

Gode råd  
om ungdom  
og alkohol til  
deg som er  
tenåringsforelder

**DU ER  
VIKTIGST!**



### **DERFOR BØR DU SNAKKE MED TENÅRINGEN DIN OM ALKOHOL**

I flere undersøkelser har barn og unge blitt spurt om hva som veier tyngst når det kommer til spørsmål rundt alkoholbruk. Hvorfor velger noen unge å debutere når de er 14 år, mens andre venter med å drikke alkohol til de er 18? Det er vanlig å tenke at det er det vennene gjør som er viktigst. Undersøkelser viser at når det kommer til alkohol, så er det faktisk foreldrene som er den viktigste påvirkningsfaktoren.

Så heldige er vi foreldre altså! Vi har en unik posisjon til å påvirke våre barn og dytte dem i riktig retning. Men det kan oppleves som lettere sagt enn gjort.



## HVORFOR DRIKKER TENÅRINGER?

### **Fra ungdom til snart voksen**

I overgangen fra ungdom til snart voksen endrer holdninger og livsstil seg. Denne overgangen markerer en form for løsrivelse fra foreldrene og etablering av en identitet som nesten voksen. Mange er nysgjerrige på å prøve alkohol og ser på det som et naturlig steg i retning av voksenlivet.

### **Fellesskapet**

Noen tenåringer kan kjenne på et press om å drikke fordi «alle andre» gjør det. Mange drikker alkohol for å bli sosialt akseptert og for å være en del av et fellesskap. Tenåringer er nysgjerrige på alkohol og drikker på fest for å ha det gøy sammen med venner.

### **Virkningen**

Hva som skjer med ungdommen når han eller hun drikker får også betydning for om og hvorfor tenåringen drikker neste gang. Hvis tenåringen føler seg mer vital, morsom og sosial enn før, kan det påvirke forholdet til alkoholbruk. På samme måte bruker noen ungdommer alkohol som stressdemper eller trøstemiddel. De kan ha problemer eller bekymringer som føles mindre når de er beruset.

## TRENDER – SLIK DRIKKER TENÅRINGER I DAG

Det kan se ut til at ungdom i dag drikker mindre alkohol enn før, og starter senere med drikkingen. Det er en god nyhet. De hører også mer på foreldrene sine enn det mange av oss i foreldregenerasjonen gjorde. Til tross for en positiv trend er det fortsatt mange negative hendelser knyttet til ungdomsfyll. Det er ikke slik at norske tenåringer har sluttet å drikke. Tenåringer er uerfarne med alkohol og er derfor ekstra sårbare når de drikker. Det er derfor viktig at vi foreldre snakker med tenåringen om alkohol. Våg å sette klare regler om alkoholbruk.

## RISIKO OG SÅRBARHET – UNGDOM OG ALKOHOL

Inntak av alkohol påvirker hjernen vår. Den er under vekst fram til man er 25 år. Alkohol kan spille negativt inn for denne utviklingen. Ved inntak av alkohol får man nedsatt vurderingsevne og er mer utsatt for uheldige hendelser. Tenåringen kan også miste hemninger for hva man er villig til å utsette seg selv og andre for.

Avhengig av hva tenåringen drikker, hvor fort man drikker og hvor mye man drikker, så utsetter man seg selv for risiko ved inntak av alkohol.



- Alle typer ulykker øker under alkoholpåvirkning.
- En som er påvirket av alkohol kan lettere bli utsatt for vold eller utøve vold.
- Å ha sex man angre på skjer oftere i fylla.
- Å ta bilder og bli fotografert med uønsket deling av bildene i sosiale medier skjer lettere med alkohol i blodet.
- Blackouts og behov for pumping kan skje ved inntak av for mye alkohol.
- Man blir generelt mer sårbar og har dårligere vurderings-evne med alkohol i blodet.

### NÅR TAR MAN SAMTALEN FØRSTE GANG?

Det er aldri for tidlig å snakke med barna om alkohol. Jo oftere og mer naturlig du snakker med barnet ditt om alkohol, jo lettere blir det for dere begge. Ved å ha en åpen dialog signaliserer du til barna dine at dette er noe det er helt greit å snakke om.

### SPØRSMÅLENE SOM KAN KOMME – ER DU KLAR?

Spørsmålene om alkohol kommer. Sørg for at det er nett-opp deg barnet ditt kommer til med spørsmålene sine. Sannsynligheten for at det skjer, øker ved at du er forberedt, ærlig, interessert og at du ikke bare snakker, men også lytter.



Det er helt ok å møte spørsmål fra barnet ditt med svar som «jeg vet ikke» eller «dette synes jeg er vanskelig å snakke om». Du trenger ikke være den som har alle svarene, men



du skal jobbe for å beholde posisjonen som den barnet ditt kommer til med sine spørsmål.

