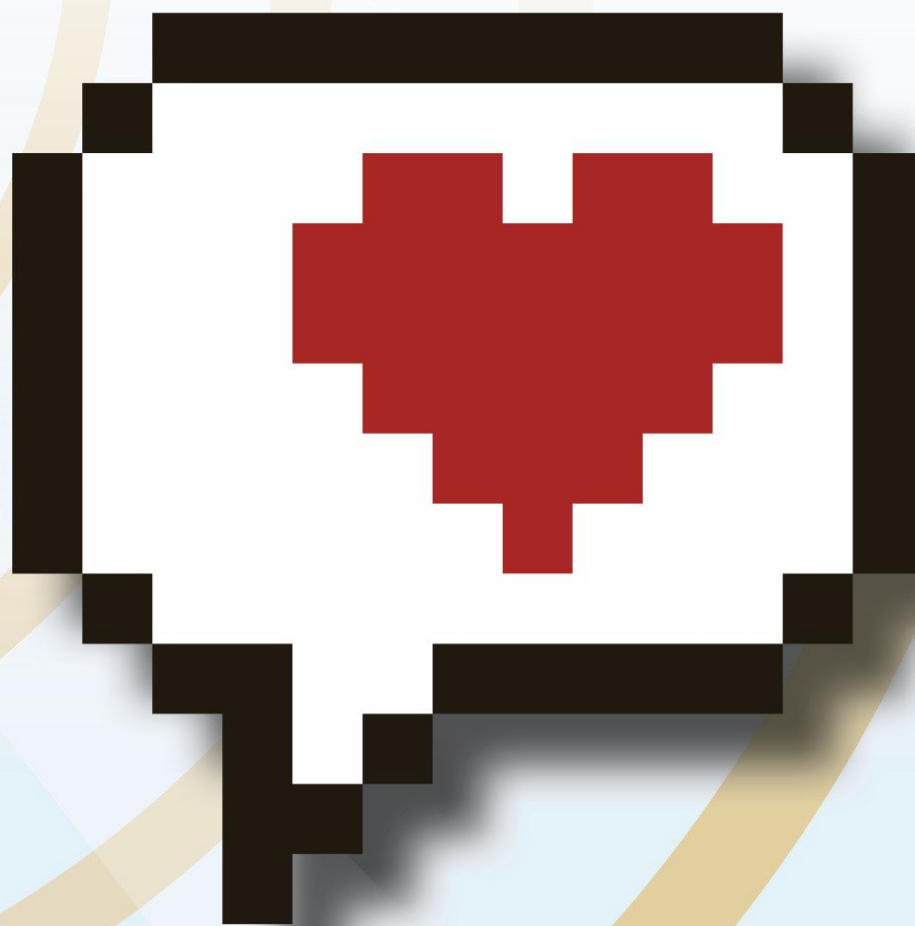






Velkommen til temakveld for ungdomsforeldre



HORTEN
KOMMUNE

Program for kvelden:



1. Hva driver ungdommene våre med – sånn egentlig?



2. Ungdom og rus – dette bør du vite



3. Seksuell helse – tør vi snakke om det?



4. Våre ungdommer – mye bedre enn sitt rykte



5. Status fra politiet: Hva ser de i Horten?



6. Å holde fast i tenåringen



7. Ungdommenes råd til foreldre



Konferansier:
Are Karlsen



HORTEN
KOMMUNE



Hva driver ungdommene våre med – sånn egentlig?

Tonje, Lillian og Øydis
Sosiallærere i Horten kommune



HORTEN
KOMMUNE

Ungdomstid

Dagens tenåringer baler som de alltid har gjort med de store identitetsspørsmålene.

– Anders Bakken



HORTEN
KOMMUNE

Det er verden som
har endret seg,
ikke ungdommen!

Dro til månen



Tok 4 bilder

Dro på do



Tok 48 bilder



HORTEN
KOMMUNE

Ja? Hva er de opptatt av?



Identitet



Vennskap



Fritid



Familie



Du er fortsatt ekstremt viktig!

