



Av: Marianne Otterstad, Fredrikstad Kommune
på oppdrag fra KoRus-Øst

I Fredrikstad er det gjort gode erfaringer når både ungdom og foreldre er på kurs for cannabisavvenning. Etter kurset mestrer ungdommene bedre skole og forholdet til familien. Foreldrene forteller at kurset ga økt forståelse og de fikk verktøy for å mestre situasjonen på en bedre måte.

Cannabisavvenningskurs for ungdom og foreldrene deres

BAKGRUNN

Ung rus – tidlig debut på cannabis

I Norge debutterer ungdom på cannabis i en alder av 14-15 år. I Sverige debutterer de ved ca. 14,5 år og 10 % av disse er daglige røykere ved 16-16,5 år. Ved alderen 17-18 år har 90 % av de som noen gang tester cannabis, gjort det. Når den unge røykeren blir 20-23 år slutter 92 % av dem. Problemet er at de røyker massivt i årene før den tid og det har en svært hemmende effekt på hjernens utvikling (Lundqvist 2011).

I et forebyggingsperspektiv er det viktig å intervensere tidlig for å forhindre videreutvikling og befesting av for eksempel psykiske lidelser, atferdsvansker og kriminalitet, jf. St.prp.nr.1 (2007-2008), eller forhold til "tyngre" rusmidler.

I tråd med regjeringens opptrappingsplan for bekjempelse av rusbruk og lokal rusplan, satser Fredrikstad kommune på avvenningskurs for ungdom før cannabisbruk befester seg som misbruk. Foreldre er en viktig målgruppe å inkludere i arbeidet med å hjelpe den unge til å slutte å røyke cannabis. Første cannabisavvenningskurs for ungdom mellom 14 og 18 år ble gjennomført etter metoden Hasjavvenningsprogram (HAP).

Cannabis

Cannabis er det mest anvendte illegale rusmiddelet i verden. Stoffet er et svært potent rusmiddel som i virkning favner flere rusgrupper. Cannabis er en samlebetegnelse på materiale som kommer fra planten cannabis sativa. Det finnes i hovedsak tre forskjellige produkter fra cannabisplanten, marihuana, hasj og

hasjolle (Øiseth m. fl. 2008). Flere som bruker cannabis beskriver rusen som energigivende, dempende, innsiktsgivende med økt forståelse for og opplevelse av sanseinntrykk (ibid). Cannabis med sin varierte virkning kan dermed innfri ulike behov hos den enkelte bruker. Ny forskning understreker at den unge hjernen er spesielt utsatt for skade ved omfattende røyking av cannabis. Hjernen er i alderen 14–23 år i en massiv utvikling av nye hjerneceller. Daglig røyking vil hemme denne utviklingsprosessen ved at den stopper opp eller skjevutvikles (Lundqvist 2011). Andre forskere sier at daglig inntak av cannabis gir kortvarige og langvarige skader fysisk som for eksempel hormonelle forstyrrelser, skader på lungene, og psykiske plager som angst og depresjon. Amotivasjonssyndrom kan også være en konsekvens av omfattende cannabisbruk (www.helsedirektoratet.no). Kognitiv funksjon og innlæringsevne svekkes betydelig, og dette kan typisk bli en problematisk situasjon i skolesammenheng (Tveit 2010).

Det er ulike oppfatninger i samfunnet, blant cannabisrøykere, forskere og fagfolk hvorvidt cannabis er farlig og avhengighetsskapende. Når vi spør kursdeltagerne om dette, hender det at de blir fornærmet og forteller at dersom de ikke hadde blitt avhengig av cannabis, kunne de ha sluttet med det på egen hånd. Forskningen forteller oss at det ikke spiller noen rolle om avhengigheten er fysisk eller psykisk. Den psykiske avhengighetsfølelsen er like sterk som den fysiske

(Pedersen 2010). At kursdeltageren selv opplever en avhengighet til cannabis, er det som betyr noe i denne sammenheng.

