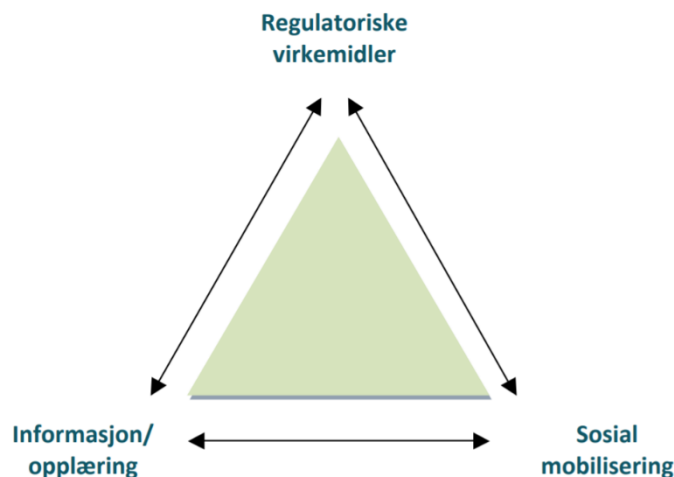


## Antatt grad av helsefremming og forebygging ved tiltakene

Det er ingen enkeltmetode som sikrer at mange mennesker opplyses og endrer sin atferd på en enkel og kostnadseffektiv måte, heller ikke på rusfeltet. At ungdommer begynner å drikke alkohol kan være resultat av en kombinasjon av delte forestillinger - riktige eller gale - (om at det å drikke gjør at de blir oppfattet som mer mandige, kule eller voksne og dermed får venner og kjærester), sosiale forventninger (antagelse om at venner drikker eller mener at en bør drikke) og/eller normative begrensninger (om hva ungdommer på deres alder bør gjøre – signaler fra samfunnet, foreldre og andre). Hva som stemmer har betydning for det forebyggende arbeidet. Å servere alkoholfrie drikker eller drive informasjonskampanjer om farene ved å drikke vil ikke være nok om for eksempel ungdommer deler en forestilling om at å drikke er å være mandig, kul, voksen eller innafor.

Forebyggingsarbeidet krever derfor ulike metoder og en helhetlig tilnærming. Regulerende virkemidler, informasjon/opplæring og normer og folkelig engasjement må virke sammen. Vårt forebyggingsarbeid har sitt utgangspunkt i forebyggingstrekanten.



Den mest effektive rusforebyggingen er en politikk som regulerer tilgjengelighet og bruk. Dette påvirker direkte tilgang og kostnader, men også hvordan aksepten for rusmidler utvikler seg.

Informasjon og opplæring er eksempelvis informasjonskampanjer, samtaler med gravide, forebyggingsprogrammer, kursvirksomhet og andre former for påvirkningsarbeid rettet mot å øke kunnskap, fremme holdninger, kompetanse og endre atferd.

Normer og engasjement handler om forståelse, holdninger, interesse og mobilisering for å redusere alkoholskadene. Engasjement handler også om hvordan man gjør en sak viktig.

Det er et mål å mobilisere mange ulike grupper i det forebyggende arbeidet, som hver for seg kan ha påvirkning mot ulike miljøer. Det er grunnen til hvorfor vi tror på å utvikle opplegg med en felles kjerne, men som er tilpasset forskjellige målgrupper; som foreldre, besteforeldre, ungdommer, minoriteter eller mennesker som kommer i kontakt med ungdommer i sin yrkesrolle.

### *Effekten av skolebaserte forebyggingsprogrammer generelt*

Det kan være vanskelig å måle effekten av enkelttiltak i det forebyggende arbeidet. I enkelte kretser finnes det også en «forebyggingspessimisme» på grunn av dette. Vi mener at det finnes gode grunner til å drive primærforebyggende programmer som våre.

