

“Empowerment” - Egenmakt strategier för familjer

“EMPOWERMENT” står för EGENMAKT vilket är en process där människor arbetar tillsammans för att åstadkomma förändringar i sin omgivning och utöva mer makt och inflytande över frågor som har betydelse för dem.

“EMPOWERING FAMILIES” - att ge familjer egenmakt - är nyckeln till hälsofrämjande åtgärder. Det gör det möjligt för familjer att agera effektivt för att minska de risker som kan påverka dem.

Prevention innebär att arbeta förebyggande för att undvika eventuella problem. Om vi vill förhindra de risker som påverkar unga människor måste vi agera i tid, innan problemen uppstår.

Familjeprevention behöver anta interaktiva strategier. Föräldrar som aktivt deltar i det förebyggande arbetet kan utveckla strategier för att bygga nätverk och utforska nya och mer effektiva strategier anpassade till verkligheten.

Förebyggande arbete måste nå de sociala sfärer där förutsättningarna för dessa risker att uppstå skapas. Föräldrar bör vara de ledande förebyggarna. För detta behövs korrekt information, strategier och motiv som ger dem möjlighet att bygga mer hälsofrämjande och säkrare miljöer för sina barn.

Vi [föräldrar] behöver verktyg. Vi behöver kunskap, men framför allt behöver vi praktiska och genomförbara verktyg. Det är sant att de föräldrar som kommer hit [skolans föräldraförening] är de mer engagerade, de har mer information. Andra föräldrar har inte tid, eller vet inte riktigt vad vi gör och kommer sällan eller när de kommer känner de att vi pratar om saker som inte är användbara för dem. När en förälder har ett problem kan du inte överväldiga honom / henne med teorier om ungdomar. Vad föräldern behöver är ett samtal han / hon kan förstå, praktiska verktyg som låter honom / henne att agera. Det är inte det att det inte finns [verktyg] utan det är att de inte når till föräldrarna. (Förälder, Spanien)

European Family Empowerment (EFE) är ett projekt utvecklat i sex länder inom EU. Syftet är att ge stöd till familjer för att uppmuntra dem att spela en aktiv roll i alkohol- och drogförebyggande arbete och för risker som påverkar deras ungdomar. Experter från dessa länder har undersökt den sociala verkligheten för familjer och deras ungdomar. Totalt har **8265 ungdomar** och **3878 föräldrar** undersökts. Fokusgrupper med föräldrar och yrkesverksamma inom det förebyggande området har också genomförts samt en kartläggning av familjeorganisationer för att undersöka hur de är organiserade runt om i Europa. Resultaten från den här forskningen kan hittas på webbplatserna:

www.prevencionfamiliar.net

www.irefrea.org

Den här guiden är avsedd för föräldrar och här presenteras några av projektets viktigaste resultat samt slutsatser och rekommendationer. Även om vi skrivit den på ett lättillgängligt språk och i en informell stil, är varje tanke bakom denna rapport fast förankrad på vetenskaplig grund. De föräldrar som är intresserade av att få mer ingående information om forskningen kan besöka webbplatserna ovan.

Familjer bör leda det förebyggande arbetet med risker som kan drabba ungdomar

Varför är det viktigt att förhindra ungdomars användning av droger (alkohol, tobak, cannabis och andra droger)?

Tidig användning av dessa droger har förknippats med en rad olika problem, inklusive: dåliga skolprestationer, antisociala beteenden, riskfyllt sex, rattfylleri, drogberoende och andra våldsamma och / eller kriminella beteenden.

Vad har hittills hindrat föräldrar från att vara mer aktiva i det riskförebyggande arbetet?

Identifiera problemet. Alkohol- och droganvändning i vårt samhälle utgör en del av de fritidsaktiviteter ungdomar deltar i. Det faktum att konsumtionen finns inom de områden där ungdomar tillbringar sin fritid innebär ofta att problemen inte syns.