- Tåle ungdommens og egne følelser
- Sette grenser
- Ha forventninger (tilhørighet)
- Tåle avvisning
- Finn tidspunkt for den gode samtalen
- Lytt, ikke løs
- Tid med foreldrene

84% oppgir
at de er fornøyde
med foreldrene sine



HORTEN
KOMMUNE



«Positive tilbakemeldinger er en knakende
god medisin, helt uten bivirkninger»



HORTEN
KOMMUNE



Ungdom og rus – dette bør du vite

Elisabeth og Frode
Forebyggende enhet



HORTEN
KOMMUNE

Trender for alkohol

Snudd siden 2020.

Tidligere flata ut i 2015-2019, da drakk færre.

I 2024 oppga 32% av 15-16 åringer at de har drukket de siste 30 dagene, opp mot **26 % i 2019.**

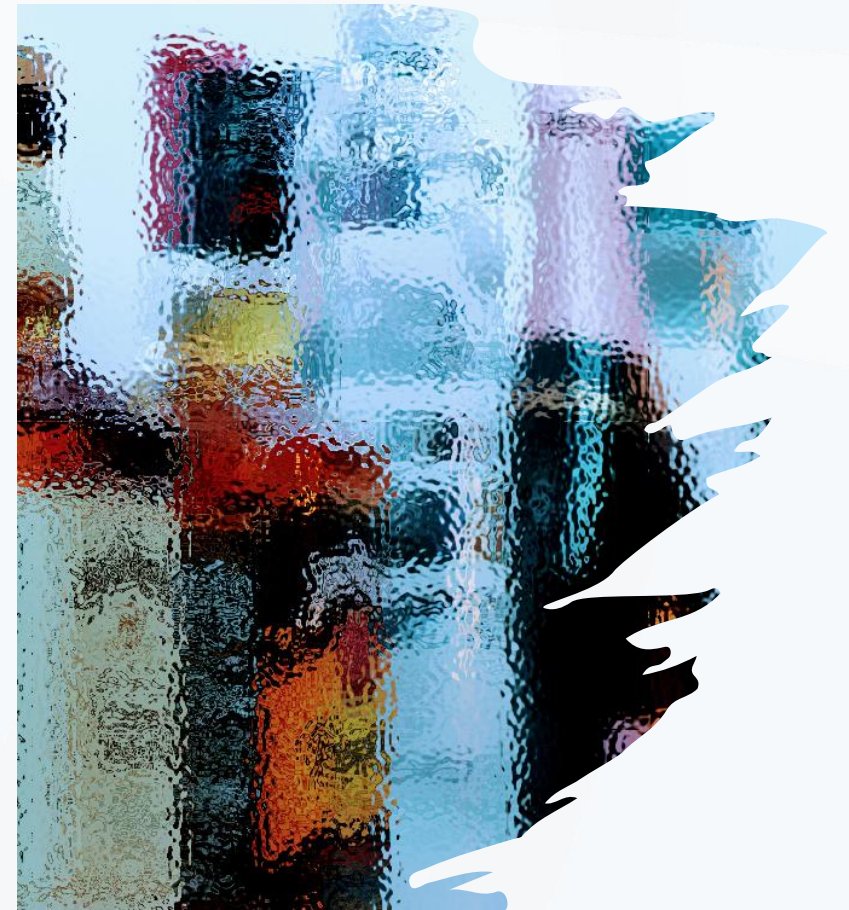
Økende tendens til å drukket tidligere.

Debut på ungdomskolen, **fra 8 klasse.**

Andelen jenter som rapporterte høykonsumsituasjoner

økte fra 16% til 25% i perioden 2019 – 2024.

Økt signifikant mer enn for guttene.



HORTEN
KOMMUNE

Trender for alkohol (fortsettelse)

Popularitetsmarkør: De som vil tilhøre de «populære» har press på å drikke.

Det å tilby å ha festen hjemme **styrker posisjon** i ungdomsgruppa.

Lett å få tak i alkohol.

Via venner, søsken, eldre ungdom og foresatte/andre voksne.

Mange oppgir at **de stjeler alkohol hjemmefra**, eller får alkohol med fra foresatte (17 %, øking med 9 % siden 2019).

Mer aksept fra foreldre om at ungdommene drikker alkohol tidligere?



HORTEN
KOMMUNE

Øking i bruk av rusmidler som
kokain, mdma/ectasy og hasj.