Behov for cannabisavvenningskurs

Cannabisprosjektet startet opp i Fredrikstad kommune 2009. Samme år gjennomførte prosjektet sitt første avvenningskurs, etter metoden HAP, for røykere i gruppe mellom 18 og 25 år. Siden 2009 har prosjektet arrangert fem gruppekurs for ungdom og tre foreldrekurs. Et av de fem kursene har vært for ungdom mellom 14 og 18 år. Parallelt med gruppekurs for de yngste, ga vi foreldrene deres tilbud om et eget kurs, for foreldre. Tidlig intervensjon og med familien som utgangspunkt er den tilnærmingen som gir best resultat når man skal hjelpe ungdom ut av narkotikamisbruk (Ogden 2012). Prosjektet har siden oppstart hatt et klart mål om å komme så tidlig som mulig inn i den unges ruskarriere og arbeide med hele familien.

Prosjektet har derfor siden oppstart hatt et klart mål om å komme så tidlig som mulig inn i den unges ruskarriere og arbeide med hele familien

METODE

Kurs etter metoden HAP

Virkestoffet i cannabis er THC, et psykoaktivt stoff, som en bruker ca. seks uker på å avvennes eller å få ut av kroppen etter daglig bruk i et halvt år eller mer (Lundqvist 1995). Kurset varer av den grunn i seks uker slik at vi kan følge kursdeltageren under hele avvenningsprosessen. Metoden vi bruker i kurset er basert på HAP og er dermed delt inn i tre faser, den fysiske -, psykologiske -

og psykososiale fasen. Kursmetoden er tilpasset gruppekurs med utgangspunkt i boka "Ud af hashmisbrug" skrevet av metodegrunder Thomas Lundqvist og Dan Ericsson. Thomas Lundqvist har arbeidet med denne metoden i Sverige siden slutten av 80-tallet. I Sverige tilbyr de avvenningsprogrammet kun individuelt og involverer foreldrene for unge under 18 år. I Norge bruker vi denne kursmetoden individuelt, i grupper, både for unge og eldre ungdom samt for foreldre/pårørende.

Kursdeltageren

For å få tilbud om cannabisavvenningskurs må ungdommen selv ha et ønske om å slutte å røyke stoffet. Deltageren som har røyket cannabis daglig et halvt år eller mer profiterer best på kursmetoden. Det er viktig og ikke ha et aktivt inntak av andre rusmidler som for eksempel alkohol eller benzodiazepiner når de skal gå på kurs. Dette er fordi kursdeltageren da ikke vil registrere at virkestoffet THC (delta 9 tetrahydrocannabinol) går ut av kroppen grunnet annen ruspåvirkning. Vi har erfart at de som er avhengig av flere rusmidler enn cannabis, profiterer bedre på annen type avrusning og behandling, gjerne under tilsyn av lege.

Gjennomføring

Gruppesamtalen står sentralt metodisk i kurset. Vi har fordelt aktuelle temaer som følger slutteprosessen utover seks uker og de er nøye planlagt i forkant av hver kurskveld. Vi treffes til sammen 15 kvelder fordelt på seks uker. En kurskveld varer i ca. tre timer. Vi begynner med et måltid, deretter har vi en time med velværepogram, så har vi noe vi kaller

"runden", "tematimen" og "avslutning". I "runden" får alle fortelle hvordan det gått siden sist vi snakket sammen. I "tematimen" varierer temaene og følger slutteprosessen, for eksempel i begynnelsen snakker vi om fordeler og ulemper med å røyke, vi snakker om strategier for å la være og etter hvert snakker vi om følelser, identitet, fremtiden uten cannabis for å nevne noen. I "avslutningen" står vi i ring og vi bruker fem minutter på å lukke kurskvelden. Typisk for en avslutning kan være at alle skal bringe inn i gruppen noe positivt de tenker om seg selv eller om andre. En øvelse i å tro på seg selv og motta ros.

I begynnelsen av kurset er samtalen i stor grad styrt av kurslederne, men etter hvert tar kursdeltagerne over og lederne fungerer mer som veiledere og støtte. Det er i "runden" vi snakker om hvordan det har gått siden sist og om "sprekker". Dette samtaler vi om på en nøytral måte, uten noen form for sanksjoner eller moralistiske holdninger. Hensikten med å snakke om "sprekker" i fellesskap, er at de andre kursdeltagerne kan nyttiggjøre seg denne form for veiledning. En annen effekt kan være at det ofte er flere som har røykelyst eller har "sprukket", de kan få med seg hva den andre tenker om strategi for å unngå at det skjer igjen i tillegg utveksles det her tips og råd om hvordan håndtere situasjonen annerledes. Kursdeltagerne gir hverandre mye støtte, trøst og styrke i denne slutteprosessen, og det kan være en særlig betydningsfull form for hjelp og gi mer styrke enn om en kursleder gjorde det samme.

