



# Sterk&Klar

**Forebyggingsprogrammet som bygger nettverk mellom foreldre**



**Sterk&Klar har som mål å støtte og veilede foreldre i å tilrettelegge for en rusfri ungdomstid**





## Hva er Sterk&Klar?

- Et program under IOGT Norge støttet av Helsedirektoratet
- Universelt og indirekte forebyggingsprogram
- Gi foreldre kunnskap, råd, innsikt
- En plattform for refleksjon rundt foreldrerolle sammen med andre
- Skape tettere nettverk mellom foreldre

# Enkeltforedrag

Sosialt samspill



Foreldrerollen



Rusmidler



Psykisk helse



Overgangen til vgs



Rusmidler



Barneskole

8. trinn  
høst

8. trinn  
vår

9. trinn  
høst

10. trinn  
vår

Videregående  
skole

# Sterk&Klar-programmet

Sosialt samspill



Foreldrerollen



Rusmidler



Psykisk helse



Overgangen til vgs



Rusmidler



Barneskole

8. trinn  
høst

8. trinn  
vår

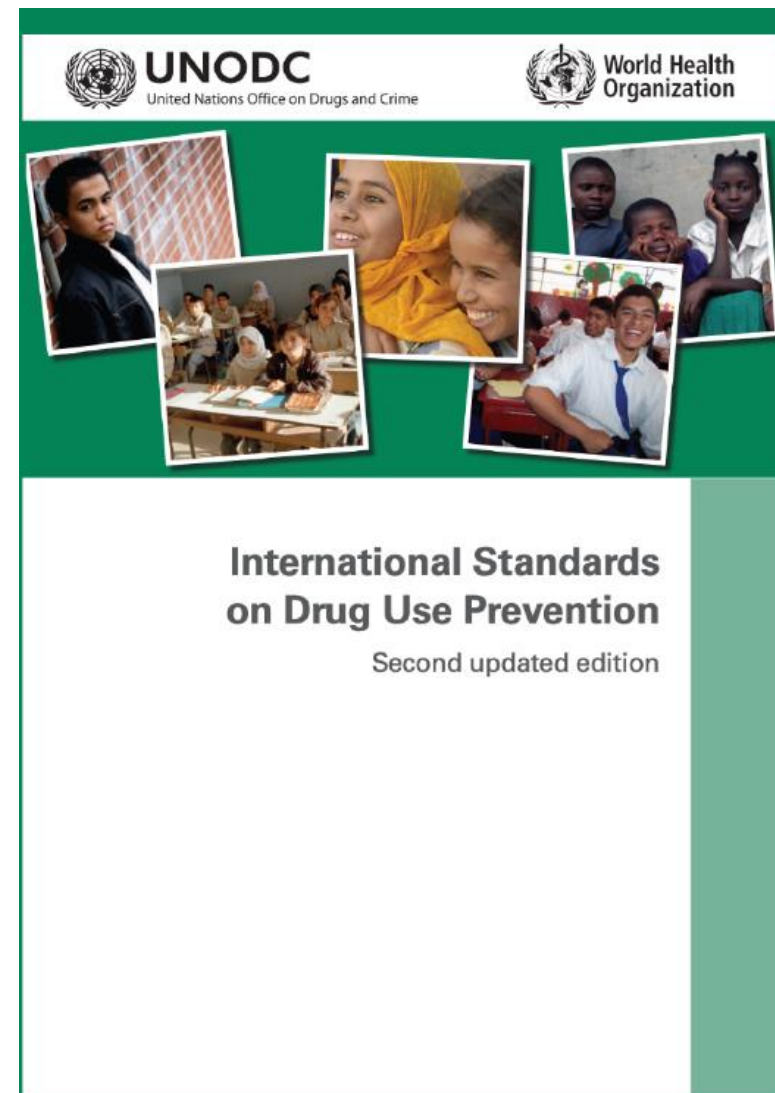
9. trinn  
høst

10. trinn  
vår

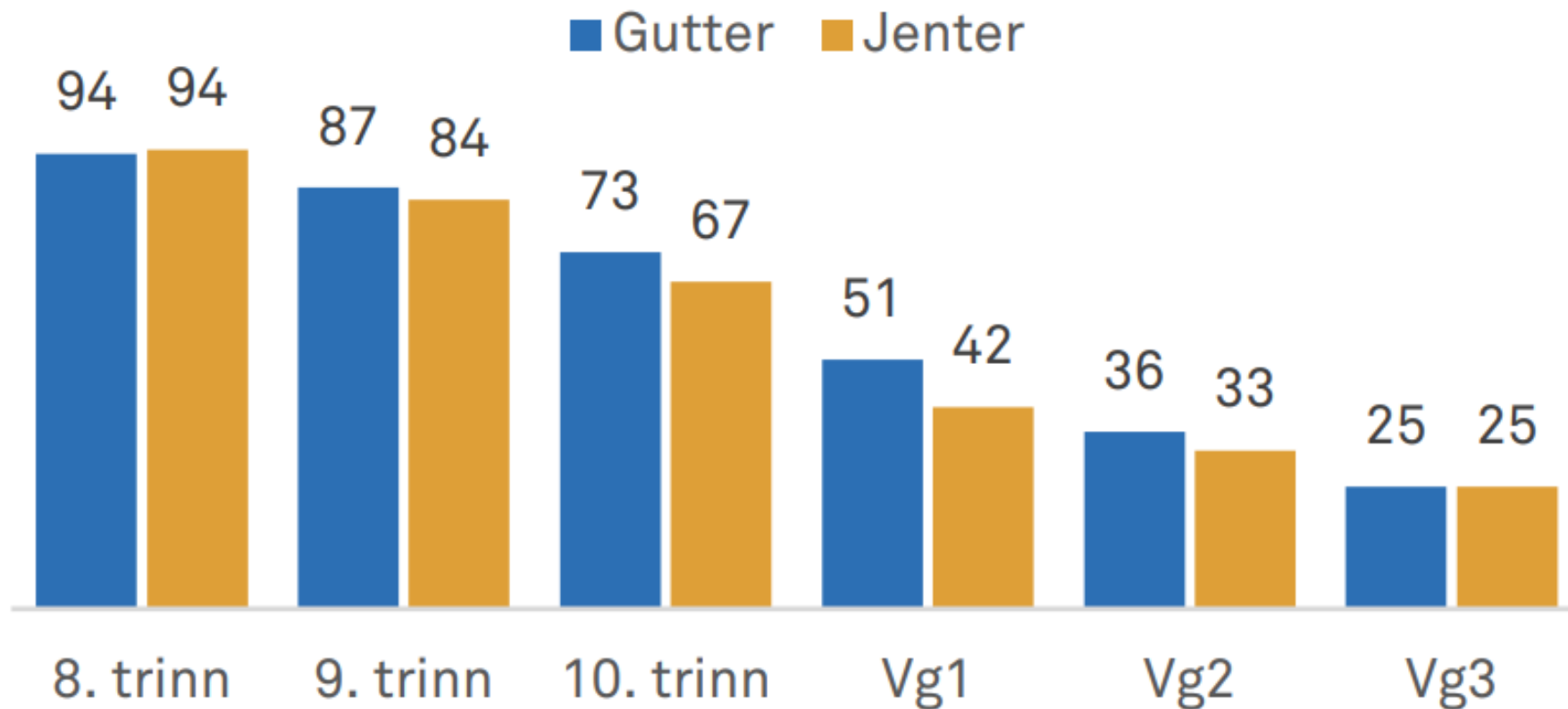
Videregående  
skole

# Faglig forankring

- Foreldreveiledning
- Kunnskapsbasert
- Lokalt orientert
- Situasjonsforberedende trening
- Langsiktighet
- Erfarne formidlere
- Positiv forsterkning



## Prosentandel som aldri har smakt alkohol eller bare har smakt noen få ganger. Blant gutter og jenter på ulike klassetrinn



# Hovedbudskap

1. Sett tydelige grenser
2. Vær positive rollemodeller
3. Snakk med barna om rusmidler
4. Invester tid og kjærlighet
5. Bli kjent med de andre foreldrene







