

**DU ER  
DEN  
VIKTIGASTE!**

Er du tenårings-forelder? Gode råd om ungdom og alkohol



## **DIFOR BØR DU SNAKKA MED TENÅRINGEN DIN OM ALKOHOL**

I fleire undersøkingar er barn og unge spurde om kva som veg tyngst når det kjem til spørsmål rundt alkoholbruk. Kvifor vel somme unge å debutera når dei er 14 år, medan andre ventar med å drikka alkohol til dei er 18? Det er vanleg å tenkja at det er det som venene gjer som er viktigast. Undersøkingar viser at når det gjeld alkohol, så er det faktisk foreldra som er den viktigaste påverknadsfaktoren.

Så heldige er vi foreldre altså! Vi har ein unik posisjon til å påverka borna våre og dytta dei i riktig retning. Men det kan opplevast som lettare sagt enn gjort.





## KVIFOR DRIKK TENÅRINGAR?

### Frå ungdom til snart vaksen

I overgangen frå ungdom til snart vaksen endrar haldningane og livsstilen seg. Denne overgangen inneber ei form for lausriving frå foreldra og etablering av ein identitet som nesten vaksen. Mange er nysgjerrige på å prøva alkohol, og dei ser på det som eit naturleg steg i retning av vaksenlivet.

### Fellesskapet

Nokre tenåringar kan kjenna på et press til å drikka fordi «alle andre» gjer det. Mange drikker alkohol for å bli sosialt aksepterte og for å vera ein del av eit fellesskap. Tenåringar er nysgjerrige på alkohol og drikker på fest for å ha det gøy saman med vener.

### Verknaden

Det som skjer med ungdommen når han eller ho drikker har også sitt å seia i spørsmålet om og kvifor tenåringen drikker neste gong. Dersom tenåringen ved å drikka føler seg meir vital, morosam og sosial enn elles, kan det påverka forholdet til alkoholbruk. På same måten brukar nokre ungdommar alkohol som stressdempar eller trøystemiddel. Det kan vera problem, eller dei har noko å uroa seg for som kjennest mindre når dei er rusa.



## TRENDAR – SLIK DRIKK TENÅRINGER I DAG

Det kan sjå ut til at ungdom i dag drikk mindre alkohol enn før, og startar seinare med å drikka. Det er godt nytt. Dei høyrer også meir på foreldra sine enn det mange av oss i foreldregenerasjonen gjorde. Trass i ein positiv trend er det framleis mange negative hendingar knytt til ungdomsfull. Det er ikkje slik at norske tenåringar har slutta å drikka. Tenåringar er uerfarne med alkohol og er difor ekstra sårbare når dei drikk. Det er difor viktig at vi foreldre snakkar med tenåringen om alkohol. Våg å setja opp klare reglar om alkoholbruk.

## RISIKOFYLTE OG SÅRBARE SITUASJONAR – UNGDOM OG ALKOHOL

Inntak av alkohol påverkar hjernen vår. Hjernen er under vekst fram til ein er 25 år. Alkohol kan spela negativt inn for denne utviklinga. Ved bruk av alkohol får ein nedsett vurderingsevne og uheldige situasjonar kan lettare oppstå. Tenåringen kan også mista hemningar og utsetja seg sjølv og andre for meir enn dei elles ville ha gjort.

Avhengig av kva tenåringen drikk, kor fort ein drikk og kor mykje ein drikk, så utset ein seg sjølv for risiko ved inntak av alkohol.



- Alle typar ulukker kan bli verre eller skje oftare under alkoholpåverknad.
- Ein som er påverka av alkohol kan lettare bli utsett for vald eller sjølv utøva vald.
- Å ha sex ein angrar på skjer oftare i fylla.
- Å ta bilete og bli fotografert med uønskt deling av bileta i sosiale media skjer lettare med alkohol i blodet.
- Blackouts og behov for pumping kan vera ei følgje av inntak av for mykje alkohol.
- Ein blir generelt meir sårbar og har dårligare vurderings-evne med alkohol i blodet.

### NÅR TEK EIN SAMTALEN FOR FØRSTE GONG?

Det er aldri for tidleg å snakka med barnet om alkohol. Jo oftare og meir naturleg du snakkar med barnet ditt om alkohol, jo lettare blir det for dykk begge. Ved å ha ein open dialog signaliserer du til barnet ditt at dette er noko det er heilt greitt å snakka om.

### SPØRSMÅLA SOM KAN KOMA – ER DU KLAR?

Spørsmåla om alkohol kjem. Syt for at det er nett til deg barnet ditt kjem med spørsmåla sine. Det er meir sannsynleg at det skjer dersom du er førebudd, er ærleg og interessert, og at du ikkje berre snakkar, men også lyttar.



Du treng ikkje vera den som har alle svara, men du skal jobba for å kunna ha den posisjonen at det er til deg barnet ditt kjem med spørsmåla sine.





