

Alkohol, är det så farligt?



Det finns många anledningar till att unga ska vara nyktra. Som förälder kan du påverka och förebygga problem!



Vissa lockas

Alkoholens effekter lockar många ungdomar. Vissa vill bli fulla, andra vill bli modigare, mer sociala, våga ragga eller känna tillhörighet i gruppen. I tonåren är det fler flickor än pojkar som dricker alkohol och flickorna dricker mer.

Unga tar risker när de är fulla

Att dricka alkohol är en risk i sig. De som använder alkohol dricker dessutom ofta stora mängder och utsätter sig för risker när de är berusade.

Berusning ökar riskerna för att bland annat:

- bli utsatt eller utsätta andra för våld
- bli bestulen
- skada sig (alkohol är med i bilden i en tredjedel av alla olycksfall med dödlig utgång i Sverige)
- bli drogad eller välja att prova narkotika
- ha sex mot sin vilja
- fastna på oönskade bilder som sprids i sociala medier.

Fler avstår nu än när du som förälder var ung

De senaste åren har ungdomars alkoholkonsumtion legat historiskt lågt. Många avstår helt, men alkohol är fortfarande det vanligaste berusningsmedlet bland både unga och vuxna. Det är en myt att unga dricker mindre alkohol för att de istället använder narkotika. Tvärtom är det de ungdomar som dricker mycket som testat narkotika.



Unga vinner på att vara nyktra

Det finns många anledningar till att unga ska vara nyktra. Att träna sociala förmågor utan att vara påverkad är viktigt. Att i ung ålder vänja sig vid att alkohol behövs för att göra roliga eller svåra saker är dåligt för barns utveckling.

Vanligaste sätten

De vanligaste sätten att få tag på alkohol är:

- från sina egna eller kompisars äldre syskon
- genom konton på sociala medier
- att köpa smugglad sprit
- från vuxna som köper ut
- att få eller ta alkohol från sina föräldrar.



Ditt nej spelar roll

Ett nej från föräldrar och syskon kan innebära att tonåringen inte frågar någon annan om att köpa ut. Forskning visar att de som får alkohol hemma dricker mer.

→ **Prata med äldre syskon om att säga nej** om de får frågan om att köpa alkohol.

F

Festerna blir fler & större

När det blir
varmare
blir krökfester
ute vanligare,
med mycket
fylla & sällan
några trygga
vuxna.

E

Extra sårbar hjärna

Att börja
dricka i unga
år ökar risken
för att
utveckla
alkohol-
problem.

S

Sociala medier

Riskbruk är
vanligare
bland de som
köper alkohol
via sociala
medier. Köp-
situationen
kan också
vara riskfylld.

T

Testar annat

De som
dricker testar
oftare
lustgas &
narkotika
samt
använder
mer tobak &
nikotin.

A

Alkohol- problem i familjen

Ärftlighet
ökar risken
för problem.
Ditt barn kan
behöva vara
extra försik-
tig om det
gäller er.

Har du pratat med din tonåring om alkohol?

Det är bra att ta reda på vilken inställning ditt barn har, men undvik att det blir ett förhör. Läs [Tonårsparlören](#) eller se [Tonårsparlören, the movie](#) för tips om en bra samtalston.

Vet du vilka sammanhang din tonåring vistas i?

Fråga om det brukar finnas alkohol i sammanhang där ditt barn träffar kompisar. Vet du vilka ungdomar som ingår i kompiskretsen?

Vill din tonåring ha fest hemma?

Att ha tillgång till ett föräldrafritt hem kan skapa press från kompisar att vara den som har fest. Det är inte ovanligt att det kommer fler än de som bjudits in.

Hur ska ni ha kontakt om tonåringen är ute?

Var tillgänglig på telefon om tonåringen inte är hemma. Bestäm en tid att höras av. Be gärna om nummer till någon kompis som tonåringen är med, att använda i nödfall.

Hur tar din ungdom sig hem på ett säkert sätt?

Prata om risken med att köra moped eller EPA onykter, eller att åka med någon som druckit. Erbjud dig att mötas upp.

K

Köp inte ut
och bjud inte
på alkohol.
Ha koll på al-
kohol som ni
har hemma.

R

**Rannsaka
dig själv**
Tonåringens
attityd på-
verkas av
dina vanor.

A

**Agera lugnt
och samlat**
Om tonåring-
en druckit
alkohol.

M

**Meddela
ett nej**
Jag vill inte
att du
dricker.

A

**Alla säger
samma sak**
Prata ihop
dig med
andra
föräldrar.

Budskap till tonåringen

- ♥ **Jag är intresserad** av vilka du är med, var ni är och vad ni gör när ni träffas.
- ♥ **Jag vill inte att du dricker**, jag blir orolig för vad som kan hända. Jag kommer inte att köpa ut eller bjuda dig.
- ♥ **Jag förstår om du är nyfiken**, att du kommer träffa andra som dricker, eller vilja dricka själv.
- ♥ **Prata med mig** om något hänt dig eller om du är orolig för en kompis som dricker. Vi hjälps åt. Lämna aldrig en kompis kvar på fest bland folk ni inte känner.
- ♥ **Jag kommer att finnas där** och hjälpa dig om något händer. Jag kommer och hämtar. Jag kommer att trösta och jag kommer att förlåta.

Kontakt och stöd vid oro

Fältassistenter

Stadens fältassistenter arbetar relationsskapande och uppsökande med ungdomar.

Kontaktuppgifter finns på ung.stockholm/faltassistenterna.

Stadsdelsförvaltningarnas olika fältgrupper finns även på **instagram** och **facebook**.

Ungdomsjouren

Ungdomsuppsökarna söker upp och etablerar kontakt med ungdomar i riskmiljöer i city, i Järva och på ungdomsfester utomhus. **Instagram:** [@ungdomsjouren](https://www.instagram.com/ungdomsjouren)

Telefonnummer: City 08-508 25 481, Järva 08-508 43 680

Mini Maria Stockholm

Om du är orolig för att ditt barn använder alkohol, eller andra droger kan du ringa Mini Maria Stockholms rådgivningstelefon. **Telefonnummer:** 08-508 437 10.

Läs mer på socialtstod.stockholm/minimaria

Instagram: [@minimariastockholm](https://www.instagram.com/minimariastockholm)

Maria Ungdoms akut— Telefon: 08-123 474 10

Akutmottagningen är öppen dygnet runt, året om.

Läs mer på mariaungdom.se