



**TÄNK
OM**



På www.tänkom.nu
får du fakta och tips om tonåringar och alkohol!



Tänk om fler
föräldrar
hjälpes åt
att sätta
gemensamma
gränser kring
alkohol.





Att vara förälder till en tonåring är ofta underbart. Men ibland också komplicerat

Ibland kan det vara svårt att veta hur man ska agera gentemot sin tonåring. I synnerhet då man som tonårsförälder utsätts för "tjat" och påtryckningar. Varför ska du som tonårsförälder till exempel inte köpa ut några få alkoholiska till din dotters första tjejmiddag? Och är det verkligen fel att ge sin artonåriga son en flaska skumpa i samband med att han tar studenten? Som förälder är det viktigt att du tar ansvar, är tydlig med dina förväntningar och står upp för sådant du tycker är viktigt. Och säger nej ibland.

"Det är viktigt att göra föräldrar (och andra vuxna) medvetna om deras roll. Dels när det gäller att påverka konsumtionsmönster och dels att fördröja alkoholdebuten".

Källa: Journal of Studies on Alcohol and Drugs 71, 105-114, 2010.

I det här fallet är ett ja inte så bra

Att säga ja är roligare än att säga nej. Men att köpa ut alkohol till sin tonåring innebär varken ökat förtroende eller att ni kommer närmare varann. Effekten kan bli den rakt motsatta. Din tonåring tvivlar på vad du menar när du både varnar och köper ut. Den som övertalat sin förälder blir säkert nöjd för stunden, men är innerst inne vanligtvis lite besviken. Att tjata för att se var gränserna går, innebär inte alltid att tonåringen vill att du ska ge efter. Det kan vara skönt att veta när du blir utsatt för tjat och tycker det är jobbigt att säga nej.

** 11 % av eleverna i åk 9 och 22 % i gymnasiet anger att de får tag på alkohol från föräldrar med lov.*

Källa: Skolelevers drogvanor 2012, CAN





Två flaskor cider läggs till fem starköl?

Om du köper ut två cider så borde väl din tonåring vara nöjd med det? Och du får dessutom bra koll på hur mycket han eller hon kommer att dricka på festen. Nä, så fungerar det tyvärr sällan i verkligheten. Ofta är det snarare så att tonåringar inte nöjer sig med det lilla de fått. Med lite alkohol i kroppen blir det lättare att dricka mer och svårare att säga nej om det bjuds. Det finns ingen forskning som tyder på att tonåringars alkoholkonsumtion går att reglera och kontrollera genom att du som vuxen köper ut alkohol. Och dessutom är det faktiskt straffbart enligt svensk lag, men det visste du säkert redan.

Andra som köper ut

Den enskilt största källan till alkohol för tonåringar är kompisar, kompisars syskon eller syskon*. Det är bra för dig som förälder att känna till. Kanske du kan prata med dem som är strax över 20 år i din tonårings närhet?

Att prata med sin tonåring

En nära relation mellan dig och din tonåring skapar bättre förutsättningar för ett bra samtal - då kan ni skapa en gemensam överenskommelse om att det faktiskt inte är okej att tonåringar dricker alkohol.

** 54 % av eleverna i gy 2 uppger att de fått alkohol från kompisar, kompisars syskon eller syskon.*

Källa: Skolelevers drogvanor 2012, CAN.





Under nästa helg
kommer några
tonåringar att
dricka alkohol för
första gången.

En del av dem har
fått alkohol av
sina föräldrar.*



* Skolelevs drogvanor 2012, CAN (11 % av eleverna i åk 9 och 22 % i gy 2 anger att de får tag på alkohol från föräldrar med lov).

På din tonårings villkor

Var beredd att lyssna och diskutera med din tonåring snarare än att diktera villkoren. Då skapar du bra förutsättningar för ett givande samtal. Så sänk garden och kom ihåg att du är den viktigaste personen i din tonårings liv (trots att det inte alltid känns så). Här följer några enkla tips på vad du som förälder kan göra för att ni ska nå varandra.

Visa intresse

Försök prata om allt möjligt i vardagen. Då blir det naturligt, och odramatiskt, att prata om lite svårare grejer som alkohol, narkotika, sex m.m. Men undvik att berätta ingående om egna erfarenheter kring alkohol. Förtroende vinner du bäst genom att lyssna och visa intresse för ditt barns resonemang.

Berätta att du bryr dig

Berätta att du bryr dig om din tonåring och att du faktiskt är orolig emellanåt. Förklara gärna vad du är rädd ska hända. Som tonåring så mår man faktiskt alltid bra av att höra att ens föräldrar engagerar sig och bryr sig om.

Undvik förhörsmetoder

Fastän det kan vara svårt så är det bra om du kan undvika att utsätta din tonåring för regelrätta förhör. Annars är risken stor att tonåringen känner sig ansatt och anklagad och svaren blir då lätt undanglidande eller direkt osanna.

Få din tonåring att berätta. Allt och lite till

Uppmuntra din tonåring att berätta den osminkade sanningen. Om gårdagens fest och vad som gick rätt och vad som eventuellt gick snett. Mycket är vunnet om din tonåring känner att vad som helst går att avslöja utan att du för den sakens skull går i taket!



**Många
tonåringar
tycker att det är
fel att föräldrar
köper ut alkohol.**

**Vad tycker du
som är förälder?**



Mer fakta och tips

Besök www.tänkom.nu - där finner du mer fakta och tips om tonåringar och alkohol. Förhoppningsvis kommer det att underlätta framtida samtal med dina barn. Och prata gärna med andra föräldrar i bostadsområdet, på skolan, inom idrottsföreningen och föreningslivet om vikten av att skapa gemensamma gränser och värdet av att agera som en bra förälder.

TÄNK OM är en informationsinsats som har till syfte att förmedla kunskap kring tonåringar och alkohol. Målgruppen utgörs bland annat av dig - i egenskap av förälder till barn i tonåren.

Statens folkhälsoinstitut, Polisen, Systembolaget och IOGT-NTO är nationella avsändare till TÄNK OM.



www.tänkom.nu



**Statens folkhälsoinstitut i samarbete med
din kommun, Polisen och Länsstyrelsen**