“FÅR MAN LOV ER DET JO IKKE NOE STRESS”







HKH-rapport om Tolga-ungdommens alkoholbruk

Juni 2026

Karleggingsteamet i Tolga kommune

Foto: Unsplah/Hannah Busing

Innhold

Innhold 2

Forord 4

Sammendrag 5

Refleksjoner fra kartleggingsgruppa 6

Politiets refleksjoner 7

1: Innledning 8

1.1: Kort om Tolga 8

1.2: Bakgrunn for kartleggingen 8

1.3: Ungdata-undersøkelsen: Grunnlag for HKH-kartlegging 9

2: HKH: Kartlegging og metode 11

2.1: HKH-metoden 11

2.2: Kartleggingens problemstilling og mål 12

2.3: Prosjektorganisering 12

2.3: Forankring i planverk og eksisterende satsinger 13

4: Innledende konsultasjon 14

2.5: Datainnsamling: Metode, undersøkelser og intervjuer 14

Feilkilder 16

2.6: Avsluttende konsultasjon 17

3: Eksisterende ressurser, tilbud og tiltak 18

3.1: Holdningsskapende tiltak – tema alkohol og rus 18

3.1.1: «Utsett»: Med mål om å utsette alkoholdebuten og bruken 18

3.1.2: Foreldreveiledning 18

3.2: Helsefremming og forebygging: Tverrfaglig samarbeid i «laget rundt barnet» 19

3.2.1: Et inkluderende oppvekstmiljø med skolen som base 19

3.2.2: Tolga kulturskole – alternativ mestring og en vei i aktivitet 19

3.2.3: Skolehelsetjeneste og Psykisk helsetjeneste for barn og unge – 20

3.2.4: Fritidskoordinator og fritidskontakter 20

3.2.6: Frivillig tilbud 21

4: Hva sier teori og empiri om tidlig alkoholdebut? 22

4.1: Utvikling i ungdoms alkoholforbruk har snudd 22
4.2: Fysisk, psykisk og sosial helserisiko: 22
4.3: Foreldreholdninger og grenser 23
4.4: Forebyggende faktorer for utsatt debut – "budskap til unge som virker" 24
5: Funn fra kartleggingen 26
5.1 Omfanget av tidlig alkoholdebut i Tolga 26
5.2 Kunnskap om alkohol 26
5.3: Holdninger til alkohol 26
5.3.1: Årsaker til at ungdom drikker alkohol 26
5.3.2: Foreldre-/voksenholdninger 27
5.3.3: Regler, konsekvenser og foreldresamarbeid 28
5.4 Ungdomsmiljø 29
5.5 Arenaer for drikking av alkohol 30
5.5.1: Generasjonsfester 31
5.5.2: Hjemme-/privatfester 32
5.5.3: 10.trinnsavslutning 32
5.6 Tilgang til alkohol 33
5.7: Press 33
6: Analyse av kartleggingsmaterialet 35
6.1: Ungdoms drikkevaner og arenaer for alkoholbruk 35
6.2: Foreldres kunnskap, holdninger og påvirkning 37
6.3: Forebyggende faktorer 39
7: Tiltak og handlingsplan 41
Videre arbeid 47
Referanseliste 47

Forord

Ungdom i Tolga vokser opp i et trygt og inkluderende lokalsamfunn med gode oppvekstvilkår, høy trivsel og et rikt aktivitetstilbud. Samtidig viser både Ungdata-undersøkelsen og denne kartleggingen at vi står overfor en viktig utfordring: en større andel av våre ungdommer debuterer tidligere med alkohol enn landsgjennomsnittet.

Denne rapporten er et resultat av et bredt og målrettet arbeid gjennomført etter modellen Hurtig kartlegging og handling (HKH). Arbeidet er godt forankret i kommunens planer og har involvert ungdom, foresatte, ansatte, frivillighet og politi. Sammen gir dette oss et solid kunnskapsgrunnlag om situasjonen i Tolga – om ungdommens erfaringer, foreldres holdninger og de lokale forholdene som påvirker utviklingen.

Funnene peker tydelig på at foreldres holdninger, tilgjengelighet til alkohol og sosiale arenaer spiller en avgjørende rolle for når ungdom debuterer med alkohol. Samtidig bekrefter rapporten at det allerede finnes mange gode ressurser og sterke fellesskap i kommunen, som gir et godt utgangspunkt for forebyggende arbeid.

Rapporten handler derfor ikke bare om utfordringer, men også om muligheter. Den peker på betydningen av tydelige voksne, styrket foreldresamarbeid, gode møteplasser og inkluderende, alkoholfrie arenaer for ungdom. «Laget rundt barnet» – foreldre, skole, frivillighet og kommune – er helt avgjørende for å lykkes.

Som kommunedirektør er jeg opptatt av at denne rapporten skal være et verktøy for handling. Den gir konkrete anbefalinger og tiltak som vi skal følge opp i tiden framover, i nært samarbeid med lokalsamfunnet og øvrige kommuner i regionen. Målet er tydelig: å bidra til en trygg oppvekst og til å utsette alkoholdebuten blant våre unge.

Jeg vil rette en stor takk til kartleggingsteamet, samarbeidspartnere, ungdom og foresatte som har deltatt og bidratt med sine erfaringer og perspektiver. Deres innsats gir oss et viktig grunnlag for videre arbeid.

Sammen skal vi ta ansvar for å skape trygge rammer og gode valg for barn og unge i Tolga.

Siv Stuedal Sjøvold
Kommunedirektør
Tolga kommune

Sammendrag

Resultater fra Ungdata 2024 viste en vedvarende tendens til at en høyere andel ungdom under 18 år i Tolga kommune har debutert med alkohol sammenlignet med landsgjennomsnittet. Med forankring i kommunens alkoholpolitiske handlingsplan for 2023–2028, besluttet kommunen å gjennomføre en HKH-kartlegging (Hurtig kartlegging og handling). Formålet var å undersøke omfanget av tidlig alkoholdebut og foresattes holdninger til dette.

Prosjektet ble forankret i kommunens ledergruppe, med ansvarlige ledere i *laget rundt barnet* som styringsgruppe. Kartleggingsteamet, som bestod av politiet og representanter med ulik tilknytning til ungdomsmiljøet, arbeidet ukentlig med prosessen fra september 2025 til juni 2026. KORUS Øst har veiledet kartleggingsteamet underveis i arbeidet. Etter en innledende konsultasjonsrunde i november 2025 med ungdom, foresatte, lag og foreninger, ble prosjektet avgrenset til hovedproblemstilling og to underspørsmål:

Hvorfor drikker ungdommer i Tolga tidligere enn i resten av landet?

Hva er foreldres og andre voksnes holdninger til ungdoms alkoholbruk? Hvilke tiltak kan gjøres for å forebygge dette?

Undersøkelsen benyttet en metode med både kvantitative og kvalitative tilnærminger, bestående av en digital spørreundersøkelse (Forms) rettet mot ungdom (født 2007–2012) og deres foresatte, etterfulgt av utdypende enkelt- og gruppeintervjuer.

Kartleggingen bekrefter tendensene fra Ungdata-undersøkelsen. Funnene viser at mange ungdommer i Tolga debuterer med alkohol i tidlig alder (14–15 år). Både ungdom og voksne fremhever i intervjuene at foreldres holdninger er særlig avgjørende for når ungdommen velger å debutere. Flere informanter peker på skolen som en naturlig og viktig arena for at foresatte skal bli bedre kjent med hverandre, noe som anses som en nøkkelfaktor i det forebyggende arbeidet.

Under den avsluttende konsultasjonen ble alle informanter invitert til å drøfte funnene og foreslå potensielle løsninger. Rapporten konkluderer med at det kreves konkrete og tydelige tiltak for å skape varig endring. På bakgrunn av dette har kartleggingsteamet definert målbare målsetninger og utarbeidet en handlingsplan som synliggjør både tiltak, ansvarsfordeling, tidsplan og økonomiske rammer (se kapittel 7).

Refleksjoner fra kartleggingsgruppa

Mange i kartleggingsgruppa har erfaringer fra flere sider ved lokalsamfunnet, på godt og vondt. I og med at vi er en liten kommune nyter vi godt av god kjennskap til hverandre, og tillit mellom generasjonene. Utgangspunktet er et trygt og godt lokalsamfunn, der vi scorer godt på mange parameter. Ungdata undersøkelsen viser det seg at ungdommer i Tolga kommune er tilfreds med seg selv, skolen og fritidsaktiviteter og har venner og voksne å snakke med (Ungdata 2024).

Samtidig lever vi i et samfunn i rask utvikling. Befolkningen generelt og ungdommen spesielt, har mye større aksjonsradius enn før. Med smarttelefon og sosiale medier er hele verden kun et tastetrykk unna, og de unge holder seg i alle fall orientert om hva som skjer blant ungdommen til enhver tid, i hele regionen. Tilbud, muligheter og fristelser blir flere, igjen; på godt og vondt, mens fristedene blir færre.

Gjenkjenneligheten fra de voksnes ungdom er kanskje mindre enn før. Utviklingen løper fra voksne, som ikke alltid henger med på de unges konstante digitale kontakt med omverdenen. Ungdom forflytter seg også raskere, over større avstander og i større grupper. Det krever god kontakt, tillit og dialog mellom generasjonene for å holde oversikt.

Selv ute i distriktene må vi være forberedt på at de unge kan få tilgang til ulik type rusmidler. Likevel er det alkohol som er det rusmidlet som i hovedsak brukes blant unge i Tolga, og det er her Tolga og Nord-Østerdalen skiller seg negativt ut over tid.

På hvilke arenaer konsumerer ungdommen alkohol, og er det en kultur som normaliserer og aksepterer tidlig alkoholdebut? Hva kan vi gjøre for å endre slike holdninger?

Det trengs en landsby for å oppdra et barn. Ved å bli bedre kjent med målgruppa, deres foresatte og lokalsamfunnet de lever i, håper vi å mobilisere «laget rundt barnet» i tiltak som bidrar til en senere alkoholdebut.

Politiets refleksjoner

Generelt er det politiets oppfatning at ungdom i Nord-Østerdal(N-Ø) har en trygg og god oppvekst. Det er nok ikke de store ungdomsmiljøer med tyngre utfordringer, men det kan være enkeltindivider som av og til trår litt feil.

Politiets erfaring og forståelse av ungdom og fester er at det er for mange unge/mindreårige som drikker og ruser seg på fortrinnsvis alkohol i N-Ø. Politiet opplever at det er en større aksept hos mange eksempelvis unge, foreldre, kommuner og voksne personer som har kontakt med ungdom, for at ungdom blir tatt med inn i en voksenarena med fest. Ellers i landet er det 18-års grense, men i N-Ø så er det ikke så farlig.

Dette er gjerne et "bygdefenomen", men det er bekymringsfullt i et større samfunnsmessig helseperspektiv. Vi ser at politiets inntrykk samsvarer eksempelvis med Ungdata-undersøkelsen, hvor N-Ø ligger betydelig høyere enn landsgjennomsnittet i diverse besvarelse som er knyttet til alkohol.

Dagens ungdom kan ikke sammenliknes med tidligere generasjoner hvor det var naturlig med generasjonsfester på bygda. Dagens ungdom er digitaliserte og har større kunnskap, større kontaktflate og mobilitet enn tidligere generasjoner. Derav er de kanskje også litt mer sårbare og utsatte.

Det er vanskelig for politiet lokalt å konstatere om situasjonen rundt ungdom og rus er et økende problem i N-Ø. Isolert sett er dagens situasjon uansett bekymringsfull.

Nasjonalt opplever politiet økende trend og bruk av enkelte ulovlige rusmidler. Det er kanskje en ikke unormal antagelse at alkoholpåvirkning lettere gir rom for impulsive vurderinger om å prøve også ulovlige rusmidler i N-Ø.

Det er politiets inntrykk at situasjonen rundt "unge og rus" handler om kunnskap, kultur og holdninger.

Politiet er meget positiv til det gode tverrfaglige arbeidet som nå gjøres, og det er politiets forståelse at et felles fokus og samhandling er den beste tilnærmingen til dagens utfordringer rundt "unge og rus".

Politikontakter for Tolga kommune

1: Innledning

1.1: Kort om Tolga

Tolga er en kommune i Østerdalen i Innlandet. Den grenser i nord og øst til Os, i sør til Engerdal og Rendalen, i vest til Tynset. Kommunen er over 1 100 km^2 i utstrekning, og har en befolkning på vel 1600 innbyggere. 2,4 % av arealet er dyrket mark, mens 2/3 av arealet er snaufjell.

Tolga samarbeider med de andre kommunene i Fjellregionen, som består av Alvdal, Folldal, Rendalen, Tynset, Os, Røros og Holtålen.

Til Tolga kommer tilflyttere fra inn- og utland, arbeidsinnvandrere og flyktninger. De siste tiårene har kommunen blitt mer flerkulturell og mangfoldig. Dette er blant flere utviklingstrekk som stiller krav til tilbud og inkludering for å nå ut til alle.

Tolga har to skoler i kommunen,146 elever ved Tolga barne- og ungdomsskole (1.-10. trinn), og 48 elever ved Vingelen Oppvekstsenter (1.-7. trinn). Kommunen har to barnehager tilknyttet skolene, med ca. 90 barn.

