



Moss
kommune



Snakk om rus!

Veileder i rusforebyggende arbeid for
tenåringsforeldre i Moss

Ungdommen din lytter til deg! Snakk om alkohol og rus

Denne veilederen er laget til deg som tenåringsforelder i Moss som et verktøy til å forebygge rusproblematikk hos din ungdom.

Skolene, skolehelsetjenesten, forebyggende politi med flere jobber sammen for å forebygge rus og kriminalitet blant ungdom i Moss. Det kan du som forelder også bidra til!

Visste du at ungdom i Moss svarer at de heller lytter til sine foreldre enn til jevnaldrende i synet på rus? Og at de synes at foreldrene er viktige forbilder også når de har blitt tenåringer?

Snakk med barna dine om rus og sett tydelige grenser. Tenåringen din hører mer på deg enn du tror. 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 hvis en mister kontroll over egen adferd. Ungdatatallene for Moss viser at flertallet av ungdom på ungdomsskolen, ikke drikker alkohol. Dette er et forebyggende poeng å snakke med din ungdom om.

Hovedmål for det rusforebyggende arbeidet i Moss er å utsette alkoholdebuten. Hvorfor? Det er fordi utsatt alkoholdebut har størst forebyggende effekt, og det forebygger også bruk av andre rusmidler. På ungdomsskoletrinnet har vi størst mulighet til å påvirke debutalderen, og denne veilederen er derfor rettet mot tenåringsforeldre i Moss.

Vær obs på påfallende endringer

Mange ønsker en liste over tegn de bør se etter for å oppdage tegn på rusbruk. Hvordan rus vises er svært ulikt og vil variere avhengig av person, type rusmiddel, mengde og inntaksform. Generelt bør du være obs på endringer du reagerer på. Har det vært påfallende endringer ved ungdommen den siste perioden, kan dette være grunn til bekymring. Grunnen kan være rus, men kan også være andre grunner. F.eks. naturlige endringer som kommer i ungdomstiden.

Hvis du ønsker å lese mer om rusmidler og tegn og symptomer på www.rusinfo.no

Er du bekymret for din ungdom, så søk råd og ta kontakt med hjelpeapparatet (se side 5). Det kan være godt å lufte bekymringen med noen som jobber med ungdom daglig.

Utsatt alkoholdebut forebygger bruk av andre rusmidler

Ungdom er særlig risikoutsatt for uønskede og skadelige hendelser når de er beruset. Tidlig debut øker risikoen for bruk av andre rusmidler. Utsatt alkoholdebut er derfor en av de viktigste beskyttelsesfaktorene vi kjenner til (Psykologitidsskriftet.no).

Det mest vanlige rusmidlet etter alkohol er cannabis (hasj og marihuana). Mange prøver dette første gang i alkoholpåvirket tilstand. Cannabis kommer i mange former, men likt for alle, er at det skadelige innholdet (THC) er betydelig sterkere i dag. THC innholdet har hatt en gjennomsnittlig prosent økning på ca. 200 % de siste 10–20 årene. Derfor blir de skadelige effektene betydelig større, særlig hos ungdom og unge voksne der hjernen fortsatt er i utvikling. Reklame for cannabis og andre rusmidler på sosiale medier gir feil informasjon til ungdommene.

Uavhengig av årsaken, trenger ungdommer som har utviklet eller er i fare for å utvikle et rusproblem å bli lyttet til og bli møtt med varme og kjærlighet. Å møte tenåringer med utfordringer knyttet til rus på en ren konfronterende måte kan virke mot sin hensikt.

Den gode samtalen skjer sjeldent i affekt, sinne skaper avstand. Snakk sammen når begge parter har fått roet seg, men ikke vent for lenge med å ta opp episoder der tenåringer har gått over en grense når det gjelder rus.

Du trenger ikke være ekspert på ulike rusmidler for å snakke med barnet ditt om rus. Tenåringen din lytter mer til deg enn du tror, og som forbilde og ved å sette grenser og vise kjærlighet kan du gi barnet ditt verktøy til å ta gode valg for seg selv. Dette gjelder også når du skal snakke med barnet ditt om psykisk helse, medievaner og andre tema innen forebygging.

