

# Ungge & alkohol

---

Fif til forældre, hvis barn  
starter i gymnasiet



Danske unge efterspørger en ny og sundere alkoholkultur, hvor alle kan deltage i fællesskabet uanset alkoholforbrug. Faktisk mener knap halvdelen af danske unge (45%) at deres jævnaldrende drikker for meget alkohol. Alligevel melder 65% at deres alkoholforbrug steg, da de startede på en ungdomsuddannelse. I denne folder kan du læse om, hvilken rolle du som forælder kan spille i forhold til dit barns alkoholforbrug i gymnasietiden og få inspiration til, hvordan du kan tage snakken om alkohol med din teenager.

---



## Unge alkoholforbrug

De sidste årtier er danske unges alkoholforbrug faldet, selvom nyeste undersøgelser tyder på, at tendensen desværre er ved at vende. Samtidig er danske unge de unge i Europa, som oftest drikker sig fulde. Der er ellers mange gode grunde til at udskyde alkoholdebuten og skrue ned for alkoholforbruget, herunder at alkohol øger risikoen for ulykker, konflikter og en lang række sygdomme. Dit barns hjerne udvikler sig stadig og alkohol kan være hæmmende for indlæring og hjernens udvikling. Det er en af grundene til, at Sundhedsstyrelsen nu anbefaler, at unge under 18 ikke drikker alkohol. Derudover har unge, der starter med at drikke i en tidlig alder, og som drikker meget i teenageårene, har en øget risiko for at drikke mere end andre senere i livet. Derfor er det en god idé at skabe sunde vaner tidligt.

## Overgangen fra folkeskole til gymnasium

Mange forældre finder det svært at navigere i deres barns overgang fra folkeskole til gymnasium, da der er andre rammer og mindre orientering af forældrene. Der lægges i gymnasiet op til, at eleven er mere ansvarlig for eget skoleliv, og selvstændighed vægtes højt. Som forældre kan man derfor føle sig "hægtet af" skolehverdagen og samtidig vil man gerne støtte op om, at ens barn er på vej til at blive voksen. Alligevel opfodrer vi til, at man tager en snak med sit barn om, hvilke holdninger man som forældre har til alkohol, at man laver aftaler med sit barn om alkohol, og at man har en løbende dialog om emnet. Vi ved netop, at dette har en effekt og skaber de bedste rammer for dit barn – også i gymnasietiden.



## Du har betydning for dit barns forbrug

Det er veldokumenteret, at forældre har afgørende betydning for deres barns alkoholforbrug. Unge, hvis forældre har klare holdninger til alkohol og ikke mener, at deres barn skal drikke meget, drikker mindre i ungdomsårene end unge, hvis forældre ikke har klare holdninger. Unge, der har aftaler om alkohol med deres forældre, drikker desuden mindre end unge, der ikke har aftaler om alkohol.



## Hvad er din alkoholdning?

Derfor er det vigtigt, at du gør op med dig selv, hvad din 'alkoholdning' er. Det er vigtigt, at du taler med dit barn om alkohol og at I, eventuelt i fællesskab, finder frem til et passende ramme- og regelsæt når det kommer til den unges forbrug – også selvom dit barn snart er voksent.

### Tag stilling

Inden du tager snakken om alkohol med dit barn, er det vigtigt, at du gør dig klart, hvad du vil have ud af samtalen. Giv dig god tid og overvej hvor og hvornår, det vil fungere bedst at tage snakken. Husk at din holdning tæller – så hvad er den?

### Tal sammen

Når du taler med dit barn om alkohol, er det en god ide at være nysgerrig og stille åbne spørgsmål. Giv plads til at dit barn kan tænke over spørgsmålene, og at dialogen kan fortsætte på et senere tidspunkt. Jo tydeligere du er i dine holdninger og forventninger – jo lettere er det for dit barn at navigere i.

### Lav aftaler

Unge, som har aftaler med deres forældre om alkohol, drikker mindre end unge, der ikke har aftaler. Lav aftaler om alkohol, som I begge mener er realistiske. Det er en god ide at følge op, tale om hvad der fungerer og være åben for forhandling.





## Oplagte anledninger, hvor du kan tage snakken om alkohol med dit barn

Selvom du gerne vil tale med dit barn om alkohol, kan det være svært at finde en passende lejlighed til det. I det følgende er listet en række anledninger, hvor det ofte kan være oplagt at tage snakken om alkohol med sit barn:

### Forfesten

Lægger du hus til en forfest, har du som forældre et ansvar for, at de unge ikke bliver for fulde, inden de kommer til festen på gymnasiet. Forfesterne er ofte der, hvor den høje promille etableres, fordi de unge godt ved at det måske koster mere at købe alkohol i baren end det, de kan købe og tage med til forfesten.