- 1) Selv om det kan være vanskelig å måle resultater ut fra enkelttiltak eller -kampanjer, kan likevel mange tiltak som virker sammen ha effekt. Folkehelseinstituttet sier i sitt høringssvar til ny alkoholpolitisk strategi at selv om skolebaserte programmer ifølge forskning har beskjeden forebyggende effekt er det likevel rimelig å anta at en langvarig og bredt anlagt satsning på rusforebygging i skolen – i kombinasjon med andre virkemidler – kan ha noe å si for de unges drikkevaner.
- 2) Begrensninger i tilgang til alkohol gjennom redusert tilgjengelighet og høye priser har en påvist effekt på bruken. En slik politikk er avhengig av legitimitet i befolkningen. Det er en sammenheng mellom hvilke regulerende virkemidler som blir regnet som legitime, og hvilke normer og holdninger som finnes i samfunnet. Mye av grunnlaget for disse holdningene legger vi gjennom rusforebyggende kampanjer og programmer.
- 3) Ingeborg Rossow, forsker ved FHI, sier at «en sannsynlig årsak til at skoletiltak i beste fall bare gir ubetydelig atferdseffekter, er at de kulturelle føringene og den sosiale påvirkningen i favør av drikking er så mye sterkere»<sup>1</sup>. Uten programmer som kan spille på positive kulturelle trender og jobbe med normer både i ungdomsmiljøene og blant voksne blir disse føringene enda sterkere. Dette mener vi styrker den vinklingen som vi har jobbet med i programmet hvor vi ser sammenhengen mellom alkoholpolitikk og – kultur.
- 4) Forebyggingsprogrammer som våre står som en motvekt til markedsføringen av alkohol som kommer fra alle de som tjener på at vi drikker mer. For at ungdommer og andre skal kunne ta bevisste valg er de helt avhengig av at det finnes motstemmer mot denne påvirkningen.
- 5) Selv om mennesker ikke bare handler etter fakta har folk likevel en rett til å vite hvilke skadevirkninger de stoffene som de bruker har. Derfor er det riktig å drive informasjonskampanjer helt uavhengig av hvilken effekt de har på bruken. En studie fra 2006 avdekket mangelfull kunnskap om alkohol- og narkotikabruk blant norsk skoleungdom. Gjennom våre programmer øker vi kunnskapsnivået blant foreldrene.

---

<sup>1</sup> Rossow I, Pape H, Baklien B. Tiltak for å begrense alkoholrelaterte skader og problemer. Oslo Sirus; 2010

## Effekten av foreldreinvolvering i rusforebyggende arbeid

I en kunnskapsoppsummering Bergensklinikkene gjorde i 2010 konkluderer de med at forskning gir solid dokumentasjon på at foreldre innehar en viktig rolle i utviklingen av barns/ungdommers bruk av alkohol og andre rusmidler. Ungdom påvirkes av sine venner, men foreldres innflytelse kan bidra til å «beskytte» mot eventuell negativ innvirkning fra jevnaldrende.

Foreldres regler, og de holdninger de formidler, har betydning både for hvor tidlig deres barn/ungdommer starter sitt alkoholforbruk og hvor høyt forbruket blir. De konkluderer videre med at foreldre som engasjerer seg og følger med på hva deres ungdommer foretar seg, hvor de er og hvem de er sammen med, er blant aspektene som viser seg å henge sammen med lavere rusbruk hos ungdommene. En undersøkelse Helsedirektoratet gjennomførte i 2011 viste også at 8 av 10 ungdommer vil ha foreldrene til å sette klare grenser for alkoholbruk.

Å ha et godt forhold til sine foreldre er en beskyttelsesfaktor, og øker sannsynligheten for at ungdommer som blir tilbudt cannabis vil takke nei<sup>2</sup>.

Korus Nord-forskerne Trude Aalmen og Øystein Henriksen kaller det «Å ha mammas stemme med på fest.» Basert på gruppeintervjuer i videregående skole viser de at deltakerne legger stor vekt på hva foreldrene sier. De vet hva foreldrene mener om drikkingen, og har med seg denne voksenstemmen helt inn på festen. Ungdommene kombinerer det å ha nærhet og fortrolighet til foreldrene, med et sosialt spill i forhold til venner, som forskerne beskriver som et relativt nytt fenomen i ungdomsforskning<sup>3</sup>.

