

## Klare aftaler nedsætter forbruget

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.

Den bedste forebyggelse er at være åben og lydhør over for sin teenager, så dit barn vil fortælle, hvor han eller hun færdes og med hvem. I teenageårene dannes personlighed og identitet for alvor, så vejen mod voksenlivet er spændende og udfordrende, men også krævende og til tider overvældende. Mange unge er usikre, når de begynder at deltage i et festliv, og alkohol kan blive et middel til at drikke usikkerheden væk.

*'Det er vigtigt, at forældrene snakker det ordentligt igenem med dig og sætter nogle grænser, du kan acceptere.'*  
Kenneth

### UDSKYD DEBUTALDEREN

#### LAV AFTALER MED ANDRE FORÆLDRE

Lav en 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 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.

#### 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.

#### UNGE OVERDRIVER

Unge tror, at andre unge drikker op til tre gange så meget, som de i virkeligheden gør. "Mandagspralerier", hvor man praler med, hvor meget, man har drukket i weekenden, 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 faktisk mindre end for 5 år siden.

#### 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 1 ud af 10 piger, der hyppigt går til fester og drikker af de 15-årige, for drengenes vedkommende er det 2 ud af 10 (Skolebørnsundersøgelsen 2014).

#### 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.

*'Jeg kender en pige, hvis mor var totalt ligeglad med hende. hun måtte alt, og hun drak sig en dag så fuld, at hun var ved at hoppe ud ad vinduet for at begå selvmord.'*  
Anne Mette

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.

**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. Meget alkohol påvirker desuden hjernens indlæringscentre netop i de år, unge er i gang med en uddannelse.

**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.

**GENSTANDE OG FORBRÆNDING**

En genstand svarer til en pilsner, en cider (fx Sommersby), et glas vin eller et stort glas spiritus. En flaske vodka svarer til ca. 19 øl.

**FORTÆL PIGERNE, DE IKKE KAN TÅLE SÅ MEGET**

Alkohol fordeler sig i kroppens væsker. En mand indeholder ca. 68 % vand mod kvindens 55 %. Mænd vejer

som regel også mere, derfor kan kvinder ikke tåle så meget som mænd. En kvinde vil få en promille på ca. 1 efter at have drukket 2 genstande. For en mand er det 3 genstande.

**FORTÆL, AT STYRTDRIKNING ER LIVSFARLIGT**

Der går ½ til 1 time, inden man kan mærke alkoholen. Drikker man meget alkohol - styrtdrukning - 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 server 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. Husk også masser af vand/sodavand til festen/for festen.

**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.

**SELVVÆRD**

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.

*'Men de voksne er altså lidt for hurtige til at glemme, hvordan det var, da de selv var i vores alder.'*

Anne Mette

**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. ....

**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. ....

Aftale