



Arne Klyve

Foreldrerollen i rusforebyggende arbeid

– ærlighet, humor og utholdenhet

Q-1077 B

Arne Klyve

Foreldrerollen i rusforebyggende arbeid

– ærlighet, humor og utholdenhet

Dette temaheftet inngår i en serie av materiell i forbindelse med foreldreveiledningsprogrammet. Heftet er utgitt med støtte fra Barne- og familiedepartementet. Se siste side for øvrig materiell. Forfatteren står ansvarlig for innholdet.



Foreldreveiledning

Symbolet for foreldreveiledningen er stilisert etter gammel helleristning fra boken «Helleristninger i Alta» av Knut Helskog

Desember 2004

Privatpersoner kan bestille og kjøpe skriftlig materiell fra:

Akademika, Møllergt. 17
postboks 8134 Dep, 0033 Oslo
Grønt nr.: 800 80 960 eller faks 22 42 05 51
e-post: offpubl@sio.uio.no
vev: http://www.sio.uio.no/aka/offentlige_publicasjoner.htm

***Offentlige institusjoner kan bestille
det skriftlige materialet fra:***

Statens forvaltningstjeneste
Informasjonsforvaltning
Postboks 8169 Dep, 0034 Oslo
Telefaks: 22 24 27 86
e-post: publikasjonsbestilling@ft.dep.no
vev: http://odin.dep.no/odin/norsk/best_publ/index-b-n-a.html
Oppgi alltid Q-nummer

Bestillingsnummer: Q-1077 B

Design og ombrekking: Pippip Ferner Apalnes og Aase Bie

Forsidefoto: Arne Hoel ©

Trykk: Kursiv

Forord

Foreldre er eksperter på sine egne barn. Det å ha barn gir oss mange gleder og positive opplevelser, men også mange utfordringer som det kan være godt å drøfte med andre.

Meningen med «Program for foreldreveiledning» er at foreldre skal kunne møtes for å utveksle erfaringer og ta opp spørsmål som gjelder barneoppdragelse. Temaene på disse møtene er mangfoldige, og det er foreldrene som bestemmer dagsorden. Vi har fått anerkjente fagfolk til å lage bøker, temahefter og videoer/dvd'er. Vi håper materialet kan være til inspirasjon og utgangspunkt for samtaler både på helsestasjoner, i barnehager og på skoler,

Dette heftet er først og fremst skrevet for foreldre, og temaet er foreldre, barn og rus. Vi tror at også fagfolk vil ha nytte av heftet i møtet med foreldre.

Velbegrunnede råd fra faglig hold kan motsies av andre fagfolk med andre blikk på rusutviklingen og med støtte i andre kunnskapskilder. Når heftet likevel ender opp med noen råd og invitasjoner til refleksjon, er det nødvendig å understreke at de må leses med nyanser og forbehold.

Barne- og familiedepartementet

Innhold

Innledning	9
1. Oppvekst og rusproblemer	11
Rusutviklingen blant barn og unge	12
Hva er det egentlig vi ønsker å forebygge?	12
Hva er bekymringsfull rusbruk, og hva er et rusproblem?	13
Når og hvorfor bruker unge (og voksne) rusmidler	13
2. Risiko og beskyttelse	15
Rammer rusproblemer tilfeldig?	16
Risiko og beskyttelse	17
«Motstandskraft»	18
3. Foreldre som rollemodeller og veivisere	20
Kan foreldre forhindre at barna får rusproblemer?	20
De glemte årene	21
Lytter de på våre velmente råd?	22
Foreldremøter og grensesetting	23
Rusforebyggende beredskap	24
4. Samtaler om rus	25
Hvorfor snakke med barn og unge om rus?	25
Hvordan snakke med barn og unge om rus?	27
Når skal vi snakke med barn og unge om rus?	27
Eksempel på en samtale	29
5. Hjønn. Foreldre- og vennepåvirkning	30
Pubertet og identitetsdannelse	30
Likheter og ulikheter	31
Venners ord veier tyngst?	31
Tone på 14 år	32
Arild på 17 år	33
6. Rusfrie soner	34
Promillegrense rundt barn og unge?	35
7. Scenario 2020	36
8. Forsiktige råd til foreldre (som har barn i alderen 0–18 år) — og invitasjon til refleksjon	38
9. Hvor kan vi ta kontakt som foreldre?	41
Litteraturliste	42

Innledning



Foto: Photodisk

Familien, og spesielt foreldre, spiller en mangesidig og svært sentral rolle når det gjelder å forebygge rusproblemer i den oppvoksende generasjonen. Sannsynligvis er foreldre de viktigste rollemodellene for barn, selv om venners ord veier tungt i «utforskningsårene» mellom 13 og 17 år. Det betyr at alt som foreldre klarer å investere i form av god kontakt i barneårene – «fredstid» (0–12 år) – kan gi stor avkastning i de mest grenseutprøvende tenårene.

Noen vil si det så sterkt at en får de barna en fortjener. Hvis en forsømmer kontakten i barneårene, må en ofte betale dyrt seinere. Faren med en slik formulering er at foreldre, som i mange tilfeller har gjort så godt de maktet, blir stående med skyld og ansvar for en uønsket utvikling. For er det noe foreldre ikke ønsker seg, så er det at barna skal få et problematisk forhold til rus. Det siste en da trenger, er andres dømmende blick eller moraliserende kommentarer.

Rusforebygging har ikke nødvendigvis så mye med rusmidler å gjøre. Et varmt og støttende hjemmeklima, hvor gjennomtenkte voksne verdier og normer følges opp av væremåter, er selve grunnmuren i all rusforebygging. En mor eller far eller lærer som gir de unge mulighet til å bruke sine evner og ressurser og som er maksimalt opptatt av å gi anerkjennelse til den unge, er også en god rusfore-

bygger. Nå er det ingen automatikk i at unge mennesker med et positivt selvbilde ruser seg mindre. Men har du tiltro til deg selv, har du opplagt større sjanser for å mestre større utfordringer i ungdomsårene og kanskje gjøre beruselsestilstanden mindre tiltrekkende. Rusforebygging vil, i én forstand, bety å være opptatt av å støtte unge mennesker i alt som kan være en trekkraft vekk fra problemskapende rus.

Uavhengig av hvor unge mennesker vokser opp og hvem de har som foreldre og venner, vil de møte rusmidler. Alle vil før eller seinere bli tilbudt alkohol, og flere unge tilbys også andre rusmidler. Foreldre etterspør stadig kunnskap om nye og ukjente rusmidler. Det er viktig med slik kunnskap for å kunne avdekke rusmiddelbruk. Vel så viktig som kunnskap om rusmidler og å avdekke rusmiddelbruk, er beredskaper for handling og å tenke gjennom hensiktsmessige måter å bruke sine eventuelle bekymringer på. Ved å forberede seg på dette kan en kanskje unngå å overreagere eller vike unna i en aktuell situasjon.

Dette heftet har familieperspektivet og spesielt foreldrerollen som fokus. En rolle som er kompleks og krevende, men samtidig så givende. Kompleksiteten ligger i hverdagens effektivitetskrav, travelhet og fremtidens uforutsigbarhet. Hvordan kan vi trene de unge i å kunne mestre stress og forberede dem på motgang? Hvilket kompass skal vi utstyre dem med og hvor mye tillater vi av ungdommelig utforskning? Og hvordan begrunner vi vår egen alkoholbruk? Det finnes et utall av dilemmaer som vanskelig lar seg besvare uten motforestillinger. Det er kanskje spørsmålene og refleksjonene rundt dilemmaene vi trenger mest.

1. Oppvekst og rusproblemer



Foto: PhotoAlto

Trykket på unge mennesker som vokser opp i dag er betydelig og annerledes enn tidligere. Å ikke skille seg for mye ut konkurrerer med idealer om hvor viktig det er for de unge å skape sin egen identitet. Ungdomstiden forlenges for dem som er unge, og mange voksne gjør mye for å tvære egen ungdomstid. Det betyr at kategoriene ungdom og voksen flyter i hverandre og kan forvanske løsrivelsen. Nettopp av slike grunner er det nødvendig å se bruk av rusmidler i sammenheng med en rekke andre sider ved de unges oppvekst. Å motvirke problemskapende rusbruk handler blant annet om gode lokalmiljøer med attraktive aktivitetsmuligheter for unge mennesker, der aktivitetene kan konkurrere med rusbruk.

Å legge til rette for en inkluderende skole hvor lærere har tid til god veiledning og oppmuntring av alle elevene er et annet viktig element. Skolen kan skape mestring, inkludering og selvillit hos unge mennesker. Og motsatt: bidra til å smadre selvillit. For enkelte elever vil den mest gjennomgripende læringen en får med seg fra skolen, være læringen om egen utilstrekkelighet. Dette betyr at skolen, utilisiktet, kan være med på å skubbe unge mennesker nærmere rusmidlene. Føler du deg mindre verdt, har du også mindre å tape ved å ruse deg.

Problemskapende rusbruk kan forstås på mange måter. Det kan være problemer på kort eller lang sikt som rammer den unge selv, eller voksne, på en slik måte at skadene blir større enn gledene. Noen

ganger vil slike skader inkludere andre i familien, venneflokk eller helt tilfeldige, for eksempel ved rattfyll. Tenker vi på tyngre rusproblematikk, rammer det også samfunnsøkonomien i betydelig grad. Det meste av rusbruken i den norske hverdagen er likevel uproblematisk. De fleste som bruker rusmidler holder seg til alkohol, og majoriteten bruker disse midlene med selvkontroll og glede.

Rusutviklingen blant barn og unge

Ungdoms bruk eller misbruk av rusmidler har til alle tider bekymret foreldre. I økende grad er disse bekymringene knyttet til narkotika og nye syntetiske rusmidler, men også til akuttskader i fylla. Fortsatt ser bildet likevel slik ut: Det er høyst vanlig at unge mennesker etter hvert bruker alkohol og det er høyst uvanlig at de bruker narkotika.

