



# STERK & KLAR

**Et verktøy for foreldre**

**Foreldrerollen og foreldrenes betydning**



# Hvem er vi?

- **Sterk&Klar** eies og drives av IOGT i Norge med støtte fra Helsedirektoratet.
- **IOGT i Norge** er en livssynsåpen og partipolitisk uavhengig medlemsorganisasjon som jobber med ruspolitisk påvirkningsarbeid, forebyggende tiltak og et utstrakt sosialt arbeid for rusavhengige og for barn og unge



**Sterk&Klar har som mål å støtte og veilede foreldre i å tilrettelegge for en rusfri ungdomstid**



# Faglige rådgivere

## Foreldrerolle og rusforebygging:

**Arne Klyve,**

Samfunnsviter, forfatter og  
seniorrådgiver i rusfeltet



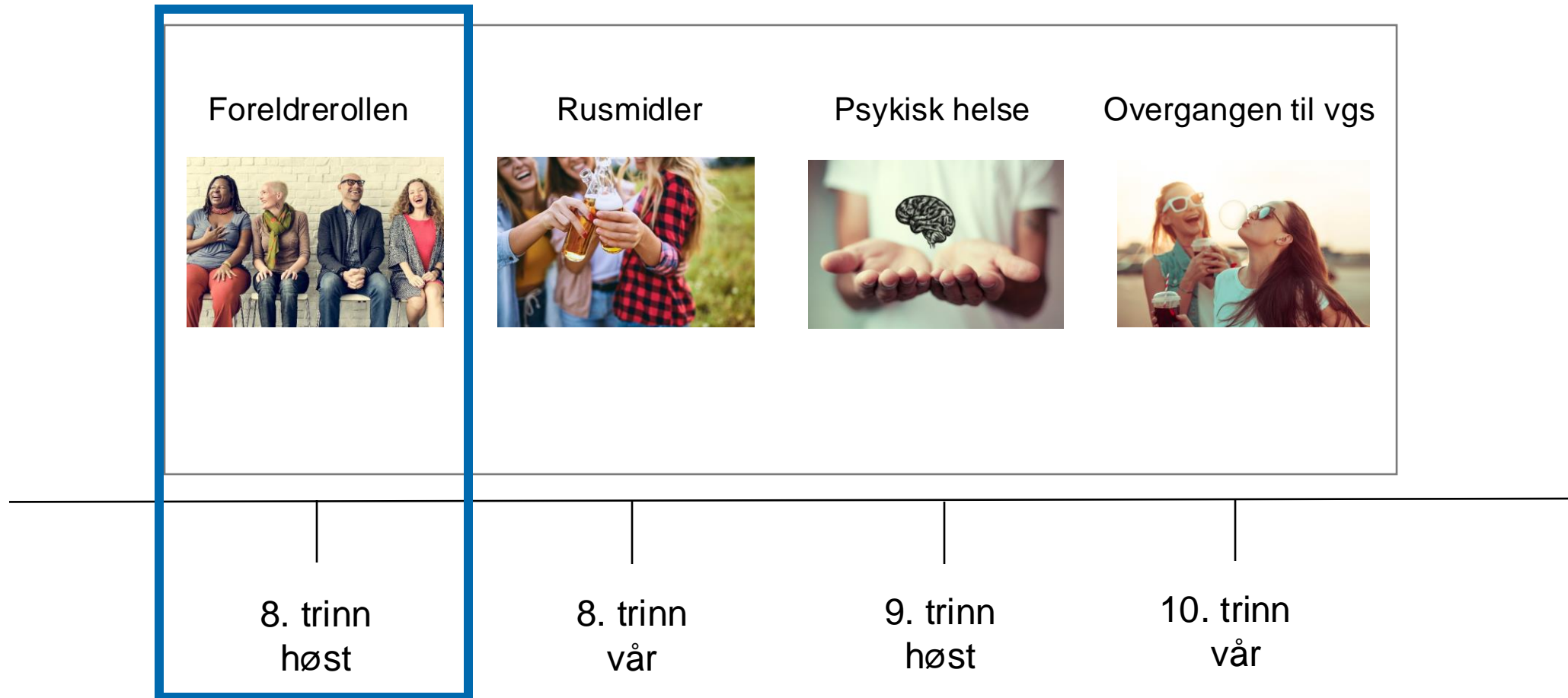
## Foreldrerolle og psykisk helse:

**Kirsten Holtmon Resaland,**

Psykologspesialist og forfatter



# Sterk&Klar-programmet





## Mål for foredraget

- At du skal forstå tenåringen enda litt bedre
- At vi sammen skal reflektere over grensesetting og relasjonsbygging med ungdommen
- At du skal bli kjent med andre foreldre og reflektere over hvordan dere kan samarbeide for å skape et trygt lokalsamfunn

# Påstander

Reis deg hvis du er enig.

# Hvilke spagater står tenåringsen i?

Selvstendighet

Skal bli mer hemmelighetsfulle

Venner og jevnaldrende betyr mer

Skal finne sin egen identitet




Avhengighet

Viktig at de voksne vet

De voksne er fortsatt viktige


Opptatt av å passe inn og hva andre mener





Jeg trenger tusen kroner til en jakke, jeg må ha akkurat den jakken!

Det er ikke på grunn av gruppepress, det er *min stil!* De andre i klassen helt *tilfeldigvis* samme stil, bare.



Er det greit at jeg dropper bursdagen til bestevenninnen min for å dra på fest med de kule?

Lurer på hva mamma synes... Men hun kommer til å begynne å styre og bestemme hvis jeg spør.

# Ungdata 2022

## Nasjonale resultater

Anders Bakken



ungdata

OSLOMET

STORBYUNIVERSITETET  
VELFERDSFORSKNINGSINSTITUTTET NOVA

Vil du vite mer?

Hør vår podcastepisode om  
ungdataundersøkelsen:



# Hva er ungdata?

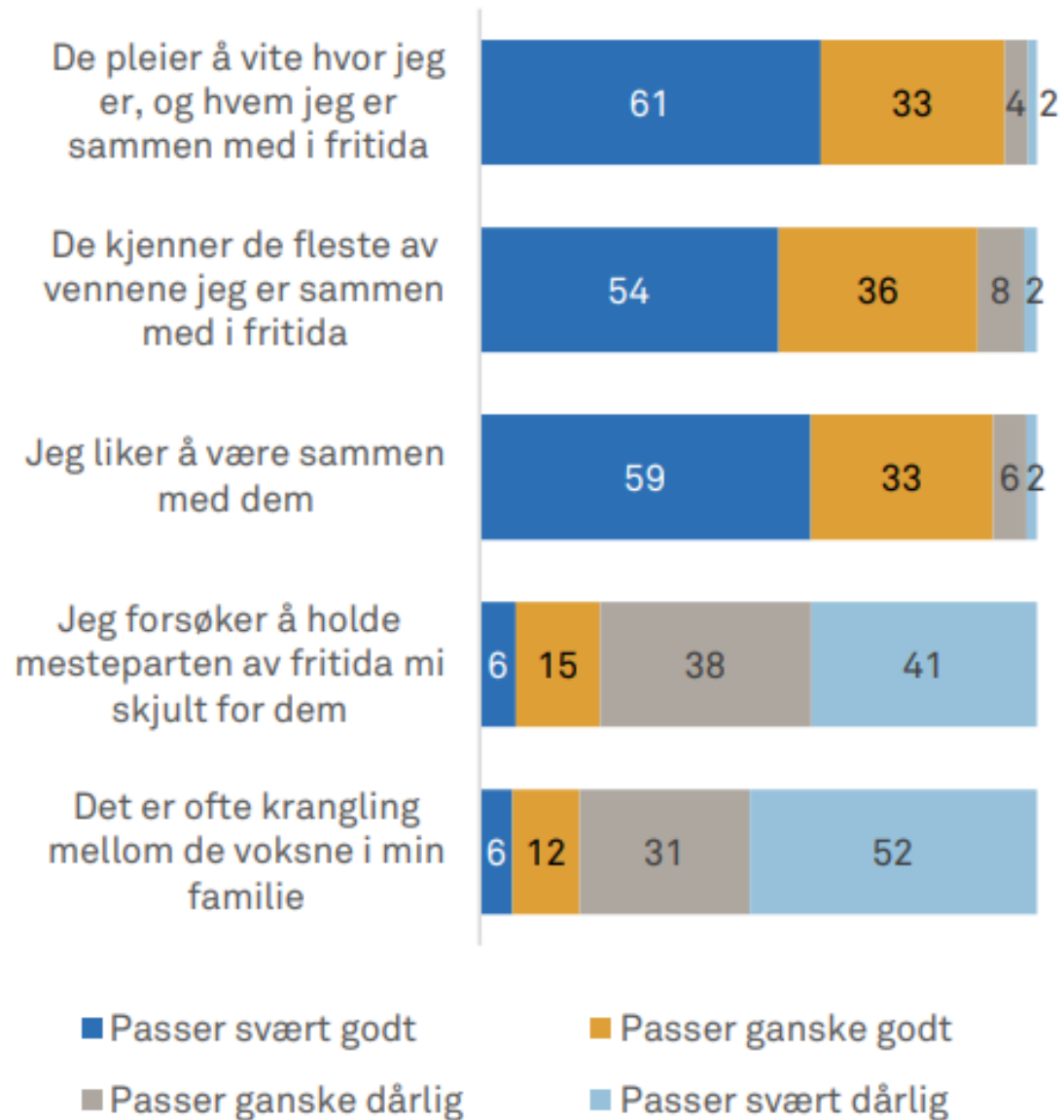
**IOGT**  
STERK & KLAR

**Nesten ni av ti ungdommer er fornøyde med foreldrene sine.**

(Ungdata 2024, nasjonale tall  
ungdomsskolen og vgs)



## Hvor mange som mener at utsagnene passer og ikke passer for sine foreldre/foresatte



Ungdata 2024 nasjonale tall,  
ungdomstrinnet og vgs



**Tydelige grenser og grenseløs omsorg**

# Grensesetting



# Hva er greit i 2024?

**Påføre skam**

**Snakke om konsekvenser**

**Finne ut med ungdommen  
hva dette handler om**

**Belønne ønsket adferd**

**Straff, f. eks. husarrest**

**Spille på dårlig  
samvittighet**

**Argumentere med  
ungdommen din**

**Ikke gi etter for mas**

**Lage regler**

**Tett oppfølging  
og veiledning**

**Ha en god prat**

**Inndra goder**

**Klikke i vinkel**

**Validere ungdommens  
behov for å ta med vin**

**Naturlige  
konsekvenser**

**Snakke om loven, politi,  
barnevern**

1) Ungdommen din vil dra på fest, og sier at alle andre skal dit.

2) Du får beskjed fra skolen om at ungdommen din har blitt sett med vape (e-sigarett) i friminuttet.

3) En vinflaske fra skapet hjemme er borte, og du lurere på om ungdommen din har tatt den.

