

The background of the slide features a photograph of a group of young people at a social gathering, possibly a party or dance. The image is heavily stylized with a semi-transparent purple overlay that covers the entire scene. The people are mostly seen in silhouette or with muted colors due to the overlay. Some individuals are holding up their phones, and one person in the foreground has their arms raised. The overall atmosphere is that of a lively, crowded event.

UNGE ALKOHOL FESTER

Forældre til unge 16+

UNGEALKOHOLFESTER

Det er en del af ungdomslivet at eksperimentere og prøve grænser af – hvorfor det er vigtigt, at de unge er klædt på hertil.

Den bedste forebyggelse er at være åben og lydhør, så din søn eller datter vil fortælle, hvor han eller hun færdes og med hvem. Unge kommer af og til ud på dybt vand – og hvis de tror eller oplever, at de bliver mødt med restriktioner og fordømmelse, vil de ofte ikke involvere deres forældre eller andre voksne.

Når dit barn starter på en ungdomsuddannelse, bliver alkohol og fester for mange en del af ungdomslivet. En del unge har ikke den store erfaring med alkohol, da debutalderen for at drikke er hævet i de seneste år. Samtidig kan det som forælder være svært at blande sig, da vi betragter unge som modne og selvstændige, når de forlader folkeskolen. Denne cocktail af relativ uerfarenhed og manglende forældrekontrol gør de unge sårbare, hvis de har drukket for meget.

“ De er forstående og fortæller mig stille og roligt, hvis jeg har gjort noget forkert. De har lært mig, hvornår jeg skal passe på og jeg stoler meget på dem. De kunne aldrig finde på at skælde mig ud, da de ved, en stille og rolig samtale virker meget bedre.” Emilie

“ De accepterer, at jeg er ung og laver nogle dumme ting. Men giver den moralske prædiken, så man får helt dårlig samvittighed.” Viktor

Se mere på **alkoholdialog.dk/foraelde/**



Få dem sikkert hjem

Lav eventuelt aftaler med andre forældre om at skiftes til at hente de unge fra festerne. Berusede unge er sårbare og mere risikovillige, og det er på hjemturen, der er størst risiko for, at der sker en ulykke.

De unge skal også lære at sige fra til at køre beruset, hvad enten det er på cykel, på knallert eller som passager eller fører i en bil.



Eksempler på aftaler

Det giver en tryghed at have kontakt til de andre forældre. En idé kan være at oprette en Facebookgruppe eller forældrekontaktliste, så man har et forum til at få et fælles forældreansvar i forhold til klassen og alkohol, rustur, introfest, forfester mm.

50 % af de 15-20-årige svarede, de synes godt/meget godt om, at deres forældre blander sig i, hvor meget alkohol de drikker. Kun 15 % synes meget dårligt/dårligt om det. (Unge alkoholvaner i Danmark 2014.)

Eksempler på aftaler kan være:

Du...

- giver dit barn den nødvendige viden om bl.a. alkohol.
- støtter dit barn i en kaotisk tid med nye venner og faglige udfordringer.
- lytter og har tillid til, at han eller hun gerne vil være ansvarlig.
- tager dialogen om genstandsbegrænsning, hjemkomsttider m.v.

Din søn/datter...

- fortæller, hvor han/hun er om natten og med hvem.
- giver besked, når han/hun er på vej hjemad.
- følges altid med nogen hjem.
- giver telefonnumre til de nærmeste venner, så du kan kontakte dem, hvis dit barn ikke svarer på dine sms'er.

Hvorfor kan unge ikke drikke som voksne?

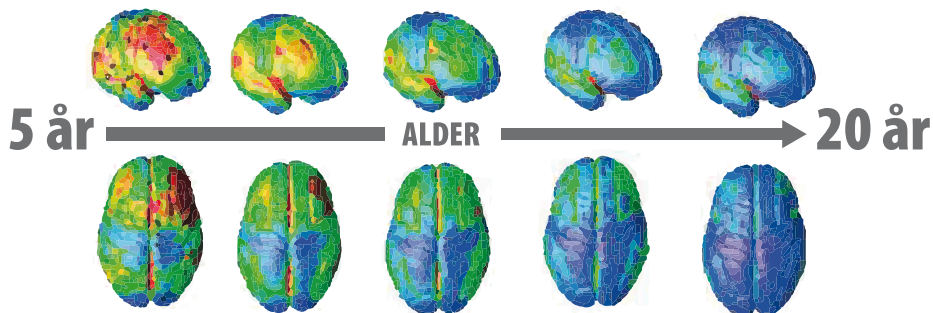
Unge hjerner reagerer kraftigere på alkohol. Det betyder, at unge lettere mister fornuften og måske kommer til skade eller bliver lokket til at gøre dumme ting. Den menneskelige hjerne er ikke færdigudviklet, før vi er i starten af tyverne, derfor kan unge ikke håndtere alkohol på samme måde som en voksen kan.



