TONÅRS PARLÖREN

FRÅGOR OCH SVAR OM UNGDOMAR OCH ALKOHOL

IQ

IQ-initiativet
Box 6341
102 35 Stockholm
iq.se
info@iq.se

© 2019 IQ-initiativet AB

Citera oss gärna – men ange källan.

Sjuttonde upplagan
ISBN 978-91-984527-2-3 (print)
ISBN 978-91-984527-3-0 (pdf)

IQ arbetar för ett smartare förhållningssätt till alkohol. Målet är ett samhälle där alkohol njuts med omsorg om hälsan så att ingen tar skada. IQ vill också att alkoholdrycker ska vara helt borta från vissa områden – i trafiken, på arbetet och bland gravida, barn och ungdomar. Läs mer om IQ på iq.se.

I den här boken finns många citat från tonåringar. Alla citaten är äkta, ålder och ort också. Däremot har vi fingerat alla namn, och bilderna visar andra tonåringar än de som uttalat sig.

TONÅRS PARLÖREN

FRÅGOR OCH SVAR OM UNGDOMAR OCH ALKOHOL

BOR NI FÖRÄLDRAR PÅ SKILDA HÅLL?

Beställ ett extra exemplar kostnadsfritt på tonårsparlören.se. Här hittar du också hela boken i svensk och engelsk version och som ljudbok på svenska.

BRA ATT SPARA!



DU KAN GÖRA SKILLNAD

Tonåren är en väldigt speciell tid i livet. Man befinner sig i gränslandet mellan att vara barn och vuxen och det är mycket nytt att ta ställning till: skola, kompisar, sena kvällar, sex, fest och – inte minst – alkohol. Och till råga på allt tycker sig många tonåringar ha drabbats av föräldrar som inte förstår någonting och som alltid gör fel. Oavsett vad man gör.

Även om du som förälder ibland kan känna dig maktlös, finns det mycket du kan göra. Som att alltid visa att du bryr dig, att du finns där och att du gärna lyssnar. Och ibland är det viktigt att vara tydlig med vad som gäller. För tonåringar bryr sig visst om vad deras föräldrar säger – trots att det inte alltid verkar så.

Det är för att göra den här tiden lättare för både dig och din tonåring som vi gjort Tonårsparlören.

Tonårsparlören finns även som ljudbok och översatt till engelska.

Vänliga hälsningar, IQ

SAMMANFATTADE RÅD TILL FÖRÄLDRAR

1. **BJUD INTE PÅ ALKOHOL OCH KÖP INTE UT.**
De tonåringar som får alkohol av sina föräldrar dricker mer. Man kan inte lära sina barn hur man dricker alkohol med måtta. Det enda man lär dem är att dricka.

2. **VAR INTRESSERAD OCH LYSSNA.**
En bra relation handlar framför allt om att bygga upp ett förtroende. Visa att du är intresserad av ditt barns tankar och upplevelser och tar dem på allvar.

3. **VISA ATT DU BRYR DIG.**
Det är aldrig fånigt att vara omtänksam eller prata om sina känslor med sitt barn. Om du är orolig, berätta varför du är det.

4. **LITA PÅ DIG SJÄLV.**
Försök lyssna på dig själv och vad du tycker om saker och ting. Som förälder har du rätt att välja det som känns bäst för dig.

5. **VAR TYDLIG OCH SÄTT GRÄNSER.**
Ju tydligare du visar vad du förväntar dig desto enklare är det för tonåringen att själv ta ställning eller göra som du bestämt.

6. **TA HJÄLP AV ANDRA FÖRÄLDRAR.**
Ibland kan det vara skönt att veta vad som gäller i andra familjer när argumentet ”alla andra får” dyker upp i diskussioner med din tonåring.

7. **HJÄLP TILL ATT SÄGA NEJ.**
För föräldrar handlar det mycket om att ge sina barn bra argument. Berätta att det är helt okej att ha en egen vilja och säga nej, även när alla andra säger ja.

8. **KOM IHÅG ATT DU ÄR EN FÖREBILD.**
Fundera på vilka budskap och värderingar du förmedlar till ditt barn.

9. **VÅGA SLÄPP TAGET.**
Din tonåring håller på att utforska sin lite mer vuxna identitet. Var öppen för det nya, och våga släpp taget. Men visa att du finns där och att du gärna hjälper till.

10. **VISA KÄRLEK.**
Din tonåring behöver förstå att du tycker om honom eller henne oavsett vad som händer. Närhet och kärlek betyder mycket, oavsett hur gammalt ditt barn är.

INNEHÅLL

VARFÖR DRICKER TONÅRINGAR? 8
VARFÖR ÄR ALKOHOL FARLIGT FÖR UNGA? 12
HUR PRATAR MAN OM ALKOHOL? 16
BJUDA HEMMA? 20
DRICKA SJÄLV? 24
KÖPA UT? 26
FASTA TIDER? 30
SÄGA NEJ ELLER OKEJ? 34
HUR MYCKET SKA MAN OROA SIG? 38
OM REGLERNA INTE FÖLJS 40
NYA KOMPISAR 44
UNGDOMAR SOM INTE DRICKER 46
SITTA UPPE OCH VÄNTA? 50
OM TONÅRINGEN KOMMER HEM FULL 54
FÖRÄLDRAFRITT 58
HUR MYCKET KAN MAN LITA PÅ TONÅRINGAR? 64
SOCIALA MEDIER 68
RESOR 76
FESTIVALER 82
HÖGTIDER 88
ANDRAS BARN I TRASSEL 94
UNGDOMARS DRICKANDE FÖRR OCH NU 98
HUR MYCKET DRICKER TONÅRINGAR? 100
VAD DRICKER TONÅRINGAR? 104
VAR FÅR DE ALKOHOLEN IFRÅN? 108
OLAGLIG ALKOHOL 112
ANDRA DROGER 116
IDROTT OCH ALKOHOL 120
ALKOHOL OCH SEX 124
ALKOHOL OCH VÅLD 128
OM DU VILL GÖRA MER 132
BRA KONTAKTER 134
MER INFO 135
KÄLLOR 136

VARFÖR DRICKER TONÅRINGAR?

Först och främst: Tonåringar är helt olika varandra. Vissa har provsmakat öl några gånger, andra inte alls, medan somliga dricker varje helg. Sedan finns det förstås de som har bestämt sig för att inte dricka. Men bland de som dricker, vilket i nian är färre än hälften, finns det några skäl som ofta återkommer.

FÖR ATT BLI EN DEL AV GEMENSKAPEN. Du har ju själv varit ung och minns kanske att tonåren kunde vara rätt jobbiga. Som tonåring kan man ibland känna sig lite vilsen och ensam, med en stark önskan om att passa in någonstans. Då kan alkoholen locka eftersom den kan hjälpa dig att känna dig som en i gänget när du gör likadant som de andra. Gör andra någonting är det ofta enklare att bara göra samma sak, än att stå på sig och säga nej.

FÖR ATT PROVA PÅ VUXENLIVET. Som tonåring vill man ofta vara mer vuxen än barn. Om man tänker efter är det inte många vuxensaker som tonåringar kan göra. Att bo i egen lägenhet är inte så vanligt, inte heller att få månadslön eller plugga på universitetet. Alkohol däremot är en av alla vuxensaker som ungdomar kan få tag på. Ibland är det känslan av att vara vuxen som frestar unga att dricka.

Man dricker för att bli full och för att det är kul.
Ronja / 16 år, Umeå

FÖR ATT DET VERKAR SPÄNNANDE. Det är inte så konstigt att man blir nyfiken på alkohol i tonåren. Man har sett folk dricka på film och tv sedan man var liten. Och man har förmodligen träffat en och annan berusad vuxen på midsommar- eller nyårsafton. Så en vacker dag vill man kanske testa själv. Hur det smakar, funkar och hur det känns att bli berusad.

FÖR ATT VÅGA. Det där med nya vänner, sex och närhet kan vara ett känsligt kapitel. Alkohol kan upplevas som ett hjälpmedel när man ska ta kontakt. Man kan känna sig lite modigare

och mer attraktiv helt enkelt. Och skulle det gå lite snett kan man alltid skylla på fyllan. Precis på samma sätt som det kan vara för vuxna.

FÖR ATT MAN TROR DET FÖRVÄNTAS. Det finns många oskrivna regler för vad man ska göra och hur man ska vara. Att stå emot andras förväntningar är svårt – oavsett om man är 14 eller 44 år. Precis som bland vuxna finns det förstås också normer bland tonåringar kring alkohol och drickande. Man kanske ses som konstig om man inte dricker på nyårsafton, eller inte har med sig egen alkohol till festen.

Dricker man inte är man rädd att folk sprider det vidare. Att man är tråkig och så.

Petrus 16 år, Göteborg

FÖR ATT DET VERKAR VARA EN NATURLIG DEL AV LIVET. På film och tv kan man se hur människor dricker ganska mycket utan att se särskilt nedgångna ut för det. I sociala medier matas ungdomar med bilder med lyxiga drinkar till söndagsbrunchen och vinglas i solnedgången om vartannat. Ungdomar nås även av alkoholreklam. Unga är en formbar målgrupp och en del alkoholproducenter försöker påverka sina potentiella kunder redan innan de tillåts handla alkohol. Reklamen visas på sådana ställen där unga finns, som exempelvis i sociala medier.



VARFÖR ÄR ALKOHOL FARLIGT FÖR UNGA?

Att det inte är bra att dricka mycket alkohol vet nog alla. Men varför det är farligare att dricka som ung är kanske inte lika känt. Här är några av de största farorna med att dricka alkohol i tonåren.

DE KAN TA MER SKADA. Redan små mängder alkohol gör att du får sämre omdöme, tankeförmåga, minne och reaktionsförmåga. Att alkohol skadar hjärnan oavsett ålder vet kanske alla, men eftersom detta organ utvecklas ända upp till 25-årsåldern är ungas hjärnor ännu känsligare. Kroppsstorleken spelar också roll. En liten kropp innehåller mindre vätska att späda ut alkoholen med, vilket gör att det går snabbare att bli berusad.

> **Ungdomars hjärnor är inte färdigutvecklade. Därför drabbas de betydligt hårdare av alkoholens skadliga effekter än den som börjar dricka senare.**
>
> Sven Wåhlin, överläkare, Beroendecentrum, Stockholm

DE HAR SVÅRARE ATT BEDÖMA KONSEKVENSER. De flesta vuxna kan se konsekvenserna av sitt drickande. Unga har svårare att märka när de blir berusade, och blir ofta alldeles för fulla alldeles för fort. De tonåringar som dricker mycket och ofta kan bli beroende på bara några år. För vuxna tar det oftast längre tid, och då kan det vara lättare att se signalerna och själv sätta stopp.

DE KAN FÅ SÄMRE SJÄLVKÄNSLA. Inte nog med att kroppen utvecklas för fullt i tonåren, även personligheten genomgår en känslig period. Det är nu man utvecklar sin självkänsla, det vill säga de tankar man har om sig själv och den man är. Om man vänjer sig vid att göra vissa saker, som exempelvis snacka med folk, flörta och ha roligt i samband med alkohol är risken stor att man alltid kommer behöva berusa sig för att våga göra det. Många känner kanske att alkoholen ger bra självförtroende och underlättar i början, men i det



långa loppet leder det till en sämre självkänsla. Det kan göra att man avstår från sådant man egentligen skulle vilja göra men inte riktigt vågar eller gör saker mer för andras skull än sin egen.

DE KAN RÅKA ILLA UT. Alkohol och våld hänger ihop. I nästan sex av tio misshandelsfall finns alkohol med i bilden. Det betyder att antingen den som slår eller den som blir slagen (eller båda) är berusad. Risken för alla sorters olyckor ökar eftersom hjärnan inte fungerar lika bra som vanligt. Fallolyckor, brandolyckor och drunkningsolyckor är några exempel. Men alkohol leder också till relationsproblem som kan vara allvarliga. I undersökningar svarar tonåringar att de hamnat i bråk med sina kompisar, haft sex fast de egentligen inte ville, eller haft sex utan skydd när de varit fulla.

ÖKAD RISK I TRAFIKEN. Med en onykter förare vid ratten ökar risken för olyckor redan vid 0,2 promille. Så även om din tonåring inte kör bil själv, är det mycket viktigt att han eller hon inte åker med en förare som druckit alkohol. 13 procent av eleverna i nian som dricker alkohol uppger att de åkt med en berusad förare. När det gäller mopeder finns det en del statistik som manar till eftertanke. Som att i dödsolyckor där föraren var under 18 år var hälften av mopederna trimmade och att en av tre omkomna mopedförare var alkoholpåverkade. Prata gärna med ditt barn om att aldrig åka med en förare som druckit och se till att mopeden stannar hemma när det vankas fest.

DE SOM DRICKER TIDIGT KAN FÅ PROBLEM LÄNGRE FRAM. De allra flesta som dricker mycket under tonåren trappar ner när de blir äldre. Men det är lätt att alkoholvanorna man skaffar sig som ung hänger med genom livet. Hos tonåringar som dricker är risken också större att de använder andra droger som tobak eller narkotika.

HUR PRATAR MAN OM ALKOHOL?

Med vissa tonåringar är det lätt att prata om allt. Somliga muttrar bara något ohörbart och stänger in sig på rummet så fort man öppnar munnen. Alla föräldrar är förresten inte likadana heller. Men det finns ett tydligt samband som gäller alla barn oavsett hur man är. De barn som har en nära relation till sina föräldrar och som vet vad deras föräldrar förväntar sig, är de som klarar sig bäst.

BYGG UPP EN NÄRA RELATION. En bra relation är inget man skaffar sig bara sådär en eftermiddag i soffan. Det handlar mer om att bygga upp ett förtroende och ta sig an relationen på ungdomarnas villkor. Många tycker det känns som att tonåringar stänger ute föräldern ur sitt liv. Egentligen är det inte så. Föräldrar är precis lika nödvändiga som tidigare.

VAR PERSONLIG. Ett förtroende vinner du bäst genom att visa att du bryr dig, och är intresserad av ditt barns tankar och upplevelser. Du kan berätta om egna erfarenheter, utan att gå in på detaljer. Det viktiga är att du visar att du är beredd att förstå.

> **Tonåringen lyssnar till den vuxne som kan något och vill berätta om det. Så är det bara. De behöver stöd genom den säkerhet och trygghet som vuxna kan förmedla och som de själva saknar.**
>
> **Bengt Grandelius, leg. psykolog och familjeterapeut**

BERÄTTA VARFÖR DU ÄR OROLIG. Att bara förbjuda saker och säga åt barn vad de inte får göra är ingen effektiv metod. För att man ska lyssna är det viktigt att förstå varför. Förklara varför du är orolig, hur det känns att vara förälder och vad du är rädd för. Samtidigt är det såklart viktigt och tryggt att barnet vet att det finns gränser och var de går.

UNDVIK ATT FÖRHÖRA. Försök att inte bygga upp stora orosmoln och farhågor kring ditt barns inställning till alkohol. Prata om saken lite då och då och visa att du förstår hur det kan vara när kompisar trycker på om att prova. Det hjälper ditt barn att självmant kunna berätta. Utgå inte heller från att alla ungdomar eller ditt barn dricker. Men när du känner dig orolig, vädra din oro tillsammans

Mina föräldrar pratar inte så mycket med mig om alkohol. Det enda dom har sagt är "du vet väl om att det är fel".

Adrian 15 år, Umeå



med ditt barn i stället för att ställa till med något som liknar ett förhör. Det skapar bara avstånd. Och våga tro att ditt barn lyssnar på din oro.

UPPMUNTRA TILL ATT VÅGA BERÄTTA. Det är viktigt att din tonåring förstår att du tycker om henne eller honom oavsett vad som händer. Barn måste känna att det går att vara ärlig utan att ens föräldrar blir förbannade eller hysteriska. Det kanske låter alldeles självklart, men kan faktiskt vara något av det svåraste med att vara förälder till en tonåring. På ett sätt är man orolig för vad som pågår och vill allra helst inte höra om fyllefester. Å andra sidan vill man förmodligen veta vad som händer i ens barns liv. Men det gäller att man är beredd på att hantera sanningen och att barnet känner att han eller hon gjorde rätt som berättade.

OM DU FÅR HÖRA DET DU INTE VILL HÖRA. När ditt barn berättar kan det hända att du får veta saker som du allra helst inte hade velat få reda på. Sätt dig då ner tillsammans med ditt barn och berätta hur orolig du blir. Försök vara lugn och bestämd så att barnet vet vad som gäller. Ibland går det inte, och då får du väl skrika eller gråta en stund. Även om du inte alltid lyckas behålla ditt lugn, så förstår barnet att du bryr dig.

DISKUTERA ALLT MÖJLIGT. Grunden i en nära relation är ofta att man har för vana att prata om saker och ting. Det kan vara hur dagen varit i skolan, vad ditt barn tycker om en viss sak eller hur kompisarna mår. Egentligen vad som helst som visar att du är intresserad. Om man brukar diskutera olika saker blir det också naturligare att prata om alkohol och andra droger utan att det behöver bli en så stor sak.

BJUDA HEMMA?

Vissa föräldrar vill avdramatisera alkohol genom att bjuda på ett halvt glas vin till middagen eller en öl i bastun. Andra tycker att det är okej att låta barn testa hur alkohol smakar för att de ska tycka att det är äckligt. Oavsett vad man tror är det bästa sättet, så visar all forskning samma sak: Erbjuder man barn alkohol säger man att det är okej att dricka fastän man inte är vuxen. Man kan alltså inte lära ungdomar hur man dricker alkohol med måtta genom att bjuda hemma. Det enda man lär dem är att dricka.

DET GER FEL SIGNALER. Enligt lag är det inte förbjudet att bjuda sina egna barn på en mindre mängd alkohol såvida det sker under ordnade förhållanden. Det är alltså inte olagligt att erbjuda sin tonåring en skvätt vin vid middagsbordet. Men även om lagen säger så, ger det din tonåring fel signaler. Om man förklarar att alkohol kan skada kroppen och att det faktiskt är farligt blir det väldigt konstigt om man bjuder på ett glas då och då. Istället kan det uppfattas som att man som förälder inte bryr sig.

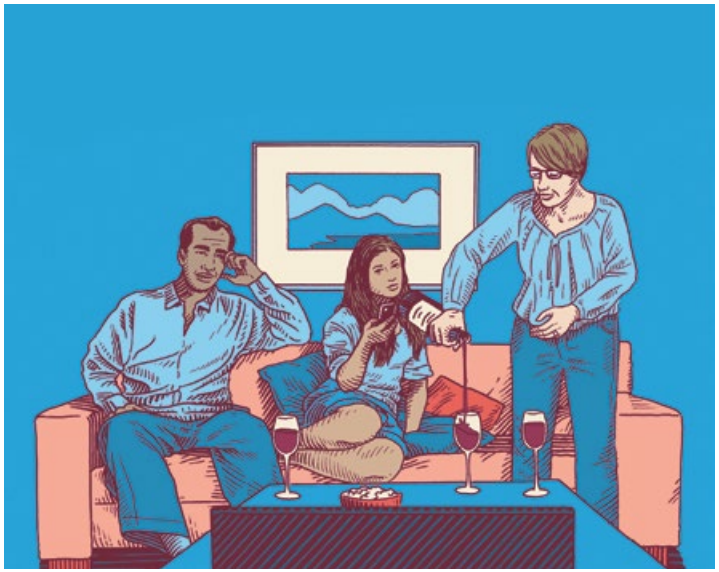
Mina föräldrar låter mig smaka när de dricker vin. De bryr sig inte så mycket. De bara skrattar och tycker det är kul.

