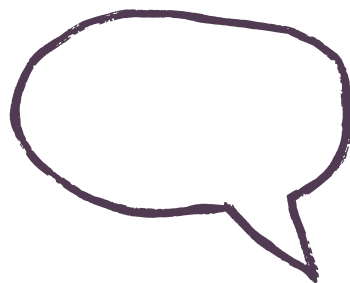


**Gode råd om
barn, foreldre
og alkohol**

Til deg med barn i ungdomsskolen



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 for eksempel 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 mest viktig.

Foreldrene er viktigst

Undersøkelser viser faktisk at når det kommer til alkohol så er det 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.





Grunner til at tenåringer drikker

Fra barn til 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.

Virkingen

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, vil det påvirke forholdet til alkohol. 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

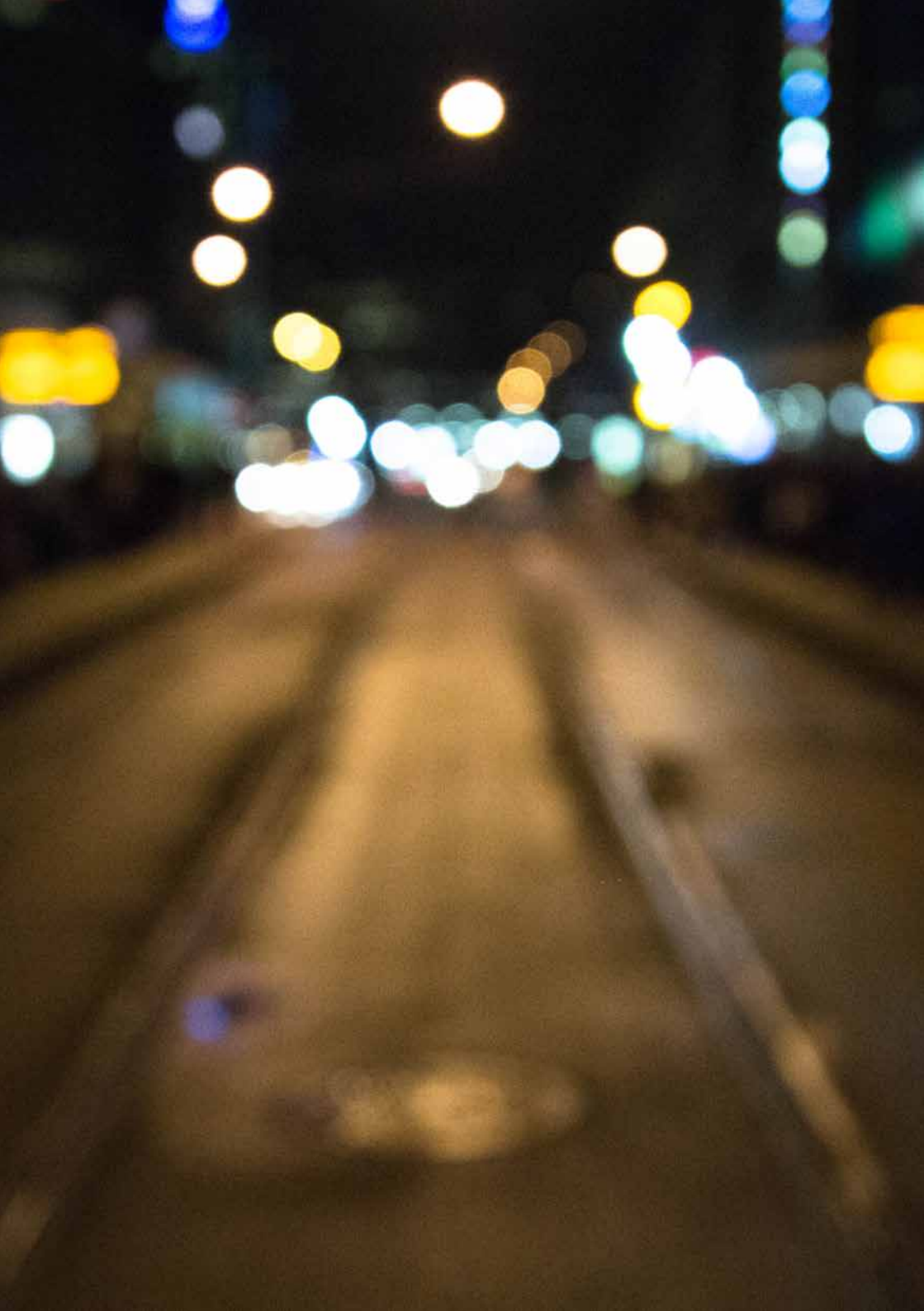
Det kan se ut til at ungdom i dag drikker mindre alkohol enn før, og starter senere med drikkingen. Det er en god nyhet. De hører også mer på foreldrene sine enn det vi i foreldregenerasjonen gjorde.