Kursdeltagerne gir hverandre mye støtte, trøst og styrke i denne slutteprosessen

Metodisk verktøy

Kurset har en gjennomtenkt strategi for hvordan vi samtaler. Motiverende intervjue (MI) og Kognitiv terapi (KT) er metoder og teknikker kurslederne håndterer og anvender. For eksempel i analyse av "sprekk" er KT en god metode å bruke for å hjelpe kursdeltageren å forstå at handling er tankestyrt og at de kan lære seg å styre tanken slik at de kan påvirke ønsket atferd. Åpne spørsmål, rulle med motstand og speiling er noen av teknikkene vi bruker fra MI.

I velværeprogrammet tilbyr vi yoga, akupunktur og meditasjon, og dette finner sted med fordel i forkant av samtale. Velvære bidrar til smertedemping, oppfriskning av lunger og pusteapparat, samt hjelp til å sove uten påvirkning av medisiner. Forskning viser at yogaøvelser kan gjøre et menneske mer fokusert og i bedre stand til å motta informasjon. Vi er kjent med at konsentrasjon og innlæringssevne er svekket og vi ser derfor på velværeprogrammet som et bærende element i opp trening. Målet med velværeprogrammet, ved siden av det fysiske, er å trene opp oppmerksomhet og konsentrasjonsevnen igjen.

Gruppekurs for ungdom mellom 14 og 18 år

Dette er et tilbud til ungdom fra 14 - 18 år om avvenningskurs i gruppe. Tre kursledere, en familierapeut fra Barne- og ungdomspsykiatriske poliklinikk (BUP), en miljøterapeut i oppsøkende arbeid fra Utekontakten/barnevernet og leder fra cannabisprosjektet. Flere av ungdom-

mene som meldte sin interesse hadde kontakt med BUP og barnevernet, andre ble henvist fra foreldre og skoler. Vi kartla åtte ungdommer i forkant av kurset der yngstemann var 15 år. For noen ble kurset for "skummelt", andre ville likevel ikke delta i en gruppe, og en ble plassert i institusjon. Det er en utfordring i inntak til kurs at noen ungdommer er uenige med foreldrene sine eller hjelpeapparatet hvilken hjelp som vil være den beste. Flere unge mener selv at et kurs vil være tilstrek-

kkelig, og at de ikke er i behov av verken institusjon eller skjerma avrusning, slik voksne mener at de gjør. Det er viktig i kartleggingen av kursdeltagerne å snakke om dette. I noen tilfeller har vi tatt feil og gitt tilbud om kurs til personer som skulle hatt annen hjelp. Disse personene gjennomfører ikke kurset eller greier ikke å slutte å røyke ved å gå på kurs.

Foreldrekurs

Parallelt med ungdomskurset ga vi tilbud om kurs til foreldrene. Alle foreldrene fra ungdomskurset i tillegg til andre deltok. Vi hadde til sammen med åtte foreldre som alle gjennomførte tre kurskvelder av tre timer. Metodisk bygget vi opp kurskveldene etter noe av den samme metoden som vi brukte i ungdomskurset med "runden" – hvordan har du hatt det siden sist og ulike tema og "avslutning". "Tema" for kvelden var for eksempel fakta om cannabis, hvordan påvirker stoffet kroppen fysisk og psykisk. Vi avsluttet med "avslutning" der vi lukket gruppen og ga hverandre tilbakemeldinger. Ved å bruke samme metode ovenfor foreldrene fikk de kjenne etter hvordan ungdomme-

Parallelt med ungdomskurset ga vi tilbud om kurs til foreldrene

ne deres hadde det i kurset og ble bedre kjent med metodikken i kurset.

