

Klare aftaler nedsætter forbruget

Der er en direkte sammenhæng mellem, hvor meget unge drikker, og hvilke aftaler, de har omkring alkoholforbrug. Unge, hvis forældre opsætter nogle klare rammer, drikker altså mindre end unge, hvis forældre ikke sætter grænser. Det giver derfor god mening, at man som forældre blander sig og bruger tid og energi på at lave nogle gode aftaler med sin teenager. Samtidig er det afgørende, at man – så godt som det nu kan lade sig gøre – bevarer en god føling med, hvad de unge laver, og hvor de er henne. Undersøgelser viser nemlig, at det at forældrene altid ved, hvor deres teenager er henne, i sig selv er med til at nedsætte de unges forbrug af alkohol.

Aftaler om alkohol

Forsøg at forbyde dit barn at drikke alkohol så længe som muligt. Når du giver den unge lov til at drikke, så sæt en grænse for, hvor mange genstande han eller hun må drikke. En grænse på 1-2 genstande får unge til at drikke mindre. Unge, hvis forældre mener, det er OK, at de drikker alkohol, drikker 10 gange mere end unge, hvis forældre er imod, at de drikker (*Sundhedsstyrelsen*).

Hvis aftalerne brydes

Selvom din teenager overtræder dine regler, har du trods alt markeret din holdning og sendt et kraftigt signal, der under alle omstændigheder er med til at nedsætte forbruget. Viser det sig, at retningslinjerne er urealistiske, kan det være en idé at revidere

dem - gerne i dialog med den unge og med hans eller hendes tætteste kammerater og deres forældre.

Myter om unge og alkohol

"De skal jo lære det"

Hjernens centre for selvkontrol, risikovurdering og rationel tænkning er først endeligt udviklet hos en person i begyndelsen af tyverne. Derfor kan unge ikke håndtere alkohol på samme måde som en voksen kan. De unge kommer bl.a. lettere til skade.

"Vi drak jo også"

Siden 70'erne er alkoholforbruget blandt 15-årige øget gradvist, og selvom der i løbet af de seneste 10 år igen er sket et fald, drikker dagens unge stadig en hel del mere end deres forældre gjorde.

"Regler virker ikke"

Unge, der har fået klare rammer mht. antal genstande og hjemkomsttider, drikker mindre end unge, der ikke har (*PUNA-undersøgelsen*). Og unge, hvis forældre ved, hvor de er henne, drikker mindre end unge, der har frie rammer.

"De andre må gerne"

To ud af tre forældre mener, at aldersgrænsen for at købe alkohol bør hæves til 18 år mod de 16 år, der er gældende i dag. Der er således mange forældre, der ønsker at udskyde alkoholdebuten (*Mandag Morgen 2009*).

AFTALE

UNG

Jeg forpligter mig til at:

1. fortælle hvor jeg går hen, så du ved hvor jeg er.
2. fortælle, hvordan jeg vil komme hjem, og hvem jeg følges med.
3. komme hjem til den aftalte tid.
4. give besked, hvis jeg ikke kan overholde en aftale.
5.

FORÆLDRE

Jeg forpligter mig til at:

1. fortælle hvor jeg er, så du kan få fat i mig.
2. du altid må ringe, hvis du eller en kammerat har brug for hjælp.
3. jeg vil hente dig, hvis jeg har mulighed for det.
4. give mig tid til at lytte til dig.
5.

Udsæt alkoholdebuten

Vær bevidst om dine holdninger

Har man teenagere, ved man godt, at det ikke nytter noget blot at sige "nej". Teenagere lytter til deres forældre, fordi de oplever, at de siger noget fornuftigt og argumenterer for det. Vær bevidst om dine egne holdninger og dit eget alkoholforbrug, før du taler med din teenager, så er det lettere at stå fast.

De unge efterlyser grænser

Undersøgelser viser, at de fleste unge accepterer forældrenes regler, også hvis det er et forbud mod alkohol. De unge lægger vægt på tillid og de fleste opfatter manglende indblanding som ligegyldighed og manglende omsorg (Center for Rusmiddelforskning 2011).

Unge overdriver

Unge tror, at andre unge drikker op til tre gange så meget, som de i virkeligheden gør. Det skyldes "mandagspraleriet", hvor man praler med, hvor meget, man har drukket i weekenden. Det har sjældent hold i virkeligheden, men det er med til at presse forbruget op, fordi de unge vil leve op til nogle urealistiske mål. Snak derfor med dine børn om, hvordan virkeligheden ser ud.

Tid sammen betyder forebyggelse

Selvom børnene er blevet teenagere betyder det ikke, at lysten til at være sammen med forældrene forsvinder. De unge har stadig brug for forældre, rammer og gode rollemodeller – også langt mere, end de umiddelbart giver udtryk for. "Mere tid

sammen med forældrene", har mange svaret i en undersøgelse fra Børnerådet over unges ønsker.

Forældres holdning tæller

Forældrenes holdninger har stor indflydelse på, hvor meget de unge drikker. Hvis man som forælder tager lederskab og sætter grænser, opfattes det generelt af de unge som naturligt og som udtryk for omsorg og bekymring.

Selvværd

Jo mere selvtillid, jo lettere er det at sige fra. Unge, der trives, drikker generelt mindre, og færre af dem har prøvet at tage stoffer. Hvis man som forælder vil have indblik i, hvad teenageren går og laver, må man lytte tillidsfuldt og anerkendende i stedet for overkontrollerende. Man opnår ikke den nødvendige tillid, hvis hverdagen er præget af dårlig stemning, og man i stedet for anerkendende er anklagende og fordømmende. Den bedste forebyggelse er at være åben og lydhør over for sin teenager, så den unge fortæller om, hvor han eller hun færdes og med hvem.