# Sterk&Klar Intro

**Forebyggingsprogram for minoritetsforeldre**

# Forebyggingsprogram for minoritetsforeldre

- Rettet mot introduksjonsprogrammet og organisasjoner som jobber med minoritetsbefolkningen
- Indirekte forebygging
- Verktøy
- Kulturforskjeller
- Tilpasset program
- Ikke norsk som morsmål
- Grunnleggende norsk



# Gjennom Intro ønsker vi:



Å støtte opp om den restriktive holdningen som finnes mot rus i mange innvandremiljøer

Å gi foreldre med minoritetsbakgrunn en økt forståelse for den norske alkoholkulturen

Tilrettelegge for at foreldre kan drive aktiv rusforebygging i egen familie og sitt nærmiljø

Å styrke kontakten mellom voksne og barnengasjement





# Foreldrerollen som fokus

- Relasjonsbygging mellom foreldre og barn
- Foreldrene er de beste forebyggerne
- Bevisstgjøre minoritetsforeldre på ulike sider ved den norske alkoholkulturen
- Etniske norske foreldre generelt ønsker heller ikke at ungdommene deres skal bli beruset



# Vi jobber på tvers av organisasjoner

- FAU og skoler
- SLT-koordinatorer
- Voksenopplæringen
- Organisasjoner som jobber med minoritetsbefolkningen

# Ønsker du mer informasjon?

Prosjektleder Sterk&Klar: Sigrun Stenersen Espe

Epost: [sigrun@iogt.no](mailto:sigrun@iogt.no)

Telefon: 476 12 591



Kursleder Sterk&Klar Intro: Jevi Majid

Epost: [jevi.majid@iogt.no](mailto:jevi.majid@iogt.no)

Telefon: 484 69 196



# STERK & KLAR

Kunnskap om ungdom i dagens samfunn  
og nyttige verktøy til foreldre.

En ny podkast med episoder om:

- Ungdomshjernen
- Avhengighet
- Å snakke med ungdommer
- Ungdata

Og mye mer!

Finnden der du  
hører på podcast!

