



**Til deg med barn i  
ungdomsskolen**

**Har dere regler hjemme?**

## Foreldre viser seg å være den viktigste påvirkningsfaktoren når det kommer til alkohol.

En god relasjon til foreldrene beskytter mot fyll og høyt konsum av alkohol i tenårene. Ungdommer som vokser opp i hjem med regler om alkohol drikker mindre og mer forsiktig.

Flertallet av norske ungdommer debuterer med alkohol før fylte 18 år. Når norske tenåringer først drikker, er alkoholinntaket relativt høyt.

Unge er også mer utsatt enn voksne for andre negative konsekvenser av alkohol og har større risiko for å bli utsatt for vold, uønskede seksuelle hendelser, skader og ulykker.

Foreldre til tenåringer er «tettere på» og har et nærere forhold til barna sine enn før. Fortsatt svarer mange ungdommer at de får tak i alkohol hjemme.

Her er noen gode råd:

- **Snakk med tenåringen** om drikking og avtal klare regler. Bruk gjerne fakta.
- **Ikke gi barnet ditt alkohol.** Tenk over hvor og hvordan du oppbevarer alkohol hjemme.
- **Vær tilgjengelig.** Ta alltid telefonen når tenåringen 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.
- **Snakk med andre foreldre** om felles mål og grenser.
- **Sett grenser** – da viser du at du er til å stole på. Det gjør du best ved å være kjærlig og kanskje også «litt kjip».

## Ungdom som ikke får alkohol hjemme drikker mindre.

Dersom du vil vite mer om temaet, se [blakors.no](http://blakors.no)



Illustrasjonsfoto: Marcel Leliënhof

## Spørsmål til refleksjon:

- Hvilke tanker har du gjort deg når det gjelder bruk av alkohol rundt barn?
- Har du merket en endring i ditt forhold til alkohol fra du fikk barn og til i dag?
- Hvilke ulemper kan ditt forhold til alkohol ha for barnet ditt?
- Hvilke erfaringer har du fra ditt eget eller andres alkoholbruk da du var ungdom selv?
- Hvilke tanker får du når du leser følgende sitat:

## «Når du sender et hjerte for mye vet jeg at du har drukket.»

**Bruker av Blå Kors kompasset** – et terapitilbud til unge fra hjem med alkohol-/rusproblemer



Alkohol, særlig øl og vin, har blitt en større del av det sosiale samværet med venner og familie. For mange er alkohol en kilde til nytelse og glede. Samtidig forårsaker alkoholbruk betydelige folkehelseproblemer i samfunnet.

Av og til nytes alkohol med barn til stede. 1 av 6 barn (16 %) unge mellom 8 og 19 år har opplevd det ubehagelig når en eller flere av deres foreldre/foresatte har drukket alkohol. Omtrent samme andel (18 %) synes at deres foreldre generelt skulle drukket mindre alkohol. (Blå Kors/ IPSOS 2021).

Blå Kors ønsker å få foreldre og foresatte til å reflektere omkring eget og andres alkoholbruk og hvordan det kan påvirke barn. Hensikten er å begrense mulige skadevirkninger knyttet til alkohol.

Det er utviklet seks brosjyrer om tematikken «Barn, foreldre og alkohol.» Innholdet omhandler tiden fra graviditeten til barnet går på ungdomskolen.

Les mer om fakta og råd til foreldre på **blakors.no**



Blå Kors Norge  
Storgata 38, 0182 Oslo  
22 03 27 40  
[www.blakors.no](http://www.blakors.no)