



## Til føresette til elevar på Vg2 ved Ulstein vgs

### Rusførebygging ved Ulstein vgs, temasamling for Vg2 21.september 2021

Tysdag 21.september 2021 arrangerer skulen, i lag med helsesjukepleiarane Daniel Eide Moltumyr og Hanna Elisabeth Langnes Moldskred, kommunepsykolog Tomas Brandal Myklebust og politiet v/Pål Inge Olsen, samling for Vg2-elevane der rus og rusførebygging er temaet. Ulstein vgs har ulike tema vi fokuserer på gjennom program/samlingar og på Vg2 er det bl.a. rus og rusførebygging. På Vg1 er fokuset psykisk helse og på Vg3 har vi fokus på ei sikker russtid. Vi er i den samanhengen veldig glade for det gode samarbeidet vi har både med skulehelsetenesta, kommunen og politiet.

Nokre ord frå kommunepsykologen:

#### **Å SNAKKE OM RUS**

*Born og unge blir eksponerte for rus, både direkte og indirekte, lenge før dei eventuelt debuterer sjølve. Difor er det viktig at ein som forelder står fram som rollemodell og samtalepartner. Mange foreldre synes det kan vera vanskeleg å ha ei god samtale med barnet sitt om rus. Her er nokre generelle råd.*

#### **Vær nysgjerrig**

*Snakk med, og ikkje til ungdommen. Still generelle spørsmål omkring temaet og la ungdommen få lov fortelje. Lytt til det som blir sagt og diskuter problemstillingane i større grad enn å moralisere og fordømme.*

#### **Våg å vere naiv**

*Vær modig i samtalen gjennom å våge å stille dei naive spørsmåla. Vi vaksne har svar på mykje, men ikkje alt. Prøv å forstå ungdommen din. Gode spørsmål treng ikkje vere store eller kompliserte, men skal bidra til bevisstgjerjing og perspektivering.*

#### **Skap initiativ**

*Ved å vere open og lyttande bidreg du til å gjere det lettare for ungdommen å ta initiativ til samtaler omkring rus når situasjonar oppstår. Signaliser at du er tilgjengeleg og ynskjer å snakke utan å instruere. Dilemma løyser ein ofte best saman med nokon.*

#### **Sett grenser**

*Ungdom er i ein alder der dei skal utfordre, skape sin eigen identitet og etablere verdier. Som*



ST: studiespesialisering  
EL: elektrofag  
ID: idrettsfag

SR: Sal, service og reiseliv  
IM: IKT og medieproduksjon  
PB: Påbygging til generell studiekompetanse

TAF: Tekniske allmenne fag

*ledd i dette er det viktig at dei får hjelp til å sette sine egne grenser. Som foreldre kan vi bidra til dette ved å vere tydlege på kvar grensene våre går og kva konsekvensar det får om dei blir brotne.*

***Involver vener***

*Ikkje ver redd for å ta opp temaet når fleire ungdommar er saman. Det å opptre som fasilitator i vennegjengen kan stimulere til felles bevisstgjerings og styrke gruppemoralen.*

*Med vennleg helsing*

*Tomas Brandal Myklebust*

*Kommunepsykolog*

Ta gjerne kontakt med skulen dersom de som føresette har innspel til eller spørsmål rundt temaet.

Ulstein vgs, 9.09.21

Margaret Alme

rektor