1.2: Bakgrunn for kartleggingen

Ungdata-undersøkelsen, gjennomført hvert tredje år, viser en tendens over tid til at en høyere andel unge under 18 år, enn landsgjennomsnittet, har drukket alkohol i Tolga. I 2024 oppgav en fjerdedel av respondentene på ungdomstrinn at de hadde vært beruset siste år (Ungdata, 2024). Utfordringen med tidlig alkoholdebut går også igjen for store deler av regionen i Nord- Østerdalen

Det regionale perspektivet, og at ungdom omgås på tvers av kommunegrenser aktualiserer også samordning av praksis knyttet til arrangementer med servering av alkohol, og det forebyggende arbeidet.

Kartleggingsgruppa har en bred kontaktflate ut mot barn og unge i Tolga, og ungdomsmiljøet i Nord-Østerdal. Vi vet at det konsumeres alkohol av mindreårige. Selv om tallene fra Ungdata er relativt små i antall unge, så er det et vedvarende negativt avvik i hele regionen over tid. HKH gir oss muligheten til å kartlegge situasjonen, årsakssammenhenger og konsekvenser på en bedre måte, slik at vi kan bli treffsikre på tiltak.

At vi nå kartlegger betyr ikke at vi har et stort etablert alkohol- og rusmiljø blant unge i Tolga, men det indikerer en uønsket praksis, - som kan medføre negative utfordringer for noen av våre unge. Tidlig alkoholbruk kan både ha sosiale og helsemessige konsekvenser, og det er viktig å øke bevisstheten omkring hvorfor og hvordan vi kan motvirke negative konsekvenser av dette.

Det er ikke nødvendigvis slik at bruken av alkohol var mindre eller sunnere før. Statistikk og erfaring tilsier kanskje heller det motsatte. Mange vil si «Det gikk da bra med oss», - noe som stemmer for de fleste. Samtidig kan samfunnsutviklingen bidra til å forsterke konsekvensene av en tidlig alkoholdebut, særlig på grunn av den omfattende delingen og dokumentasjonen av unges liv på sosiale medier.

1.3: Ungdata-undersøkelsen: Grunnlag for HKH-kartlegging



Videoen går kort gjennom Ungdata-resultatene i Tolga, 2024

Det er mange gode resultater, med høy grad av trivsel på skole, mange har gode venner og føler de passer inn, Det er mange som føler seg sett og som har sine mestringsarenaer. Det tyder på at ungdom hovedsakelig trives. Alkoholdebut blant unge, helt ned i ungdomsskolealder, er imidlertid en hovedutfordring for Tolga og store deler av Nord-Østerdalen, som skiller seg negativt ut fra landsgjennomsnittet. Likevel skal vi huske at flertallet under 18 år, oppgir at de ikke drikker.

Samtidig er det viktig å merke seg at det er unge som føler seg ensomme, eller har utfordringer som kan bli større på sikt, enten det dreier seg om psykisk helse eller rus. I

det følgende er det derfor viktig å vurdere tiltak som fremmer deltakelse og mestring, bygger opp om sunn aktivitet og motvirker negativ atferd.

På ungdomstrinnet var det 65 elever som deltok på Ungdata, og svarprosenten var på hele 96%. Også her ser vi at ungdommen generelt er godt fornøyd med livet sitt, venner, foreldre og skole. 75% er fornøyd eller litt fornøyd med foreldrene sine, det er litt under landssnittet. 94% svarer at de er enig eller litt enig i at de trives på skolen. Et punkt å merke seg er at veldig mange gutter, 84%, oppgir at de kjeder seg på skolen.

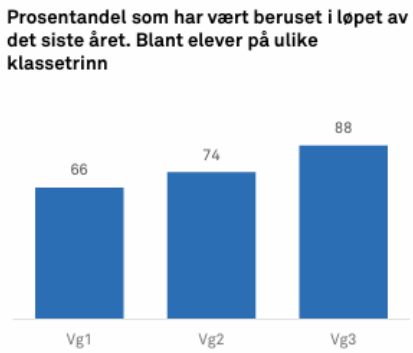
Selv om de aller fleste har det bra så må vi merke oss at 8%, oppgir at de føler at livet er et slit, at de er ulykkelige, triste eller deprimerte. Dette er da den følelsen de sitter med selv, og ikke kliniske diagnoser.

91% oppgir at de aldri eller nesten aldri har opplevd mobbing, dette er litt bedre tall enn nasjonalt, samtidig som det viser at noen kjenner på mobbing, og kanskje utenforskap.

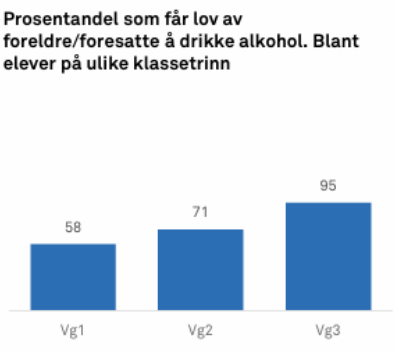
Vi ligger over landsgjennomsnittet på å være med i en fritidsklubb, på aktiviteter og trening, men vet at dette varierer over tid. Når det gjelder regelbrudd, dette gjelder nasking, slåsskamper, hærverk, være ute på natta og skulking, er det ca 10 som oppgir at de har gjort dette siste år, omtrent som på landsbasis.

Vi ligger som ventet over snittet på å teste ut alkohol, 25 % oppgir at de har vært beruset siste år. 12 % oppgir at de opplever å få lov av foreldre til å drikke. Dette er høye tall som i stor grad gjelder hele Nord-Østerdalen, og vi er nødt til å sette fokus på dette området.

Svært få oppgir å ha prøvd narkotiske stoffer, mens 15% oppgir at de har blitt tilbudt slike. Vi har ikke egne tall for ungdommer fra Tolga kommune som går i VGO. Tallene for ungdommer på Nord-Østerdal VGS (NØVGS), der majoriteten av ungdommer fra Tolga tar sin videregående utdannelse, viser at det er høy forekomst av alkoholbruk på alle trinn (se figur 1). På landsbasis er det 15 prosentpoeng flere som oppgir å aldri å ha drukket alkohol, sammenlignet med tall fra NØVGS. Blant lokale ungdommer oppleves det høy aksept for å ha lov fra foreldre til å drikke alkohol (se figur 2).



Figur 1



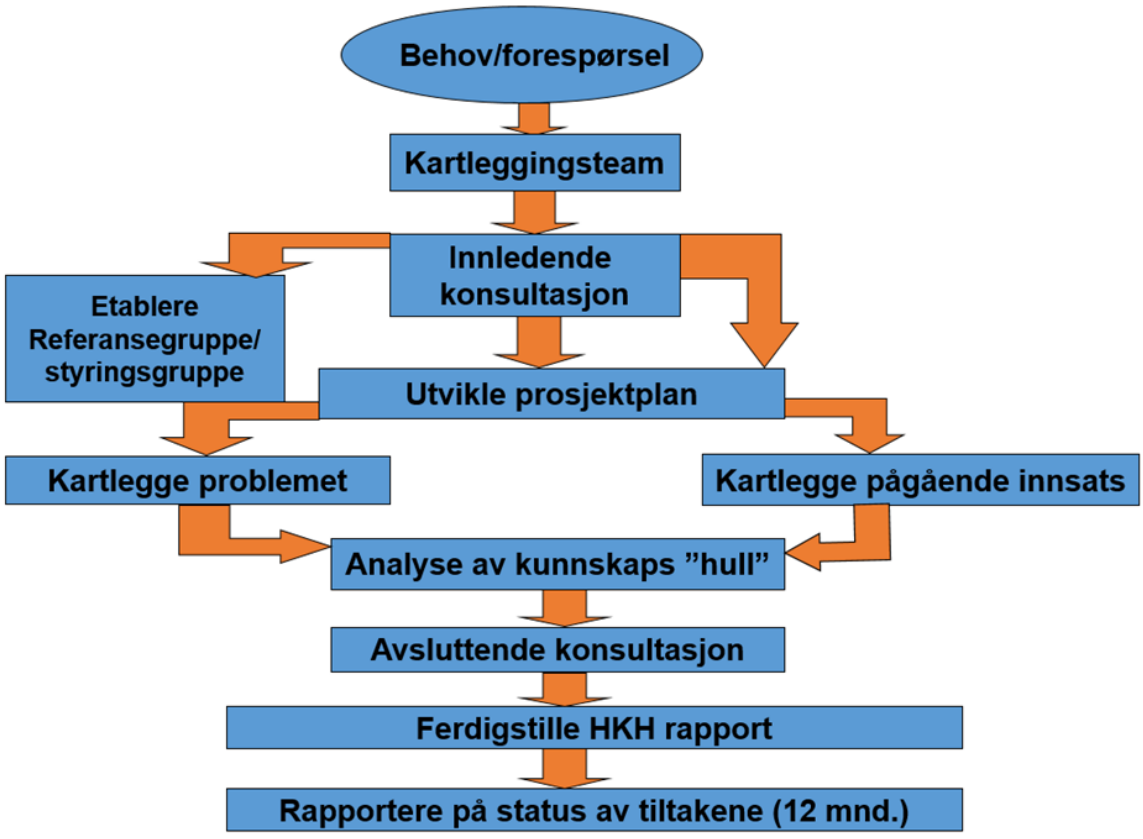
Figur 2

2: HKH:

Kartlegging og metode

2.1: HKH-metoden

Hurtig kartlegging og handling (HKH) er en kartleggingsmodell som er en videreutvikling av en modell (RAR), utviklet av Verdens helseorganisasjon (WHO). Modellen er blitt tilpasset praktikere og norske forhold av KORUS vest Bergen. Målsettingen ved HKH er å innhente informasjon som gir rask oversikt over sosiale og/eller helsemessige problemområder for så å tilrettelegge for rask innsats gjennom å utvikle hensiktsmessige tiltak. Selve kartleggingsprosessen tar om lag 6 måneder, og resulterer i en rapport som skal inneholde konkrete tiltak for å møte de utfordringene som blir avdekket ut fra valgt problemstilling. HKH er en helhetlig og undersøkende tilnærming, der man både kartlegger selve problemområdet i tillegg til de ulike instansenes pågående innsats. Slik danner man seg et oversiktsbilde som viser både hva som allerede blir gjort, og avdekker hva som mangler eller trenger justering. Modellen viser stegene i HKH-prosessen



2.2: Kartleggingens problemstilling og mål

Basert på Ungdata-tallene har vi utarbeidet følgende hovedproblemstilling med tilhørende underspørsmål:

Hvorfor drikker ungdommer i Tolga kommune tidligere enn i resten av landet?

- Hva er foreldres og andre voksnes holdninger til ungdoms alkoholbruk?
- Hvilke tiltak kan gjøres for å forebygge dette?

2.3: Prosjektorganisering

Oppdragsgiver for denne kartleggingen er Kommunedirektør Siv S. Sjøvold, og ledere med sentralt ansvar i "Laget rundt barnet", - med innsikt i både ungdomsmiljø og rusfeltet. Valg av problemstilling er basert på flerårige funn i Ungdata-undersøkelsen, kombinert med lokalkunnskap og aktualisering av temaet "ungdom og rus" i dialogen mellom kommunen, politi med flere.

Kartleggingsteamet har bestått av sju kommunale representanter, samt politiet, og har vært ledet av enhetsleder Helse, Elin Eggen. Jørn Danielsberg, Aina Langhelle Sørensen og Mari Finstad fra KORUS øst har veiledet HKH-prosessen, som munner ut i en denne rapporten.

Styringsgruppe:

- Siv Stuedal Sjøvold, kommunedirektør
- Bård Sundmoen Aas, kommunalsjef Velferd
- Simen Ringnes Killingmo, Rektor
- Bjørnar Tollan Jordet, ordfører
- Elin Eggen, leder kartleggingsgruppa

Kartleggingsteamet:

- Elin Eggen, enhetsleder helse (leder av kartleggingstemaet)
- Yngvild Rye, ungdomslos
- Ingrid Vingelsgaard, fritidskoordinator
- Inger-Stine Riise, sosiallærer Tolga skole
- Erle Teigen-Husa, psykisk helsetjeneste barn og unge
- Espen Heitmann, rådgiver velferd
- Sunniva Lysgård Moen, lærling
- Stig Solbakken, Politiet, Nord-Østerdal
- Anders Brennhaug, Politiet, Nord-Østerdal

Arbeidsform: Vi har fulgt det metodiske arbeidet i HKH-kartleggingen. Arbeidet er forankret i kommunens ledergruppe, med de ansvarlige ledere i "laget rundt barnet" som styringsgruppe, mens kartleggingsteamet har fungert som en arbeidsgruppe. Enhetsleder Helse, Elin Eggen, leder kartleggingsteamet, og er også med i styringsgruppen.

Kartleggingsteamet har hatt ukentlige oppfølgingsmøter, der status og problemstillinger er diskutert, og videre prosess og arbeid avtales. Noen lengre arbeidsmøter ved behov. KORUS øst har deltatt på arbeidsmøtene via Teams etter avtale, og har ellers vært tilgjengelige for løpende dialog og veiledning underveis.

2.3: Forankring i planverk og eksisterende satsinger

De vedtatte retningslinjene i Tolga kommunes alkoholpolitiske handlingsplan for 2023 – 2028 ligger til grunn for arbeidet, og underbygger at tidlig alkoholdebut er en viktig problemstilling å ta opp. Målsetningene i denne planen bygger opp under 2 spor i den følgende HKH-kartleggingen:

1. **Direkte tiltak for å hindre uønsket bruk av alkohol og tidlig alkoholdebut**
   Tiltak satt i verk direkte for å bygge opp under kunnskap, holdninger og tiltak for å hindre uønsket bruk av alkohol.