I aldersgruppen 15–20 år ser vi et stigende alkoholkonsum blant både gutter og jenter. Jenter har fordoblet sitt alkoholinntak i løpet av de siste sju–åtte årene. (SIFA/SIRUS-undersøkelsene) Debutalder på alkohol for både gutter og jenter i Norge er litt i underkant av 15 år og slik har det vært i lang tid. Med debutalder menes første gang den unge drakk så mye som én enhet, tilsvarende en flaske øl, et glass vin eller fire centiliter brennevin. Det er også slik at de aller fleste unge mennesker i Norge drikker før de er 18 år, altså før lovlig alder for selv å kjøpe. Hva av dette voksne eventuelt skal bekymre seg for, er et vesentlig diskusjonstema. Er det kanskje noe som tilhører «normal» utforskning av alkohol? Når skal det oppfattes som bekymringsfull rusbruk?

Hva er det egentlig vi ønsker å forebygge?

Hvis en stiller en mor eller far dette spørsmålet, vil mange svare at det verste som kan skje er at barna skulle bli rusavhengige. En narkoman i huset er selve hovedfrykten. I en videre samtale vil foreldre trolig trekke frem skader som de unge kan pådra seg i fylla når dømmekraften er svak. Tenk om hun skulle bli uønsket gravid, eller at hun skulle sitte på i en bil der føreren var påvirket. Eller at sønnen skulle havne i klammeri eller sovne i snøen på vei hjem fra fest.

Selv om de rusavhengige og i særdeleshet de stoffavhengige får stor oppmerksomhet, er de største rusproblemene i nasjonen knyttet til akutte fysiske, psykiske og sosiale skader. Alkohol er gjennom sin utbredelse i befolkningen et langt mer omfattende problem enn narkotika. Norge har på grunn av sine tradisjoner og sin restriktive alkoholpolitikk klart å holde gjennomsnittsforbruket i befolkningen lavt. Det gir gevinster i form av færre helsemessige langtidsskader når vi sammenligner med andre europeiske land. De sosiale skadene som ordensforstyrrelse, nattebråk, hærverk, krangling, angst og ubehag i tillegg til fysisk vold, kriminalitet og ulykker forekommer hyppig. Selv om det er få studier som viser slike alkoholrelaterte sosiale skader, vil hele praksisfeltet understøtte et slikt bilde.

Hva er bekymringsfull rusbruk, og hva er et rusproblem?

Tidlig røykestart og tidlig rusdebut er bekymringsfullt. Hvis egne barn begynner å eksperimentere med alkohol allerede i 12–13 års alderen, er det alarmerende. Ellers er det komplisert å fastslå hvor grensen går for det som voksne burde bekymre seg for. At en 14-åring har debutert på alkohol er ikke i seg selv nødvendigvis bekymringsfullt, selv om en slik debutalder ligger under gjennomsnitt for norsk ungdom. Bekymringsfullt er det først når rusen svekker dømmekraften for det de unge i edru tilstand ikke ville innlatt seg på, eksempelvis ubeskyttet seksuell utprøving, kjøring på moped eller annen uønsket oppførsel. All rusing på illegale rusmidler og på løsemidler er bekymringsfullt, selv om et mindretall av dem som prøver hasj blir hengende ved rusmidlet. Bruk av alkohol, som jo også er illegalt i salg til umyndige, er også bekymringsfullt dersom det skaper vansker for den unge eller for omgivelsene.

Rus er et problem når det forringer livskvalitet og et gode når det øker livskvalitet, kan det hevdes. Noen ganger kan imidlertid selvpopp-levd livskvalitet hos voksne være med på å forringe livskvalitet hos unge mennesker. Og motsatt: Noen ganger griper unge menneskers rusbruk sterkt inn i voksnes livskvalitet på en negativ måte. Et rusproblem kan vi kanskje definere som all rusbruk som bidrar til å forkudre dagen eller framtiden, enten det nå er akutte skader (sosiale eller fysiske) eller det at en vikler seg inn i psykisk eller fysisk avhengighet til et rusmiddel.

Når og hvorfor bruker unge (og voksne) rusmidler?

I Norge er det tradisjon for å bruke alkohol i helger (minus søndag), høytidsdager og i ferier. Drikking i helgene er det typiske for unge mennesker, og drikkekulturen henger blant annet sammen med sosiale aktiviteter som assosieres med drikking. Altså når venner kommer sammen på fritiden, uten voksenkontroll. Unge som eksperimenterer med andre rusmidler, gjør dette også på fritiden og helst i helgene.

Det eneste lovlige rusmidlet i Norge som kan kjøpes av myndige personer, er alkohol. Legemidler er lovlige når de er utskrevet av lege i en terapeutisk hensikt. Tobakk er ikke et rusmiddel, men sterkt avhengighetsskapende. Løsemidler (bensin, tynner) er heller ikke ulovlig fordi det etter intensjonen ikke produseres og selges som rusmiddel.

Alle typer rusmiddel virker inn på dopaminstoffskifte i hjernen. Rusmidlene stimulerer hjernens belønningssenter, og økt dopaminnivå gir økt følelse av glede og velvære. Opplevelsen av velvære, et velfortjent friminutt, nummenhet og glede forklarer rusmidlenes attraksjon. Ingen rusmidler er harmløse, og alle har et betydelig skadepotensial.

Til alle tider, i alle land, i alle kulturer, ser det ut til at mennesket har jaktet på rus, selv om måten en beruser seg på er ytterst forskjellig og i stadig forandring. Behovet for innimellom å krydre tilværelsen ved å bringe seg ut av en «likevektstilstand» synes å ligge dypt i menneskenaturen. Disse «ut av likevekt»-opplevelsene kan tilegnes på mange

måter. En vanlig måte i ungdomsårene er ved bruk av rusmidler. For de fleste unge er dette noe en sosialiseres inn i gjennom vennegjengen. Situasjoner hvor en bevisst inviterer unge mennesker til refleksjon rundt eventuell egen og andres rusbruk kan gi de unge valgkompetanse og handlingsberedskap.

Å være uenig, utforskende, grensesprengende og provoserende er nødvendig for å kjenne at man lever. Lydighet, tanketom innordning og konformitet skulle kanskje bekymre foreldre like mye som det at barna tøyer grenser. I denne utforskningen danner unge mennesker seg selv, velger, beholder og forkaster verdier. En dårlig erfaring kan være nyttig læring i en alder der en så å si konstruerer seg selv i spenningen mellom utforskning og innordning.

Noen bruker også rusmidler som selvmedisinering. Det kan være unge og voksne som opplever hverdagen for krevende eller som er fylt av indre uro. Rusen blir et pusterom eller en overlevelsesstrategi hvor den kjemiske virkningen erstatter eller tilfører noe av den en savner. Mange av dem som bruker rus på denne måten har problemer i forbindelse med følelsesmessig kontakt til andre mennesker, og rusen hjelper dem til å tåle kontakten på en bedre måte. Mennesker er også genetisk og biologisk utrustet på forskjellige måter fra naturens side. En kan for eksempel ha personlighetstrekk knyttet til impulsivitet og spenningssøking. Slike personlighetstrekk medvirker ofte til atferdsproblemer og gjerne også til bruk av rusmidler.

2. Risiko og beskyttelse

Et grovt overblikk over nasjonens barn og unge gir følgende bilde: 85–90 prosent av de unge tilhører en lavrisikogruppe for rekruttering til etablerte rusmiljøer. Omkring fem–ti prosent er i faresonen og en–tre prosent er i høyrisiko. Har vi derimot akuttskadene knyttet til beruselser i tankene, snakker vi om bortimot all ungdom. Enten som direkte selvpåførte skader eller mer indirekte ved at en ufrivillig trekkes inn i en situasjon.



Foto: Arne Hoel ©

Lavrisiko er den gruppen barn og unge som har minst én fornuftig og nær voksen i hverdagen, som trives brukbart på skolen, som holder på med noe spennende på fritiden og som i tillegg ikke er spesielt genetisk sårbar for å utvikle avhengighet. Lavrisikogruppen har tilstrekkelig beskyttende faktorer i seg og rundt seg som for eksempel evne til å formulere seg, frustrasjonstoleranse, stabil selvfølelse og de har gjerne en hjemmesituasjon preget av varme og humor.

De unge i faresonen har eksempelvis en grei hjemmesituasjon, men har vansker med å få innpass i konstruktive vennemiljøer og strever

kanskje i tillegg med skolefag. En lærer som klarer å få øye på en slik elev og som kan gi tilstrekkelig anerkjennelse ved å «trykke på vekstpunkter» hos den unge, kan ha avgjørende betydning.

Høyrisikogruppen har ofte en rekke påkjenninger i oppveksten. De kan selv være barn av misbrukere, og ikke sjelden ser en trøblete skolehistorier, brudd i voksenkontakt, indre uro og outsideridentitet. Noen er også genetisk sårbare. Ofte har de sin alkoholdebut i svært tidlig alder. Formelen: Sårbarhet + rustilgjengelighet = trøbbel, ser ut til å gjelde.



Foto: PhotoAlto

Rammer rusproblemer tilfeldig?

Det er ikke tilfeldig hvem som blir rusavhengig. Noen unge er definitivt mer sårbare enn andre. I hvert fall hvis vi med rusproblemer tenker på mennesker som vikler seg inn i periodisk eller langvarig avhengighet til rus. De fleste som ruser seg jevnlig og problematisk, har som regel gode grunner for å gjøre det. Noen ganger går det likevel riktig bra med unge som det «skulle gått dårlig med» (motstandsdyktige) og tilsvarende går det også veldig dårlig med noen mot alle odds.

Derimot er det mer tilfeldig hvem som sovner i snøen på vei hjem fra fest, som opplever skamfølelse eller som ender i en voldsom krangel med bestevennen. De akutte skadene er mer likelig fordelt i befolkningen. Fysiske skader (ofte gutter) og mer psykologiske eller sosiale skader (ofte jenter) knyttet til rusbruk, er langt mer utbredt og har sammenheng med den norske måten å bruke rusmidler på. Det største rusproblemet er sannsynligvis alle situasjonene mennesker vikler seg

inn i i ruspåvirket tilstand. Hvis dette er en riktig måte å forstå rusproblemer på, har rusforebyggingen adresse til de fleste.

