

Information til  
**forældre**

BØRN, UNGE OG ALKOHOL





## Din holdning er vigtigere, end du tror...

Forældre har stor indflydelse på, hvor tidligt og hvor meget deres børn kommer til at drikke. Derfor er det vigtigt, at man som forældre tager stilling og klart markerer, hvordan man synes, børn og unge skal omgås alkohol.

# Børn og unge drikker mindre, når de voksne siger nej

Børn og unge har travlt med at blive voksne. Undersøgelser fra 1995 og 1999 viste, at danske unge havde europarekord i alkoholforbrug. Den udvikling er heldigvis så småt ved at vende, takket være en energisk indsats fra mange forældre i Danmark.

De seneste undersøgelser viser, at de 15-16-årige i Danmark ikke længere har en suveræn europarekord, men at de danske unge stadig er blandt dem, der drikker mest

i Europa. Et stort alkoholforbrug hører dog ikke nødvendigvis ungdommen til. Det er et fænomen, der har at gøre med den alkoholkultur, vi har i Danmark.

Det er desværre stadig ikke ualmindeligt, at børn på 11-12 år har drukket alkohol. Og som 13-årig har hvert femte barn prøvet at være fuld. Det drejer sig ikke kun om børn med vanskeligheder, men også om ganske almindelige børn og unge.

## Hvorfor skal børn ikke drikke?

Børn gennemgår nærmest en forvandling både i det indre og i det ydre, fra de er 12 til de er 16-18 år. De skal finde sig tilrette i en ny krop, og de skal udvikle nye måder at være sammen med vennerne på.

Pigerne skal orientere sig i pigegruppens intriger og finde ud af, hvordan man kontakter drenge på en ny måde. Og drengene skal finde ud af, hvad mandighed er, og hvordan man gør indtryk på pigerne. Det stiller store krav, som bedst kan håndteres, hvis man er klar i hovedet. Det er en fordel, hvis man som ung får erfaring med at kontakte nye mennesker og flirte uden nødvendigvis at være mere eller mindre bedøvet af alkohol.

Som teenager kan det være svært at vurdere farer og undgå ulykker. Det område i hjernen, der styrer evnen til at vurdere risiko er nemlig først helt færdigudviklet i 18-20-års-alderen. Alkohol virker bedøvende og nedsætter yderligere evnen til at vurdere, hvad der kan give problemer, og hvad der kan være farligt. Derfor kan børn og unges alkoholforbrug få skænderier til at udvikle sig til slagsmål, overmodige eksperimenter til at ende på skadestuen og kys til at ende med et seksuelt samvær, som ikke var ønsket.



# Tager børn og unge skade af at drikke?

Ja. Tømmermænd er det mindste problem ved at drikke.

En landsdækkende undersøgelse blandt drenge og piger i 9. klasse viser, at mange unge kommer ud i situationer, som de ikke kan overskue, og som er ubehagelige eller direkte farlige for dem. Slagsmål, ulykker og problemer med politiet er bare nogle af konsekvenserne.

Tallene viser, at de, der starter tidligt med at drikke, er udsat for flere farlige hæn-

delser og sociale problemer. For eksempel har 29 % af de drenge, der har drukket alkohol, før de var 12 år, på et eller andet tidspunkt været i slagsmål, fordi de var berusede. Det gælder kun 8 % af dem, der startede med at drikke mellem 14 og 16 år.

Omkring hver femte pige i 9. klasse, der har prøvet alkohol i en tidlig alder, siger, at de har haft uønsket sex, fordi de havde drukket. Det gælder kun 2 % af de piger, der startede senere.

## Tømmermænd er det mindste problem

Har du nogensinde haft et af følgende problemer, fordi du har drukket alkohol?