Det är inte en lätt uppgift. Ungdomar kan idag delta i ett stort utbud av fritidsaktiviteter och kan organisera sin fritid genom sociala nätverk. Modernt och omdömesgillt förebyggande arbete kräver att familjeorganisationer antar en liknande strategi, att de lär sig att använda de verktyg som kan hjälpa dem att bli en viktig och inflytelserik grupp.

Många familjer i Europa deltar redan i förebyggande arbete genom skolföreningar, föreningar i bostadsområdet eller i andra frivilliga organisationer. Men fortfarande inser många föräldrar inte att dessa organisationer kan användas för att ge förebyggande insatser mot de risker som deras barn kan råka ut för.

Att veta vad som fungerar och vad som inte gör det. Goda avsikter räcker inte. Det är viktigt att ha tillgång till korrekt information om vad som händer i unga människors liv och vilka de mest effektiva lösningarna är.

Vissa föräldrar känner att det inte finns något de kan göra när det gäller risker. De upplever att frågan är mycket komplex och känner sig rädda eller oförmögna att förstå och att möta de sociala förändringar som har skett. Genom att inte konfrontera dem, förlorar de en möjlighet att bättre förstå den värld som deras barn upplever. Därför utvecklar de inte den effektiva tillsyn som behövs för att skydda sina barn och deras inflytande som föräldrar försämras

En majoritet av föräldrar med unga barn som går i skolan deltar i förebyggande verksamhet som bedrivs i barnens skolor.

Vissa myter hindrar föräldrar från att delta i förebyggande arbete. De kan tänka att förebyggande arbete bara är en fråga för familjer "med problem", eller att deras egna barn inte kommer att drabbas av de problem som andra familjer kan ha, eller att deras bidrag till förebyggande arbete endast skulle begränsas till den egna familjen.

Hinder för att delta i förebyggande arbete

- Isolering
- Passivitet
- Felaktig information



Alkohol – och droganvändning. Vad känner föräldrar till om detta?

Föräldrar till tonåringar har bristfällig information om sina barns konsumtion av alkohol och tobak.

Ungdomars konsumtion enligt föräldrar		Ungdomars konsumtion enligt ungdomar	
23% tror att deras ungdomar dricker alkohol	5,5% tror att deras ungdomar har varit berusade under den senaste månaden	61% av ungdomar dricker för närvarande alkohol	19% har varit berusade under den senaste månaden
3,6% vet att deras ungdomar har rökt (eller röker) tobak		47,5% har rökt (eller röker för närvarande) tobak	
3,3% vet att deras ungdomar använt (eller använder för närvarande) illegala droger		16,1% har använt (eller använder för närvarande) cannabis	

Föräldrar tar för lätt på var ungdomar får sin alkohol ifrån

Var får ungdomar alkohol ifrån?					
Jag vet inte	Nöjesmiljöer (barer, pubar, diskotek)	Allmänna platser (gator, parker)	Vänners hem	Hemifrån	Släktingars hem
Enligt föräldrar					
15.5%	9.4%	4.9%	7.9%	3.7%	7%
Enligt ungdomar					
5.2%	30.8%	17%	24.6%	16.7%	8%

De mest populära ställen att dricka på är nöjesmiljöer, allmänna platser och hemma hos vänner. Vad kan föräldrar göra för att bli mer aktiva på dessa ställen?

Effektivt föräldraskap och förälder-barn kommunikation

Bland de mest effektiva preventionsstrategierna är att ha uppsikt över sina ungdomar och att sätta upp familjeregler som föräldrar måste hålla sig till

Hur har man uppsikt?

- Känna till var och med vem dina ungdomar är när de inte är hemma
- Se över deras scheman och kontrollera deras ekonomi
- Övervaka deras aktiviteter
- Lär känna deras vänner
- Hålla kontakt med deras vänners föräldrar
- Delta med andra föräldrar i förebyggande aktiviteter

Att diskutera alkohol och droger med ungdomar är en otillräcklig strategi

Varför?

