



GOD OPPVEKST

Nyhetsbrev november/desember 2009

Ungdom og rus

Forebygging nytter – fortsatt!

Alkohol – et større samfunnsproblem enn narkotika

Omfattende forskningsbasert kunnskap viser at alkoholmisbruk og alkoholrelaterte problemer er vesentlig mer omfattende enn narkotikamisbruk og narkotikarelaterte problemer (SIRUS).

Klare regler gir mindre rusing! Forskning viser at det er en klar sammenheng mellom tydelige grenser hjemme og ungdoms alkoholerfaring.

Foreldre er de viktigste forebyggerne

Les om det rusforebyggende verktøyet **”Sterk og klar”** som foresatte på Gjesdal ungdomsskole oppfordres til å delta på. Her er også en [alkohol-quiz](#).

Det viktigste foreldre og skolen kan være med å bidra til er å:

- Utsette debutalderen
- Styrke beredskapen for å si nei hvis de ikke har lyst på rusmidler
- Anerkjenne at det er greit å være avholds
- Lære om skadevirkningene og hvordan disse kan reduseres
- Få ungdommer til å snakke seriøst sammen om rusmidler og diskutere drikkepress (Arne Klyve, Undervisningssjef ved Bergensklinikkene).

For mer info om rusforebygging:

www.forebygging.no, www.settegrenser.no, www.bevissteforeldre.no

God jul



og godt nytt år!

”God oppvekst” er et tverrfaglig kommuneprojekt (2007-2010) der målet er å styrke det forebyggende og helsefremmende arbeidet slik at oppvekstforholdene bedres. Tidlig intervensjon, dialog, felles ansvar for oppvekst og styrking av foreldrerollen er viktige satsingsområder i prosjektet. Prosjektkoordinator: Monica J. Bjerkeim