<i>Piger i 9. klasse der har drukket alkohol</i>	<i>før 12 år</i>	<i>fra 14 til 16 år</i>
Slagsmål	23 %	3 %
Involveret i ulykke	10 %	3 %
Problemer med venner	28 %	8 %
Problemer med præstationer i skolen	11 %	1 %
Uønsket samleje	21 %	2 %
Samleje uden prævention	13 %	1 %
Problemer med politiet	8 %	1 %
Kørt bil eller motorcykel i påvirket tilstand	11 %	1 %
På skadestue eller hospital	8 %	1 %
<i>Drenge i 9. klasse der har drukket alkohol</i>	<i>før 12 år</i>	<i>fra 14 til 16 år</i>
Slagsmål	29 %	8 %
Involveret i ulykke	15 %	3 %
Problemer med venner	17 %	6 %
Problemer med præstationer i skolen	8 %	3 %
Uønsket samleje	18 %	2 %
Samleje uden prævention	11 %	2 %
Problemer med politiet	16 %	2 %
Kørt bil eller motorcykel i påvirket tilstand	11 %	3 %
På skadestue eller hospital	7 %	3 %

I tabellerne skelnes mellem unge, der har drukket alkohol første gang, før de var 12 år, og unge, der har drukket alkohol første gang, da de var mellem 14 og 16 år

## Jo tidligere man starter, jo mere drikker man...

### – også når man bliver ældre

Unge, der begynder at drikke alkohol tidligt, har en øget risiko for senere at få et højt forbrug af alkohol og heraf følgende problemer. De fleste af de unge, der drikker rigtig meget, er startet tidligt. Med "rigtig meget" menes mere end 14 genstande for kvinder og 21 genstande for mænd om ugen, dvs. mere end det absolut højeste forbrug for voksne mennesker. Jo senere børn begynder at drikke, jo bedre rustede er de til at håndtere alkohol.

### *Der kan være mange grunde til, at børn begynder at drikke*

Børn, der ikke trives i skolen, har størst risiko for at få et stort forbrug af alkohol. Børn med manglende tilhørsforhold til skolen, børn, som skaber sociale problemer, og børn, der klarer sig dårligt fagligt, har større risiko for tidlig alkoholdebut.

En indsats for bedre skoletrivsel er derfor samtidig en forebyggelse af senere alkoholproblemer.

## Hvorfor drikker danske børn og unge så meget?

### *De voksnes alkoholkultur er afgørende*

Danske unge drikker meget sammenlignet med unge i resten af Europa. Det hænger sammen med, at danskerne generelt drikker meget.

I Norden har vi en tradition for, at det er i orden at drikke sig beruset. I Sydeuropa drikkes vin som regel kun til måltidet, og det betragtes som pinligt at drikke sig fuld.

Med charterrejserne til Sydeuropa har vi ladet os inspirere af den sydeuropæiske tradition for at drikke vin til hverdag. Det har givet os en kultur, hvor det er i orden at drikke ofte, og hvor det stadig er i orden at drikke meget. Denne alkoholkultur blandt de voksne smitter af på børnene.

### Vidste du at ...

Unge, der drikker meget, ryger også mere end andre unge.

52 % af de unge storforbrugere af alkohol har også prøvet hash inden for det sidste år. Det gælder kun 17 % af de øvrige unge.

42 % af de unge mænd, der drikker over genstandsgrænserne, er dagligrygere. Det gælder kun 13 % af de unge mænd, der ikke drikker over genstandsgrænserne.

De unge, der drikker mest, trives dårligst – både psykisk, fysisk og i skolen.

■ *Børn af forældre, der synes det er o.k., at børnene drikker alkohol, drikker 10 gange så meget som børn, hvis forældre synes, det er helt forkert.*

### *Børn drikker mere, hvis deres forældre giver dem lov*

Nogle forældre har den opfattelse, at det er godt at lære børn at drikke hjemme. Hensigten er god nok, nemlig at lære børnene fornuftige alkoholvaner. Men resultatet er det modsatte: Børn, der får alkohol hjemme,

drikker mere – også når de er ude. Og forældre, der lader deres børn drikke sig fulde, signalerer, at de forventer, at børnene drikker sig fulde og først stopper med at drikke, lige før de bliver syge af det.