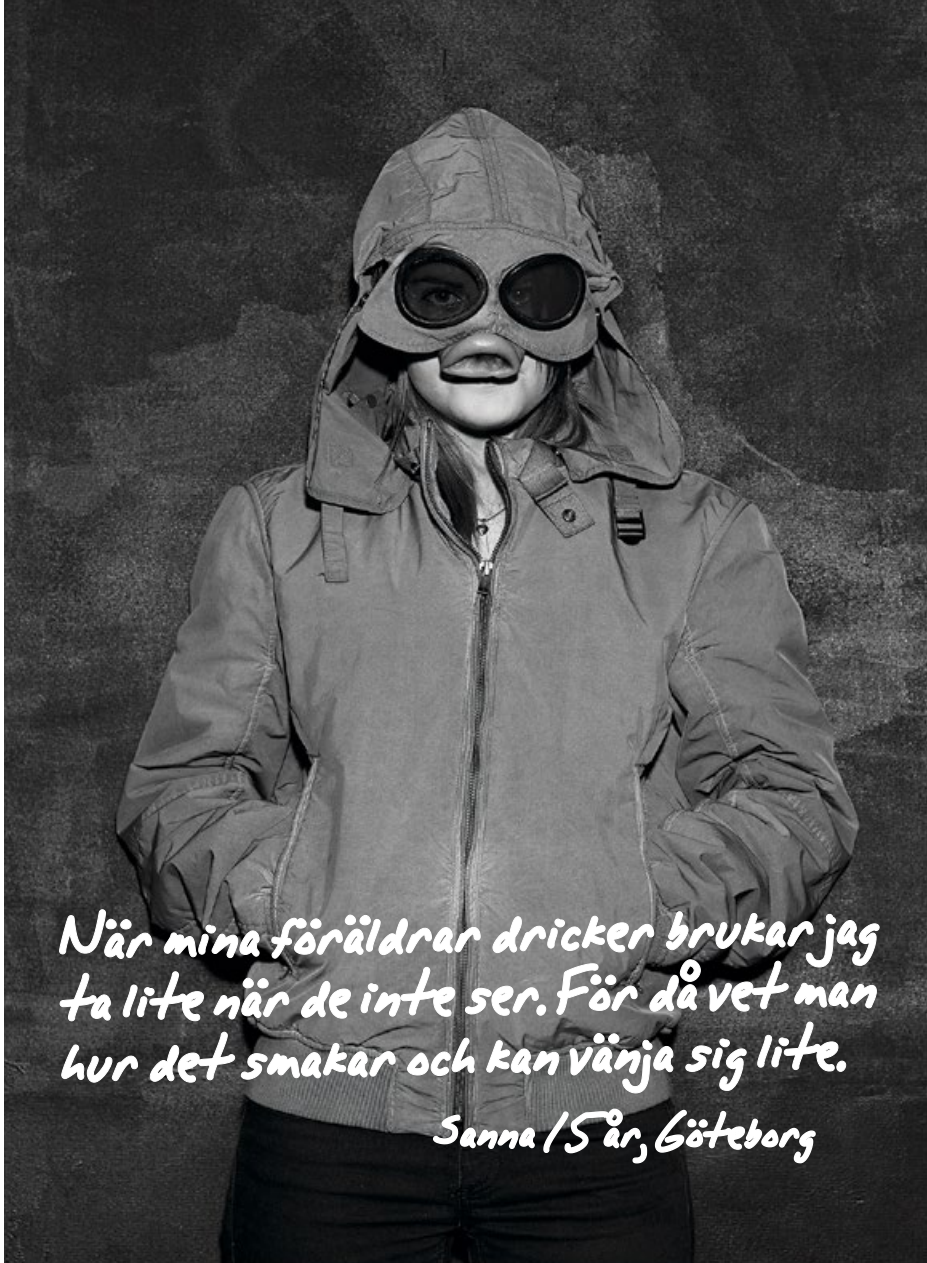
Majken 15 år, Örebro

DET FÅR INTE TONÅRINGAR ATT DRICKA MINDRE. Tonåringar är sällan intresserade av ett avspänt och måttfullt förhållande till alkohol. De som dricker gör det inte för att koppla av eller för att det smakar gott. Ungdomar dricker framför allt för att bli berusade. Det finns inga studier som visar att en tonåring som får ett halvt glas vin hemma dricker mindre med sina kompisar sedan. Däremot finns det forskning som visar att tonåringar som blir bjudna på alkohol hemma dricker mer överlag. Får man dricka hemma blir det som en tillåtelse att också dricka borta.

DIN INSTÄLLNING SPELAR ROLL. Din inställning har stor betydelse för om barnet dricker. Var femte elev i nian, med föräldrar som tycker det är okej att tonåringen dricker alkohol, intensivkonsumerar alkohol varje månad. Frågar man dem vars föräldrar säger nej är det färre än 6 procent som blir berusade lika ofta.

KOM ÖVERENS I FAMILJEN. Försök se till så att alla vuxna i familjen har samma syn på bjudfrågan. Kom överens med den andra föräldern eller med nya partnern om var gränsen ska gå.





DRICKA SJÄLV?

Det är rätt vanligt att tonåringar säger »men du dricker ju« när man är tydlig med att de ska låta bli. Men faktum kvarstår att vuxna får dricka alkohol och att tonåringar under 18 år inte får det. På samma sätt som att du inte måste avstå från att köra bil för att din tonåring inte får det, behöver du inte heller undvika att dricka. Däremot påverkar ditt förhållande till alkohol ungdomars syn på det hela. Tänk på att du är en förebild för ditt barn.

PRATA OM DET. Berätta för ditt barn hur du tänker kring alkohol och drickande. Prata om varför du dricker och hur det kommer sig att vuxna får dricka, men inte barn. Det är också en sak att ta ett glas vin till maten och en helt annan att dricka sig full. Öppna för en diskussion så att du kan hjälpa ditt barn att hitta sina egna åsikter.

VÅGA VARA VUXEN. Var tydlig med att tonåringar inte ska dricka. Att vuxna gör det är en annan sak – de får ta eget ansvar. Ge inte efter för att du är orolig över att det ska bli bråk eller för att det är jobbigt med konflikter. Det är du som är vuxen – alltså är det viktigt vad du tycker och du måste ta ansvar genom att bestämma.

TA HJÄLP OM DET BEHÖVS. Dryckesvanor går lätt i arv. Barn som växer upp i familjer där det finns ett missbruk eller alkoholproblem är en riskgrupp. Både familjesituationen och det ärftliga påverkar konsumtionen.
Om någon i familjen har problem med sitt drickande finns hjälp att få, både för tonåringen och för den vuxne. På **alkoholprofilen.se** och **1177.se** kan du svara på några enkla frågor och få en bild av hur det ligger till med din egen konsumtion. Testa gärna. Det kan vara intressant av alla möjliga skäl. Tips på organisationer att kontakta för stöd och mer information hittar du på sidan 134–135.

KÖPA UT?

Många föräldrar får frågan om de kan tänka sig att köpa ut. Och för många är det svårt att stå emot. De flesta vill förmodligen barnet väl, kanske visa tillit eller tror sig förhindra att han eller hon köper alkohol från illegala säljare. Tyvärr blir effekten sällan så som man tänkt sig. Här är några argument som kan hjälpa dig om du känner dig osäker.

TONÅRINGAR TYCKER DET ÄR FEL. Enligt undersökningar tycker de flesta tonåringar att föräldrar som köper ut till sina barn gör fel. Förmodligen tjatar tonåringar ibland för att se var gränsen går, och det behöver inte betyda att de vill att föräldern ska ge med sig. Istället kan din tonåring börja tvivla på vad du menar när du både varnar och ändå köper ut. Att sätta upp regler och hålla sig till dem är ett sätt att visa omtanke. Att släppa dem kan tolkas som att man inte bryr sig.

Alla känner någon som känner någon som kan köpa ut. De vill bara ha pengar och bryr sig inte om man är för ung.

Liv 15 år, Göteborg

DET ÄR OLAGLIGT. Som du säkert redan vet är det förbjudet att sälja alkohol till personer under 20 år, såvida personen inte blir serverad på restaurang eller köper folköl där en 18-årsgräns gäller. Den som köper ut alkohol kan straffas med böter eller fängelse. Det är den som förser minderåriga med alkohol som begår brottet, inte den som tar emot den.

DET ÄR INGEN GARANTI FÖR ATT INTE DRICKA MER – TVÄRTOM. Många vuxna tror att man har bättre koll på vad ungdomarna dricker om man själv köper alkoholen. Att det är bättre med några cider än en flaska sprit. Men oftast handlar tonåringars drickande om att berusa sig och inte om att smutta på en cider. Den som får ett par öl eller några alkoläsk hemifrån kommer sannolikt inte att nöja sig med det. Istället kan det bli en bonus till det man ändå planerar att dricka. Det finns inga tecken på att ungdomar undviker att kontakta till exempel langare för att de redan fått några öl hemma.

ALLA ANDRA FÅR INTE. Många föräldrar är oroliga över att deras barn ska hamna utanför. En vanlig uppfattning bland unga är att alla andra får göra saker eller gör saker som man själv inte får. Detta är något som kallas för majoritetsmissförstånd. I verkligheten har de allra flesta tonåringar samma diskussioner med sina föräldrar, och alla föräldrar är lika ängsliga över att deras barn ska hamna utanför. Lösningen är att prata med andra föräldrar i klassen eller bland kompisarna för att komma överens om vad som gäller.





FASTA TIDER?

Förmodligen skulle nästan alla vuxna skriva under på att det är bra med regler och fasta tider i en tonårsfamilj. De flesta tonåringar förstår att föräldrar kan vara oroliga och att man måste vara hemma en viss tid. Men ibland kan det vara lite knepigt att få det att fungera. Här är några tips på hur man kan göra.

KOM ÖVERENS TILLSAMMANS. Det kan vara bra att diskutera med sitt barn om vad som är en lämplig tid att komma hem. Var tydlig med varför det är viktigt med fasta tider och vad du är orolig för. Lyssna till barnets tankar och åsikter. Det är inte helt nödvändigt att ni är överens, barn förväntar sig faktiskt att föräldern till sist avgör. Men de flesta ungdomar tycker att det är lättare att hålla överenskommelser och komma hem i tid om man har pratat om det tillsammans.

Om tonåringen upprepade gånger nonchalerar vad ni kommit överens om, prata om hur överenskommelser i grunden handlar om respekt för varandra. Och försök lita på att ditt barn lyssnar till detta, även om du inte där och då får respons.

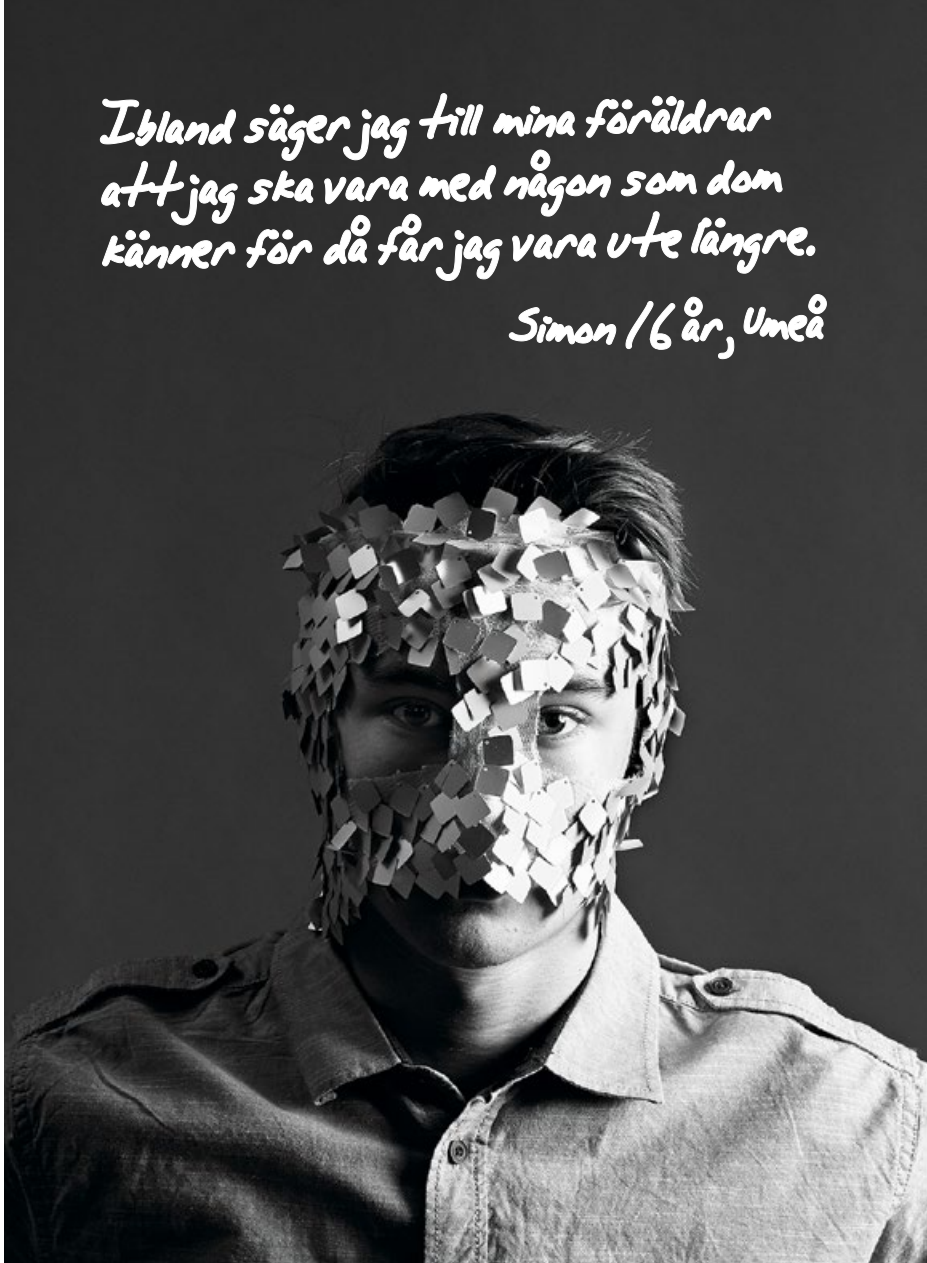
> **Som vuxna har vi ett gemensamt ansvar för våra ungdomars uppväxtvillkor. Det är inte alltid lätt, men om föräldrar pratar ihop sig innan problemen uppstår, underlättar det betydligt.**
>
> **Lotta Hjalmarsson Österholm,**
> **drogförebyggande samordnare, Länsstyrelsen, Östergötland**

PRATA MED ANDRA FÖRÄLDRAR. Ett av de allra vanligaste argumenten kring varför tonåringen inte tycker om bestämda tider är att »alla andra får«. Det är oftast bara en upplevelse som många tonåringar har. Ett sätt kan vara att komma överens med några av kompisarnas föräldrar om gemensamma regler. Dessutom underlättar detta för barnen eftersom de kan gå hem tillsammans. Men du måste inte göra som alla andra, det viktigaste är att du står för dina egna villkor.

SNACKA IHOP ER I FAMILJEN. För att inte tonåringen ska förlora respekten för det här med tider är det bra att vara konsekvent. Får man vara hemma 01.30 för ena föräldern medan den andra har sagt 23.30 sänder det ut olika signaler. En gemensam syn är värd att sträva efter även om man har delad vårdnad.

> **En bra relation mellan föräldrar och barn är det allra viktigaste för att förhindra att barnen börjar dricka. Tydlighet är också oerhört viktigt. Barnet måste veta vad som gäller och vad som förväntas.**
>
> **Håkan Fransson, drogförebyggare, Öckerö Kommun**

HA ETT INTERVALL. Det där med att komma hem på ett exakt klockslag kan vara klurigt, och det gäller såklart inte bara tonåringar. Ibland händer det saker på vägen, som att bussen är sen eller att det tog längre tid att promenera än vad man trodde. Därför måste man ha en viss tolerans för att barnet blir en kvart sen.



SÄGA NEJ ELLER OKEJ?

Som förälder ställs man ofta inför knepiga beslut. Du har ju varit mamma eller pappa ett tag nu och vet säkert hur det kan vara. Man vill visa att man litar på sitt barn, samtidigt som man inte vill att barnet ska råka illa ut. Var gränsen går för din tonåring i olika sammanhang finns det ingen annan som kan tala om. Det är du som måste bestämma vad som är okej och vad som inte är det.

VÅGA LITA PÅ DIN KÄNSLA. Lyssna på dig själv och vad du tycker om saker och ting. Som förälder har du rätt att bestämma det som känns bäst. Ju tydligare du visar vad du förväntar dig, desto enklare är det för tonåringen att acceptera det. Och försök hålla fast vid det du tycker, även om någon blir arg.

FÖRKLARA VARFÖR. Om det är så att du säger nej till någonting, låt ditt barn höra varför. Det handlar inte om att din dotter eller son ska bestämma sig för om du har rätt eller inte. Han eller hon ska förstå att det finns goda skäl och att du inte säger nej bara för att säga nej.

VÄLKOMNA DEBATTEN. När man är tonåring är man i full gång med att utveckla sina egna ståndpunkter. Då är det viktigt att få veta vad föräldrarna tycker. Det bästa du kan göra är att stå för din åsikt och berätta varför du vill ha det så. Om och om igen ifall det skulle behövas. Skulle ni börja gräla behöver det inte vara hela världen. Ibland kan det vara skönt att få bråka och för tonåringar kan det vara ett sätt att få chansen att förvissa sig om var gränsen går.

TÄNK PÅ SAKEN OM DU BLIR TVEKSAM. Man kan ju inte alltid veta säkert från början eller vara förberedd när en oväntad situation uppstår. Om ditt barn frågar något som du inte riktigt är säker på vad du tycker om, kan du be att få tänka igenom det och kanske prata om det med någon annan först, innan du svarar. Det innebär att du visar respekt för ditt barn och signalerar att det inte alltid är så lätt att ta ställning.

ATT VARA FÖRÄLDER ÄR INTE ATT VARA KOMPIS. Man blir inte en schysstare förälder av att släppa efter. Barn behöver inte en polare till – de behöver en vuxen att lita på. Tricket är att vara nära sitt barn, kunna prata om allt, dela förtroende – och samtidigt vara vuxen.

Om föräldrarna bara säger okej hela tiden så bryr dom sig ju inte.

Eddie / 5 år, Umeå





Man blir ju inte lyckligare av att få göra allt. Man måste få längta efter vissa saker också.

Elina / 5 år, Örebro

HUR MYCKET SKA MAN OROA SIG?

Många tonåringar skulle säkert tycka det vore skönt om deras föräldrar inte oroade sig så mycket. Men de allra flesta vill nog innerst inne att någon visar att de bryr sig. Att oroa ihjäl sig hjälper däremot ingen. Försök istället vända oron till något konstruktivt.

KOM ÖVERENS OM VAD NI KAN GÖRA ÅT ORON. Prata om hur ni på bästa sätt tillsammans kan hantera all oro. Kanske kan tonåringen ringa eller messa under utekvällen. Ett tips kan vara att ni bestämmer en tid för detta. Då slipper du ringa till en mobil som ingen svarar i medan oron bara växer.

