

Träffar med föräldrar

Förslag på upplägg & samtalsguide

Föräldrars engagemang spelar stor roll för vilka val tonåringar gör när det kommer till alkohol. Du som i olika sammanhang möter tonårsföräldrar, kan göra en betydelsefull insats genom att påminna föräldrar om hur viktiga de är och om hur man kan prata med sitt barn om alkohol.

Det här är ett förslag på upplägg och frågor att ta upp under en träff med tonårsföräldrar. Det kan vara på ett föräldramöte i skolan, i föräldragrupper, i idrottsföreningen eller i något annat sammanhang där tonårsföräldrar möts. Samtalet har en viktig förebyggande funktion, även där problem inte är kända.

Upplägget utgår från Tonårsparlören – handboken med fakta, argument och tips för att stötta föräldrar i frågor om alkohol. Tonårsparlören finns som bok och som en webbplats, tonårsparlören.se. På webbplatsen finns alla texter från boken på svenska, engelska och som ljudbok på svenska.

Här finns handboken och tillhörande material

Tonårsparlören kan beställas på iq.se eller hämtas gratis på en Systembolagetbutik från och med veckan innan valborg. Föräldrar kan läsa och beställa boken på tonårsparlören.se.

På iq.se finns material att ladda ner för att sprida och arbeta med handboken:

- Boken som PDF, på svenska och engelska
- PowerPoint-presentation som ger en bild av Tonårsparlören
- Tio sammanfattande råd till föräldrar - om ungdomar och alkohol
- Brevmallar som stöd för inbjudan till föräldramöten eller föräldraträffar
- Quiz med frågor om ungdomar och alkohol, att t.ex. inleda en träff med
- Bild på Tonårsparlören, för exempelvis webb och nyhetsbrev
- Annonser om Tonårsparlören, för dagspress och webb
- Affischer och en flyer, med bilder och budskap från Tonårsparlören
- Broschyren Alkohol och tonåringar – med information på olika språk

Planera träffen

- Beställ boken och ladda ner det material du behöver (se ovan) – förslagsvis en brevmall, PowerPoint-presentationen och de tio sammanfattande råden.
- Använd brevmallen för att göra en inbjudan, eller bjud in på annat sätt.
- Om möjligt, gör en kort sammanställning av aktuell, lokal statistik om ungdomars alkoholkonsumtion, som kan användas i en inledande presentation. En bra källa är CAN:s årliga undersökning Skolelevers drogvanor (se can.se).
- Bestäm vilka frågor (se förslag under rubriken "Förslag på frågor att diskutera") som du tror är bra att lyfta och som ni har tid för under träffen. Planera gott om tid för diskussion – prata hellre längre om några få frågor än kort om alla. Lämna också utrymme för en avslutande reflektion.
- Fixa fika!

Förslag på upplägg under träffen

- Börja med att berätta om Tonårsparlören med hjälp av bilderna i PowerPoint-presentationen och eventuell aktuell, lokal statistik.
- Lyft en fråga i taget. Låt först föräldrarna läsa de kapitel i handboken som frågorna utgår ifrån. 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 med de sammanfattande tio råden.
- Finns tid, föreslå för föräldrarna att göra en telefonlista och/eller gemensam förhållningslista för sådant som alla är överens om.

Förslag på frågor att diskutera

Här är förslag på frågor att ta upp, som alla utgår ifrån kapitel 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 om det som står i kapitlet? Kände ni till det innan?

För samtalsledare: Sträva efter att skapa ett samförstånd mellan föräldrar om att inte bjuda på alkohol hemma.

2. Köpa ut?

- Att köpa ut alkohol är olagligt. Varför gör många det ändå?
- Hur kan man inleda ett samtal om att man inte vill att någon köper ut till ens barn –t.ex. med äldre syskon, släktingar eller äldre vänner till barnet?

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

3. Fasta tider?

- Hur kan man göra sin tonåring delaktig i samtal om fasta tider och andra regler?
- Hur kan man förklara för sitt barn varför man känner oro och behov av regler som t.ex. att höras under kvällen eller ha 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 en tavla/blädderblock.

4. 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?

För samtalsledare: Lista förslag och skriv upp på tavlan/blädderblock.

5. Föräldrafritt

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

För samtalsledare: Lista förslag och skriv upp på tavlan/blädderblock.

Stort lycka till med träffen!