Unge kan ikke i samme grad som voksne vurdere en risikabel situation og handle derefter.

Meget alkohol påvirker desuden hjernens indlæringscentre netop i de år, unge er i gang med en uddannelse.

Hjernen er ikke færdigudviklet før i 23 -25 års alderen



Pandelapperne, der bl.a. rummer hukommelse, læring og dømmekraft, udvikles senest i hjernen. Samtidig er teenagere mere følelsesstyrede end voksne.

Genstande og forbrænding

*En genstand svarer til en pilsner, en cider
(fx Sommersby), et glas vin eller et glas spiritus.*



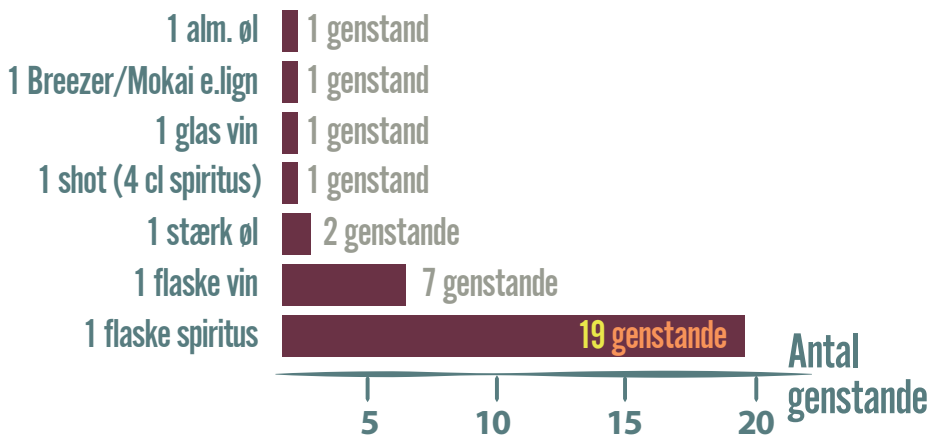
Promillen afhænger af:

- Mand/kvinde
- Vægt
- Mavesækkens indhold
- Leverens forbrændingsevne

Kvinder kan ikke tåle så meget som mænd

Alkohol fordeler sig i kroppens væsker. En mand indeholder ca. 70 % vand mod kvindens 60 %. Mænd vejer som regel også mere, derfor kan kvinder ikke tåle så meget alkohol som mænd. En kvinde vil få en promille på ca. 1 efter at have drukket 2 genstande. For en mand er det 3 genstande.

Tæl dine genstande



Binge drinking er farligt

Der går $\frac{1}{2}$ til 1 time, inden man kan mærke alkoholen. Drikker man meget alkohol på kort tid, kan det være livsfarligt. Hvis man ikke har erfaring med at drikke alkohol, kan man blive overrasket over, at virkningen først kommer lang tid efter, at man har drukket.

Bliver en kammerat dårlig af alkohol, skal der straks tilkaldes en voksen eller ringes 112.

Promille

0,8

0,6

0,4

0,2

0,0



Person

Vægt: 60 kg

Genstande: ca. 2,5

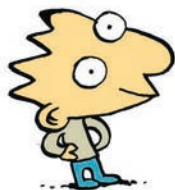


MINUTTER

Definition af Binge Drinking:

Indtagelse af mere end fem genstande i løbet af en aften.