BERÄTTA HUR DET KÄNNS. Hur väl du än vill kan de mest omtänksamma uppmaningarna låta som tråkigt tjat. Tonåringar kan, som alla andra, försöka leva sig in i andra personers känslor. Berätta därför hur orolig du är, hur det känns att vara förälder, och hur det är att inte riktigt veta. Genom att säga så, ger du ditt barn förtroendet att ta eget ansvar.

När mina föräldrar oroar sig blir jag arg för stunden. Men efteråt förstår man att de bryr sig.

Ella 15 år, Umeå

BARN VILL ALDRIG GÖRA SINA FÖRÄLDRAR LEDSNA. Även om det ibland känns som att din tonåring vill göra dig illa, får du försöka se förbi den hårda ytan och komma ihåg att det finns ett barn där bakom. Ingen tonåring vill att föräldern ska vara ledsen. Chansen att ett barn tar hand om sig själv lite bättre ökar om han eller hon vet att det finns en förälder som bryr sig.

DU KAN INTE PÅVERKA ALLT. Om en tonåring väl bestämt sig för att dricka ser han eller hon antagligen till att det blir så. Det är beklagligt att unga kan få tag på alkohol så lätt, men det är inget som du ensam kan förhindra. Att ta på sig hela skulden och känna sig som en dålig förälder är därför ingen idé. Du kan förstås göra intryck på din tonåring genom dina ställningstaganden, men du kan inte ta bort allt annat som också påverkar.

OM REGLERNA INTE FÖLJS

Om man har kommit överens om något och det inte följs är det viktigt att säga ifrån. En del föräldrar använder sig av utegångsförbud och somliga nöjer sig med att säga till på skarpen. Vad som är bäst är upp till var och en. Det viktigaste är att tonåringen förstår att han eller hon har gjort fel, och lär sig något av det.

BERÄTTA HUR OROLIG DU BLIR. Det är aldrig fånigt att visa att man bryr sig eller prata om sina känslor med sitt barn. Det måste vara tydligt för tonåringen att hon eller han utsätter dig för stor oro genom att till exempel dricka alkohol eller komma hem för sent.

BESTÄM VAD SOM GÄLLER. Det kan vara skönt både för föräldern och för barnet om man kommit överens om konsekvenserna i förväg. Ha gärna en öppen diskussion om vad som ska hända om han eller hon exempelvis kommer hem för sent. Det är bra om det kan kännas som ett ömsesidigt avtal.

Straff biter inte. Det är bättre att man tar ett riktigt snack.

Gina 15 år, Örebro

PRATA OM DET TILLSAMMANS. Om tonåringen kommer hem för sent och ni inte redan har bestämt konsekvenserna är det bra om du reagerar. Men om du utan ett ord ger en bestraffning finns det risk att barnet stänger av och att straffet får motsatt effekt. Prata med tonåringen om vad han eller hon själv tycker är en vettig konsekvens och vad ni kan göra för att det inte ska hända igen.

UNDVIK TOMMA HOT. Ibland tryter tålamodet och man orkar helt enkelt inte prata. Då är det lätt att man drar till med något straff utan att ha funderat. Efter ett tag kanske man ångrar sig. Eller så glömmer man helt enkelt bort det. Istället för att barnet ska lära sig av sina misstag blir det ett tomt hot. Många tomma hot kan göra att respekten för det föräldern säger försvinner. Försök därför stå fast vid det du sagt och det ni kommit överens om. Skulle det vara så att du slängt ur dig något som du sedan ångrar, så säg det. Det är viktigt att ni ändå pratar om det.

Mina föräldrar har inte sagt vad jag får och inte får. Jag gör det jag vill och så får jag se vad konsekvenserna blir.

Axel 15 år, Umeå





Om man får ett straff blir man bara förbannad och arg. Man lär sig inget av det.

Melissa 14 år, Örebro

NYA KOMPISAR

Under tonåren är det vanligt att man får nya kompisar. Det beror förstås på att många byter skola, men också att man växer ifrån sina gamla vänner. I den här åldern är det också extra viktigt vilka man umgås med. Som förälder gäller det att inte försöka styra, utan snarare stötta om det behövs.

KÄNN DIG INTE UTANFÖR. Om ditt barn skaffar en massa nya kompisar är det lätt att han eller hon blir uppslukad av allt det nya. Som förälder kan man känna sig oviktig och utanför. Det kan göra lite ont ibland, men glöm inte att en förälder alltid är viktig för ett barn. Var istället nyfiken och glad över alla nya vänner som din dotter eller son fått.

VAR ÖPPEN. Kanske känner du att ditt barns nya kompisar inte är de du själv önskat att de valt. Försök ändå ha en öppen attityd och kom inte med pekpinnar om vilka som är lämpliga att vara med eller inte. Det är ju trots allt ditt barn som ska umgås med dem och inte du. Berätta istället att kompisarna är välkomna hem, så du kan få möjlighet att lära känna dem. Prata också med ditt barn om varför han eller hon vill umgås med just de vännerna. Lyssna utan att döma.

Har man kompisar som fryser ut en om man inte dricker är de inga riktiga kompisar.

Emanuel 16 år, Umeå

BE OM NAMN OCH NUMMER. Det är inte alls konstigt om du vill få reda på numret till kompisen eller kompisens föräldrar. Fråga ditt barn eller kolla upp det själv. Var noga med att förklara varför du vill ha det. Det är ju inte för att du inte litar på ditt barn, utan för att det kan vara bra att ha om något skulle hända. Och ska barnen sova över hos varandra är det alltid bra att stämma av med föräldrarna så allt är okej. Även om det klagas lite kan du vara säker på att ditt barn innerst inne uppskattar att du har koll.

UNGDOMAR SOM INTE DRICKER

Nästan ingen förälder tycker att det är okej att deras barn dricker alkohol. Samtidigt menar många att det hör ungdomen till, vilket är lite märkligt. Att prata om drickande och att bli full som en sorts fas alla ungdomar går igenom är som att säga att det är en naturlig del av utvecklingen. Det är det inte alls, idag är det fler än hälften i nian och drygt var fjärde elev i årskurs 2 på gymnasiet som inte dricker.

UNGDOMAR DRICKER ALLT MINDRE. Både mängden som dricks vid varje tillfälle och andelen ungdomar som druckit något över huvud taget minskar. Även de som dricker en ganska stor mängd alkohol månatligen, har blivit färre. Andelen niondeklassare som varit berusade före 13 års ålder har minskat från 20 procent år 2000 till 5 procent 2018. Men att utvecklingen går åt rätt håll betyder inte att du som förälder kan slå dig till ro. Nu blir din uppgift istället att se till att trenden inte vänder.

NYKTER ÄR INTE SAMMA SAK SOM TRÅKMÅNS. Det förekommer ofta fördomar kring ungdomar som inte dricker. Det finns föreställningar om att de som väljer att vara nyktra är mesiga eller tråkiga och inte vet hur man umgås. Prata gärna med ditt barn om att de som valt att inte dricka är som alla andra, möjligen lite mer medvetna.

OMGIVNINGENS DUBBLA BUDSKAP. En del vuxna minns sin egen ungdomstid som att man drack för att umgås och våga släppa loss. Normen i samhället är ofta att man ska dricka alkohol, men göra det måttligt. De flesta av oss förmanar tonåringar, men i det tysta förväntar vi oss kanske att de ska göra som vi själva gjorde. Fundera på vilka värderingar du förmedlar till ditt barn. Om du å ena sidan ber din tonåring att inte dricka och samtidigt slänger ur dig saker som att vuxna som inte dricker är tråkiga sänder du ut dubbla budskap. För ditt barn kan det vara väldigt svårt att tolka och förstå.

UNGDOMAR SOM SÄGER NEJ. Drygt 500 ungdomar mellan 15 och 17 år fick frågan om det är svårt att stå emot alkohol. 24 procent svarade att det är svårt och 13 procent att det kan vara mycket

svårt. Den vanligaste anledningen är grupptrycket. Hela 61 procent dricker för att andra gör det. Tyvärr blir det en ganska fånig och ond cirkel när många dricker på grund av att »alla andra« gör det. För att göra det lättare att säga nej kan det vara bra med lite hjälp från dig som förälder. Berätta om du själv tyckte det var svårt att säga ifrån när du var ung. Att det är helt okej att göra det och att man ofta får väldigt mycket respekt om man vågar stå upp för sig själv. Berätta också att det inte är sant att alla ungdomar dricker.

Jag är lite rädd för att bli full. Man vill ju inte skämma ut sig.

Mikaela 16 år, Göteborg

DISKUTERA DITT EGET DRICKANDE. Alla vuxna dricker förstås inte, men närmare 8 av 10 gör det. Berätta om dina erfarenheter kring alkohol, utan att gå in på detaljer kring sånt som kanske känns pinsamt för dig själv. I en del familjer är alkohol ett tabubelagt ämne, men försök ha ett öppet förhållningssätt vad gäller ditt eget drickande. Var också beredd på att du kan få kritik och bli ifrågasatt.



SITTA UPPE OCH VÄNTA?

Ska man sitta vaken om nätterna och vänta tills tonåringen släntrar in genom dörren, eller kan man lita på att han eller hon kommer hem som planerat? Det är såklart olika från familj till familj, men det viktiga är att det känns bra för dig som förälder. En del tonåringar tycker att det är tryggt med föräldrar som sitter uppe när de kommer hem. Andra känner förtroende från föräldrarna om de går och lägger sig. Men gemensamt för alla är att de vill att föräldrarna är uppmärksamma, om något nu skulle gå snett.

VÄNTA I LUGN OCH RO. Väljer du att sitta uppe och vänta, räcker det fint med att bara finnas till. När tonåringen väl kommer hem kan du vara vaksam och lyssna om det är så att han eller hon vill prata.

BE OM ATT BLI VÄCKT. Orkar du inte sitta uppe sent på kvällen är det inget konstigt med det. Det behöver inte betyda att du inte bryr dig. Be ditt barn att komma in och peta lite på dig när han eller hon kommer hem. Då vet du att allt är okej, och kan lugnt somna om.

STÄLL KLOCKAN. Om du inte vill bli väckt eller ligga och oroa dig, kan ni ställa en klocka på ringning i hallen. Låt säga att ni ställer den en halvtimme efter bestämd tid. Kommer tonåringen hem i tid stänger han eller hon av den och du kan fortsätta sova ostört. I annat fall vaknar du och kan börja undersöka varför tonåringen inte kommit hem.

HÅLL KONTAKTEN. Be ditt barn ringa eller messa någon gång under kvällen för att stämma av. Bestäm en tid då ni hörs av och kom överens om hur han eller hon ska göra ifall det blir en försening.

OM TONÅRINGEN INTE KOMMER HEM. Först och främst ska du såklart försöka få tag på ditt barn. Men är det så att han eller hon inte svarar i sin telefon får du höra av dig till barnets kompisar eller deras föräldrar. Får du inget svar kan det bli dags att ge sig ut och leta. Dels för att det är oerhört jobbigt att bara sitta och vara orolig, dels kan det kännas skönt att komma ut och aktivt göra något åt sin oro. Det kan också bli en tydlig signal om att du bryr dig och att tiden ni bestämt betyder någonting. Se till att komma överens i förväg om hur ni ska göra för att få det att funka.





OM TONÅRINGEN KOMMER HEM FULL

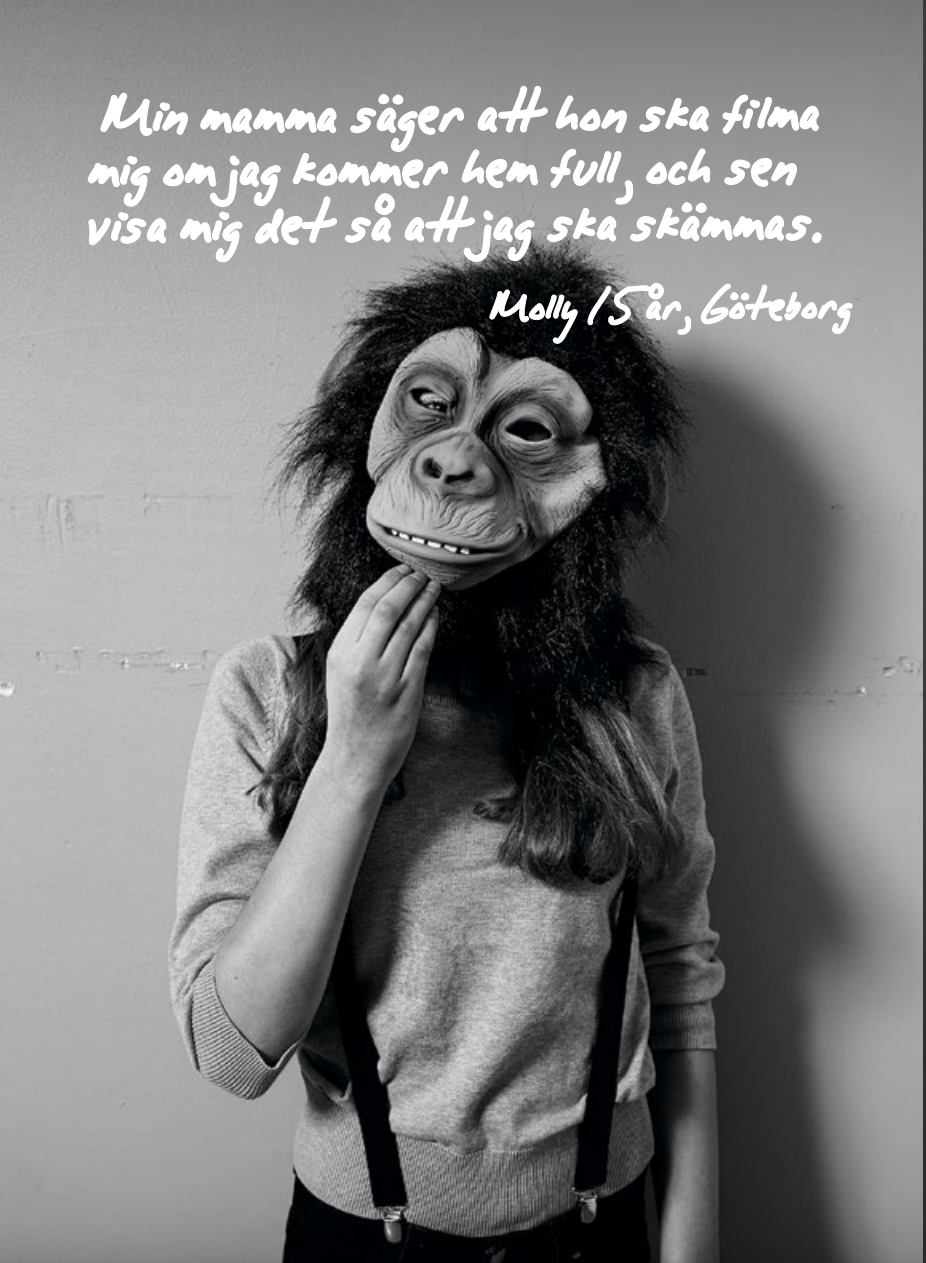
Hur mycket man än pratat, informerat, diskuterat och visat omtanke kan det hända att din tonåring kommer hem full. På ett sätt kan man känna sig glad över att tonåringen i alla fall kommer hem. Är barnet hemma finns det ju åtminstone någon som bryr sig, vilket är långt ifrån säkert om han eller hon hamnat någon annanstans. Men vad gör du när tonåringen står där i hallen och behöver kräkas?

LÅT DISKUSSIONEN VÄNTA. Kanske har du själv druckit för mycket någon gång och vet hur det är att må dåligt. I det läget känner man sig varken stor eller stark – oavsett hur gammal man är. Då kan det vara skönt med någon som hjälper till och pratar lugnt. Att bli hysterisk och börja argumentera är inte rätt just då. Se till att den berusade får i sig lite vatten, och ställ en hink bredvid sängen. Låt tonåringen sova några timmar och nyktra till innan ni pratar om det. Men du kan ändå markera att det inte är okej och att du vill diskutera det nästa dag.

BERÄTTA HUR DU KÄNNER. Tycker du att det är oacceptabelt att din son eller dotter dricker så ska du inte hålla inne med det. Visa dina känslor istället för att oroa dig och förarga dig i det tysta. Det blir bara värre. Att gå och vara sur är värre än att säga vad man tycker.

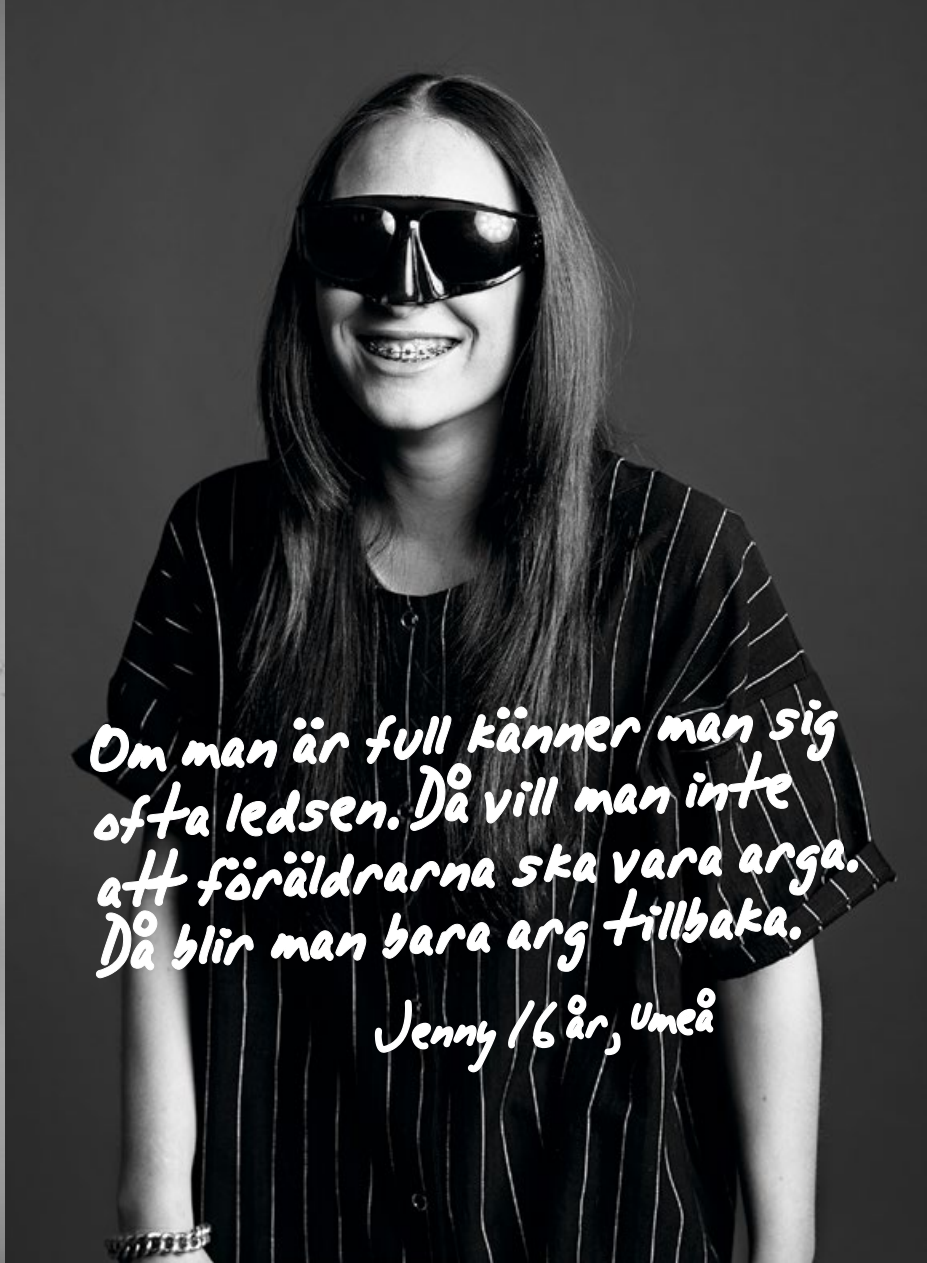
Jag kommer aldrig hem i tid.
Så länge jag kommer hem är mina föräldrar nöjda.
Ted 16 år, Umeå

DET ÄR SKILLNAD PÅ ATT VARA DUM OCH GÖRA NÅGOT DUMT. Att komma hem full betyder inte att din tonåring är dum. Det som har hänt är att han eller hon har gjort något dumt. I tonåren är man extra känslig för folks synpunkter på ens personlighet eftersom man har fullt upp med att finslipa sin självkänsla. Att då bli dömd som dum kan ta ganska hårt. Det är också svårare att ändra på, än om man har ett dumt beteende. Säg »jag tycker det var dumt gjort« istället för »nu var du riktigt dum«.



