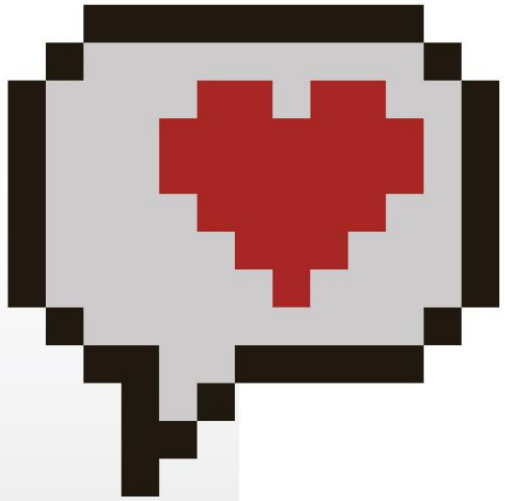
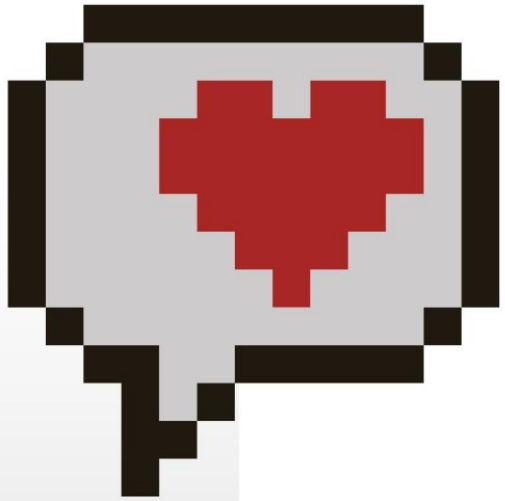


Temakveld for ungdomsforeldre

Holtan ungdomsskole

4. november 2026

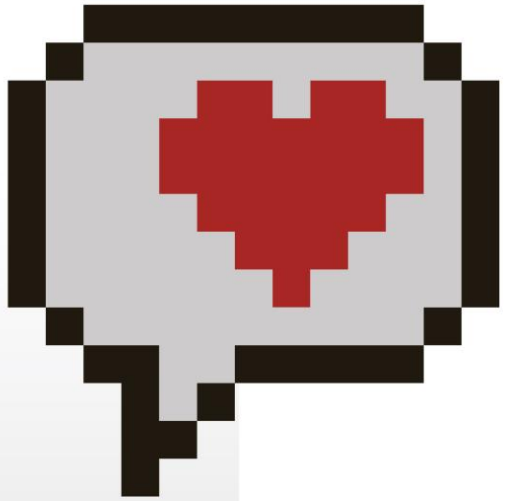


5.000 fantastiske barn

1.000 dyktige ansatte

Vi kan bli bedre:

Fleksibilitet – tidlig innsats - evidens



Hva driver ungdommene våre med – sånn egentlig?

Tonje og Lillian

Sosiallærere i 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!



HORTEN
KOMMUNE

Ja? Hva er de opptatt av?



Identitet



Vennskap



Fritid



Familie

HORTEN
KOMMUNE

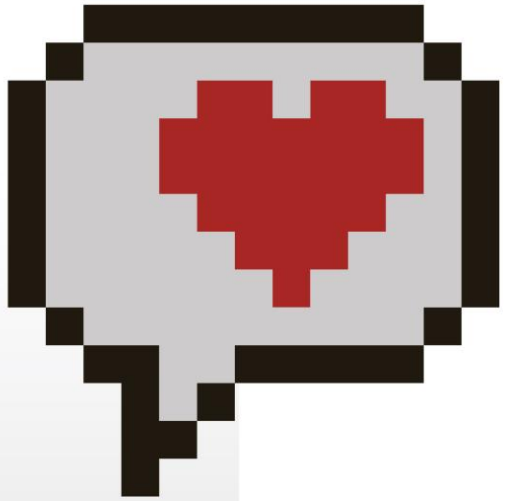
Du er fortsatt ekstremt viktig!

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

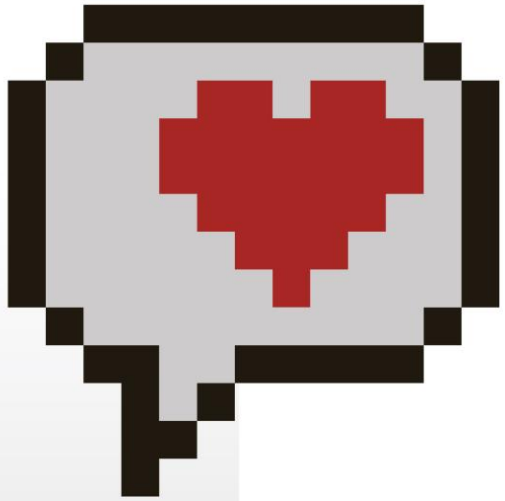


84% oppgir
at de er fornøyde
med foreldrene sine

HORTEN
KOMMUNE



Positive tilbakemeldinger er en knakende god medisin, helt uten bivirkninger



Rus og ungdom

Frode og Monica

Forebyggende enhet

Jo tidligere debut av rusbruk, desto større risiko for senere rusproblemer



HORTEN
KOMMUNE

Mest aktuelle rusmidler

- Alkohol
- Kokain
- Cannabis
- MDMA, knips, ecstacy



Hjernen til en ungdom



Fra 11-25 år

Massiv ombygging og vask av hjernen:

- **Frontallappen** - som styrer fornuft og konsekvenstenkning - er det siste området som ferdigstilles.
- **Følelsessenteret** er svært aktivt. Det kan føre til økt impulsivitet, sterke følelser og økt risikoadferd.
- De blir **trøtte** senere på kvelden og trenger å sove lengre på morgenen.
- Hjernen er **svært formbar** og er mottakelig for læring og påvirkning
- Dette gjør dem samtidig **mer sårbar for rus**.

