

Foreldrafundir kunnu minka um drykkjuskapin hjá ungum

” Tað kann vera hent hjá foreldrum at barnum í sama umhvørvi at prátta saman um rúsdrekka.

Ofta kunnu **félags mörk** fyrri all í vinaskaranum gera tað lættari hjá teimum ungu at halda seg innan fyrri mörkini, og hjá okkum vaksnu at ansa eftir at tey gera tað“



Fólkaheilsuráðið 

Hví hava foreldrafundir um rúsdrekka?

Nógv ung byrja at drekka, um tað mundið, tey ganga í framhaldsdeildini. Foreldur kunnu avmarka rúsdrekkánýtluna hjá teimum ungu nógv. Setur tú greið mörk og ert ein góð fyrimynd, kanst tú sum foreldur ávirka barnið hjá tær at drekka minni.

Tað er ikki lætt at vita, hvussu tú skalt bera teg at, tá tey ungu koma í samband við rúsdrekka. Mong foreldur fáa nógv burtur úr at tosa við onnur foreldur um mörk. Foreldrafundir í skúlanum eru eitt gott høvi til slíkt orðaskifti.

FORELDRAFUNDUR


Vælkomin til foreldrafund um ung og rúsdrekka.

Vit foreldur kunnu ávirka rúsdrekkánýtluna hjá teimum ungu.

Kom til foreldrafund komandi mikudag og sig frá tínum royndum.

Heilsan foreldraumboðini

Foreldur kunnu ávirka rúsdrekkánýtluna hjá børnunum

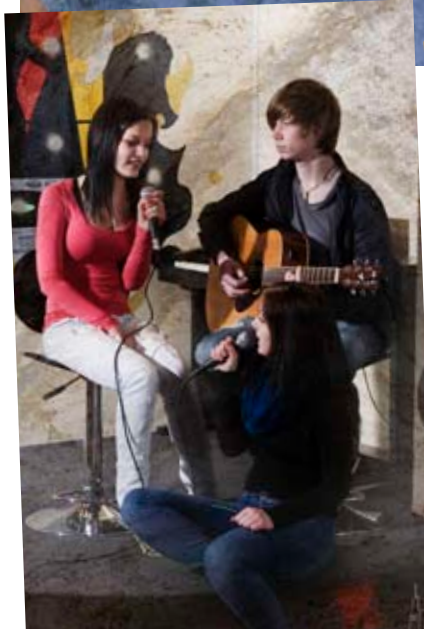
Fólkaheilsuráðið 

Hvussu kann ein foreldrafundur um rúsdrekka skipast?

Tað er ikki so torført at hava foreldrafundur um rúsdrekka. Tað, sum hevur týðning, er, at foreldur hittast, tosa saman um royndir og semjast um nakrar felags leiðreglur fyri at seta mörk.

Tað eru gjørd fleiri upplegg til foreldrafundir – bæði skráir, sum røkka yvir eitt langt tíðarskeið og einföld upplegg til ein fund. „Sette grenser“ er eitt tilboð frá Helsedirektoratet (norsku heilsumyndugleikunum), sum foreldrini sjálv kunnu skipa fyri. Á heimasíðuni www.settegrenser.no er alt tøkt, sum tørvur er á til ein slíkan foreldrafundur – frá innbjóðing til telduframløgu.

Brúkið royndirnar hjá hvørjum øðrum



Hvør kann hjálpa?

Um skúlin/flokkurin ikki heldur seg til at skipa fyri foreldrafundinum, so eru fleiri, ið kunnu rætta eina hjálpanði hond. Hvønn, tit kunnu heita á, veldst um, hvar tit eru stødd. Tað kann vera lögreglan, heilsufrøðingurin, SSP-ráðgevingin, Blái krossur ...

Eini góð ráð eru at seta seg í samband við SSP-umboðið í økinum ella onkran annan við servitan um rúsdrekkatrupulleikar. SSP er skipað í øllum føroyskum skúlum, sum hava framhaldsdeild.



Hvat sigur serfrøðin?

Serkøn eru samd í, at foreldrafundir hava stóran týðning í royndunum at avmarka rúsdrekkanýtluna hjá teimum ungu. Les tað niðanfyri, sum tveir av fremstu serfrøðingunum í Noregi innan fyriryrging siga um foreldrafundirnar.

Foreldur kenna seg ofta einsamøll og ótrygg í uppalingini, og serstakliga tá ið ungdómsárinu nærkast, sigur Øysten Henriksen, sum er dosentur í sosialum arbeiði á Lærda háskúlanum í Bodø.