Min mamma säger att hon ska filma mig om jag kommer hem full, och sen visa mig det så att jag ska skämmas.

Molly 15 år, Göteborg



Om man är full känner man sig ofta ledsen. Då vill man inte att föräldrarna ska vara arga. Då blir man bara arg tillbaka.

Jenny 16 år, Umeå

FÖRÄLDRAFRITT

Föräldrafritt behöver inte betyda att det kommer ställas till med brakfest. Men det kan ändå vara bra för dig som förälder att vara medveten om situationer din tonåring kan hamna i när det inte är några vuxna närvarande. Många ungdomar känner ett grupptryck kring fester och festande. Ofta är man inte redo att ordna fest, gå på fest eller dricka alkohol, men man hamnar på något sätt i de situationerna ändå.

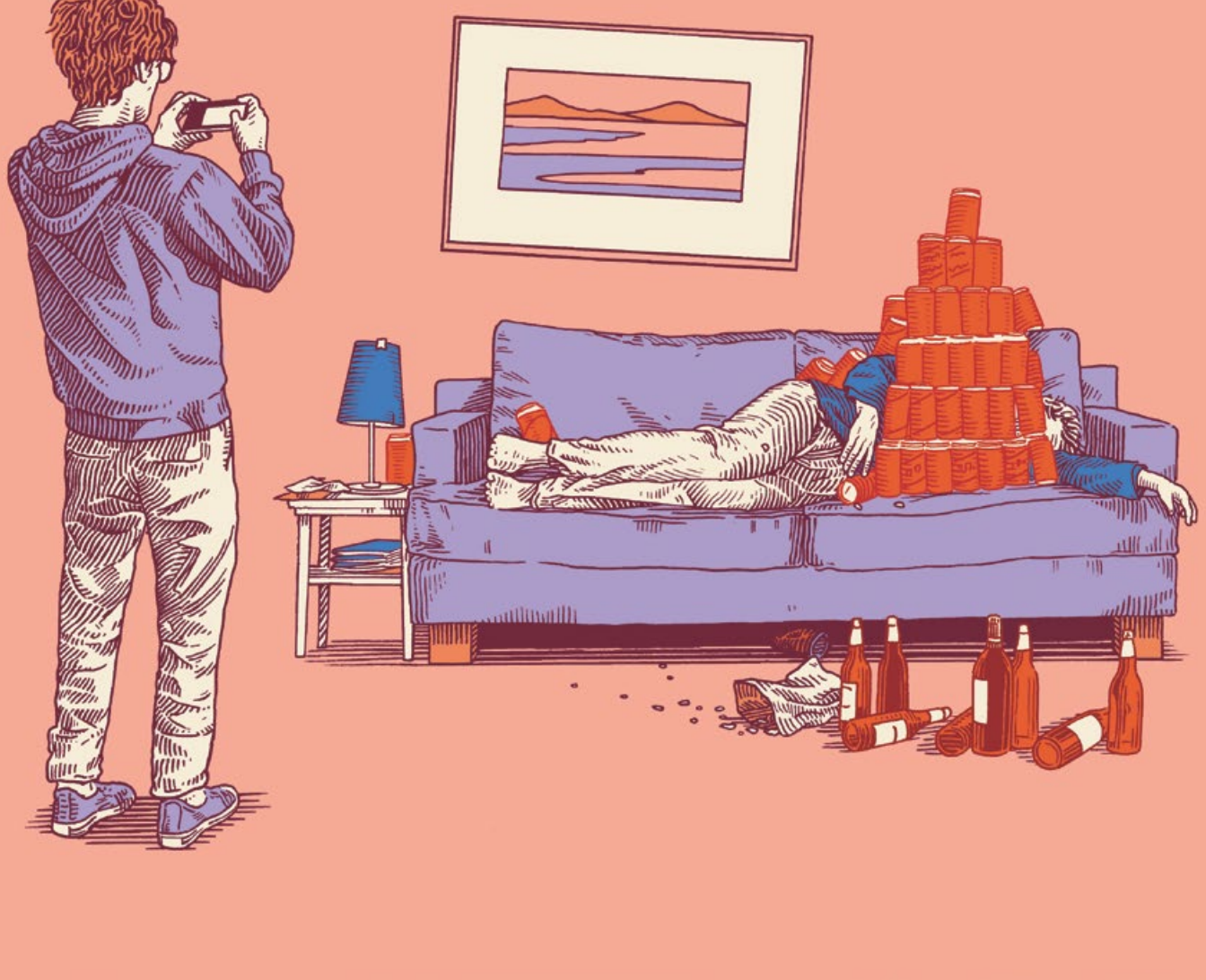
RING OCH STÄM AV LÄGET. Om ditt tonårsbarn ska vara ensam hemma kan du ringa och kolla av läget under kvällen. Att ringa hem visar att du bryr dig. Tala gärna om i förväg att du tänker ringa så att ditt barn förstår varför.

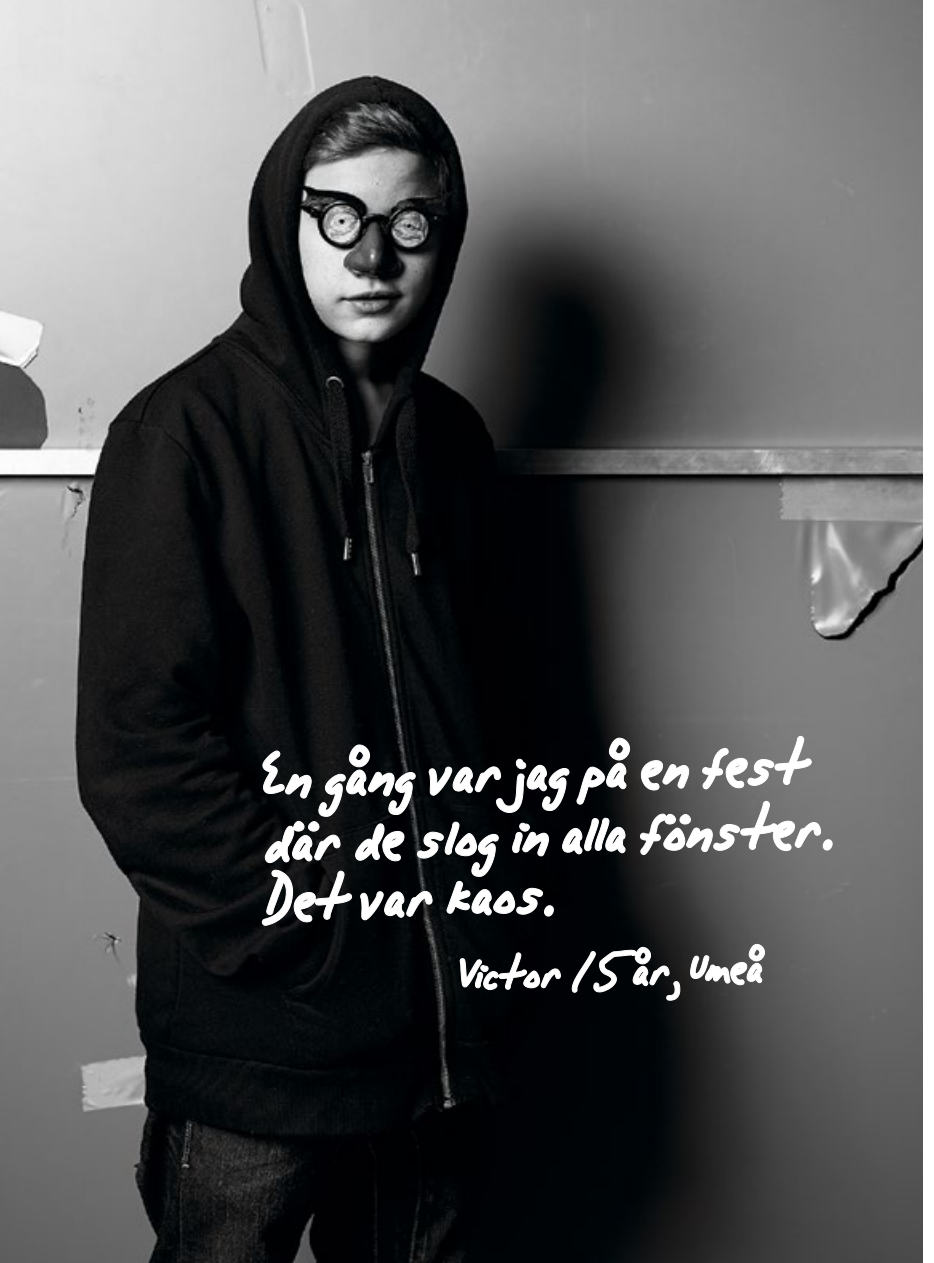
PRATA OM NÄTETS RISKER. Ungdomar är allt mer uppkopplade, och på nätet sprids saker snabbt och enkelt. Om man skriver att man är ensam hemma eller bjuder in till fest kan det lätt hamna hos fel personer. Att inte vara uppmärksam och försiktig i sociala medier kan innebära en större risk att hamna i oväntade situationer. Prata gärna med din tonåring om innebörden av att publicera saker i sociala medier.

Ska man ha fest måste man sköta det strikt. Lägger man ut det i sociala medier kommer alla.

Elliot 15 år, Örebro

TA HJÄLP AV ANDRA VUXNA. Ett problem med föräldrafria fester är att ungdomar inte alltid vågar höra av sig till någon vuxen i tid om det uppstår problem. De kanske själva har druckit och är rädda för att bli avslöjade eller skäms så mycket att de inte törs be om hjälp. Därför kan det vara en bra idé att försäkra din tonåring om att det alltid är bäst att ringa dig eller någon annan vuxen om situationen skulle börja urarta. Du kan också be någon i din närhet gå förbi under kvällen och kolla så att allt är okej.





HJÄLP TILL ATT SÄGA NEJ. De flesta tonåringar vill inte ordna fest bara för att föräldrarna är borta. Ofta är det kompisar eller folk runtomkring som trycker på, och då är det svårt att säga nej. Förklara att det ibland kan kännas knepigt, men att det egentligen är moget och smart att säga ifrån. Skulle det kännas för jobbigt kanske ni kan komma överens om att din dotter eller son kan få skylla på dig.

PLOCKA BORT ALKOHOLEN. Är det dags för fest, och du vet om det, kan det vara bra att se till så att det inte finns onödiga saker som lockar i hemmet. Har ni alkohol hemma kan det vara bra att ta bort den för att inte riskera att din tonåring eller någon av kompisarna dricker av den. Det är långt ifrån alla tonåringar som tar alkohol av sina föräldrar, men 9 procent av alla elever i nian som dricker säger att de tagit alkohol från sina föräldrar utan lov. Fundera över om det kan finnas andra saker i hemmet som kan vara farliga i händerna på en tonåring. Det kan till exempel vara bra att hålla lite koll på medicinskåpet om du vet att du har starka sömn- eller värktabletter där.

DU MÅSTE INTE LÄMNA TONÅRINGEN ENSAM. Om du inte låter din tonåring vara ensam hemma behöver inte det betyda att du inte litar på din son eller dotter. Det är bra att umgås hela familjen även utanför hemmet och det är inte alls säkert att tonåringen tycker det är så tråkigt som hon eller han kanske först ger sken av. Att lära sig att kompromissa är dessutom viktigt.

HUR MYCKET KAN MAN LITA PÅ TONÅRINGAR?

Tonårsföräldrar funderar ofta på hur mycket de kan lita på sina barn. Många tonåringar undanhåller säkert viss information för sina föräldrar, men att utgå från att ungdomar talar osanning är inte rätt. Alla tonåringar är förstås olika och hur mycket man kan lita på just sitt barn beror en hel del på vad som hänt tidigare. Det bästa du kan göra är att prata med din tonåring och visa omtanke.

BERÄTTA HUR DET KÄNNS FÖR DIG. Att vara tonårsförälder kan vara att pendla mellan hopp och förtvivlan. Ena stunden är allt frid och fröjd och man litar på sitt barn. Andra stunden känner man sig osäker eller sviken. Det är helt normalt, däremot är det vanskligt om man inte pratar om det. Tystnad är det största hindret för en nära relation och skapar bara misstänksamhet, både för barn och vuxen.

Jag snackar med min mamma om allt. Det gör att hon litar på mig. Vissa saker är jobbiga, men hon vill att jag är ärlig.

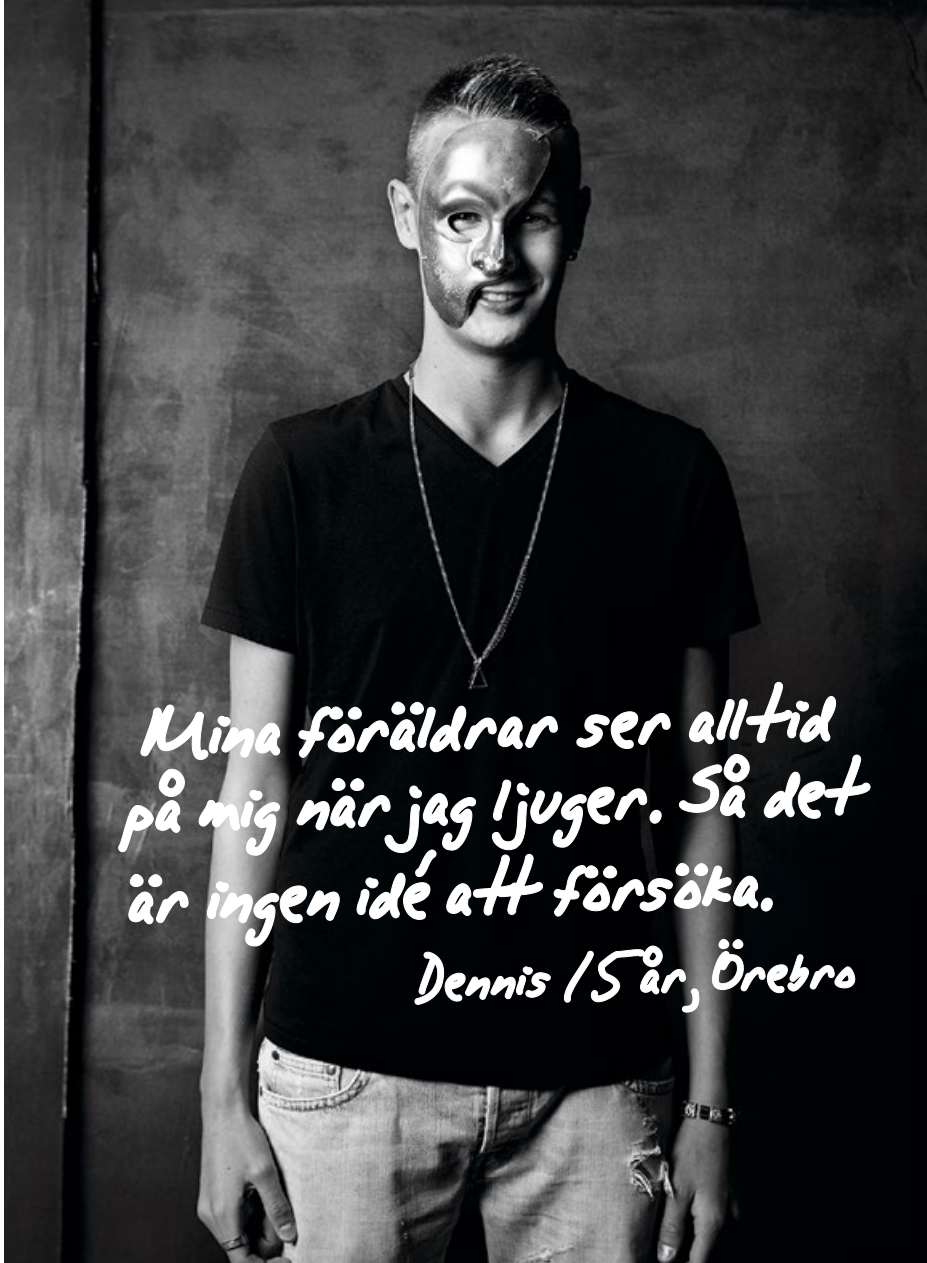
Tim 16 år, Umeå

ÄRLIGA BESKED. Berättar ditt barn något för dig självmant kan du vara ganska säker på att det som sägs är sant. Om du däremot pressar fram information är risken större att du får höra en förskönad version. Om du uppmuntrat ditt barn att våga berätta vad som helst och om du finns där för att lyssna, har du skapat bästa möjliga förutsättningar för att få ärliga besked.

LITA PÅ KÄNSLAN. Det är vanligt att man känner på sig om någonting är fel. Berätta för tonåringen om du är lite tveksam till om en viss sak verkligen är sann. Det finns en risk att din son eller dotter blir arg, men i de flesta fall brukar den där känslan stämma. Och skulle den inte göra det har man i alla fall varit ärlig med sina känslor.

ACCEPTERA ATT DU INTE FÅR VETA ALLT. Många vill ha full insyn i sina barns liv, men det är mycket begärt att man ska få reda på allt. För tonåringen är det dessutom viktigt att få ha vissa saker privat. Det viktiga är att tonåringen vet att hon eller han kan berätta även en lite obehaglig sanning utan att bli dömd eller utskälld.





SOCIALA MEDIER

De allra flesta tonåringar lever en stor del av sina sociala liv på internet. Det är en plats där de snackar med kompisar, ser på film, lyssnar på musik och lär sig mer om saker. Men det finns förstås en hel del fallgropar som det är viktigt att du som förälder har koll på och kan hjälpa ditt barn att hantera.