HORTEN KOMMUNE

Visste du at ...

- Ungdom i Horten svarer at de heller lytter til sine foreldre enn jevnaldrende i synet på rus?
- De syns at foreldre er viktige forbilder - også når de blir tenåringer
- Tenåringen din hører mere på deg enn du tror!

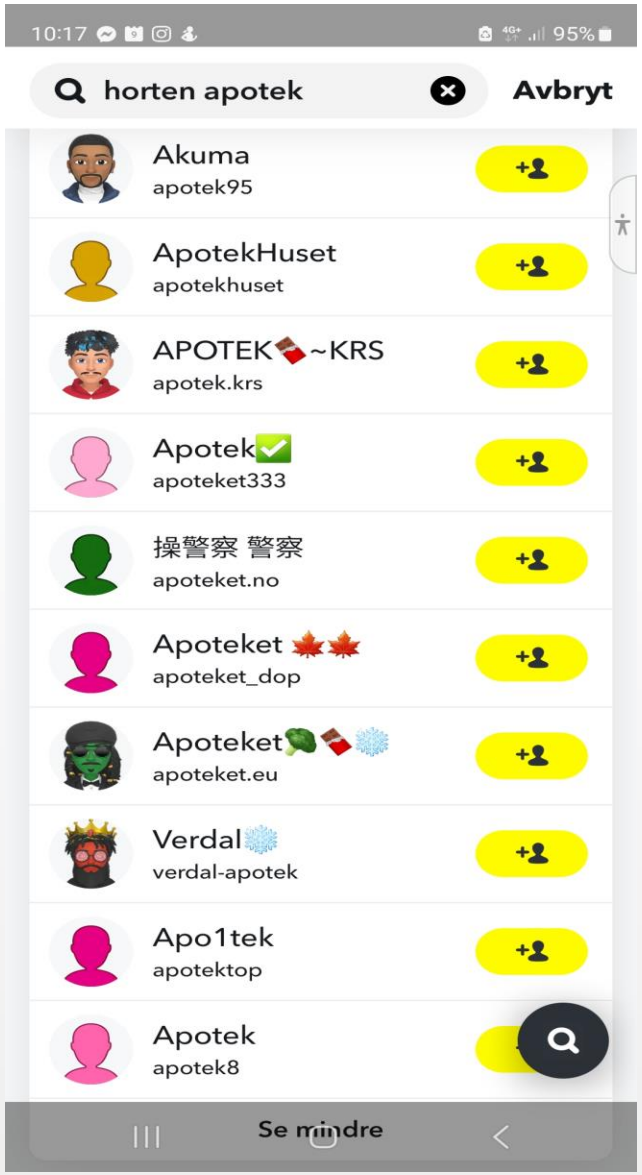


HORTEN
KOMMUNE

Snakk med barna dine om rus

- Ikke vent med samtalene til de er «gamle nok»
- Sett tydelige, omsorgsfulle grenser

HORTEN
KOMMUNE



HORTEN
KOMMUNE

- Lær barn og ungdom å være **kritiske til informasjon på internett**.
- **Snakk med barnet ditt** om hva som skjer på sosiale medier.
- Ungdom etterspør samtaler med voksne, hvor voksne **tør å være direkte og snakke tydelig** om ting. UTEN å fremstå dømmende og moraliserende.



HORTEN
KOMMUNE

Hvordan snakke med ungdommen din om rus

- Start samtalene tidlig og i «fredstid»
- Ta utgangspunkt i konkrete situasjoner
- Vær nysgjerrig og still åpne spørsmål
- Lytt, bekreft og hjelp



HORTEN
KOMMUNE

Tips til foreldre:

- Hjelp barnet ditt å si nei
- Vær kjip – sett grenser
- Ikke gi barnet ditt alkohol
- Snakk med andre foreldre
- Vær tilgjengelig, følg med og følg opp
- Vær en rollemodell

HORTEN KOMMUNE

«Ikke min ungdom»

- Hvem ruser seg på alkohol og andre rusmidler?
- Erfaringsmessig er enhver ungdom utsatt for tilbud og press fra andre ungdom
- Noen ungdom er mer sårbare og tilbøyelige til å prøve og til å utvikle et rusproblem enn andre
- Skoleflinke vs. Dropouts
- Ingen garantier



HORTEN
KOMMUNE

Tegn og symptomer

Hvordan rus vises er svært ulikt

- Avhengig av rusmiddelet, mengde, inntaksform og ungdommen

Hvordan rus vises er svært ulikt

- Grunnen kan være rus, men det kan også være andre grunner

Er du usikker eller bekymret?

- Snakk med barnet ditt!

Ta kontakt med hjelpeapparatet ved behov

- Det kan være godt å lufte bekymringer med noen som jobber med ungdom daglig

Hva kan foreldre gjøre for å forebygge rusproblemer?

HORTEN
KOMMUNE

Hva kan foreldre gjøre?