*Hva kan du gjøre som forelder?*



# Grunnoppskrift

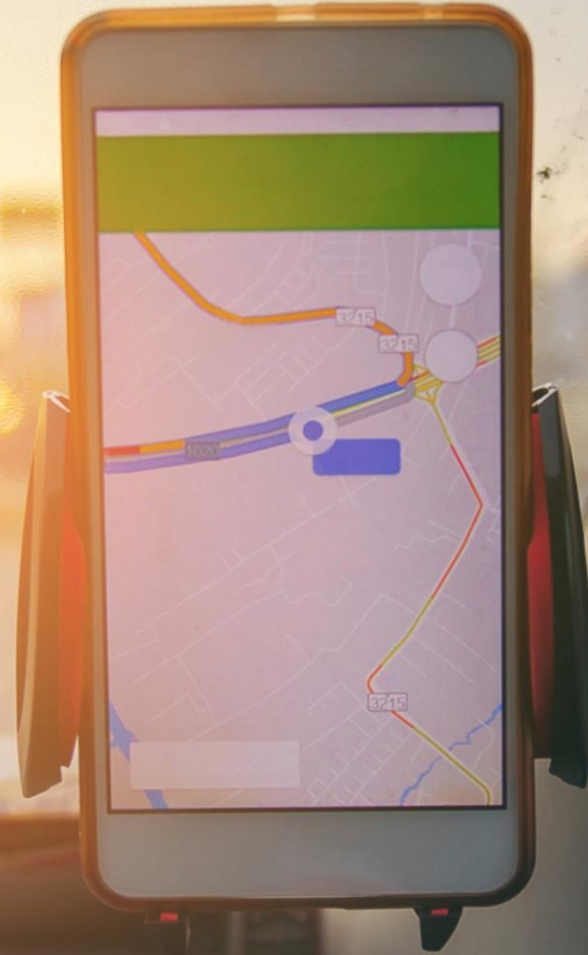
- Tydelige, men fleksible grenser
- Åpen og respektfull dialog
- Å ta i mot ungdommens følelser
- Skape gode opplevelser sammen
- Følge ungdommens liv med interesse





**Lov å feile, men viktigere å reparere**

# "Rekalkulerer» Sylvia Boorstein, psykoterapeut



# Foreldre er viktige rollemodeller

- Hvilke verdier vil vi at ungdommene skal ta med seg hjemmefra?
- Hvordan snakker vi foreldre om andre og hvordan inkluderer vi?

**Det vi gjør, påvirker mer enn det vi sier.**





**Å skape trygge lokalsamfunn**

# Aktivitetsskvel for ungdom og foreldre

Telttur

Foredrag

Sportsarrangement

Spillkveld

Dugnad

Konsert

Quiz

Kokkekamp

Vannaktiviteter

Hobbyaktiviteter

Åpen dag på skolen

Teambuilding

Escape room



# Gruppeoppgave:

1. Hvordan kan vi foreldre bidra til å gjøre ungdomsmiljøet tryggest mulig for alle?
2. Hvilke konkrete ting kan foreldregruppene gjøre for å bli kjent og for å kunne samarbeide?

# Ungdomskontrakten

- I 8. klasse får ungdommene anledning til å skrive under på en ungdomskontrakt med foreldrene sine som sier at de skal holde seg rusfrie gjennom ungdomsskolen.
- Hvis foreldrene i slutten av 10. klasse bekrefter at kontrakten er holdt, er ungdommene med i trekningen av 20 000 kr.
- <https://www.sterkogklar.no/foreldre/ungdomskontrakt/>





# Gi oss en tilbakemelding



Velg nettside ▾

FOR FORELDRE

FOR SKOLE/FAU

INTRO

RESSURSER

OM OSS

KALENDER



## For foreldre



### Meld på treff

Klikk her for å komme til oversikten for våre kommende foreldretreff.



### Evaluering

I Sterk&Klar er vi opptatt av å arrangere relevante og nyttige foreldretreff. Vi setter stor pris på din tilbakemelding!



### Ungdomskontrakt

Sterk&Klar inviterer ungdommene på de skolene som er med i programmet til å tegne en kontrakt om en rusfri ungdomstid, og har sjansen til å vinne 20 000 kr!



# Vil du vite mer?

Lytt til  
Sterk&Klars  
podcast!