Alt tyder på at tidlig alkoholdebut forfølger de unge i betydning at en da vil drikke oftere og mer (Sosial- og helsedirektoratet). Av den grunn blir arbeidet for å utsette debutalder den store voksendugnaden i det rusforebyggende arbeidet. For å få til en slik utsettelse av debutalder er familieklima, kommunikasjon og atmosfære nøkkelfaktorer, selv om beskyttende faktorer og risikofaktorer finnes på mange områder. I en større sammenheng er det viktig å være oppmerksom på de mer indirekte, strukturelle risikofaktorene som for eksempel lokal alkoholkultur eller vanskelig kommuneøkonomi, som ofte rammer skole- og fritidstilbudene til de unge. Det vil også være avgjørende at foreldre og andre voksne gir støtte til arbeidet om å begrense tilgjengelighet av alle typer rusmiddel.

Risiko og beskyttelse

Alle barn er sårbare i en viss forstand, og ingen unngår å bli utsatt for risiko. Samfunnet blir av enkelte fagfolk omtalt som «risikosamfunnet», noe som henspiller på alle krav og uklare forventninger til oss som mennesker hvor feilvalgene er lette å ta.

Det er viktig å påpeke at det som er beskyttende eller risikabelt spiller en noe ulik rolle med tanke på alder, kjønn og sammenheng. Noen ganger også en motsatt rolle. Eksempelvis overbeskyttelse av småbarn vs. tenåringsbarn. Det lille barnet skal overbeskyttes på stellet, en ungdom skal også ha frirom. Det finnes også kunnskap om at beskyttende faktorer spiller en betydeligere rolle enn risikofaktorer. Det betyr at tilstrekkelig mange beskyttende faktorer veier tyngre enn en tilsvarende mengde risikofaktorer.

Rusforebygging som legger større vekt på beskyttende faktorer enn potensiell risiko, bygger på optimisme om at skjevutvikling i stor grad kan forebygges. Hjemmeforhold som viser seg å gjøre barn mindre sårbare i forhold til alle typer rusmidler (tobakk, alkohol, lettere og tyngre narkotiske stoffer) er slike som at:

- de unge føler seg forstått av mor og far
 - de unge vurderer mor og far som kompetente rådgivere i livet
 - de unge merker at mor og far følger skolearbeidet med interesse
 - de unge deltar i felles fritidsaktiviteter med foreldrene
 - de unge opplever familieklimaet som samarbeidende og harmonisk
 - de unge føler seg akttet som personer både av mor og far
- (Eickhoff og Zinnecker, 2000)

Oppdragelsesstilen til foreldre synes altså å være en nøkkelfaktor med tanke på senere rusproblemer hos de unge. En far som er lite forståelsesfull og lite kjærlig, lunefull og avvisende er en slik risikovoksen. Likeledes en mor som er lite forståelsesfull, overbeskyttende, avvisende og likegyldig. Barn som vokser opp med slike risikovoksne rundt seg, skyves nærmere problemskapende rusbruk.

Familiære beskyttende faktorer

Omsorgsfulle, åpne, varme, støttende, tilgjengelige og tydelige foreldre beskytter mot det meste av skjevutvikling, også problemskapende rusbruk. Foreldre som gir støtte til løsrivelse og uavhengighet, som våger seg inn i samtale rundt konflikter og som er verdimeslige forbilder, er det beste en ung gutt eller jente kan ha rundt seg. Det ser også ut som at det å vokse opp med begge sine biologiske foreldre er beskyttende (Freitag, 1999; Künzle-Bömer et al., 1993). Her må det legges til at selv om samlivsbrudd alltid er vondt for de impliserte, kan en noen ganger se positiv utvikling hos barna. I slike tilfeller handler det gjerne om at det familiære konfliktnivået senkes, fordi for mange konflikter i familien er en risikofaktor.

Familiære risikofaktorer

Familiære risikofaktorer blir motstykket til alt det som beskytter. Der de unge møter manglende støtte, innlevelse og forståelse og hvor kontrollen er autoritær (se avsnitt om motstandskraft) økes risikoen for en disharmonisk utvikling. Overbeskyttende foreldre som kanskje ikke gir noe frirom, eller overinvolverte, overambisiøse foreldre er risikabelt å vokse opp med. Uklare grenser i et lukket og gjerne kaldt og sosialt isolert familieklima øker risikoen for at unge tiltrekkes av rusmidler. Genetiske faktorer spiller også inn og ikke minst foreldre og søsken som negative modeller med tanke på rusbruk. Svært mange eller slett ingen konflikter er også ugunstige oppvekstbetingelser. (Eickhoff og Zinnecker, 2000)

Motstandskraft

Barn og unge som lever i stor risiko, med mye uro og ustabilitet og med rusmisbrukende foreldre trenger slett ikke å få problemer. Motstandskraft henspiller på barn og unge som fungerer godt både sosialt og psykisk, til tross for betydelige påkjenninger i oppveksten. Det er unge som utvikler en sunn væremåte i usunne omgivelser. Disse barna har «motstandskraft» da av mer psykososial karakter. Det er også beslektet med såkalte «løvetannsbarn» kjent som unge mennesker som håndterer store sår og belastninger fra oppveksten, mot alle odds, men dette uttrykket blir stort sett brukt om tidligere barnevernsbarn. «Motstandskraft» er heller ingen medfødt eller statisk egenskap hos disse barna, men noe som oppstår i et komplekst samspill mellom barnas individuelle egenskaper og egenskaper i miljøet rundt.

Hva er det så som likevel beskytter disse barna fra en belastende utvikling? Hvilke kjennetegn har disse barna som gjør dystre spådommer til skamme. Det som er spesielt interessant er at den oppdragerstil som er beskyttende for «lavrisikobarn» er en annen enn for «høyrisikobarn», med andre ord: Den autoritære, instruerende oppdragerstilen. (Helmen Borge, 2003). Her har de voksne en dominerende rolle, de kommanderer og setter krav til de unge uten noen form for resonnement eller formulert intensjon.

Disse motstandsdyktige barna og ungdommene kjennetegnes også ved at de ofte gjør noe med sin ugunstige hverdag. De oppsøker gjerne andre voksne og ser konkurrerende voksenmodeller og opplever også konstruktive konflikter. Slik holder de seg delvis unna en uholdbar hjemmesituasjon ved å gjøre noe hyggelig sammen med andre. De lærer seg å leve med vanskene og utvikler tidvis «panserkarakter». Også i søskenflokker ser en at barn reagerer svært forskjellig på samme type risiko.



Foto: PhotoDisk

3. Foreldre som rollemodeller og veivisere



Foto: PhotoAlto

Det er på ingen måte selvsagt at avholdsfolk er gode rollemodeller og at måteholdsfolk er dårlige rollemodeller. Det kan like gjerne være motsatt. Det skjer uendelig mye annet i en hjemmesituasjon enn bruk eller ikke-bruk av rusmidler. Aller mest handler det om oppdragelsesstil ved fysisk og mental tilstedeværelse.

Familien og foreldrerollen er i stadig endring. Det var på mange måter lettere for foreldre å være veivisere og «ekspedisjonsledere» for barn og unge for 30–40 år siden, ikke minst fordi fremtiden var mer forutsigbar. Av den grunn var foreldreautoriteten sterkere, og unge lyttet mer på foreldre, besteforeldre og lærere enn i dag. Men fortsatt er det slik at majoriteten av de unge vokser opp med sine biologiske foreldre, og mange har også kontakt med besteforeldre. Foreldre og lærere er de voksne som representerer kontinuitet i unge menneskers liv, i alderen hvor viktige vaner og uvaner etableres, og de representerer samtidig de voksne som har potensial til å være gode rusforebyggere. Foreldre er også de som har den mest ekte interessen av at det går barna vel.

Ofte spilles det «ping-pong» mellom skole og hjem om hvem som har det egentlige ansvaret for rusforebyggingen. Da er det viktig å fastslå at det er foreldrene som har ansvaret for oppdragelsen, inklusive den rusforebyggende. Skolens oppgave er å hjelpe foreldre med oppdragelsesspørsmål. I denne forbindelsen kan skolens bidrag være å skape møtesteder og egne arenaer for foreldre og tilsvarende for elever.

Han foreldre forebygge at barna får rusproblemer?

Barn og unge kan ikke vaksineres mot rusbruk. Men foreldre kan bidra til å øke sannsynligheten for at barna ikke får rusproblemer. Dette krever ikke minst et forsiktig kritisk blikk på egen rusbruk og egen oppdragelsesstil. Foreldre kan for eksempel kaste ut noen tydelige budskap, som at de unge ikke blir servert alkohol hjemme før de har lovlig alder. Som foreldre skal vi heller ikke være forsyningskilde, du får ikke alkohol med hjemmefra før du er 18 år. Foreldre skal altså ikke introdusere alkohol for de unge. Samtidig er det jo ønskelig at de unge ikke mister kontrollen når de først drikker alkohol. Dette har aktualisert temaet om at noen kanskje skulle gå inn i en mer åpen samtale med de unge, de som allerede har etablert et drikkemønster, for å få beruselsene og skadene lengst mulig ned mot null.

Mange foreldre tror at det tryggeste er at vi vet hva de drikker og går i fellen som forsyningskilde. Studier viser at unge som bys eller får alkohol hjemmefra på denne måten, drikker langt mer enn sine jevnaldrende. Foreldre gir legitimitet til et normbrudd om at det egentlig er i orden at ungdom drikker og åpner på den måten opp for andre normbrudd. Tenk på skyldfølelsen dersom mor eller far var forsyningskilde akkurat den kvelden datteren på 16 år var utsatt for et seksuelt overgrep.

Ved å sneke sin egen rusforebyggende plattform gjennom en beredskapsplan kan foreldre tydeliggjøre hva de aksepterer og ikke aksepterer både av seg selv og de unge. Det ser ut som at de unge ønsker og forventer noen voksne å skubbe seg på og å løsrive seg fra. Den uklare, litt diffuse mor eller far skaper ofte utrygghet og skyver påvirkningen sterkere over til andre. Når de så drikker før de er 18 år, det gjør de fleste, betyr det mye at foreldre er forberedt på å kunne ta en samtale rundt både de mindre greie og de andre historiene som de unge forteller. For eksempel om venninnene som tok vare på hverandre i løpet av kvelden og om kragelen som en angrer på. I slike samtaler er det en stor fordel å kunne være litt forberedt på spørsmål som kan gå tilbake til egen ungdomstid. «Hvordan var dette da du var ung, mamma?»