- Vänner utövar ett stort inflytande på deras beteende - gruppträck
- Nöjesliv och andra aktiviteter påverkar deras beteende
- Reklam och informella normer påverkar deras beslut
- Tonåringar har redan tillgång till all den information de behöver, men oftast bortser de från den som föräldrad eller inte relevant för dem

Tiden som föräldrar ägnar åt sina barn är viktig som en förebyggande åtgärd

“De [barnen] måste lära sig att acceptera små frustrationer. De måste acceptera att deras föräldrar säger till dem att de inte får dricka alkohol. Problemet är att hemma har du kontroll, men inte utanför hemmet. Vad händer utanför hemmet? Utanför hemmet vet vi inte vad de gör” (förälder, Spanien)

- Föräldrars släpphänthet är den viktigaste riskfaktorn för missbruk. Bara att prata med ungdomar om narkotikafrågor har ingen inverkan på deras narkotikakonsumtion.
- Föräldrakontroll fungerar som en förebyggande faktor om den utövas effektivt, särskilt när tillsynen får tillträde till de aktiviteter som ungdomar har utanför hemmet.
- För att förhindra alkohol- och droganvändning är det viktigt att ge tydliga och effektiva regler om vad som inte är tillåtet.

Könsskillnader är av betydelse för både föräldrar och ungdomar, men det är svårt att generalisera. Föräldrakontroll kan vara mer effektivt för att förhindra alkohol- och droganvändning hos flickor än hos pojkar. Om man analyserar påverkan av pappor och mammor separat, kan mammans kontroll på ungdomarna vara effektivare än pappans.

Verksamheter som utövas av ungdomar kan spela en förebyggande / icke förebyggande roll

Föräldrar bör känna till att vissa verksamheter som bedrivs av deras ungdomar kan ha en positiv eller negativ effekt på ungdomars alkohol- och drogmisbruk. Det finns alltid individuella skillnader, men i allmänhet bör föräldrarna kontrollera de verksamheter som har samband med alkohol- och narkotikamisbruk och främja dem som har en positiv effekt för att förebygga drogmisbruk.

Skol-“bonding”- engagemang	
Skol-engagemang är en skyddande faktor för alkohol- och drogmisbruk	
De flesta av de ungdomar som vi har undersökt trivs bra i sina skolor.	
Problem med att hänga med i skolans aktiviteter och med läxor kan tyda på en större risk för missbruk	
Föräldrar bör ta itu med problem såsom:	Ungdomar som drabbats av problemet
Att vara uppmärksam i klassen	21,1%
Glömma saker	19,5%
Hålla jämna steg i skolarbetet	13%

Enligt forskningsresultat är vissa fritidsaktiviteter kopplade till missbruk, medan andra inte är det. Detta betyder inte att dessa aktiviteter kan fungera som risk- eller skyddsfaktorer, men föräldrar bör vara medvetna om det och hålla koll på de verksamheter som är förknippade med missbruk och samtidigt främja verksamheter som inte förknippas med drogmisbruk.

Fritidsaktiviteter associerade med alkohol- och droganvändning:

- Användning av Internet för nöjes skull (chatt, musik, spel)
- Gå ut med vänner
- Gå ut på kvällen (klubb, café, fest, etc.)
- Spela på spelautomater

Fritid och nöjen	
Verksamheter som utövas av ungdomar kan vara associerade med alkohol- och droganvändning	
Aktiviteter	%
Användning av internet på fritiden (chatt, musik, spel)	80
Deltagande i sport eller idrottsaktiviteter	72,7
Gå ut med <u>vän</u> er	50
Andra hobbyer (spela ett instrument, sjunga, rita, skriva)	43,6
Spela dataspel	51,7
Läsa böcker för nöjes skull	33
Gå ut på kvällarna (klubbar, café, fester etc.)	23,5
Spela på spelautomater	3

Fritidsaktiviteter som **inte** förknippas med alkohol- och droganvändning:

- Delta i sport eller idrottsaktiviteter
- Andra hobbyer (spela ett instrument, sjunga, rita, skriva)
- Läsa böcker för nöjes skull

Yttre tillsyn

Underlåtenhet att ha tillsyn över ungdomar när de besöker vänners hem är förenat med risker för alkohol- och drogproblem bland ungdomar.

