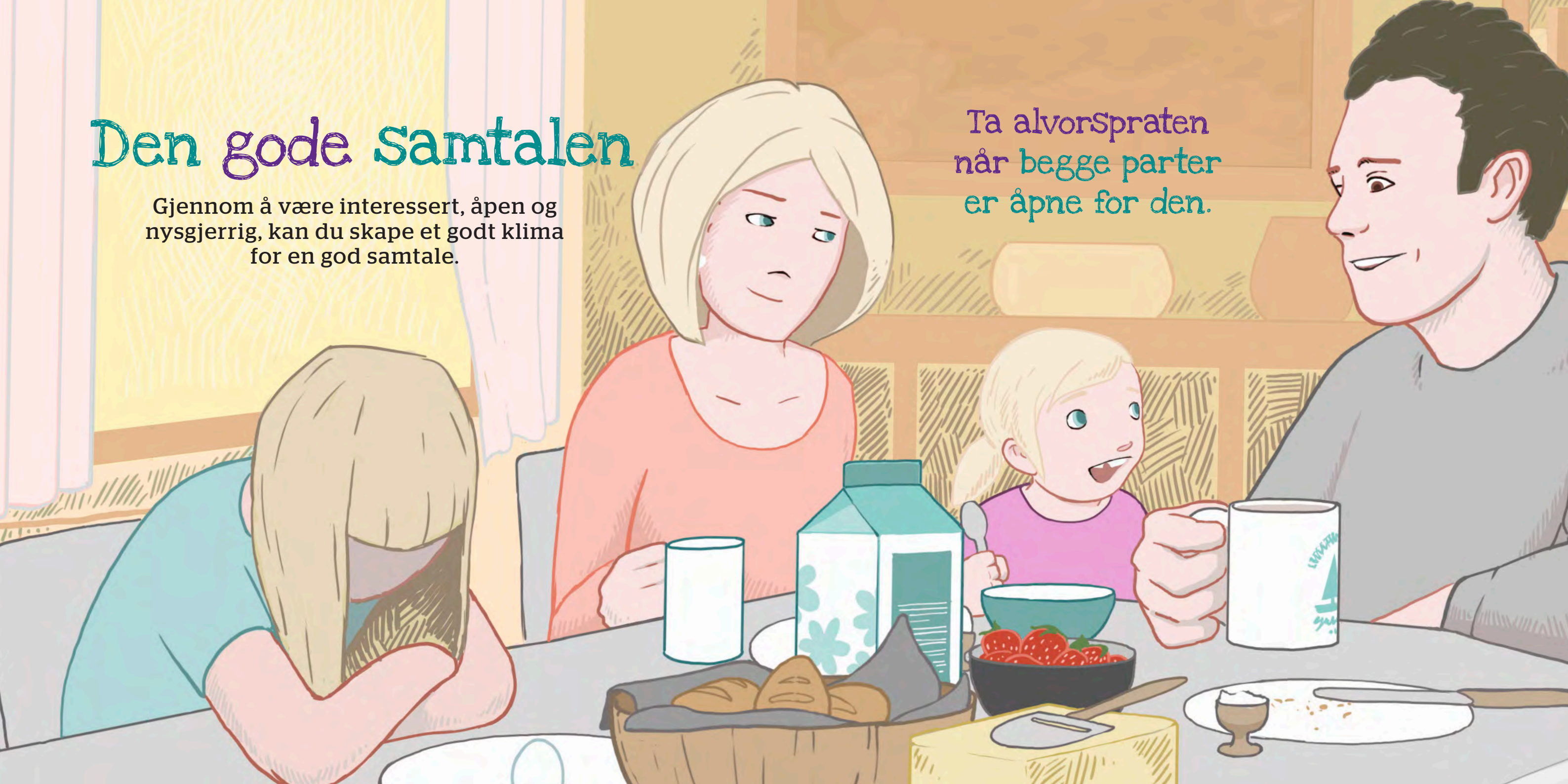
Foreldre kan forebygge gjennom å gi klare grenser for bruk av rus, og ha gode samtaler om hvilke konsekvenser rus kan ha. Tydelige og forståelsesfulle foreldre gir mindre risiko for at tenåringen din havner i slike situasjoner.