2. **Det helsefremmende og forebyggende oppvekstmiljøet**
   Som handler om helsefremmende tiltak, som gir sunne alternativer og alkoholfrie arenaer. Dette handler om det lavterskel tverrsektorielle samarbeidet i kommunen for å skape et inkluderende oppvekstmiljø. Dette tar mer tak i det psykososiale oppvekstmiljøet som skal bidra til trygge, glade, selvstendige barn og unge.

Dette understøttes også videre i sosial handlingsplan ved Tolga skole, sektorplaner, og et langsiktig arbeid med livskvalitet, mestring, psykisk helse og sosial deltakelse som en del av folkehelsearbeidet i kommunen.

I tillegg er det helsefremmende og forebyggende arbeid, med tidlig innsats på lavest mulig nivå der det trengs, et gjennomgående tema i «*Regional strategisk plan for tverrfaglig samarbeid og forebyggende innsats for barn, unge og familier».* I Tolga bruker vi fordelene vi har som liten kommune, ved å samle de tverrsektorielle kreftene i «laget rundt barnet» for å sørge for rett tjeneste til rett tid. Det er noe som gir god samlet kunnskap om de unges utfordringer, og vi kan forsøke å samle kreftene rundt gode tiltak. Det vil vi utnytte i arbeidet for å utsette alkoholdebuten blant unge i kommunen.

I tillegg bygger frivilligmeldingen for Tolga kommune, kommuneplanens samfunnsdel og sektorplaner opp under en satsing på inkludering og deltakelse som et grunnleggende prinsipp for livsmestring og helsefremmende arbeid.

4: Innledende konsultasjon

Vi stilte spørsmålet:

"Hvorfor drikker mange Tolga-ungdommer så tidlig?

Vi trenger dine meninger og tanker om dette temaet. Du er derfor invitert til oppstartsmøte, som en del av lokalsamfunnet. Her møtes representanter for ungdom, foreldre, politikere, skole, næringsliv, kommunalt ansatte og frivillige."



I tillegg til kommunale representanter for kartleggingsteamet, deltok politiet og KORUS øst for å fortelle om metode og mål for HKH i Tolga.

Målet var å få bred representasjon fra ulike deler av lokalsamfunnet, noe vi opplever at vi oppnådde. Ca. 50 deltakere, med ulike tilknytninger til barn og unge, ga diskusjoner og innspill til kartleggingen og det videre arbeidet. Gruppearbeid og diskusjon ga innspill som har vært styrende blant annet med tanke på informanter i denne kartleggingen. Til sammen ga møtet et godt grunnlag for det videre arbeidet, og en mulighet til å gå dypere inn i temaet.



Eksempelvis: Når bygdefester, privatfester og jakt kom opp som arenaer hvor ungdom kommer i kontakt med alkohol, så var det naturlig for oss å undersøke dette videre.

Vi opplevde litt ulike reaksjoner fra deltagerne som ble invitert. Noen opplevde invitasjonen til deltagelse litt som et angrep på eksisterende ordninger og tradisjoner. Dette kan være med på å opprettholde utfordringen vi har med ungdom og tidlig alkoholdebut. Andre gav uttrykk for at de var glade for at vi tok opp problemstillingen.

2.5: Datainnsamling: Metode, undersøkelser og intervjuer

Metodisk har vi valgt en blanding av kvantitativ og kvalitativ metode. Innhentingen av data i kartleggingen tar utgangspunkt i resultatene fra Ungdata.

Resultatene fra kvantitative undersøkelser og kvalitative intervjuer sammenholdes og analyseres tematisk, for å gi en mer helhetlig forståelse av sitasjonen og behovet for tiltak.

Kvantitativ undersøkelse:

Med utgangspunkt i problemstillingen ble det utarbeidet én kvantitativ spørreundersøkelse for unge og én for foreldre/foresatte, med tema "Ungdom og alkohol i Tolga." Målet var å identifisere overordnede mønstre og forskjeller i debutalder og alkoholbruk.

Spørreundersøkelsene ble sendt ut henholdsvis til alle unge i Tolga, født i 2007-2012, - og deres foreldre. Ungdomsskoleelevene gjennomførte undersøkelsen i skoletiden, mens de andre fikk tilsendt lenke på SMS.

Svarene fra spørreundersøkelsene dannet grunnlag for intervjuguider til kvalitative intervjuer. Målet var å få et representativt oversiktsbilde, som vi kunne undersøke nærmere i intervjuer med grupper og enkeltpersoner.

Kvalitative intervjuer:

På bakgrunn av svar i kvantitative undersøkelser gjennomførte vi semistrukturerte intervjuer, med åpne spørsmål for kvalitativt å utdype funnene. Intervjuene gir innsikt i ungdommenes egne forklaringer, sosiale liv og kontekst, og normer knyttet til alkohol.

Et sentralt tema i intervjuene med foresatte, er deres holdninger til alkohol. Det undersøkes hvordan regler, oppfølging og normer i hjemmet påvirker ungdommens alkoholdebut. Særlig vektlegges grad av aksept, kommunikasjon om alkohol og foreldre som rollemodeller.

Vi gjennomførte kvalitative intervjuer både med unge i de ulike alderstrinnene, og blant foreldre og foresatte. I tillegg hadde vi mer temabaserte intervjuer blant festarrangører, jaktledere og ungdomsskolelærere. Her kunne vi borre mer i årsakssammenhenger, holdninger og situasjonsforståelsen hos flere grupper. Intervjuguidene ble laget etter innspill i kartleggingsgruppa, med veiledning fra KORUS øst.
Følgende intervjuer er gjennomført:

- 6 enkeltintervjuer med elever på videregående skole, - alle alderstrinn representert.
- 3 gruppeintervjuer på ungdomstrinn, og ett klasseintervju (alle trinn representert)
- 2 FAU gruppeintervjuer
- 3 enkeltstående foreldreintervjuer
- 1 gruppeintervju med jaktledere
- 2 gruppeintervjuer med festarrangører.

- 1 gruppeintervju i lærerteamet på ungdomsskolen.

Utvalg: Ungdom og foresatte – supplert med lærere, festarrangører og jegere

På de kvantitative undersøkelsene med unge og foreldre fikk vi god respons. Blant **de unge** hadde vi 93 respondenter, en svarprosent på 70%. Blant **foresatte** var det 90 respondenter, en atskillig lavere svarprosent på 45%, men som likevel gir et godt utgangspunkt for analyse. De unge selv, og deres foreldre, er kjernemålgruppen for kartleggingen, og er naturlige hovedkilder for kartleggingen.

Invitasjon til å delta på kvalitative intervjuer gikk ut til alle ungdommer i overnevnte aldersgruppe på SMS. Foresatte ble også forsøkt rekruttert via SMS. Få svar fra begge grupper etter flere påminnelser og oppfordringer både på SMS, førte til at vi gikk over til nettverksrekruttering gjennom tilfeldige møter for å få tilstrekkelig antall informanter. I tillegg kontaktet vi FAU-representanter, som deltok i gruppeintervjuer.

For å komme i kontakt med flere ungdommer, rekrutterte vi til gruppeintervjuer gjennom skolen. Det var viktig for oss å få representanter fra alle alderskull i utvalget.

Ungdomsskolelærerne er tett på de unges hverdag, og sitter både på formell og uformell informasjon. Intervjuet med ungdomsskolelærerne var med på å gi utfyllende informasjon om det forebyggende arbeidet, hvordan de unge omgås og kommuniserer med hverandre, og dialogen med foreldre. De kan også ha informasjon om konsekvenser i hverdagen, og hvordan hendelser på fest kan påvirke de unges hverdag.

Festarrangører og jaktledere ble kontaktet basert på ungdommers innspill fra innledende konsultasjon, og svar fra kvantitative undersøkelser. Dette for å fylle ut bildet av ungdomsmiljøet, og arenaer hvor de oppgir å komme i kontakt med alkohol.

Feilkilder

Flere ungdommer har gitt uttrykk for at de ikke vil bidra med ærlige svar i undersøkelsen i frykt for at fest og alkohol ikke lengre vil være tilgjengelig for dem.

Utvalg: De kvantitative undersøkelsene viste stort sprik, blant annet knyttet til foreldres holdninger. Det kan være skjevheter også i utvalget som sa ja til utdypende kvalitative intervjuer.

Problemstillingen berører sensitive temaer, og det kan være en risiko for at enkelte informanter har oppgitt svar de antar er sosialt aksepterte eller 'riktige'. Selv om vi har forsøkt å minimere denne feilkilden, kan det ha påvirket datamaterialet. Likevel viser undersøkelsen et tydelig sprik og et mangfold av synspunkter blant informantene, noe som gir et nyansert bilde av situasjonen.

2.6: Avsluttende konsultasjon

Både deltakere fra den innledende konsultasjonen og alle informantene ble invitert til den avsluttende samlingen. I tillegg deltok KORUS og et fulltallig kartleggingsteam. Målet var å reflektere rundt funnene og foreslå eventuelle tiltak. Møtet var godt besøkt med drøye 50 deltakere, og både ungdommer, foreldre, lag og foreninger var representert. Konsultasjonen ble innledet med en kort gjennomgang av hovedfunn og utvalgte sitater fra informantene, før deltakerne jobbet i grupper med følgende spørsmål:

- Hvilke tiltak kan bidra til å utsette ungdoms alkoholdebut på Tolga?
- På hvilke arenaer kan man sette i gang tiltak for å hindre tidlig alkoholdebut og drikking blant mindreårige?
- I undersøkelsen viser det seg at mange foresatte ønsker tettere samarbeid. Hvilke tiltak kan bidra til bedre foreldredialog?
- "10. trinns-festen" kommer opp som en arena der det drikkes alkohol før 18 år. Hvilke tiltak skal til for å gjøre denne avslutningen trygg for alle?
- "Bygdefester" skaper også forventninger om tidlig debut: Hva skal til for at ungdom under 18 år ikke drikker på "bygdefest"?
- Hjemmefester/privatfester er en arena hvor ungdom beskriver at det er forventninger om å drikke alkohol. Hvilke tiltak skal til for at ungdom under 18 år ikke drikker på hjemmefester/privatfester?
- Hva skal til for at tiltakene skal lykkes?
- Hva kan gjøre at tiltakene ikke fungerer?
- Er det noe vi har glemt å spørre om som dere gjerne vil si noe om?

Refleksjonene og de foreslåtte tiltakene danner grunnlaget for kartleggingsteamets endelige anbefalinger.



3: Eksisterende ressurser, tilbud og tiltak

I Tolga kommune har vi både direkte alkoholforebyggende tiltak, men ikke minst tiltak som er del av en helhetlig helsefremmende og forebyggende innsats i «laget rundt barn og unge». Klarer vi å skape deltakelse, inkludering og mestring i de unges hverdag, som styrker positiv aktivitet, og bygger selvstendige og trygge barn, så har vi begrunnet tro på at uønsket atferd og eskalerende problematikk, også knyttet til alkohol og rus, reduseres.

Barns psykiske helse styrkes av mestring, tilhørighet og trygghet, - og det er viktig at omgivelsene stimulerer til positiv aktivitet og utvikling.

3.1: Holdningsskapende tiltak – tema alkohol og rus

3.1.1: «Utsett»: Med mål om å utsette alkoholdebuten og bruken

«Utsett» har eksistert i flere år som et forebyggingsprogram til bruk på foreldremøter på ungdomsskolen. Programmet er i 2025 revidert av KORUS Øst, og skal brukes på alle trinn i ungdomsskolen. Det grunnleggende formålet er å:

- bidra til utsatt alkoholdebut
- hindre omfattende drikking og bruk av illegale rusmidler blant ungdom
- forebygge uønskede og skadelige konsekvenser knyttet til ungdom og rusmiddelbruk
- fremme betydningen av foreldrerollen og foreldresamarbeid i det rusforebyggende arbeidet (KORUS Øst)

Kilde: KORUS Øst.

Vurdering av gjennomføring:
Tolga kommune bør se på gjennomføringen, med tanke på tidligere introduksjon av temaet på ungdomsskolen, både inn mot elever og foreldre. Slik det er i dag er det bare i 9. trinn utsett benyttes.

3.1.2: Foreldreveiledning

Psykisk helsetjeneste samarbeider om foreldreveiledning om ulike tema, både individuelt og i grupper. Mange i Tolga har allerede deltatt på gruppebasert Cos-P

foreldreveiledning, og fremover tilbys gruppebasert foreldreveiledning i samarbeid med andre kommuner i regionen, gjennom fagnettverket psykisk helsetjeneste barn og unge Nord-Østerdal. Psykisk helsetjeneste i Tolga tilbyr individuell veiledning i henhold til behov.

Gjennom fortsatt satsing på barn og unge gjennom det regionale samarbeidet i fagnettverket Nord- Østerdalen, jobbes det med å implementere foreldreveiledningsprogrammet *Invest in play*. Tidlig alkoholdebut blant unge, dialog og grensesetting i hjemmet kan bli tema i et forsterket foreldresamarbeid i kommunene.