0,0 - 0,5



0,5 -
Farlig i trafikken



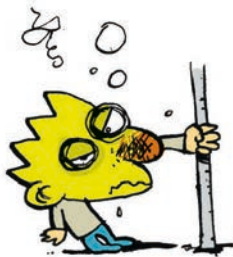
0,5 - 1,0
Påvirket



1,0 - 1,5
Fuld



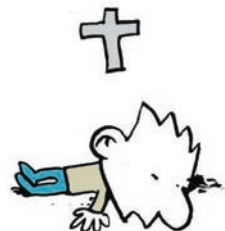
1,5 - 2,0
Meget fuld



2,0 - 2,5
Ekstrem fuld



2,5 - 4,0
Bevidstløs



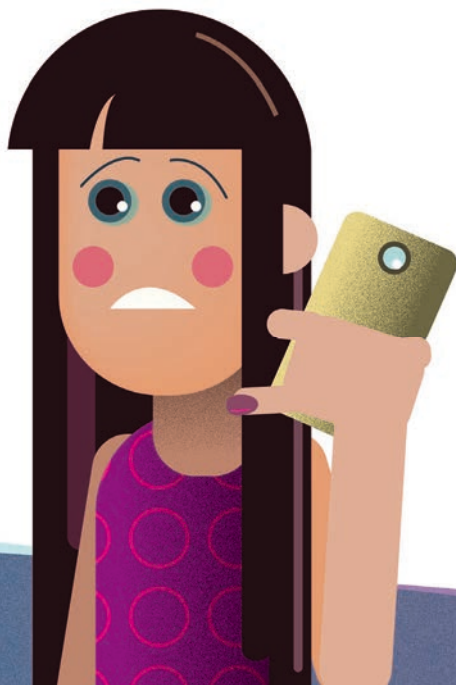
4,0 - 5,0
Død

Fortæl, at I altid vil hjælpe dem

En del unge tør ikke tilkalde hjælp, hvis det går galt, fordi de er bekymrede for forældrenes reaktion. Omvendt tror de fleste forældre, at deres barn ved, de altid kan kontakte dem i nødstilfælde. Denne misforståelse skal ryddes af vejen, så de unge ikke lader en kammerat i stikken, fordi man er bange for at tilkalde en voksen.

Tid sammen betyder forebyggelse

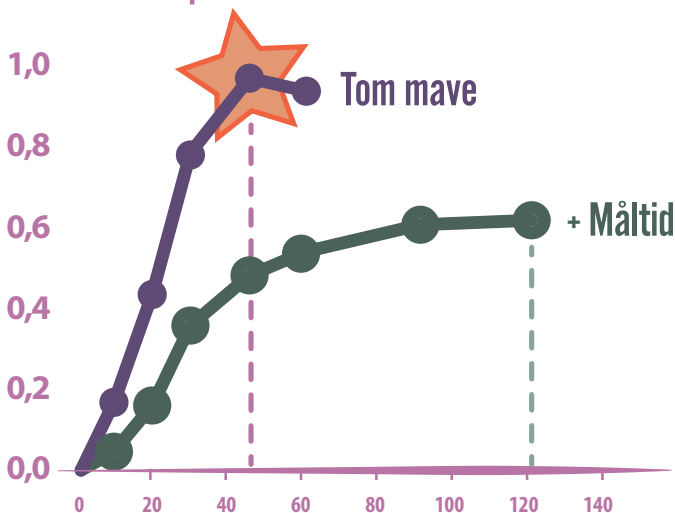
Selvom børnene er blevet teenagere betyder det ikke, at lysten til at være sammen med forældrene forsvinder. De unge har stadig brug for forældre, rammer og gode rollemodeller – også langt mere, end de umiddelbart giver udtryk for. 'Mere tid sammen med forældrene', har mange svaret i en undersøgelse fra Børnerådet over unges ønsker.



Undgå at drikke på tom mave

Den unge skal have et godt måltid mad inden festen. Alkohol på tom mave går nemlig lige i blodet. Til forfester og fester i hjemmet kan man tilbyde sandwich og masser af vand/sodavand eller lade gæsterne selv bidrage til et sammenskudsgilde.

1,2 Alkoholpromille



TID/MINUTTER
efter starten på
alkoholindtagelse

“Hos mig har mine forældre i denne sag stor betydning, og deres støtte er utrolig vigtig. Jeg kan ikke altid forvente, at de kan hente mig hver gang, men jeg forventer, at de altid kan være der og lytte, når jeg har brug for det.”

Mathilde

‘Mine forældre ser rationelt på det, bliver ikke sure m.m., hvis man gør dumme og uetiske ting. De ved godt, at unge drikker, og at vi i min venskreds i hvert fald nok skal passe på hinanden. Derfor er jeg meget åben og ærlig over for dem.’

Klara

Min mor kan jeg godt snakke med og være åben overfor, for jeg ved, hun holder af mig, og der er plads til at lave fejl.