Illustrasjonen er basert på politi, foreldre og ungdoms beskrivelser av fester i Sørkedalen i 2015 og 2016.

Den gode samtalen

Gjennom å være interessert, åpen og nysgjerrig, kan du skape et godt klima for en god samtale.

Ta alvorSpraten
når begge parter
er åpne for den.



Hvordan snakker du med ungdom om rus?

AT UNGDOM FESTER og har det gøy er en naturlig del av det å bli voksen.

Inviter til samtaler med tenåringen din om hva som skjer på festene, snakk om forventninger og lag klare avtaler om hvor grensene går for hva som er akseptabel adferd. Det kan bidra til

refleksjon for den unge, og hjelpe dem til å sette grenser for seg selv.

GODE SAMTALER SKJER sjelden i affekt – sinne skaper avstand. Å møte følelsesmessige reaksjoner med snusfornuft eller pekefinger, kan virke mot sin hensikt.

TENÅRINGER er vanligvis lite mottagelige for fordømmelse og mistenkeliggjøring, men snakker gjerne åpent når begge parter har fått roet seg. Vent heller ikke for lenge med å ta opp episoder hvor tenåringen har gått over grensen når det gjelder rus.

Gode samtaler
Skjer sjelden
i affekt - sinne
skaper avstand.

VÆR HJEMME

Vær gjerne våken og ta i mot tenåringen når han eller hun kommer hjem sent i helgene. Ungdom oppgir i undersøkelser at de drikker mindre når de vet at foreldrene er hjemme og våkne når de kommer hjem fra fest. En måte å forebygge rusbruk, kan derfor være at du er hjemme når tenåringen din er ute på noe sosialt.

BLI ENIGE OM REGLER

Regler er lettere å følge når tenåringen selv har vært med på å sette dem. Derfor kan det være fornuftig å bli enige i felleskap om hvilke grenser og regler som gjelder. Være gjerne bestemt, men vis forståelse for overtredelser av grenser. All ungdom gjør «feil», og trenger rettledning og raushet når de overskrider grenser, eller bryter regler.

TRYGG ARENA

Skap en trygg arena, spør åpent og lytt til det som blir sagt. Du kan bli positivt overrasket over tilliten det kan skape mellom dere.

Ikke vent med samtaler om rus til han eller hun er «gammel nok». Snakk sammen om hvordan rus kan påvirke, og hva som kan skje dersom en mister kontroll over egen atferd.

ALLIER DEG OG AVTAL HENTING

Hvis du reiser bort, kan du gjerne alliere deg med andre foreldre om overnatting, slik at du er trygg på at kjente voksne er til stede.

Gjør klare avtaler om innetider og tilby og hente dersom de ferdes utenfor nærmiljøet. Kjør gjerne ditt barns venner også hjem, hvis mulig. Mange foreldre opplever det både nyttig og hyggelig å kjøre eller hente. Dette kan være en fin måte å få hilst på tenåringens venner, som en ellers ikke ville ha møtt.

VIS OMSORG

Oppfordre tenåringene til å ta vare på hverandre, og til å unngå at venner går alene hjem når de er ute sent. Be dem kontakte hjelp hvis de blir redde for venner som blir for beruset. Pass på at tenåringen ikke blir så redd for din reaksjon, at de ikke tør å ringe deg hvis noe skulle skje.

BE OM HJELP

Du er nok selv best i stand til å takle og gjøre noe med de fleste utfordringer din tenåring står ovenfor. Men ikke nøl med å be andre om hjelp hvis du føler deg maktesløs. Når du selv tør å være åpen om problemer, vil det ofte vise seg at du ikke er alene om utfordringene. Hvis skam og usikkerhet blir et hinder for å be om hjelp, går det utover den som trenger hjelpen.

