

# Alkohol, är det så farligt?



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



I samarbete med:

# Roligt eller riskfyllt

## Vissa lockas

Alkoholens effekter lockar många ungdomar. Vissa vill bli fulla, andra vill bli modigare, mer sociala, våga ragga eller känna tillhörighet i gruppen. Det är vanligare bland flickor än pojkar att dricka alkohol.

## Många dricker inte

De senaste åren har ungdomars alkoholkonsumtion legat historiskt lågt.

Många avstår helt, men alkohol är fortfarande det vanligaste berusningsmedlet bland både unga och vuxna.

## Unga tar risker när de är fulla

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

## Vanligaste sätten

Det vanligaste sättet att få tag på alkohol är från sina egna eller kompisars äldre syskon. En del tonåringar får eller tar alkohol av sina föräldrar.

Att köpa smugglad sprit eller att köpa alkohol genom sociala medier är också vanligt bland minderåriga, särskilt i storstäder.



## 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. Ambulans behöver ofta tillkallas för att unga råkat illa ut.

## E

### **En större risk för beroende**

Den unga hjärnan är extra sårbar. Att börja dricka i unga år ökar risken för att utveckla alkoholproblem.

## S

### **Sociala medier**

Riskbruk är vanligare bland de som köper alkohol genom sociala medier. Hälsosfarlig "fulsprit" förekommer. Ibland säljs även narkotika & köpsituationen kan bli riskfylld.

## T

### **Tröskeln sänks**

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

## A

### **Alkoholproblem i familjen**

Ärftlighet påverkar sårbarheten för att utveckla egna alkoholproblem. Förklara varför ditt barn ska vara extra försiktig om detta gäller er.

## **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.

# K

## **Kommer hem sent**

Blir svår att nå. Vill inte bli hämtad.

# R

## **Röker eller snusar**

De som använder nikotin dricker mer.

# Ö

## **Ökad distans**

Det känns svårt att få kontakt.

# K

## **Kompisar är allt**

Familjens aktiviteter blir oviktiga.

# A

## **Attityd-förändring**

Det upplevs spännande att berusa sig.

## **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.

## **Vet du vilka sammanhang din tonåring vistas i?**

Fråga om det brukar finnas alkohol i sammanhang där ditt barn träffar kompisar.

Var tillgänglig på telefon om tonåringen inte är hemma. Bestäm en tid att höras av.

## **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.

## 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 på 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](https://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](https://socialtstod.stockholm/minimaria)

**Maria Ungdoms akut— Telefon:** 08-123 474 10

Akutmottagningen är öppen dygnet runt, året om.

Läs mer på [mariaungdom.se](https://mariaungdom.se)