Vær tidlig ute

Vær et godt forbilde

Vær troverdig

Vær en trygg havn

HORTEN
KOMMUNE

Sjekkliste for foreldre

- Jeg kjøper ikke alkohol til barnet mitt.
- Jeg er tydelig på hva jeg mener om bruk av alkohol før fylte 18 år.
- Jeg drikker ikke sammen med barnet mitt.
- Jeg vet hva jeg har i barskapet.
- Jeg snakker med barnet mitt i fredstid og når noe oppstår.
- Jeg er nysgjerrig, interessert og stiller åpne spørsmål
- Jeg snakker med andre foreldre om felles mål og grenser: *«Vi trenger en landsby for å oppdra et barn»*

HORTEN
KOMMUNE

Nettressurser

Avogtil.no

Er du samsnakket med ungdommen
En test for ungdommen og foreldrene

Bufdir.no

«Slik snakker du med ungdom om rus»

Blå kors.no

Ressursbank om div. temaer

Rusopplysningen.no

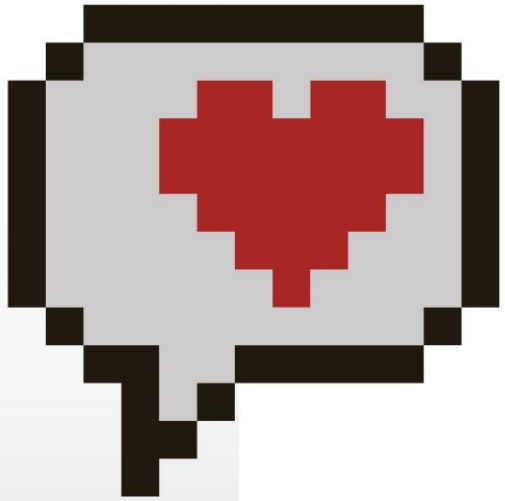
/rad til foreldre

Rusinfo.no

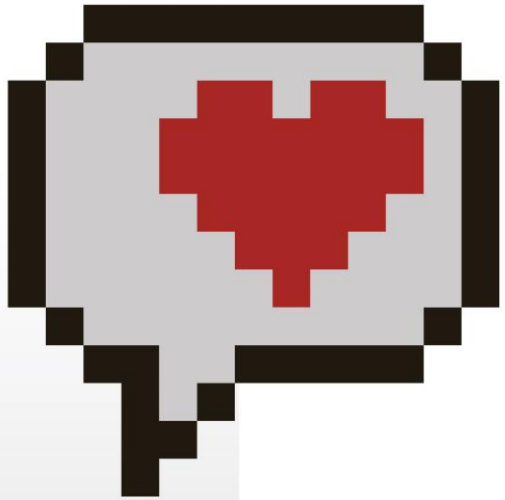
Faktabasert info, ulike temaer

Ung.no

Ulike temaer om ulike rusmidler, samt anabole steroider



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



Seksuell helse

– tør vi snakke om det?

Birgitte og Anne Solveig

Helsesykepleiere

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
- 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 RUSSEN: 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.

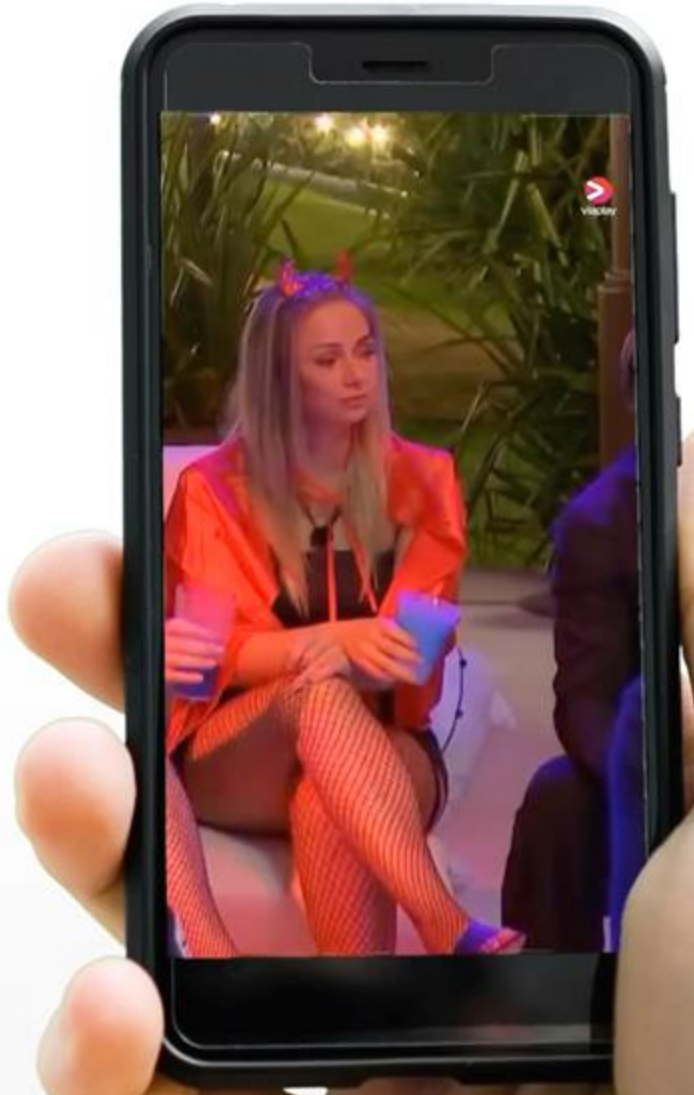
HORTEN
KOMMUNE

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



HORTEN
KOMMUNE

Hva kan dere gjøre?

