



www.tänkom.nu

TÄNK OM lär föräldrar och tonåringar mer om alkohol. Som förälder kan du påverka ungas syn på alkohol och hur mycket de dricker. Du kan till exempel prata med din tonåring och andra tonårsföräldrar och varken bjuda på eller köpa ut alkohol till ungdomar.

Varför ska ungdomar inte dricka?

Alkohol är skadligt för hjärnan oavsett ålder. Men ungas hjärnor är ömtåligare än vuxnas och utvecklas ända upp till 25-årsåldern. Under den här tiden kan alkohol påverka hjärnans utveckling och försämra förmågan att kontrollera impulser, bedöma risker, föra resonemang, planera och fatta beslut¹.

Unga har svårare att bedöma hur påverkade de blir, dricker ofta för fort och har svårare att förstå när de ska sluta. Därför riskerar unga att bli alkoholberoende snabbare än vuxna.

I åtta av tio våldsbrott finns alkohol med i bilden. Det är oftast förövaren som är berusad, men i hälften av fallen är offret också påverkat². Alkohol spelar ofta en roll också i trafikolyckor, brandolyckor, fallolyckor och drunkningar. Olyckorna är en följd av att alkoholen försämrar det allmänna omdömet.

Varifrån får ungdomarna alkoholen?

Det vanligaste sättet att få tag i alkohol är via äldre syskon och kompisar som köper ut öl, vin och sprit. Dessutom kan ungdomarna få tag i smuggelsprit och hembränt via nätverk av kriminella som langar. Men det händer också att tonåringarna får alkohol av sina föräldrar. 4 procent av 15-åringarna uppger att de får sprit av föräldrarna. Dubbelt så många tonåringar – 10 procent av flickorna och 8 procent av pojkarna – får vin av föräldrarna³. Att erbjuda alkohol hemma signalerar att föräldrarna tycker att det är okej att dricka alkohol.

Vad kan du göra som förälder?

Det viktigaste är att prata med din tonåring. Andra tips är att prata med andra föräldrar om dina egna och deras erfarenheter och diskutera gemensamma regler. Forskning visar att de egna föräldrarna betyder mest för ungdomarnas inställning till alkohol. Du kan påverka i ord och handling genom att prata med din son eller dotter, engagera dig i nattvandring och inte bjuda på alkohol hemma.

Om TÄNK OM

TÄNK OM är en informationsinsats som lär föräldrar och tonåringar mer om alkohol. Det långsiktiga målet med insatsen är att begränsa ungdomarnas tillgång till alkohol genom att informera föräldrarna om

- riskerna med en tidig alkoholdebut
- hur viktigt det är att ha tydliga gränser, normer och värderingar kring alkohol
- att de aktivt bör avstå från att köpa ut alkohol till ungdomar under 20 år.

TÄNK OM genomförs av Statens folkhälsoinstitut i samarbete med Polisen, Systembolaget och IOGT-NTO. För mer information om TÄNK OM ta kontakt med alkohol- och drogsamordnarna i din kommun eller i länet (se länsstyrelsernas webbplats, www.lansstyrelsen.se).

Om du vill veta mer

Statens folkhälsoinstitut utvecklar och förmedlar kunskap för bättre hälsa. Läs mer på www.fhi.se. (webbplatsen på engelska: www.fhi.se/en/).

Fakta och tips om tonåringar och alkohol finns i Tonårsparlören, som du kan läsa på www.tonårsparlören.se.

Sveriges Invandrare Mot Narkotika, www.simon.org.se.

Rädda Barnens Föräldraretelefon 020-786 786, www.raddabarnen.se.

BRIS vuxentelefon om barn 077-150 50 50, www.bris.se.

¹ Crews et al. 2007

² Tonårsparlören 2010

³ Skolelevers drogvänor, CAN 2009

