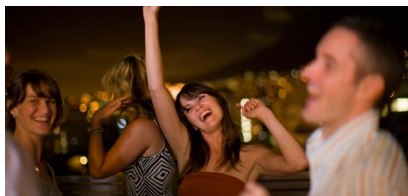




Ungdom og alkohol - råd til foreldre

Helsedirektoratet har utarbeida fem gode råd om alkohol til deg som har ein tenåring i huset.



- **Ikkje gje alkohol til ungdom under 18 år**
- **Snakk med andre foreldre om felles mål og grenser**
- **Tenk igjennom egne alkoholvanar**
- **Vis at du bryr deg**
- **Set tydelege grenser**

Den viktigaste jobben for å få ungdom til å drikke mindre alkohol gjer ein heime. Som forelder har du ein heilt sentral rolle og kan vere med på å utsette debutalderen og begrense bruken av alkohol hos barna dine.

Ikkje gje alkohol til ungdom under 18 år

Det er mange gode grunnar til at aldersgrensa for alkohol er 18 år. Den mest viktige er å bidra til å utsette ungdommars alkoholdebut lengst mogleg. Vi veit at jo yngre ungdom er når dei startar å drikke, desto meir drikk dei – også seinare i livet. Og jo meir dei drikk, jo større er risikoen for akutt forgifting og alvorlege skader.

For jenter er seksuelle overgrep ein risiko ved å vere overstadig berusa. Guttar gjer oftare fyllekjøring, seksuelle uønska handlingar eller meir eller mindre farlige «vågestykke».

Respekter aldersgrensa for alkohol

Sjølv om aldersgrensa for alkohol er 18 år, veit vi at mange unge får tak i alkohol. Forsking viser at aldersgrenser likevel er eit av dei viktigaste tiltaka for å utsette unges alkoholdebut og redusere forbruket. Det er ingen gode grunnar til at du skal hjelpe barnet ditt med å bryte aldersgrensa.

Ungdom som får alkohol heime, drikk meir

Foreldre som serverer barna alkohol heime fordi dei føler dei da har meir kontroll på kva barna drikk, kan gjere seg sjølv og barna ein bjørneteneste. Det er mykje som tyder på at dette vil virke mot sin hensikt. Forsking viser at ungdom som ofte får alkohol heime, drikk meir enn annan ungdom. Det same

gjeld unge som får med seg alkohol på fest. Ofte kjem den alkoholen som du sender med dei i tillegg til anna alkohol.

Oppbevaring av alkohol heime

Når du har tenåringer i huset, bør du også tenke over kvar og korleis du oppbevarer alkohol heime. Når vi spør ungdom kvar dei får tak i alkohol, svarar overraskande mange at dei har tatt det heime.

Snakk med andre foreldre om felles mål og grenser

Det kan vere nyttig å diskutere grensesetting med andre foreldre, for eksempel i ditt barns skuleklasse, i idrettslaget eller i vennegjengen. Ofte kan felles grenser i vennegjengen gjere det lettare for ungdom å følge dei og for oss vaksne å praktisere dei.

Kva rolle spelar vi som foreldre? Kor mykje betyr grensene vi set? Kor skal grensene eigentleg gå? Er det mogleg å bli einige om noen felles kjørereglar?

Tenk igjennom eigne alkoholvanar

Du er den viktigaste rollemodellen for barna dine. Dei legg merke til korleis du oppfører deg med alkohol. Det er ikkje bare det du seier som gjer inntrykk, men like mykje det du faktisk gjer. Tenk difor gjennom dine eigne alkoholvanar.

Mange barn blir engstelege når foreldra drikk alkohol, men også ungdommar ynskjer edru vaksne. Det kan opplevast som flaut å se foreldra berusa eller fulle.

Når barna blir så store at dei er ute i helgene, kan det vere lurt å kunne hente dei om noko skulle skje. Kanskje dette betyr at vi som foreldre må begrense vårt eige alkoholforbruk eller gjere avtaler med andre vaksne om henting?

Dine haldningar til alkohol betyr mykje

Vaksnes åtferd påvirkar barn og unge. Ungdom som har sett sine foreldre berusa, drikk meir enn anna ungdom. Det å ha sett foreldra berusa, aukar sjansen for meir risikofylt rusbruk blant både gutar og jenter. Ikkje-aksept og tydelege reglar og haldningar mot alkoholbruk i tenåra er blant dei viktigaste foreldrefaktorane som forebygger alkoholbruk blant tenåringer.

Forelda påverkar også barna gjennom dei signala dei sender. Dersom alkohol er ein sentral del av hygge, kos og fest for foreldra, er det mykje som tyder på at barna vil kopiere disse haldningane og vanane.

Vis at du bryr deg

Foreldre er viktige førebyggerar. Erfaring viser at jo meir du veit om kva tenåringen din gjer og kven han eller ho er med, desto mindre drikk han eller ho. Det kan vere lurt med avtalar om innetider, om at mobiltelefonen skal vere på så du kan ringe dei, om henting og om kvar sønnen eller dottera di får opphalde seg. Slike grenser er uttrykk for at du bryr deg.

Set tydelege grenser

Det er viktig at du snakkar med barna dine om alkohol, og at du set tydelege grenser for kva du tillet og kva du meiner er uakseptabelt. Klare grenser hjelper ungdom til å stå imot gruppepress. Når andre prøver å overtale, kan det vere ein hjelp å kunne skylde på "teite foreldre" og "dumme reglar". Ungdom som veit at foreldra misliker at dei drikk alkohol, drikk mindre.

Ungdom ynskjer grenser

Mange foreldre synest det er vanskeleg å sette grenser, men faktisk seier ungdom sjølv at dei ynskjer at foreldra skal sette grenser for dei.

Vanlege reglar

Typiske reglar er at barn ikkje får servert alkohol heime før dei er 18 år, at dei ikkje får alkohol med på fest, eller at dei ikkje får sove over hos vener utan at du har snakka med foreldra fyrst. Du kan også inngå avtalar om når barna skal vere heime, at mobiltelefonen skal vere på så du kan nå dei, når dei skal hentast, kvar barnet ditt får opphalde seg og at du får vite kven dei er saman med. Snakk med barnet ditt om kvifor du set desse grensene, og kvifor du «bryr deg», fordi du bryr deg om.