Særlig i løpet av
videregående skole



HORTEN
KOMMUNE

Rusbruk blant ungdom i Horten kommune

- Vi ser at rusbruk blant ungdom 13-15 år er mer akseptert blant alle.
- Vi vet at ungdom utsettes for rusbruk og rusmidler på flere sosiale arenaer
- Vi ser at ungdom glorifiserer rusbruk på sosiale medier
- Vi ser at ungdom innehar lav kunnskap om rusmidler
- Vi får tydelige tilbakemeldinger fra ungdom at de opplever rusmidler som lovlig
- Barn og ungdommer utsettes for rusmidler på mange arenaer og de er lett tilgjengelige
- Ungdom selv formidler at de ikke kjøper rusmidler av voksne, men av andre ungdommer/barn



Sosiale medier

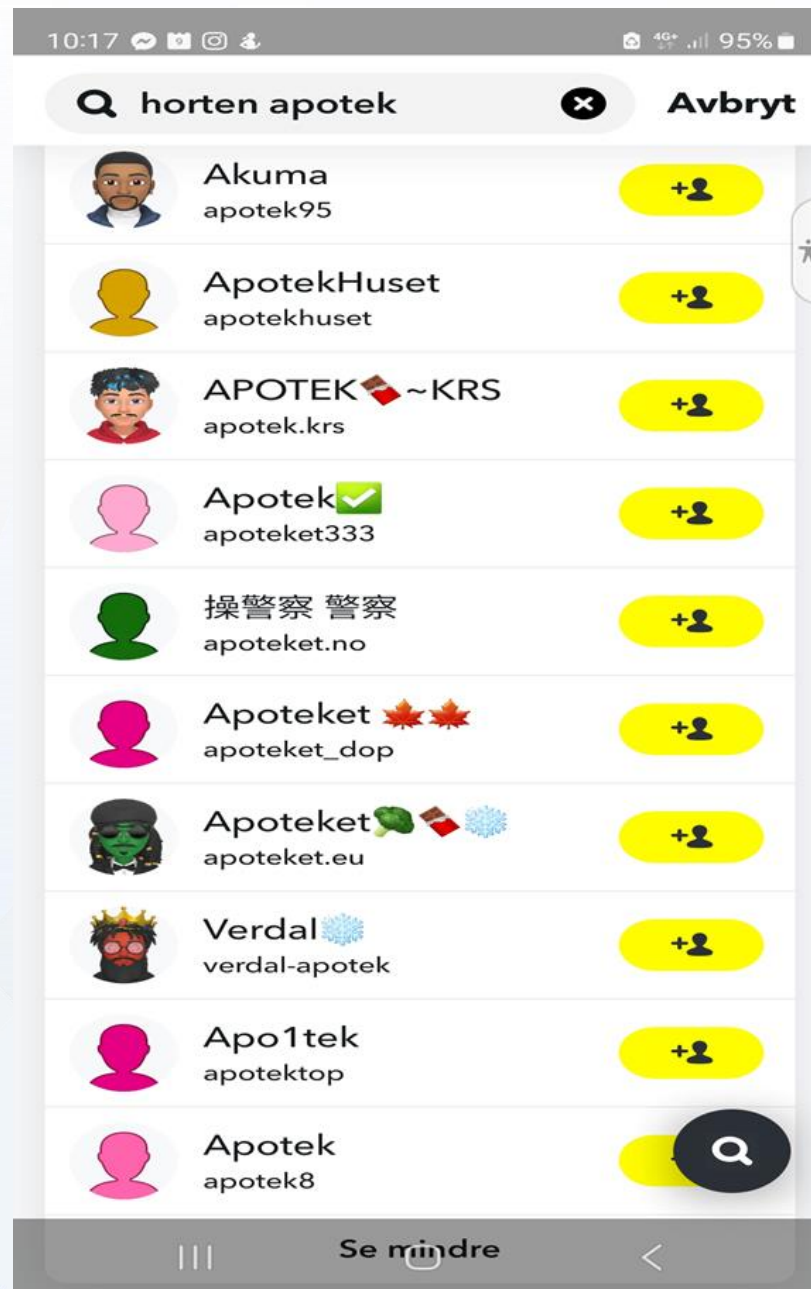
Barn og ungdom utsettes for rus på sosiale medier i forskjellig grad.

