

# Foreldre er viktig

*Et av de nåværende dogmene i rusfeltet handler om at universelle forebyggings-tiltak er lite effektive og at de ikke når de foreldrene som trenger det mest. Dette kan være tilfelle dersom foreldrene ikke er en del av en større og bredere satsning. Det er lettest å nå lavrisikovoksne med lavrisikobarn, men hvordan skal vi bedre nå de foreldrene som ikke setter grenser eller som neglisjerer sin ungdom?*

AV: JO ARILD SALTHAMMER, KORUS MIDT-NORGE

I Mere Med-prosjektet i Nord-Trøndelag har vi hatt fokus på nettopp foreldrerollen. Programmet har henvendt seg til foreldre som har barn i ungdomsskolen, og målet var å bistå til å styrke foreldrerollen for å forhindre ungdoms uønskede bruk av rusmidler og sosiale medier. Foreldrene er de viktigste voksne ungdommene har i sitt liv. Det foreldre sier og gjør er betydningsfullt for ungdommen.

## Ungdoms bruk av rus og sosiale medier

For ungdom i alderen 13-16 år er rusbruk noe de allerede har blitt eller vil bli konfrontert med. En stor andel debuterer med alkohol i denne alderen. Det blir viktig å reflektere over hvor ungdommene får tak i alkohol og hindre denne tilgangen. Det kan tenkes at ungdommen stjeler alkohol hjemme eller at de kjøper den selv, men det kan også være at de får den fra eldre venner eller av foreldrene. Å gi alkohol til mindreårige blir definert som langing og bryter med alkoholloven, og kan være en sterk indikator på holdning til alkoholbruk. Andre medvirkende faktorer til tidlig rusdebut kan være vennekretser hvor avvikende aktiviteter har høy status eller det er mangelfull oppfølging fra foreldrenes side. Barn som har sett sine foreldre beruset, drikker mer enn ungdom som ikke har det, og ungdommer som får alkohol av sine foreldre drikker rundt tre ganger så mye som de som bruker alkohol, men aldri får dette hos foreldrene. Slik ser vi at foreldrerollen blir viktig for å hindre tidlig alkoholdebut.

Vi vet også at ungdom utvikler en digital kompetanse som er viktig for fremtiden, men man



kan samtidig undre seg på om de lærer de riktige tingene til rett tid. Når tidsbruken på eksempelvis dataspill eller nettsamfunn er svært høy, kan det bli en kilde til betydelig konflikt i familien, hvor regulering av

tidsbruk eller innhold blir vanskeligere og får større konsekvenser desto lengre dette foregår uregulert. Nyere medier har elementer i seg som kan sammenlignes med en avhengighet, men det kan også være andre underliggende årsaker til at så mye tid går med til mediene, og da blir det viktig å tørre å stille de riktige spørsmålene, enten du er forelder eller ansatt i kommunen.

## De vanskelige grensene

Refleksjoner omkring når og hvordan man setter grenser blir aktuelt for mediebruk og rusbruk, men det vil også være relevant på mer generelt grunnlag i forhold til det å sette realistiske krav og forventninger til ungdommen. Skolen stiller krav, foreldre stiller krav, venner stiller krav, fritiden stiller krav, media stiller krav, fremtiden stiller krav. Om man reflekterer over dette, kan det kanskje være at det er kravene og forventningene som er høyere enn før, og ikke nødvendigvis ungdommen som er blitt latere. Kanskje bidrar dette forventningspresset til et uønsket høyt tidsbruk på medier, en tidlig rusdebut eller annen uønsket



atferd. Samtidig fant vi i Mere Med-prosjektet at tidsbruken på de fleste aktiviteter er høyere enn det foreldrene tror, noe ungdommene takler på bekostning av blant annet søvn. Trøtte og ukonsentrerte ungdommer setter seg ved skolebenken, og dette begynner å høres ut som en vond sirkel. Dersom ungdommene i tillegg har foreldre som gir en manglende oppfølging eller viser liten interesse, kan man prøve å forestille seg hvordan hverdagen vil være.