Er du tilstede til forfesten, så tilbyd:

- Vær hjemme når forfesten holdes.
- Dit hus, dine regler. Lægger du hus til, kan du tillade dig at bestemme, hvordan forfesten skal foregå. Du kan f.eks. foreslå, at de unge ikke drikker eller ikke drikker stærk alkohol.
- Tilbyd de unge noget at spise. Det falder sjældent i dårlig jord, da de fleste unge gerne vil spare penge på maden – og man bliver langsommere fuld, når man har spist.
- Derudover er det en god idé at sætte vand og evt. andre alkoholfri drikkevarer frem.
- Sørg for, at de unge kommer sikkert frem til gymnasiet. Du kan enten køre dem, eller sikre dig, at de følges ad og ikke har fået for meget indenbords, når de forlader dit hus.

### Gymnasiefesten

På gymnasiet bliver der serveret alkohol og mange gymnasieelever drikker allerede til forfesten, inden festen på skolen.

- Inden festen: Tag forud for festen en snak med dit barn om, hvornår det er sjovt at drikke alkohol, og hvornår det kan blive for meget. Del dine holdninger om alkohol og lav aftaler med dit barn herom. Læn dig gerne op af gymnasiets alkoholpolitik. Læg op til en åben dialog, så dit barn ved, at han/hun kan finde hjælp og støtte i dig – også selvom det skulle ske, at der bliver drukket mere end aftalt.
- Efter festen: Sørg for, at dit barn kommer sikkert hjem. Lav eventuelt aftaler med andre forældre om at skiftes til at hente. Berusede er langt mere sårbare og risikovillige, og risikoen for ulykker stiger med indtagelse af alkohol.
- Dagen derpå: Tag en snak med dit barn om, hvordan aftenen forløb og om promillen bidrog eller blev en hindring for den gode stemning.



### 18-års fødselsdage

Det er en tradition i nogle ungdomsmiljøer, at fødselaren skal drikke 18 shots på sin 18-års fødselsdag. Det er voldsomt at skulle drikke så meget på én gang. Tag en snak med dit barn om traditionen og få afklaret, om det er noget han/hun har oplevet eller forventer at skulle gennemgå ifm. sin egen 18-års fødselsdag. Det kan være, at dit barn oplever et forventningspres, som kan være godt at få vendt.

### Skal dit barn på festival?

Mange unge drikker store mængder alkohol, når de drager på festival. Tag snakken med dit barn om, hvad normen er i deres vennegruppe og hvordan de kan få en god festivals-oplevelse.

