

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



Ås
kommune



Frogn
kommune

Vil du møte andre foreldre som har unge med rusutfordringer?

KONTAKT OSS

☎ 989 03 581 - Kari Ørsal Vigstad (Ås)

✉ kari.orsal.vigstad@as.kommune.no

☎ 940 12 886 - Kim Ottesen (Frogn)

✉ kim.ottesen@frogn.kommune.no

KORUS
øst



Parenthood

RUS I UNGDOMSTIDEN

Kunnskap, nettverk og
pusterom for foreldre

Parenthood Rus for foreldre til unge med rusutfordringer

Hva er det?

Parenthood Rus er et pusterom og en arena for foreldre til unge med rusutfordringer.

Foreldre kan møte andre mødre og fedre med tilsvarende eller lignende opplevelser.

Ved å delta i gruppe kan foreldrene dele egne og lytte til andres erfaringer.

Det vil hele veien være med en gruppeleder og en fagperson som kan gi faglig påfyll og støtte.

Tilbudet har vært pilotert i flere samarbeidskommuner og evaluert av KORUS Øst.

KORUS Øst kan bidra med materiale, workshop for gruppeledere og veiledning.

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

Mor til tenårings



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?