3.2: Helsefremming og forebygging: Tverrfaglig samarbeid i «laget rundt barnet»

3.2.1: Et inkluderende oppvekstmiljø med skolen som base

«Vi vil ha et oppvekstmiljø som gir trygge, glade, selvstendige og skapende barn og unge».

- Sektorplan oppvekst i Tolga kommune

Satsing på sosial kompetanse, mestring, deltakelse og tidlig innsats:

De siste årene har Tolga kommune satset på ressurser for lavterskel innsats i «Laget rundt barnet.». Det er bygget opp strukturer for i størst mulig grad å avdekke behov og gi rett hjelp til rett tid, på lavest mulig nivå. Dette krever tverrsektoriell samhandling og tilgang på kompetanse på tvers av skole, kommunale helse- og velferdstjenester, spesialisthelsetjeneste, PPT med flere.

Arbeidet er forankret i folkehelseloven, som pålegger kommunen å fremme helse, trivsel og gode oppvekstsvilkår, med særlig vekt på psykisk helse, livskvalitet og mestring.

For å styrke det sosiale miljøet videreutvikles **Skolemiljøteam**, hvor elevrådet skal inkluderes. Skolemiljøteamet vil også få en rolle i prosjektet **Miljøarbeid med TÆL** (Tydelig, Ærlig, Lojal). Målet er å etablere felles kjøreregler for kommunikasjon, atferd og skjermbruk på tvers av skole, hjem og fritid, for slik å skape trygge og gjenkjennbare rammer i lokalsamfunnet.

3.2.2: Tolga kulturskole – alternativ mestring og en vei i aktivitet

Tolga kulturskole er en integrert del av sektor Oppvekst i Tolga, og aktiviteten planlegges både inn, som en del av skoledagen og på ettermiddag. Kulturskolen tilbyr:

- **Breddeprogram**
- **Kjerneprogram**
- **Fordypningsprogram**

Kulturskolen er en viktig alternativ mestringsarena for mange. Det er viktig å vurdere hvordan vi kan utnytte ressursene i kulturskolen enda bedre, sett opp mot behov for alternative, sunne mestringsarenaer for blant barn og unge, og forebyggende effekt det kan ha inn mot hele læringsmiljøet, enkeltelever og helse.

3.2.3: Skolehelsetjeneste og Psykisk helsetjeneste for barn og unge – med foreldreveiledning og ungdomslos

Tolga kommunes helsetjeneste har over flere år samarbeidet tett med oppvekstsektoren, og vektlegger lett tilgjengelige lavterskeltilbud. Som et ledd i å styrke arbeidet er det etablert en egen psykisk helsetjeneste for barn og unge. Tjenesten er under oppbygging i tråd med nasjonale veiledere, og utvikles i samarbeid med «Fagnettverk Psykisk helse barn og unge Nord-Østerdal».

Psykisk helsetjeneste for barn og unge i Tolga er styrket med ungdomslos og barne- og ungdomskontakt/foreldreveileder. Sammen med det regionale fagnettverket sikrer dette økt kvalitet og kompetanseheving i lavterskeltilbudet.
For å redusere sårbarhet og psykiske helseutfordringer, har kommunen i 2026 styrket helsestasjonen og skolehelsetjenesten. Gjennom et tett samarbeid i «laget rundt barnet» og med spesialisthelsetjenesten, sikres helhetlig oppfølging og rett hjelp på lavest mulig nivå, i tråd med nasjonale retningslinjer.

3.2.4: Fritidskoordinator og fritidskontakter

Stillingen skal styrke fritidstilbudet til barn og unge, fremme inkludering og motvirke utenforskap. Som en tverrsektoriell brobygger mellom skole, flyktningetjeneste, helse, kultur og frivillighet, jobber koordinatoren med å synliggjøre eksisterende tilbud og skape nye lavterskelarenaer.
Viktige tiltak for å sikre mestring og deltakelse er utvikling av fritidsklubben, etablering av mekkeklubb, «Sommerjobb for ungdom» og målrettet samarbeid med lag og foreninger. Målrettet rekruttering av de som trenger aktivitet og mestring, er også en av fritidskoordinatorens kjerneoppgaver. I 2026 prøves ordningen med **Fritidskontakter** ut. Ungdom mellom 15 og 19 år ansettes for å støtte barn som trenger ekstra bistand på faste aktiviteter.
Målet er å fange opp barn og unge, eller grupper som trenger litt ekstra tilrettelegging, eller en annen arena for mestring og deltakelse i lokalsamfunnet – og slik skape positiv, sunn aktivitet.

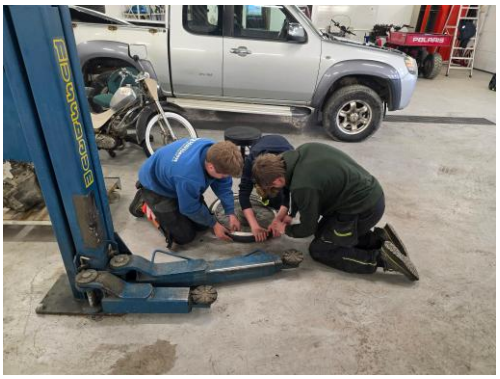
3.2.5: Lavterskeltilbud for ungdom



Tolga fritidsklubb er et trygt og prestasjonsfritt lavterskeltilbud som skal fremme sosial aktivitet og trivsel for alle. For å forhindre økonomisk utenforskap ble det fra 2026 innført gratis inngang på klubben.
Steder som Loftet, i Vingelen, gir ungdom frihet under ansvar, med voksne kontaktpersoner tilgjengelig ved behov. For å sikre at stedene forblir trygge, inkluderende og positive, må det jobbes i dialog med ungdommen rundt følgende spørsmål:

- Hvor går balansen mellom ungdommens frihet og de voksnes kontroll?
- Overholdes reglene, og hvilke konsekvenser skal brudd få?
- Er oppfølgingen og tryggheten tilstrekkelig til at alle føler seg velkomne?

Innafor er en regional ungdomssatsning i Nord- Østerdalen, som støttes av Innlandet fylkeskommune. Målet er å styrke ungdoms identitet og inkludering gjennom seks årlige, gratis arrangementer fordelt på kommunene i regionen.



Tolga mekkeklubb ble startet høsten 2025 som et tverrsektorielt lavterskeltilbud i samarbeid med frivilligheten og med sterk ungdomsmedvirkning. Ungdom sitter i styret og har selv ansvar for rekruttering og markedsføring.
Klubben trenger fortsatt frivillige og økonomiske bidrag, men målet er at arenaen skal samle ungdom på tvers av alder. Dette gir en unik mulighet til å drive holdningsskapende arbeid rundt temaer som rus, trygg trafikk og sunne holdninger til motorkulturen.

Biblioteket har en rekke gratis lavterskeltilbud for ungdom, som leseklubb, gamingrom og spillkino i kulturhuset. Biblioteket administrerer også utstyrsordningen BUA, der alle kan låne sports- og fritidsutstyr gratis.

3.2.6: Frivillig tilbud

Frivilligheten er en bærebjelke i lokalsamfunnet og bidrar med store verdier. Frivillig innsats bidrar til verdifull aktivitet på en rekke områder og er et supplement til

kommunens tjenester. Det er mange lag og foreninger i Tolga kommune, og frivilligmeldingen danner et godt grunnlag for samarbeid med de frivillige kreftene som står bak svært mye av det som skjer i bygdene våre, - og som gir tilbud til barn og unge. Frivillig, god sunn og inkluderende aktivitet er viktig, og bør være et godt alternativ til tidlig alkoholdebut, og vi ønsker derfor at alle finner en mestringsarena i lokalsamfunnet.

4: Hva sier teori og empiri om tidlig alkoholdebut?

Utsatt alkoholdebut er et sentralt mål i norsk rusforebygging. Forskning etter 2022 viser at ungdoms alkoholbruk i Norge er i endring, og at flere faktorer på individ-, familie- og samfunnsnivå påvirker når unge begynner å drikke. Bruk av alkohol og illegale rusmidler blant ungdom og unge voksne i Norge (1995-2024) - FHI

4.1: Utvikling i ungdoms alkoholforbruk har snudd

Nye data fra Folkehelseinstituttet (FHI) viser at etter en lang nedgangsperiode har alkoholbruk blant ungdom igjen økt. Mellom 2019 og 2024 har flere 15–16-åringer rapportert at de drikker alkohol, og høykonsumsituasjoner – særlig blant jenter – har blitt vanligere. Også opplevd tilgjengelighet av alkohol har økt i denne perioden, og flere unge skaffer alkohol via jevnaldrende, sosiale medier eller tar det hjemmefra uten lov. [fhi.no] Denne utviklingen samsvarer med funn fra ESPAD-undersøkelsen, som viser en økning i både mengde og beruselse blant norske 10.-klassinger fra 2019 til 2024. Organisasjoner som Av-og-til beskriver utviklingen som et brudd med en 30 år lang positiv trend. FHI bekrefter også en økning i andelen ungdom som drikker seg fulle og rapporterer skader relatert til alkoholbruk i perioden 2019–2024. [kommunikasjon.ntb.no] [helsebiblioteket.no]

4.2: Fysisk, psykisk og sosial helserisiko:

Det er mange helsemessige risikofaktorer ved tidlig alkoholdebut. Ungdommers hjerne er fortsatt under utvikling, og alkohol kan påvirke sentrale funksjoner som hukommelse, læring, impulskontroll og dømmekraft. I ytterste konsekvens vil bruk av rusmidler i ungdomstiden (særlig hos de yngre ungdommene) kunne ha en uheldig påvirkning på selve hjerneutviklingen.

En hjerne som ikke er ferdig utviklet øker også risiko for at de i alkoholrus lett kan gjøre feilvurderinger, og for eksempel teste ut sterkere rusmidler s Forskning viser at ungdom

som bruker alkohol oftere, har høyere sannsynlighet for å ha erfaring med cannabis eller andre illegale rusmidler.[fhi.no].

Ungdom som drikker mye, har også økt risiko for utvikling av psykiske plager og rusrelaterte psykiske lidelser [journalen.oslomet.no] Det er også godt dokumentert at tidlig alkoholdebut øker risikoen for å bli utsatt for seksuelle overgrep (Pedersen og Skrondal (1996): "Alcohol and sexual victimization, a longitudinal study of Norwegian girls").

Forskning sier at ungdom ofte legger ut innhold på sosiale medier i alkoholrus. Dette er dokumentert i flere internasjonale og norske studier, bl.a. i doktorgradsavhandlingen av Erevik m.fl(2018), universitetet i , om alkoholrelatert innhold på sosiale medier. De siste års data fra FHI viser dessuten at jevnalderpåvirkning og økt tilgjengelighet er sentrale risikofaktorer. De dokumenterer at ungdom i større grad enn før får tak i alkohol gjennom venner, sosiale medier og hjemmemiljøet, noe som kan bidra til tidligere debutalder [fhi.no].

4.3: Foreldreholdninger og grenser

Forskning viser at foreldres holdninger til alkohol påvirker ungdommens debut og bruk av alkohol og rusmidler. Det er en tydelig sammenheng mellom foreldres grensesetting og bruk av alkohol blant ungdommen:

De som får lov av foreldrene til å drikke alkohol drikker mer, oftere og mer risikofylt. De som får med alkohol hjemmefra, drikker dette i tillegg til annen drikke. Foreldre som sier tydelig "nei" kan også være et positivt forbilde, og er et av de beste forebyggende tiltakene. Når ungdommen vet hvor foreldrene står er det lettere for dem å ta egne, gode valg, (UNODC; international standards on drug use prevention).

De voksnes egne alkoholbruk er også en faktor som kan påvirke ungdommens alkoholbruk. Ungdom som har sett foreldrene sine beruset har større sannsynlighet for mer risikofylt rusbruk selv. Dette gjelder særlig dersom det er snakk om foreldre med hyppig beruselse, uforutsigbar atferd og konflikter knyttet til alkoholbruk (Haugland i Lein, 2014).

Opinion gjennomførte på vegne av Helsedirektoratet undersøkelsen "Innsikt om unge og rus 2024 – 2025", om holdninger, kunnskap og informasjonsbehov hos ungdom og foreldrene deres. Denne viser at flere foreldre enn før aksepterer at ungdom får smake eller ta med alkohol hjemmefra, og rapporten peker på at manglende bevissthet om sammenhengen mellom alkohol og annen rus kan bidra til tidligere eksponering. [helsedirektoratet.no]

Forskningen tyder på at det er positivt når foreldre er involvert i skolen, og når foreldre kjenner hverandre og bygger nettverk rundt klassen. Endel internasjonale studier viser helt konkret at ungdom debuterer senere med alkohol når foreldre har kontakt med hverandre og har noenlunde felles regler og forventninger. Dette er forskning inspirert av James S. Colemans teori om sosial kapital.

I Helsedirektoratets innsiktsarbeid fra 2024–2025 kommer det også frem at foreldre synes at er det vanskelig å samarbeide med klasseforeldre om felles regler for alkoholbruk når barna blir eldre og temaet mer relevant. Hvis barna bytter skole når de begynner på ungdomsskolen, og i alle fall når de begynner på VGS, kjenner man ikke lenger foreldrene til de andre elevene (Helsedirektoratet, 2025). Dette aktualiserer styrket foreldresamarbeid.