Navnlig inden de unge starter på at drikke alkohol, har man som forældre stor indflydelse på deres opfattelse af, hvad der er rigtigt og forkert. Forældre kan være med til at udskyde børns alkoholdebut ved ikke at tilbyde dem alkohol. De fleste børn bryder sig ikke om smagen af alkohol. Men kammeraters, ældre søskendes eller forældres forventninger om, at de drikker alkohol til fester, kan motivere unge til at begynde.

## Hvad kan forældre gøre i forhold til deres egne børn?

Et godt og tillidsfuldt forhold mellem børn og voksne er det bedste udgangspunkt for at indgå aftaler. Også om alkohol. Børns oplevelse af støtte og omsorg har betydning for, hvor tidligt de begynder at drikke – og hvor meget.

### *Du kan sige, at alkohol ikke er noget for børn*

Forældre kan klart og tydeligt sige, at børn og alkohol ikke hører sammen. Man kan løbende tale om alkohol med sine børn og fx fortælle, hvordan alkohol virker – nemlig først og fremmest bedøvende. Og man kan lade være med at tillægge alkohol positive værdier, som fx at man bliver sjovere, sejere eller mere voksen, når man drikker. Det kan være med til at dæmpe barnets fascination

af alkohol. Og lovgivningen bakker forældrene op. Det er ulovligt at sælge alkohol til unge under 16 år.

### Vær opmærksom på egne alkoholvaner

Børn lærer både af, hvad forældre siger, og af hvad de gør.

Derfor kan forældre give børn et fornuftigt forhold til alkohol ved selv at have det.

Man kan fx vise, at man sagtens kan more sig uden alkohol.

### *Lad være med at give eller købe alkohol til dit barn*

Hvis børn får alkohol af deres forældre, er det samtidig en besked om, at forældre synes, det er i orden, at børn prøver at drikke alkohol.

Hvis forældre giver deres barn tre øl med til en fest, betyder det kun, at de tre første øl er gratis. Ved at give barnet øl med, har du accepteret, at barnet drikker.

### *Lær de unge at omgås alkohol med måde, når de er 16 år*

I stedet for at lære de unge, *hvor meget* alkohol de kan tåle, kan man lære dem,

*hvor lidt* der skal til for at få de positive effekter af alkohol og undgå de negative. Man kan nøjes med at fortælle om alkohols effekt: At små mængder alkohol kan gøre én afslappet og lidt opstemt, men at store mængder virker bedøvende og kan få én til at sige og gøre ting, som man bagefter fortryder.

■ *Jo oftere børn bliver tilbudt alkohol hjemme, jo større bliver deres forbrug.*

## Hvad gør det svært for forældre at sige nej?

### *Bliver barnet holdt udenfor, hvis vi er for strenge?*

Forældre vil altid deres børn det bedste. Forældre ved, at når man er 13 år, betyder vennerne alt i verden. Derfor er forældre ofte bange for, at de udelukker deres børn fra at deltage i fester ved at fastholde, at børnene ikke må drikke.

Der vil næsten altid være en stor spredning i børnenes udvikling i 6.-8. klasse. Nogle er stadig børn, mens andre ikke kan blive voksne hurtigt nok. Det skaber grobund for klikker. De, der føler sig mest voksne, slutter sig ofte sammen og laver fester for hinanden, hvor de andre børn ikke bliver inviteret.

Men forældre hjælper ikke deres børn til at blive populære ved at se igennem fingrene med, at børnene ryger og drikker.

Det er helt andre ting, der afgør, om man kommer med til festerne eller ej. Mange, der ryger og drikker, bliver ikke inviteret. Og nogen, der ikke drikker eller ryger, kommer med til festerne alligevel.

Hvis man har et barn, der ikke er med i festkliquen, kan man hjælpe barnet med at gennemskue, at det giver større styrke i det sociale spil, hvis man ikke underlægger sig andres drikkepres. Barnet skal vide, at det er i orden, som det er.

