

Ledarkollen

Om alkohol och idrott



Tips till
ungdoms-
ledare

IQ

De flesta som idrottat under uppväxten minns någon ledare som gjort särskilt avtryck – som visat engagemang, utmanat eller bara funnits där som en trygg vuxen.

Tonåren är en speciell tid i livet, med mycket nytt att fundera på och ta ställning till. Alkohol är en sådan sak. Många ungdomar testar alkohol av nyfikenhet, men också för att passa in. Här har idrotten en viktig roll – bland annat genom att erbjuda en rolig och meningsfull gemenskap utan alkohol under kvällar och helger.

Vad du som ledare säger och gör, spelar också stor roll. Genom att visa omtanke och tydligt förmedla att alkohol och idrott inte hör ihop, kan du göra stor skillnad. I den här foldern finns fakta och några tips som kan vara ett stöd i din roll som ungdomsledare och förebild.

Så här säger Riksidrottsförbundet

Riksidrottsförbundets budskap är tydligt—alkohol ska inte förekomma bland vare sig ledare eller aktiva i samband med barn- och ungdomsverksamhet. Idrottens studieförbund SISU Idrottsutbildarna arbetar förbyggande med material och utbildning. Ett mål är att alla förbund och föreningar ska ha en egen policy som gäller både alkohol och tobak. Läs mer på rf.se.



VARFÖR ÄR ALKOHOL EXTRA SKADLIGT FÖR UNGA?

Att alkohol inte är bra för hälsan, känner nog de allra flesta till. Men varför är det extra skadligt för unga? Här är några anledningar:

Eftersom hjärnan utvecklas fram till 25-årsåldern, tar den större skada när unga personer dricker alkohol.

Även kroppsstorleken spelar roll. En liten kropp innehåller mindre vätska att späda ut alkoholen med, vilket gör att det går snabbare att bli berusad. Unga har samtidigt svårare att märka när de druckit för mycket och då ökar risken att råka illa ut. Vi vet till exempel att många ungdomar som hamnat i slagsmål, råkat ut för olyckor eller haft sex utan skydd eller fast de egentligen inte vill, varit berusade.

Under tonåren händer samtidigt mycket i kroppen och personligheten genomgår en känslig period, med många tankar om sig själv och vem man är. Får alkoholen en viktig roll för att till exempel våga göra saker som att gå på fest eller för att passa in i ett kompisgäng, kan det på sikt leda till problem och sämre självkänsla.

ALKOHOL OCH IDROTT – VAD HÄNDER I KROPPEN?

Hos både ungdomar och vuxna påverkar alkohol kroppen, humöret och prestationsförmågan.

Direkta effekter: Finmotoriken försämras, mjölksyra bildas snabbare och blodflödet till musklerna minskar. Hjärtat slår snabbare, återhämtningsförmågan blir sämre och man kan få sömnsvårigheter.

Effekter dagen efter: Risken för uttorkning ökar, mjölksyran försvinner långsammare, man känner sig ansträngd snabbare och får sämre tålamod och humör.

Effekter på längre sikt: Ju oftare man dricker alkohol, desto mindre möjlighet har kroppen att återhämta sig. Immunförsvaret blir då sämre, vilket leder till ökad risk för infektioner.



TIPS TILL DIG SOM UNGDOMSLEDARE

- **Förmedla inte bilden av att "alla" dricker.** Var istället tydlig med att många ungdomar väljer att avstå.
- **Prata med andra i föreningen.** Alkohol kan vara ett knepigt ämne, så ta hjälp av varandra och stäm av så att ni förmedlar samma budskap till ungdomarna.
- **Var tydlig mot föräldrar från början.** Berätta vid terminens start vad som gäller i föreningen och om ditt ansvar som ledare. Då finns också tillfälle för föräldrar att ställa frågor.
- **Uppmuntra ungdomar som lyfter ämnet.** Om gruppen själv tar upp alkohol, visa intresse och låt samtalet ta plats även om du planerat för annat. Förmedla att du finns där om någon vill prata mer.

Tips på frågor att lyfta i gruppen:

Vad kan man göra om man ser en lagkamrat som dricker alkohol?

Hur kan gruppen bli lidande om någon dricker alkohol eller dyker upp bakfull till en träning eller match?

- **Du behöver inte vara expert.** Visa omtanke, lyssna och förmedla det du vet. Du behöver inte kunna allt för att ta upp ämnet. Tänk bara på att inte bli för privat om du har egna erfarenheter – det går att vara ärlig utan att berätta allt.
- **Avstå alkohol kvällen innan resor.** Att inte dricka samma dag som man kör bil känns självklart. Eftersom alla bryter ner alkohol olika snabbt är det säkrast att även avstå alkohol kvällen innan. Lyft gärna i föreningen om det kan beslutas att det ska gälla alla som kör till matcher och tävlingar.
- **Drick, köp eller sälj aldrig alkohol i föreningens kläder.** När du är på uppdrag för eller bär föreningens kläder, representerar du idrotten.
- **Fira segrar – men inte med alkohol.** Att själv fira segrar eller dränka förluster med just alkohol sänder fel signaler till ungdomarna.

Tips!

Fler råd för att prata med ungdomar om alkohol finns i handboken **Tonårsparlören** (finns som bok eller på tonårsparlören.se).



”

**Tvärtemot vad man kan tro,
tycker många ungdomar att
det är bra att vuxna pratar
om risker med alkohol.**



VAD KAN FÖRENINGEN GÖRA?

Det finns många saker som föreningen kan göra för att förebygga problem kopplat till alkohol. Att ha en tydlig alkoholicy, lyfta alkohol i ledarutbildningar, se över eventuell sponsring från alkoholmärken och att ingen alkoholservering sker under evenemang där ungdomar är med, är några exempel. Fler tips finns på iq.se/idrott.

Känner du oro för någon?

Många vuxna har någon gång känt oro för att ett barn inte har det bra hemma. Ibland kanske man misstänker att det finns alkoholproblem eller annat missbruk i familjen. Oavsett vad oron består i är det viktigt att agera – men det kan kännas svårt att veta hur. BRIS och Rädda Barnen är två organisationer som har råd för hur man kan göra – läs på bris.se och raddabarnen.se.

LÄS MER HÄR

[rf.se](https://www.rf.se) och [sisuidrottsutbildarna.se](https://www.sisuidrottsutbildarna.se)

Här finns kunskap, riktlinjer och information om utbildning och material från Riksidrottsförbundet och idrottens studieförbund SISU idrottsutbildarna.

[iq.se](https://www.iq.se)

Fakta om alkohol och råd som rör eget och andras drickande. På [iq.se/idrott](https://www.iq.se/idrott) hittar du tips för alkoholförebyggande arbete i föreningen.

[alkoholprofilen.se](https://www.alkoholprofilen.se)

Här kan du testa dina egna alkoholvanor för att se hur du ligger till.

[tonårsparlören.se](https://www.tonårsparlören.se)

En handbok för föräldrar och andra vuxna med fakta, argument och tips för att stötta och prata med tonåringar om alkohol.



IQ verkar för ett smartare förhållningssätt till alkohol

Det gör vi genom att med kunskap och kommunikation skapa medvetenhet, eftertanke och engagemang kring eget och andras drickande, och därmed bidra till att minska alkoholens skadeverkningar i samhället.



Box 6341, 102 35 Stockholm. Tel: 08-410 249 50. E-post: info@iq.se
www.iq.se