### **NOEN VANLIGE SPØRSMÅL OG FORSLAG TIL MULIGE SVAR**

Barn og unge kan ha mange spørsmål om alkohol. Det går fint an å være ærlig uten å legge ut om sine ungdomsopplevelser med alkohol. Ofte kan det være at barn spør om noe helt annet enn det du tror. Det er viktig å huske på at du er en veileder, mer enn en historieforteller.

#### **Har du vært full?**

Hva tenker du det vil si å være full? Jeg har noen ganger drukket så mye at jeg ble dårlig dagen etterpå. Det var ikke så hyggelig.

#### **Hvorfor drikker du så mye i ferier?**

Vi voksne drikker kanskje mer når vi har fri og vil slappe av. Hva synes du om at vi drikker mer i ferier?

#### **Hvorfor drikker du og andre voksne?**

Jeg drikker fordi jeg liker smaken og fordi alkohol kan få oss voksne til å slappe av og føle oss bra. Men det kan være andre og bedre måter å føle seg bra og avslappet på. Her kan det jo være at voksne trenger gode tips. Det finnes mange

gode sider med å drikke alkohol, men også mange dårlige. Alkohol er for eksempel ikke bra for kropp som fortsatt vokser, derfor må man være 18 år før man kan drikke. Hva tenker du om at voksne drikker alkohol?

#### **Hvordan føles det å være full?**

Du kan føle deg litt svimmel og hvis du er i godt humør, så kan alt virke litt mer morsomt. Men hvis du er trist, så kan du bli enda tristere. Alkohol er som et forstørrelsesglass på følelsene våre. Når du drikker alkohol kan du risikere å miste hemninger, og si og gjøre ting du ellers ikke ville ha gjort. Hvis du blir for full kan du også bli veldig dårlig dagen etterpå. Da kan du kanskje angre på ting du har sagt eller gjort.

#### **Når drakk du første gang?**

Jeg er nysgjerrig på hvorfor du lurer på dette. Nå som jeg er voksen, tenker jeg at jeg var for ung den gangen, og at det hadde vært bedre å vente.

### **SETT KLARE REGLER**

Vær tydelig på at du ikke aksepterer at barnet ditt drikker før han eller hun er 18 år. Ved å være tydelig blir det mindre sannsynlig at ungdommene bryter reglene. Ungdommer vil alltid pushe grenser, men grenser føles samtidig veldig trygt for dem. På den måten kan de også bruke deg som «unnskyldning» for å si nei



til alkohol. «Nei, jeg vil ikke drikke for da kommer jeg i trøbbel med foreldrene mine». Ungdomstiden er fylt med usikkerhet og det kan være godt å ha en «kjip» forelder å skyld på.

## IKKE GI BARNET DITT ALKOHOL

En av de mest seigliveide mytene som finnes, er at det er lurt å sende med tenåringene alkohol hjemmefra når de skal på fest, fordi da «vet du i alle fall hva de drikker». Ungdom som får smake hjemme eller som møter aksept hjemme for at de drikker alkohol, drikker mer og oftere ute blant sine jevnaldrende venner.

## VÆR TILGJENGELIG

Ta alltid telefonen når tenåringen din ringer – selv om det er midt på natta. Hold deg gjerne edru så du kan kjøre og hente barnet ditt om det har vært på fest.

## PUST MED MAGEN – DU ER VIKTIGST

Det kan være vanskelig å ha tenåringer i hus som er nysgjerrige på alkohol, men vi foreldre må våge å sette klare grenser. Det å være forelder er ikke en popularitetskonkurranse. Ved å sette grenser viser du at du er til å stole på. Du er en forelder. Ikke en kompis.

Husk at for de aller fleste er ungdomstiden fylt med forelskelse, musikk, gode opplevelser og minner for livet. Vi har våre barn til låns, og før vi vet ordet av det har de forlatt redet. Selv om årene går fort, har du en unik mulighet til å gjøre en stor forskjell i livet, mens dere bor under samme tak.



Guiden er utviklet i samarbeid med alkovettorganisasjonen AV-OG-TIL og er utdrag fra [www.kjipeforeldre.no](http://www.kjipeforeldre.no).

Støttet av Helsedirektoratet – divisjon folkehelse, avdeling levekår og helse. Ansvarlig utgiver er Blå Kors Norge

## KJÆRE TENÅRINGSFORELDER

Forskning viser at i familier hvor de har klare regler om alkohol, drikker tenåringen mindre og mer forsiktig. Et godt råd er derfor å snakke med tenåringen om alkohol og ha klare regler. I denne guiden får du råd om hvordan du kan gjøre dette i praksis. Tenk for en fantastisk jobb du har som tenåringsforelder – å kunne følge barnet ditt på veien til selvstendighet.

Tenåringen trenger deg.

Du er viktigst!



Blå Kors Norge  
Storgata 38 - 0182 Oslo  
Tlf: 22 03 27 40  
post@blakors.no  
www.blakors.no

 @blakors/#blakors

 facebook.com/blakorsnorge

 @blakors