Andre undersøkelser<sup>4</sup> tyder på at positive forventninger til alkoholbruk blant ungdommer ser ut til å følge foreldrenes oppfatninger. Forskere gjennomførte fokusgruppeintervjuer med 44 ungdommer og 38 foreldre fra Finland og Norge, og fant at ungdommenes og foreldrenes holdninger til alkohol var sammenfallende<sup>5</sup>. En undersøkelse Willy Pedersen har gjennomført<sup>6</sup> viser at barn og unge kopierer foreldrenes måte å drikke på. Barna drakk på samme måte som foreldre når de nærmet seg 30, enten dette var et kontinentalt «drikkemønster» eller mer fylledrikking.

---

<sup>2</sup> Burdzovic Andreas, J, Pape H, Bretteville-Jensen AL Who are the adolescents saying “No” to cannabis offers. Drug Alcohol Depend. 2016 Jun 1; 163:64-70

<sup>3</sup> Aalmen, T. og Henriksen Ø (2018): Å ha mammas stemme med på fest. Tidsskrift for ungdomsforskning. Årgang 18, nr 2-2018, s.2-22

<sup>4</sup> Donovan, JE, Malina B S.G, Kelly TM (2009): Alcohol Outcome Expectancies as Socially Shared

and Socialized Beliefs. Psychology of Addictive Behaviors 2009. Vol 23, No 2. S. 248-259

<sup>5</sup> Simonen, J., Törrönen, J, Tigerstedt C., Scheffels J, Moan IS og Karlsson N (2017), Do teenagers and parents` alcohol-related views meet? – Analysing focus group data from Finland and Norway. Drugs: Education, Prevention and Policy.

<sup>6</sup> Pedersen, W. (2015): Bittersøt. Nye perspektiv på rus og rusmidler. Universitetsforlaget. S. 79

### 9.3 Innholdet i foreldreinvolveringen

Innholdet i Sterk&Klar-tiltakene er blitt utviklet gjennom mange år. Vi ser at våre erfaringer er sammenfallende med det vi ser fra andre modeller hvor foreldreinvolvering spiller en viktig rolle. Det mener vi er med på å bekrefte prosjektet sin forebyggende effekt.

Det vellykkede Island-modellen hvor antallet ungdommer som har vært fulle siste måned har gått ned fra 42 prosent i 1998 til 5 prosent i 2016 er et eksempel på dette. – Foreldrene er den viktigste forebyggende suksessfaktoren av dem alle, sier Jón Sigfússon, direktør for Ung i Europa, og en av de som har stått for utviklingen av modellen på Island<sup>7</sup>. Han sier dette hovedsakelig handler om fire ting:

**Kontroll:** Barna trenger råd om hva de skal gjøre og ikke gjøre utenfor hjemmet. Hvilke klare regler og forventninger du som forelder har for deres oppførsel og atferd.

**Støtte:** Barna dine trenger deg som samtalepartner – enten det dreier seg om å «Lufte ut» eller få hjelp til noe.

**Overvåking:** Du skal vite hvor barna er, hvem de er sammen med og hva de gjør. Vis vennlig interesse.

**Foreldretid:** Det viktigste er at du tilbringer tid sammen med ungdommen, ikke hva dere gjør.

De siste årene har vi også sett på UNODC (United Nations Office on Drugs and Crime) og Verdens Helseorganisasjon sin

kunnskapsoppsummering av rusforebyggingsarbeid på globalt nivå<sup>8</sup>. Her identifiserer de effektive strategier i arbeidet. Under foreldreinvolvering (Parents skills programmes) peker de blant annet på følgende, som vi også følger i Sterk&Klar

\* Styrke båndene i familien, for eksempel tilknytningen mellom foreldre og barn

\* Støtte og veilede foreldrene i hvordan være mer deltakende i barnas liv, som å ha et oversyn over hvilke aktiviteter og hvilke venner de har, og være involvert i skolegangen deres.

