



[www.tankom.nu](http://www.tankom.nu)

**TÄNK OM [AJATTELEPA UUDESTAAN]** antaa vanhemmille ja teini-ikäisille lisätietoja alkoholista. Vanhemman asemassa sinulla on mahdollisuus vaikuttaa nuorten suhtautumiseen alkoholiin ja siihen missä määrin he juovat. Voit esimerkiksi keskustella oman teini-ikäisesi kanssa sekä toisten teini-ikäisten vanhempien kanssa ja päättää, että et tarjoa etkä osta alkoholia nuorisolle.

#### Miksi nuorten ei tule juoda alkoholia?

Alkoholi on vahingollista aivoille henkilön iästä huolimatta. Mutta nuorten aivot vahingoittuvat herkemmin kuin aikuisten, koska aivojen kehitys jatkuu jopa 25 vuoden ikään asti. Näiden vuosien aikana alkoholin käyttö voi häiritä aivojen kehitymisprosessia sekä heikentää nuoren kykyä hallita impulsseja/mielijohteita ja arvioida riskien suuruutta; myös johdonmukainen päättelykyky ja kyky suunnitelmien ja päätösten tekoon heikentyy<sup>1</sup>.

Nuorten on vaikeampi arvioida miten pahan humalan alkoholi aiheuttaa, he juovat usein liian nopeassa tahdissa ja heidän on vaikeampi ymmärtää, milloin juominen on lopetettava. Tästä syystä nuorilla on suurempi vaara kuin aikuisilla tulla riippuvaisiksi alkoholista.

Kahdeksassa kymmenestä väkivaltarikoksesta alkoholi on mukana kuvassa. Useimmiten juuri rikoksen tekijä on humalassa, mutta puolessa tapauksista myös rikoksen uhri on päihtynyt<sup>2</sup>. Alkoholi on usein osatekijänä liikenneonnettomuuksissa, tulipaloissa, kaatumisonnettomuuksissa ja hukkumistapauksissa. Alkoholi huonontaa yleistä arviointikykyä ja onnettomuudet ovat seurausta tästä.

#### Mistä nuoret saavat alkoholia?

Yleisimmin alkoholin hankinnassa välikäsinä toimivat vanhemmat sisarukset ja kaverit, jotka käyvät ostamassa alaikäisille olutta, viiniä ja viinaa. Sen lisäksi nuoret voivat saada käsiinsä salakuljetettua alkoholia tai kotipolttoista viinaa laittomasti myyvien rikollisten piirien välityksellä. Mutta monet teini-ikäiset saavat alkoholia myös omilta vanhemmiltaan. 4 prosenttia 15-vuotiaista kertoo omien vanhempiensa antaneen heille viinaa. Kaksi kertaa niin suuri lukumäärä teini-ikäistä – 10 prosenttia tytöistä ja 8 prosenttia pojista – saa viiniä vanhemmiltaan<sup>3</sup>. Alkoholin tarjoaminen kotona osoittaa vanhempien löysää asennetta, joka sallii nuorten alkoholin käytön.

#### Mitä sinä vanhempana voit tehdä?

Kaikkein tärkeintä on puhua asiasta oman teini-ikäisen nuoresi kanssa. Hyvä keino on myös, että keskustelet toisten vanhempien kanssa omista kokemuksistanne ja sovitte yhteisistä säännöistä. Tutkimus osoittaa, että kaikkein suurin vaikuttaja nuorten suhtautumisessa alkoholiin on heidän omat vanhempansa. Sinä voit vaikuttaa sanoin ja teoin, juttelemalla poikasi tai tyttäresi kanssa, osallistumalla vanhempien yökierrostoimintaan ja kieltäytymällä tarjoamasta alkoholia kotonasi.

#### TÄNK OM – AJATTELEPA UUDESTAAN -panostuksesta

TÄNK OM on tietopanostus, joka antaa teini-ikäisille ja heidän vanhemmilleen lisätietoa alkoholista. Panostuksen pitkän tähtäimen päämääränä on rajoittaa nuorten mahdollisuuksia saada alkoholia käyttöönsä ja vanhempia tiedotetaan

- nuoressa iässä aloitetun alkoholin käytön suurista riskeistä
- tärkeystä asettaa selvät rajat, normit ja arvot alkoholin käytön suhteen
- aktiivisesti ennaltaehkäisevästä asenteesta kieltäytymällä ostamasta alkoholia alle 20-vuotiaille nuorille.

TÄNK OM -panostuksen toteuttajana on Statens folkhälsoinstitut (Valtion kansanterveysinstituutti) yhteistyökumppaneinaan Poliisi, Systembolaget ("Ruotsin Alko") ja IOGT-NTO (ehkäisevä päihdetyö). Lisätietoja panostuksesta TÄNK OM – AJATTELEPA UUDESTAAN saat oman kuntasi alkoholi- ja huumehoidon järjestäjältä (alkohol- och drogsamordnarna) tai läänin neuvontapisteestä (kts lääninhallituksen nettisivulta [www.lansstyrelsen.se](http://www.lansstyrelsen.se)).

#### Jos haluat tietää enemmän

Statens folkhälsoinstitut (*Valtion kansanterveysinstituutti*) kehittää ja välittää tietoa paremman terveyden edistämiseksi. Lue lisää nettisivulta [www.fhi.se](http://www.fhi.se) (nettisivu englanniksi: [www.fhi.se/en/](http://www.fhi.se/en/)).

Tietoa ja neuvoja aiheesta teini-ikäiset ja alkoholi löytyy teini-ikäisten vanhemmille tarkoitettusta ohjekirjasesta Tonårsparlören [*"teini-ikäisten tulkki"*], jonka voit lukea nettisivulta [www.tonarsparloren.se](http://www.tonarsparloren.se)

Svenskar och Invandrare Mot Narkotika, [www.simon.org.se](http://www.simon.org.se)  
[*Ruotsalaiset ja siirtolaiset huumeita vastaan*]

Pelastakaa Lapset -yhdistyksen vanhempainpuhelin 020-786 786, [www.raddabarnen.se](http://www.raddabarnen.se)

BRIS (*Lasten oikeudet yhteiskunnassa*) -järjestön aikuistenpuhelin lapsia koskevissa asioissa 077-150 50 50, [www.bris.se](http://www.bris.se).

<sup>1</sup> Crews et al. 2007

<sup>2</sup> Tonårsparlören 2010/kirjanen "teini-ikäisten tulkki"

<sup>3</sup> Skolelevers drogvanor, CAN 2009/Koululaisten huumeidenkäyttö

