

Hørt fra foreldre til unge med rusutfordringer:

Jeg blir motivert av å være en ressurs for andre foreldre!

Det er fint at det ikke er for mange i gruppa.

Det er godt å møte noen i samme situasjon som forstår.

Dette har jeg lett etter lenge!

KORUS
øst



Ullensaker
kommune

Vil du møte andre foreldre som har unge med rusutfordringer?

KONTAKT OSS

Familieteamet / Ungdomsteamet

☎ 905 08 858 - vakttelefon

✉ oppvekstmiljo@ullensaker.kommune.no

🌐 [KORUS.no](https://www.korus.no) / KORUS øst

KORUS
øst



Parenthood

RUS I UNGDOMSTIDEN

Kunnskap, nettverk og pusterom for foreldre

Parenthood for foreldre til unge med rusutfordringer

Hva er det?

Parenthood Rus er et pusterom for deg som er forelder til en ungdom med rusutfordringer, tidlig utforskning eller etablert rus.

Vi vet at dette er en krevende situasjon å stå i og mange foreldre savner en arena hvor de kan møte andre foreldre i samme situasjon.

Foreldre som har deltatt i grupper sier at det er godt å møte noen som forstår hva de står i og slippe å kjenne seg så alene, det gjør en forskjell.

Du kan dele egne og lytte til andres erfaringer, få faglig påfyll fra en fagperson på valgt tema og to gruppeledere følger gruppa hele veien.

Vil du vite mer og tenker at dette kanskje kan være nyttig for deg? Ta gjerne kontakt med oss for en prat.

Parenthood Rus har gitt meg kunnskap og mot til å ta gode og vanskelige samtaler.

Mor til tenåring

Hva skjer i gruppa vår?

- ✓ Gruppa har 6-8 foreldre til unge med ulike rusutfordringer som møtes en kveld i uka. Til sammen møtes gruppa åtte ganger.
- ✓ Gruppa velger selv aktuelle temaer fra en temaliste basert på samtaler med foreldre til unge med rusutfordringer.
- ✓ Erfarne fagpersoner inviteres inn for dialog, støtte, faglig påfyll og erfaringsdeling i gruppa.
- ✓ Tilbudet er gratis og ingen forhåndskunnskaper nødvendig.
- ✓ En viktig regel i gruppa er; erfaringer delt skal ikke deles videre utenfor gruppa.

Temaer gruppa kan velge:

- **Ta vare på meg!**
Handler alt om rusen, eller er det også plass til meg et sted?
- **Berg og dalbane – følelser i bevegelse**
Å stå i stormen når situasjonen eskalerer.
- **I møte med systemet**
Hva trenger vi fra systemet og hvor finner vi det?
- **Kunnskap, rus og rusmidler**
Hvordan forstår vi rusadferd og rusens funksjon og hva vet vi om rusmidler?
- **Det lokale ungdomsmiljøet**
Hva vet vi om ungdomsmiljøet der vi bor?
- **I kampens hete**
Når det stormer som verst og det oppstår uventede eller akutte situasjoner, hva kan vi gjøre?
- **Familien og laget rundt barnet**
Vi er flere som har det vondt, hva trenger vi som familie?
- **Åpen kveld**
Vi snakker og deler tanker om det som opptar oss nå.
- **Nei – med kjærlighet**
Å sette grenser kan være vanskelig, hvilke erfaringer har vi?

