



**TÄNK
OM**



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



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





Att vara förälder till tonåringar är ofta helt underbart. Ibland kan det även vara lite komplicerat

Ibland kan det vara svårt att veta hur man ska agera gentemot sina tonåringar. I synnerhet då man som tonårsförälder utsätts för "tjat" och påtryckningar. Varför ska du som tonårsförälder till exempel inte köpa ut några ynka alkoholiska till din dotters första tjejmiddag? Och är det verkligen fel att ge sin artonårige son en flaska skumpa i samband med att han tar studenten? Som förälder är det viktigt att du tar ansvar, är tydlig gentemot dina tonåringar och sätter gränser samt skapar tydliga normer.

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

Det är faktiskt en del föräldrar som köper ut alkohol till sina tonåringar. Trots att de flesta vet att det är både fel och olagligt. Varför gör de det ändå? Kanske beror det på att man vill framstå som en "schysst" vuxen. Genom att köpa ut alkohol till sin tonåring så vill man visa att man litar på sin tonåring. Eller därför att man vill förhindra att ens barn dricker hembränt – som dessutom kan vara livsfarligt att dricka.

17 % av Sveriges tonårsföräldrar har någon gång köpt ut alkohol till sina tonåringar.

Källa: Skolelevers drogvanor 2008, CAN (Centralförbundet för alkohol- och narkotikaupplysning): 17 % av elever i åk 9 och gy 2 anger att föräldrar är en källa till alkohol.





En flaska vin läggs till en kvarting hembränt?

Om du köper ut en flaska vin eller några starköl så borde väl din tonåring vara nöjd med det? Och du har 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 den där enda flaskan. Idag finns det 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.

Att prata med sin tonåring

Ingen tonåring eller förälder är en annan lik. Och du och dina tonåringar utgör inget undantag. Det märks ofta när man ska prata med sitt barn. En tonåring är öppen och tillmötesgående medan en annan är tillknäppt och stänger dörren till sitt rum. Och som allra tydligast blir det när man ska prata om någonting som engagerar och berör. När man ska prata om alkohol till exempel. Det enda som är konstant är det faktum att 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. Och du som förälder är tydlig med att sätta gränser så att ni tillsammans kan skapa gemensamma normer.

Visste du att de många tonåringar faktiskt tycker att det är fel att deras föräldrar köper ut alkohol?





17 % av alla
föräldrar langar
alkohol till sina
tonåringar.*

Det kan bara
du som förälder
ändra på.



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.

Var öppen hjärtig.

Var öppen i dialogen med din tonåring. Kom ihåg hur det var att själv vara tonåring. Kanske var du själv berusad vid något tillfälle? Berätta om dina egna erfarenheter för att skapa ytterligare förtroende.

Berätta att du bryr dig.

Berätta att du bryr dig om din tonåring och att du faktiskt är orolig emellanåt. Och berätta varför du är orolig. 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. Och om frågorna berör ett många gånger så känsligt ämne som alkohol så är risken stor att tonåringen känner sig ansatt och anklagad och svaren blir då lätt undanlidande eller direkt osanna.

Få din tonåring att berätta. Allt och lite till.

Fastän det kan ta emot så är det alltid bättre om du kan uppmuntra din tonåring att berätta den osminkade sanningen. Om gårdagens fest och vad som gick rätt och vad som eventuellt gick snett. För mycket är vunnet om din tonåring känner att vad som helst går att avslöja utan att du för den sakens skull går i taket!

Mer inspiration och tips finner du i "Tonårsparlören" på www.fhi.se/tonarsparloren. Du kan också beställa "Tonårsparlören" i webbshopen på www.fhi.se/publikationer.



**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 kvarteret, skolan, idrottsföreningen och föreningslivet om vikten av att skapa gemensamma normer 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



**Kramfors
kommun**