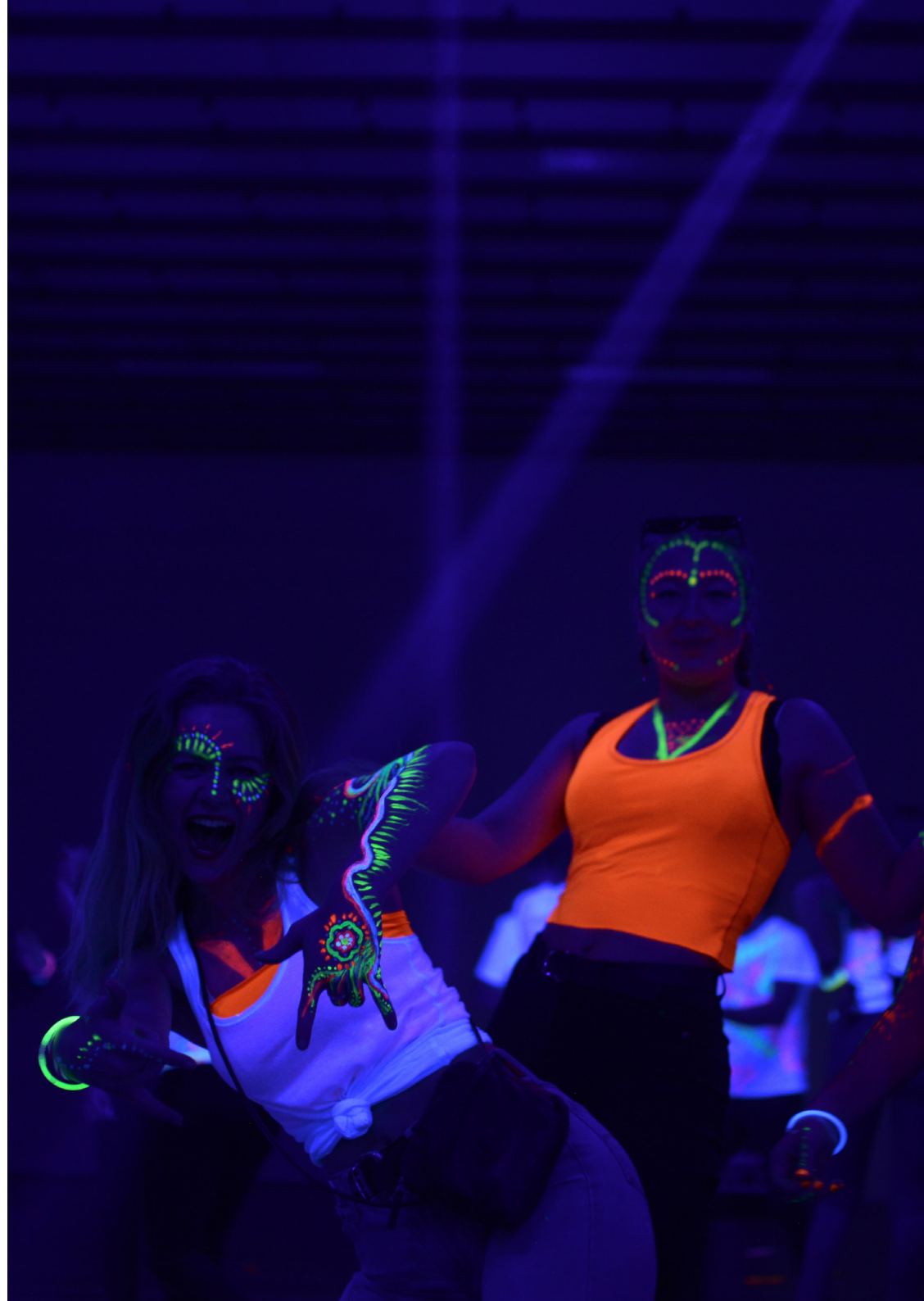
### Vogntur

Når man har fået studenterhuen på og skal køre vogn, er der tradition for, at der bliver serveret alkohol hos alle man besøger, og at der bliver drukket i vognen. Tag en snak med dit barn om, om han/ hun har overvejet, hvordan man kan undgå at få alt for meget at drikke og i stedet få det maksimale ud af den mindeværdige dag.

### Klassiske mor og far råd

Råd fra mor og far er ikke altid lige fedt, men der bliver lyttet mere, end du tror. Disse "mor og far råd" er genkendelige af en grund – de virker:

1. Spis noget inden du starter med at drikke
2. Drik vand imellem øllerne
3. Sørg for at have nogen at følges hjem med
4. Ring, hvis der er noget
5. God fest! Jeg elsker dig!





## Myter om unge og alkohol

- "Børn skal lære at drikke hjemme. Så får de et naturligt forhold til alkohol."  
**Faktisk ikke:** Tværtimod tyder forskning på, at unge der får serveret alkohol af deres forældre, drikker mere end unge, der ikke gør. Desuden fraråder Sundhedsstyrelsen, at børn og unge under 18 år drikker alkohol.
- "Hvis man forbyder unge noget, så bliver det først rigtig interessant."  
**Nej,** denne lomme filosofi passer ikke: Unge drikker senere og mindre, hvis forældrene markerer en tydelig holdning til alkohol og laver aftaler med deres børn omkring deres alkoholforbrug.
- "Det er bedre, at lade de unge drikke alkohol, så de ikke i stedet tager stoffer."  
**Argh, det argument holder ikke:** Det er især blandt de unge, der drikker store mængder alkohol, at man finder de unge, der også eksperimenterer med andre stoffer. Alkohol kan også være indgangen til at man begynder at eksperimenterer med stoffer.
- "Unge er voksne nok til at forstå konsekvenserne af deres handlinger"  
**Ikke helt rigtigt:** Hjernen er ikke færdig udviklet før omkring 25-års alderen og unge kan derfor ikke i samme grad som voksne foretage en risikovurdering af situationer og handle derefter.







- "Unge lytter alligevel ikke til deres forældre"  
**Jo, for det meste:** 75 % af hjemmeboende unge, der har aftaler om alkohol med deres forældre, overholder for det meste eller altid aftalerne.
- "Unge i dag drikker mere end tidligere generationer"  
**Niks:** Siden årtusindeskiftet har der været en betydelig reduktion i unges alkoholforbrug i de fleste vestlige lande inkl. Danmark. Desværre viser flere nye undersøgelser nu atter en stigning i unges alkoholforbrug.
- "Sundhedsstyrelsen anbefaler, at man max drikker 8 genstande på samme dag"  
**Det er lige i overkanten:** Sundhedsstyrelsen anbefaler, at man højst drikker 4 genstande på samme dag.

---

Få mere inspiration til, hvordan du som forældre kan tage snakken om alkohol og indgå aftaler med dit barn på [www.alkoholdning.dk](http://www.alkoholdning.dk)