Noe av det aller viktigste som foreldre kan understøtte, er de forebyggende alkoholpolitiske virkemidlene som nasjonen har valgt. Som det at prisen på alkohol er relativ høy, at alkoholholdig drikke over en viss prosent ikke selges i dagligvarehandelen og at vi har 18-års aldersgrense for salg av alkohol. Bred støtte i voksenbefolkningen til disse virkemidlene er av avgjørende betydning for utbredelse av rusproblemer i befolkningen. Om vi skulle få en fordobling av alkoholbruken i Norge, vil antallet problemdrikkere firedobles. Rundt hver problemdrikker er det kanskje 15 andre som krenkes, plages og forvirres.

De glemte årene

Det er fristende å hevde at kvaliteten som etableres i kontakten til barna i «fredstid», altså før tenårene, vil være helt avgjørende for hvor

mye de unge vil la seg påvirke i tenårene. De foreldrene som ikke forsømmer seg i forkant, vil jevnt over være viktige samtalepartnere også i tenårene. Det betyr at i de tidligste årene spiller foreldre en hovedrolle i perioden hvor det mer generelle normgrunnlaget dannes, også med tanke på bruk av rusmidler i tenårene.



Foto: Photodisk

Alderen seks–tolv år blir fra tid til annen omtalt som «de glemte årene». Faglitteraturen har vært mer opptatt av tidlige barneår og tenårene. Mange foreldre fusker med kontakten når de har barn i denne alderen. Kanskje er det fordi kravet om oppmerksomhet fra barnas side ikke er så sterkt da. Far og mor glemmer kanskje å sitte på sengekanten for å oppsummere dagen og klø den unge på ryggen. Den jevne og gode kontakten skusles vekk og det blir mindre på «omsorgsbankboken» å ta ut i tidlig tenåringsalder når den unge prøver seg ut. (Tvinnereim og Klyve, 2002)

Kvaliteten i kontakten som skapes i «fredstid» er selve nøkkelen til å kunne være viktige påvirkere når utprøvingsalderen 13–17 år inntreffer. En dose oppmuntring hver dag fra voksne er både overkommelig og muligens nok til å sikre at vi er i god kontakt med den unge. Ved å følge opp den unge med engasjement og begeistring har vi mer å spille på når situasjonen krever det.

Lytter de på våre velmente råd?

Barn og unge mennesker trenger gode samtalepartnere både med tanke på trivielle ting og mer vesentlige temaer. Det kan dreie seg om å kunne dele en begeistring eller en bekymring, eller om mer langsiktige spørsmål knyttet til for eksempel utdanning. En optimal tilstand vil da være å ha foreldre som tar seg tid, som kan være med å formidle

at det gode liv også byr på motgang og som kan lytte på fremtidsdrømmer. Hvis denne kommunikasjonskanalen er etablert i «fredstid» og vedlikeholdt jevnt og trutt, vil voksne som regel være svært viktige samtalepartnere ved siden av gode venner og andre betydningsfulle personer.

For mange, kanskje de fleste, er det slik at venners holdninger og væremåter veier tungt og stundom tyngst, i de årene hvor de fleste har sin rusmiddeldebüt. En lytter på venner og en lytter på seg selv. Men de hører også på foreldre og de ser ikke minst på hva foreldre, venner og andre gjør.

I hjemmemiljø og lokalkulturer hvor det drikkes mye blant voksne, gjenspeiles gjerne dette i den oppvoksende generasjon. Det er også slik at der det drikkes mye blant unge mennesker, er terskelen for å prøve andre rusmidler lavere. Det ser altså ut til å være et intimt samspill mellom rusmidlene, noe som betyr at om en klarer å holde alkoholbruken lav, vil det kunne gi gevinster i form av mindre narkotikabruk.

Foreldremøter og grensesetting

De fleste foreldre synes røyking er en uting. Ingen ønsker seg røykende barn. Alle er imot narkotika og et fåtall ønsker å problematisere alkohol. Det merkes på frammøte på foreldremøtene. Dersom det er funnet en blodig sprøytespiss i barneparken ved siden av skolen, og skolen inviterer til møte om narkotika, fylles skolens aula. Står alkohol, ungdom og voksenrollen på innkallingen, er frammøtet mer glissent.

Foreldremøter bør ikke ha hovedfokus på selve rusmidlene. Før i tiden fikk foreldre rikelig anledning til å bli kjent med alle illegale rusmidler og ble utstyrt med lister for å kunne finne ut om den håpefulle var i ferd med å bli narkoman. De fikk stukket en sjekkliste med ti punkter i hånden som var til forveksling lik den sjekklisten foreldre fikk i 1930-årene for å finne ut om barna onanerte. Dette var datidens styggedom.

Slike møter bør ha to fokus. Det ene bør være knyttet til voksnes rusbruk og det andre til ungdoms rusbruk. Det ene kan være å lirke fire centiliter i foreldrenes egne, ofte utydelige rusvaner. Er det mulig som voksen å stå over egen rusbruk på tradisjonelt fuktige høytidsdager, dersom en har ansvar for barn under 16 år? Er det mulig å stå over fredagsdrinken, for nærmest å være i beredskap til å kunne hente den unge som ringer og vil hjem? Det andre fokuset kan være å trene på situasjoner som kan oppstå knyttet til de unge selv. Skal jeg nekte henne å være med en god venninne som er begynt å utforske hasj? Skal vi ringe for å kontrollere om det virkelig stemmer når de sier de skal overnatte hos en venn? Å undre seg sammen med andre foreldre og diskutere utfordringene i fellesskap kan gi beredskap og kanskje en mer tjenlig involvering i en gitt situasjon.

Alle foreldre vil det beste for sine barn. Likevel ser vi at en del voksne slipper taket eller mister taket. Grunnene til dette er sammensatte. Foreldre som ikke lenger er på talefot med barnet trenger støtte

og ikke påminnelser om utilstrekkelighet. Innsatsen for å beholde grepet gjennom tenårene er mindre krevende enn arbeidet for å gjenopprette tillit og kontakt. I dette perspektivet blir det nødvendig å se på voksenrollen.

Voksne skal være veivisere for unge mennesker. Dette innebærer blant annet at voksne må kunne formulere noen tydelige forventninger og samtidig hjelpe de unge med kjøreregler for sosialt liv. Når de unge seinere kommer til løsrivingsfasen, vil det være avgjørende hvor betydningsfull voksenkontakten har vært.

Det er viktig at voksne reflekterer over sine egne grenser på de viktigste områdene. Hvilke grenser setter vi som voksne for eksempel for våre egne ambisjoner på vegne av ungene, for vår egen humørsyke, for egen bruk av alkohol? I tillegg til grenser trenger barn fremfor alt å bli møtt med grenseløs oppmerksomhet og vennlighet.

Rusforebyggende beredskap

En slik beredskap må bygges på kjennskap til egen styrke og kapasitet, og like viktig: kjennskap til den unge. Det handler først og fremst om hvilke kjøreregler vi skal ha for vårt eget forhold til alkohol og narkotika, hvordan vi formidler og praktiserer det og også hvordan vi som voksne vil reagere dersom det gjelder ungdommelig utforsking eller brudd på avtaler.

Slike beredskaper er det klokt å drøfte i «fredstid» i god tid før en typisk rusdebut inntreffer. Et forslag til tema for å høyne beredskapen kan for eksempel se slik ut:

- Vi drøfter og blir enige om hva vi selv synes er bekymringsfull rusbruk og hva vi synes er akseptabel ungdommelig utforsking
- Hva er vi spesielt redd for når det gjelder rusbruk med tanke på jentene?
- Hva er vi spesielt redd for når det gjelder rusbruk med tanke på guttene?
- Hva svarer vi de unge når de spør om hvorfor vi selv bruker alkohol eller hvorfor vi er avholdende?
- Hvordan ville vi reagere om vår sønn eller datter på 15 år kom ruset hjem to timer etter avtalt tid. Hva var det beste vi kunne få ut av en slik situasjon?
- Hvor ærlige vil vi være hvis de unge spør om rusepisoder fra vår egen ungdomstid?
- Hva synes vi om selvpålagt «promillegrense» i hjemmet?
- Hva mener vi som voksne om en restriktiv ruspolitikk eller en liberal ruspolitikk?
- Hvor og på hvilken måte oppbevarer vi eventuelt alkohol i hjemmet?
- Hva formidler vi til våre barn om mennesker med rusproblemer?

4. Samtaler om rus



Foto: PhotoAlto

Hvorfor snakke med barn og unge om rus?

Det er stor enighet blant fagfolk om at dårlig kontakt mellom barn og foreldre er én viktig årsak til skjevutvikling hos unge mennesker. Det betyr at den beste investering foreldre kan gjøre, er å være mye og tett sammen med barna i en åpen atmosfære rundt viktige gjøremål og temaer. Foreldres oppdragelsesstil, knyttet til evne og villighet til å gå inn i «delikate» temaer og ikke minst de voksnes væremåter, ser ut til å bety mye for hvordan de unge etter hvert mestrer sitt eget sosiale liv. Ett slikt delikat tema er bruk eller misbruk av rusmidler.

Barn og unge invaderes av ruspåvirkning, lenge før de selv er i

nærheten av egen debut. De ser unge og voksne som bruker alkohol i ulike sammenhenger og de hører historier om narkomane som dør. Mange barn og unge er naturlig nok forvirret fordi de selv har observert forandringer som skjer når voksne bruker rusmidler. De fornemmer stemninger, men få voksne snakker om det som skjer. Det som ikke var lov, ble kanskje likevel tillatt – eller motsatt, fordi det var voksenfest hjemme.

Voksne skal bidra til å redusere barns forvirring. Det gjør de kanskje best ved å gi til kjenne sine egne grenser for bruk av rusmidler ved å kaste ut noen tydelige «markeringsbøyer». Det handler da om å bruke gyldne anledninger til dette, eksempelvis når den unge selv ytrer noe om rus. «Søsteren til Terje er narkoman», eller «Pappa, har du noen gang drukket deg full?» er begge ytringer som kan skape avgjørende møtepunkter mellom barnlig undring og voksen klokskap. I slike samtaler vil også den taktfulle voksne kunne formidle omtanke for dem som strever med skadelig rusbruk. En forståelsesfull og kjærlig voksen, som også står for noe selv, vil alltid være tiltrekkende som samtalepartner. Samtidig vil det alltid være naturlig for den unge å komme tilbake med nye og vesentlige temaer.