Dette ville ungdommene at vi skulle ta opp med foreldrene

- » "det er greit å ha innetider"
- » "det jeg gjør er aldri bra nok, dem skjønner ikke at jeg prøver"
- » "de skyver oss bort" – medbestemmelse er viktig
- » "de skjønner ikke hvordan de skal håndtere oss – men det er forståelig"
- » "de ser på oss som småkriminelle og narkomane – vi er fortsatt deres sønner"
- » "vi bryr oss, respekterer foreldrene våre og er glad i dem, men vi sier det ikke – vanskelig å snakke med dem"
- » avvisning – "å bli kasta ut eller trusler om det er ikke kult ass"
- » "foreldrene mine stoler aldri på meg igjen – ingen vits i å prøve en gang"
- » "jeg vet at mamma er glad i meg"

MÅLING

Måleverktøy

Fredrikstad har brukt det samme evalueringsskjemaet som i Sverige og i Kristiansand. Disse skjemaene, i tillegg til egne observasjoner og faglige vurderinger, ligger til grunn for evaluering og måling av om kurset har hatt effekt.

En måte å måle effekt på er å bruke to skaleringskjemaer, visuell analog skala (VAS) (Miller og Duncan 2000) og Behavior Check List (BCD) (Budney m. fl. 2003). Disse måleskjemaene fylles ut av kursdeltagerne hver uke. VAS - skjema er knyttet opp mot temaer som opplevd livskvalitet som kan ses opp mot hvor mye cannabis

de har røyket. BCD - skjema måler hvor mye abstinenser de har fra uke til uke.

Målingene viser at alle sluttet med cannabis i uke 3 i kurset. Erfaring med de eldre kursdeltakerne er at de dobler bruk av andre rusmidler, da ofte alkohol, når de slutter med cannabis. For den yngste gruppen gikk bruk av andre rusmidler ned parallelt med at cannabisbruk gikk ned. Det kan ha en naturlig sammenheng med at de ikke er gamle nok til å kjøpe alkohol, samtidig som det ikke ser ut til at alder er en hindring for å kjøpe eller bruke cannabis.

I målingen av deres opplevelse av hvordan de har det, responderte alle kursdeltakerne positivt etter at de hadde sluttet med cannabis. Områder som sosial fungering og styrking av nære relasjoner hadde en god utvikling. Det siste spørsmålet i skjemaet om hvor fornøyde kursdeltakerne var totalt med livet sitt ved kursslutt viste en fordobling av verdier fra de startet kurset.

EVALUERING OG FUNN

Vi har evaluert kurs med HAP som metode både ved brukerrapporteringer, målinger og ved observasjon av kursleder.

Evaluering – gruppekurs for ungdom mellom 14 og 18 år

Alle kursdeltagerne rapporterer i kartleggingen og brukerevalueringen å ha røyket store mengder cannabis samt debuterte tidlig på cannabis, ca. 14 år. Fire gutter takket ja til kurs og møtte opp jevnlig og gjennomførte kursperioden av seks uker. Tre av fire kursdeltagere greide å slutte å røyke etter endt kurs. Alle fikk

i etterkant av kurset tilbud om seks nye uker med individuell oppfølging/forankringssamtaler via cannabisprosjektet. To takket ja og hadde to samtaler hver for seg før sommerferien startet. De var røykefrie på dette tidspunktet. Etter at ferien var påbegynt var det vanskelig å motivere ungdommene til å møte til samtaler og de sluttet. De to andre har vi ikke kunnskap om. For å forankre kurset og metoden hos den enkelte, kan det være gunstig med oppfølgingssamtaler i etterkant av kurs. Det kan virke motiverende og motvirke røykelyst.

Den unge kursgruppen rapporterte andre tema som viktig sammenlignet med kurs for ungdom mellom 18 og 25 år. For eksempel var gruppen mellom 14 og 18 år i større grad opptatt av foreldrene sine. Noen hadde konflikter med foreldrene som engasjerte i samtaler og de hadde varierende humør noe som preget gruppas klima og deres egeninnsats i samtaler. I tillegg var de yngste i større behov for visualisering av tema, for eksempel ved tegning og skrivning for å forstå bedre. Ungdom er i utvikling fysisk og psykisk der hormonene styrer mye av følelsene og handlingene deres. Vi gjorde noen endringer for å imøtekomme dette, blant annet hadde vi større fokus på foreldre og konflikthåndtering. Vi snakket mye om hvordan møte konflikter hjemme, hvordan forstå at det som oppleves som "kjæft" kan handle om at foreldrene er redde og mener "å bry seg om". Tema "følelser" var et tema som var vanskelig for denne unge gruppen å snakke om. Erfaring innenfor dette tema

Når vi snakket om cannabis, skader av bruk og for eksempel hvordan håndtere røykelyst, var det hensiktsmessig å være veldig konkrete i formidlingen

tilsier at det hjelper at det er noen jenter med i gruppa, og i dette tilfelle var det kun gutter. Vi brukte her mer tegning og musikk enn det vi ellers gjør for å identifisere følelser og gjenkjenne dem.

