



# TONÅRS PARLÖREN

FRÅGOR OCH SVAR OM UNGDOMAR OCH ALKOHOL



**IQ**





**IQ-initiativet**

Box 6341  
102 35 Stockholm  
iq.se  
info@iq.se

©2021 IQ-initiativet AB

Citera oss gärna – men ange källan.

Nittonde upplagan  
ISBN 978-91-984527-6-1 (print)  
ISBN 978-91-984527-7-8 (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](http://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 [tonarsparloren.se](http://tonarsparloren.se).  
Här hittar du också hela boken i svensk och engelsk version  
och som ljudbok på svenska.

**BRA ATT SPARA!**



# DU SPELAR STOR ROLL

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 gör Tonårsparlören.

Tonårsparlören finns även på lätt svenska och engelska, samt som ljudbok.

Vänliga hälsningar, IQ

# SAMMANFATTADE RÅD TILL FÖRÄLDRAR

## 1 VISA OMTANKE.

Det är aldrig fånigt att vara omtänksam eller prata om sina känslor med sitt barn. Om du är orolig, berätta varför du är det.

## 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 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.

## 4 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.

## 5 HJÄLP TILL ATT SÄGA NEJ.

För föräldrar handlar det mycket om att ge sina barn bra argument. Berätta att det är starkt att kunna visa en egen vilja och säga nej, till alkohol och andra saker, även när alla andra säger ja.

## 6 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.

## 7 KOM IHÅG ATT DU ÄR EN FÖREBILD.

Fundera på vilka budskap och värderingar du förmedlar till ditt barn.

## 8 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.

## 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 hen oavsett vad som händer. Närhet och kärlek betyder mycket, oavsett hur gammalt ditt barn är.



## INNEHÅLL

|  |    |                                       |     |
|--|----|---------------------------------------|-----|
| HUR PRATAR MAN OM ALKOHOL? .....             | 8  | RESOR .....                           | 76  |
| VARFÖR ÄR ALKOHOL FARLIGT FÖR UNGA? .....    | 12 | FESTIVALER .....                      | 82  |
| VARFÖR DRICKER TONÅRINGAR? .....             | 16 | HÖGTIDER .....                        | 88  |
| BJUDA HEMMA? .....                           | 20 | UNGDOMARS DRICKANDE FÖRR OCH NU ..... | 94  |
| DRICKA SJÄLV? .....                          | 24 | HUR MYCKET DRICKER TONÅRINGAR? .....  | 96  |
| KÖPA UT? .....                               | 26 | VAD DRICKER TONÅRINGAR? .....         | 100 |
| UNGDOMAR SOM INTE DRICKER .....              | 30 | VAR FÅR DE ALKOHOLEN IFRÅN? .....     | 104 |
| SÄGA NEJ ELLER OKEJ? .....                   | 34 | OLAGLIG ALKOHOL .....                 | 108 |
| HUR MYCKET SKA MAN OROA SIG? .....           | 38 | ANDRA DROGER OCH SUBSTANSER .....     | 112 |
| OM REGLERNA INTE FÖLJS .....                 | 40 | ALKOHOL OCH IDROTT .....              | 116 |
| NYA KOMPISAR .....                           | 44 | ALKOHOL OCH SEX .....                 | 120 |
| FASTA TIDER? .....                           | 46 | ANDRAS BARN I TRASSEL .....           | 124 |
| SITTA UPPE OCH VÄNTA? .....                  | 50 | ALKOHOL OCH VÅLD .....                | 128 |
| OM TONÅRINGEN KOMMER HEM FULL .....          | 54 | OM DU VILL GÖRA MER .....             | 132 |
| FÖRÄLDRAFRITT .....                          | 58 | BRA KONTAKTER .....                   | 134 |
| HUR MYCKET KAN MAN LITA PÅ TONÅRINGAR? ..... | 64 | MER INFO .....                        | 135 |
| UNGDOMARS DIGITALA LIV .....                 | 68 | KÄLLOR .....                          | 136 |



# 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 över tid 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 viktiga 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 visar att du vet hur det kan vara och att du är beredd att förstå.

**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 ämnen som kan vara känsliga, exempelvis känslor, sex och andra droger, utan att det behöver bli en så stor sak.

**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 exempelvis kompisar trycker på om att prova. Det hjälper ditt barn att själv kunna berätta. Utgå inte heller från att alla ungdomar eller ditt barn dricker.



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

*Johanna / Sår, Umeå*

Men när du känner dig orolig, vädra din oro tillsammans 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 och vill finnas där för hen oavsett vad som händer. Barn måste känna att det går att vara ärlig utan att ens föräldrar blir arga 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 hen gjorde rätt som berättade.

**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*

**OM DU FÅR HÖRA DET DU INTE VILL HÖRA.** När din tonåring berättar kan det hända att du får veta saker som du allra helst inte hade velat att ditt barn varit med om. 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 är det okej om du blir ledsen eller upprörd en stund. Även om du inte alltid lyckas behålla ditt lugn, så förstår barnet att du bryr dig.