Vi vet at oppdragelse av barn og unge må bygges på varme, kontroll, kunnskap og forpliktelse. Varme innebærer at den unge føler seg ønsket og elsket, mens kontroll handler om grensesetting og tilsyn. Kunnskap er å vite hvordan ungdom generelt utvikler seg og hvilke behov de har, men da spesielt sin egen ungdom. Forpliktelse handler om å stå oppdragelsesløpet ut, helt til ungdommen er en selvstendig ung voksen.

Å finne sin egen foreldrestil krever selvinnsett og refleksjon over hva familiens ungdom har behov for i prosessen mot selvstendighet. Det er seks viktige dimensjoner ved foreldrerollen som sikrer god nok omsorg for barn og ungdom og et godt grunnlag for ungdommens selvstendigjøring. Ungdommen må kunne føle tilhørighet i nærmiljøet eller majoritetskulturen. De trenger forutsigbarhet og struktur rundt seg, tilsyn og grensesetting, sosial støtte, og en følelse av at de er trygge og beskyttet mot farer.

### Fire foreldrestiler

Forskere, blant annet Baumrind, har siden 1960-tallet studert foreldrestiler. De har kategorisert fire ulike foreldrestiler som i rendyrket form gir ulike utslag for ungdommens utvikling. Ulike situasjoner krever ulike reaksjoner og handlinger fra foreldre, og i praksis vet vi at foreldre kombinerer ulike foreldrestiler alt etter situasjon og sammenheng. Å være klar over disse stilene i møtet med foreldre og snakke om hvilken effekt den regjerende stilen har på barna, kan være utfordrende og kreve en god tilnærming, men kan også bidra til å forebygge konflikter/problemer og negative konsekvenser i et større folkehelseperspektiv.

En av de fire foreldrestilene er **autoritære foreldre**. De kjennetegnes ved blant annet at de er lite bekreftende overfor sine ungdommer. De har mye kontroll og forsøker å ha et godt tilsyn med ungdommen. De gir kommandoer og direktiver uten begrunnelse og uten at foreldrene nødvendigvis etterlever formaningene for egen del. Med andre ord kan det være forskjell på ord og handling. Ungdom som selv beskriver å ha autoritære foreldre har en lav selvfølelse og gjør det dårligere på skolen enn ungdom som har demokratiske foreldre.

**Neglisjerende foreldre** kjennetegnes ved at de har for lite av både varme og kontroll. De har manglende tilsyn med ungdommen og kan vise liten interesse eller bekymring for dem. Ungdom som selv beskriver å ha neglisjerende foreldre kommer dårligst ut på alle områder. De gjør det dårligere på skolen, har vanskeligere venneforhold og prøver i større grad ut alkohol og narkotiske stoffer i ung alder.

**Ettergivende foreldre** kjennetegnes ved at de har en høy grad av varme og er bekreftende overfor ungdommen. De gir derimot ungdommen få grenser, noe som kan gi uheldige konsekvenser. Ungdom som selv beskriver at de har ettergivende foreldre har en høyere selvfølelse enn de som har demokratiske foreldre. Det er utvilsomt en fordel å ha god selvfølelse, men blir den for høy, kan man bli ukritisk. Selvinnsetten er da liten og belastningene på omgivelsene kan være store. Ungdom med ettergivende foreldre har også dårligere skoleprestasjoner enn de som har demokratiske foreldre, og er langt mer utprøvende på alkohol og narkotiske stoffer i tidlig alder.

En demokratisk tilnærming vil gi ungdommen de beste forutsetninger for god utvikling. **Autoritative (demokratiske) foreldre** har en høy grad av varme og er følelsesorienterte og positive. De snakker med ungdommen om grenser for å forklare prinsippene som ligger bak og inngår kompromisser med ungdommen uten å gi etter for viktige grunnleggende prinsipper. De har relativt høye, men realistiske prestasjonskrav overfor ungdommen. Ungdommer som selv beskriver

at de har demokratiske foreldre har ofte de beste skoleprestasjonene, er mest likt blant jevnaldrende og minst utprøvende av alkohol og narkotiske stoffer.