En utfordring som ble løst annerledes i denne gruppen var selve gruppesamtalen. Vi styrte den tydeligere gjennom hele kurset. Hos de eldre var vi mer usynlige og utover i kurset fungerte mest som veiledere. Dette skjedde ikke i kurset for de

yngste. Stillhet og det at tema ble hengende, virket her skremmende. De brøt raskt stillheten på en måte som var forstyrrende for tema fordi de ble flau eller usikre. Når vi snakket om cannabis, skader av bruk og for eksempel

hvordan håndtere røykelyst, var det hensiktsmessig å være veldig konkrete i formidlingen. Dette var viktig lærdom å ta med seg. Vi ble oppmerksomme på hvor betydningsfullt det var å være bevisst i kommunikasjon med kursdeltagerne, de er ulike individer og i tillegg er de i en sårbar situasjon.

Kursleders evaluering av ungdomskurset

Kurslederne opplevde at det å kjenne hverandre fra tidligere var viktig for samarbeidet. Samhold og godt samarbeid mellom kurslederne bidro til å skape trygghet og gode rammer for kursgruppen. Vi mener at resultatet av kurset har en sammenheng med vår planlegging i forkant av kursstart. Struktur og gjenntagende handlinger som for eksempel

”runden” og ”avslutning” bidro også til forutsigbarhet og trygghet for læring og en positiv endringsprosess hos kursdeltagerne. Metodisk fungerte det godt med kognitiv terapi samt motiverende samtaler i gruppesamtalene. Vi opplevde også at yogaen og måltidene hadde en god funksjon med hensyn til sosial trening og velvære. Ungdommene ga tydelige tilbakemeldinger på at yoga hjalp de til å slappe av og at matlysten ble bedre for hver kurskveld.

Evaluering av foreldrekurset

Foreldrene viste underveis i kurset et stort engasjement. Foreldrene var opptatt av å få snakke med hverandre og utveksle erfaringer. For eksempel sto flere av dem igjen lenge etter at møtet var ferdig, og noen møtte tidligere opp før for å få snakket mer sammen. Foreldrene ville ha konkrete verktøy knyttet til grensesetting og kommunikasjon med ungdommen sin, dette var et viktig fokus gjennom alle tre kurskveldene.

Vi informerte foreldrene at vi opplever at deres ungdommer setter pris på deres engasjement, foreldrene på den andre siden hadde gitt opp tanken på at deres ungdommer hørte hva de sa eller brydde seg om deres engasjement. En viktig effekt av foreldrekurs var at foreldrene fikk kjenne på hvordan det var for deres ungdommer å gå på kurs. Dette viste vi ved å bruke noen av de samme teknikkene som ovenfor ungdommen.

Flere av foreldrene fortalte at de har hatt gode samtaler med barna sine etter at de har vært på kurskveld om det å bruke cannabis, noe de tidligere ikke har fått til uten krangling og vanskelig dialog.

Vår erfaring er at det å snakke med ungdommene den ene kvelden og foreldrene deres den andre, gir økt forståelse for hva som er vanskelig for familien. Ved å veksle på å treffe ungdom den ene dagen og foreldrene den andre, fikk vi anledning til å gi noen verktøy til både foreldrene og ungdommene knyttet til hvordan de lettere kan løse konflikter hjemme. Det å få hjelp til å snakke sammen hjemme bidro til å styrke relasjonen og fremdriften i cannabisavvenningen. Å jobbe på denne måten gir anledning til å informere foreldrene om hva ungdommene forteller og er opptatt av, samt det samme tilbake til ungdommene om foreldrene. Vår erfaring er at foreldrene ble mer omsorgsfulle ovenfor ungdommen sin og ungdommen viste mer respekt for foreldrene.