MÅNGA UNGA BYGGER SIN IMAGE MED ALKOHOL. Fest och alkohol är vanliga teman när unga bygger bilden av sig själva i sociala medier. Att visa sig i sammanhang med alkohol kan för många signalera en utåtriktad och framgångsrik livsstil. Ungdomar som använder sociala medier som exempelvis Snapchat, Facebook, Instagram, eller följer vloggar, möts ofta av bilder eller statusuppdateringar med unga som dricker alkohol.



HJÄLP DIN TONÅRING ATT KLARA SIG SJÄLV. 00-talisterna använder Youtube och strömmar media i mobilen till nästan 100 procent. De finns främst på Snapchat och Instagram medan färre använder till exempel Facebook. Internet är egentligen inte en farlig plats. Det viktiga är att tonåringar kan klara sig själva i den digitala verkligheten. Prata med ditt barn om hur viktigt det är att värna om sin integritet och att inte kränka någon eller låta sig kränkas. Att man till exempel inte ska skriva taskiga saker, lägga upp bilder på någon

annan utan lov eller göra saker i andras namn. Var också tydlig med att allt som skrivs och sägs på nätet inte är sant.

TÄNK PÅ ATT ALLT KAN BLI OFFENTLIGT. Sociala medier växer i rasande takt och olika forum samverkar med varandra. Det gör att man kan dela med sig av bilder och tankar till i stort sett hur många människor som helst. Sådant som publiceras på nätet kan finnas kvar länge, och är ofta svårt att ta bort. Även om bilden försvinner, finns ingen kontroll på vem som kan ha använt den eller delat den vidare. Därför är det viktigt att förstå innebörden av att publicera saker. Diskutera gärna vad som är lämpligt.

VAR NYFIKEN OCH INTRESSERAD. Många tonåringar upplever att deras föräldrar inte alltid hänger med eller vet hur nätet fungerar. Det kan göra att de inte vänder sig till vuxna om de skulle stöta på problem. Därför är det viktigt att vara delaktig och hålla sig uppdaterad om vad ungdomar gör. Framförallt för att se hur det går till, men också för att finnas där om något skulle gå snett. Med det sagt betyder inte det att du måste sitta och övervaka ditt barn. Det handlar mer om att vara nyfiken och prata om det lite då och då.

HÅLL DIG UPPDATERAD. Kika gärna in på några av platserna där många ungdomar håller till, som exempelvis Snapchat, Instagram, Kik, ASKfm eller Youtube och sätt dig in i hur de sociala flödena fungerar. På bloggportalen.se kan du hitta de mest lästa bloggarna. Eller fråga ditt barn. De allra flesta unga är experter på nätet och visar gärna var man ska hänga eller vilket som är det senaste videoklippet. Du kan också läsa på om hur de olika sociala medierna fungerar och vad man kan göra om ens barn skulle råka ut för problem. Kom ihåg att även om ditt barn vet mer om nätet än



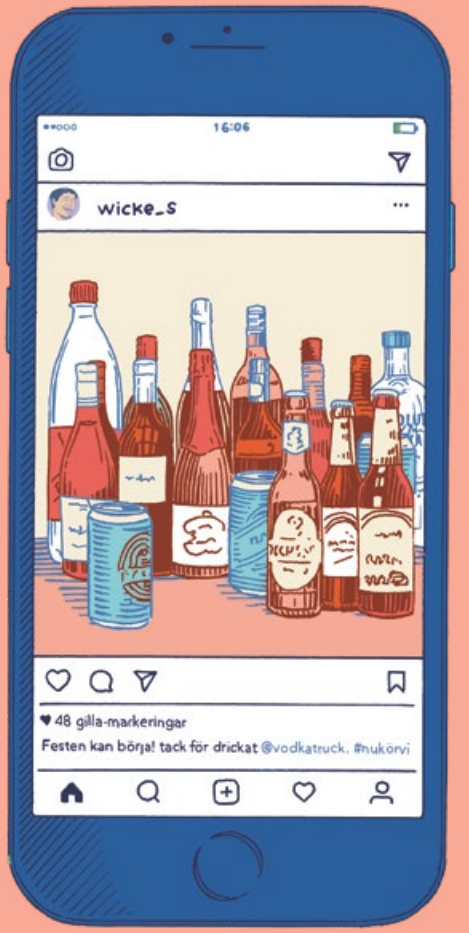
du själv, är det fortfarande du som har störst erfarenhet av normer, regler och faror.

SÄTT GRÄNSER OCH BESTÄM VAD SOM GÄLLER. Som förälder är det du som bestämmer vad som är okej och inte. Det är aldrig bra att gå in på sidor som inte är lämpliga för unga. Var tydlig med vad du tycker är rimligt, och sätt tidsgränser om du tycker att det behövs. Prata också om vilken information man bör lägga upp. Många sociala medier kräver en viss personlig information som säkerhet eller för att tjänsten ska fungera. Gör ditt barn medvetet om hur och när man ska lämna ut saker om sig själv. Ett enkelt tips är att bestämma att ditt barn inte lämnar ut information som adress, skola, telefonnummer eller bilder av sig själv utan att stämma av med dig först.

RAPPORTERA OM DITT BARN RÅKAR ILLA UT. Om du skulle få reda på att ditt barn blivit utsatt för något på nätet är det viktigt att vara ett bra stöd. Oavsett vad det gäller ska du inte döma eller skuldbelägga. Lyssna på ditt barns berättelse och försök att inte låta dina egna känslor ta över. Om det som hänt inte är acceptabelt ska du självklart anmäla det. På de allra flesta sidor finns en knapp som man kan klicka på för att anmäla en kommentar eller bild. Skulle det röra sig om något olagligt kan du göra en polisanmälan. I den mån det går kan du också prata med alla inblandade.



REKLAM OCH BUDSKAP OM ALKOHOL. Via sociala medier har reklam och budskap om alkohol hittat nya sätt att nå ut till unga. Internet ger oanade möjligheter att synas för dem som marknadsför öl, vin och sprit, och ofta utsätts tonåringar för alkoholreklam trots att sådan reklam inte får rikta sig till personer under 25 år. Många tar också del av alkoholbudskap som deras äldre vänner, bekanta eller exempelvis kändisar sprider i olika sociala medier. Konsumentverket är ansvarig myndighet för tillsyn av alkoholreklam. Till dem kan du vända dig med frågor och anmäla reklam som du misstänker är felaktig.



DESSUTOM KAN MAN FÅ TAG PÅ ALKOHOL HÄR. En ganska ny men oroande trend är langning av alkohol via sociala medier. Det är relativt lätt för en tonåring att använda något av de sociala nätverken för att få tag på öl, vin eller sprit. En förfrågan på till exempel Snapchat eller Kik kan snart resultera i »hjälp« från någon som känner någon. På exempelvis Instagram finns langare som visar upp sig via anonyma konton som unga kan följa och komma i kontakt med. Det är något som är viktigt för dig som förälder att känna till. Om du stöter på ett konto som du tror säljer alkohol kan du enkelt anmäla kontot direkt till Instagram. Prata också med ditt barn om alkoholförsäljning via sociala medier. Förklara varför du inte vill att din dotter eller son handlar via dessa konton och att personer som gör det stöttar en kriminell verksamhet och utsätter sig själva för stora risker.

RESOR

Tonåringar mognar olika fort. Men även om din son eller dotter är väldigt vuxen och klok för sin ålder kan det vara bra att fundera en stund när det börjar pratas om att åka bort med kompisarna.

VUXNA PÅ SEMESTER. Fundera på hur du själv gör när du är ute och reser. Väldigt många vuxna ser fest och alkohol som en självklar del av semestern. När väskorna är incheckade fylls baren på flygplatsen ganska snabbt, även om klockan bara är sex på morgonen. Väl på flygplanet säljs både sprit, vin och öl och så fort man kommit till resmålet firas det gärna med en drink på balkongen. Under semestern försvinner ofta normerna kring alkohol som annars gäller hemma. För en del vuxna är det inte konstigt om de dricker öl till lunchen, eller tar sig en drink på eftermiddagen. Så här ser det förstås inte ut när alla har semester, men det är rätt vanligt. Därmed är det inte så konstigt om ungdomar också tänker på alkohol i samband med resor. Tänk därför på hur du gör och att du är en förebild för ditt barn.

När vi var på All inclusive drack alla hur mycket som helst. Det var bara att gå och hämta i en kran. Till och med ungdomar kunde ta. Ingen höll koll.

Sasha 15 år, Örebro

DET FINNS INGEN SOM SÄGER STOPP. Många arrangerade resor skapas för att passa festsugna ungdomar. Tillgången på både alkohol och andra droger är hög och det finns inga vuxna som står i vägen. Ofta kan ungdomarna klampa in på första bästa bar och dricka sig fulla. Oavsett om man åker till bargatan på Rhodos, en skidort i Alperna, eller till Malta för att plugga engelska. Även om ditt barn inte vill dricka själv är det riskfyllt att resa utan vuxna. Som förälder är det upp till dig att väga den positiva erfarenheten av att få resa själv mot risken för att något händer.

PRATA IGENOM RISKERNA. Det är självklart att du som förälder bestämmer, men du måste inte prompt säga nej. Att resa själv kan vara både spännande och lärorikt. Diskutera vad som kan hända och hur viktigt det är att man tar vara på sig själv. Klargör också för ditt barn att människor i andra kulturer kan se helt annorlunda på alkohol och vara betydligt hårdare i hanteringen av berusade ungdomar.

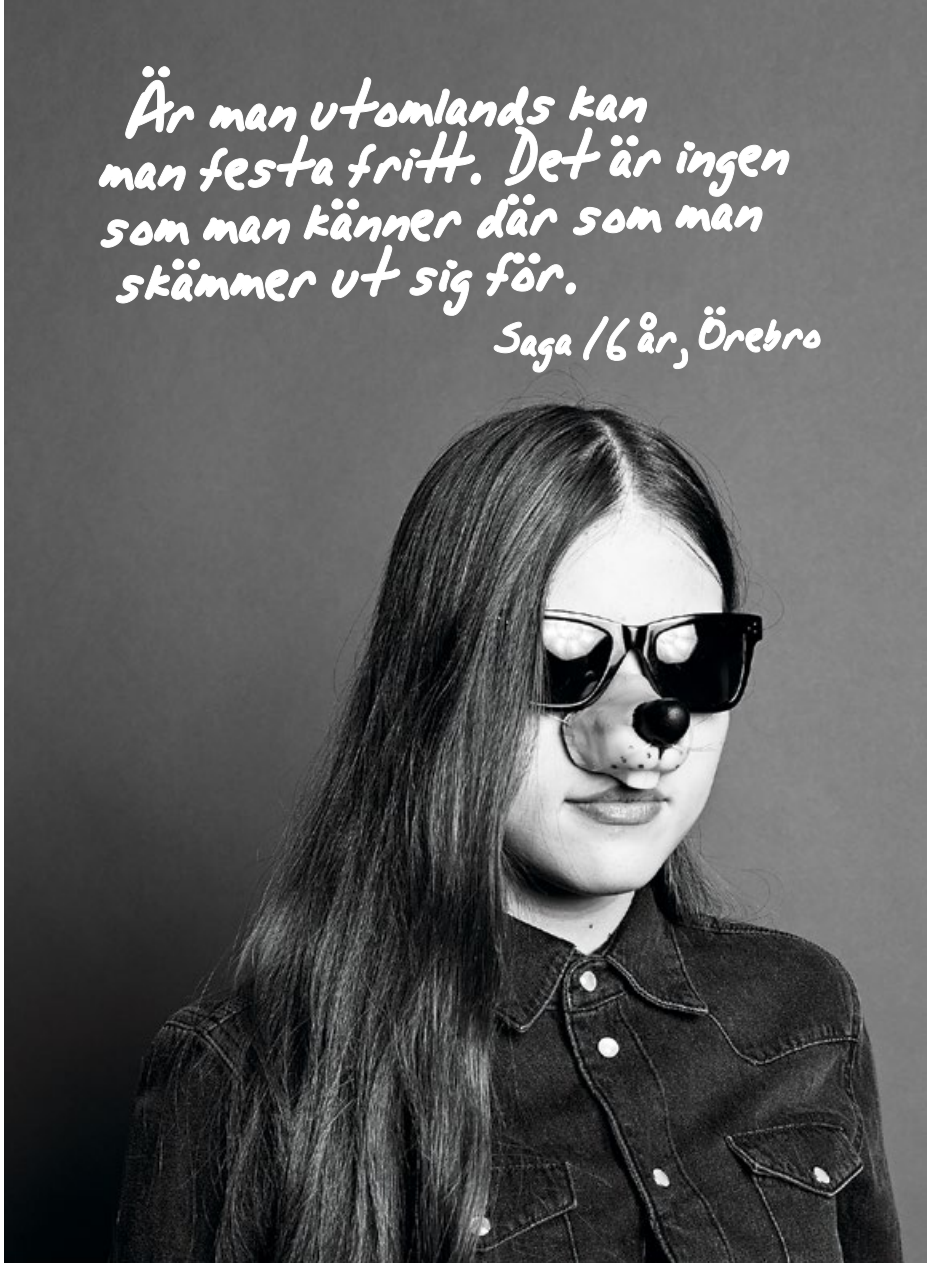
SPRÅKRESA. De flesta stora språkresearrangörerna har ett totalt förbud mot alkohol och narkotika. Den resenär som ertappas med droger skickas hem på egen bekostnad och får inte pengarna tillbaka. Men det man ska tänka på är att det är omöjligt för arrangörerna att hålla koll på alla ungdomar hela tiden.

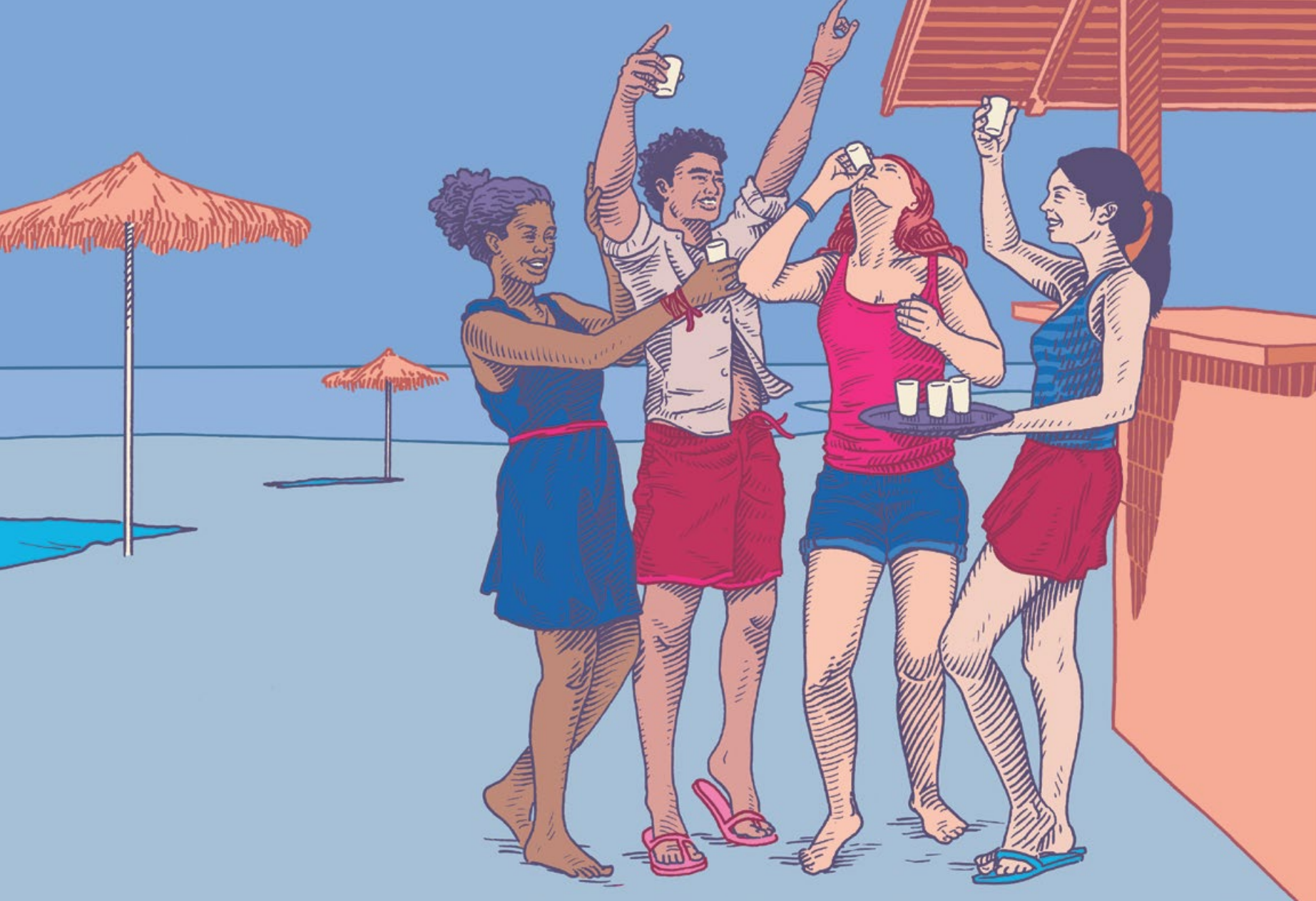
När jag var utomlands kunde jag gå till första bästa mataffär och köpa sprit och cider. Det var ingen som sa nåt.

Amina 15 år, Göteborg

CHARTERRESA. De flesta researrangörer har 18-årsgräns. Däremot kan man resa även innan man fyllt 18 år om man kan visa upp en underskrift från föräldrarna. Den underskriften innebär att det är föräldrarnas och inte researrangörens ansvar om något skulle hända.

ALLA ANDRA FÅR FAKTISKT INTE. Det är inte konstigt att säga nej till ett barn som vill åka på resa ihop med sina kompisar. Att säga nej är en rättighet du har. Du är inte elak som förälder även om barnets kompisars föräldrar säger ja, och du inte gör det. Sedan kan man fundera på hur ofta det faktiskt är sant att alla andra får, eller om det bara blir så för att det är vad varje barn säger till sina lite tveksamma föräldrar.





FESTIVALER

Att åka på festival kan vara ett riktigt äventyr. Dra iväg tillsammans med kompisar, kolla på sina favoritband, träffa likasinnade och sova i tält. För många ungdomar kan det bli något av det bästa de varit med om. Men det finns en baksida.

ALKOHOL OCH FESTIVAL HÄNGER OFTA IHOP. På flera av de stora festivalerna är alkohol en viktig ingrediens för ungdomarna. På konsertområdet är det ofta förbjudet att dricka, men i olika inhägnader säljs öl och vin. Där är det åldersgräns och kontrollerna är noggranna. Men att alkoholen bara får drickas på ett ställe betyder inte att de som har druckit endast får vistas där. Ute på konsertområdet rör sig väldigt många människor och en hel del har fått i sig för mycket. På campingområdena brukar alkoholen flöda fritt. Där är det ingen som kollar om de som dricker har åldern inne eller om någon blir för full. Det brukar heller inte finnas någon som övervakar hur mycket alkohol man tar med sig in. Det gör att tonåringar som vill dricka kan göra det helt ostört. Och har man ingen egen alkohol finns det många som gärna delar med sig. Flera festivaler har alkoholproducenter som sponsorer vilket också signalerar för ungdomar att alkohol och festivaler hör ihop.

Jag skulle aldrig få åka på festival. Det är ju en massa fyllon där och vad som helst kan hända.