Arne Klyve sa en gang at «ingen ungdom skal gå en hel dag uten at foreldrene tar dem i å gjøre noe bra.» Dette krever foreldre som er forpliktet til å stå oppdragelsesløpet ut, som gir varme, som følger opp og utøver en kunnskapsbasert kontroll. I forhold til mediebruk kan forhandling omkring bruken gi innsikt i interessen, og bidra til bedre kommunikasjon, konfliktløsning og avtaler med forhåndsbestemte konsekvenser for brudd på avtalene. I forhold til rusbruk trenger ungdom foreldre som setter grenser, som har klare holdninger, og foreldre som skjønner at det de sier og gjør har betydning for ungdommens bruk.

### Hvordan nå de foreldre som trenger det mest?

Ungdommens atferd og prestasjoner kan være en indikator på hvilke foreldre man bør forsøke å nå. I Mere Med-prosjektet ble de fire foreldrestilene brukt som utgangspunkt for foreldremøter på skolene fordi det var like relevant for både rusbruk og mediebruk blant ungdom. Å gjennomføre foreldremøter om rusbruk kan være interessant, fordi med en gang fokuset blir alkohol og ikke illegale rusmidler, merker man hvordan dette treffer de fleste. Da snakker man ikke lenger om de andre «avvikerne» i samfunnet, men om 94 % av menneskene i salen. Likevel får man en følelse av at det er lavrisiko-foreldrene som kommer, og at man preker til koret. Disse foreldrene er ofte mer opptatt av hva de kan gjøre i forhold til ungdom de vet blir neglisjert, hvem som har opplysningsplikt til barnevern og hvilke konsekvenser dette kan få for en familie. Noen har dårlig samvittighet for bekymringsmeldinger de har gitt, andre fordi de ikke har kontaktet barnevern. Samtidig kan man undre på hvorfor kommunale tjenester ikke fanger opp disse ungdommene og kommer i kontakt med foreldrene.

For å nå de foreldrene som trenger det mest, må kommunene bruke de tjenester som er i direkte

kontakt med ungdommene. Ved bekymring for alvorlig omsorgssvikt eller mishandling hjemme har helsepersonell og kommunalt ansatte en opplysningsplikt til barnevern. Det er viktig å gå fra bekymring til handling. De som står i absolutt sterkeste posisjon for å oppdage bekymringsverdige situasjoner er andre foreldre og skolen. I forhold til diskusjoner om hvor skolens ansvar slutter, kan man samtidig reflektere over hvor mye ansvar det er riktig å legge på andre foreldre. En mer systematisk innsats fra skolen i forhold til oppfølging av de foreldre som ikke kommer på foreldremøter kan være viktig for å gi ungdommene de beste oppvekst-, utdannings- og levekår. Her vil kompetansesentrene være viktige samspillspartnere for en god tilnærming.

Ungdom er under stort press og fortjener et fora hvor de kan diskutere det de er opptatt av. Noen ungdommer har kanskje ikke foreldre som er i stand til å følge dem opp, og da både trenger og fortjener de at noen andre gjør det. En vei å gå kan være opprettelsen av ungdomsgrupper og økt satsning på ungdomssamtaler som fokuserer på det ungdommen er opptatt av, og ikke nødvendigvis bare det skolen er opptatt av. Dette kan være med på å gi ungdommene en sterkere tilhørighet, et bedre skolemiljø, et bedre fritidsmiljø og en bedre helhetlig helse. Aktuelle tema kan være alt fra rus, mediebruk, mobbing, sex, fysisk aktivitet, fedme, press, forventninger, stress, krav, selvbilde eller hva det måtte være ungdommene tenker på. Her vil helsesøster, miljøarbeidere og miljøterapeuter spille en viktig rolle. Det gjelder å finne rett folk, til rett tid, med rett innsats. ☒

#### Info om Mere Med

- Prosjektperiode 2009-2012
- Fulgte de samme ungdommene og deres foreldre over tre år.
- Registrerte endringer over tid via kartlegging.
- Bakgrunn for prosjektet og analyse av funn er publisert i en egen rapport – "Meremed – foreldre er viktige"!

([www.rus-midt.no/korus](http://www.rus-midt.no/korus))

**KONTAKTOPPLYSNINGER:** Jo Arild Salthammer, Rådgiver, Kompetansesenter Rus – Midt-Norge ([jo.arild.salthammer@rus-midt.no](mailto:jo.arild.salthammer@rus-midt.no))