Synergieffekt av parallelle kurs

- » Gir økt forståelse for hva ungdom og foreldre strever med
- » Gir mulighet for veiledning og støtte i konflikten mens den pågår
- » Gi foreldrene økt forståelse for hva som skjer under en cannabisavvenning fysisk og psykisk – kan virke konflikt- og smertedepende mellom ungdom og forelder
- » Bidra til en styrket kommunikasjon og relasjon mellom ungdom og forelder – ungdommens perspektiv inn i foreldregruppa og omvendt
- » Ungdommene opplevde at foreldrene engasjerte seg i deres liv – foreldrene ble oppmerksomme på at de betyr mye for ungdommene sine, forsterket bevissthet om rollemodell
- » Foreldrene ble styrket i troen på at deres holdninger og grensesetting har betydning og virker effektivt rusforebyggende ovenfor deres ungdom

- » Foreldrene får kjennskap til hva ungdommene deres gjennomgår i en avvenningsprosess
- » Foreldrene fortalte at det følte lettere å kunne snakke med ungdommene om kurset og cannabisens virkning etter å ha fått mer faktakunnskap om cannabis og kursmetoden
- » Ungdommene ga uttrykk for at de likte at foreldre også "måtte" gå kurs – gjøre en innsats for familien
- » Ungdommene fortalte at de legger merke til hva foreldrene sier og at de forstår at de bryr seg

DISKUSJON

Hva skal til for å lykkes med kurs som metode i cannabisavvenning? Noen av suksesskriteriene er god kartlegging i forkant av kursstart samt bruk av måle-verktøy underveis

som viser om kurset har effekt eller ikke. Prosjektet har i denne kursprosessen funnet flere faktorer som har ført til at kurset ble vellykket. I tillegg til det har vi oppdaget flere funn som trenger å videreutvikles og prøves ut ovenfor flere kursdeltagere, både ungdom og foreldre før vi kan si noe om det er styrkende for arbeidet vårt. En av de vellykkede metodiske grepene vi tok, var involvering av foreldre, å holde kurs for ungdom og foreldre samtidig. Vi var tre kvinnelige kursledere og hadde fire gutter i gruppa. Det kan være at det å ha med menn som kursledere kunne vært mer hensiktsmessig i møtet med guttene. De kan lettere forestille seg menn som rollemodeller og

I et rusforebyggende perspektiv er vi avhengig av at foreldrene involveres i det arbeidet vi gjør for at deres ungdom skal slutte og ruse seg

det er mulig at det kunne skapt et annet klima, mindre "flaut". Når det gjelder foreldregruppa ønsket de flere treff. Neste gang vil vi utvide antall kurskvelder fra tre til fem.

Viktigheten av foreldreinvolvering i det rusforebyggende arbeidet

I et rusforebyggende perspektiv er vi avhengig av at foreldrene involveres i det arbeidet vi gjør for at deres ungdom skal slutte og ruse seg. Foreldrene har den autoritet som skal til for å påvirke barnets atferd i tillegg til at ingen er så glad i barnet sitt som det en forelder er. Dette er en samlet kraft som er godt anvendelig i arbeidet med å få barn og ungdom til ikke å begynne og ruse seg eller til å slutte.

Det er oftest ingen i hjelpeapparatet som kjenner så godt til barnet det gjelder, som foreldrene gjør. Dette er gode grunner til å tenke godt gjennom hvordan vi arbeider med foreldrene og involvering av dem.

"Omsorgsfulle, varme, åpne, 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" (Klyve 2011).

Foreldre anbefales å ha et forsiktig kritisk blick på eget rusbruk, med tanke på signaleffekten. Det er viktig at foreldre tenker gjennom hvilket forhold de selv har til rusmidler. Det anbefales også at ten-

årlingsforeldre har mulighet til å kjøre bil og hente barnet sitt når det begynner å gå på fest og på andre tilstelninger som er på kveldstid (ibid).