Ulike suksessfulle influensere og andre viser et perfekt liv med rusbruk

Ungdommer rapporter selv at de kjøper av andre vanlige barn via ulike SOME-apper som f.eks. Snap og TikTok.



Lett
tilgjengelig –
enkelt søk på
Snapchat



HORTEN
KOMMUNE

Å være foreldre i 2025

- Utfordrende å forholde oss til en uoversiktlig verden med mye info og inntrykk via ulike medier:
 - Tenker det verste
 - Blir redde – følelsesstyrt
 - Maktesløse
- Lær barn og ungdom til å være kritiske til informasjon på internett
- Fokus kun på konsekvenser ved rusbruk, gjør det vanskelig for ungdom å være ærlig.
- Tørre å være direkte med ditt barn. Uten å være for streng (og redd)
- Skape tillit og ha grenser. «Alle andre» får ikke lov

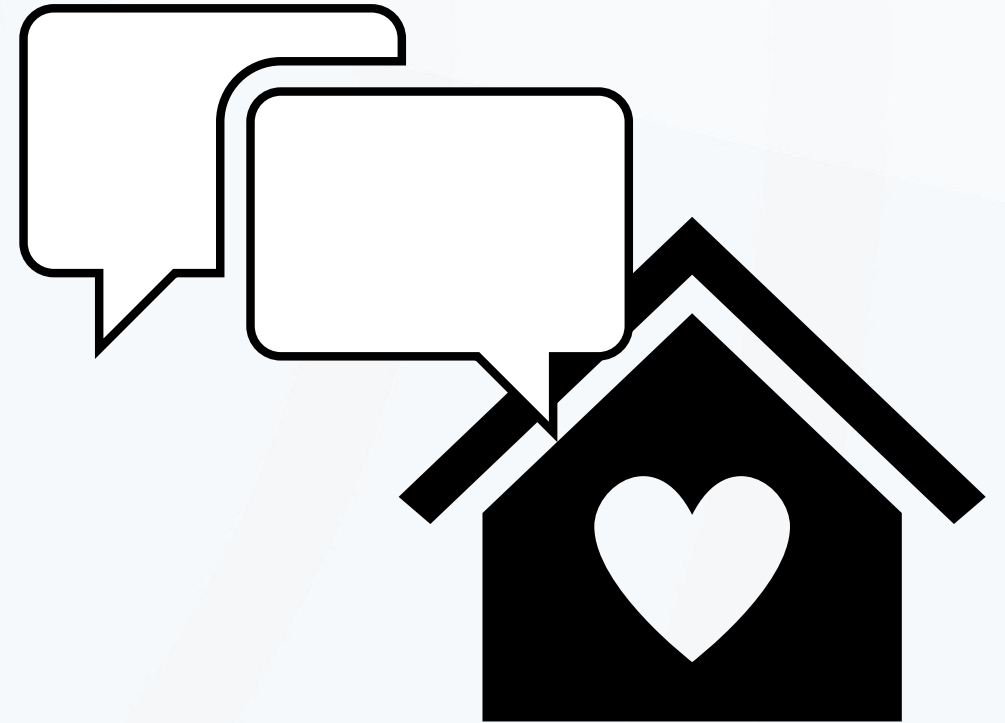


Å være foreldre i 2025

Ungdom etterspør samtaler med voksne, hvor voksne tør å være direkte og snakke tydelig om ting.

UTEN å fremstå dømmende og moraliserende.

Husk! Erfaringsmessig går det galt med kun 1-2 prosent på tross av utprøving.



HORTEN
KOMMUNE

Nettressurser

- [Avogtil.no](#)
- Er du samsnakket med ungdommen? - En test for ungdommen og foreldrene
- [Blå kors.no](#) - Ressursbank om div. temaer
- [Rusopplysningen.no](#) - Hvordan snakke med barna om rusmidler
- [Forebygging.no](#) - Fakta om rusmidler
- Foreningen Tryggere Ruspolitikk - 10 råd for å ha gode samtaler med ungdom og rus
- Folkehelseinstituttet - Ungdom og rusmidler
- NRK: «RUS» - Dokumentar laget bla Leo Ajkic, for ungdom av ungdom.



