



ALKOHOL
TAG STILLING
TAL SAMMEN
LAV AFTALER



SOM FORÆLDER HAR DU ANSVARET FOR AT UDSKYDE DEBUT ALDEREN

TAG STILLING

Inden du tager snakken om alkohol med din teenager, er det vigtigt, at du gør dig klart, hvad du vil have ud af samtalen. Giv dig god tid og overvej hvor og hvornår, det vil fungere bedst at tage snakken. Husk at din holdning tæller – så hvad er den?

TAL SAMMEN

Når du taler med din teenager om alkohol, er det en god idé at være nysgerrig og stille åbne spørgsmål. Giv plads til at dit barn kan tænke over spørgsmålene, og dialogen kan fortsætte på et senere tidspunkt. Jo tydeligere du er i dine holdninger og forventninger – jo lettere er det for dit barn at navigere i.

LAV AFTALER

Unge, som har aftaler med deres forældre om alkohol, drikker mindre end unge, der ikke har aftaler. Det giver derfor god mening, at man som forælder blander sig og bruger tid og energi på at lave nogle gode aftaler med sin teenager. Lav aftaler om alkohol, som I begge mener er realistiske. Det er en god idé at følge op og være åben for forhandling samt tale om, hvad der fungerer.

LAV AFTALER MED ANDRE FORÆLDRE

Lav en fælles aftale med forældrene til dit barns kammerater om, at de ikke må drikke. Hvis et forbud gælder for alle, er det nemmere at stå imod et drikkepres.

Gå i dialog med klassens forældre om en fælles holdning omkring alkohol, hvilket både skal gælde ved privat- og skolefester. Forældrestøtte er en væsentlig faktor i forhold til de unges forbrug af alkohol.

VÆR BEVIDST OM DINE HOLDNINGER

Har man teenagere, ved man godt, at det ikke nytter noget blot at sige "nej." Teenagere lytter til deres forældre, når de oplever, at de siger noget fornuftigt og argumenterer for det. Vær bevidst om dine egne holdninger og dit eget alkoholforbrug, før du taler med din teenager, så er det lettere at stå fast.

DE UNGE EFTERLYSER GRÆNSER

Undersøgelser viser, at de fleste unge accepterer forældrenes regler - også når det gælder et forbud mod alkohol. Det betyder at børn og unge med forældre, der kommunikerer tydelige holdninger til alkohol og ikke mener, at deres børn skal drikke meget, drikker mindre i ungdomsårene end børn af forældre, der ikke har klare holdninger. Der er også dokumentation for, at børn og unge drikker mindre, hvis deres forældre decideret laver regler for, hvor meget de må drikke.



Selv efter børnene har afsluttet grundskolen - og venner og omgivelser betyder meget - da har forældres holdning stadig stor betydning for de unges alkoholindtag.

De unge lægger vægt på tillid og de fleste opfatter manglende indblanding som ligegyldighed og manglende omsorg.

HVIS AFTALERNE BRYDES

Selvom din teenager overtræder dine regler, har du trods alt markeret din holdning og sendt et kraftigt signal, der under alle omstændigheder er med til at nedsætte forbruget. Viser det sig, at retningslinjerne er urealistiske, kan det være en idé at revidere dem - gerne i dialog med den unge, de tætteste kammerater og deres forældre.

TID SAMMEN BETYDER FOREBYGGELSE

Selvom børnene er blevet teenagere, betyder det ikke, at lysten til at være sammen med forældrene forsvinder. De unge har stadig brug for forældre, rammer og gode rollemodeller - også langt mere, end de umiddelbart giver udtryk for.

Efterhånden som din teenager bliver ældre danner han/hun flere fælles normer med sine venner. De unge vælger dog stadig i høj grad ud fra de normer, som de har med hjemmefra. I en undersøgelse fra Børnerådet over unges ønsker har mange unge svaret "Mere tid sammen med forældrene."

NÅR DE MÅ DRIKKE

HVORNÅR SKAL DE HAVE LOV?

Man skal være 16 år, før man må købe alkohol i butikker. Det er et signal om, at tiden i folkeskolen skal være alkoholfri.

På det tidspunkt, hvor I giver de unge lov til at drikke lidt, så sæt en grænse for hvor mange genstande, de må drikke. Unge, der har fået klare rammer mht. antal genstande og hjemkomsttider, drikker mindre end unge, der ikke har.*

Men samtidig er dialogen mellem forældre og børn en pædagogisk udfordring, eftersom der skal være tillid og åbenhed, så de unge ikke drikker i smug. Gennem en fornuftig dialog med forældrene kan børn og unge lære om genstande, risici og forholdsregler INDEN det bliver aktuelt.

FORTÆL, AT MANGE UNGE IKKE DRIKKER

Unge tror, at andre unge drikker op til tre gange så meget, som de i virkeligheden gør. Dette kan være med til at øge unges alkoholforbrug, da unge ofte indretter deres alkoholindtag efter, hvad de tror andre gør og forventer af dem.

**Sundhedsstyrelsen*

FÅ DEM SIKKERT HJEM

Aftal på forhånd, hvem den unge følges med ud - og hjem igen. Lav eventuelt aftaler med andre forældre om at skiftes til at hente de unge fra festerne. Trafikulykker er det, som flest 15-24-årige dør af. Lær dem at sige fra til at køre beruset, hvad enten det er på cykel, på knallert eller som passager eller fører i en bil.

FORTÆL, AT I ALTID VIL HJÆLPE DEM

En del unge tør ikke tilkalde hjælp fra voksne, hvis det går galt, da de er bange for forældrenes reaktion. Omvendt tror de fleste forældre, at deres barn ved, de altid kan kontakte dem i nødstilfælde. Denne misforståelse skal ryddes af vejen, så de unge ikke lader en kammerat i stikken, fordi man er bange for at tilkalde en voksen.

OVERGANGEN FRA FOLKESKOLE TIL UNGDOMSUDDANNELSE

Det er en voldsom kulturforandring at komme fra folkeskole til en ungdomsuddannelse, hvor de unge betragtes som selvstændige og forældrene inddrages i begrænset omfang.

Mange unge forventer, at der vil blive drikket mere alkohol, når de skal videre på en ungdomsuddannelse efter folkeskolen, blandt andet fordi de selv kan købe alkohol. Derfor er det vigtigt at du som forældre fortsætter dialogen med dit barn og tænker over hvordan din egen adfærd omkring alkohol danner forbillede for, hvordan dit - snart voksne - barn omgås alkohol.

SSP giver råd og vejledning
omkring unge og alkohol.
Kontakt SSP for en telefonisk
eller personlig samtale

SSP Helsingør
Sydvej 17
3000 Helsingør
49 28 27 18
ssp@helsingor.dk
www.ssp.helsingor.dk