4.4: Forebyggende faktorer for utsatt debut – "budskap til unge som virker"

Hva er normalt?
Flertallsmyten: De unge opplever at det er mye press på å drikke alkohol. De unge må minnes på at det er vanlig å ikke drikke alkohol også: 39 % av unge mellom 15-19 år oppgir å aldri drikke alkohol, mens ytterligere 20 % i samme aldersgruppe drikker sjeldnere enn månedlig ifølge UNG2025.

Flertallsmyten gjelder også delvis på andre rusmidler: utvalget forteller i stor grad at deres krets ikke driver med andre rusmidler, men samtidig er det en opplevelse av at det florerer og er helt vanlig å bruke i andre kretser (Helsedirektoratet, 2025).

Skremsel og forbud fungerer ikke alene
Det nytter ikke å svartmale alkohol og andre rusmidler. De har selv kjent på kroppen eller hørt historier fra andre om de positive sidene. Det er vanskelig å akseptere informasjon om at rusbruk bare er negativt.

Politi, lærere og andre eksperter gjør en god jobb med å formidle fakta, men målgruppen vil også høre erfaringer fra unge som har vært i et fest- og rusmiljø som har kommet seg ut, uten at de nødvendigvis har vært tunge narkomane.

De unge er redde for forgiftning og overdoser knyttet til alkohol – de trenger informasjon om kjennetegn og hvordan de skal gå frem dersom det skjer. Det vil minne dem på alvorlige konsekvenser på en konstruktiv måte som også kan være til hjelp dersom noe alvorlig skulle skje.

Det vil også være behov for å opplyse ungdommen og foresatte om sammenhengen mellom alkohol og andre rusmidler, og hvordan alkohol kan være en inngangsportal til andre rusmidler (Helsedirektoratet, 2025).

Sunnhet og optimalisering

De unge er opptatt av sunnhet og optimalisering. Budskap som spiller på helsefordelene ved utsatt debut (hvert halvår teller!) og at hvert glass man velger bort, er bra. Det samme gjelder budskap om at man er i en alder hvor hjernen fortsatt utvikler seg. Hva gjør det med hjernen hvis man drikker alkohol eller bruker andre rusmidler før den er ferdig utviklet?

Der foreldre mest av alt ønsker informasjon om effekten av alkohol og andre rusmidler på unges psykiske helse, er målgruppens eget fokus på mental helse og det å ha det bra, gode innganger til kommunikasjon om hvordan man kan ta vare på egen og venners mentale helse og velvære (Helsedirektoratet, 2025).

5: Funn fra kartleggingen

5.1 Omfanget av tidlig alkoholdebut i Tolga

I spørreundersøkelsen vår svarte 18 % av elevene på ungdomsskolen at de har vært beruset det siste året. Vi finner variasjoner i antall på ulike kull som oppgir å ha vært beruset i løpet av de siste 12 måneder. Både ungdom, foresatte og lærere oppgir i intervjuer at det er variasjoner fra kull til kull. Lærerne sier at *"Flere klasser har «kule» som ikke drikker – det virker."*.

I spørreundersøkelsen er det en tydelig økning i hvor mange som drikker, med økende alder. Det er et markant skille i overgangen mellom 10. trinn og 1. vgs. Dette stemmer med funnene fra intervjuer med voksne informanter. I et intervju med foreldre blir det sagt *"Nå drikker 2009-kullet på fest – overgangen til VGS er en milepæl for flere"*.

En ungdom uttalte i intervjuet sitt at *"Noen starta som 13-åring… jeg venta til vgs. Det var nesten sent. Venta lenge og var 16."*.

5.2 Kunnskap om alkohol

Ungdommene viser noe kunnskap om alkohol og dens virkning. De oppgir at alkoholen forsterker følelser, også de vonde. En ungdom sier *"Vi ungdommer går mest på følelser, ikke hjerne."*.

De sier noe om at enkelte kan bli mer aggressive og en kan bli svimmel. Noen peker på at man kan bli avhengig av alkoholen:

"Kan hjelpe oss til å tenke på andre ting, men da vil vi jo gjøre det igjen, men da blir vi jo alkoholikere".

Flere av de yngste ungdommene har ikke sett mennesker som er tydelige berusa, men de oppgir å ha sett berusa folk på TikTok. Det er det som er deres referanse for hvordan alkohol påvirker en.

5.3: Holdninger til alkohol

5.3.1: Årsaker til at ungdom drikker alkohol

Blant ungdommene i intervjuene er det en tendens til at jo yngre de er, jo mer handler å drikke om å føle seg kul. Det er en oppfatning om at det er tøft å drikke alkohol. Lærere sier at noen elever har en opplevelse av at det er "kult" å drikke.

Mange oppgir at de vet en del om negative konsekvenser av å drikke, men ønsker likevel å prøve selv.

Ungdommene sier at det er flere grunner til å drikke. Som at sosial kontakt blir lettere, man føler seg bra, man blir morsom, tøffere, mer utadvendt, avslappa og ukritisk.

Det er flere årsaker til at mange ungdommer velger å ikke drikke alkohol. Religion, strenge foreldre, at de ikke har lyst, samt tydelige regler hjemme, er ting som nevnes.

5.3.2: Foreldre-/voksenholdninger

Det er store variasjoner i foreldreintervjuene og i spørreundersøkelsen knyttet til om foreldre har aksept for at mindreårig ungdom drikker alkohol. Dette belyser også ungdommene i materialet. I spørreundersøkelsen kommer det frem at drøyt 15% av ungdommene fra 8. trinn til vg1 (ungdom under 18 år) "får lov av en forelder" eller "får lov av begge foreldre" til å drikke alkohol. 14% sier at de ikke vet. Disse tallene er relativt like Ungdatatallene. Alle intervjuene av voksne understreker at de voksnes holdninger har stor betydning for ungdommenes valg. Flere understreker at foreldre påvirker et helt miljø, ikke bare eget barn.

"Skal vi få gjort noe med det er det bare en ting: at foreldre må si at det ikke er greit at de drikker. Hvis vi skal greie å gjøre noe med det…" - Voksen på gruppeintervju

Lærerne opplever at det er stor forskjell mellom hva som blir sagt i foreldremøter og hva som skjer i praksis. Intervjuer med elevene på ungdomstrinnet bekrefter dette med utsagn om at de ikke kjenner til at foreldre har felles regler.

Mange voksne snakker i intervjuene om at "det var verre før", og at det gikk bra med dem. Flere av intervjuobjektene trekker også frem at det er færre som sloss og kjører i beruset tilstand nå. I et intervju med foreldre ble dette sagt *"Det er hårreisende hvordan vi forteller våre ungdommer hva vi gjorde da vi var unge, oppfordrer og forteller om kjøring i beruset tilstand, på en slik måte at det blir tøft*". Noen trekker frem at slåsskamper skjer på fest, og at det er større mulighet for å få tak i andre, og mer alvorlige rusmidler for ungdommer i dag. Flere voksne peker på dette som ting de er redde for når det gjelder ungdom og alkoholbruk.

"På arrangementer som russen har så er det kokain. Hadde vært fint med tystere for å få bukt med doplangere".
- Voksen

Flere foreldre trekker frem at foreldresamarbeid og tydelighet i foreldregruppen er viktig, men at det ikke fungerer i dag. Det oppleves at en del ungdommer selv gjør avtaler, og at foreldre står på sidelinjen. Det beskrives i flere intervjuer at mange foreldre er passive i kommunikasjon med andre foreldre. Flere uttaler at det er lett å ha kommunikasjon mellom foreldre som kjenner hverandre, men at man ikke har kontakt med alle foreldre. Og at flere foreldre kjenner hverandre for dårlig og ikke kjenner hverandres holdninger.

"Foreldre kjenner hverandre for dårlig, lite sannsynlig at en sender melding til en forelder han ikke kjenner...". - Voksen i intervju.

Det trekkes frem at det er gunstig at foreldre involverer seg i ungdommenes liv. Blant annet ved deltagelse i ungdommenes aktiviteter og henting på fest.

På spørsmål om det er forskjell på holdninger hos de som er født i området og de som er tilflyttere, er det entydige svar. Det oppleves stor ulikhet med utgangspunkt i kultur og egne erfaringer. Tilflyttere i datamaterialet reagerer på aksepten for å drikke alkohol i ung alder. En ungdom uttaler at *"Pappa ble overrasket da han fant ut at ungdommer drakk".*

I datamaterialet kommer det tydelig frem et ønske om holdningsendring, men intervjuobjektene stiller spørsmål om hvordan vi skal løse dette i praksis.

"Det er viktig å stadfeste holdningene våre uansett - så ungdommen vet hvor vi står... Det er vi voksne som har ansvaret og det er viktig å starte samtalen tidlig. Dette er en investering" - Voksne på gruppeintervju.

5.3.3: Regler, konsekvenser og foreldresamarbeid

Selv om elevene oppgir at de ikke kjenner til at det er felles regler i foreldregruppa, oppgir flertallet av foreldene i spørreundersøkelsen at de har høy grad av struktur og forutsigbarhet. De sier ungdommene alltid kan ringe hjem, de henter og bringer, samarbeider med andre foreldre, har faste innetider og har fokus på døgnrytme og søvn. Ungdommene som er intervjuet er i stor grad usikker om hvilke regler og konsekvenser som gjelder. Noen ungdommer oppgir at de har snakket med foreldrene om det, mens andre kommer med kvalifisert gjetning for hva som gjelder for dem: *"Foreldrene mine har ikke sagt det, men jeg skal ikke drikke på grunn av religion".*

I samtale om regler og konsekvenser uttaler ungdommer på ungdomsskolen:

"Det er lov til å teste litt, ikke blir helt full".

"Tror ikke de bryr seg, så lenge jeg ikke blir full... så veldig full...".

"Mamma vil heller at jeg skal være ærlig på at jeg drikker, selv om hun ikke vil at jeg skal drikke".

"Søstra di drikker jo hele tiden, du får nok lov når du blir konfirmert." – Ungdom til en annen i gruppeintervju.

"Jeg får ikke drikke før jeg er 18 år".

"Flink til å ringe om det er noe".

"Jeg har ikke snakket med foreldrene mine om det. Jeg vet ikke om foreldrene mine vil at jeg skal, eller ikke"

"Må ha på snapmap så mamma ser hvor jeg er"

På spørsmål om ungdommene forholder seg til reglene er det sprikende svar ut fra alder. En ungdom uttalte at h*n tror h*n ville forholdt seg til reglene, men kanskje ikke når h*n blir eldre. En eldre ungdom sier:

"Det er ikke så lett å være ærlig når en ikke forholder seg til reglene..."

En annen ungdom uttaler at:

"Får man lov er det jo ikke noe stress".

Flere ungdommer oppgir at man blir mer redd for å drikke hvis foreldrene er strenge. Med klare regler blir det vanskeligere å bryte dem. Ungdom sier om foreldre: *"Man kan være streng, men snill"*. Ungdommene viser naturlig behov for trygghet, men også frihet. De ønsker å kunne gjøre ting som foreldrene ikke har innsikt i, og noen sier at de ønsker frihet, men at voksne skal være tilgjengelige.

"Noen foreldre vet kanskje ikke helt hvordan de skal vise at de bryr seg".
- Ungdom i gruppeintervju

Foreldre trekker frem skolen som en avgjørende arena for å møte andre foreldre og bli kjent med hverandre. Flere savner både uformelle og formelle møteplasser i skolens regi. De peker på skolen som en naturlig arena for å skape felles regler blant foreldre.

5.4 Ungdomsmiljø

Selv om vi ifølge Ungdata (2024) har mange ungdommer i fritidsaktivitet, ser vi at andelen som faller fra blir større jo eldre de blir. Dette samsvarer med foreldrenes oppfatning. De voksne informantene opplever at det er mange aktivitetsmuligheter, men flere nevner lavterskel møteplasser for ungdomsskoleelever som et savn. Dette støttes også av ungdommene, som spesielt trekker frem arenaer uten voksentilstedeværelse som en positiv ting. De voksne informantene trekker imidlertid fram mer voksen tilstedeværelse der ungdom faktisk møtes. Nesten samtlige informanter snakker om at det er mange tilbud i Tolga, men det kommer frem at mange velger å ikke bruke dem. Foreldre etterlyser bedre koordinering, slik at aktiviteter ikke kolliderer i tid. Arenaer som er nevnt i rapporten bli fremmet i intervjuene.

Blant tilbudene fra kommunen nevnes det at noen skulle ønske fritidsklubben hadde hyppigere åpningstider, men at det også kunne skje mer der. En eldre ungdom uttalte at h*n *"...savner at flere deltar på fritidsklubben, har blitt litt for tapere."*.

Mange foreldre og voksne opplever å ha god oversikt over ungdomsmiljøet i kommunen, og det blir betegnet som *"inkluderende"*. Til tross for at det blir beskrevet som inkluderende oppgis det blant mange, både ungdommer og voksne, at det er et gjengete miljø.

"Gøy, alle kjenner hverandre, inkluderende, virker som det er plass til alle."
- Ungdom.

Det kommer frem gjennom ungdommene at det er en del negativ omtale mellom bygdene i kommunen. Dette gjelder utsagn både fra ungdom og voksne. Noen ungdommer oppgir at det preger ungdomsmiljøet.