HORTEN
KOMMUNE



«Skal vi endre på noe andre gjør,
må vi starte med å endre på det vi selv gjør»



HORTEN
KOMMUNE



Seksuell helse – tør vi snakke om det?

Kim og Birgitte
Helsesykepleiere



HORTEN
KOMMUNE

16 prosent av jenter og fire prosent av gutter i videregående skoler har blitt voldtatt.

For de utsatte er helseutfordringene store og alvorlige.

Kilde: www.helsedirektoratet.no/nyheter/voldtekt-har-store-helsekonsekvenser



HORTEN
KOMMUNE

Hvor går grensa?

Et undervisningsopplegg om seksualitet,
grensesetting, rus og prevensjon.



HORTEN
KOMMUNE



Gutt:

«Vel, ville ikke sagt jeg ble utnyttet, begge angret. Men jeg var jo altfor full, så kunne ikke yte motstand».

Jente:

«Jeg var for beruset til å kunne si nei. Det tok han som et ja».

Slik beskriver en jente et overgrep:

«Jeg var drita full og klarte nesten ikke å snakke, i tillegg hadde jeg akkurat spydd. Så begynte han å pule meg. [Jeg] lå i undertøy i sengen til venninna mi siden jeg hadde lagt meg. Han låste døra når de andre prøvde å komme seg inn. Husker svært lite, dette har jeg blitt fortalt».



HORTEN
KOMMUNE

Jente (16) på «rulletur» med russen hadde over tre i promille

SKIEN (NRK): Jenta var sanseløst beruset da politiet stanset russebussen for kontroll i Porsgrunn. Nå varsles det nulltoleranse for personer under 18 år som «ruller» med russen.



UNGE JENTER "RULLER" MED RUSSSEN: Politiet forbereder hyppige kontroller av russebussene de neste ukene.

FOTO: FRANS GRAHAM GUTTORMSEN / NRK

[Nils Fridtjof Skumsvoll](#)
Journalist

[Tom Ole Buaas](#)
Journalist

Uttrykker bekymring over unge som ruller med russen: - Vi ønsker å forebygge at det skjer uønskede hendelser

Russ stilte sex-spørsmål til unge jenter

I Porsgrunn blir jenter spurt om vekt og seksuell erfaring for å få «rulle» med russebussen.

– Det kryr av unge jenter på russebussene, en del av dem 15–16 år. De vet ikke hvor de er, de har ikke penger til å komme seg hjem, og nesten ikke klær. Jentene dynkes i øl og de tusjes på. Dette er ikke et pent syn.



HORTEN
KOMMUNE

Våre erfaringer når vi snakker med ungdom:

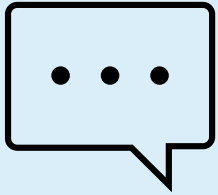
- Røffere og tøffere sex
- Flere forteller at de ikke opplever nytelse når de har sex
- Halsgrep eller choking
- Runkering
- Sugetog
- Porno

7 av 10 unge kvinner har opplevd kvelningssex

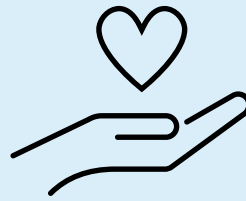


HORTEN
KOMMUNE

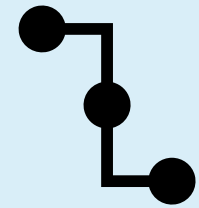
Hva kan **dere** gjøre? Og hva gjør **vi**?



Snakk med ungdommen din,
og våg å spørre



Vær interessert



Helserettslig myndig,
oppfordrer alltid til å inkludere
foreldrene om noe har skjedd



HORTEN
KOMMUNE

Alle ungdommer har en helsesykepleier.

Ta kontakt med helsesykepleier
på skolen til ungdommen din
om du lurer på noe.



HORTEN
KOMMUNE

Paus



e

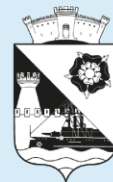


HORTEN
KOMMUNE



Våre ungdommer – mye bedre enn sitt rykte

Linda, Hilde og Kenneth
Kulturhuset 37



HORTEN
KOMMUNE

Vi er så heldige å få henge med ungdommene deres på fritida.