Man hverken kan eller skal skabe en ny identitet ved at drikke. Måske kommer barnet ikke med til festerne i første omgang. Men med tiden vil dette sikkert ændre sig. Og det hjælper i hvert fald ikke at begynde at drikke.



■ *Til Sundhedsstyrelsens kam-  
pagne i uge 40, 2004, er der  
udarbejdet en hjemmeside,  
hvor du kan hente inspiration  
til dialogen om alkohol med  
dit barn. Her kan du bl.a. finde  
eksempler på, hvordan du kan  
tage den svære samtale.  
Se [www.uge40.dk](http://www.uge40.dk)*



### *Konfirmationen som skæringspunkt for alkoholdebut*

Der har i Danmark været tradition for, at konfirmationen var det tidspunkt, hvor børn fik deres første glas vin. Denne tradition er efterhånden skredet. Undersøgelser viser, at børn helt ned i børnehaveklassen har prøvet at smage alkohol, og at hver femte dreng har drukket sin første genstand som 11-årig.

Mange steder betragtes konfirmationen nu som skæringsdagen for, at børnene må drikke alkohol til fester på lige fod med de voksne. Konfirmationen bliver derfor et pres på mange børn og forældre.

### *De hører ikke, hvad jeg siger – de gør alligevel som vennerne*

Når børn begynder at blive voksne, bliver det meget vigtigt, hvad vennerne gør. Blandt kammeraterne udvikler der sig fælles normer for stil og vaner, som har stor betydning for alle i gruppen. Men børn og unge vælger i høj grad venner ud fra de normer, de har med hjemmefra. Det gælder også på alkoholområdet. Forældres indflydelse rækker altså ud over det tidspunkt, hvor børnene retter sig efter, hvad forældrene siger. Børnene har i høj grad forældrenes normer med i bagagen.

### *Vis barnet, at rammer er udtryk for omsorg*

Barnet ønsker først og fremmest at få lov til at være sammen med en stor gruppe af venner uden voksenopsyn.

En mulig forhandlingsløsning kan derfor være at sige: "Du må gerne gå til fester, for jeg synes, du skal have det sjovt. Men jeg vil gerne være sikker på, at du ikke får problemer eller kommer ud for noget, der kan være farligt for dig. Derfor skal du være klar i hovedet. Og det er du ikke, hvis du har drukket."

### *Hjælp barnet med at sige nej*

Nogle af de børn, der oplever, at de kan være med til festerne uden at drikke, holder hurtigt op med at interesse sig for at drikke. Og det hjælper dem at sige: "Nej jeg må ikke drikke for mine forældre". Det er en forklaring, der godtages.



## Gode argumenter

Det er altid vigtigt for børnene, hvad forældrene siger – også selvom børnene tit protesterer over forældrenes holdninger. For at få en holdbar aftale med sit barn, må man snakke sammen, lige indtil man gensidigt har forstået hinandens synspunkter og interesser.

- Hvorfor er barnet interesseret i at drikke alkohol?
- Er det i virkeligheden noget andet, der driver barnet, end lysten til alkohol?
- Og hvorfor er forældre bekymrede for at lade deres børn drikke alkohol?

Forældrene må kunne forklare, hvad der får dem til at sige nej. Kun ved gode argumenter og gensidig forståelse kan man få børnene til at acceptere, at de ikke skal drikke alkohol. Heller ikke når forældrene ikke er i nærheden, og de er underlagt kammeraternes drikkepres.

### *Fortæl barnet, at når man drikker alkohol*

- Kommer man let til at gøre ting, der er risikable eller direkte farlige.
- Kommer man let til at sige ting, man bagefter fortryder.
- Har man sværere ved at vurdere, hvad der kan give problemer.



