

Samtalshandledning för Tonårsparlören

Att prata om alkohol är viktigt och svårt på samma gång. Särskilt viktigt är det att tala om hur vi som vuxna kan göra för att unga inte ska fara illa på grund av alkohol. Där har tonårsföräldrar en nyckelroll. Föräldrar är det viktigaste ett barn har, och trots att det ibland inte känns så, spelar de en mycket viktig roll när det kommer till barns relation till alkohol.

Vem är Tonårsparlören till för?

Tonårsparlören ger fakta och argument för att vägleda tonårsföräldrar genom olika situationer som uppstår när ens barn går in i tonåren. Huvudfokus är alkohol, men även andra frågor mellan föräldrar och barn lyfts. Tonårsparlören finns i form av en handbok och som en webbplats, tonårsparlören.se. På webbplatsen hittar du alla texter från boken på svenska och engelska samt som ljudbok på svenska.

Vem är handledningen till för?

Handledningen är tänkt som ett stöd för samtal med föräldrar om tonåringar och alkohol.

Det kan vara på ett föräldramöte i skolan, i föräldragrupper, i idrottsföreningen eller i något annat sammanhang där tonårsföräldrar möts. Samtalet kan ha en viktig förebyggande funktion och är angeläget även där problem kopplade till alkohol inte redan är kända.

Handboken och informationsmaterial

Handboken Tonårsparlören kan du beställa på iq.se. Föräldrar kan beställa boken på tonårsparlören.se. På iq.se finns också andra informationsmaterial att ladda ner och använda som stöd i olika sammanhang:

- PowerPoint-presentation som ger en bild av vad Tonårsparlören är
- Tio sammanfattande råd om ungdomar och alkohol till tonårsföräldrar
- Brevmallar tänkta som stöd för inbjudan till föräldramöten eller föräldrträffar
- Quiz, med frågor om ungdomar och alkohol att t.ex. använda under en träff
- Logotyp för Tonårsparlören att t.ex. ha på er hemsida för att länka till tonårsparlören.se
- Affischer med bilder och budskap från Tonårsparlören
- Informationsblad om Tonårsparlören
- Beställning av boken Tonårsparlören

Planera ett samtal

- Beställ boken och ladda ner det material du behöver för samtalet (se ovan).
- Använd brevmallen för att skicka en inbjudan eller bjud in på annat sätt.
- Om möjligt, gör en kort sammanställning av aktuell och lokal/regional statistik om ungdomars alkoholkonsumtion, som kan användas i en inledande presentation. En bra källa är CANs årliga undersökning Skolelevers drogvanor (se can.se).
- Bestäm vilka frågor som du tror är lämpliga och som ni har tid att diskutera under mötet. Ge gott om tid för diskussion – prata hellre längre om några få frågor än kort om alla. Lämna också utrymme för en avslutande reflektion.
- Se till att ordna fika!

Förslag på upplägg

- Börja gärna med att berätta om Tonårsparlören genom att visa bilderna i PowerPoint-presentationen och eventuell lokal statistik.
- Lyft en fråga i taget. Låt föräldrarna läsa de kapitel du valt ut. Ställ sedan frågor från kapitlet och be föräldrarna diskutera dessa i grupp.
- Efter diskussionerna i grupp – reflektera tillsammans. Fråga gärna om diskussionerna på något sätt förändrat hur deltagarna tänker kring ungdomar och alkohol.
- Dela ut utskrifter av de sammanfattande 10 råden till föräldrar.
- Finns tid och möjlighet, låt föräldrarna göra en telefonlista och/eller gemensam förhållningslista för sådant de är överens om kring exempelvis gränser och tider.

Förslag på frågor att diskutera

Här är förslag på frågor utifrån kapitel som finns i Tonårsparlören. Självklart väljer du själv om du hellre vill fokusera samtalet på något annat.

1. Varför är alkohol farligt för unga?

- Se tillbaka på er egen tonårstid. Hur såg det ut?
- Vad tänker ni kring det som står i kapitlet? Kände ni till det innan?

För samtalsledare: En viktig slutsats av detta kapitel är att förstå varför alkohol är farligare för ungdomar än för vuxna. Upprepa det innan ni går vidare.

2. Bjudna hemma?

- Vad tänker ni när ni läser kapitlet?
- Vad finns det för fördelar med att föräldrar i en klass går samman och bestämmer att inte bjudna hemma?
- Hur skulle ni känna om era barn blev bjudna av en annan förälder?

För samtalsledare: Sträva efter att skapa en samstämmighet mellan föräldrar om att inte bjudna på alkohol hemma.

3. Köpa ut?

- Att köpa ut alkohol är olagligt. Varför gör många det då?
- Hur pratar man med äldre syskon, kompisar eller släktingar?
- Hur kan man inleda ett samtal om att man inte vill att någon köper ut?

För samtalsledare: Sträva efter att skapa en överenskommelse mellan föräldrar om att inte köpa ut.

4. Fasta tider?

- Hur kan man göra tonåringen delaktig i samtal om fasta tider och andra regler?
- Hur kan man förklara för tonåringen varför man känner oro och behov av fasta tider?
- Hur kan man ta hjälp av andra föräldrar för att sätta gränser?

För samtalsledare: Sträva efter att föräldrarna ska se fördelarna med fasta tider. Lista gärna fördelarna på tavlan.

5. Sociala medier

- Vad vet vi om vad som händer i sociala medier som Instagram, Kik och Snapchat?
- Hur kan vi som föräldrar bli mer involverade i våra ungdomars liv på nätet?
- Hur pratar vi med våra barn om vad som händer på nätet?

För samtalsledare: Lista förslag och skriv upp på tavlan.

6. Föräldrafritt

- Hur mycket ska man oroa sig om ens barn är ensamt hemma t.ex. en lördagskväll?
- Vad kan vara bra att tänka på innan?
- Hur kan föräldrar hjälpa varandra när någons tonåring är ensam hemma?

För samtalsledare: Lista förslag och skriv upp på tavlan.