Sett klare regler

Til tross for en positiv trend er det fortsatt mange negative hendelser knyttet til

ungdomsfull. 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 alkohol. Barn med «kjipe» foreldre drikker mindre.





Risiko og sårbarhet

Inntak av alkohol påvirker hjernen vår. Den er under vekst fram til man er 25 år. Alkohol kan påvirke denne utviklingen. Ved inntak av alkohol får man nedsatt vurderingsevne og utsetter seg selv for farer og risiko. Tenåringen kan også miste hemninger for hva man er villig til å utsette andre for.

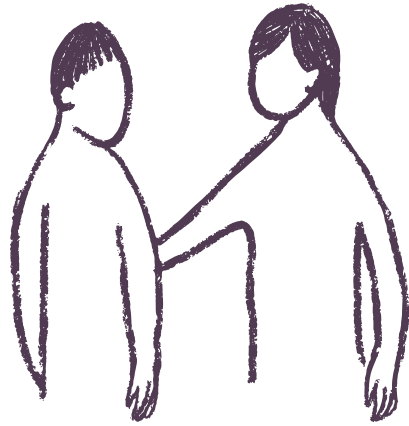
Verdt å tenke gjennom

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.
- Å bli utsatt for vold eller utøve vold er mer vanlig ved inntak av alkohol.

- Å ha sex man angres 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 vurderingsevne med alkohol i blodet.

Forskning viser en klar sammenheng mellom beruselse og utprøving av hasj og andre illegale rusmidler. Lær mer om illegale rusmidler på blakors.no.



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 det, jo lettere blir det for dere begge. Ved å ha en åpen dialog signaliserer du til barna dine at

dette er noe som ikke er farlig å snakke om.

Det er viktig å være åpen, ærlig og lyttende i møtet med ungdommen.



Spørsmålene som kan komme – er du klar?

Barnet ditt vil antagelig ha mange spørsmål om alkohol. Sørg for at det er nettopp deg det kommer til med disse spørsmålene. Sannsynligheten for at dette skjer, øker ved at du er forberedt, ærlig, interessert og at du ikke bare snakker, men også lytter.

Det er helt ok å møte barnet ditt med svar som «jeg vet ikke» eller «dette synes jeg er vanskelig å snakke om», eller «kan jeg tenke litt på det og komme tilbake til deg?».

Det går også 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.

Husk at du ikke trenger å være den som har alle svarene, men du skal jobbe for å beholde posisjonen som den barnet ditt kommer til med sine spørsmål.

Eksempler på spørsmål barnet ditt kan stille, og hva du kan svare:

Har du vært full?

Svar:

- 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 gøy.

Hvorfor drikker du så mye i ferier?

Svar:

- 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?

Svar:

- 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 kroppene 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?

Svar:

- 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 liksom et forstørrelsesglass på følelsene våre.

- Når man drikker alkohol kan du også bry deg mindre om det du sier og gjør. 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.

Hva smaker alkohol?

Svar:

- Ulike typer alkohol smaker forskjellig. Øl smaker mer bittert, mens vin smaker litt som sur saft. Som regel så liker man ikke smaken på alkohol første gang man drikker

Når drakk du første gang?

Svar:

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



Sett klare regler og vær tilgjengelig



Vær tydelig på at du ikke aksepterer at barnet ditt drikker før han eller hun er 18. 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 skylde på.

Ta alltid telefonen når tenåringsen 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 popularitetskonkurrans. Ved å sette grenser viser du at du er til å stole på. Du er en forelder. Ikke en kompiss.

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.



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 har utviklet en rekke filmer og ressurser om dette temaet. Du finner dette og annet gratis materiell til bruk med foreldre, barn og ungdom på blakors.no/ressursbank.



Les mer om våre tilbud til barn og ungdom på blakors.no/for-barn-og-ungdom/

Blå Kors jobber med oppvekst, avhengighet og inkludering, og har i over 100 år gjort en viktig innsats på disse områdene.

Prosjektet støttes av Helsedirektoratet. 2. opplag, 2023.