\* Støtte foreldrene om hvordan de kan ha en positiv disiplin tilpasset hvor barnet er i utviklingen.

\* Støtte og veilede foreldrene i hvordan være gode rollemodeller

\* Organisere aktiviteten på en slik måte at det blir enkelt og attraktivt for foreldre å delta

I Sterk&klar-programmet tilbyr vi både et treårig-opplegg for skolene og enkeltmøter med foreldre. Det er neppe tvil om at den forebyggende effekten er størst for de skolene som har det treårige opplegget, men enkeltmøter har også en betydning både som kompetansebyggende tiltak og som en møteplass sammen med andre tiltak i lokalmiljøet.

<sup>7</sup> <http://www.dagsavisen.no/innenriks/blir-mindre-rus-med-mor-og-far-1.288093>

<sup>8</sup>

<https://www.unodc.org/unodc/en/prevention/prevention-standards.html>

## 9.4 Betydningen av foreldresamarbeid

Alle tiltakene i dette programmet har som målsetning å bringe foreldre sammen, få de til å diskutere oppdragelsen av sine unger og sette felles grenser. Vi jobber mye med grensesetting gjennom å arrangere foreldretreff. På foreldremøtene har vi flere ganger sett at gjennom gruppediskusjonene får «den tause majoritet» av foreldre som ønsker klare grenser for ungdommene sin rusbruk en mulighet til å vise at de er en stor gruppe.

Vi gjør foreldrene bevisste på hvordan de kan påvirke både barna sine og lokalmiljøet. Vi oppmuntrer foreldrene til å sette grenser i fellesskap, bry seg om hverandres unger, og være aktive rollemodeller. Noe av det viktigste vi gjør er å gi en møteplass for tenåringsforeldre, hvor de kan møtes og snakke om alkohol, cannabis, sosiale medier og psykisk helse. På disse møtene setter vi av god tid til

samtaler i grupper og i plenum. Å bli enige om felles regler i en klasse kan gjøre det lettere for foreldre som er redde for at barna skal bli ekskludert.

Helsedirektoratet anbefaler foreldremøter som en måte å bringe foreldrene sammen. Øystein Henriksen, dosent i sosialt arbeid ved Universitet i Nordland har skrevet doktorgradsoppgave om foreldremøtenes betydning i det rusforebyggende arbeidet. – Foreldre kjenner seg ofte isolerte og usikre i oppdragelsen av egne barn, ikke minst når ungdomstiden nærmer seg, sier han, til Helsedirektoratet<sup>9</sup>. – Rustemaet og oppdragelse av barn er en utfordring for de aller fleste foreldre. Ved å invitere foreldrene til å delta, skaper man arenaer for fellesskap mellom de foresatte og bidrar gjennom dette til å redusere isolasjonen. Samtidig øker foreldrenes bevissthet og kompetanse som oppdragere, sier han.

---

<sup>9</sup> Helsedirektoratet: Foreldremøter kan redusere redusere ungdomsfylla.

<https://docplayer.me/53953-Foreldremoter-kan-5-reducere-ungdomsfylla.html>



Arne Klyve, seniorrådgiver og tidligere undervisningssjef ved Stiftelsen Bergensklinikkene som er Sterk&klar sin faglige rådgiver, har gode erfaringer med foreldremøter etter mange år på feltet. Han skriver angående betydningen av foreldresamarbeidet i Sterk&klar.

## Betydningen av foreldresamarbeid

Å invitere foreldre/foresatte inn i det rusforebyggende arbeidet er av mange omtalt som den «mest økonomiske»<sup>10</sup> måten å drive rusforebygging på. Ungdatatall viser at foreldre er svært viktige som rollemodeller og i tillegg representerer foreldre langsiktighet i kontakten med egne (og andres) barn i en periode der vaner og uvaner utvikles. Tenkninger er derfor at godt skolerte informanter med spesiell innsikt i tema om beskyttende – og risikofaktorer knyttet til oppvekst og rus, kan gi foreldre redskaper til å håndtere situasjoner på hjemmebane.