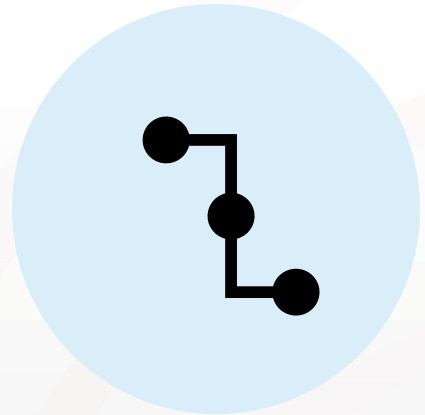


Snakk med ungdommen din,
og våg å spørre



Vær interessert

Og hva gjør vi?



Helserettslig myndig,

oppfordrer alltid til å inkludere

foreldrene om noe har skjedd

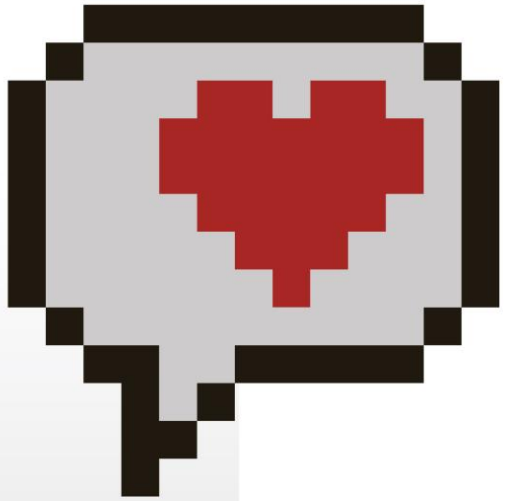
HORTEN
KOMMUNE

Alle ungdommer har en helsesykepleier.

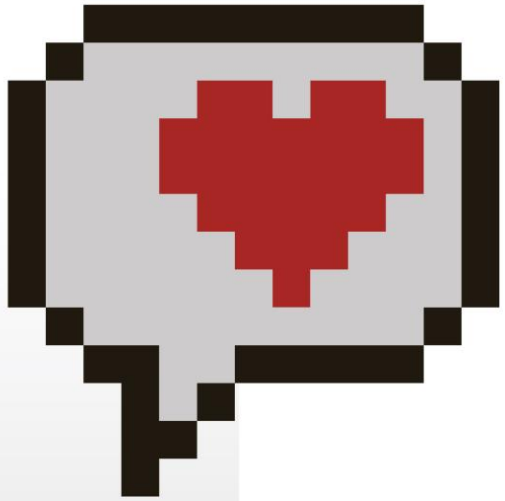


Ta kontakt med helsesykepleier på skolen til ungdommen din om du lurer på noe.

HORTEN
KOMMUNE



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



Våre ungdommer

– mye bedre enn sitt rykte

Hilde og Kenneth
Kulturhuset 37
Jan-Egil
Spillrommet37

Vi er 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

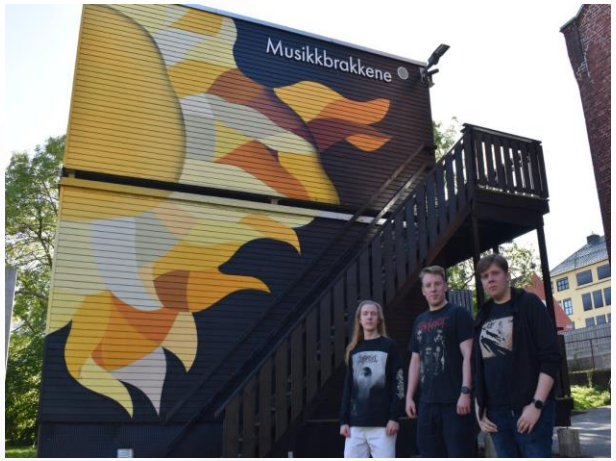
HORTEN
KOMMUNE

Kjære foreldre!

















HORTEN KOMMUNE

Oppfordre ungdommene deres til å besøke oss!



Spillrommet37

Hvorfor har vi et Spillrom?

- 89% av unge mellom 9 - 18 år spiller, ca 50% spiller daglig
- Viktig å respektere ungdommens interesser!
- Viktig å være der ungdommen er
- Viktig arena for å snakke med ungdom om rett og galt, om språkbruk etc.
- En trygg, fysisk møteplass for de som liker å spille
- Et sted å få nye venner

HORTEN
KOMMUNE

Spillrommet37

Kveld:

- Åpent mandag til torsdag
- Fra 17.00 - 21.00
- Alltid bemannet

Utstyr:

- GamingPCer
- Playstation
- Xbox
- Nintendo
- VR
- Bilsim
- Flightsim
- Brettspill
- 3d-printer

