



# Førebyggjande arbeid mot rus

Å vere føresettt



Møre og Romsdal  
fylkeskommune



## Å vere føresett

Kva kan du som føresett gjere for å førebygge skadeleg bruk av rusmiddel hos ungdommen din?

- Ver eit godt førebilete.
- Skaff deg informasjon om rusmiddel og skadar.
- Set tydelege grenser. Forsking viser at ungdom drikk mindre dersom du som føresett set tydelege grenser. Eit redusert alkoholinntak førebygger også utprøving av andre rusmiddel.
- Ikkje send med ungdommen alkohol på fest.
- Ta kontakt med, og allier deg med andre føresette og lag felles avtalar.
- Ta kontakt med hjelpetenesta i kommunen eller skolen om du har spørsmål om rusmiddel, eller er bekymra for ungdommen sitt rusmiddelbruk.

Visste du at dei fleste ungdommar vektlegg kva føresette meiner om rusmiddelbruken deira?

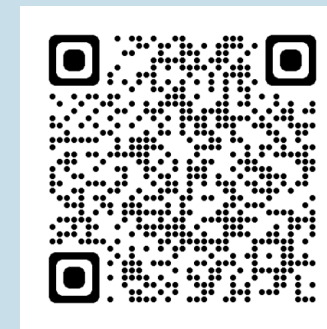
Visste du at dei fleste ungdommar ønsker at føresette har klare haldningar og set tydelege grenser?

## Her kan du lese meir om kva du som føresett kan bidra med:



Heldig er den ungdommen  
som har teite foreldre

---



[avogtil.no](https://avogtil.no)