Oppfordringen fra fagfolk blir derfor at voksne må forberede seg på at rusmiddelbruk skal bli et tema hjemme. Dypest sett handler det om hvilket samtaleklima som etableres tidlig, og som gjør det naturlig for barn og unge å gå til de voksne med både trivielle og betydningsfulle samtaletemaer. Gevinsten av både investert tid, tydelighet og tilgjengelighet tas ut i form av at en da får barn og unge med lav risiko for å utvikle egne rusproblemer.



Foto: PhotoAlto

Hvordan snakke med barn og unge om rus?

Når samtalen først er i gang, er det helt avgjørende at voksne ikke sitter med alle de velmente svarene. En annen grøft å falle i, er det å ikke ha noen voksenmeninger i det hele tatt. Foreldre kan godt være «litt teite» på den måten at vi kaster ut noen markeringsbøyer og for vår egen del har en oppfatning av hva som er akseptabel utforskning av rusmidler. Synes vi for eksempel det er bekymringsfullt at poden kommer svakt beruset hjem når han eller hun er 15 år, og hvordan ville vi eventuelt reagert? Hvordan ville en 15-åring selv ønske at far eller mor reagerte?

Det handler om å komme inn i en god rytme i samtalen med de unge. Langt på vei dreier det seg om åpenhet og gjensidig ærlighet. Og om de unge trår feil og gjør noe som skuffer voksne, er det viktig å ikke overreagere. Det ligger faktisk viktig erfaring i å bryte normer i spenningen mellom utforskning og innordning, når de unge etter hvert skal skape seg selv og vinke farvel til barndommen.

En klargjørende samtale gjør godt for alle involverte. Hvis vi som foreldre instruerer eller moraliserer, står vi i fare for å diskvalifisere oss som samtalepartnere. Vi skal heller ikke uten videre akseptere de unges forståelse av det som skjer. En mor eller far som bare logger med, er lite spennende å bryne seg på. Ofte vil de unge ha korrekativer til sine spissformuleringer. Å samtale er også å finne ut hva en selv mener. Klargjørende samtaler kjennetegnes av at den voksne er åpen og prøver å forstå før han selv ønsker å bli forstått.

Det er to kjernebudskap og praksiser (markeringsbøyer) foreldre skal holde fast i:

- Det første er at vi aldri selv skal være forsyningskilde for alkohol til de unge før de fyller 18 år. Aldersgrensen for kjøp av alkohol i Norge er 18 år, og det betyr at vi heller ikke skal lange eller gi alkohol til noen under denne alderen. Det ser også ut til at de som får alkohol hjemme, drikker betydelig mer og blir oftere beruset. Ved eventuelt å sabotere en slik kjøreregel, gjør en det også vanskeligere for de foreldrene som velger å støtte seg på råd fra fagfolk.
- Den andre markeringen er at vi støtter opp om de restriksjonene som ligger i at prisen på alkohol er relativt høy og at den skal være litt vanskelig å få tak i. Disse nasjonale restriksjonene betyr minst like mye for å holde rusmiddelskadene nede blant unge og voksne som de samtaler vi gjennomfører. Pris, aldersgrenser og salgsreguleringer på alkohol ser ut til å være de enkeltfaktorene som regulerer bruk og misbruk aller mest.

Når skal vi snakke med barn og unge om rus?

Samtaler om russpørsmål kan godt starte tidlig. Det har sin begrunnelse i at mange barn observerer rusbruk blant unge mennesker og voksne som de lurer på hva betyr. I tillegg hører de gjerne historier fra andre som kan virke både skremmende og forvirrende. Så hvis åtteåringen har noe på hjertet som hun lurer på knyttet til rus, er det

utelukkende positivt at det finnes noen fornuftige voksne samtalepartnere som kan hjelpe til med å sortere i forvirringen.

Ellers er det vanlig å anbefale at voksne tar opp dette med røyk og alkohol litt i forkant av tenårene, når de unge normalt står på dørstokken til «utforskningsårene». Det er viktig at «timingene» er god. Måten samtalen forløper på, er svært vesentlig. Formaning, advarsler og for mange velmente råd har en tendens til å prelle av. I familier der samtaleklima og atmosfære kjennetegnes av anerkjennelse og varme, vil påvirkningskraften være sterkest. Foreldre som eksempelvis gir til kjenne at røyk er uakseptabelt fra de unges side, også i tilfeller hvor de voksne røyker selv, vil øke sannsynligheten for at barna ikke blir røykere.

I samtaler om alkohol må de voksne være forberedt på å kunne samtale omkring egen omgang med alkohol og hvilke grenser de setter for seg selv. Før en som voksen inviterer til en slik samtale, kan det derfor være lurt å forberede seg, eventuelt sammen med samboer/ektefelle eller andre voksne. Hvor ærlige skal vi være når de unge spør? Hvor tydelig skal jeg være på dette med at først når du er 18 år er du gammel nok til selv å drikke alkohol? Hva er en god og forståelig begrunnelse for at jeg aldri kjøper eller serverer deg alkohol før du har nådd den lovlige aldersgrensen. Hva svarer jeg når han forteller at bestevennen allerede er blitt servert alkohol hjemme?

Med diverse forbehold blir da anbefalingen at en tar opp temaet rundt 13-årsalderen og gjerne slik at foreldre og skole gir dette et samordnet trykk. Erfaringsmessig er det slik at relativt konsistente budskap som kommer hjemmefra og fra skolen samtidig, og over tid, har større kraft. Disse to arenaene representerer langsiktighet og kontinuitet i kontakt med de unge, i en alder der vaner og uvaner etableres. Foreldrenes arbeidsutvalg i skolen (FAU) er herved utfordret til å legge til rette for at temaet kommer på dagsorden i overgangen mellom barne- og ungdomsskolen.

Samtaler omkring alkohol og sigarettbruk vil på grunn av stoffenes utbredelse være langt mer forståelig for de unge, når voksne tar det opp. I forebyggende sammenheng er det også slik at en typisk ruskarriere som ender opp med alkohol eller narkotikamisbruk, har startet med tidlig tobakk eller alkoholdebut. Slike samtaler er mest naturlig å ha i god tid før gjennomsnittsdebutalderen for alkohol. Derfor anbefales foreldre å bruke mange gyldne anledninger til å ta opp problemstillinger knyttet til røyk og alkohol når de unge er mellom 12–17 år.

På mange måter er det lettere å diskutere narkotika med de unge. Da kan vi fort bli enige om hvor farlig det er, og så slipper vi voksne å diskutere vårt eget forhold til alkohol og kanskje også sigaretter. Denne fellen er det lett å gå i. Da skygger vi unna at alkohol er vårt desidert mest problemskapende rusmiddel med tanke på utbredelse, ulykker og død. Og ikke minst alle de situasjonene knyttet til vanskjøtsel, krangel og vold som ofte inntreffer når unge og voksne med redusert dømmekraft utfolder seg.

Eksempel på en samtale

(Scenen: Mor, far, sønn på 15 år og datter på 12 år sitter rundt frokostbordet.)

Datter: – Faren til Nina i klassen min var full på fredag. Noen hadde sett at han sjanglet om kvelden da han kom hjem. Har du vært full noen ganger pappa?

Sønn: – Gi deg med masingen, de voksne klarer å passe på seg selv.

Datter: – Det sier du bare fordi du sikkert har drukket selv. Hva holder dere egentlig på med nede på rommet ditt?

Sønn: – Kan noen stoppe hun der (reiser seg og går ut på badet)

Mor: – Nå glemte du matpakken din, Anders (roper etter sønnen, som ikke kommer inn igjen.)

– Ja – kanskje du skal svare Torild. Har du vært full noen gang?

Far: – Neei ... Ikke full ... (lang pause). Men jeg drakk jo av og til slik at jeg ble litt susete da jeg var ungdom. Men nå må vi vel skynde oss litt. Du skal rekke skolen. (Far reiser seg og går ut til Anders med matpakken.)

Denne korte sekvensen er det som kalles en «gylden anledning» til å snakke om rus. Når samtalen er åpnet slik, er det synd at tiden ikke tillater at en forfølger temaet et stykke videre. Kloke foreldre benytter kanskje ettermiddagen til å følge opp samtalen med datteren. Det er mye som tyder på at sønnen akkurat nå ikke ønsker verken betroelser om hvorvidt faren har vært full eller søsterens innblanding i sin egen situasjon. Kanskje mor eller far kan avslutte frokostsekvensen med å si noe hyggelig til begge barna.

På ettermiddagstid kunne for eksempel far spole tilbake til frokosten.

Far: – Jeg har tenkt litt på det du tok opp i dag tidlig, Torild. Du sa noe om faren til Nina og så spurte du om jeg hadde vært full noen gang. Hvordan var det for Nina da – er det noen som sier noe til henne?

Datter: – Nei, men alle vet det.

Mor: – Tror du at det er vanskelig for Nina? Og hva ville du tenkt, hvis det var din far?

Datter: – Jeg ville vært veldig flau og så ville jeg at ingen skulle vite om det. Har du vært full pappa?

Far: – Ja, jeg har vel egentlig det noen ganger. Men jeg synes selv det er fryktelig dumt med voksne som drikker seg full. Selv om faren til Nina var full på fredag, trenger det ikke bety at han ikke er en kjempesnill pappa. Jeg tror forresten jeg kjenner ham – er det ikke han som trener håndballguttene på laget til Anders?

Mor: – Jo, det er ham – og han virker veldig grei.

Far: – Hvordan synes du at greie voksne skal være da, Torild? Og hvordan ønsker du å være når du blir voksen?

Datter: – Nei ... Kanskje slik som mamma og så skal jeg være streng med barna mine hvis de begynner med narkotika.