### *Fordele ved at holde sig klar i hovedet*

- Du har lettere ved at vurdere nye kammerater og kærestes.
- Det er nemmere at klare sig igennem alle de sociale spil og intriger, hvis du ikke er påvirket.
- Du bliver ikke lukket ind i "de sejes klub", bare fordi du drikker eller ryger. Det sker af andre grunde. Måske snarere fordi man hviler i sig selv og tør stå ved, hvordan man er.
- Det er nyttigt at øve sig på at møde venner og kærestes uden at være beruset.
- Hvis du ikke drikker, kan du lettere undgå at gøre noget pinligt, du vil fortryde bagefter.
- Det er lettere at undgå konflikter og skænderier, hvis du ikke drikker.
- Man kan godt blive opstemt og glad til en fest, selvom man ikke drikker. Så undgår man samtidig at få det dårligt til festen eller dagen efter.

# En forældreaftale sender et stærkt signal

Skolen er et godt forum til at skabe fælles rammer for børnene og deres forhold til alkohol. Hvis forældrene i en klasse kan blive enige om, at børn først drikker alkohol, når de bliver omkring 16 år, er det et meget stærkt signal at sende.

## *Kom problemerne i forkøbet*

Diskussionen blandt forældrene skal helst i gang, før børnene er begyndt at forholde sig til alkohol. I 5. eller 6. klasse – afhængigt af klassens udvikling – kan forældrene i fællesskab diskutere, hvordan man udskyder tidspunktet, hvor de unge begynder at drikke.

## *Aftale om alkohol – et forældreansvar*

De unges synspunkter afspejler ofte den eksisterende alkoholkultur. Og myten om, at alle unge drikker, skaber et pres på de børn, der ikke har lyst til at drikke. Selv om mange unge drikker alt for meget, har ca. halvdelen af de 14-årige aldrig prøvet at være fulde. Mange har måske ikke lyst til at drikke alkohol. Men de er del af en kultur, hvor det er sejt at drikke.

Hvis forældre laver en aftale om alkoholfri fester, indtil børnene er 16 år, er det disse børns standpunkt, man støtter. Det er vigtigt, at det er de voksne, der tager ansvaret for denne beslutning.

## Forslag til forældreaftale

Forældre til børn i 7. b har på forældremødet den 22. september 2004 aftalt følgende:

- Ved private klassefester må der ikke serveres eller medbringes alkohol.
- Ved private klassefester skal der altid være forældre eller andre voksne til stede.
- Private klassefester slutter ikke senere end kl. 24.00.
- Børn og alkohol hører ikke sammen. Derfor er det heller ikke aktuelt i forhold til børnene i 7. b.
- De aftaler, som børnene indgår indbyrdes, er noget, vi har tillid til. Er vi i tvivl – eller undrer vi os – ringer vi til hinanden.
- Hvis vi ser eller hører noget om vores børn, der vækker bekymring, kontakter vi de pågældende forældre.
- Denne aftale revideres/tages op hvert år på et forældremøde.

## Aftalen skal følge med børnene

Børnene udvikler sig meget fra 6. til 10. klasse. I 6. klasse laves den første grundlæggende aftale. Herefter må aftalen justeres, når forældrene skønner, at der er behov for det.

I 6. klasse er det erfaringsmæssigt let for forældrene at aftale, at børnene ikke må drikke alkohol til fester. Men allerede i 7. klasse kan der opstå problemer, navnlig hvis konfirmationen foregår her. Traditionelt har man opfattet konfirmationen som et skæringstidspunkt, hvorefter børn fik adgang til at drikke alkohol.

Det kan betyde, at nogle forældre løber fra den fælles aftale og dermed lader deres børn være med til at lægge et drikkepres på de andre børn. Det er vigtigt, at forældre får mulighed for at tale sammen, når de begynder at tvivle på, om det er rigtigt at oprettholde alkoholaftalen.

De to forældremøder, som man normalt har i 7. klasse, kunne udvides til fire, hvor forældrerådet alene står for de to sidste. Ikke alle vil deltage, men hvis bare en stor

gruppe vil, betyder deres fælles beslutninger meget for kulturen i klassen.

