



DIN TEENAGERS HEMMELIGE LIV

# 10 råd til, hvordan du sætter grænser for din teenagers alkoholforbrug

8. aug. 2019, 07:16



Udviklingen har længe været i en positiv retning, men seneste Skolebørnsundersøgelse viser, at der igen er en stigning i antallet af unge, der begynder at drikke. Foto: Jens Nørgaard Larsen / Scanpix

af Marie Holm Mathiasen

## Unge med forældre, der har en afslappet holdning til alkohol, debuterer tidligst - og er dem, der drikker allermost, når de er fyldt 15 år.

Danske unge er "europamestre" i at drikke alkohol. Og de begynder væsentligt tidligere end andre unge europæere. For selvom man herhjemme først må købe øl og vin, når man er fyldt 16 år, og stærk spiritus som 18-årig, begynder rigtig mange unge at drikke tidligere.

Forældre kan gøre mange ting for at sætte grænser for deres børns alkoholforbrug, og der er en direkte sammenhæng mellem, hvor meget danske unge drikker, og hvilke aftaler de har med deres forældre omkring alkohol.

- Forskning viser, at unge, hvis forældre udviser varme og anerkendelse kombineret med rammer og forventninger til dem, drikker mindre end unge, hvis forældre er enten strikse og kontrollerende eller uengagerede i deres barn, lyder det fra Anett Wiingaard, der står bag Alkoholialog.dk, der blandt andet laver undervisningsmateriale til skoler.

## Hav føling med dit barn

For bedst at kunne lave rimelige regler for sin teenager kræver det ifølge Anett Wiingaard, at man ved, hvad ens søn eller datter laver. Man skal blande sig og bruge energi på at snakke sig frem til nogle gode aftaler med sin teenager, lyder det fra Anett Wiingaard, der har arbejdet med alkoholforebyggelse gennem de sidste 25 år.

- Det er vigtigt at have føling med, hvor ens barn er, og hvem det er sammen med. En god kontakt gør, at man kan bevare en god dialog med sit barn og på den måde også få sat nogle klare regler, siger Anett Wiingaard.

Ifølge forskning har både grænser for antal genstande og regler for, hvor længe den unge må være ude, betydning.

Der er nemlig fem gange så mange 15-årige, der har drukket mere end fem genstande på en aften, blandt dem, der må være ude til klokken to om natten, i forhold til dem, der skal være hjemme senest ved midnat.

## Du kan mindske mængden af genstande

Giver du dit barn lov til at drikke fem eller flere genstande, har 68 procent været fulde mindst én gang inden for den sidste måned.