Sosiale medier, særlig Snapchat, spiller en stor rolle i ungdommenes sosiale liv. Foreldre uttrykker både usikkerhet og bekymring knyttet til press, misforståelser, deling av innhold og manglende vokseninnsikt. Flere etterlyser økt digital kompetanse blant voksne og tydeligere rammer. *"Telefon/skjerm oppleves for mange som like skummelt som å dytte ungdommen ut i generasjonsfester og alkohol for tidlig i livet". - Forelder i intervju.*

En informant spesifiserte at vedkommende syntes arbeidet med HKH var positivt for samfunnet og at det blir lagt ned en god forebyggende innsats i kommunens ungdomsteam: *"Har veldig tro på arbeidet som gjøres. Det er ikke alt som er så lett å snakke med foreldre om".* Flere informanter trekker frem at kommunene tilbyr et bredt spekter av aktiviteter, og at det er noe for de fleste.

5.5 Arenaer for drikking av alkohol

I materialet vårt finner vi at ungdom drikker alkohol på mange ulike steder og i ulike situasjoner. Gammelbrua, campingvogn, lavvo, i bil/UTV, setrer og hytter, er steder ungdommene i intervjuene sier at de drikker alkohol.

Russefester, Olsok, privatfester, familiefeiring, skoleavslutninger, bygdefester, på "byen", jakt, på verandaen, hos venner og hytta er anledninger og steder som rapporteres i spørreundersøkelsen.

Jakt ble spesifikt nevnt som en arena hvor ungdom drikker, under innledende konsultasjon. Få i materialet vårt har sagt noe videre om denne arenaen, og de vi intervjuet som representerer jaktlag sier at det er lite alkoholkonsum i forbindelse med jakt, og at det har hatt større plass før. De avviste imidlertid ikke at dette kan være en arena hvor noen unge blir introdusert for å drikke alkohol når er under 18. Det ble uttalt at er man med på laget, er det ingen forskjell på om du er over eller under myndighetsalderen.

Funnene våre tilsier at de stedene det er mest utbredt å drikke alkohol er:

- Generasjonsfester/bygdefester/offentlige fester
- Privatfester
- 10. trinnsavslutning

Russefester er også noe som går igjen i materialet fra spørreundersøkelsen, men snakkes i liten grad om i intervjuene. Russefester er fester som russen arrangerer for yngre elever. 55 % krysser av for at det drikkes alkohol på russefester.

5.5.1: Generasjonsfester

Voksne informanter trekker frem generasjonsfest som et sted ungdom gjerne drikker alkohol og er beruset, og mange fremholder at det er både positive og negative sider ved denne type arrangementer. Blant de positive sidene nevnes at det er felles møteplasser på tvers av generasjoner og at det er tryggere rammer enn på privatfester.

"Generasjonsfester kan være gode møteplasser..." *- Forelder i gruppeintervju.*

"Tanken med generasjonsfester er å se voksne ha det gøy uten rølp og dårlige holdninger... Dette er ikke alltid gjennomførbart, da..." *- Voksen på intervju.*

De mer negative sidene handler om at det kan bidra til normalisering av alkoholbruk hos ungdom, uklare grenser og voksnes rollemodellfunksjon. Flere informanter snakker om at ungdom ikke bør se voksenpersoner beruset.

"Ingen 15-åring bør stå på fest å se lærer osv. dritings". *- Forelder i gruppeintervju*

Det er også flere som uthever at tilgangen til alkohol er enkel: *"Eldre spanderer på de unge... sånn var det før..."*. *-Forelder i intervju.*

Arrangørene i datamaterialet sier at de har etablert flere konkrete tiltak for å forebygge alkoholbruk blant unge under 18 år, blant annet alderskontroll med bånd, vakthold, konfiskering av alkohol og tydelige rutiner for håndtering av berusede ungdommer. Innleide vakter, Røde kors tilgjengelig og fokus på mat heller enn alkohol oppgis som viktige faktorer for å sette trygge rammer. En arrangørgruppe hadde i forkant av sin fest et møte med politiet om å ha en god og trygg drikkekultur for at voksne skal være gode forbilder for ungdommen. Flere voksne informanter fremhever måtehold og god oppførsel hos voksne som viktig for ungdommenes festkultur.

Flere ungdommen forteller imidlertid om det vi kan anse som "glipper" i disse rutinene, hvor ungdommer har fått kjøpt alkohol til tross for at de er mindreårige. Ungdommene som har muligheten, kjøper da til andre mindreårige.

Det er ulike meninger blant voksne om offentlige fester bidrar eller ikke bidrar til tidlig alkoholdebut. *"Bygdefest kan gi raskere debut"* sier en forelder i et intervju. Det stemmer med det som et flertall av ungdommene sier, hvor de melder at det er vanlig å drikke alkohol på disse festene. En ungdom snakker om at h*n ikke hadde drukket alkohol hvis h*n ikke hadde blitt invitert på offentlig fest, og sier at *"man blir mer nysgjerrig på festene"*. En ungdomsgruppe uttaler at det det kunne vært større utvalg i alkoholfri drikke på generasjonsfest. At det kanskje ikke blir så kult å drikke alkohol om du er den eneste som gjør det.

Noen arrangører sier at det kommer mange ungdommer fra andre områder i regionen, og at det har blitt en utfordring for bygdefestene de senere årene.
"Når arrangementer tiltrekker ungdom fra en større region, opplever vi at tryggheten svekkes," sier foreldre i intervju.

Intervjuene peker på at utfordringene med bygdefest ikke kan løses av arrangørene alene. Normalisering av alkoholbruk skjer også utenfor festene, og påvirkes av voksne rollemodeller, sosialt press og manglende felles grenser. De peker på at foreldregruppa må mobiliseres.

5.5.2: Hjemme-/privatfester

Mange ungdommer peker på hjemmefester som en attraktiv festarena. I en gruppesamtaler kommer det fram at ungdommer som ikke drikker i liten grad drar på fest. Ungdommen sa også at de kan bli tydeligere på å skille på når det var **fest** (m/alkohol), eller **sammenkomst** (u/ alkohol), siden det kan bidra til ekskludering av de som ikke drikker.

Voksne vi har intervjuet snakker om at det er en vorspiel-kultur når ungdommer skal på bygdefest. Vorspiel før offentlig-/generasjonsfest er vanlig, og det rapporteres at mange ungdommer kommer veldig "påseila" på fest: *"Det er jo vorspiel også, da er det fri flyt" - voksen på gruppeintervju.* En ungdomsgruppe oppgir at det er bedre hjemmefester på Tolga, enn i resten av regionen. Og de uttaler: *"Mer press på å drikke i byer og sånt. Her kan du dra på hjemmefest uten å drikke".*

Det er flere eldre (fra 10. klasse og oppover) som samles hjemme hos folk, og har hjemmefester. Vi har fått mye informasjon om at det er hjemmefester, og at det nevnes som et sted hvor det drikkes. Vi har fått lite informasjon om hva som foregår på disse festene, omfanget av dem og hvem som deltar. Hjemmefester oppleves av foreldre som en utrygg arena. En forelder sa om hjemmefester at: *"Foreldre legger til rette for arenaer hvor det drikkes".*

Foreldre sier at de ønsker en bedre dialog seg imellom angående hjemmefester. Og en ungdom konkluderer slik: *"…invitere inn til alkoholfrie besøk/fester ofte nok, så finner de ut at det går an å ha det gøy uten alkohol. Dette er den langvarige løsningen".*

5.5.3: 10.trinnsavslutning

Svært mange informanter trekker frem 10. trinnsavslutningen som en arena hvor mange drikker alkohol, og at det kanskje også er en debutarena for mange. I spørreundersøkelsen er det 13 % av ungdommene som sier at det er vanlig å drikke på skoleavslutninger.

"Den avslutninga i 10. trinn. Da er det tradisjon for å drikke som en svamp. Må gjøre noe med det. Verre enn generasjonsfesten det kanskje." - Voksen i gruppeintervju

Det er mange som stiller spørsmål ved eierskapet til 10.trinnsfesten. Denne festen er i forlengelsen av skolens avslutning, men likevel ikke i skolens regi. Tradisjonen har vært at avgangselevene selv har styrt dette arrangement. Noen mener at skolen bør ta ansvar også for det som skjer senere på kvelden.

"Den 10.klasse-avslutningen må være på skolen, synes jeg. Det overrasker meg at så mange foreldre ga blaffen i at barna er på fest."

Lærerne oppgir at de får endel informasjon, og også udokumenterte påstander ("rykter") som det er vanskelig å gjøre noe med. En foreldrerepresentant stiller spørsmål om hvordan det blir å stramme inn, når ungdommene har forventninger om hva festen inneholder. Ofte kommer diskusjonen opp svært kort tid før festen. Det kommer også utsagn om sprikende holdninger i foreldregruppa, og at det er forskjell på hva man har blitt enig om på forhånd, og hva som skjer i praksis.

"Vi som ikke vil at det skulle drikkes, ble veldig trykt ned av de som ikke sa noe om det."
- Forelder i intervju

De senere årene har det vært foreldre til stede, enten inne i festlokale eller i området utenfor. Noen foreldre forteller om at det har vært gjort forsøk på å gjøre festen alkoholfri, med det resultatet at noen ungdommer drar tidlig for å dra på egen privat fest.

"På tidligere avslutningsfester har det vært enighet i foreldregruppa om alkoholfritt, men så har det likevel vært foreldre som har sendt med alkohol, og ungdom som har vært fulle." - Ungdom i gruppeintervju

5.6 Tilgang til alkohol

Ungdommene oppgir at det er enkelt å få tak i alkohol. I spørreundersøkelsen oppgir 21% av ungdommene som drikker at de får eldre ungdommer til å kjøpe, 10 % får hjemmefra, 7% tar hjemmefra. Oppgjøret skjer som regel via Vipps. Det som drikkes mest er øl, breezer og smirnoff ice. Det er noen som drikker sprit over 21% og noen få som drikker hjemmebrent.

Mange voksne og ungdommer sier i intervju at det er enkelt å få tak i drikke på fest, og at "mange eldre spanderer på de unge".

5.7: Press

De fleste respondentene svarer at de ikke opplever press om å drikke alkohol. Likevel oppgir enkelte at de av og til eller ofte kjenner på forventninger, særlig fra venner på samme alder, eldre ungdom og søsken. Dette gjelder både ungdomsskole og videregående, men er noe vanligere blant eldre ungdom.

Noen sier at de kan dra på fest og ha det gøy uten å drikke, mens andre oppgir at mange av dem som ikke drikker, heller ikke drar på fest.

“Hvis jeg blir bedt på drikke og sier nei, så blir jeg ikke kasta ut eller noe sånt da…”
– Ungdom om deltagelse på hjemmefest.

Samtidig oppgis det at noen "later som om de er fulle", noe som kan tyde på sosial forventning og opplevelse av at det er "kult". Noen sier at det kan hende man overtenker selv, og tenker at andre synes det er rart om man ikke drikker. Jo yngre informantene er, - jo mer handler å drikke om å føle seg kul. Det er en oppfatning om at det er tøft å drikke.

“Ja, kanskje skryter på seg. Mange faker at de er full. Drikker for å passe inn. Noen føler at det ikke passer inn, føler at de må drikke for å passe inn»
- Ungdom på spørsmål om det er mange ungdommer som drikker

En informant hevder at *“Bygdefestene skaper presset. Er ikke helt med som edru på bygdefestene.”*

Noen informanter fremholder at eldre ungdom og voksne som spanderer på unge kan skape press.

6: Analyse av kartleggingsmaterialet

6.1: Ungdoms drikkevaner og arenaer for alkoholbruk

Resultater fra Ungdataundersøkelsen viser at det har vært en økning i bruk av alkohol på ungdomstrinnet i Tolga. I 2015 oppga 18 prosent av elevene på ungdomstrinnet at de hadde vært beruset. Tilsvarende tall fra 2024 var på 25 prosent. Nasjonale tall underbygger en økning i bruk av alkohol etter pandemien, spesielt på videregående nivå og blant jenter. Tolga gjennomfører en ny Ungdataundersøkelse i 2027.

Våre funn av omfanget av å drikke alkohol tidlig, sammenfaller med Ungdata-resultatene. Små tall gjør store utslag i prosent, men tallene viser en trend over tid.

Ungdom rapporterer om enkel tilgang til alkohol, både gjennom eldre ungdommer som kjøper for dem, men også at foreldre gir alkohol, eller de tar hjemmefra. Ut fra materialet vårt kan se ut som mange voksne og unge voksne ikke er bevisst at det er ulovlig å gi/kjøpe alkohol til mindreårige. Dette er noe som bør følges opp med holdningsarbeid av folk som jobber med ungdom, politi og foreldre til unge voksne.

Det er flere arenaer for tidlig drikking av alkohol, og de offentlige festene med skjenking har vært tema for debatt i både intervjuer og i avsluttende konsultasjon. Hvilken aldersgrense disse festene skal ha, har vært oppe til diskusjon, og både positive og negative sider er belyst. Noen har ment at fordelene veier tyngre enn ulempene, og motsatt. Bygdefestenes posisjon som møteplass på tvers av generasjoner, har vært trukket frem som positivt, også med felles måltid, dans og levende musikk. Møteplasser vi kanskje i mindre grad ser i samfunnet i dag. Vi vet også at festene er en inntektskilde for flere lag og foreninger, og trekker gjerne til seg utflytta bygdefolk og fastboende i ferier og høytider. Noen ungdommer rapporterte også om at høy voksentetthet har en preventiv effekt på alkoholbruken. Dersom en endrer aldersgrensene på disse festene, er det legitimt å stille spørsmål ved om ungdommene kommer til å ta med seg drikkekulturen andre steder, hvor det er mindre regulering og synlighet.