### *Forældre taler med hinanden*

Det er vigtigt, at forældre taler sammen om børnenes fælles sociale liv. Og det er vigtigt, at forældre føler et ansvar – ikke alene for deres eget barn, men for alle de unge mennesker, der færdes i deres hjem. Det er ikke sladder om andres børn eller kritik af andre forældre, hvis man diskuterer børnenes eller de unges måder at være sammen på.

Aftal på forhånd, at det er i orden at henvende sig, hvis man oplever problemer med sit eget eller andres børn. Aftal det eventuelt også med klasselæreren.

Hvis man ser Peter med en øl i centret, kan man henvende sig til Peters forældre. Hvis man på forhånd har lavet en aftale om det, kan man eventuelt sige det til klasselæreren, som så siger det videre til forældrene. På den måde undgår man, at ens eget barn kommer i klemme som den, der har sladret.

## Alkoholpolitik på skolen

En forældreaftale i den enkelte klasse er et godt udgangspunkt.

Med en alkoholpolitik for hele skolen, står man endnu stærkere.

Især hvis forældrene også er med til at bakke op om, at den bliver ført ud i livet.

# Hvad betyder festerne for børnene – og hvad gør vi?

## *Børnenes fester behøver ikke ligne voksnes*

Når børnene fester i 5.-6. klasse synes langt de fleste heldigvis stadig, at de er børn. Man behøver ikke at forcere deres udvikling ved at lægge op til, at børnenes fester skal være en efterligning af de voksnes med alkoholfri velkomstdrinks osv. I stedet kan man i 5.-6. klasse foreslå aktiviteter, der minder mere om leg eller sport.

## *Der skal være voksne i nærheden*

Når børnene holder fest, skal der altid være voksne i nærheden, så ansvaret for festen ikke overlades til børnene. Det er vigtigt, at de voksne er hjemme for at sikre sig mod uønskede gæster. Mange har oplevet, at festen er blevet invaderet af andre unge, der har hærget, drukket og ødelagt festen for dem, der egentlig var inviteret. Forældre kan forhindre, at en hyggelig fest udvikler sig til et mareridt.

## *Fester i ungdomsklubber*

Mange unge starter med at feste i ungdomsklubben. Her er det forbudt at udskænke alkohol til unge under 18 år. Men det er erfaringen, at mange ungdomsklubber accepterer, at de unge har drukket, inden de kommer, og at de går udenfor og tanker op.

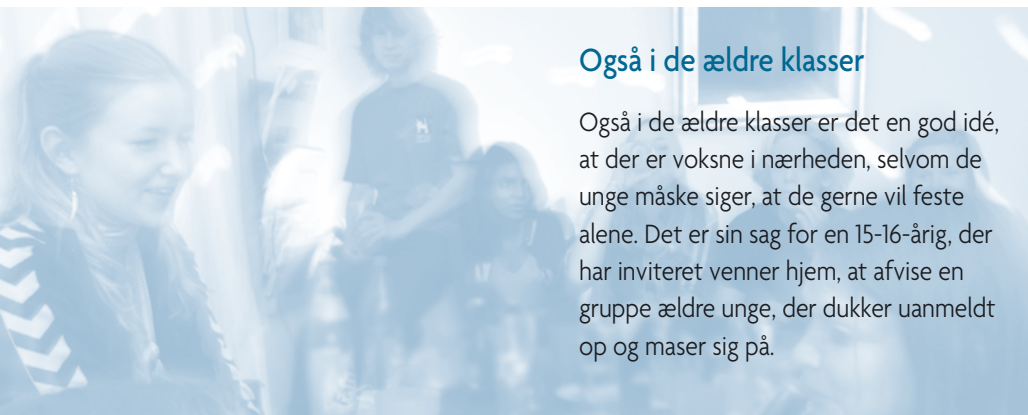
Flere steder defineres klubbens fester som private fester for på den måde at komme uden om forbuddet mod at skænke op til unge under 18 år. I nogle tilfælde betyder det, at børn på 14 år kan få udskænket alkohol til fester i ungdomsklubben.