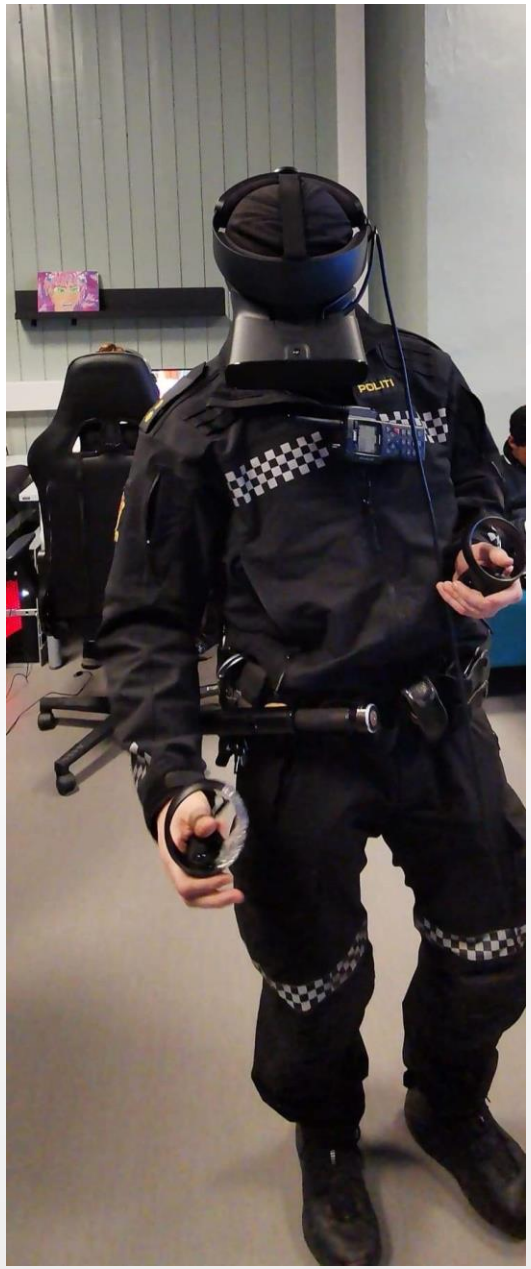


HORTEN
KOMMUNE

Spillrommet37

Dagtid:

- Tett samarbeid med skole,
  forebyggende enhet og andre enheter
- Alternativ mestringsarena,
  både for grupper og individuelle ungdommer
- Mestringsfølelse kan brukes til
  sosial og faglig utvikling
- Ungdomsmedvirkning
  – det er ungdommen som styrer



HORTEN
KOMMUNE

Jentegaming

- Mandager fra 17.00 – 21.00
- Alltid bemannet

Hvorfor?

- 83% av jenter spiller, selv om det ofte er gutta vi hører om
- Jenter opplever mye hets online i spillmiljøer
- Gutta kan ta mye plass
- Et trygt sted å møte andre som deler samme hobby
- Godt besøk og god stemning!



HORTEN
KOMMUNE

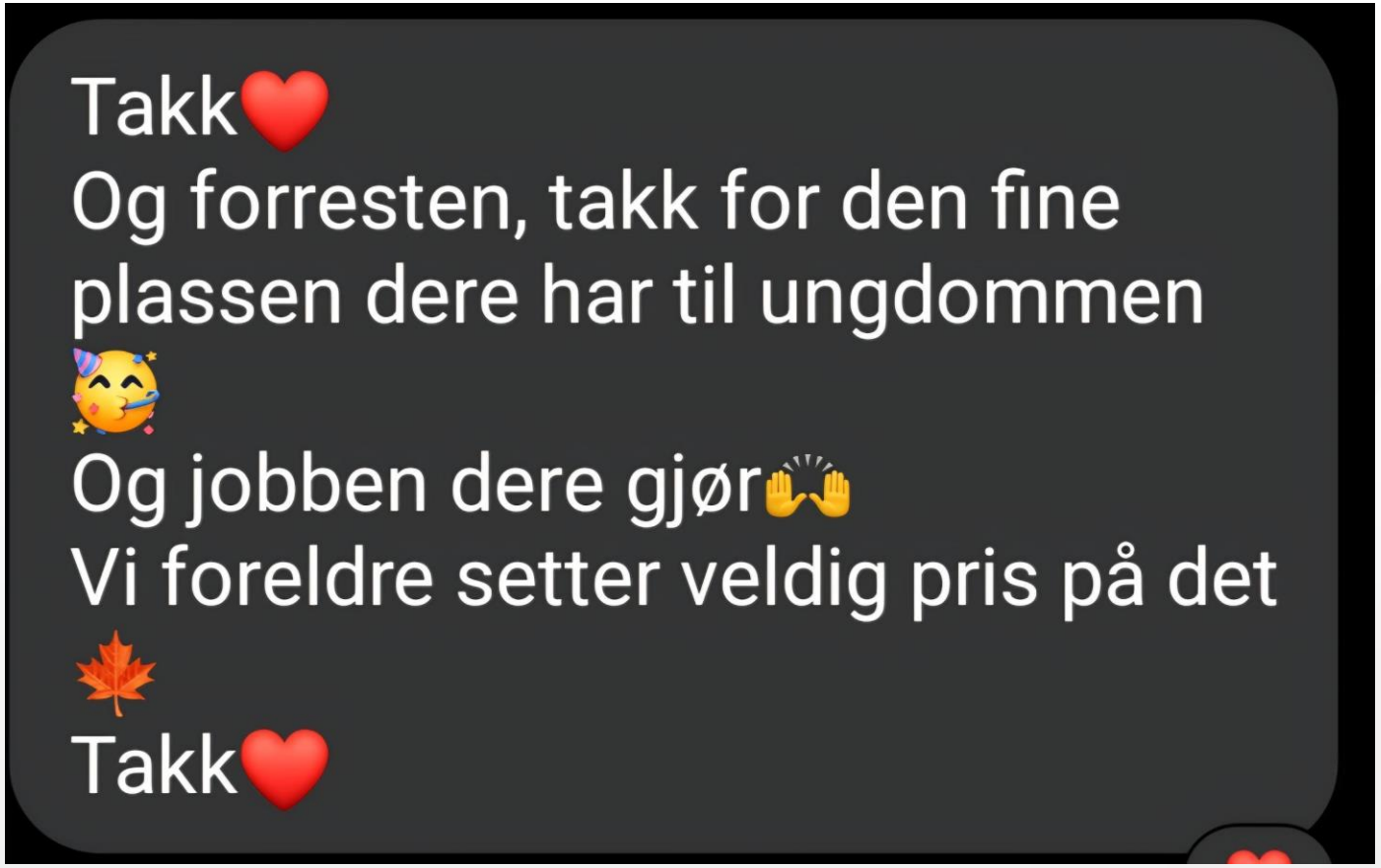
Nyttige ressurser!