I datamaterialet vårt kommer det også frem mange ulemper ved de nevnte festene, blant de viktigste er at det er en arena for introduksjon av alkohol og for tidlig alkoholdebut for enkelte. Festene med 15 års aldersgrense oppleves av enkelte som en legitimering av drikking for mindreårige, selv om det legges betydelige ressurser fra arrangører i å ha alderskontroll, og skjenke i henhold til lover og aldersgrenser. Det er en utbredt

vorspielkultur, som gjør at mange ungdommer er beruset allerede før festens start. En voksen i datamaterialet vårt trakk frem at det alles plikt til å si ifra, men at mange opplever det vanskelig å «ta» en de kjenner. Vi må jobbe med å endre tankegangen i samfunnet, og at dette ikke handler om å «ta», men å hjelpe ungdom til å ikke ende opp i vanskelige situasjoner på grunn av alkohol, som gjør dem sårbare og uten kontroll over situasjonen.

Det ser ut som deler av festen skjer utenfor festlokalene, siden ungdom gjemmer alkohol i områdene rundt, og konsumerer den der. Dette rapporteres fra både ungdom og voksne i datamaterialet vårt. Unge som drikker utenfor festlokalet er imidlertid noe som kan forekomme også ved økt aldersgrense, og det er derfor viktig å ikke tenke på økt aldersgrense som det eneste forebyggende tiltaket rundt offentlige fester.

Det er flere som har opplevd å få 18-årsbånd når de er 15, eller kjenner noen som fått det, og som har kjøpt til andre mindreårige. Selv om arrangørene jobber godt med rutiner for å ha kontroll, vitner utsagnene om behov for større kontroll på offentlige steder med alkoholservering. Det er også behov for å sette i verk gode tiltak som handler om det fysiske området rundt festen, for å hindre uønsket bruk av alkohol.

Det er rapportert fra både ungdom, arrangører og foreldre at det kommer ungdommer fra andre kommuner i regionen til festene, og at dette ikke har vært udelt positivt. At festen som fra før har vært for bygda nå er en arena for flere, kan bidra til at tryggheten ikke er like stor, siden de som arrangerer ikke kjenner ungdommene som kommer. Det kan også bidra til at det er vanskeligere å vite alderen på de som deltar på festen, som igjen kan gjøre skjenkingen utfordrende. En årsak til endring i sammensetning av festdeltagere handler naturlig nok om en mer mobil verden, og at ungdom blir enige om hvor de går på fest. Det blir også nevnt i materialet at det er ulike aldersgrenser for inngang på fest på ulike steder, og at det bidrar til at noen steder blir mer attraktive. Det vil være formålstjenlig med en felles enighet om aldersgrenser ved offentlig fest i vår region.

Ved en endring i nevnte aldersgrenser og bortfall av offentlig fest som arena for mindreårige, er det grunn til å spørre om hva som vil skje når denne arenaen forsvinner. Blir det flere hjemmefester, og vil ungdom slutte å drikke? Materialet vårt forteller oss at det er en del hjemmefester for ungdommene, og vi vet samtidig at hjemmefestene også inngår i vorspiel-kulturen, som har vokst frem i forbindelse med offentlig fest. Kan det være at det vil bli et bortfall av typiske vorspiel, eller vil det bli rene hjemmefester mens foreldre og voksne er på offentlig fest? I alle tilfeller vil det være behov for å rette dette ansvaret over på foreldre, som har mulighet til å regulere og sette grenser for ungdommen sin. Foreldre må oppfordres til å ikke legge til rette for deltagelse eller arrangering av hjemmefester med alkohol. Selv om hovedansvaret alltid vil ligge hos foreldre, ser vi at kommunen har et ansvar for å legge til rette for andre arenaer ved anbefaling om bortfall av en etablert arena.

Den siste arenaen for alkoholbruk som vi fant i våre data var avslutningsfesten i 10. trinn. Vi har sett at ansvaret for festen er uklart, og at diskusjonene om fest med eller uten alkohol har pågått i foreldregruppene til de ulike kullene i flere år. Stillhet og lite diskusjon har tidvis også preget planlegging av arrangementet, og det beskrives at bare noen stemmer har uttrykt sine meninger. Dette handler mye om foreldres holdninger og regler overfor egne barn. Det vil inngå i diskusjonen om foreldreholdninger og samarbeid, og definere hvordan denne festen skal gjennomføres fra nå av.

Det er også sagt at festen kan skape en viss splittelse, da den har vært forsøkt arrangert med alkoholforbud fra foreldre. I dette tilfellet ble det beskrevet at festen brøt opp på stedet, men flyttet seg til en mindre og mer privat fest et annet sted. Det blir da lite igjen av det som skulle være en felles, sosial happening for trinnet. Det kan også oppleves vanskelig å være der for de elevene som ikke ønsker å drikke, og det er ikke hvert år at alle kommer. Da er det ikke lenger et inkluderende avslutningsarrangement.

6.2: Foreldres kunnskap, holdninger og påvirkning

Ungdom ønsker at foreldrene skal ha tydelige regler, og at det får konsekvenser hvis regler brytes. Likevel viser funnene våre at det er stor ulikhet i hvordan ungdom opplever foreldrenes grenser. Det er også ulike holdninger og splittelse i foreldregruppa omkring temaet. Når foreldre, og også ungdom, viser usikkerhet omkring grensesetting og hvilke regler som gjelder, et det tydelig at samtalen mellom foreldre må belyses. Vi trenger en foreldregruppe med åpen dialog, som kjenner hverandre og tørr å kontakte hverandre i forbindelse med barnas sosiale liv og nettverk. Flere foreldre peker på at de ikke kjenner hverandre og at de ønsker hjelp til bedre foreldresamarbeid.

Bedre foreldresamarbeid og tydelige foreldre er det tiltaket alle grupper på avsluttende konsultasjon var tydelige på at må komme på plass, hvis man skal klare å gjøre noe med alkoholproblemet vi har. Å sette opp dette som et tiltak er lite nyttig, men det er et tydelig hovedmål. Bedre foreldresamarbeid, endring av holdninger, og foreldre med klare regler. For å klare å skape endring trenger vi å sette inn flere ulike tiltak.

Vi må ruste foreldre til å ta ansvar for eget barn – og for andres barn. Foreldre må også bli oppfordret til å være voksen i relasjon mellom ungdom og voksen, ikke bare venn. Vi trenger at foreldre inviterer ungdom og andre foreldre med, og blir kjent på tvers av vennegrupper og kulturer, og vil derfor foreslå tiltak som gjør at foreldre i større grad møtes.

Vi ser også gjennom funnene at en del ungdom, og noen voksne, omtaler hverandre negativt på tvers av bygder/områder i kommunen. Vi ser derfor at det vil være nyttig å ha mer samarbeid på tvers i kommunen, og at foreldrearbeidet- og samarbeidet, må gjøres i fellesskap mellom Tolgas to skoler.

Et funn det er interessant å gå i dybden på, er at det store flertallet av foresatte i spørreundersøkelsen vår, oppga at de snakker med ungdommen sin om alkoholbruk. Halvparten oppgir at de ofte tenker over egne holdninger. Dette funnet samsvarer ikke med hva ungdommer oppgir. Noen har snakket om det, men det er store forskjeller og "strekk i laget". Flere ungdommer sier også at de har snakket om det, men mange vet likevel ikke hvilke regler og konsekvenser som gjelder i deres familie. Det kan se ut som foreldre opplever at samtalen er tatt, mens ungdommene i mindre grad har en opplevelse av det. I teorien vet vi at tydelige foreldre, med klare grenser og konsekvenser, er positivt for ungdommen. Forskning viser at ungdom drikker mindre og debuterer senere med alkohol når foreldre har tydelige regler, følger opp og kommuniserer klare forventninger (Folkehelseinstituttet; Blå Kors).

Det ser derfor ut som foreldrene i materialet kan ha behov for hjelp til disse samtalene. Skolen er fellesnevneren for ungdommene, og det vil være i alles interesse at skolen legger til rette for samtaler og samarbeid om dette temaet.

Foreldre oppgir er redde for andre rusmidler og de har tydelige holdninger til at det ikke er greit å bruke. I dataene fra ungdommen ser vi at det er svært liten bruk av narkotiske stoffer, og vi reflekterer over om det er en tydelig sammenheng mellom samstemte foreldreholdninger og lav bruk av illegale rusmidler.

Det trekkes i undersøkelsen vår frem at generasjonsfestene oppleves som positive for mange. Det er også fremhevet at måtehold og god oppførsel hos voksne er viktig på festarenaen. En arrangør hadde i forkant av sin fest et møte med politiet om hvordan de jobbet med å fremme en god og trygg drikkekultur. Vi støtter at god festkultur og gode voksne rollemodeller er positivt i møte med unge på fest, men til syvende og sist finnes det få gode grunner til at ungdom skal delta i en voksen festkultur. Dette underbygges blant annet av forskning som sier at «risikofylt rusbruk er vanligere blant barn som har sett foreldre beruset» (Haugland, 2014). Når vi vet at mange foreldre og barn er på de samme festene er det grunn til å tro at de da løper denne risikoen. Noe som igjen viser tilbake til de funnene vi har om viktigheten av å styrke arbeidet med å endre foreldreholdningene.

I materialet vårt gjorde vi interessante funn om foreldres holdning til alkoholinntak i ulike aldre. Mens mange har vært tydelige på at det er for tidlig å drikke i ungdomsskolealder, er det også noen som oppgir at det er mer greit når ungdommene går på videregående skole. Det er et klart skille i andelen som begynner å drikke i den alderen, som nok er knyttet til løsrivelse og økt selvstendighet, men som kanskje forsterkes av økt aksept hjemme.

Flertallet av foreldre i undersøkelsen uttaler at de har klare regler og rammer i hjemmet. De sier at ungdommene kan alltid ringe hjem, og at henting/bringing praktiseres i stor grad. Dette ble vektlagt i diskusjonen i avsluttende konsultasjon også, og det ble understreket viktigheten av ha et avtalt hentetidspunkt, og å få ungdommen trygt hjem,

uansett hvordan forfatningen er. Dette samsvarer med data vi har fått fra ungdommen, der de uttaler at "det går an å være streng, men snill".

6.3: Forebyggende faktorer

Vi ser gjennom funnene i kartleggingen at det er en del faktorer som i dag forebygger ungdoms drikkekultur, og vi ser også at det er mange potensielle faktorer som kan bidra. For å skape endring, slik at forebyggende faktorer utløses, mener vi at vi er nødt til å sette inn konkrete, tydelige tiltak.

Mange foreldre oppgir at de har liten eller ingen innsikt i ungdommens digitale liv. Ungdommene på sin side oppgir at sosiale medier, og især Snapchat, er en viktig arena for kommunikasjon - også ved avtaler om fest og tilgang til alkohol. Det er grunn til å reflektere over hva som er årsaken til at foreldrene har lite innsikt i denne delen av ungdommens liv, men at de har en bedre oversikt over analoge aktiviteter. Dette sier materialet vårt lite om, men foreldre er tydelig på at de har et økt kunnskapsbehov om digitale flater og sosiale medier. Informasjon vi har fra ungdommen, om at avtaler om fest og alkohol gjøres her, underbygger at foreldrenes kunnskap i møte med ungdoms digitale verden må økes.

I intervjuene våre har noen snakket om foreldreprogrammet "Utsett", eller forklart at de har vært på foreldremøte om alkohol. Flere har sagt at det var et positivt innslag, og at det ga grobunn for samtale og refleksjon med andre foreldre. Andre foreldre hadde ikke hørt om programmet. Kartleggingsteamet ønsker å se på hvordan vi kan utnytte metodikken i programmet inn mot både foreldre og ungdom, slik at temaet alkohol og ungdom ikke blir noe man diskuterer som en enkeltstående «happening», slik noen foreldre opplever at det er. Det må bli en del av et mer bevisst holdningsarbeid hvor skole, foreldre og frivilligheten trekkes med. Her er det behov for at kommunen sammen med politiet tar ansvar for å gjennomføre programmet i sin helhet, og at det systematisk benyttes gjennom hele ungdomsskolen, ikke bare som et enkeltstående møte en gang i løpet av ungdomsskolen. Repetisjon er viktig for å øke forståelsen for temaet, og kunne bidra til endringer hos foreldre.

I dataene våre kommer det frem at mange, både voksne, barn og unge, er fornøyde med fritidstilbudene i kommunen. Forskning viser at forebyggende innsatser har høy verdi, særlig fordi tidlig innsats kan redusere risiko for problematferd som rusbruk. Studier viser blant annet at tidlig alkoholdebut henger sammen med økt risiko for senere rusproblemer, psykiske vansker og sosial marginalisering [nubu.no].

I Tolga kommune har det de senere årene vært jobbet bredt og systematisk med å gi barn og unge et likeverdig fritids- og hjelpetilbud. Funnene våre viser at det blir godt tatt imot. Vi vurderer det derfor som nødvendig å opprettholde disse tiltakene som en del av det forebyggende arbeidet mot tidlig alkoholdebut. Trygge og inkluderende fritidsarenaer

kan bidra til tilhørighet og mestring, og dermed redusere risikoen for at ungdom søker mot rus eller uheldige og skadelige miljøer.