Men hva vet dere foreldre egentlig om Kulturhuset 37?

La oss bli litt bedre kjent!

En meningsfull fritid utenfor skolen og hjemmet
– i et trygt og inkluderende miljø.



HORTEN
KOMMUNE

Hva er Ung37?

- Ungdom på fritida
- Faste rammer og trygge voksne
- Samarbeid
- Hvordan opplever vi ungdommene
- Kommunikasjon

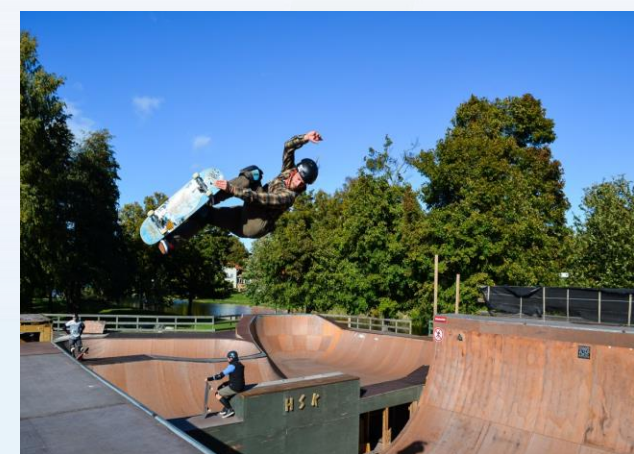


UNG37



HORTEN
KOMMUNE

Kjære foreldre!



Oppfordre ungdommene deres til å besøke oss!



HORTEN
KOMMUNE



«Skal vi endre på noe negativt,
må vi ha fokus på noe positivt»



HORTEN
KOMMUNE



Status fra politiet: Hva ser de i Horten?

Elisa og Kristin
Forebyggende seksjon



HORTEN
KOMMUNE

Informasjon fra politiet

Ungdom, rus og nett
- Hva ser vi i Horten

Med Kristin Wikerøy og Elisa Hugvik fra forebyggende seksjon



Hvem er vi
Status fra politiet
Hva rører seg? – Vape
Det digitale skiftet – Nettmiljøer



Hvem er vi?