## **NOKRE VANLEGE SPØRSMÅL OG FORSLAG TIL MOGLEGE SVAR**

Born og unge kan ha mange spørsmål om alkohol. Det går fint an å vera ærleg utan å leggja ut om sine ungdomsopplevingar med alkohol. Ofte kan det vera at born spør om noko heilt anna enn det du ventar. Det er viktig å hugsa på at du er ein rettleiar, meir enn ein historieforteljar.

### **Har du vore full?**

Kva tenkjer du det vil seia å vera full? Eg har nokre gonger drukke så mykje at eg vart dårleg dagen etterpå. Det var ikkje så hyggjeleg.

### **Kvifor drikk du så mykje i feriane?**

Vi vaksne drikk kanskje meir når vi har fri og vil slappa av. Kva synest du om at vi drikk meir i feriane?

### **Kvifor drikk du og andre vaksne?**

Eg drikk fordi eg likar smaken og fordi alkohol kan få oss vaksne til å slappa av og føla oss bra. Men det kan vera andre og betre måtar å oppnå velvere og avslapping. Her kan det jo vera at vaksne treng gode tips. Det finst mange gode sider med å drikka alkohol, men også mange dårlege. Alkohol er for eksempel ikkje bra for kroppar som framleis veks, difor må ein vera 18 år før ein kan drikka. Kva tenkjer du om at vaksne drikk alkohol?



### **Korleis kjennest det å vera full?**

Du kan kjenna deg litt svimmel og dersom du er i godt humør, så kan alt verka litt meir morosamt. Men om du er trist, så kan du bli endå meir trist. Alkohol er som eit forstørringsglas på kjenslene våre. Når du drikk alkohol, kan du risikera å mista hemningar og seia og gjera ting du elles ikkje ville ha gjort. Om du blir for full, kan du også bli veldig dårleg dagen etterpå. Då kan du kanskje angra på ting du har sagt eller gjort.

### **Når drakk du første gongen?**

Eg forstår nok kvifor du lurar på dette. No som eg er vaksen, tenkjer eg at eg var for ung den gongen, og at det hadde vore betre å venta.

### **SET OPP KLARE REGLAR**

Ver tydeleg på at du ikkje aksepterer at barnet ditt drikk før han eller ho er 18 år. Ved å vera tydeleg blir det mindre sannsynleg at ungdommane bryt reglane. Ungdommar vil alltid pusha grenser, men å ha grenser kjennest samtidig veldig trygt for dei. På den måten kan dei også bruka deg som «unnskyldning» for å seia nei til alkohol. «Nei, eg vil ikkje drikka for då kjem eg i trøbbel med foreldra mine». Ungdomstida ber i seg mykje usikkert og det kan vera godt å ha ein «kjip» forelder å skulda på.



### **IKKJE GJE BARNET DITT ALKOHOL**

Ein av dei mest seigliva mytane som finst, er at det er lurt å senda med tenåringane alkohol heimanfrå når dei skal på



fest, fordi då «veit du i alle fall kva dei drikk». Ungdom som får smaka heime eller som møter aksept heimanfrå for at dei drikk alkohol, drikk meir og oftare ute blant dei jamaldrande venene sine.

### VER TILGJENGELEG

Ta alltid telefonen når tenåringen din ringjer - sjølv om det er midt på natta. Hald deg gjerne edru så du kan køyra og henta barnet ditt om det har vore på fest.

### PUST MED MAGEN – DU ER DEN VIKTIGASTE

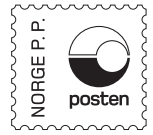
Det kan vera utfordrande å ha nysgjerrige tenåringar i hus, men vi foreldre må våga å setja klare grenser. Det å vera forelder er ikkje ein popularitetskonkurranse. Ved å setja grenser viser du at du er til å stola på. Du er ein forelder. Ikkje ein kompis.

Hugs at for dei aller fleste er ungdomstida fylt med forelsking, musikk, gode opplevingar og minne for livet. Vi har borna våre til låns, og før vi veit ordet av det har dei floge ut av reiret. Sjølv om åra går fort, har du ein unik sjanse til å gjera ein stor forskjell i livet medan de bur under same tak.

Guiden er utvikla av Blå Kors i samarbeid med alkovettorganisasjonen AV-OG-TIL og baserer seg på [www.kjipeforeldre.no](http://www.kjipeforeldre.no).  
Støtta av Helsedirektoratet








## KJÆRE TENÅRINGSFORELDER

Forsking syner at i familiar der dei har klare reglar om alkohol, drikk tenåringen mindre og meir forsiktig. Eit godt råd er difor å snakka med tenåringen om alkohol og ha klare reglar. I denne guiden får du råd om korleis du kan gjera dette i praksis. Tenk for ein fantastisk jobb du har som tenåringsforelder - å kunna følgja barnet ditt på vegen til eit sjølvstendig liv.

Tenåringen treng deg.

Du er den viktigaste!

Blå Kors Norge  
Storgata 38 - 0182 Oslo  
Tlf: 22 03 27 40  
post@blakors.no  
www.blakors.no

 @blakors/#blakors

 facebook.com/blakorsnorge

 @blakors