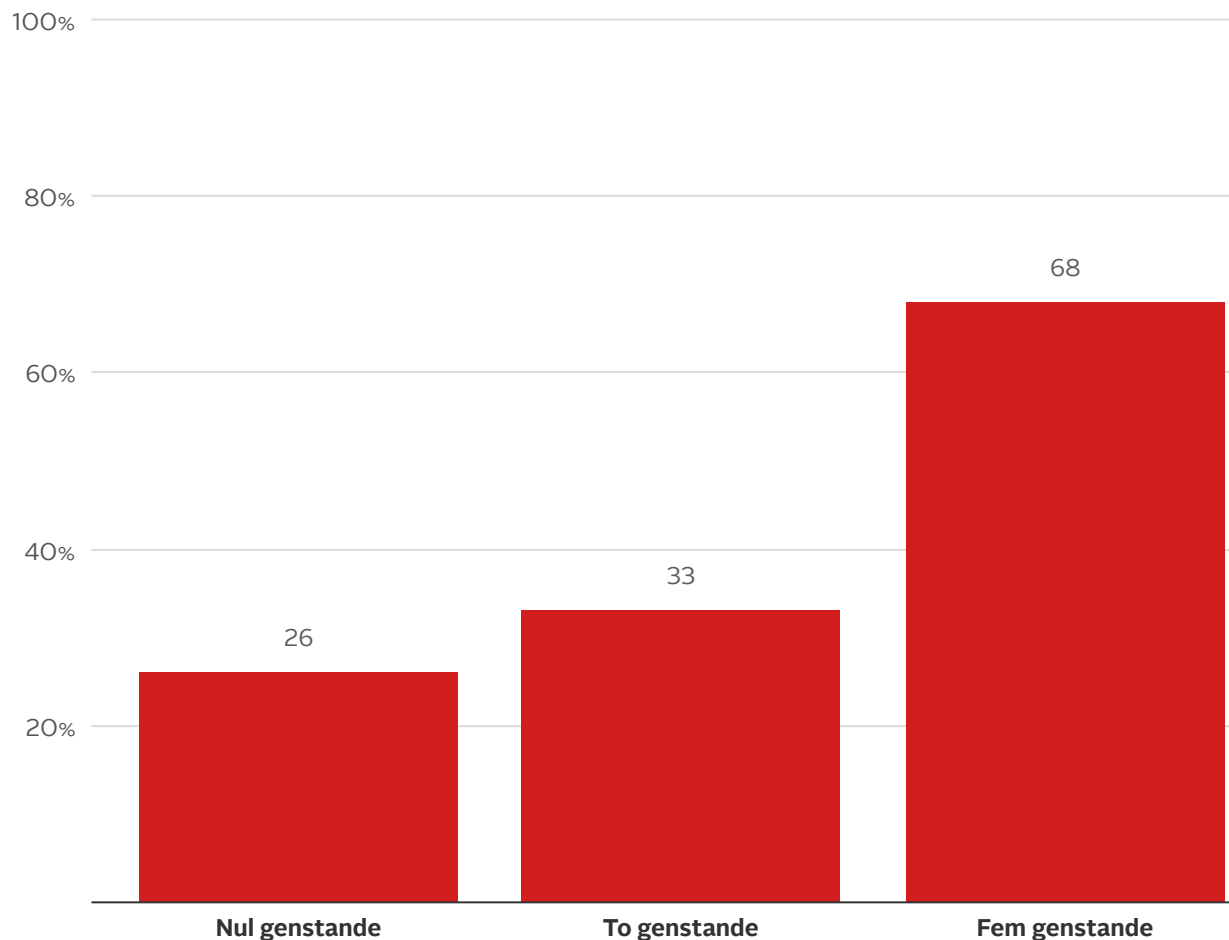
Til sammenligning har kun 26 procent af unge med forbud mod at drikke været fulde inden for den sidste måned.

Har forældrene givet tilladelse til at drikke to genstande, har 33 procent af de unge været fulde.

- Det kan godt være, at den unge drikker mere end de to genstande, men sandsynligheden for, at han eller hun drikker rigtig mange, er væsentlig mindre, når der er en aftale, siger Anett Wiingaard.

Grænser kan altså være afgørende for dit barns alkoholdebut og mængden af indtaget. Ifølge Alkoholialog.dk er unge med forældre, der har et afslappet holdning til deres alkoholindtag, dem, der debuterer tidligst – som 12-13-årige – og dem, der drikker allermest, når de er fyldt 15 år.

## Andelen af unge, der har været fulde inden for den seneste måned - alt efter hvor meget de må drikke for deres forældre



Unge har generelt ikke noget imod, at forældrene blander sig i deres alkoholvaner. Det viser Kræftens Bekæmpelses kortlægning af danske unges alkoholvaner fra 2017.

Her svarer langt de fleste af de unge desuden, at de som udgangspunkt overholder de aftaler, de laver med deres forældre om alkohol.

Herunder får du Alkoholdialog.dk's gode råd til, hvordan du sætter grænser for dit barn og klæder dem på til at skulle begynde at drikke alkohol.

*'Din teenagers hemmelige liv' sendes torsdag aften på TV 2 og [TV 2 PLAY](https://play.tv2.dk/programmer/dokumentar/serier/din-teenagers-hemmelige-liv/alkohol-hash-og-stoffer-i-en-ung-alder-195139/) (<https://play.tv2.dk/programmer/dokumentar/serier/din-teenagers-hemmelige-liv/alkohol-hash-og-stoffer-i-en-ung-alder-195139/>)*

# Når teenageren begynder at drikke

## 1. Fortæl, at mange unge ikke drikker

Sig til din teenager, at det mest almindelige er ikke at drikke eller kun at drikke lidt, når man går i 8. eller 9. klasse.