7: Tiltak og handlingsplan

Det er bred enighet om at foreldreholdninger og rollen til foreldre er den viktigste innsatsfaktoren for å endre ungdom i Tolga sin alkoholkultur - å utsette alkoholdebuten. Ungdom har lite tro på endring i egne kull, når de allerede er introdusert for alkohol, men har stor tro på at endring kan gjøres for kullene som kommer etter.

Forskning fra Helsedirektoratet viser at forebygging av tidlig alkoholdebut handler om en kombinasjon av:

- strukturelle tiltak (lover og tilgjengelighet),
- kunnskap og tidlig innsats,
- ***og ikke minst foreldres rolle.***

Foreldre har stor påvirkning: **tydelige grenser, restriktive holdninger og god dialog** bidrar til senere debut og lavere alkoholbruk blant ungdom, mens liberal praksis (som å gi alkohol) øker risikoen.

Overordnet mål for tiltaksplanen:

Redusere uønsket bruk av alkohol og tidlig alkoholdebut, og skape inkluderende alkoholfrie oppvekstmiljø i Tolga kommune.

Hvorfor drikker ungdommer i Tolga kommune tidligere enn i resten av landet?

Mål: Bedre foreldresamarbeidet, og holdningsarbeid i foreldregruppen

Gjeninnføre foreldreskole (felles for Vingelen og Tolga skoler)	Hvordan	• Utarbeide plan for foreldreskole • Samlinger på ettermiddagstid • Barnepass • Middagsservering- Sees i sammenheng med TÆL-prosjektet
	Ansvarlig	• Enhetsleder skole • Enhetsleder helse • Administrasjon • FAU
	Tidsplan	• Planlegging: 2026/202 • Oppstart: høsten 2027
	Økonomi	• Eksisterende ressurser
Implementering av programmet "Utsett"	Hvordan	• Integreres i foreldreskolen • Gjennomføres på 8., 9. og 10. trinn • Inngår i foreldremøter
	Ansvarlig	• Enhetsleder skole • Enhetsleder helse • SLT-koordinator, Politiet
	Tidsplan	• Oppstart: høsten 2026
	Økonomi	• Eksisterende ressurser
Tilrettelegging for bruk av kommunale lokaler	Hvordan	• Kommunale lokaler stilles gratis til disposisjon • Enkel booking uten betaling
	Ansvarlig	• Administrasjon
	Tidsplan	• Umiddelbart
	Økonomi	• Ingen direkte kostnader
Opprette foreldregrupper per trinn	Hvordan	• Velge FAU-representanter årlig • 4 representanter per trinn • Leder per trinn inn i FAU • Sikre kontinuitet
	Ansvarlig	• Enhetsleder skole • FAU
	Tidsplan	• Oppstart: høsten 2026
	Økonomi	• Eksisterende ressurser

Mål: Ansvarliggjøre foreldre i arbeidet med å skape gode alkoholfrie arenaer for ungdommer

Arrangere inkluderende og alkoholfrie sammenkomster	Hvordan	• Oppfordrer foreldre til å ta initiativ til alkoholfrie sammenkomster • Foreldre må være til stede der det skjer
	Ansvarlig	• FAU • Den enkelte forelder
	Tidsplan	• Fra 2026
	Økonomi	• Kommunale lokaler stilles til disposisjon ved mulighet v/ kulturenheten og oppvekstenheten

Mål: Gjøre endringer på den etablerte 10. trinnsfesten (uformell avslutning etter 10.trinn)

Skape et arrangement som er alkoholfritt og inkluderende	Hvordan	• Kommunen kan stille fritidsklubben disponibel for avslutning etter vitnemålsutdelingen i Vidarheim • Det er lurt at det er servering på avslutningen, og mocktails har vært populært på ungdomsarrangementer i kommunen
	Ansvarlig	• Foreldre i 10. trinn, med utgangspunkt i «foreldregruppa»
	Tidsplan	• Umiddelbart
	Økonomi	• Kulturenheten • Foreldre

Mål: Forebygge uønsket bruk av alkohol og tidlig alkoholdebut

Øke aldersgrenser ved fester med skjenkebevilling gradvis[1]	Hvordan	• 16 år i 2026, 17 år i 2027, 18 år i 2028
	Ansvarlig	• Bevillingsmyndighet • Bevillingshaver/arrangører
	Tidsplan	• Fra juni 2026
	Økonomi	• Ingen direkte kostnader
Større utvalg i alkoholfri drikke der det er skjenking	Hvordan	• Ulike typer alkoholfri øl, cider bl.a • Oppfordre til større utvalg når bevilling gis
	Ansvarlig	• Arrangører av offentlige fester • Bevillingsmyndighet
	Tidsplan	• Fra juni 2026
	Økonomi	• Ingen direkte kostnader
Tydeliggjøre og endre regler og rutiner ved offentlig fest med skjenkebevilgning	Hvordan	• Bevillingsmyndigheten anbefaler tiltak • Bånd med ulik farge ut fra alder til alle festdeltagere, samt stempel til de under 18 • Er du under 18 år, er det ikke lov til å forlate festlokalet og deretter gå inn igjen. Arrangører må informere vedkommende om det • Det er kun lov å selge 2 enheter med alkohol om gangen • Vakthold og alderskontrollører som sjekker ID
	Ansvarlig	• Bevillingsmyndighet • Arrangører
	Tidsplan	• Fra juni 2026
	Økonomi	• Ingen direkte kostnader
	Hvordan	• Kommunen må inngå et samarbeid med frivilligsentralen om

[1] Politiet, som var en del av kartleggingsteamet, stiller seg ikke bak dette tiltaket.

Natteravner på offentlige fester		Natteravner som kan benyttes på offentlige fester • Nedfelles i partnerskapsavtale mellom Tolga kommune og Tolga frivilligsentral
	Ansvarlig	• Administrasjonen • Styret i Tolga Frivilligsentral • Frivilligsentralen
	Tidsplan	• Sommer 2026
	Økonomi	• Ingen direkte kostnader?
Kommunen må ta ansvar for å arrangere alkoholfrie kulturarrangementer for ungdom	Hvordan	• F.eks konserter/diskotek, gjerne i ferier og høytider • Kommunen kan ta initiativ til samarbeid med lag og foreninger • Utvikle «Innafor» i Tolga. Jobbe mer med hva det skal inneholde fremover
	Ansvarlig	• Kommunens ungdomsteam • Lag og foreninger
	Tidsplan	• Fra 2026
	Økonomi	• Søke/bruke tilskuddsmidler • Midler fra IPRNØ • Eksisterende kommunale ressurser/personer
Informasjon om bruk av alkohol og tidlig alkoholdebut	Hvordan	• Erfaringsforedrag – ungdom snakker til ungdom • Bruke ungdom fra kommunen?
	Ansvarlig	• Skole • Ungdomsrådet
	Tidsplan	• Skoleåret 2026/2027
	Økonomi	• Søke eksterne midler/foredragsholdere
Felles møte med politisk og adm. ledelse i alle N-Ø-kommuner/Politiråd om temaet tidlig alkoholdebut	Hvordan	• Tolga kommunen tar initiativ og presenterer rapporten • Oppfordre andre kommuner til å bruke rapporten i arbeidet med egne ruspolitiske handlingsplaner
	Ansvarlig	• Styringsgruppa i HKH
	Tidsplan	• Høst 2026
	Økonomi	• Ingen direkte kostnader

Gjennomføre Ungdata og Ungdata jr i 2027	Hvordan	• Legge til egne spørsmål ut fra HKH-rapporten • Oppfordre til felles spørsmål fra alle kommunene i N-Ø, gjennom regionalt OBS-team
	Ansvarlig	• Fritidskoordinator og ungdomslos • Skolene
	Tidsplan	• Skoleåret 2026/2027
	Økonomi	• Eksisterende ressurser

Mål: Skape holdningsendring om alkohol i lokalsamfunnet basert på den kunnskapen vi har om hva tidlig alkoholdebut gjør

Spre informasjon og skape engasjement om temaet ungdom og alkoholbruk	Hvordan	• Kommunen oppfordrer lag og foreninger til å jobbe med temaet ungdom og alkoholbruk • F.eks: erfaringsforedrag
	Ansvarlig	• Kommunen • Lag og foreninger
	Tidsplan	• Løpende
	Økonomi	• Bistand fra kommunen på å søke midler til arbeid med barn, unge og alkohol

Mål: Ungdomsmiljøet – opprettholde og skape gode og attraktive aktiviteter for barn og unge

Opprettholde og gjøre fritidsaktiviteter i Tolga kommune mer attraktive for ungdommene	Hvordan	• Promotere fritidsklubben og dens tilbud med fysisk tilstedeværelse og interaksjon med ungdommen på andre arenaer • Promotere alle ungdomstilbud systematisk
	Ansvarlig	• Kulturenheten / Fritidsklubbleder • Ansvarlige for ulike fritidsaktiviteter i lag og foreninger • Fritidskoordinator
	Tidsplan	• Løpende

	Økonomi	• Ingen direkte kostnader
Utvide klubbens åpningstider	Hvordan	• Åpent for junior og senior hver uke
	Ansvarlig	• Kulturenheten
	Tidsplan	• Skoleåret 2026/2027
	Økonomi	• Søke eksterne midler
Koordinere fritidsaktiviteter, så ulike aktiviteter ikke kolliderer	Hvordan	• Opprettholde fritidskoordinator-stillingen i kommunen • Følge opp frivillighetserklæringen
	Ansvarlig	• Fritidskoodinator i samarbeid med lag og foreninger
	Tidsplan	• Fra 2027
	Økonomi	• Prioriteres inn i budsjett oppvekst
Skape en større fellesskapsfølelse blant ungdommer i hele kommunen	Hvordan	• Mer samarbeid mellom skolene, for å skape en bedre overgang til ungdomsskolen • Oppfordre til å bruke aktiviteter i ulike deler av kommunen
	Ansvarlig	• Skolene • Foreldre/nærpersoner
	Tidsplan	• Løpende
	Økonomi	• Transportkostnader

Videre arbeid

Rapporten legges frem for, og debatteres i Tolga kommunestyre 11.06.26.

Kartleggingsteamet oppfordrer kommunen til å bruke rapporten aktivt i arbeid med ruspolitisk handlingsplan, og annet arbeid hvor ungdom og alkohol er et tema. Det er også ønskelig at Tolga kommune tar initiativ til en felles strategi blant alle kommunene i N-Ø om dette temaet.

Referanseliste

Blå Kors. (2024). *Tilstedeværende tenåringsforeldre reduserer unges drikkevaner*. https://www.blakors.no/nyheter/tilstedevaerende-tenaringsforeldre-kan-redusere-unges-drikkevaner/

Folkehelseinstituttet. (2025). *Bruk av alkohol og illegale rusmidler blant ungdom og unge voksne i Norge (1995–2024)*. https://www.fhi.no/publ/2025/bruk-av-alkohol-og-illegale-rusmidler-blant--ungdom-og-unge-voksne-i-norge-1995-2024/

Forebygging.no. (u.å.). *Hazardous alcohol use across generations: Parental and offspring hazardous alcohol use in the Nord-Trøndelag Health Study*. https://www.forebygging.no

Haugland, B. S. M. (2014). Når barna ser foreldrene beruset. I E. Lein (Red.), *Barn i rusfamilier*. NHI.no. https://nhi.no

Helsedirektoratet. (2025). *Innsikt om unge og rus 2024–2025*. https://www.helsedirektoratet.no/om-oss/forsoksordninger-og-prosjekter/nasjonalt-program-for-rusforebyggende-arbeid-blant-barn-og-unge

KORUS. (u.å.). *Utsett!* https://www.korus.no

KORUS øst. (u.å.). *Velkommen til KORUS øst*. https://www.korus.no

Nasjonalt utviklingssenter for barn og unge (NUBU). (u.å.). *Barn som drikker*. https://www.nubu.no/no/forskning/barn-som-drikker

NTB. (2025). *Ungdom i Norge drikker mer*. https://kommunikasjon.ntb.no/pressemelding/18535832/ungdom-i-norge-drikker-mer

Radlick, R. L., Sveinsdottir, V., & Fyhn, T. (u.å.). *Effekter av tverrsektorielle tiltak for å motvirke utenforskap*. NORCE Helse og samfunn.

Statistisk sentralbyrå / Ungdata. (2024). *Ungdata-rapport: Tolga 2024*. https://www.ungdata.no/wp-content/uploads/reports_2024/Innlandet_Tolga_2024_Ungdomsskole_Kommune.pdf

Tolga kommune. (2015). *Kommuneplanens samfunnsdel 2015–2027*. https://www.tolga.kommune.no

Tolga kommune. (2023a). *Alkoholpolitisk handlingsplan 2023–2028*.

Tolga kommune. (2023b). *Frivilligmelding 2023–2027*. https://www.tolga.kommune.no/_f/p1/i2b4d5e10-e20a-452f-89dd-548bb2c5ffc7/frivilligmelding-tolga-kommune-2023-2027-vedtatt-261023.pdf

Tolga kommune. (u.å.). *Strategisk plan for tverrfaglig samarbeid og forebyggende innsats for barn, unge og familier*.

Universitetet i Oslo / tidsskriftartikkel. (u.å.). *Safety strategies, status positioning and gendered double standards: Adolescents' narratives of sexualised risk in alcohol intoxication contexts*.