De viktigste komponentene i disse foreldremøtene er saklig informasjon om utviklingen i ungdomsmiljøene - gledelige utviklingstrekk og bekymringsfulle utviklingstrekk. Hva gir akkurat nå grunn til bekymring og hvordan kan foreldre bruke sin bekymring på en best mulig måte? Virksomme komponenter i slike treff, vil være å demme opp for overdrivelser, men samtidig fremheve aktuelle negative utviklingstrekk som foreldre og voksne kan bidra til å motvirke.

Innholdet i slike foreldretreff må organiseres med aktuelle kjernebudskap og egenaktivitet. Og det er viktig at foreldre ikke «overlesses» med for mye informasjon. De trenger å vite noe om hvor verdifulle de er eller kan være som voksne i utforskningsårene (13 – 16 år) for ungdommene sine. Treffene skal gi foreldre gode beredskaper for eventuelle situasjoner som kan oppstå - hvordan balansere grøftene mellom å overse eller overreagere. Eller eksempelvis: hvordan møter jeg en økende cannabislisme blant unge og i befolkningen? Kort sagt: dilemma som mange foreldre står igjennom disse årene.

Langsiktighet er også vesentlig. Derfor er «Sterk&klar» et program der foreldre møtes på samtlige ungdomsskoletrinn. Det har vist seg overkommelig for de skolene som deltar – ikke for mye og ikke for lite. Slike foreldremøter gir også anledning til å lirke høflig borti voksnes egne rusvaner og å øke bevisstheten om hvordan egen bruk kan sette avtrykk på ungdomsgenerasjonen. Samtidig er det viktig å fremheve og øke de voksnes støtte til begrunnelsen for landets regulatoriske virkemidler (priser, aldersgrenser og vinmonopol).

Betydningen av foreldre sin deltakelse og funksjon som rollemodeller er overbevisende dokumentert i forskningen. Samtidig er de unge blitt mer hjemmekjære. Dette og mye mer må nå frem til ungdomsforeldre der mange kanskje tror at de unge ikke lytter lenger på voksnes velmente råd og at det er venners ord som veier tyngst.

---

<sup>10</sup> Ved å arbeide «indirekte» gjennom å nå mange foreldre til å følge opp egne barn på kompetent vis, er det god grunn til å kalle dette den mest «lønnsomme» måten å drive forebygging på. Tanken er at alle foreldre vil gjøre det beste for sine egne barn. Ingen andre har en slik ekte interesse for at barna skal få gode liv.

## *Arbeidet med minoritetsnorske foreldre*

I minoritetsnorske familier er det spesielle utfordringer knyttet til foreldrerollen som gjør at vi ser behovet for en tilpasset versjon av budskapet i Sterk&klar.

Forskerne Jon Horgen Friberg og Mathilde Bjørnset har intervjuet mer enn 60 foreldre med bakgrunn fra Pakistan, Somalia og Sri Lanka i rapporten «Migrasjon, foreldreskap og sosial kontroll»<sup>11</sup>. De skriver bl.a

*I våre samtaler med innvandrede foreldre har vi hele tiden forsøke å stille åpne spørsmål om hva de opplever som den største utfordringen med å oppdra barn og unge i Norge. Det mest gjennomgående svaret, som nesten alle ga uttrykk for i en eller annen versjon, var at de savnet et større kollektiv som kunne ta ansvar for oppdragelsen, at de følte seg alene i oppgaven med å oppdra sine barn.*

Fafo-rapporten forteller at mange foreldre opplever at de ikke forstår det samfunnet og de utfordringene som møter barna deres i Norge, samtidig som deres måte å utøve foreldreskap på - som gjerne er kollektivt forankret i slektskap og felles verdier, og der fysisk avstraffelse kan ha en sentral plass - ikke er tilgjengelig eller mulig i Norge. Resultatet er manglende sosial kontroll, som i verste fall kan føre til rus,

