

# Tips til korleis ein kan tematisere rus på foreldremøte

## 1. Rus er eit svært relevant tema for foreldremøte. Målet bør vere å gi god og nyttig informasjon, samt å skape grunnlag for vidare samarbeid med foreldra.

Når skulen skal ta opp temaet rus på foreldremøte, er det ikkje fasit på korleis ein skal gjere dette. Ei viktig målsetjing må vere å gi god og nyttig informasjon.

Ei annan viktig målsetjing er at foreldremøta skal legge grunnlag for samarbeid mellom skule og foreldre omkring temaet i tida framover.

## 2. Ver lydhøyre i forhold til kva foreldre ønskjer informasjon om

Foreldre kan vere opptatt av mange ulike ting. Dei kan ha ønskje om å få informasjon om rusmiddel, teikn på at deira ungdommar brukar rusmiddel, eller korleis skulen jobbar med rusførebygging. Dei kan også vere interessert i kvar ein kan få rettleiing og hjelp ved bekymringsfull rusbruk.

Det handlar ikkje berre om å gi ut informasjon, men også om å auke sjansen for at foreldre tek til seg informasjonen, og forstår den. Då er det naudsynt å tilpasse informasjonen. Sjå temaet MI-metodikk (UTU) i fleire av filmane som er tilgjengelege i portalen '*Rusarbeid i skolen*'.

I **ungdomsskulen** er samarbeid med klassekontaktar og FAU er viktig.

Alle **vidaregåande** skular skal ha eit skuleutval/skolemiljøutval, og det utvalet kan t.d. ha ei sentral rolle i forhold rusarbeid ved skulen – også korleis ein kan tilpasse informasjon til foreldre.

## 3. Aktuelle tema

Ei rekke forskjellige tema kan vere aktuelle å løfte fram på foreldremøte:

- Informasjon om skulens rusførebyggande arbeid
- Samarbeid mellom skulen og heimen
- Rutinar ved bekymring for ein elev
- Fakta om rusmiddel, og teikn på bruk
- Fakta om kor viktig foreldra er i forhold til å førebygge rusbruk og problem hos unge  
Her kan ein t.d. visa til Ungdata.

### Ungdata

På foreldremøte kan det vere fint å vise til Ungdata. Undersøk gjerne korleis stoda er i din kommune eller fylke, både når det gjeld rus og psykiske helse. I 2021 var det om lag 48 000 barn og unge i Vestland fylke som svarte på undersøkinga. Fleire av spørsmåla handla om deira opplevingar av, og haldningar til foreldra.

Nedanfor er det nokre fakta frå undersøkinga – dei er henta frå tilleggsmodulane. Gjer merksam på at ikkje alle kommunar/vgs. hadde desse tema med i undersøkinga si. T.d.

storkommunen Bergen hadde det ikkje, men elevar og foreldre i Bergen skil seg neppe særleg ut frå andre elevar og foreldre i fylket.

- Om lag 90% av ungdomsskuleelevar og vgs. elevar svarar at foreldre bør kunne hente dei på fest.
- Over 90% av ungdomsskuleelevar og vgs. elevar meiner at foreldre ikkje bør drikke seg tydleg rusa i barnas nærvær.
- Om lag 90 % av ungdomsskuleelevar og vgs. elevar meiner at foreldre er viktige førebilete for barna sine, også når det gjeld alkoholbruk.
- Over 70% av elevane svarer at dei lyttar meir til sine foreldre enn jamaldringar når det gjeld syn på alkoholbruk. Noko høgare % i ungdomsskulen enn vgs.
- Dess tydlegare reglar og dialog heime når det gjeld aldersgrenser og alkoholbruk, dess færre elevar rusar seg hyppig på alkohol.

#### 4. Det kan vere aktuelt å hente inn eksterne formidlarar

Nokre gongar kan det vere nyttig å hente inn eksterne til å formidle kunnskap som ein ikkje sjølv har. Desse bør då ha god kompetanse både på rusmiddel og på førebygging. **NB!** Desse eksterne treng ikkje alltid vere så eksterne. Kven har denne kunnskapen i min eigen kommune? Skulehelsetenesta og SLT-koordinator kan t.d. vera nokre å spela ball med.