Det er en god idé, at forældre i fællesskab – fx med hjælp fra repræsentanter i skolebestyrelsen – aftaler med ungdomsklubben, hvordan alkohol skal tackles.

Hvis man ønsker at udskyde børnenes alkoholdebut, kan aftalen med ungdomsklubben være, at de henvender sig til forældrene, hvis børnene kommer berusede til festerne.

## *Også i de ældre klasser*

Også i de ældre klasser er det en god idé, at der er voksne i nærheden, selvom de unge måske siger, at de gerne vil feste alene. Det er sin sag for en 15-16-årig, der har inviteret venner hjem, at afvise en gruppe ældre unge, der dukker uanmeldt op og maser sig på.



## Fester for de 13-16-årige

I den alder vil man gerne virke ældre og sejere, end man er. Og her ligger alkohol lige for som en måde at hævde sig på. Det er samtidig en periode, hvor projektet med at finde sin egen identitet betyder, at man ikke altid tænker så klart.

Man har mere end nogensinde behov for at kunne orientere sig i et nyt socialt felt med alle sanser skærpede.

Dette harmonerer ikke særlig godt med alkoholens effekt på hjernen. Børn i den alder klarer sig bedst uden alkohol, og det er forældrenes opgave at fortælle dem det.

Men i takt med at børnene bliver ældre, vil de få behov for at feste uden direkte voksen-overvågning. Forældre skal være i nærheden og umiddelbart tilgængelige, hvis der opstår problemer. Men en permanent overvågning gør festerne meningsløse for børnene. Ideen er at være alene med vennerne og eksperimentere med nye måder at være sig selv og sammen med andre på.

I den situation er det svært som forældre at garantere de andre forældre, at festerne er alkoholfri. Allerede i 7. klasse begynder en del børn at feste sammen med elever fra de andre klasser og elever fra andre skoler. Mobiltelefonen gør det muligt at skabe meget bredere netværk. Det betyder, at forældreaftalerne udvandes. Der er nu forældre inde i billedet, som man ikke har lavet aftale med. I den situation er det meget vigtigt, at aftalen med ens eget barn er diskuteret så grundigt igennem, at barnet har taget den til sig.

### Hvad nu hvis aftalerne ikke holdes?

Forældre må orientere hinanden, hvis aftalerne ikke holdes. Der må snakkes grundigt med de unge. De skal ikke afvises eller straffes. Men det er vigtigt, at både forældre og de unge kan have tillid til, at de aftaler, man indgår med hinanden, bliver overholdt.

Hvis der laves aftaler, som ikke bliver fulgt op, mister aftalerne deres værdi, og de voksnes troværdighed bliver sat over styr.

### *Forældreaftaler med vennernes forældre*

Det kan være en god idé at lave en fælles aftale med forældrene til de nærmeste venner og veninder, som ens barn fester med. Aftalen kan handle om, hvor tit det er rimeligt, at de går til fester, hvornår de skal være hjemme, om de må sove hos hinanden m.v. Samtidig må man holde fast i, at det er i både børns og forældres interesse, at børnene er klare i hovedet, og at de derfor ikke skal drikke alkohol.

■ *Hvis forældre og børn kender hinanden godt, er det lettere at føle sig tryk ved, at festen foregår inden for de aftalte rammer.*

### *Hvor meget må man drikke som 16-årig?*

Selvom de unge ofte ligner små voksne, kan de ikke tåle at drikke så meget som voksne. Det er hverken kroppen eller psyken klar til. I stedet for at tage udgangspunkt i, hvad unge kan tåle, kan man tage udgangspunkt i, hvor *lidt* der skal til for at få en positiv effekt af alkohol uden at få de negative med i købet. For mange nybegyndere vil en til to genstande virke afslappende og måske gøre en lidt opstemt.

Som forældre er det vigtigt, at man er med til at ændre den holdning, som mange unge har: nemlig at det er sejt at drikke så meget, man kan, så længe man ikke brækker sig.

### *Hvem skal med til festen*

#### *– og hvor mange?*

For at undgå ubudne gæster er det vigtigt at have klare aftaler om, hvem og navnlig hvor mange, der skal inviteres.