- https://www.snakkomspill.no/
  Medietilsynets nettside for å hjelpe foreldre legge til rette for trygg gaming

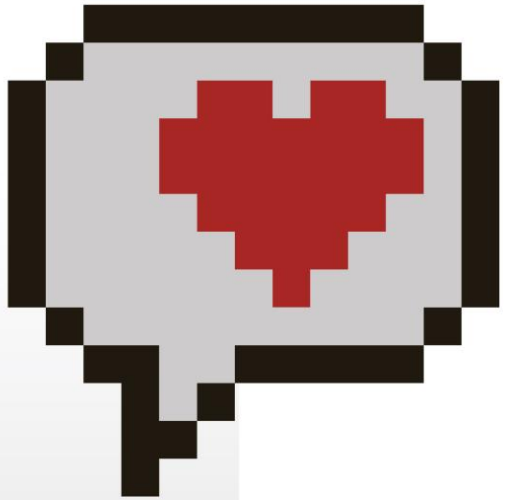
- https://www.medietilsynet.no/fakta/rapporter/barn-og-medier/2026/roblox-under-radaren/
  Dypdykk i Roblox

Ønsker du å få tilsendt Roblox-rapporten? jan.holter-wilhelmsen@horten.kommune.no

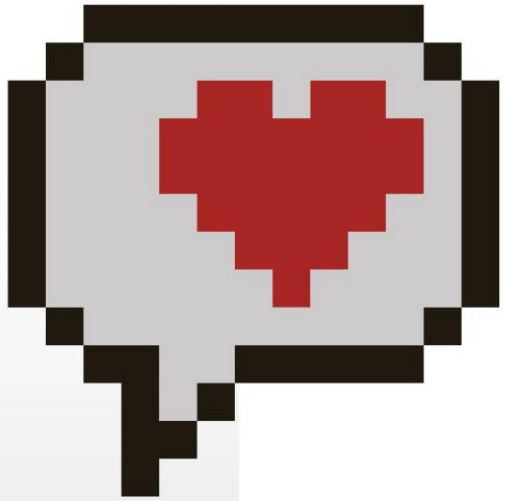
HORTEN KOMMUNE



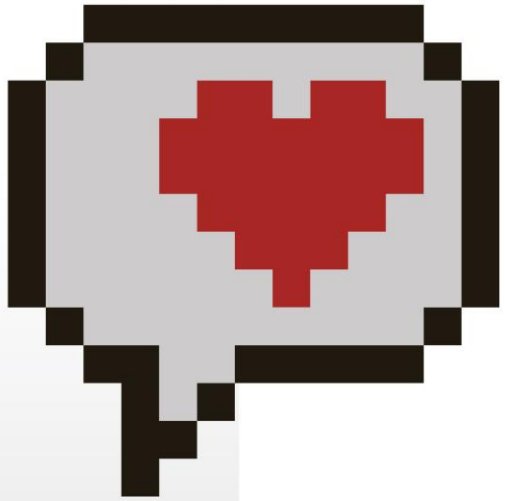
HORTEN
KOMMUNE



PAUSE



Dårlig samvittighet hjelper ikke



Politiets perspektiv

Hva rører seg – trender og fenomener

Elisa Josefina
Politikontakt i Horten kommune



Mørke digitale nettsamfunn

- Deler grafisk og voldelig materiale
- Søker anerkjennelse og popularitet gjennom skade de påfører andre
- Sammenfallende ideologier
- Ødelegge sosial orden
- Oppmuntrer, rådfører og oppfordrer til skade

Barn som utsetter andre barn

POLITIET

Bekymringsfull oppførsel

- Plutselig endret atferd og holdninger
- Radikalt språk eller glorifisering av vold
- Hemmelighold om nettaktiviteter og isolasjon
- Slutter å være sosial
- Psykiske plager
- Fysiske skader

Bekymringsfull innhold

1. Besittelse og deling av grafisk materiale
- Vold
- Drap
- Selvskading
- Seksuelle overgrep
- Rituelle tegn og symboler

2. Deling av ekstremistiske merker/symboler

3. Mørke temaer





Bekymringsfull deltakelse

Krypterte kommunikasjonsplattformer
Telegram og Discord

Deltakelse i nettmiljøer
"The com", "764", 1414 "NLM", "Harm nation"