Dette fordrer et avholdent forhold til alkohol på det aktuelle tidspunktet. Vi er kjent med at barn og unge finner både alkohol, sigaretter og andre rusmidler hjemme hos foreldrene, de debuterer ofte på dette. Vi vet at venner er svært viktige i tenårene, men forskning viser at foreldrene er viktige rollemodeller når det gjelder sine barn og ungdommer. For eksempel har det en forebyggende effekt at foreldrene viser en restriktiv holdning til bruk av tobakk, alkohol og andre rusmidler som cannabis. Barn og ungdom oppfatter foreldrenes holdninger og de lar seg påvirke av dem, noe som kan bidra til at debutalder utsettes dersom restriktive holdninger (Larsson 2010).

Statistikk fra Sverige viser at 84 % av alle jenter som røyker sigaretter, har prøvd cannabis (Lundqvist 2011).

Rusmiddelforskning viser at utsatt debutalder knyttet til bruk av tobakk og alkohol, utsetter også debutalder på andre rusmidler. Dette øker sjansen for at en ikke kommer i fare for å utvikle misbruk av rusmidler og strykes på andre områder i livet. Utsetting av debut er et velkjent rusforebyggende tiltak som Norge og Sverige praktiserer.

Å vise grenseløs oppmerksomhet, vennlighet og grenser er viktige rusforebyggende faktorer. I tillegg virker det konfliktdependende og tillitskapende i relasjonen mellom forelder og barn når en lykkes med dette. Foreldreprogrammet "FöräldraStegen" har vi prøvd ut i Fredrikstad og ivaretar ovennevnte tema. Forfatter av programmet, Jörgen Larsson

understreker at kjærlighet med grenser er et godt utgangspunkt i et barns oppdragelse.

Holdninger og menneskesyn påvirker i stor grad hvordan kommunikasjon utføres i møtet med kursdeltageren. Å formidle tro og håp for ungdommens fremtid og lete etter deres ressurser, kan løfte dem. Viktig at kurslederne har rusforebyggende holdninger uten å være moralistiske. I kursene møter vi ungdom med respekt. Vårt menneskesyn og våre holdninger har vi med oss i møtet med alle kursdeltagere og foreldrene deres. Vi mener at det er et av suksesskriteriene for og lykkes med kursmetoden.

Hjelpeapparatet

Vi ønsker å hjelpe så godt vi kan. Jeg har mange kolleger som lykkes i sitt arbeid der de både møter ungdom på en god måte og erkjenner viktigheten av foreldreinnvolvering i dette arbeidet.

Hjelpeapparatet oppfordres til å innta en rolle som er støttende og anerkjennende ovenfor foreldrene. Bruk fakta og forskning som kilde i informasjon, gi verktøy til foreldre som hjelper de å håndtere uønsket atferd og opplyse om øvrig hjelpeapparatet (Klyve 2011).

OPPSUMMERING

Kan ungdom lære seg å slutte å røyke cannabis ved å gå på kurs i gruppe? Styrker man en ungdom i slutteprosessen ved at foreldrene går kurs parallelt med sine barn? Har foreldreinnvolvering en konfliktdependende - og rusforebyggende effekt for barnet?

Det er et mål i rusforebyggende arbeid å nå den unge cannabisrøykeren så tidlig som mulig. Vi vet at gruppen som er mest sårbar for å utvikle et misbruksforhold til rus, er de som debuterer tidlig. For å unngå at en ungdom blir fanget i misbruk er det viktig å intervensere så tidlig som mulig i deres ruskarriere. Å tilby gruppekurs for disse unge cannabisrøykerne har vært en måte å fange de opp og vekke deres interesse for endring på. Som regel er det ikke ensidig snakk om frivillighet når ungdom skal slutte å røyke cannabis, men foreldre, politi og andre voksne er pådrivere. Dette kan innebære en begrenset motivasjon hos ungdom. Det kan derfor være lettere å motivere ungdom til å delta i en gruppe sammen med andre ungdommer i samme situasjon og alder sammenlignet med å tilby individuelle kurssamtaler.

I gruppen for ungdom mellom 14 og 18 år sluttet 75 % av deltagerne å røyke cannabis. De fleste deltagerne fortalte at de fortsatt hadde lyst til å røyke cannabis etter kurset var slutt, men de greide å se lenger frem uten cannabis enn tidligere. Alle fortalte at de var mer fornøyd med livet sitt, ble mer positive til skolen og foreldrene sine etter at de sluttet å røyke. Drømmene kom tilbake og de uttrykte klarere hva de ville bruke fremtiden til.