Elisa

Politikontakt

Lokalorientert



Kristin

Forebygger

Personorientert

Nærpoliti

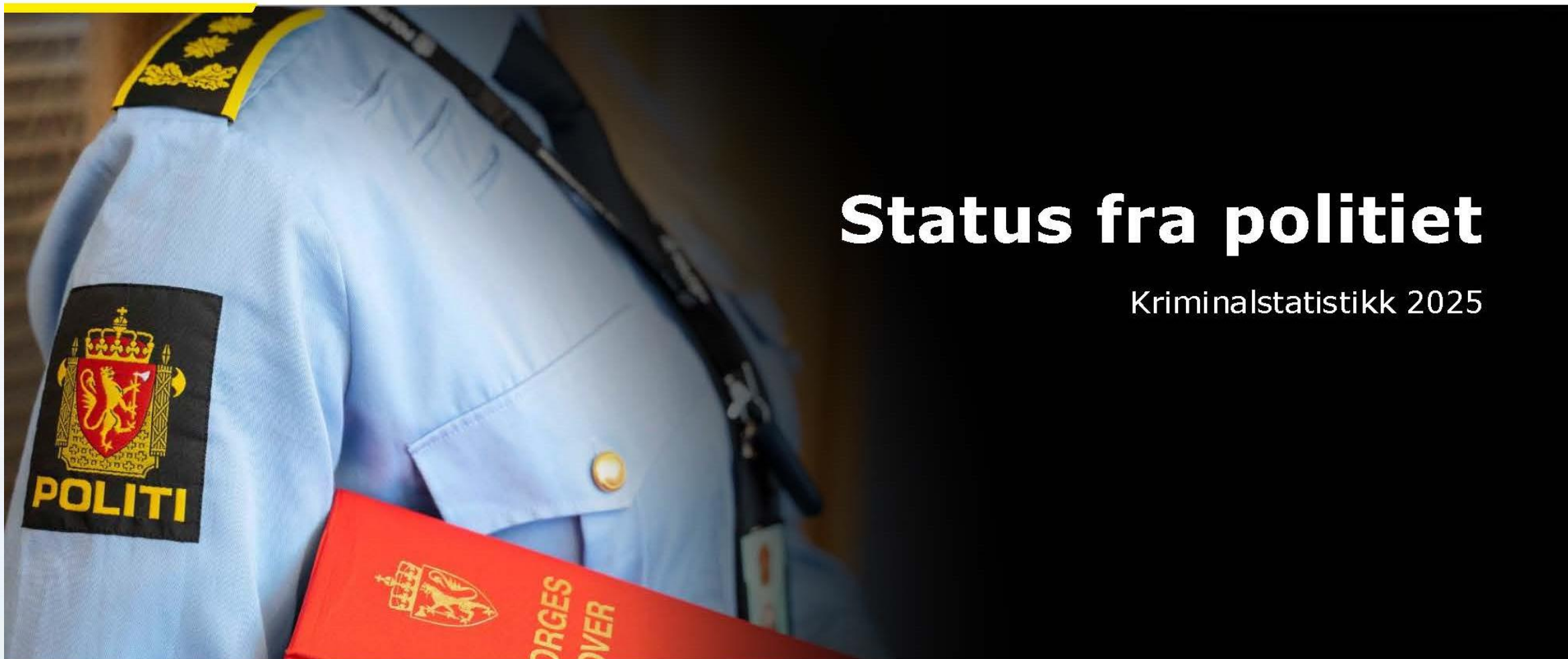
Risikoanalytikere

Forebyggere





POLITIET



Status fra politiet

Kriminalstatistikk 2025



HORTEN
KOMMUNE



Vape – Mer enn damp



"Det er bare vann og smak"

- Nikotin og-/eller rus
- Avhengighetsdannende
- Helseskadelig
- Ulovlig



Nettmiljøer som drar ungdom inn

- Flere norske barn og ungdom rekrutteres via spill og chat
- Kripos ser økning i deling av bilder og manipulerende miljøer
- Foreldre – Vær nysgjerrige og aktive



Hva skal jeg som forelder gjøre?

- De fleste ungdommer i dag fungerer helt greit. Oppturer og nedturer.
- Sosiale medier. Vet dere foreldre hva slags plattformer ungdommene er på?
- Dårlig magefølelse på hva som skjer rundt ditt barn?
- Er dere redd for å spørre og trenge dere på? Gjør nettopp det!
- Nye venner?
- Unormal aktivitet på Vipps?
- Dyre klær eller andre ting? Lånt eller fått av andre
- De voksne rundt deres barn: Rektor, lærer, helsesykepleier, barnevernet, forebyggende enhet, politiet, andre foreldre.





POLITIET

Takk for oss

Forebygging starter først og fremst hjemme



HORTEN
KOMMUNE



«Dårlig samvittighet hjelper ikke»



HORTEN
KOMMUNE



Å «holde fast» i tenåringen

Merethe
Kommunepsykolog



HORTEN
KOMMUNE

Hva skjer med oss foreldre?



- Avvisning
- Frustrasjon/hjelpeløshet
- Bekymring/redde
- Tap av kontroll
- Fremmedgjøring
 - Kommunikasjon:
 - Spørsmål
 - Formaninger
 - Foreldrestil:
 - Autoritær
 - Fraværende
 - Kameratslig



Hva kan vi slutte med?

- Gjentakende spørsmål & mas rundt.....
 - rydding av rommet
 - hygiene
 - måltider
 - sminke, hår og bekledning



Hva kan vi *gjøre*?