Lisa 15 år, Umeå

TA REDA PÅ VAD SOM GÄLLER. Alla festivaler har olika regler kring åldersgränser och alkohol. Kolla upp vad som gäller på festivalen som din dotter eller son vill besöka. Det finns också en hel del drogfria evenemang som arrangeras speciellt för ungdomar.

HÅLL KONTAKTEN. Se till att ditt barn har med sig en telefon eller går att kontakta om han eller hon är på festival. Ibland kan mobiltäckningen vara dålig när det är många människor på samma plats och det kan bli besvärligt att komma fram. Det kan också vara hög musik vilket gör det svårt att höra när telefonen ringer. Därför kan det vara bra att komma överens om några tider då ni kan höras av.

PRATA OM RISKERNA INNAN. Förbered ditt barn på de risker som finns på och runtomkring festivalen. Det handlar inte bara om att det kommer finnas alkohol och fulla personer. På festivaler vistas många olika människor på en och samma plats, och det är svårt både för ordningsvakter och besökare att hålla koll på allt som händer. Prata gärna om vad ditt barn kan komma i kontakt med, som exempelvis sexuella närmanden eller trakasserier, droger, våld och stölder.

Mina föräldrar vill att jag ska berätta allt. Men skulle jag göra det skulle de få en hjärtattack.

Mona 15 år, Umeå

GÖR DET LÄTTARE ATT SÄGA NEJ. Hjälp din tonåring med anledningar till varför hon eller han inte ska dricka. Var tydlig med var du står och vad du oroar dig över. Ditt barn kommer kanske välja att dricka i alla fall, men studier visar att vad du säger spelar roll för hur det sedan blir.

ÅK TILLSAMMANS. Vill du inte låta ditt barn gå på festival själv kan du föreslå att du följer med. Det kan bli en rolig upplevelse att dela tillsammans och bra för relationen. Du måste inte vara som ett plåster som hänger med överallt, utan mer som en trygghet som finns där om något skulle hända.

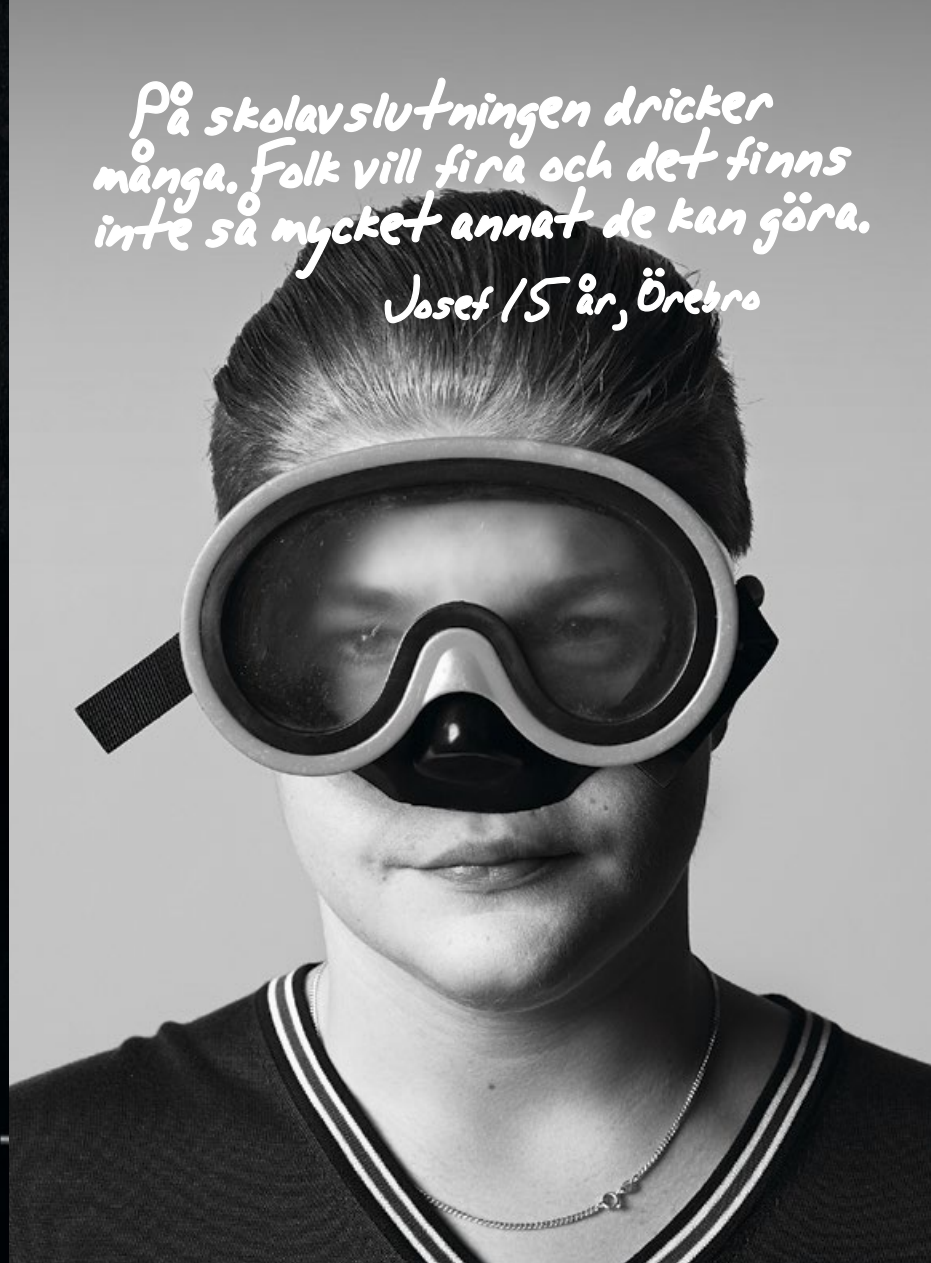
VÅGA STÅ EMOT GRUPPTRYCKET. Låt inte ditt barn åka på festival bara för att alla andra får. Många föräldrar känner sig oroliga över att deras barn kommer hamna utanför om de inte följer med. Det är inte alls säkert att det blir så. Ingen – oavsett ålder – kan vara med på allt här i livet, och det kan vara bra att inse det ganska tidigt.





På nyår dricker mina föräldrar så mycket själva, så dom märker inte om jag tar av deras alkohol och också dricker.

Gabrielle 16 år, Göteborg



På skolavslutningen dricker många. Folk vill fira och det finns inte så mycket annat de kan göra.

Josef 15 år, Örebro

HÖGTIDER

Många vuxna har svårt att tänka sig en nyårsafton utan bubbel, och en hel del unga tänker att fest och alkohol hör skolavslutningen till. Under sådana dagar dricker många ungdomar för första gången. Många råkar också ut för bråk och olyckor på grund av fylla. Som förälder finns det en hel del du kan göra.

PRATA OM DET. Fråga ditt barn hur planerna för kvällen ser ut, om det kommer att drickas alkohol och hur han eller hon tänker kring det. Berätta hur du ser på drickande och att du inte accepterar att han eller hon dricker alkohol. Tonåringar bryr sig om vad deras föräldrar säger – även om det inte verkar så för stunden. Visa att du finns där som stöd oavsett vad som händer. Det är alltid bättre att ditt barn vet att han eller hon kan komma hem berusad – även om du tycker det är oacceptabelt.

På nyår är det kaos. Alla är fulla. Folk spyr och drar runt på stan.
Greta 15 år, Umeå

KÖP INTE UT ALKOHOL. De ungdomar som får alkohol av sina föräldrar dricker mer. Om du köper ut visar du dessutom att det är okej att dricka även om man inte är vuxen. En del föräldrar tycker att man kan ge sina barn alkohol vid särskilda tillfällen, som till skolavslutningen i nian eller midsommar. Men att varna för alkohol och sedan medverka till att barnet dricker blir konstigt, även om det bara handlar om en kväll. Tonåringar mår allra bäst av att man är tydlig och konsekvent.

PRATA MED ÄLDRE SYSKON OCH KOMPISAR. Det vanligaste sättet för tonåringar att få tag på alkohol är genom sin pojkvän eller flickvän, kompisar eller kompisars syskon. Prata med dem över 20 år i ditt barns närhet och hjälp dem att säga nej. Berätta att du förväntar dig att han eller hon är vuxen nog att ta ansvar.





HÅLL KOLL. Se till att ditt barn har med sig mobilen, eller att ni på något sätt kan höras av under kvällen. Kanske kan ni i förväg komma överens om några tider då ni stämmer av. Be också ditt barn höra av sig om de flyttar på sig eller om planerna förändras. Se till att du eller någon annan vuxen är nykter så att det finns någon som kan hämta eller hjälpa till om det skulle behövas. Kanske kan du också besöka de platser där ditt barn eller andra ungdomar brukar vara. Gå ihop med andra föräldrar och visa er ute på kvällen. Men prata om det med din tonåring innan så att han eller hon förstår att det inte handlar om att snoka utan att bara finnas tillhands om olyckan skulle vara framme.

KOM ÖVERENS MED ANDRA. Prata med andra föräldrar om vad som gäller kring fester och tider. Har ni olika åsikter ska du inte ändra din ståndpunkt för att de andra tycker något annat. Det är alltid du som förälder som bestämmer vad som gäller för ditt barn. Det är inte hela världen om alla föräldrar inte är överens. Det viktiga är att ni pratat och att du och din tonåring vet vad som gäller i andra familjer.

FÖRESLÅ AKTIVITETER. Det finns massvis med olika saker ungdomar kan göra runt högtiderna. Har man en bestämd aktivitet att se fram emot är risken mindre att man driver runt planlöst på stan.

STÄM AV EFTERÅT. Det är bra att vara vaken när ditt barn kommer hem eller stämma av under morgonen därpå. Gör det inte till ett förhör. Visa istället att du är intresserad och att det är viktigt att prata med varandra om vad man gjort och hur man haft det.



ANDRAS BARN I TRASSEL

Om du får reda på eller om du misstänker att någon annan tonåring dricker, håller på med droger eller inte mår bra kan du försöka göra något. Men det gäller att hantera det hela på ett klokt sätt även om det inte handlar om ditt eget barn. Här är några saker att tänka på.

GÅ INTE BAKOM RYGGEN. Om ditt barn skulle berätta något om en kompis och du känner att du inte tycker det är rätt att hålla tyst om det, måste du förklara varför. Det handlar ju inte om att skvallra, utan om att bry sig. Eftersom ditt barn valt att berätta finns antagligen, innerst inne, en förhoppning om att du ska ingripa. Låt din dotter eller son få veta vad du tänker göra så att han eller hon inte känner att du sviker ett förtroende.

TA INTE HELA ROLLEN SOM KURATOR SJÄLV. Ta hjälp av andra vuxna. Först och främst bör du ta kontakt med barnets föräldrar. Om de inte tar tag i situationen kan du alltid kontakta kuratorn i skolan eller socialtjänsten. Det viktiga är att någon reagerar snabbt. Ingen tonåring ska behöva må dåligt utan att någon vuxen bryr sig.

Varför ska man berätta för sina föräldrar om saker som rör ens kompisar? Det är ju inte föräldrarnas kompisar.

Hannes 16 år, Umeå

PRATA MED ANDRA KLOKA MÄNNISKOR. Om något händer finns en rad olika organisationer som är vana vid att prata med både ungdomar och föräldrar om alla sorters frågor och funderingar. Några förslag hittar du på sidan 134–135. Kanske har du också någon i din närhet som har erfarenhet av liknande saker.

Mina kompisar dricker mycket när jag är med för de vet att jag tar hand om dom sen när de är fulla och spyr och så.

Nadia 16 år, Göteborg



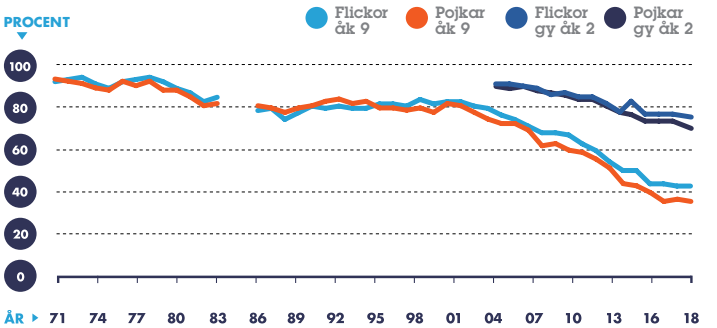
Om jag har en kompis som dricker mycket skulle jag säga det till mina föräldrar. Men jag tror inte dom hade gjort något.

Nellie 15 år, Göteborg

UNGDOMARS DRICKANDE FÖRR OCH NU

Varje år gör Centralförbundet för alkohol- och narkotikaupplysning, CAN, en undersökning om skolelevers drogvanor. Då tar man bland annat reda på hur många ungdomar i nian och årskurs 2 på gymnasiet som dricker alkohol, och i så fall hur ofta och hur mycket.

ANDELEN SOM INTE DRICKER ÖKAR. Antalet elever i nian som dricker har minskat kraftigt sedan år 2000. I den senaste undersökningen var det fler tjejer än killar som svarade att de dricker alkohol – 43 procent av tjejerna och 36 procent av killarna. Det är de lägsta siffrorna som uppmätts sedan undersökningen startade 1971. Det betyder att det nu är fler elever i nian som avstår från att dricka än som dricker. Andelen elever i gymnasiets årskurs 2 som dricker har också minskat. Från nästan 90 procent (år 2004) till 72 procent. Det är alltså inte sant att »alla andra dricker«.



Andelen alkoholkonsumenter i årskurs 9 och gy åk 2, 1971–2018.

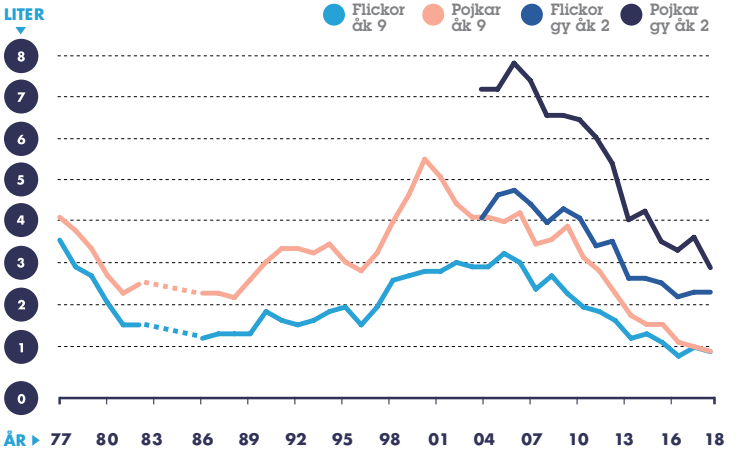
FÄRRE BLIR BERUSADE FÖRE 13 ÅRS ÅLDER. När det gäller i vilken ålder som ungdomar dricker sig berusade för första gången har utvecklingen också gått åt rätt håll. Andelen elever i nian som varit berusade före 13 års ålder har minskat från cirka 20 procent (år 2000) till 5 procent.

FÖRÄLDRARS ROLL ÄR VIKTIG. Att det går åt rätt håll betyder inte att allt är frid och fröjd. Det är med insatser från föräldrar och samhället som antalet drickande ungdomar kan fortsätta att minska. Din roll som förälder är mycket betydelsefull för att trenden inte ska vända.

HUR MYCKET DRICKER TONÅRINGAR?

Hur mycket alkohol som ungdomar dricker varje år har gått i vågor. I Sverige har man undersökt årskonsumtionen för tjejer och killar i nian sedan 1977 och i gymnasiets årskurs 2 sedan 2004.

ALKOHOLKONSUMTIONEN MINSKAR. Under slutet av 70-talet och under 80-talet minskade drickandet. Men på 90-talet ökade konsumtionen och år 2000 drack killarna i nian 5,3 liter ren alkohol, vilket är den högsta volymen som uppmätts. För tjejerna var siffrorna som högst 2005 då de låg på 3,2 liter ren alkohol (bortsett från startåret 1977 då volymen var ännu högre). De senaste åren har nivåerna för killar och tjejer varit snarlika och uppgick 2018 till 1,0 liter. Årskonsumtionen bland gymnasieeleverna har också minskat över tid och i genomsnitt dricker killarna 3,0 liter och tjejerna 2,4 liter.



Den beräknade genomsnittliga årskonsumtionen mätt i liter ren alkohol (100%) i årskurs 9 och gy åk 2, och efter kön, 1977–2018. (1977–1989 avser skattade värden).

ANDELEN SOM DRICKER MYCKET OCH OFTA MINSKAR. Hur mycket ungdomar dricker varje år ger inte hela bilden. Det är också viktigt att titta på hur många som dricker på ett riskabelt sätt, när de dricker. 7 procent av eleverna i nian svarar att de intensivkonsumerar

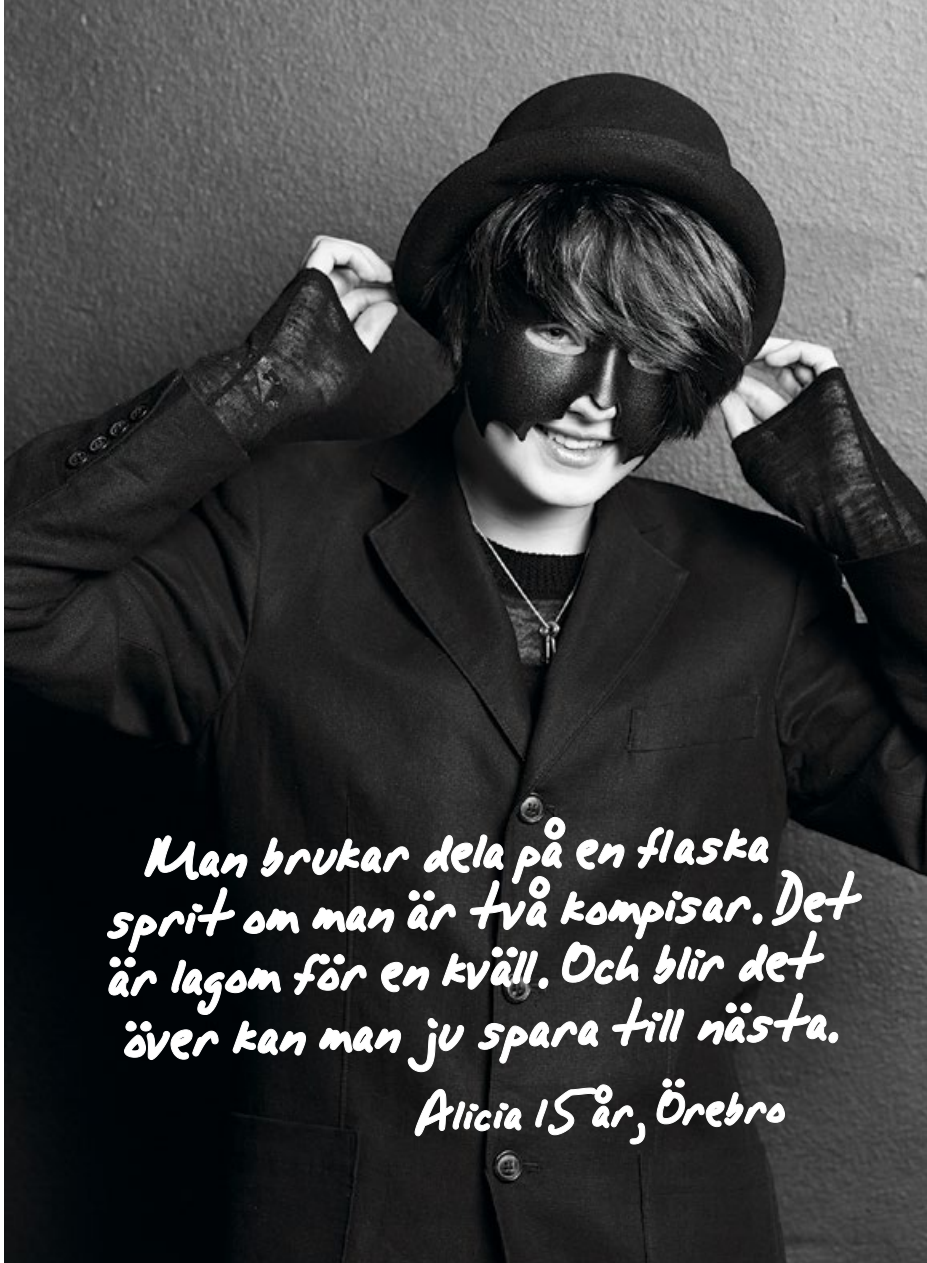
alkohol (en flaska vin eller motsvarande mängd alkohol i andra drycker) minst en gång per månad. Motsvarande andel i gymnasiet var 24 procent 2018. Det är betydligt färre än för tio år sedan och de lägsta nivåerna sedan mätningarnas början.

