



Der er en direkte sammenhæng mellem, hvor meget unge drikker, og hvilke aftaler, de har omkring alkohol. Unge, hvis forældre sætter klare rammer, drikker altså mindre end unge, hvis forældre ikke sætter grænser.

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. Samtidig er det afgørende, at man – så godt som det nu kan lade sig gøre – bevarer en god føling med, hvad de unge laver, og hvor de er henne. Undersøgelser viser nemlig, at det at forældre ved, hvor deres teenager er henne, i sig selv er med til at nedsætte de unges forbrug af alkohol.

### UDSKYD DEBUTALDEREN

#### Lav aftaler med andre forældre

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

På det tidspunkt, hvor I giver de unge lov 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 (Sundhedsstyrelsen).

#### 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 og med hans eller hendes tætteste kammerater og deres forældre.

#### 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, fordi 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 hvis det er et forbud mod alkohol. De unge lægger vægt på tillid og de fleste opfatter manglende indblanding som ligegyldighed og manglende omsorg (Center for Rusmiddelforskning 2011).

#### Unge overdriver

Unge tror, at andre unge drikker op til tre gange så meget, som de i virkeligheden gør. Det skyldes "mandagspraleriet", hvor man praler med, hvor meget, man har drukket i weekenden. Det har sjældent hold i virkeligheden, men det er med til at presse forbruget op, fordi de unge vil leve op til nogle urealistiske mål. Unge i dag drikker mindre end for fem siden (se mere på [alkoholdialog.dk](http://alkoholdialog.dk)).

#### 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. "Mere tid sammen med forældrene", har mange svaret i en undersøgelse fra Børnerådet over unges ønsker.

Fotograf Sara Lindbæk





## 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. Men samtidig er dialogen mellem forældre og børn en pædagogisk udfordring, fordi 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.

### Hvorfor kan unge ikke drikke som voksne?

Unge hjerner reagerer kraftigere på alkohol. Det vil sige, at unge lettere mister fornuften og måske kommer til skade eller bliver lokket til at gøre dumme ting. Den menneskelige hjerne er ikke færdigudviklet, før vi er i starten af tyverne, derfor kan unge ikke håndtere alkohol på samme måde som en voksen kan.

Unge kan ikke i samme grad som voksne vurdere en risikabel situation og handle derefter. Alkohol påvirker desuden hjernens indlæringscentre netop i de år, unge er i gang med en uddannelse.

### Fortæl, at mange unge ikke drikker

Det mest almindelige er ikke at drikke eller kun at drikke lidt, når man går i 8. eller 9. klasse. Det er kun 2 ud af 10, der hyppigt går til fester og drikker af de 15-årige (Skolebørnsundersøgelsen 2010).

### 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.



### UNG: Jeg forpligter mig til at:

1. fortælle hvor jeg går hen, så du ved hvor jeg er.
2. fortælle, hvordan jeg vil komme hjem, og hvem jeg følges med.
3. komme hjem til den aftalte tid.
4. give besked, hvis jeg ikke kan overholde en aftale.
5. ....

### Genstande og forbrænding

En genstand svarer til en pilsner, en cider (fx Sommersby), et glas vin eller et stort glas spiritus.

Det tager en person, der vejer 60 kg, næsten to timer at forbrænde en genstand.

### Fortæl pigerne, de ikke kan tåle så meget

En kvinde vil få en promille på ca. 1 efter at have drukket 2 genstande. For en mand er det 3 genstande.

### Fortæl, at styrt-drikning er livsfarligt

Der går ½ til 1 time, inden man kan mærke alkoholen. Drikker man meget alkohol - styrt-drikning - på kort tid, kan det være livsfarligt. Bliver en kammerat dårlig af alkohol, skal der straks tilkaldes en voksen eller ringes 112.

### Lad dem ikke drikke på tom mave

Når de unge har fået lov at drikke, så servér et godt måltid mad inden festen, så der ikke drikkes på tom mave. Alkohol på tom mave går lige i blodet. Pas især på piger, der springer måltider over for at holde vægten.

### Fortæl, at I altid vil hjælpe dem

En del unge tør ikke tilkalde hjælp fra voksne, hvis det går galt, fordi 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.

### Selværd

Jo mere selvtillid, jo lettere er det at sige fra. Unge, der trives, drikker generelt mindre, og færre af dem har prøvet at tage stoffer. Den bedste forebyggelse er at være åben og lydhør over for sin teenager, så den unge fortæller om, hvor han eller hun færdes og med hvem. Mange unge er usikre, og alkohol kan blive et middel til at drikke usikkerheden væk til fester.

Aftale

### FORÆLDER: Jeg forpligter mig til at:

1. fortælle hvor jeg er, så du kan få fat i mig.
2. du altid må ringe, hvis du eller en kammerat har brug for hjælp.
3. jeg vil hente dig, hvis jeg har mulighed for det.
4. give mig tid til at lytte til dig.
5. ....