Vær tålmodig,
la tenåringen sette
ord på tankene
sine



Hjelp og råd om rus

Kommunen har tjenester som kan bistå foresatte med informasjon og veiledning når det gjelder å forebygge rus og kriminalitet.

I NETTVERKET SALTO (Sammen lager vi et trygt Oslo) samarbeider bydelene med organisasjoner, politi, skole og foresatte. Salto-nettverket jobber med rusforebyggende tiltak og har gode erfaringer med foreldresamarbeid.

BYDEL NORDRE AKER har en egen rus-

kontakt som kan gi veiledning. I Bydel Ullern fins det tilbud om motivasjon og støtte til avvenning fra cannabis- bruk.

SALTO-KOORDINATOREN KAN hjelpe deg videre når du har spørsmål eller bekymring knyttet til rus. Det er også

en rekke ikke-kommunale tjenester som vil kunne gi råd og veiledning.

På **WWW.OSLO.KOMMUNE.NO** finner du kontaktinfo til tjenester i bydelene. Søk på din bydel.

Her finner du mer informasjon og hjelp

SalTo

SalTo koordinerer rus- og kriminalitetsforebyggende arbeid lokalt i bydelene.

SalTo Bydel Nordre Aker

Koordinator Pia Fossum, tlf 908 33 975

SalTo Bydel Ullern

Koordinator Tonje Tovik, tlf. 952 98 326

Helsestasjon for ungdom og skolehelsetjenesten

Her kan unge komme til samtaler, urinprøvekontroll og få legehjelp.

Nydalen helsestasjon for ungdom, tlf. 23 47 07 00

Mandag og onsdag 15.30-18.30

Ullern helsestasjon for ungdom, tlf. 917 83 287

Tirsdag 16-19

Barnevernet

Her kan en melde bekymring og få hjelp.

Bydel Nordre Aker, vakttelefon tlf. 941 45 677

Bydel Ullern, vakttelefon tlf. 913 37 452

RUSTelefonen

RUSTelefonen er en landsdekkende informasjonstjeneste om rusproblematikk.

Veilederne gir råd om rusmidler, rusbruk og hjelpetiltak. Både brukere, pårørende og andre kan ta kontakt. Alle som tar kontakt er anonyme.

Se også www.rustelefonen.no

Tlf. 08588

Alarmtelefonen for barn og unge

Alarmtelefonen er en nødtelefon for barn og unge.

Også voksne som er bekymret for barn og unge, eller har mistanke om at de utsettes for vold og overgrep, kan ringe alarmtelefonen. Telefonen er gratis og alle henvendelser blir registrert.

Alarmtelefonen: 116 111

Majorstuen politistasjon

Forebyggende avsnitt.

Tlf.: 22 66 85 35

E-post: majorstuen.forebyggende@politiet.no

Ansvarlig for utgivelse av brosjyren:

Unni Haug og Pia Fossum,
Bydel Nordre Aker

Tonje Tovik, Bydel Ullern

1. opplag januar 2017

Design: Juve

Illustrasjon: Arnt Ove Foss

Redaktør: Torkel Bergstøl

Støttet av Kompetansesenter for
kriminalitetsforebygging

Kilder:

NOVA Ung i Oslo 2015

Barn og unges mediebruk 2016, Medietilsynet

Ungdom og rusundersøkelser, Bydel Ullern (2013) og Bydel
Nordre Aker, (2011).

Samtaler med politi, foreldre og ungdomsrådene i
bydelene i 2015 og 2016.

SALTO

SAMMEN LAGER VI ET TRYGT OSLO



KONTAKT

Oslo kommune
21 80 21 80

Politiet
02 800

Alarmtelefonen for
barn og unge
111 116

RUSTelefonen
08588



Velkommen hjem!

Å være hjemme når
tenåringen kommer hjem
er god rusforebygging.
Ungdom drikker mindre når
de vet at foresatte
er hjemme og våkne når de
kommer hjem fra fest!

Men har du mistanke
om rus bør ikke samtalen
tas der og da. Vent med
alvorspraten til dere er
klare for den.