Vær en god rollemodel

En lang række undersøgelser peger på sammenhængen mellem den måde, man som forældre omgås alkohol på. Det er nemlig ofte den praksis, som børnene vil føre videre. Som forældre har man altså ved sit eget eksempel en direkte indflydelse på, hvilken rolle alkohol skal spille i ens børns liv.



Fakta om alkohol

Hvor meget alkohol er der i...?

DRIKKEVARER	ANTAL GENSTANDE
1 alm. øl (33 cl, 4,6 % vol)	1
1 stærk pilsner, f.eks. guldøl (33 cl, 5,8 % vol)	1¼
1 ekstra stærk pilsner, f.eks. juleøl (33 cl, 9 % vol)	2
1 cider, f.eks. Sommersby (33 cl, 4,7 % vol)	1
1 stærk cider (33 cl, 7 % vol)	1½
1 flaske vin (75 cl, 12 % vol)	6
1 flaske vin (75 cl, 14 % vol)	7
1 lille glas spiritus (2 cl, 38 % vol)	½
1 stort glas spiritus (4 cl, 38 % vol)	1
1 ready-to-drink, f.eks. Bacardi Breezer (27,5 cl, 5 % vol)	1
1 flaske spiritus (70 cl, 38 % vol)	18

Forbrænding

Forbrænding af alkohol foregår ved en konstant hastighed og kan ikke fremskyndes ved hjælp af gamle husråd. Kaffe, dans, kolde bade etc. sætter ikke forbrændingen i vejret. En grundregel er, at for hvert 10 kilo en person vejer, kan leveren forbrænde 1,15 gram ren alkohol pr. time. Det vil derfor tage en person, der vejer 60 kg, næsten to timer at forbrænde en genstand = en pilsner/et glas vin/ et stort glas spiritus. Tiden er således den eneste faktor, der har betydning for forbrændingen.

Et godt måltid

Alkohol på tom mave går direkte i blodet. Hvis maven er fuld, bliver alkoholen længere tid i mavesækken, og et enzym får tid til at nedbryde noget af det. Desuden passerer alkoholen langsommere til leveren, så leveren når at nedbryde mere alkohol, inden det med blodet føres ud til kroppens organer. Alkohol er en væske, der fordeler sig i kroppens væsker, så en pige og en spinkel dreng vil – i forhold til en voksen – blive meget mere påvirket af f.eks. en enkelt øl.

Hvorfor kan unge ikke tåle så meget som voksne?

Unge hjerner reagerer kraftigere på alkohol. Det vil sige, at unge lettere mister fornuften og måske kommer til skade eller bliver lokket til at gøre dumme ting. Den menneskelige hjerne er ikke færdigudviklet, før vi er i starten af tyverne, derfor kan unge ikke håndtere alkohol på samme måde som en voksen kan. Unge kan ikke i samme grad som voksne vurdere en risikabel situation og handle derefter. Alkohol påvirker desuden hjernens indlæringscentre netop i de år, unge er i gang med en uddannelse.

Flere ulykker blandt tidlige startere

Jo tidligere unge begynder at drikke, jo flere problemer kommer de ud for. Omkring hver femte pige i 9. klasse, der begyndte at drikke før de var 12 år, har haft uønsket sex, fordi de havde drukket. Næsten ingen (2 %) af pigerne, der er startet senere, har været udsat for det samme. Hver 3. dreng, der er startet tidligt med at drikke, har været i slagsmål, mens det kun gælder hver 10. af de senere startere (*Sundhedsstyrelsen*).

Fakta om alkohol (...fortsat)

Procent, som drikker alkohol mindst en gang ugentligt, 1991-2010.

Piger	1991	2002	2006	2010
11-årige	3	1	0	2
13-årige	8	7	4	7
15-årige	29	39	26	19
Drenge	1991	2002	2006	2010
11-årige	4	2	2	4
13-årige	15	12	8	9
15-årige	42	50	38	28

Kilde: Skolebørnsundersøgelsen 2010

Lovgivning

Unge skal være 16 år, før de må købe alkohol i butikkerne. Vil de købe drikkevarer med en styrke på over 16,5 % alkohol, skal de være fyldt 18 år.

På restaurationer, diskoteker m.v. er det forbudt at servere alkohol for personer, der ikke er fyldt 18 år. Overtrædelse straffes med bøde både til den, der serverer, og til den, der køber eller på anden måde skaffer sig drikkevarer.

De unge drikker mindre end tidligere

De sidste ti år er alderen for alkoholdebut hævet, og andelen af 13-årige, der har været fulde mindst to gange, er halveret for pigernes vedkommende og sænket med 30 % for drengenes vedkommende. Siden 2002 er andelen af 15-årige, der drikker alkohol ugentligt, ligeledes halveret for både pigernes og drengenes vedkommende. Det er en positiv udvikling, der gerne skulle fortsætte.

Tips til ungdomsfester, når teenageren må drikke

- Aftal, hvor meget alkohol din teenager må drikke.
- Hav masser af sodavand klar som alternativ – og tilbyd det.
- Sørg for, at din teenager spiser rigeligt inden festen, så han eller hun ikke drikker alkohol på tom mave.
- Fortæl din datter, at piger ikke kan tåle så meget alkohol som drenge.
- Aftal hjemkomsttidspunkt – tilbyd eventuelt at hente på klokkeslæt.
- Planlæg hjemtransport.
- Afvis uønskede gæster venligt, men bestemt.
- Grib ind, hvis en ung drikker for meget.