5. Kjønn. Foreldre- og vennepåvirkning



Foto: PhotoAlto

Pubertet og identitetsdannelse

Puberteten er tiden for tettere utvikling av vennskap og intimitet. Rusbruk, fortrinnsvis alkohol, skjer gjerne i en sammenheng der famlende vennskap prøves ut. Etter hvert finner flertallet av de unge frem til en positiv identitet og en plass i det sosiale fellesskapet. Noen unge har problemer med å finne sin rolle, de er forvirret på identitet og blir usikre. Denne usikkerheten kan føre til «overidentifikasjon» med andre i gjengen eller andre helter, slik at egen identitet settes til side. Slik identitetsforvirring kan gjøre unge sårbare med hensyn til bruk av rusmidler. Den som ikke står for noe selv, faller lettere for andres påvirkning, sies det. Studier har vist at tenåringer som blir tidlig fysisk modne drikker mer alkohol enn sine jevnaldrende. Slike funn ser også ut til å ha noe med foreldrenes oppdragelsesstil å gjøre. Nærmere bestemt later det til at foreldre med tidlig fysisk modne barn er mer tilbøyelige til å gi de unge for stort frirom og slippe taket for tidlig.

Likheter og ulikheter

Gutter og jenter viser mange fellestrekk og forskjeller. Likhetene er mer fremtredende enn forskjellene. Begge kjønn debuterer med alkohol omtrent samtidig og de bruker alkohol i sitt «løsrivelsesprosjekt» som symbolsk farvel til barndommen. Gutter vil drikke større mengder av rent fysiologiske årsaker. Betydningen guttene og jentene knytter til alkoholbruk varierer. For jentene er det mer den fortrolige og intime forbindelsen til andre som motiverer. Mye tyder på at jenters identitet er mer sammenvevd med relasjoner til andre. For guttene er applausen fra de andre guttene og det å distansere seg, av stor betydning. (Bjerrum Nielsen og Rudberg, 1992). Når det gjelder eksperimentering med ulovlige rusmidler, i første rekke hasjrøyking, ser en ubetydelige kjønnsforskjeller. Blant de etablerte misbrukerne imidlertid, for eksempel i behandling, fengsel eller ved overdose, er det klar overvekt av gutter eller menn. Det ser ut til at hannkjønnet har en større risiko for å gå videre fra eksperimentering til etablert misbruk (Sosial- og helsedirektoratet).

Gutter og jenter reagerer også noe forskjellig på foreldrekonstellasjoner og foreldrepåvirkning. Jenter ser ut til å lytte til foreldrene litt mer og lengre inn i tenårene enn guttene. For jentene vil en kompetent og velutdannet mor være en beskyttende faktor. Det ser ut til at guttene profiterer mer på en tradisjonell familiestruktur med en beskyttende oppdragelsesstil preget av faste strukturer med forpliktende regler (Knopf, 2000).

For begge kjønn vil restriktive holdninger fra foreldre, blant annet i betydningen å ikke være forsyningskilde før lovlig alder, være problembegrensende. Det tyder på at dette virker enda sterkere på jentene. For jentene er også det å ha en bestevenninne i oppveksten en viktig beskyttende faktor (Bjerrum Nielsen og Rudberg, 1992).

Det ser ut som at foreldre har en noe sterkere normpåvirkning på døtre enn på sønner i tenårene. I tillegg til det fenomenet at manglende bånd til foreldrene og problematiske familierelasjoner slår sterkere negativt ut for jenter (Schmidt, 1999). Det er mye som tyder på at fuktige voksenkulturer setter fuktige avtrykk i ungdomskulturene. Her er det imidlertid mange forbehold. Som identifikasjonsfigurer for dannelse av holdninger spiller foreldrenes væremåter større rolle enn hva de sier. (Skinhøj, 1994; Henriksen, 2000). Det kan derfor konkluderes med å si at tenåringer i vår vestlige kulturkrets etablerer sine rusvaner i et komplekst samspill, hvor forbindelsene til venner og foreldre står som det mest sentrale.

Venners ord veier tyngst?

Som nevnt tidligere spiller venneflokken en spesielt viktig rolle i «utforskningsårene». En spørreundersøkelse utført blant 10.000 femtenåringer i 1960 og i 1985 i USA tyder på at jevnaldergruppen og kommersielle interesser har økende påvirkningskraft på de unge. Forskerne ønsket å finne ut hva som påvirker ungdom mest og hadde stilt følgende spørsmål: Hvem eller hva påvirker deg mest når du skal

danne deg en oppfatning av livet eller en mening? (Örtendahl og Wikman, 1990).

Svarene i 1960	Svarene i 1985	Svarene i 2010? (fyll ut selv)
1. Foreldrene	1. Venner	
2. Besteforeldrene	2. Musikken	
3. Skolen	3. Film og video	
4. Venner	4. Foreldrene	
5. Kirken	5. Besteforeldrene	
6. Idrettslaget	6. Skolen	

Vi skal være forsiktige med å trekke bastante konklusjoner av en slik spørreundersøkelse. Det er studier som viser at unge mennesker som viser stor uenighet i samtale med foreldre forsvarer foreldrenes synspunkter i samtale med venner og gjør argumentene til sine egne. Men som tendens kan det tyde på at familien ikke i like sterk grad som tidligere kan tilby ungdomsgenerasjonen gyldige verdier og meninger. Jevnalderkulturen og venner har fått en mer sentral posisjon.

Også det arbeidet som utføres av frivillige krefter gjennom idrettslag, klubber og organisasjoner, er viktige fotfester for svært mange barn og unge. Ved sine virksomheter fungerer de potensielt «ruskonkurrerende» på den måten at aktivitetene i seg selv er uforenlig med bruk av rusmidler. Nå er det ikke slik at deltakelse i fritidsaktiviteter i seg selv er rusforebyggende. Funn tyder på at mange av lagidrettene er ganske «fuktige», men samtidig kan de være et godt vern mot illegale rusmidler.

Tone på 14 år

Situasjon:

Tone er nettopp fylt 14 år. Hun er en populær jente, spiller håndball på fritiden og er for tiden middels engasjert i skolearbeidet. Populariteten er spesielt stor hos en del eldre gutter, hun er klar over det og veldig mye av konsentrasjonen går i retning av disse eldre og tøffe guttemiljøene. Det festes mye i helgene, og Tone får stadig tilbud om å være med. Hun har vært med en gang på fest med noen av disse guttene uten å fortelle det hjemme. Nå på tirsdag spør hun om hun kan få gå på fest til helgen. Venninnen Siv har allerede fått lov hjemme å være med, forteller hun. Dere vet at Siv har svak oppfølging hjemmefra, men hun virker som en grei og humørfylt jente.

Spørsmål:

Hvordan kan vi få det beste ut av denne situasjonen for begge parter?

Arild på 17 år

Situasjon:

Arild er en stillferdig og litt sjenert ung gutt. Han går i videregående på allmennfaglig og har ennå ikke alkoholdebutert. Far i huset husker hvordan de selv som 15–16-åringer drakk sammen med andre gutter, hørte høy musikk, spilte kort og snakket fotball. For over et år siden var det foreldremøte på ungdomsskolen der Arild gikk, og da var bekymringen at så mange av guttene i Arilds klasse hadde vært fulle på skoledansen. Mange av disse guttene har opprettholdt kontakten over i videregående, og det ser ut til at de bruker helgene sammen til fest og moro. Det er dessuten to av disse guttene som stadig inviterer Tone og Siv med på helgefest.

Spørsmål:

Hvordan vil vi som foreldre forholde oss til Arilds situasjon?



Foto: PhotoAlto

6. Rusfrie soner



Foto: Mjel Curtis

Voksenbefolkningen i Norge slutter i betydelig grad opp om at visse soner av dagliglivet skal være rusfrie. For eksempel trafikken og arbeidstiden. Dette er soner som er regulert av lovregler og spilleregler og som i en viss forstand er udiskutable.

Noe vanskeligere er det med såkalt punktavhold eller selvpålagte rusfrie soner, som graviditet, samvær med barn eller båt og badeliv. I dag er det slik at den store majoriteten av gravide, i det øyeblikk de er kjent med graviditeten, avstår fra å innta alkohol eller type medikamenter som kan skade det ufødte barnet. Likeledes er det økt oppmerksomhet blant voksne rundt bruk av rusmidler når barn er til stede. Den typisk voksne vil drikke lite eller avstår fra å drikke med barn i nærheten.

De fleste vil være enige i at noen situasjoner og tilstander skal skjermes for alkoholbruk. Ved å drøfte slike rusfrie soner eller punktavhold åpner en samtidig for viktig samtale rundt egne rusvaner.

- Hvilke grenser setter vi rundt oss selv for hva som får skje når det brukes alkohol hjemme og som ikke får skje ellers?
- Er det noen situasjoner det passer å bruke alkohol i og andre situasjoner hvor det er upassende?
- Skal en drikke når barn er til stede og eventuelt når skal en tilby sine egne barn alkohol?

Promillegrense rundt barn og unge?

Hvilke avtrykk setter det i barna når far og mor deler for eksempel en flaske rødvin? Er de voksne like tilgjengelige eller kanskje mer tilgjengelig for de unge? Gjelder de samme spillereglene hjemme eller øker frihetsgraden i hjemmet, og er det en fordel eller ulempe? Det er en stor utfordring å invitere foreldre til å lage sin egen rusforebyggende plattform hjemme. Kan det for eksempel være en selvpålagt voksen promillegrense for samvær med barn og unge? Eller skal samvær med barn og unge alltid være rusfritt?

Kanskje det går an å forhandle med utgangspunkt i en grense på 0,5 ettersom denne for en tid tilbake ble ledig fra trafikken? Fornuftige foreldre som røyker går ut på altanen og så går de gjerne inn for å drikke uten noe særlig refleksjon rundt dette med «passiv drikking». Begrepet «passiv røyking» er godt innarbeidet i alle voksnes bevissthet. Foreldre kan også utfordres til å tenke igjennom gevinsten av å stå over egen alkoholbruk på de tradisjonelt fuktige dagene ut fra følgende resonnement: Ved å kaste ut en markeringsbøye (eksempelvis før nyttårsaften) sørger du for at voksen alkoholbruk blir et tema hjemme. Tenk om du kunne si til din datter på åtte år og sønn på 13: «I kveld når hele nasjonen forfrisker eller overforfrisker seg slik, har vi valgt å la være.» Det betyr at uansett om det er avhold, måtehold eller overforbruk hjemme, så bør en gjøre det til et tema. Avholdsfolk er vel de som tradisjonelt har snakket med egne barn om sitt standpunkt.