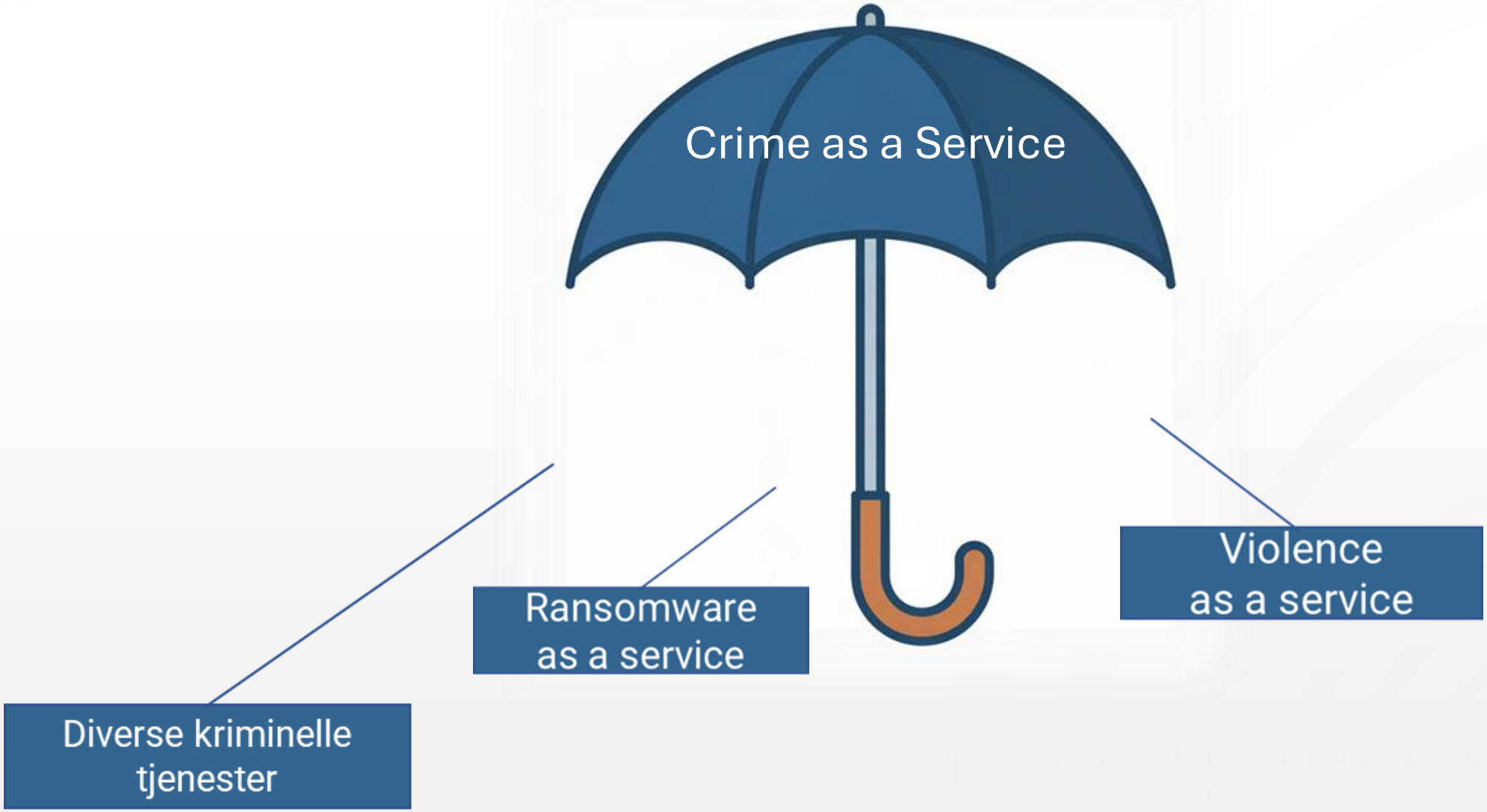




Vold som handelsvare

Rekruttering av barn og unge til vold og alvorlig kriminalitet

POLITIET



HORTEN KOMMUNE

POLITIET
KRIPOS

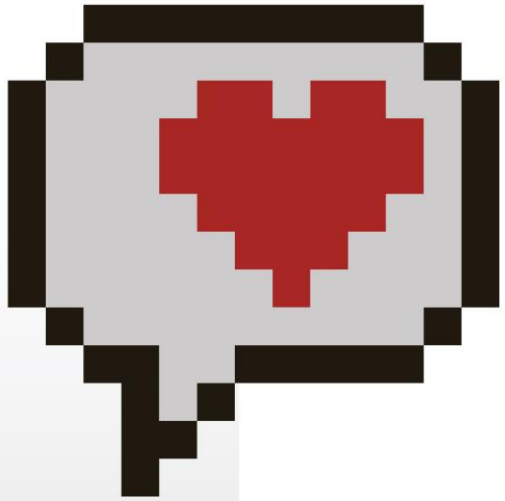


POLITIET

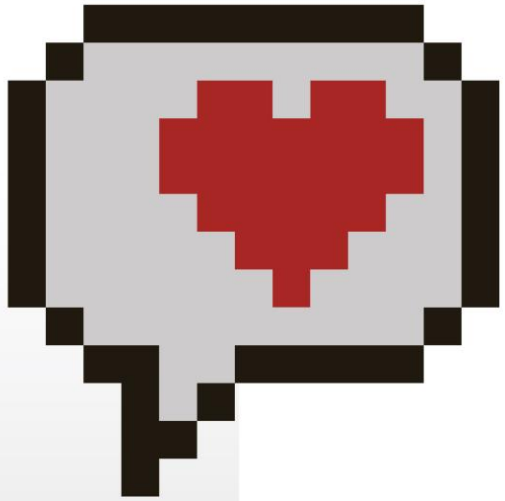




HORTEN KOMMUNE



Din ungdom trenger akkurat ***deg!***



Å «holde fast» i tenåringen

Vibeke

Familieterapeut

Hva skjer med ungen min?

- Hjerneutvikling
- Økt søvnbehov
- Forskjøvet døgnrytme



HORTEN
KOMMUNE


nrk TV

Hva skjer med oss foreldre?



- Avvisning
- Frustrasjon og hjelpeløshet
- Bekymring
- Tap av kontroll

- **Foreldrestil:**
  - Autoritær
  - Fraværende
  - Kameratslig

HORTEN
KOMMUNE

Ut av cockpiten



Hva kan vi slutte med?