-problematferd, kriminalitet og skolefravall. (Fafo-rapport 2019:01, s. 31). Både overdreven sosial kontroll og mangel på kontroll kan være et problem når foreldrene ikke klarer å sette grenser for barna sine. Barna får en veilederrolle for foreldrene og kan samtidig bruke sitt informasjonsovertak om det norske samfunnet til å undergrave autoritetsrelasjonene i familien. (Fafo-rapport. 2019:01, s.87)

Informantene i Fafo sin studie føler et normfellesskap med det norske samfunnet når det gjelder holdning til kriminalitet og bruk av ulovlige rusmidler, men når det gjelder alkohol og særlig seksualitet er det motsatt.

Programmer som har til hensikt å styrke samarbeid mellom foreldre skulle derfor være spesielt nyttig for denne gruppen. Foreldre forteller etter våre treff at det vil bli lettere å gå i dialog med egne barn, nå som de har mer kunnskap rundt utfordringene når det gjelder oppdragelse, alkohol, rus og integrering. Det er også et viktig budskap fra oss om at heller ikke norskfødte foreldre ønsker at barna deres skal bruke rusmidler, og at den norske ruskulturen ikke er like liberal som den kan se ut med første øyekast.

---

<sup>11</sup> Fafo-rapport 2019:01)

## *Effekten av kampanjer*

Effekten av kampanjer som Hvit jul har vært diskutert i forskningsmiljøet. Det er vanskelig å måle hvordan forebyggende kampanjer har en direkte rusforebyggende effekt. De målbare resultatene vi kan vise til er ting som antallet aktive deltakere og i tilfellet Hvit jul antallet kontrakter.

Forskningsrapporter tenderer også til å fremstille informasjonskampanjer som lite virkningsfulle og for i beste fall å befeste holdninger som allerede eksisterer heller enn å påvirke til holdningsendring etter atferdsendring. I SIRUS-rapporten "Tiltak for begrense alkoholrelaterte skader og problemer (Rossow et al. 2010) peker forfatterne likevel på at enkelte kampanjer der publikum aktivt søker informasjon, samt kampanjer som repeteres i befolkningen, kan virke: "... Ved å sende lignende budskap med jevne mellomrom intensivt over lengre tid (flere år), er det imidlertid mulig at budskapet i økende grad vil bli akseptert, og at det dermed etableres et mulig grunnlag for å kunne oppnå visse atferdseffekter".

Øystein Henriksen, dosent i sosialt arbeid ved Universitet i Nordland sier at summen av de ulike holdningskampanjene og forebyggende programmer de siste 20 årene har hatt betydning for utviklingen av vår felles alkoholkultur<sup>12</sup>. Den økte bevisstheten i befolkningen, sammen med

ulike rusforebyggende innsatser, har bidratt til at alkohol er blitt et tema man snakker om både på foreldremøter og ellers. Det kan igjen være en av forklaringene på at debutalderen har økt. – Det er veldig vanskelig å se grunnlaget for en mer restriktiv alkoholpolitikk hvis man ikke samtidig ønsker å påvirke holdninger og kultur, sier Henriksen.

Vi mener at overstående bekrefter vår tillit til at nettopp kampanjer vi driver over flere år av typen Hvit Jul kan være virkningsfulle. Som Henriksen er vårt utgangspunkt at holdningene i befolkningen er med på å gjøre de regulatoriske virkemidlene mer eller mindre legitime. Viktig i kampanjer som Hvit jul er også at vi viser at det er mange som mener at man ikke bør drikke sammen med barn i jula. Dette er med på å avverge majoritetsmisforståelser og påvirke forventningene til drikking i juletiden.

---

<sup>12</sup> Henriksen, Ø (2012): «Tydelige foreldre gir klare budskap» i Rusfag. Temamagasin fra Regionale kompetansesentre rus. Nr 2 2012. S. 12-13