> **Konsumtionen har sjunkit med mer än hälften på bara tio år. Det är ungdomarna som visar vägen. Inte de vuxna.**
>
> **Håkan Leifman, Centralförbundet för alkohol- och narkotikaupplysning**

DE VANLIGASTE PROBLEMEN. I sina årliga undersökningar bland skolelever ställer Centralförbundet för alkohol- och narkotikaupplysning, CAN, också frågor om vilka problem ungdomar upplevt i samband med alkohol. Här är några av de vanligaste svaren från tonåringar som druckit alkohol de senaste 12 månaderna:

	ÅK 9		GY 2	
	Killar (%)	Tjejer (%)	Killar (%)	Tjejer (%)
Gråt	13	22	25	27
Förstört saker eller kläder	15	24	27	31
Slagsmål	9	5	11	4
Tappat pengar eller värdesaker	12	18	19	25
Blivit fotad eller filmad i en pinsam/kränkande situation	13	24	18	18
Problem med förhållandet till vänner	9	18	10	19
Råkat ut för olycka eller skadats	9	12	15	14
Problem med förhållandet till föräldrar	8	17	7	12
Haft sex man ångrat dagen efter	8	12	14	18
Kört moped, bil eller annat fordon	12	9	11	7
Åkt moped, bil eller annat fordon med berusad	10	15	9	12

Upplevda problem i samband med alkohol, elever i årskurs 9 och gymnasiets årskurs 2, efter kön, 2018.



VAD DRICKER TONÅRINGAR?

Ungdomar i nian och gymnasiet dricker oftast starksprit, starköl, alkoläsk eller cider. Det är förstås oroande att tonåringar dricker så mycket starksprit. Om man som ung har svårt att bedöma effekterna av alkohol i största allmänhet, blir det knappast enklare med 40-procentig sprit i kroppen.

SPRIT OCH STARKÖL ÄR POPULÄRAST BLAND KILLAR. Därefter dricker killarna till största del cider och alkoläsk. Vin och folköl däremot är inte särskilt populärt.

TJEJER DRICKER OFTAST SPRIT, ALKOLÄSK ELLER CIDER. De dricker betydligt mindre av starköl, folköl och vin. Det är fler tjejer än killar som dricker starksprit.

De flesta dricker sprit. Då blir man fullare och man behöver inte dricka så mycket.

Jesper 15 år, Umeå

SMUGGLAD ALKOHOL OCH HEMBRÄNT. 2018 hade 26 procent av ungdomarna i nian och nära hälften (49 procent) av gymnasieeleverna i årskurs 2 druckit någon typ av illegal alkohol, det vill säga hembränt eller smugglad öl, sprit eller vin. Andelen som druckit smugglad alkohol har ökat något de senaste fem åren, medan andelen som druckit hembränt (5 procent i nian och 9 procent i gymnasiet) varit relativt stabil under samma period. Det är mer vanligt bland tjejer än killar att dricka illegal alkohol.

FOLKÖL ÄR STARKARE ÄN MÅNGA TROR. När tonåringar börjar dricka allt starkare saker finns det risk för att de ser svagare drycker som ofarliga. Det kan verka nästan omöjligt att dricka sig full på folköl, men faktum är att det går alldeles utmärkt. Ett sexpack folköl innehåller ungefär lika mycket alkohol som sex normala drinkar.

Cider är gott. Det smakar som sockerdricka och man blir inte så jättefull.

Michelle / 15 år, Örebro



Många låtsas att de är fulla för de vill vara en i mängden.

Max / 16 år, Göteborg



VAR FÅR DE ALKOHOLEN IFRÅN?

Egentligen är det ganska märkligt att det är så lätt för ungdomar att få tag på alkohol. Dels är det olagligt att langa alkohol, dels tycker de flesta vuxna att alkohol är något som tonåringar ska låta bli. Så varifrån får tonåringar alkohol?

KOMPISAR ELLER KOMPISARS SYSKON. Vanligast är att tonåringar som dricker får alkoholen från pojk- eller flickvänner, kompisar eller kompisars syskon – i nian svarar 17 procent av killarna och 28 procent av tjejerna detta 2018. Motsvarande andel bland elever i gymnasiets årskurs 2 är 24 procent av killarna och 42 procent av tjejerna. På andra plats kommer vuxna, som inte är syskon eller föräldrar. 17 procent av niondeklassarna och 20 procent av gymnasieeleverna har fått tag på alkoholen via vuxna som köpt ut från Systembolaget.

Är man social kan man få tag på alkohol hur lätt som helst. Det gäller bara att känna rätt folk.

Kevin 15 år, Umeå

HEMIFRÅN. På tredje plats kommer barnets egna föräldrar. 10 procent av ungdomarna i nian, och 19 procent av gymnasieeleverna, har fått den av sina föräldrar.

SMUGGLING. Av de elever i nian som druckit smugglad alkohol, fick 14 procent alkoholen från en vuxen som köpte ut eller sålde. 13 procent fick alkohol från sin pojk- eller flickvän, kompisar eller kompisars syskon. Alkoholen är oftast billig, vilket gör att ungdomar kan köpa desto mer.



Min syster frågade mig om jag ville att hon skulle köpa ut. Jag sa nej, men då frågade hon igen om jag verkligen var riktigt säker.

Nicole 14 år, Örebro



En gång sparade jag ut min mustasch och gick till affären för att köpa folköl. De i kassan frågade inte om leg eller någonting.

Stefano 16 år, Umeå

OLAGLIG ALKOHOL

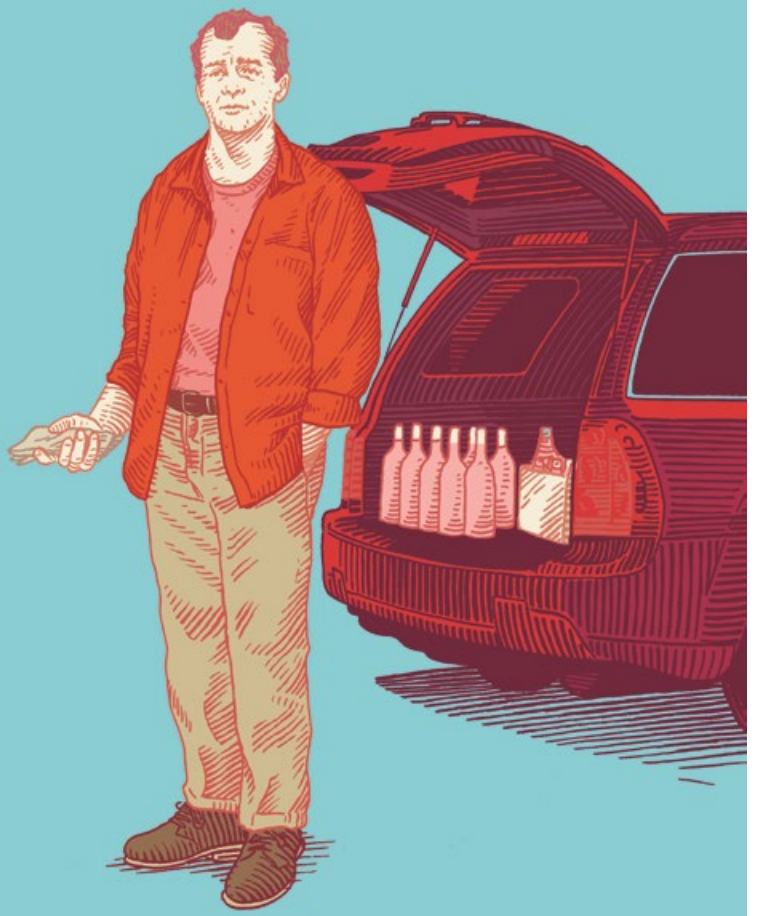
Förr köpte ungdomar ofta hembränt från någon i sin omgivning. Idag köper man istället insmugglade alkoholdrycker från illegala säljare. Var fjärde elev i nian och nästan var femte i gymnasiets årskurs 2 har köpt smugglad alkohol.

BÅDE PRIVATPERSONER OCH KRIMINELLA NÄTVERK LIGGER BAKOM. De som driver den olagliga handeln kan vara både privatpersoner och olika organiserade nätverk. Genom inköpsresor med bil till länder där alkohol är betydligt billigare än i Sverige, förs stora mängder in. Lastutrymmena fylls oftast till brädden med öl, vin och sprit. När tullen stoppar en sådan bil är det inte ovanligt med mer än 1500 liter alkohol i lasten. Väl hemma säljs alkoholen till vem som helst. Om det är ungdomar eller vuxna spelar ingen roll.

Man skriver på Facebook och frågar om någon kan fixa sprit. Sen, typ en sekund senare skriver någon på chatten och frågar vad man vill ha.

Wille / 16 år, Göteborg

FÖRSÄLJNINGEN PÅGÅR DYGNET RUNT. De som säljer har ofta stora lager hemma, i källare, garage eller i andra förråd. Säljarna håller öppet dygnet runt, alla dagar i veckan och för vem som helst. Deras mobilnummer sprids på skolor och framförallt på nätet. Det räcker med ett mess och säljaren levererar direkt till önskad adress.



DE SOM SÄLJER TILL VUXNA SÄLJER OCKSÅ TILL BARN. En del vuxna köper billig alkohol från samma olagliga handlare som säljer till ungdomar. Det man kanske inte tänker på är vilka signaler det sänder till barnen. Om föräldern handlar i ett garage blir det svårt att vara trovärdig när man pratar om lagar och åldersgränser. Dessutom uppmuntrar man till en verksamhet som gör det enklare för ungdomar att få tag på alkohol.

Jag vet inte var alkoholen kommer ifrån. Det är mina kompisar som fixar.

Petra 15 år, Göteborg

DET ÄR INTE BARA ALKOHOLEN SOM KAN VARA FARLIG. Olaglig försäljning av alkohol är ett allvarligt brott där straffet är böter eller fängelse. Ungdomar som köper alkohol från langare gör alltså affärer med kriminella som ofta även ägnar sig åt annan illegal verksamhet. Det innebär inte bara att man uppmuntrar till olaglig verksamhet utan att relationen i sig kan vara direkt farlig.

ANDRA DROGER

Under 2000-talet har både alkoholkonsumtionen och tobaksanvändningen minskat bland ungdomar. Användningen av narkotika har varit mer oförändrad. Det pratas ibland om att alkohol är en inkörsport till narkotika. Att de som dricker i tonåren kommer leta efter starkare kickar och till slut prova heroin. Lyckligtvis stämmer det inte. De flesta ungdomar som dricker funderar inte ens på att testa narkotika. Däremot vet man till exempel att det är betydligt vanligare bland de som är högkonsumenter av alkohol eller som röker tobak att även röka cannabis.

TOBAK – SNABBT BEROENDEFRAMKALLANDE. Precis som alkohol ökar nikotin produktionen av dopamin. Det gör att man känner sig glad och mår bra. Men nikotin är ännu mer beroendeframkallande än alkohol. Tidigare har man trott att de som blir beroende av nikotin är de som använder tobak varje dag. Men forskning visar att man som tonåring kan bli beroende av nikotin även om man bara röker eller snusar på helgerna. Nikotin kan bland annat ge ökad hjärtfrekvens, högre blodtryck och sämre kondition. Minne och inlärning påverkas också negativt.

RÖKNING OCH SNUSNING. 9 procent av killarna och 13 procent av tjejerna i nian – och 19 procent av killarna och 26 procent av tjejerna i årskurs 2 på gymnasiet – uppger att de röker. Fler än 6 av 10 vill sluta röka, men de flesta svarar att det ska ske »i framtiden«. Som tonåring är det svårt att förstå att det kommer bli besvärligare för varje år och att det till slut kan vara bland det svåraste man kan göra. Andelen som snusar har varit relativt oförändrad de senaste åren. 2018 svarade 10 procent av killarna och 3 procent av tjejerna i nian att de snusade. Motsvarande andel bland gymnasieelever är 21 procent av killarna och 6 procent av tjejerna.

FÖRÄLDRAR OCH TOBAK. Du som är vuxen och som röker eller snusar kan såklart fortsätta med det. Men försök ändå argumentera för att ditt barn inte ska börja göra det. Och vem vet, kanske kan den eventuellt förestående diskussionen vara ett bra skäl för dig att sluta själv.

CANNABIS – DEN VANLIGASTE NARKOTIKAN. Cannabis (marijuana eller hasch) är den i särklass vanligaste narkotikan i Sverige. 2018 svarade 8 procent av killarna och 6 procent av tjejerna i nian

att de någon gång använt något narkotikapreparat. Jämfört med niorna är det mer än dubbelt så vanligt att gymnasieeleverna använt narkotika (17 procent av killarna och 14 procent av tjejerna). Av dessa hade fler än 9 av 10 rökt just cannabis.

ALL NARKOTIKA ÄR OLAGLIG. I Sverige är det olagligt att köpa, sälja, använda, framställa eller inneha narkotika och narkotikaklassade läkemedel utan recept. I ett fåtal andra länder har man idag en mer tillåtande attityd till exempelvis cannabis, men i Sverige är den olaglig – för både unga och vuxna.

VAR FÅR DE NARKOTIKA IFRÅN? Vanligast för ungdomar som använt narkotika, är att få tag på den via kompisar och pojk- eller flickvänner. Drygt hälften i nian och 6 av 10 gymnasieelever anger den källan. Näst vanligast är langare eller bekanta. Ju oftare man använder narkotika, desto vanligare är det att man köper från langare eller beställer via internet.

HUR PÅVERKAS KROPPEN? Cannabis och andra sorters narkotika påverkar hjärnan. Man kan få koncentrationssvårigheter, sämre minne och försämrad inlärningsförmåga. Dåligt för vem som helst, men kanske allra värst för någon som går i skolan. Dessutom är unga människors hjärnor extra känsliga vilket gör att de skadas än mer än vuxna.

KAN MAN BLI BEROENDE AV CANNABIS? Absolut. Ungefär 1 av 10 som någon gång använt cannabis, och 1 av 6 som börjar bruka cannabis i tidig ålder, utvecklar ett beroende. Bland de som brukar dagligen utvecklar var tredje ett beroende.

E-CIGARETTER. Elektroniska cigaretter är en relativt ny produkt som ökat snabbt i popularitet bland unga. 2018 uppgav nära en tredjedel av alla niondeklassare och fler än 4 av 10 gymnasieelever att de någon gång använt e-cigaretter. E-vätskorna som andas in innehåller ofta nikotin, men också tillsatser som är skadliga för hälsan. Åldersgränsen för e-cigaretter är 18 år, samma som för vanliga cigaretter.

LÄKEMEDEL. Många läkemedel är klassade som narkotika eftersom de kan framkalla rus och beroende. 6 procent av niondeklassarna och 8 procent av eleverna i gymnasiets årskurs 2 har någon gång använt sömn-/lugnande medel eller smärtstillande läkemedel utan läkarordination. Omkring 3 procent av eleverna i nian och 5 procent av gymnasieeleverna har kombinerat alkohol med läkemedel i berusningssyfte. Att ha gjort detta är nästan dubbelt så vanligt bland tjejer jämfört med killar.
Tips på organisationer att kontakta för mer information om andra droger hittar du på sidan 134–135.

IDROTT OCH ALKOHOL

Idrott handlar inte bara om att prestera bra på planen, hästryggen eller i simbassängen. Det handlar även om att vara med i ett lag, en grupp och ha en ledare. De flesta håller med om att idrott och alkohol är en dålig kombination. Idrotten är ett bra forum för att prata med ungdomar om alkohol eftersom fler än hälften av alla tonåringar idrottar regelbundet i någon klubb eller förening.

MÅNGA DRICKER FÖR ATT BLI EN I GÄNGET. I tonåren är man ofta väldigt nyfiken på allt det där man inte provat. Dessutom vill man ju ha roligt och bli en i gänget. Om lagkamraterna tar en öl i bastun är man kanske rädd att uppfattas som tråkig om man inte hakar på. För många blir det just den där ölen som är första kontakten med alkohol. Alkohol och idrott ska inte hänga ihop, varken för barn eller vuxna. Prata med ditt barn och hjälp till med anledningar som gör det lättare att säga nej. Om det finns en tillåtande alkoholkultur i laget eller i idrottsföreningen är det bra om du som förälder tar upp det med ledarna, eller med de andra barnens föräldrar.

Första gången jag var full var på ett träningsläger i Tyskland.

Jacob 15 år, Göteborg

ALKOHOLEN HAR MÅNGA NEGATIVA EFFEKTER. De allra flesta ungdomar vet att alkohol påverkar kroppen, men det är betydligt färre som känner till alkoholens inverkan på idrottsprestationer. När man har druckit försämras prestationen kraftigt, även dagen efter. Alkoholen gör också att kroppen inte kan bygga muskler eller återhämta sig på samma sätt. Att spela dåligt för att man är bakis kan uppfattas av de andra i laget som ett stort svek.

DET ÄR LÄTTARE ATT STÅ EMOT OM ALLA I LAGET ÄR ÖVERENS. Två tredjedelar av ungdomarna håller med om att lag och föreningar bör prata mer om riskerna med alkohol i samband med idrott.

Som förälder kan du fråga ditt barns ledare hur de pratar om alkohol och drickande i laget. Det är bra om föreningen har en gemensam syn på vad som gäller och skriver ner det i en policy. Över hälften av alla ungdomar anser att det skulle vara mycket lättare att stå emot alkohol om det fanns en gemensam överenskommelse om att inte dricka.

I min klubb får man inte röka eller dricka. Då kontaktar de ens föräldrar och man kan bli kickad från laget.

Nimo 16 år, Göteborg

PRATA OCH DISKUTERA. Att formulera en policy på papper är en sak, men teori behöver såklart omvandlas till handling. Håll igång samtalet mellan ledare och ungdomar. Vad gör man om man ser att en lagkamrat dricker och på vilka sätt kan gruppen bli lidande? Vissa ledare har lätt för att prata om sådant här med ungdomar, men somliga har ingen aning om hur de ska göra. Därför är det bra om du som förälder kan hjälpa till.