- Mas om opprydding av rommet
- Mas om måltider
- Mas om sminke, hår og klær



HORTEN
KOMMUNE

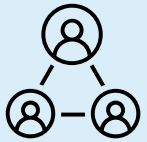
Hva kan vi gjøre?

- Koble deg på tenåringen
  - Vis positiv interesse
  - Vis at du prioriterer tenåringen
  - Snakk med tenåringen - og lytt!
- Ikke la deg skremme av et NEI
- Våg å sette grenser
  - I fredstid
  - Forklar hvorfor



HORTEN
KOMMUNE

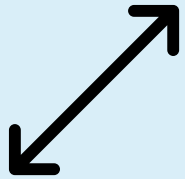
Ta med deg dette hjem



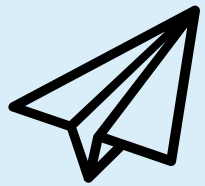
Koble deg på tenåringen



Velg dine kamper

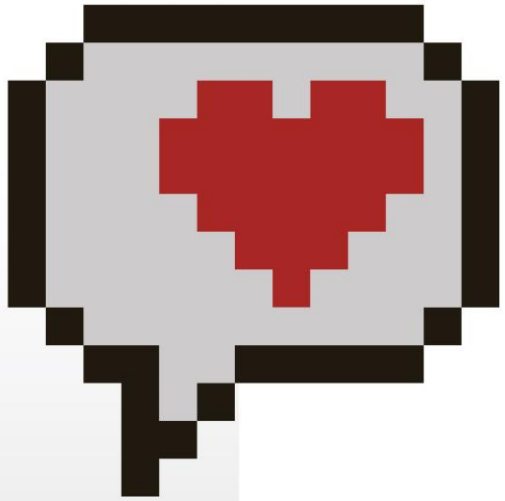


Våg å sette grenser - i fredstid

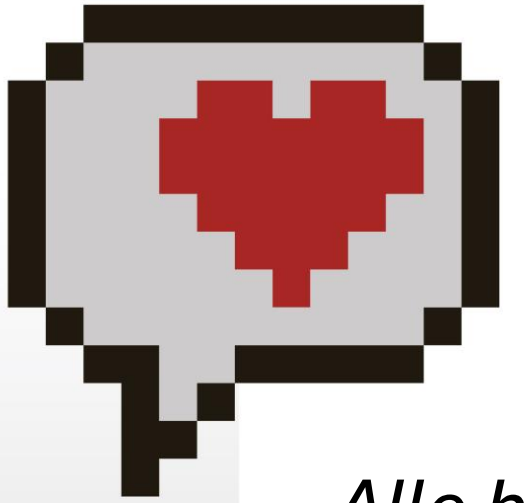


Tren tenåringen til å bli piloten

HORTEN KOMMUNE



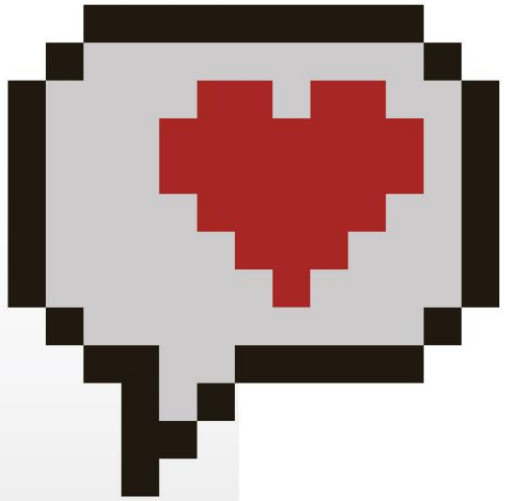
Ungdommens råd til foreldre



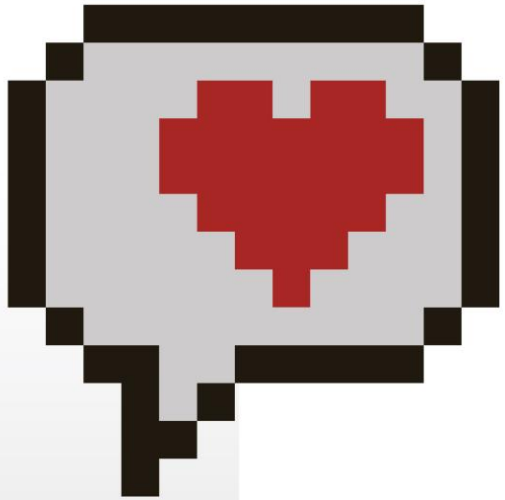
Vi er her for dere

Alle har en lærer og en helsesykepleier

Ta kontakt hvis dere trenger det

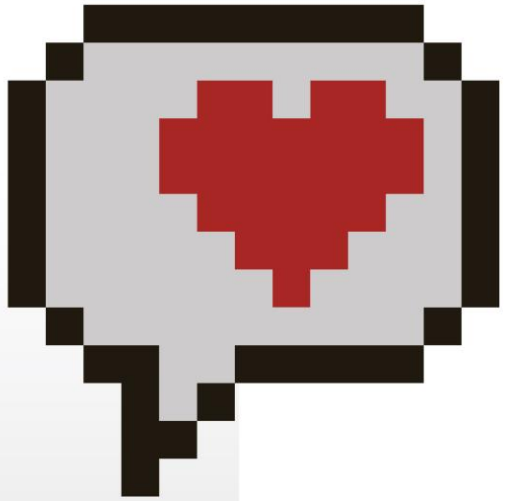


Ungdommens råd til foreldre



Vi vil høre fra deg:

Hva synes du
om kvelden?
Skann QR-koden



Tusen takk

for at dere kom!