Anonym



Hvis man vil have et godt forhold til sine forældre, skal man være ærlig og forsikre dem om, at du ved, de er der for dig.'

Peter

Begge parter skal gøre et eller andet for at skabe tillid. Et barn vil ikke være ærlig overfor en forælder, som altid hidser sig op.

Mathilde

Jeg kan godt forstå, at der er regler derhjemme, men der er for mange, og det kan jeg ikke se nytten af, så får jeg lyst til at gøre noget dumt.

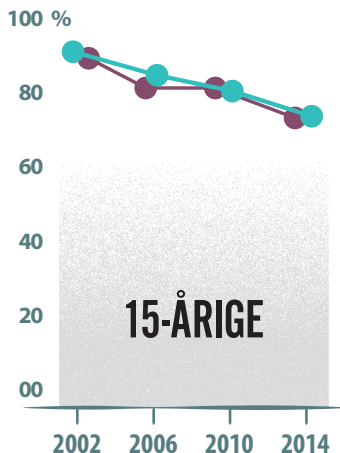
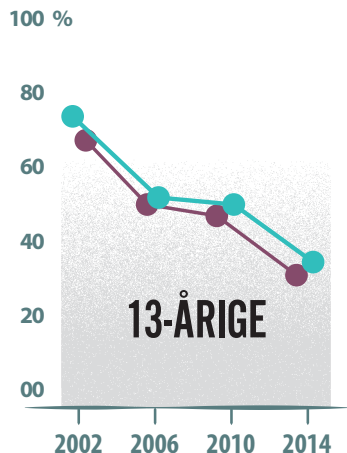
Anonym

Forskning viser, at børn, hvis forældre udviser varme og anerkendelse kombineret med rammer og forventninger til dem, drikker mindre end børn, hvis forældre er enten strikse og kontrollerende eller uengagerede i deres barn.

Forældres betydning for deres børns alkoholforbrug.
Kræftens Bekæmpelse 2016

Debutalderen er hævet

Procent, som har prøvet at drikke alkohol



 **dreng**

 **pige**

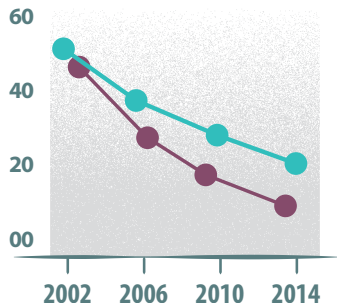
Skolebørnsundersøgelsen 2014.
Statens Institut for Folkesundhed 2015.



Unge drikker mindre

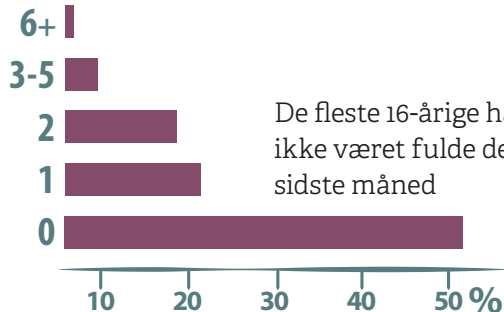
100 %

Procent af 15-årige,
som drikker alkohol
mindst ugentligt.



Skolebørnsundersøgelsen 2014.
Statens Institut for Folkesundhed 2015.

ANTAL GANGE
FULD DEN SIDSTE
MÅNED



Ungeprofilundersøgelsen 2015.
Komiteen for Sundhedsoplysning 2016.



Man skal være 16 år for at kunne købe alkohol i butikker og 18 år for at købe på diskoteker og barer.

Det er ulovligt for butikker at sælge alkohol til unge under 16 år, og man skal være 18 år for at købe alkohol med en styrke på over 16,5 % vol.

I 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 nyder, køber eller på anden måde skaffer sig drikkevarer.

Til visning af ID kan downloades en gratis app 'Smart ID'.



“Mine forældre
stoler på, at jeg kan passe på
mig selv og ikke drikker for
meget. Det handler meget
om ærlighed.”

Bolette



Layout & illustration: lundhdesign.dk

'Rusens drejebog': Jakob Martin Strid

GODA – God Alkoholkultur – i samarbejde med

Basen/SSP – Hillerød Kommune



GODA – God Alkoholkultur – Løgstørgade 2 - 2100 København Ø – info@goda.dk – 2025 1753