Gruppekurs virker positivt når en skal slutte å røyke cannabis. I Sverige er det gjort en oppfølgingsstudie, "Ut ur dimman" (Petrell 2005) som bekrefter at dette er en metode som hjelper unge ut av cannabisavhengighet. I Norge har Kristiansand kommune gjort en oppfølgingsstudie som konkluderer med at ca. 50 % av de som gjennomfører cannabisavvenningskurs holder seg røykefrie

også ett år etter kursslutt. Fredrikstad kan vise til de samme resultatene, ca. 50 % greier å slutte å røyke ved å gå på kurs. Vi har erfaring med at individuelt tilbud fungerer godt og det er det som anvendes i Sverige. I Norge har vi god erfaring med avvenning også i grupper, det har de ikke prøvd i Sverige. Ungdomskurs i gruppe parallelt med foreldrekurs er ikke oss bekjent noe som andre kommuner har prøvd ut ennå.

Vi har gjennomført ett kurs for gruppen 14 til 18 år og kombinert dette med kurs for foreldrene deres. Det var interessant å se hvor mye det så ut til å bety for ungdommene at foreldrene deres også måtte gjøre en "innsats" for familien. Familiekonfliktene kan ofte være sammensatte og preget av underliggende problematikk som skilsmisse eller andre familieproblemer. Foreldrene ga tilbakemelding om at de følte det godt at de kunne gjøre en konkret innsats for å påvirke situasjonen i familien positivt. Det viktigste for foreldrene var å treffe andre i samme situasjon, ikke føle seg alene om problemet, men løse utfordringer sammen med andre voksne.

Parallele kurs var en faglig god måte å arbeide med cannabisavvenning på. Ungdommene og foreldrene fikk hvert sitt kurstilbud, likevel synes det at dette førte til at de fikk styrket sin relasjon og ungdommen fikk et bedre utgangspunkt for å klare å holde seg rusfri. Foreldrene var deres egen "heiagjeng" og tilbake som omsorgspersoner med mindre konfliktnivå. Foreldrenes frykt ble dempet og dermed så det ut til at de greide å se på ungdommen sin i et mer positivt lys. Ungdommene så ut å nyte denne positive oppmerksomheten.

ooooo

VEIEN VIDERE

Prosjektet i Fredrikstad har planer om å gjennomføre flere parallelle kurs for ungdom mellom 14 og 18 år og for foreldrene deres. Vi trenger flere kurs før vi kan si noe sikkert om effekten av dem. Prosjektet kommer til å satse videre på foreldreinnvolvering. De ungdommene som ikke ønsker gruppe, vil få tilbud om individuelle kurs. Samtidig er det et mål å motivere dem inn i en gruppe. Med utgangspunkt i målinger og evaluering ser metoden lovende ut og det inspirerer til videre arbeid.

Om forfatteren:

Marianne Otterstad ansatt i Fredrikstad kommune og leder cannabisprosjektet.

Hun har jobbet med ungdom og rus siden 2000 og cannabisavvenning siden 2006.

Hun er utdannet barnevernpedagog.

Litteratur:

Budney m. flere. (2005) BCD. USA.

Klyve, Arne. 2011. Forelesning "sinte unge menn". Bergenssklinikken.

Larsson, Jörgen. FöräldraStegen. 2004. STAD-prosjektet i Stockholm. Sverige

Lundqvist, Thomas. og Ericsson, Dan. 1995. Ud af hashmisbrug. Det Schønbergske Forlag, Danmark

Lundqvist, Thomas. 2011. Foredrag i Son.

Miller m. fl. 2000. VAS. USA

Pedersen, Willy. 2010. www.forebygging.no

Petrell, Birgitta m. fl. Ut ur dimman. En oppfølging av Maria Ungdoms cannabisprogram, Fou – rapport 2005:19. Sverige.

Tveit, Helga. 2010. Fagartikkel – Tidsskrift for Norsk Psykologforening, vol 47, nr. 6.

Øiseth, Kjelldsen og Sundvoll. 2008. Illustrert informasjonsmateriale om narkotika, alkohol og doping. Norsk Narkotikapolitiforening, 5. reviderte utgave.

www.forskning.no

www.helsedirektoratet.no