7. Scenario 2020



Foto: Arne Hoel ©

Norge er i dag ett av verdens mest likestilte samfunn, med en sterk økonomi og med høy velferd for det store flertallet. Det ser også ut til at denne velferden og likheten gir gevinster i form av lavere kriminalitet og begrensede rusproblemer. Men hva vil skje med nasjonen og lokalsamfunnene når kloden kommer nærmere (globaliseres) og hvor dominerende grunnverdier mer og mer ser ut til å være individualisering og konkurranse? Og hvordan vil bildet kunne se ut for generasjonen som er ung i år i 2020?

Verden er et komplisert sted, uansett hva man tar for seg. Enten det er å fremskrive rusutviklingen eller forsøk på å fange opp andre fremtidsbilder. Vil for eksempel norske familier pynte sin edelgran i stuen til jul også i 2020? Vil foreldrerollen ligne foreldrerollen av i dag? Et langt blick inn i en tenkt framtid kan kanskje være med å sannsynliggjøre en utvikling på rusfeltet. Ved å diskutere en ønsket utvikling på rusfeltet kan vi gi bidrag til dette.

Et lite dristig blick i krystallkulen viser at også i 2020 vil de unge være opptatt av å løsrive seg fra foreldrene i ung voksenalder. Løsrivelsen vil gå best og være minst smertefull for de unge som er knyttet til fornuftige, varme og anerkjennende rollemodeller. Vennskap, klær og musikk og også rusmidler, kjente og nye, vil fortsatt bety mye. Normer og samværsformer mellom kjønnene vil fornyes og det å kunne mestre stress og ha en horisont som peker ut over egne behov blir fortsatt viktig.

Viktig for hva? Fordi mange av morgendagens potensielle rusmisbrukere allerede er født. Dypest sett handler det derfor om hvordan vi

tilrettelegger fremtiden og hvor mange av grunnboltene i velferdssamfunnet som blir stående. Ikke minst hvilket fotfeste de unge som vokser opp får i hjem, skole og venneflokk. Kanskje det handler om å mobilisere mot det som er i siget av uønsket utvikling allerede nå?

Et optimistisk fremtidsbilde

Samfunnet og verden omkring er blitt mindre konfliktfull. Overgangen til voksenrollen fortøner seg enklere for de fleste unge, og alkoholbruk er ikke lenger nødvendig for å vinke symbolsk farvel til barndommen. Fyll er gått av moten blant unge og voksne mennesker, og alkoholbruken er stabilt lav. Det betyr at akutttskadene er i markant tilbakegang. Vi har langt færre promillekjørere, og alkoholrelatert vold blir sjeldnere og sjeldnere. Gruppen av misbrukere som trenger hjelp er også redusert sammenlignet med tidligere. Nye narkotiske midler har ikke fått fotfeste blant unge mennesker. En trendy ung gutt eller jente drikker sjelden alkohol og når de først gjør det er det gjerne til et måltid.

Et realistisk fremtidsbilde

Skillet mellom internasjonalt, nasjonalt og lokalt dempes og nye kunstig fremstilte rusmidler vil dukke opp. Alkohol er nå både billigere og lettere tilgjengelig for befolkningen. Det ligger ikke lenger noe «opprørende» i det å drikke seg full blant ungdom, og dessuten er fyll forbundet med «taperstatus». Alkohol er likevel det dominerende rusmidlet i befolkningen. Avslappingsbruken av alkohol og nye kunstig fremstilte rusmidler er økende. Dette skjer i miljøer som er travle, blant mennesker som reiser mye og som arbeider hardt. Hard jobbing krever hard avslapping. Trenden i Europa er at forskjeller på rusmønstre minker.

Det betyr at «de konforme» som utgjør hovedstrømmen vil bruke rusmidler i moderat grad. Gruppen av «sårbare» vil øke og her vil vi få mye selvmedisinering. Og så vil vi få gruppen av «travle unge» som ruser seg for å slappe av eller stramme seg opp. En siste gruppe vil bruke lite rusmidler, fordi rus er uforenelig med yrkesrollen.

Et pessimistisk fremtidsbilde

To-tredelssamfunnet er nå en virkelighet. Over tretti prosent av den norske befolkningen har nå ikke lenger tilgang til det som var stolper i velferdsstaten. Mange unge føler at fremtiden er avlyst og spesielt gjelder dette guttene. Uten særlige utsikter verken på arbeids- eller ekteskapsmarkedet virker det som de har lite å tape på å ruse seg. Spesielt i denne gruppen er det mange høykonsumenter på både alkohol og medikamenter. Av mye bruk blir det også mye misbruk. Særlig i de største byene har politiet sin fulle hyre med å gi trygghet til den delen av befolkningen som ikke lenger finner seg i å bli tilsnakket og antastet av slitne unge og middelaldrende mennesker.

7. Forsiktige råd til foreldre (som har barn i alderen 0–18 år) — og invitasjon til refleksjon

Forskjellige barn og unge vokser opp med ulike voksne rundt seg, i forskjellige land og lokalkulturer. Derfor bør fagfolk være tilbakeholdne med altfor mange råd til foreldrene. Ikke minst fordi svært mange foreldre har god innsikt i hva egne barn reagerer positivt og negativt på. Noen foreldre vil ha sin styrke i selve samtalen, andre gjennom sin væremåte. Av den grunn finnes det ingen universell metode eller anvisning som uten videre gir oppskrift på suksess. Med disse forbeholdene inviteres det avslutningsvis til å tenke igjennom noen forsiktige faglige råd.



Foto: Imagesource

Bidra til å utsette debutalder ved ikke å tilby rusmidler hjemme. Vær restriktiv på en forståelig måte.

Lav debutalder synes å forfølge de unge videre. Jo tidligere de unge starter, desto mer drikkes det, og risiko for rusproblemer øker. Debuterer de unge som 13-åringer eller tidligere, drikker de ved utgangen av tenårene gjennomsnittelig over 14 liter ren alkohol i løpet

av et år. En som venter til hun er 15 år, drikker årlig i underkant av seks liter ren alkohol. En liter ren alkohol tilsvarer 3,5 helflasker brennevin, 13 helflasker vin eller 65 helflasker øl.

Tenk igjennom: Hvordan kan vi gi gode begrunnelser for at vi ikke byr på alkohol, selv om vi bruker alkohol selv?

Gi din sønn/datter en daglig dose (overdose) oppmuntring.

Hva vil det si å gi en dose oppmuntring hver dag? Det kan være en vennlig setning, et smil, et skulderklapp. En påminnelse om at vi setter pris på deg. Ofte har vi lett for som voksne å bruke tid på det vi vil forbedre eller det negative som de unge finner på.

Tenk igjennom: Hva er min typiske måte å oppmuntre på, og hvor ofte skjer det?

Klargjør din egen rusforebyggende plattform og bruk gyldne anledninger til å snakke om dine egne voksne grenser for bruk av rusmidler.

Hvordan ønsker du egentlig at din sønn eller datter skal forholde seg til rusmidler eller til andre som bruker eller misbruker rusmidler? Hva er det som gjelder av kjøreregler hjemme hos oss, både med tanke på voksenbruk og forventninger til de unge?

Tenk igjennom: Hva vil du svare hvis de spør om du noen gang var full som ungdom?

Forbered deg på at din sønn eller datter kommer beruset hjem. Hvordan ville du selv som ung ønske å bli møtt av voksne?

Scenen er som følger: Han eller hun kommer hjem fra fest lenge etter avtalt tid nå sist fredag. Du kjenner det lukter alkohol, og den unge vil helst rett i seng. Er du sint, skuffet, redd eller glad, og hva er replikken din?

Tenk igjennom: Hva er det beste du kan oppnå?

Spol tilbake til egen ungdomstid og bruk erfaringene positivt.

Mange unge synes det er provoserende og uinteressant at foreldre bruker sin egen ungdomstid som referanse i samtalen. Mye har forandret seg med tanke på ungdomskulturen, og også voksenrollen er annerledes. Ikke minst er det kommet mange nye rusmidler til.

Tenk igjennom: Hva er de store forskjellene og er det noe som er tidløst med tanke på det å være ung?

Ikke forsøk å skremme de unge med hvor farlig rusmidler er. Unge kan skremmes fra vettet, men ikke til vettet.

Svært mange foreldre advarer mot narkotika og har mindre bekymringer knyttet til alkohol. Noen ganger lar voksne seg friste til å overdrive farene, ikke minst med støtte i dramatiske medieoppslag. Overskrifter av typen: «Drepte i hasjrus», eller «Ecstasy er nå snart det mest vanlige rusmiddel blant ungdom», har stått i norske aviser. Det viste seg at han som drepte i hasjrus også hadde drukket bortimot en

kasse øl, men dette ble nedtonet. Fokus på skremsel og farene vil for noen unge også øke tiltrekkingskraften.

Tenk igjennom: Hvordan kan vi skaffe oss kortfattet, oversiktlig og saklig informasjon om de rusmidlene vi ikke kjenner?

Engasjer deg i sider ved oppveksten som er «ruskonkurrerende» og som skaper trivsel og mestring.

En jente fortalte at den eneste gangen hun kunne huske faren som aktiv i lokalmiljøet, det var når polet i kommunen var truet med nedleggelse. For å forhindre det gikk han rundt med underskriftslist, ellers satt han tilbakelent i godstolen. Hvor var faren eller andre voksne når svømmehallen måtte stenge på grunn av kommuneøkonomien eller når viktige aktivitetsmuligheter avvikles for de unge?

Tenk igjennom: Hva synes du om påstanden om at rusforebygging ikke nødvendigvis har så mye med rusmidler å gjøre?

Tenk gjennom hva du ville gjøre hvis du oppdaget hasjbruk hos din sønn eller datter.

Når foreldre har mistanke om hasjbruk eller får det bekreftet, er det lett å bli grepet av panikk. Da kan en overreagere på en slik måte at vi skyver den unge nærmere en identitet som stoffmisbruker, eller velge å overse det hele og håpe det tar slutt.

Tenk igjennom: Hvordan kan vi ta et steg tilbake for å gi oss selv tid til å reagere mest mulig tjenlig. Hva ønsker vi å oppnå og hvem kan vi snakke med av andre voksne?