Delta på "Utsett!" foreldremøte

Delta på «Utsett!» foreldremøte på ungdomsskolen. «Utsett!» er en unik mulighet til å lære om rus og samarbeide med andre foreldre om grensesetting. «Utsett!» består av foredrag fra politi, skole og skolehelsetjeneste, og påfølgende dialog mellom foreldrene om rus og grensesetting.

Her kan du få hjelp

Er du bekymret for din ungdom, så ta kontakt med hjelpeapparatet.

Det er mange som jobber med ungdom i Moss, og det er ofte naturlig å ha kontakt med flere tjenester.

Her er tjenester du kan kontakte:

- Skole og skolehelsetjenesten: Vi anbefaler å ha dialog med skolen og skolehelsetjenesten hvis du er bekymret for om din ungdom og rus. De kjenner ofte eleven, og miljøet på skolen.
- Fastlegen: bør involveres ved bekymring for rus. Fastlegen kan bidra med oppfølging, og med henvisning videre til rett hjelp.
- Ungdomsteam: (del av Familieteam) målgruppen er 12–23 år. Ungdomsteam tilbyr samtaler med ungdom, og tett oppfølging og samarbeid med andre instanser. Ungdomsteam har flere gruppetilbud bl.a. i samarbeid med skolehelsetjenesten.
- Forebyggende politi, barnevernstjenesten og BUP: er også naturlige hjelpere, hvis du er bekymret for rusbruk hos din ungdom.

Kontaktinfo

- Moss kommune: 69 24 80 00
- Skolehelsetjenesten: 69 24 80 00
- Ungdomsteamet: Kontaktskjema for ungdom/foresatt
- Politiet: 02 800
- Barneverntjenesten:
- Dagtid: 982 98 700
- Barnevernvakt (akutt) hverdag etter kl. 15.45 og helg: 950 59 217
- Forebyggende ruskonsulent helse: 969 49 375
- Helsestasjon for ungdom: 45 20 56 35
- BUPP Moss: 69 86 96 00
- Legevakt: 116 117
- Alarmtelefonen for barn og unge: 116 111 (voksne kan ringe ved bekymring for et barn eller ungdom)
- Rusinfo: 915 08 588

Slik har ungdom det i Moss

- Flertallet av ungdommene i Moss sier de har det bra.
- De er fornøyde med foreldrene sine, med venner, skolen de går på og kulturtilbudet.
- Ungdom i Moss bruker mer tid på skjerm enn ungdom ellers i landet.
- Ungdom i Moss bruker mindre hasj enn for tre år siden, samtidig som de drikker litt mer alkohol.
- Ungdom i Moss ligger høyere enn landsgjennomsnittet på rusbruk, samtidig som de svarer at de heller lytter til sine foreldre enn til jevnaldrende i synet på rus.

Dette er hentet fra Ungdataundersøkelsen i Moss, som gir god lokal kunnskap om psykisk helse, rus, trivsel, skjermbruk m.m. Undersøkelsen tas hvert tredje år i Moss.

Ungdomsskolene i Moss jobber med rusforebyggende tiltak I Moss kommune jobber ungdomsskolene systematisk med rusforebygging. Arbeidet er forankret i veileder i rusforebyggende arbeid. Veilederen består av beskrivelse av rusforebyggende tiltak og samarbeid i kommunen. Veilederen beskriver også rutiner skolen benytter ved bekymring og ved bruk av rus i skoletiden.

Sjekkliste for tenåringsforeldre

Jeg

- er et godt forbilde
- er tydelig på hva jeg mener om bruk av alkohol før fylte 18 år
- kjøper ikke alkohol til barnet mitt
- vet hva jeg har i barskapet
- snakker med andre foreldre om felles mål og grenser
- tar kontakt med hjelpeapparatet ved behov



Moss
kommune

Moss kommune, Rådhuset, Kirkegata 15,
Postboks 175, 1501 MOSS.

Tlf. 69 24 80 00 post@moss.kommune.no