Föräldrar ska kommunicera med sina barns vänners föräldrar och ta reda på om de kommer att ha koll över ungdomarnas aktiviteter.

Enligt föräldrarnas svar:

90% av dem är bekanta med sina barns vänner, men bara 55,2% har kontakt med föräldrarna till deras barns vänner.

Enligt barnens svar:

80% angav att deras föräldrar känner barnens vänner, 38,6% uppgav att deras föräldrar har kontakt med deras vänners föräldrar

“Vi öppnade ett Facebook-konto, inte för att kontrollera våra barn, utan för att lära oss om det. En grupp föräldrar tänkte att om vår dotter ville vara där, borde vi utforska vad som pågick. Så vi skapade ett konto för hela gruppen. Vi gjorde det för att lära oss om det, för att undersöka vad det handlade om, för i andra frågor-som alkohol och droger, känner vi, mer eller mindre, till saker, men för ny teknik var vi tvungna att lära oss om den”. (Förälder, Spanien)

Föräldrar i allians kring prevention

- Andra föräldrar
- Lärare
- Personer som arbetar i det förebyggande området
- Tillgång till evidensbaserad information **and** kunskap
- Informationsteknologi (IT)

Webbplatser med med fakta och evidensbaserad information

Prevención Familiar. La plataforma de IREFREA para las familias.

www.prevencionfamiliar.net

IREFREA – Instituto Europeo de Estudios en Prevención

www.irefrea.org

Centre for Public Health – LJMU

<http://www.cph.org.uk/>

STAD - Stockholm Prevents Alcohol and Drug Problems

<http://stad.org/>

Centre for Addictology – CUNI

<http://www.adiktologie.cz/en/>

UTRIP Institute

<http://www.institut-utrip.si/>

Prevención basada en la evidencia - Socidrogalcohol

<http://www.prevencionbasadaenlaevidencia.net/>

EMCDDA – European Monitoring Centre for Drugs and Drug Adiction

<http://www.emcdda.europa.eu/>

På vilka sätt kan professionella samarbeta med föräldrar?

- Genom vetenskaplig forskning med uppdaterad och tillförlitlig information
- Bidra till kritiskt tänkande
- Utarbeta projekt
- Ge tekniskt och vetenskapligt stöd inom det pedagogiska området
- Utvärdera program

Att länka professionella förebyggare att samarbeta med familjeorganisationer kan bidra till utvecklingen av effektiva program.

Föräldraföreningar bör överväga:

- Det finns proffs som är specialiserade på att förebygga risker, som håller dig uppdaterad om vetenskapliga rön och kan hjälpa till att utveckla förebyggande strategier. Dessa specialister arbetar på olika institutioner som det anges i detta program och / eller vid universitet.
- Andra nyckelpersoner i närheten av familjerna är skolans lärare, personal inom socialtjänsten och barnens tränare inom sport samt fritidsledare.
- Föräldrar bör också inse att en del av yrkesverksamma som arbetar nära med barnen inte heller är medvetna om vikten av att arbeta tillsammans med föräldraorganisationer mot gemensamma mål. Därför finns det ett behov av att inrätta nätverk av arbetsgrupper samt att byta fokus från individ till samhälle.

Viktiga punkter i det förebyggande arbetet

Förebyggande arbete bör vara den huvudsakliga strategin för att bemöta de risker som påverkar ungdomar. Detta beror på att det är lättare att förhindra dåliga vanor än att bryta dem. Detta tillvägagångssätt sparar inte bara resurser utan förstärker resultaten i form av uterblivna sociala kostnader och personligt lidande. Problemet är att vi tenderar att avfärda problemen om de inte påverkar oss direkt, som den antika romerska dramatikern Seneca uttryckte det: "Den som inte förhindrar ett brott när han kan, uppmuntrar det"

Förebyggande arbete bör baseras på vetenskaplig grund och utvärderade strategier. Varje dag lär vi oss mer om vad som fungerar och vad som inte gör det. Därför bör det förebyggande arbetet inte längre bara styras av våra intuitioner och goda avsikter.