9. Hvor kan vi ta kontakt som foreldre?

Ønsker du som forelder at skolen skal ta opp for eksempel dette med å utsette alkoholdebut eller forhindre røykestart, er det naturlig å kontakte leder i Foreldrerådets Arbeidsutvalg (FAU) eller eventuelt den som er klassekontakt for foreldre på skolen. I samarbeid med skolen kan en lage treffpunkter eller ta i bruk programmer som er kunnskapsbaserte (slike programmer finnes på www.forebygging.no).

Har du selv som voksen spørsmål knyttet til rus, kan disse stilles til Fag(ekspert)panelet (www.forebygging.no). Her kan en få gode råd om fremgangsmåter når en eventuelt er bekymret i full anonymitet (som for eksempel: «Hva er partydop?» eller «Har foreldre påvirkningskraft i forhold til rusbruk/misbruk når de unge håpefulle er blitt tenåringer?»)

Om en er bekymret, finnes det en rekke samarbeidspartnere i skolens støtteapparat som kan gi råd og hjelp. Sosialtjenesten, barnevernstjenesten, psykiatriske ungdomsteam, pedagogisk psykologisk tjeneste, Utekontakten og politiets forebyggende avsnitt. I tillegg finnes det kompetansesentre for rusmiddelspørsmål i alle landets helseregioner (www.forebygging.no – Norge rundt).

Mange steder i Norge finnes også lokallag av Landsforbundet Mot Stoffmisbruk (www.motstoff.no). Disse har en støttetelefon: 815 00 205.

Lenker til andre aktuelle nettsteder

Sosial- og helsedirektoratet, avdeling rusmidler: www.rusdir.no

Statens institutt for rusmiddelforskning: www.sirus.no/

Norsk institutt for forskning om oppvekst, velferd og aldring:

www.nova.no

RUSTelefonen 08588 som alle kan ringe når de lurer på noe om rus og rusmidler (Sosial- og helsedirektoratet og Rusmiddeletaten):

www.rustelefonen.no/

Litteraturliste

- Babor T. m. fl.: *Alcohol: No ordinary commodity*. Oxford University Press. New York 2004
- Bakken A.: *Ungdomstid i storbyen*. Nova rapport 7/98, Oslo, 1998
- Bjerrum Nielsen, H. & Rudberg, M.: *Jenters vei til rusmidler – et sosialiseringsperspektiv*. I: Waal H. & Middelthun A.-L. (red): *Narkotikaforebygging mot år 2000*. Universitetforlaget. Oslo 1992
- Eickhoff C. & Zinnecker J.: *Schutz oder Risiko. Forschung und Praxis der Gesundheitsförderung*, Band 11, Köln, 2000
- Freitag M.: *Familiäre Determinanten des Alkoholkonsums von Kindern*. I: Kolip. P. : *Programme gegen Sucht. Internationale Ansätze zur Suchtprävention im Jugendalter*. Weinheim: Juventa, 163–182, 1999
- Helmen Borge, A.I.: Resiliens. *Risiko og sunn utvikling*. Gyldendal Akademisk, Oslo, 2003
- Henriksen Ø.: *Ikke som jeg gjør, men som jeg sier. Om rus, kommunikasjon og oppdragelse*. Tano Aschehoug, Oslo 2000
- Imsen G.: *Lærerens verden*. Tano Aschehoug, Oslo 2000
- Knopf W.: *Suchtprävention in der Schule*, Philosophische Fakultät, Köln 2000
- Künzel-Böhmer: *Expertise zur primärprevention des Substanzmissbrauchs*, Nomos Verlagsgesellschaft, 1993
- Schancke, V. A. (red.): *300 aktuelle spørsmål og svar om rusforebyggende arbeid*, forebygging.no, 2004
- Schmidt,B.: *Geschlechtsspezifischer Suchtmittelkonsum im Jugendalter*, I: *Bundesarbeitsgemeinschaft Kinder- und Jugendschutz e.V.: Suchtprävention im Kinder- und Jugendschutz – Theoretische Grundlagen und Praxisprojekte*, Bonn 1999.
- Skinhøj, K. T.: *Kønnsforskelle i unges rusmiddelkulturer*. Psyke og Logos 15, s. 69–96, 1994
- Sosial- og helsedirektoratet: *VENT – Utsett alkoholdebuten*, Oslo 2002
- Tvinnereim R. & Klyve A.: *Speilbilder. Om å investere i barn og unge*. PedCom Forlag, Bergen 2002
- Örtendahl C.& Wikman: *Växa i välfärdsland*. SOS-rapport 1990:3, Modin –Tryck AB, Stockholm 1990

Materiell i forbindelse med programmet for foreldreveiledning

1. «Det viktigste i barneoppdragelsen»

For fagpersonell på helsestasjon, i barnehage, barnevernstjeneste og skole m.m. Bok om temaene: *Utvikling av empati og styring av aggresjon*. Magne Raundalen Pedagogisk Forum, Oslo 1996 ISBN 82-7391-040-7.

2. Samspill foreldre og barn

Program for å styrke kontakt og samspill mellom foreldre og barn i aldersgruppen 0–2 år: Dette er først og fremst tilpasset helsestasjonens arbeidsform og legger til rette for samtale med foreldre om deres egne opplevelser, erfaringer og synspunkter. Det består av følgende tre enheter som utfyller hverandre i sin helhet.

1. Ringperm *Samspill foreldre og barn* med tekstark til foreldre (revideres). Frode Heian Bestillingsnummer Q-0920
2. Bok *Tidlig samspill* Veileder for helsestasjonspersonell. Frode Heian Bestillingsnummer Q-0925
3. Video *Tidlig samspill – en eksempelsamling* For foreldregrupper InterMedia. Universitetet i Oslo. Regi: Bjørn Skaar

3. Samspill i skolen og mellom foreldre og skolebarn

Program for å styrke samspillet i skolen og samspillet mellom foreldre og skolebarn i grunn-skolealder.

1. Video *Samspill i skolen* For fagfolk. InterMedia Universitetet i Oslo Regi: Bjørn Skaar
2. Video *Samspill foreldre – skolebarn*. For foreldre. InterMedia. Universitetet i Oslo. Regi: Bjørn Skaar
3. Veiledningshefte *Samspill i skolen. Samspill foreldre – skolebarn*. Felles brukerhefte til de to videoene. Dag Skilbred, Bjørn Skaar m.fl. Bestillingsnummer Q-0993

3. ICDP – International Child Development Programmes

Program for å fremme barns psykososiale utvikling:

1. Tre bøker for foreldre
 - 0–1 år: *Du og jeg* (ISBN 82-412-0286-5)
 - 1–3 år: *Sammen ut i verden* ISBN 82-412-0287-3
 - *Samspill, selvstendighet og samarbeid* ISBN 82-412-0288-1Henning Rye. Vett & Viten AS, Asker 1996. Finnes også som hefter på engelsk (Q-0953 E) og samisk (Q-0953 S)
2. Video *Når du og jeg er sammen*. Inneholder tre korte programmer for foreldre fra dagliglivets barnforeldresamvær. Disse egner seg som innføring i grunnleggende og universelle sider ved kontakt og samvær mellom omsorgsgiver og barn 0–6 år. InterMedia Universitetet i Oslo. Regi: Bjørn Skaar Videoen finnes også på samisk og engelsk.
3. Bok *Ledet Samspill* For fagpersonell på helsestasjon, i barnehage og barnevernstjeneste m.m. Karsten Hundeide. Vett & Viten AS, Asker 1996. ISBN 82-412-0280-6
4. Videoprogrammene *Ledet samspill – program for barnehage, Ledet samspill – program for helsestasjon* Hver videokasset inneholder to programmer som er spesielt rettet mot henholdsvis barnehage- og helsestasjonspersonell og andre fagfolk som arbeider med foreldreveiledning. InterMedia Universitetet i Oslo. Regi: Bjørn Skaar
5. Informasjonshefte *Åtte temaer for godt samspill* For foreldre som deltar i grupper. Karsten Hundeide Bestillingsnummer Q-0923 (norsk), Q-0923 E (engelsk)

4. Temahefter for foreldre

1. *Adopsjonsfamilien* *En veileder for adoptivforeldre* Amalia Carli og Monica Dalen Pedagogisk Forum 1997 Bestillingsnummer Q-0931 (norsk) Q-0931 E (engelsk)
2. *Mobbing blant barn og unge. En foreldreveiledning* Dan Olweus og Cecilia Solberg Pedagogisk Forum 1997 Bestillingsnummer Q-0933 (norsk) Q-0933 E (engelsk)
3. *Foreldre – til barns beste. Om barneoppdragelse før og nå*. Harald Thuen og Hilchen Sommerschild Pedagogisk Forum 1997. Bestillingsnummer Q-0934
4. *Små barns sorg. En veiledning for foreldre*. Informasjon og veiledning til foreldre. Atle Dyregrov. Pedagogisk Forum 1997 Bestillingsnummer Q-0935 (norsk) Q-0935 E (engelsk)
5. *Syke barn i familien. Informasjon og veiledning til foreldre*. Elin Hordvik og Marianne Straume
6. *Fedre og barn. Informasjon og veiledning til foreldre*. Elin Hordvik og Marianne Straume Pedagogisk Forum 1997 Bestillingsnummer Q-0936 (norsk) Q-0936 E (engelsk)
7. *Barn og unges medie verden. Informasjon og veiledning til foreldre*. Karin Hake. Pedagogisk Forum 2000 Bestillingsnummer Q-1017
8. *Fedre og barn. Informasjon og veiledning til foreldre* Berger F. Hareide og Jan B. Moe Pedagogisk Forum 2000. Bestillingsnummer Q-0995
9. *Forelderollen i rusforebyggende arbeid – ærlighet, humor og utholdenhet* Arne Klyve Bestillingsnummer Q-1077 B

Arne Klyve er samfunnsviter og arbeider som undervisningssjef ved Stiftelsen Bergensklinikkene. Han har i hele sitt yrkesaktive liv arbeidet med rustemaet. Forfatteren er også far til to barn og har etter hvert også fått barnebarn. Han sier selv at erfaringene som ligger i det å følge opp en gutt og en jente gjennom rolige tider, utforskingårene og løsrivelsen, sannsynligvis er heftets hovedkilde.



BARNE- OG FAMILIEDEPARTEMENTET