#### 5. Korleis auke sjansen for at for at flest mogleg foreldre stiller på foreldremøte der rus er tema?

Nedanfor er det lista opp nokre tips. Nokre av dei er aldersavgrensa, nokre av dei passar i klassen, nokre av dei til stormøte, nokre der rus er eit av fleire tema som skal inn på agendaen og nokre der berre rus er tema. Mange av dei er nok velkjente strategiar.

- Ha det som sentralt tema på første foreldremøte ved skulestart
- Rektor inviterer
- Fengande invitasjon
- Heimelekse – elevane skal diskutere ulike tema heime knytt til rus
- Gjere tydleg kva som er målet for foreldremøtet, «tema rus» er for lite presist
- Invitere foreldra og elevane til kva dei meiner er viktig å ta opp, kva dei kan ønska seg av tema og kva dei gjerne vil vite meir om
- Elevane inviterer, og kan også ha presentasjon på møte. Her kan ein leggja opp til dialog mellom skulen, foreldre og elevar. Elevar kan avspasere tidsbruken på foreldremøte. Kan det gjerast obligatorisk?
- Visa filmar (e-læring)
- Relevante og spanande føredragshaldarar
- Bruk sosiale media, appar og andre digitale kommunikasjonsverktøy (e-post, vigilo, itslearning). Også lokalavisa ved store møte.
- Skriftleg påmelding

## **6. Kva med dei som ikkje kjem på foreldremøte?**

Det er ikkje å forventa 100% oppmøte, så korleis nå ut med viktig informasjon for dei som ikkje deltar (og til dei som aldri deltar):

- Ein prat med dei som ikkje møter
- Klassekontakt, FAU skriv referat og sender ut
- E-læringsfilmar, presentasjonar kan leggjast ut der ein når flest
- Optak av innlegg
- Informasjon på nettsida
- Via elevane sine (prosjekt)arbeid i skulen
- Sende ut lettfattelig informasjon om rusarbeidet ved skulen til foreldre som ikkje deltar på foreldremøtet. Få tydeleg fram at foreldre er invitert til å ta kontakt ved bekymring rundt eigne ungdommar, og kven dei kan kontakte ved skulen.
- Ha tema på dagsorden ved utviklingssamtalar (sjå punkt 7 nedanfor)

## **7. Kan ein tematisere rus (og psykisk helse) ved utviklingssamtalar?**

Utviklingssamtalen skal først og fremst vere eit positivt møte mellom eleven, foreldra og skulen - der elevens faglege og sosiale læring og utvikling står i fokus (udir.no).

Altså, ein bør i størst mogleg grad unngå problemfokus – **men elevens eventuelle utfordringar knytt til eigen psykiske helse og/eller rus kan koma i vegen for fagleg og sosial utvikling og læring.**

NB! I informasjon til elevar og foreldre er det viktig – for å unngå stigmatisering – å seia at rus (og psykisk helse) er eit viktig satsingsområde ved skulen. Alle elevar og foreldre/føresette blir møtt med same tilbod og tilnærming i samband med utviklingssamtalane.

- Førebuing: (FUG) Foreldreutvalet for grunnskolen (foreldreutvalgene.no) ønskjer gjerne at ulike tema som skal på dagsorden i utviklingssamtalen blir annonsert, slik at det er mogleg å snakke om dette heime før samtalen.  
Her kan ein t.d. lage ei kort momentliste ved skulen om korleis rus kan blir tematisert i utviklingssamtaler; (1) kontaktlærar informerer om skulens rusarbeid, (2) lærar spør om: «Kva er ditt forhold til rus?», 3) lærar og elev/foreldre gjer ein avtale omkring vidare oppfølging dersom det skulle vere behov det, (4) lærar fortel at det alltid er rom for å koma seinare å snakke om dette – anten med læraren sjølv, skulehelsetenesta eller andre tillitspersonar (t.d. Kjentmann for dei skulane som har det.)

Dette gir rom for samtaler i heimen, og ikkje minst det gir rom for eigenrefleksjon. Kanskje det at skulen torer å løfte dette tema i utviklingsamtalen, vil gjøre det tryggare for både elevar og foreldre, og at det kan auke sjansen for at elevar torer å snakka med nokon om dette ved eit seinare høve.