Familjer är nyckeln till förebyggande åtgärder. De uppfyller alla nödvändiga villkor: de känner sina barn, de är nära dem, de är i de flesta fall uppriktiga mot sina barn, barnen behöver dem ...

Familjer måste spela en aktiv roll och möta de risker som påverkar deras barn. Att ignorera de problem som påverkar våra barn gör inte att problemen försvinner. "Empowerment"-Egenmakt- innebär att anta en aktiv roll för att analysera problemen och handla därefter. Föräldrar har ett berättigande att göra detta, både i egenskap av drabbad förälder och som förälder i allmänhet.

Familjer måste engagera sig mer och bli mer aktiva inom familjeorganisationer. Denna länk kräver strategiska förändringar och optimering av egenmakt och ledarskap bland ledarna inom familjeorganisationer, däribland utvecklingen av kommunikationsfärdigheter, integration av ny teknik och att skapa synergier genom nätverk.

Arbeta för riktade och avgränsade mål. Ett grundläggande mål för att förebygga missbruk av alkohol och narkotika är, om inte att helt eliminera, att fördröja så mycket som möjligt uppkomsten av användning av alkohol, tobak och andra droger. Detta kräver åtgärder både inom familjen och i de miljöer där konsumtionen äger rum. Familjer måste organisera sig för att uppnå detta syfte.

Förstå att alkohol är det centrala för ett stort antal av de risker som påverkar minderåriga. Beteenden så olika som riskfyllt sex, rattfylleri och andra våldsamma eller kriminella beteenden är kopplade till alkoholkonsumtion.

Information till ungdomar är inte tillräckligt för att förhindra de risker som påverkar dem. Åtgärder behövs på mer komplexa områden som sträcker sig från fastställandet av normer och gränser, kritiskt ifrågasättande av miljöer som underlättar användning (enkel tillgång till billig alkohol, reklam, e-marknadsföring via sociala medier) och de kulturer som främjar denna konsumtion.

Att arbeta i nätverk. Familjer är svagare när de arbetar enskilt. Föräldrar kan känna sig ensamma och förvirrade gentemot olika risker som deras barn möter idag, och de kan känna sig oförmögna att bemöta dessa risker på ett effektivt sätt. Nätverk och att arbeta i grupp hjälper dem att få strategier för att minska riskerna, bidrar till att skapa allianser och minskar känslor av isolering och maktlöshet.

The EFE project - European Family Empowerment: Improving family skills to prevent alcohol and drug related problems - JLS/DPIP/2008-2/112

Med ekonomiskt stöd från the **Drug Prevention and Information Programme of the European Union.**



Innehållet i den här handboken är helt och hållet de medverkande författarnas ansvar och representerar inte nödvändigtvis officiella ståndpunkter hos den Europeiska kommissionen

Författare

Elisardo Becoña – IREFREA, ES
Angelina Brotherhood – LJMU, UK
Amador Calafat – IREFREA, ES
Ladislav Csemy – CUNI, CZ
Mariàngels Duch – IREFREA, ES
Roman Gabrhelik – CUNI, CZ
Camilla Jalling – STAD, SE
Montse Juan – IREFREA, ES
Lucie Jurystova – CUNI, CZ
Elisabeth Karlsson-Rådelius – STAD, SE
Matej Kosir – UTRIP, SI
Catia Magalhaes – IREFREA, PT
Fernando Mendes – IREFREA, PT
Rosario Mendes – IREFREA, PT
Mats Ramstedt – STAD, SE
Eva Skarstrand – STAD, SE
Harry Sumnall – LJMU, UK
Sanela Talic – UTRIP, SI

Samverkande institutioner

EMCDDA-EU

European Monitoring Centre for Drugs and Drug Addiction

EPA- EU

European Parents Association

Deltagande institutioner



<http://www.irefrea.org/>

<http://www.prevencionfamiliar.net/>



<http://www.cph.org.uk/>



<http://www.institut-utrip.si/en/about-us/>



<http://stad.org/>



centre for addictology

<http://www.adiktologie.cz/en/>



<http://www.emcdda.europa.eu/>



<http://www.epa-parents.eu/>