- Koble deg på tenåringen
 - Vis at du prioriterer tenåringen
 - Vis positiv interesse
 - Lytt til tenåringen
- Reaktiver tilknytningen
- Reparer ved behov
- Våg å sette grenser
 - I fredstid
 - Forklar bakgrunnen



"Take home message"



- Koble deg på tenåringen
- Reaktiver tilknytningen
- Velg dine kamper
- Våg å sette grenser - i fredstid!
- Tren tenåringen til å overta rattet



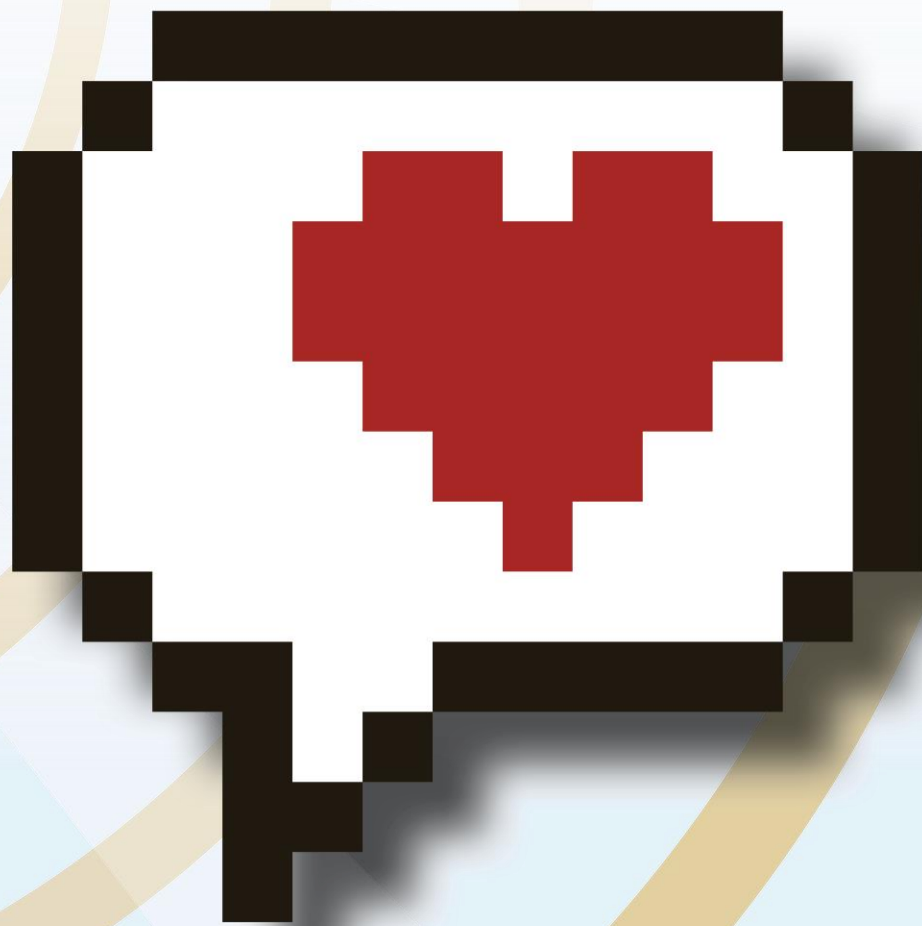
HORTEN
KOMMUNE

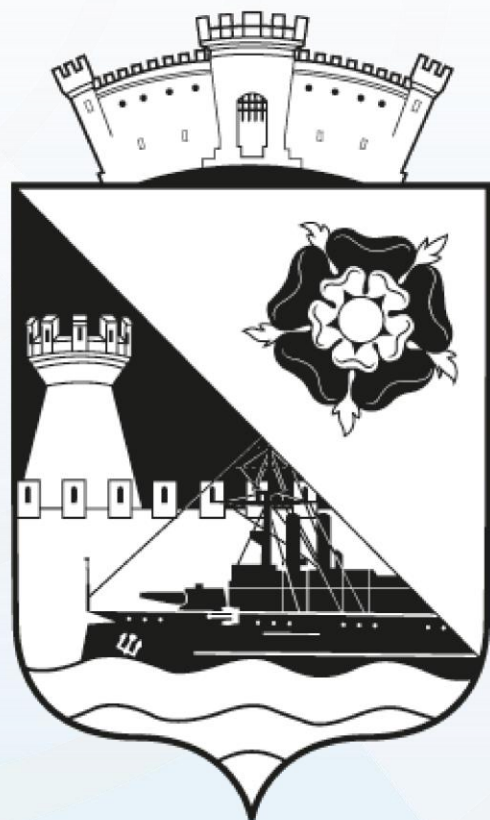


Ungdommens råd til foreldre



HORTEN
KOMMUNE





**HORTEN
KOMMUNE**