I de mindre klasser, hvor der ikke arrangeres fester så tit, er det en enkel løsning at skrive personlige invitationer, der kun gælder den, der er inviteret. Så er der ikke noget at tage fejl af. I invitationen kan man også skrive, hvornår festen starter og slutter, og hvilke regler der gælder for, hvad og hvor meget der må drikkes. Det giver samtidig de andre forældre en god mulighed for at vurdere, om det er et arrangement, deres barn må deltage i.

Når børnene bliver ældre, og der arrangeres sammenkomster meget ofte, er det vigtigt at aftale, hvem der kommer og hvor mange. Er der for få, synes børnene ikke, at det giver spillerum for deres sociale eksperimenter. Er der for mange, bliver det svært for værterne at skabe en fest, der er sjov uden at være for vild.



## Hold fast i dialogen

I 9. og 10. klasse er de unge mere modne og kan i højere grad tage ansvar for sig selv. Men det er stadig vigtigt, at forældrene forholder sig til, hvordan de unge tackler alkohol. Selvom de unge nu ofte er væk og sammen med vennerne, er forældrene stadig meget betydningsfulde som rådgivere.

Overgangen fra folkeskolen til ungdomsuddannelserne er et kulturspring. Her kræver man stor selvstændighed af de unge og forholder sig kun lidt til den massive rusmiddelkultur, som de unge er udsat for i disse ungdomsmiljøer.

Derfor er forældrene særlig vigtige, når den unge slippes løs i denne nye kultur. Hvis man bevarer en åben og tillidsfuld relation, har man de bedste muligheder for at fastholde en fornuftig alkoholkultur. De unge lader sig i den alder mindre end nogensinde dirigere af ordrer.

### Forældre kan få indflydelse på de unges vaner

- Hvis man har de unges tillid.
- Hvis de unge mærker, at interessen for deres alkoholforbrug udspringer af omsorg.
- Hvis man kan overbevise de unge om, at det er i deres egen interesse at have nogle fornuftige alkoholvaner.

Husk, at jo mere de unge drikker, jo større er sandsynligheden for, at de også eksperimenterer med andre stoffer.



## 9 råd til forældre om børn, unge og alkohol

1. Ingen alkohol til børn under 16 år  
*Sig det klart og i god tid.*
2. Børn drikker, hvis deres forældre giver dem lov  
*De drikker 10 gange så meget som børn, hvis forældre synes, det er helt forkert.*
3. Jo tidligere børn drikker alkohol, jo mere drikker de  
*– og jo større er risikoen for, at de også prøver hash og andre stoffer.*
4. Snak med dit barn om, hvordan man siger nej til alkohol  
*Det er en styrke at være i stand til at afvise gruppepres.*
5. Lav aftaler med vennernes forældre om, at børnene ikke skal drikke alkohol  
*Det er altid nemmere ikke at være den eneste.*
6. Lad være med at skænke og lad være at købe alkohol til dit barn  
*Det signalerer, at du forventer, det begynder at drikke. Børn, der får alkohol hjemme, drikker mere, også når de er ude.*
7. Snak med barnet før festen – i stedet for at skælde ud bagefter  
*Omsorg og tillid er godt, mens forhør og kontrol kan få den modsatte effekt. Snak sammen, indtil I forstår hinandens bekymringer og interesser omkring alkohol.*
8. Lær den 16-årige, at hvis der skal drikkes til en fest, skal det være få genstande  
*– flere genstande gør det svært at vurdere, hvad der kan give problemer som skænderier, slagsmål, uønsket sex, skadestuebesøg m.v.*
9. Overvej dine egne alkoholvaner – de smitter  
*– især hvis børn ser deres forældre berusede.*

For yderligere information se [www.uge40.dk](http://www.uge40.dk)

 Sundhedsstyrelsen



UNDERVISNINGS  
MINISTERIET



Børnerådet

 Komiteen for Sundhedsoplysning