Det er kun 2 ud af 10 af de 15-årige, der hyppigt går til fester og drikker, ifølge Skolebørnsundersøgelsen fra 2018, som er foretaget af Statens Institut for Folkesundhed.

## 2. Lav aftaler med andre forældre

Når du giver din teenager lov til at drikke, skal du samtidig sætte en grænse for, hvor mange genstande han eller hun må drikke ad gangen.

En grænse på 1-2 genstande får unge til at drikke mindre.

Hav desuden føling med, hvor dit barn er, og hvem det er sammen med. Unge, hvis forældre følger med i deres liv, drikker mindre end unge, der har frie tøjler. Det vil sige ingen klare aftaler om mængde af alkohol, komme-hjem-tider og lignende.

## 3. Hvis aftalerne overtrædes

Selvom din teenager overtræder dine regler, har du trods alt sendt et kraftigt signal, der under alle omstændigheder er med til at nedsætte drikkeriet.

Viser det sig, at reglerne er urealistiske, kan det eventuelt være en idé at revidere dem, gerne i dialog med kammeraternes forældre.

Reglerne kan være urealistiske, hvis de eksempelvis på ingen måde flugter med de andre unges regler eller de regler, der er lavet kollektivt i klassen.

## 4. Lær dem om genstande

En genstand svarer til en pilsner, et glas vin og en drink. Der er cirka 18 genstande i en flaske spiritus, hvilket svarer til 18 øl eller tre flasker vin.

Fortæl pigerne, at de kan tåle mindre end drengene. En kvinde vil få en promille på cirka 1,0 efter at have drukket to genstande. For en mand er det tre genstande.

## 5. **Fortæl, at dømmekraften bliver svækket, når man drikker**

Forklar dit barn, at hjernen påvirkes af alkohol. Derfor kan man komme til skade eller gøre ting, man senere vil fortryde.

Drikker man meget alkohol på kort tid, kan det være livsfarligt. Bliver en kammerat dårlig af alkohol, skal der straks tilkaldes en voksen og eventuelt ringes 112.

## 6. **Lad dem ikke drikke på tom mave**

Servér et godt måltid mad inden festen, for alkohol på tom mave går lige i blodet. En fuld mavesæk giver leveren tid til at nedbryde noget af alkoholen.

Hav desuden sodavand, så der er alternativer til alkohol.

## 7. **Få dem sikkert hjem**

Aftal på forhånd, hvordan og med hvem den unge kommer hjem. Lær dem at sige fra til at køre beruset, hvad enten det er på cykel, på knallert eller som passager eller fører i en bil.

## 8. **Fortæl, at I altid vil hjælpe dem**

En del unge tør ikke tilkalde hjælp, fordi de er bange for forældrenes reaktion.

Omvendt tror de fleste forældre, at deres barn ved, de altid kan kontakte dem i nødstilfælde. Fjern denne misforståelse, så de unge ikke lader en kammerat i stikken, fordi man er bange for at tilkalde en voksen.

## 9. **Ingen fester uden voksne i nærheden**

Som voksen må man have respekt for de unge og ikke trænge sig på til fester i hjemmet.

Omvendt skal man ikke være for langt væk, da der kan opstå situationer, som de unge skal have hjælp til.

## 10. **Brug tid sammen**

Selvom dit barn er blevet teenager, har hun eller han stadig brug for forældre, rammer og gode rollemodeller.

Unge, der trives, drikker generelt mindre, og færre af dem har prøvet at tage stoffer. Den bedste forebyggelse er at være åben og lydhør over for sin teenager, så den unge fortæller om, hvor hun eller han færdes og med hvem.

### **SE OGSÅ**

**Crazy Daisy politianmeldt: Lokker unge under 18 med alkohol**

**Hver fjerde af os kender én - her er de seks forskellige typer af spritbilister**

**- Den ligger fint, hvor den er, siger S om aldersgrænsen for salg af alkohol - forskere og danskerne er uenige**

**Flere søger hjælp til lattergasmisbrug: - Der er nogle, der tager 1000 på en uge**