

## Generelle råd i forhold til holdninger og handlinger:

1. Hav en tydelig og restriktiv holdning til alkohol, nikotin og andre rusmidler, samt til generel negativ adfærd bl.a. på nettet.
2. Brug tid sammen med din teenager
3. Vær lyttende, hav tillid og sæt kærlige grænser
4. Vær nysgerrig... Hvor skal du hen? Hvem skal du være sammen med? Hvem snakker du med på nettet? Hvad skal I lave m.m.?
5. Skab god kontakt og lær din teenagers venner, net venner og deres forældre at kende.
6. Lav aftaler om hjemkomsttid og hvordan din teenager kommer hjem
7. Motiver din teenager til at engagere sig i fritidsaktiviteter (Forening, arbejde, klub mm.)
8. Sørg for der altid er voksne i nærheden når teenagerne fester, eller hvis der er mange unge samlet et sted



### Børn har brug for:

Tydelige forældre der tør tage ansvar for, at snakke sammen med andre forældre om alkohol, samt andre problematiske emner. Her er det vigtigt at være ærlige overfor hinanden, respekterer hinandens holdninger og være opmærksom på de forskellige omstændigheder der kan være til stede i den enkelte familie.

### Yderligere oplysninger:

<https://www.ungnorddjurs.dk/ssp>

<https://www.ungnorddjurs.dk/ungdomskonsulenter>

# Information til forældre

## Holdninger og handlinger

I forhold til alkohol og unge generelt.



## Fra SSP samarbejdet Norddjurs

### 10-4

#### Sundhedsstyrelsens anbefalinger om alkohol

Intet alkoholforbrug er risikofrit for dit helbred

#### Er du 18 år eller over?

- Højest 10 genstande om ugen
- Højest 4 genstande på samme dag

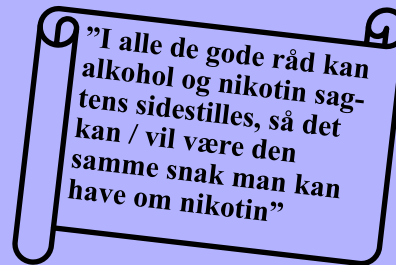
#### Er du under 18 år?

- Lad være med at drikke alkohol

## Sundhedsstyrelses gode råd ...til samtalen med din teenager om alkohol

1. Spørg ind til den unges holdninger og viden
2. Udtryk klare forventninger
3. Få dit barn til at sætte ord på forventningspres og de sociale rammer
4. Del information om risikoen ved alkoholforbrug
5. Lyt selvom du er uenig
6. Tal med den unge om at sige fra
7. Argumenter sagligt for dine holdninger
8. Tag stilling til dine egne holdninger

Se mere her: <https://www.sst.dk/da/Teenageforaeldre/Skaerm-rus-hjerne/Rusmidler/Saadan-laver-du-aftaler-med-dit-barn-om-alkohol>



### Udsagn fra andre forældre i Norddjurs kommune:

*"Man famler lidt i perioden inden man gir lov – det er svært – meget sværere end at sige Nej"*

*"Det er vigtigt at tage snakken om alkohol før nogen overhovedet har fået lov - det er meget svært at drøfte det, hvis nogen allerede har fået lov"*

*"Det er skræmmende at vi forældre forventer at vores børn skal drikke alkohol på et tidspunkt, når mange børn faktisk slet ikke har lyst"*

*"Jeg har med X storebror oplevet at sammenholdet i klassen gik i stykker, da nogen begyndte at drikke alkohol"*

## Sundhedsstyrelses gode råd ...til hvordan du kan involvere dig i dit barns alkoholvaner

1. Tag stilling til hvornår dit barn må begynde at drikke
2. Lav aftaler og følg op på dem
3. Tal løbende med dit barn om fester og alkoholforbrug
4. Tal om at sige fra i forhold til alkoholforbrug
5. Tal om, hvordan man undgår at presse andre til at drikke alkohol
6. Lav aftaler om hjemkomst tidspunkt
7. Tilbyd hjemtransport
8. Forsikr dit barn om, at det altid kan ringe, hvis der er problemer
9. Fortæl, at dit barn altid kan komme til dig med sine problemer
10. Vær en god rollemodel ved at begrænse dit eget alkoholforbrug
11. Undlad at servere alkohol for den unge
12. Undlad at beskrive alkoholpåvirkning meget positivt

Se mere her:

<https://www.sst.dk/da/teenageforaeldre/skaerm-rus-hjerne/rusmidler/du-har-indflydelse-paa-dit-barns-alkoholvaner>

### De bedste råd fra ungdomskonsulenterne i forhold til alkohol:

*"Udsæt debuten så længe som muligt - og lad være med at have en forventning om at dit barn skal drikke på et tidspunkt. Når I har snakken så sig "hvis" du får lyst at drikke alkohol i stedet for "når" du skal drikke alkohol"*

*"Lav nogle alkoholfrie arrangementer med et fedt indhold for børnene i stedet for fester med alkohol - også i 8. - 9. klasse"*

*"Når du på et senere tidspunkt giver dit barn lov til at drikke, så sørg for at begrænse indtaget og have klare aftaler med barnet"*