Høvi til felagsskap

Hann arbeiðir við eini doktoraritgerð, sum viðger leiklut foreldranna í rúsfyriryrgjandi arbeiði.

Hann er sannførdur um, at foreldrafundir leggja grund undir virðismiklum samarbeiði millum skúla og avvarðandi.

Rúsdrekka og barnauppalng er ein avbjóðing fyri næstan øll foreldur. Við at bjóða foreldrimum við fáa tey avvarðandi høvi at koma saman, og soleiðis



kunnu fundirnir gera, at foreldrini ikki kenna seg standa einsamøll. Samstundis verða foreldrini meira tilvitað og betur egnað sum upplárar, vísir hann á.

Henriksen leggur dent á, at foreldrini eru ein týðningarmikil partur av fyribyrgingararbeiðnum. Fyrst og fremst tí tey ávirka hugburð og val hjá børnum og ungum, tá ið tað snýr seg um rúsdrekka, royking og rúsevni.

– Eg haldi tað vera áhugavert at hoyra, hvussu foreldur samskifta um rúsdrekka og um at seta mörk á fundunum. Ein sentralur spurningur er eitt nú, hvussu foreldur kjakast um 18 ára markið, sigur hann.

Henriksen sigur frá foreldrum, at tey kenna seg standa við stórum avbjóðingum. Ikki minst í fyrstu ungdómsárunum. „Øll hini sleppa“ er vanligasta grundgevingin, sum tey ungu brúka móti foreldrunum.

Ofta er tað tó ein misskiljing, sum stendst av, at foreldrini ikki vita, hvat hini sleppa.

Fylgið við, hvat tey ungu takast við til tey eru 16-17 ára gomul, tá skuldi verið sloppið. Tað er greiði boðskapurin hjá Arne Klyve til foreldrini. Klyve er undirvísingarleiðari á



Fylgið við, hvat tey ungu takast við, til tey eru 16-17 ár

Stiftelsen Bergensklirikkerne og hefur drúgvur royndir í rúsarbeiði.

Eins og Henriksen hefur Klyve góðar royndir av foreldrafundum, har avvarðandi hittast til felags átak at fyribyrgja rús- og atferðartrupulleikum hjá børnunum. Klyve heldur, at tað ræður um at hugfanga foreldrini og fáa tey við.

Ofta er tað lærarin, sum stendur við uppgávuni, og nógvir teirra halda tað vera eina alt ov krevjandi uppgávu, tí teir skulu geva frálæru í einum evni, sum ikki er teirra kjarnuøki.

– Eini ráð eru at leita sær hjá SSP- ráðgevingini ella øðrum.

– Soleiðis kunnu fakfólk við góðum innliti í evnum sum uppvekstur, samspæl og rúsevni hjálpa til at fáa fáa fundin á rétta kós.

Hvussu nógv drekka tey ungu?

Ein kanning*, sum er gjord í 30-35 evropeiskum londum vísir, at 41 % av næmingunum í 9. flokki í Føroyum søgdu seg hava verið full í 2007. Tað er tætt við miðaltalið fyri Evropa. Uml. 40 % av næmingunum – bæði gentur og dreingir – høvdu drukkið 5 alkoeindir ella meir upp í slag seinasta mánaðin. Tað er eitt sindur meir enn í 1995, tó samanborið við 2003 er støðan nøkulunda tann sama – nevnliga uml. 40 %.

Í Noregi hefur gongdin verið øðrvísi. Eftir nógv ár við stórum vøkstri er rúsdrekkanýtslan hjá ungum undir 18 ár minkað tey seinastu árin. Hetta kemst millum annað av, at foreldur eru meira tilvitað í síni støðu.



Faldarin er grundaður á „Foreldremøter kan redusere ungdomsfylla“, ein faldari, sum heilsumyndugleikarnir í Noregi hava gjørt – tó er hann tillagaður føroysk viðurskiifti.



Fólkaheilsuráðið

SSP

skúli – sosialir myndugleikar – politi

Fimm góð ráð

Heilsumyndugleikarnir hava orðað fimm góð ráð til foreldur at ungum:

1. Bjóða ikki ungum undir 18 ár rúsdrekka
2. Tosa við onnur foreldur um felags mál og mörk
3. Hugsa um tíni egnu mörk, tá um rúsdrekka ræður
4. Vís at tú leggur í hvat tey ungu takast við
5. Set greið mörk

Meira fæst at vita um ráðini á heimasíðuni www.settegrenser.no

* Kelda: ESPAD-frágreiðingin, espad.org