ALKOHOL OCH SEX

Alkohol påverkar både känslolivet och omdömet. Många känner att de blir avslappnade efter några öl, att några drinkar får igång snacket och att ens sällskap blir både vackrare och trevligare ett par glas in på kvällen. Men alkohol och sex är en dålig kombination.

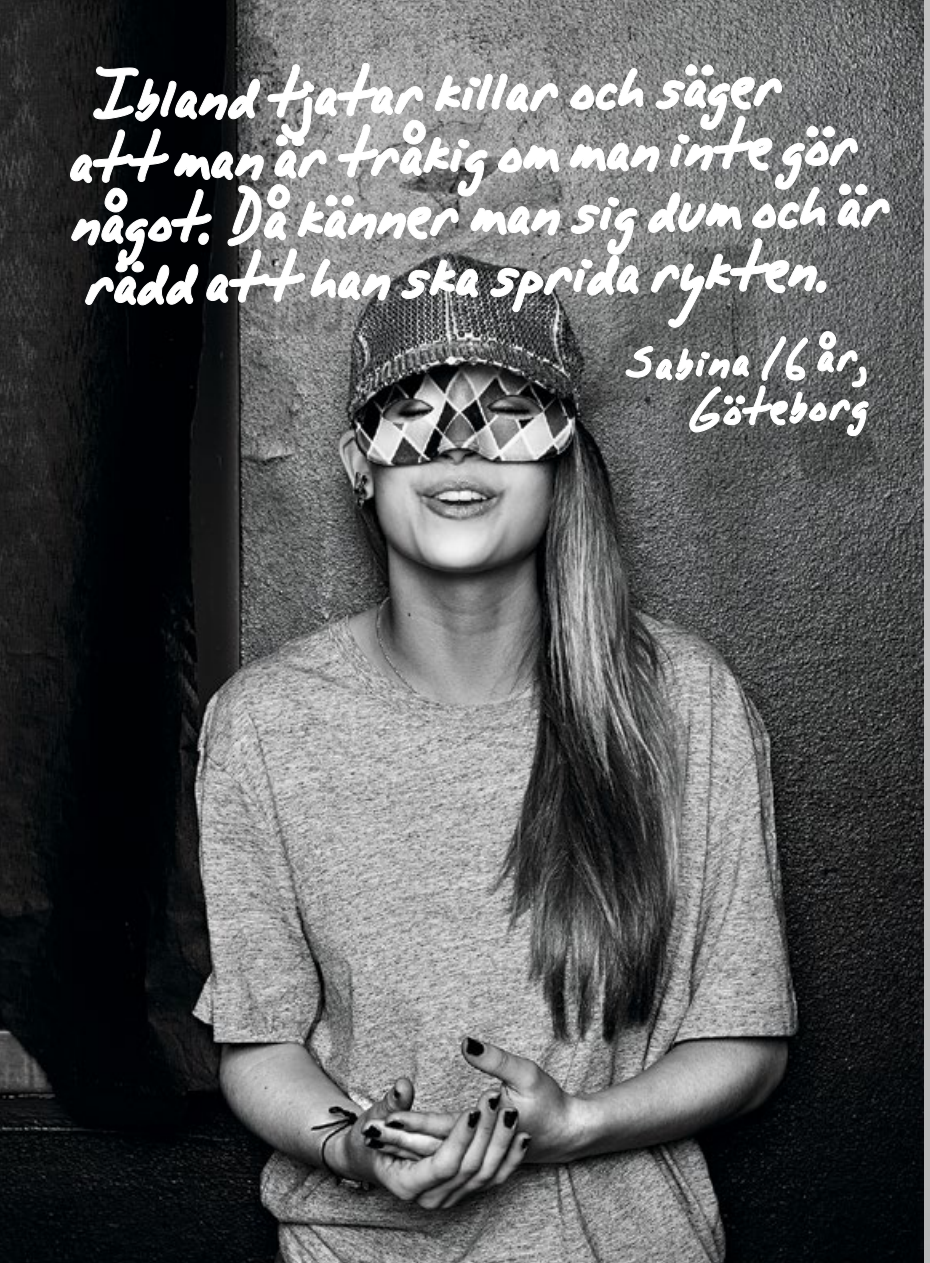
OSKYDDAT SEX. Många tror att de allra flesta unga är fulla första gången de har sex. Men undersökningar visar att majoriteten faktiskt är nyktra vid sexdebuten. Däremot är oskyddat samlag vanligare bland dem som varit berusade vid sitt första samlag och bland de som har druckit före sex.

SEX MAN ÅNGRAT. Tyvärr händer det att unga har sex mot sin vilja när de är fulla. Bland de som dricker svarar 10 procent av tjejerna och killarna i nian och 16 procent av eleverna i årskurs 2 på gymnasiet att de har haft sex på fyllan som de sedan ångrat. Som vuxen är det viktigt att du pratar med ditt barn om det här, och gör helt klart att man bara ska ha sex om man verkligen vill. Och att det givetvis inte finns några som helst ursäkter för övergrepp.

Om man försöker hångla med någon men blir dissad kan man skylla på att man var full.
Hanna 16 år, Göteborg

BÅDE DET FYSISKA OCH PSYKISKA BLIR SÄMRE. Alkohol kan inte bara medverka till oskyddat eller oönskat sex, den kan också påverka kroppen och känslorna. Med alkohol i kroppen är det svårt att känna den närhet som man både kan få och ge när man är fysisk med någon annan.

KAN FÖRSÄMRA SJÄLVKÄNSLAN. För många kan det kännas lättare att ha sex när de har druckit alkohol. De känner sig avslappnade och vågar mer. Men om man börjar med att vara berusad när man är fysisk med någon annan, är risken stor att det med tiden känns naturligt och rätt att alltid vara det och att man inte vågar utan att ha druckit.



Ibland tjatar killar och säger att man är tråkig om man inte gör något. Då känner man sig dum och är rädd att han ska sprida rykten.

Sabina 16 år, Göteborg



Många är otrogna på fyllan. Man tänker liksom inte utan bara gör.

Julius 15 år, Örebro

ALKOHOL OCH VÅLD

Att alkohol och våld hänger ihop finns det inget tvivel om. I över hälften av alla misshandelsfall har gärningspersonen varit påverkad av alkohol eller droger. I en tredjedel av fallen har den misshandlade själv druckit och det är ofta ungdomar som är inblandade.

RISKEN FÖR BRÅK ÄR STÖRRE NÄR MAN ÄR FULL. Personer som är berusade blir lättare offer för oprovocerat våld än de som är nyktra. Kanske beror det på att man inte har lika bra koll när man är full. Om man är nykter skulle man kanske titta åt ett annat håll eller gå en omväg ifall man möter någon som vill bråka. I berusat tillstånd kan den skyddsmekanismen vara ur funktion.

DET ÄR OFTAST KILLAR. Killar är oftare inblandade i våldshandlingar än tjejer. 11 procent av killarna och 4 procent av tjejerna i gymnasiets årskurs 2 som dricker alkohol svarar att de råkat i slagsmål i samband med att de druckit.

> **En stor framgångsfaktor i vårt arbete med det alkoholrelaterade våldet är att ingripa mot ungdomar som på olika sätt fått tag i alkohol på ett olagligt sätt. Att polisen beslagtar alkohol har visat sig ha en tydlig effekt på antalet våldsbrott i de områden man studerat.**
>
> **Peter Ågren,** kommissarie vid Södermalmspolisen, Stockholm

DE FLESTA BRÅKEN NÄR ALKOHOL ÄR INBLANDAT SKER PÅ STAN. Vanligtvis är det två jämnåriga killar som hamnar i konflikt. Anledningen till bråket är ofta en småsak, som till exempel att man hejar på fel fotbollslag eller att man råkat gå in i någon. Mycket av våldet sker på allmänna platser, till exempel i anslutning till nattöppna matställen eller i kollektivtrafiken. Det är också vanligt på platser där många ungdomar befinner sig som till exempel på fester, i parker eller

under festivaler. Prata med ditt barn om det här och berätta om den bistra verkligheten. Det kan vara bra för din son eller dotter att vara medveten om hur det ligger till för att inte utsätta sig för onödiga risker.

ATT HÅLLA SIG NYKTER MINSKAR RISKEN. Ett bra sätt att undvika bråk är att inte dricka alkohol. Alkoholen försämrar inte bara uppmärksamheten utan även förmågan att läsa av en situation. Då är det svårare att upptäcka om någon blir upprörd eller vill mucka gräl. Som berusad är det också vanligt att man känner sig tuffare och säger saker som man annars inte hade sagt. På samma sätt är det också lättare att bli förbannad och ta illa upp. Även om det oftast är fulla ungdomar som drabbas finns det fortfarande en risk om man är nykter. Tyvärr handlar det mycket om att vara på fel plats vid fel tillfälle. Ett gott råd som du kan ge ditt barn är att inte hänga på platser där våld lättare uppstår. Fundera också på det där med tider. Det är vanligast att misshandel sker på allmän plats och nattetid, mellan klockan 23 och 06, när någon av de inblandande är påverkad av alkohol.





OM DU VILL GÖRA MER

Det finns mycket du kan göra för att stötta och finnas till för ungdomar. Det kan vara att delta i nattvandringar, göra det lättare för dem att säga nej eller på andra sätt hjälpa till att skapa en smartare syn på alkohol. Här är några exempel.

RÖR DIG UTE PÅ STAN. Där ungdomar finns är det bra om det också finns vuxna. Det finns många ungdomar som inte har särskilt många vuxna att prata med eller som tycker det är enklare att prata med någon som de inte känner. På många ställen i Sverige finns organiserad nattvandring. Kolla med din kommun, skola eller sök på nätet. Men du behöver inte vara med i en nattvandrarförening för att befinna dig ute på stan. Ju fler vuxna som rör sig ute på kvällarna, desto bättre. Man kan ju ta en promenad eller gå på bio.

PRATA MED ANDRA FÖRÄLDRAR. Det är ofta ett stort stöd att prata med någon som befinner sig i samma situation. Det är också viktigt för ungdomar att veta att det finns vuxna som bryr sig. Om föräldrar i skolan kommit överens om att det inte är okej med alkohol leder det med stor sannolikhet till att tonåringarna dricker mindre. Ett bra tillfälle att prata ihop sig kan vara på skolans föräldramöte. Kanske kan ni också komma överens om rimliga tider, hur barnen ska hämtas, vad man gör om någon är ensam hemma och mycket annat.

INSPIRERAS AV ANDRAS INITIATIV. Det finns många goda exempel på förebyggande insatser som gjort skillnad lokalt. IQ samlar sådana initiativ i en idébank på iq.se. En insats behöver inte vara stor för att vara bra och viktig. Målet är att fler ska bli inspirerade att göra något, och många initiativ handlar just om ungdomar.

GÅ MED I IQs NÄTVERK. IQs nätverk finns för dig som vill bidra till en smartare syn på alkohol. Genom nätverket erbjuds du kunskap, inspiration och möten med andra engagerade. Alla är välkomna, oavsett om man är engagerad som privatperson eller genom sitt arbete.

BRA KONTAKTER

Ibland kan det kännas skönt att prata med någon annan som vet lite mer om tonåringar och alkohol. Här har vi listat några av de organisationer som du kan kontakta när du känner att du behöver hjälp. Vissa vänder sig till vuxna, andra till ungdomar.

FÖR VUXNA

Socialtjänsten
Här arbetar socialarbetare som är vana att prata med ungdomar och föräldrar om alla sorters frågor. Du hittar kontaktuppgifter på din kommuns hemsida.

Barn- och ungdomspsykiatrin (BUP)
Hit kan du vända dig när du vill ha stöd av en psykolog eller läkare. Sök på nätet och kontakta mottagningen i ditt område.

Alkohollinjen: 020-844 448
Alkohollinjen är till för dig som funderar över dina eller någon annans alkoholvanor. Öppet: måndag–torsdag 11–19 och fredag 11–16.
Läs mer på alkohollinjen.se

BRIS vuxentelefon: 0771-50 50 50
BRIS tar emot samtal från vuxna som vill prata om saker som rör barn.
Öppet: vardagar 9-12.

Rädda Barnens föräldratelefon och föräldramejl: 020-786 786, foraldrar@rb.se
Här svarar föräldrar runtom i Sverige för att hjälpa till med frågor som rör barn och föräldraskap. Föräldratelefonen är öppen måndag–torsdag 18–21.

Föräldralinjen: 020-85 20 00
Här arbetar socionomer och psykologer för att stötta och hjälpa dig i rollen som förälder. Öppet: vardagar 10–15 och torsdagar 19–21. Läs mer på mind.se

FÖR UNGDOMAR

BRIS telefon: 116 111
Till BRIS kan alla under 18 år ringa och prata med en kurator. Öppet: alla dagar 14–21. Det går också att mejla eller chatta på bris.se.

Ungdomsmottagningar
För alla mellan 13 och 25 år. Här får man svar på frågor om relationer, sex, alkohol, droger och andra frågor. På umo.se finns lista med telefonnummer till alla mottagningar i landet.

jourhavandekompis.se
En chattjour hos Röda Korset där ungdomar kan prata med en jourhavande kompis. Öppet: vardagar 18–22 och lördag–söndag 14–18.

foreningentilia.se
Chatt- och mejlstöd för alla mellan 12 och 30 år. Chatten är öppen alla dagar 21-22.30.

killfragor.se
Pratkompis på nätet för unga killar. Chatt måndag–torsdag och söndag 19–21.

tjejzonen.se
Stöd för tjejer med bland annat storasysterverksamhet. Chatt söndag–torsdag 20–22.

MER INFO

FÖR VUXNA

iq.se
Information och fakta om alkohol och om IQs kommunikationsinsatser och nätverk.

tonårsparlören.se
Tonårsparlören på nätet och som ljudbok. Här går också att ladda ner boken som pdf och få information på andra språk.

folkhalsomyndigheten.se
Fakta, nyheter och statistik om alkohol och andra droger.

can.se
Centralförbundet för alkohol- och narkotikaupplysning. Fakta om alkohol och andra droger.

1177.se
1177 Vårdguiden med självtest och information om bland annat alkohol.

alkoholhjälpen.se
Tips och råd för den som oroar sig över sin egen eller andras alkoholkonsumtion.

systembolaget.se
Information och fakta om alkohol och hälsa, bland annat med fokus på ungdomar.

nonsmoking.se
Information och stöd för att förmå ungdomar att avstå från tobak.

fmn.se
Föräldraföreningen mot narkotika. Information och stöd för anhöriga till narkotikamissbrukare.

cannabishjälpen.se
För alla som berörs av cannabis.

trafikverket.se/ddd/
Don't drink and drive, för en nykter trafik och för att undvika att ungdomar skadas.

FÖR UNGDOMAR

umo.se
Ungdomsmottagningen på nätet. Information och stöd till ungdomar i många frågor, bland annat alkohol, tobak och andra droger.

drugsmart.com
Information och diskussionsforum om alkohol, cannabis, tobak och andra droger.

bris.se
Barn och unga kan ringa till Bris telefon 116 111, skriva till Bris-mejlen eller i Bris-chatten.

tjejjouren.se
Faktadatabasen Tjejguiden och kontaktuppgifter till Sveriges alla tjej- och ungdomsjourer.

cannabishjälpen.se
För alla som berörs av cannabis.

trafikverket.se/ddd/
Don't drink and drive, för en nykter trafik och för att undvika att ungdomar skadas.

KÄLLOR

- **Alkohol- och drogpåverkan vid misshandel, hot, personrån och sexualbrott, 2015.**
- **Nationella trygghetsundersökningen, 2016.**
  Brottsförebyggande rådet (Brå)

- **Ungas frågor om alkohol och droger – Drugsmart, 2013.**
- **Vad vet vi om cannabisanvändning bland unga?, 2014.**
- **Befolkningens självrapporterade alkoholvanor 2004-2017.**
- **Skolelevers drogvanor 2017 och 2018.**
  Centralförbundet för alkohol- och narkotikaupplysning (CAN)

- **Nationella folkhälsoenkäten, 2016.**
- **Hälsomässiga och sociala effekter av cannabisbruk, 2017.**
  Folkhälsomyndigheten

- **Sociala medier – alkoholreklam i nya kläder, 2010.**
- **Fullast på Facebook, 2012.**
- **Tonårsparlören 2013.**
- **Så nås unga av alkoholreklam och alkoholbudskap, 2016.**
  IQ

- **Undersökningarna av barns levnadsförhållanden (Barn-ULF), 2017.**
  SCB

- **Tonårsparlören 2012.**
- **Cannabis – om spridningen, skadeeffekterna, sambanden med tobak och hur missbruk kan förebyggas, 2012.**
  Statens folkhälsoinstitut

- **Svenskarna och internet 2018.**
  Stiftelsen för Internetinfrastruktur (.SE)

- **Barn är härmapor, 2012. Baserad på en studie från Statens folkhälsoinstitut (Barn i familjer med alkohol- och narkotikaproblem, 2008).**
  Systembolaget

- **Trafikverkets djupstudier av dödsolyckor, 2015.**
  Trafikverket

- **Idrott och alkohol, 2012.**
  Undersökning genomförd av Xtreme Nordic på uppdrag av IQ

TONÅRSPARLÖREN 2019

UTGIVARE

IQ-initiativet

Redaktör: Linda Johansson

Ansvarig utgivare: Karin Hagman

ORIGINALIDÉ

TBWA Sthlm 2002

TEXT OCH FORM, DENNA UTGÅVA

IQ och Perfect Fools

GRANSKNING, DENNA UTGÅVA

Bengt Grandelius, leg psykolog och familjeterapeut

Joakim Strandberg, enhetschef Drogprevention, Folkhälsomyndigheten

Josefin P Jonsson, enhetschef Tobaksprevention, Folkhälsomyndigheten

Martina Zetterqvist, utredare, Centralförbundet för alkohol- och narkotikaupplysning (CAN)

CITAT

Håkan Fransson, drogförebyggare, Öckerö Kommun

Bengt Grandelius, leg psykolog och familjeterapeut

Lotta Hjalmarsson Österholm, drogförebyggande samordnare, Länsstyrelsen, Östergötland

Håkan Leifman, fd direktör, Centralförbundet för alkohol- och narkotikaupplysning (CAN)

Sven Wåhlin, överläkare, Beroendecentrum, Stockholm

Peter Ågren, kommissarie vid Södermalmspolisen, Stockholm

FOTOGRAFI

Jens Andersson, Skarp Agent

ILLUSTRATION

Fredrik Tjernström

TRYCKERI

Lenanders Grafiska, Kalmar 71602

TACK!

Alla intervjuade tonåringar i Göteborg, Umeå och Örebro.
Fotograferade elever i årskurs 9 samt Johan Stahre, Magnus Pettersson och Jenny Stanser på Blommensbergsskolan i Gröndal.

Ska man bjuda tonåringar på alkohol hemma? Måste man sitta och vänta tills de kommer hem på natten? Vad gör man när tonåringen inte gör som man kommit överens om? Hur tänker ungdomar själva om drickande? Det är inte alltid så enkelt att vara tonårsförälder. Den här boken är full av tips, argument och fakta som du kan ha nytta av. Gör livet lite lättare: Läs den!

TONÅRSPARLÖREN.SE

IQ