# VARFÖR ÄR ALKOHOL FARLIGT FÖR UNGA?

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

**UNGA KAN TA MER SKADA.** Redan små mängder alkohol gör att du får sämre omdöme, tankeförmåga, minne och reaktionsförmåga. Alkohol skadar hjärnan oavsett ålder, men eftersom hjärnan utvecklas ända upp till 25-årsåldern är den känsligare hos unga. 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 Wählin, överläkare, Beroendecentrum, Stockholm

**SVÅRARE ATT BEDÖMA KONSEKVENSER.** Ungdomar har ett inre utforskade driv och större risktagande, vilket är naturligt och i många fall bra. På så sätt testar din tonåring sina gränser, utvecklar nya färdigheter och bygger sin självkänsla. Allt för att bli mer självständig och ta större ansvar för sitt liv. Men det gör också tonåren till en tid då ungdomar ofta tar risker, utan att tänka på konsekvenserna. De flesta vuxna kan exempelvis se konsekvenserna av sitt drickande. Ungdomar har svårare att märka när de blir berusade, och blir ofta väldigt fulla på kort tid. De tonåringar som dricker mycket och ofta kan bli beroende på bara några år. För vuxna tar det oftast längre tid, det kan vara lättare att se signalerna och själv sätta stopp.

**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 känner sig osäker och bara har mod att göra vissa saker, som att prata med folk, flörta och ha roligt i samband med alkohol är risken stor att man känner att man behöver berusa





sig för att våga göra det. Alkoholen kan upplevas ge bra självförtroende och underlätta i början, men effekten blir i längden den motsatta. 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.

**UNGA 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 kan också leda till allvarliga relationsproblem. I undersökningar svarar tonåringar att de hamnat i bråk med sina kompisar, haft sex fast de egentligen inte ville eller blivit fotograferade i pinsamma eller kränkande situationer.

**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 hen inte åker med en förare som druckit alkohol. 14 procent av eleverna i nian som dricker alkohol uppger att de åkt med en berusad förare. När det gäller dödsolyckor finns det statistik som manar till eftertanke. Drygt var femte person som omkommit i trafiken gjorde det i en alkohol- eller drogrelaterad olycka, det gäller både personbilar och mopeder. Prata med ditt barn om att aldrig åka med en förare som druckit alkohol och se till, om det finns en moped, att den stannar hemma när det vankas fest.

**ATT DRICKA TIDIGT KAN GE 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.

# 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 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. Man kanske tror att man ses som konstig, om man inte dricker på nyårsafton eller inte har med sig egen alkohol till festen.

**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.

*Dricker man inte är man rädd att folk sprider det vidare. Att man är tråkig och så. Petrus 16år, Göteborg*

**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. Gör andra någonting är det ofta enklare att bara göra samma sak, än att stå på sig och säga nej.

**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. Förmodligen har man också träffat en och annan berusad vuxen på midsommar eller nyårsafton. Så en dag vill man kanske testa själv - hur det smakar, funkas och hur det känns att bli berusad.

**FÖR ATT DE INTE MÅR BRA.** Det finns ett tydligt samband mellan psykisk hälsa och alkohol. Ungdomar som berättar att de inte trivs med livet dricker både oftare och mer alkohol än andra jämnåriga. Det kan också vara så att tonåringar som dricker mår sämre som en direkt följd av det. Är du är orolig för att ditt barn inte mår bra och dricker alkohol finns tips på organisationer för mer information och stöd på sidan 134-135.

**FÖR ATT VÅGA.** Det här med nya vänner, sex och närhet kan vara ett känsligt kapitel. Alkohol kan upplevas som ett hjälpmedel när man ska ta kontakt. Man kan både känna sig lite modigare och mer attraktiv. Och skulle det gå lite snett kan man alltid skylla på fyllan. Precis på samma sätt som det kan vara för vuxna.

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

*Man dricker för att testa något nytt  
och se hur man betar sig när man är full.*

*Adrian / 15 år, Umeå*



## 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 forskning: 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 om 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.

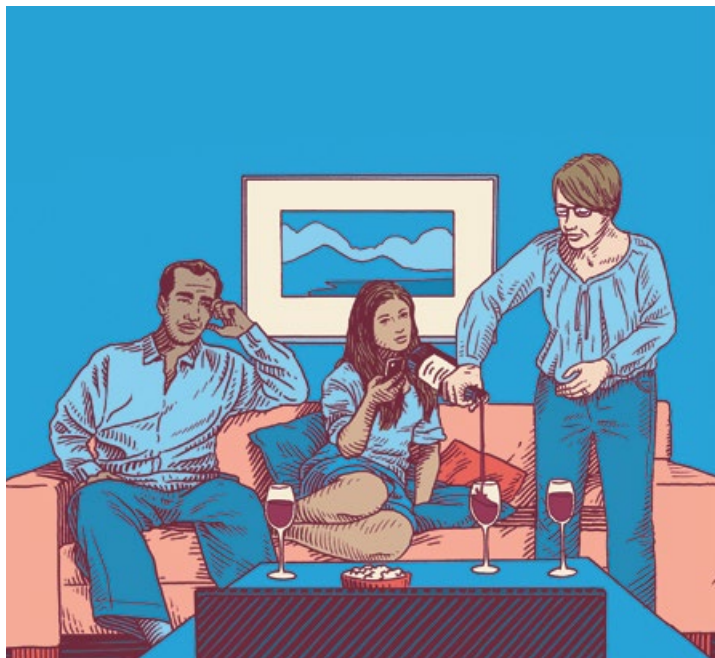
*Mina föräldrar låter mig  
smaka när de dricker vin.  
De bryr sig inte så mycket.  
De bara skrattar och tycker  
det är kul.*

*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.

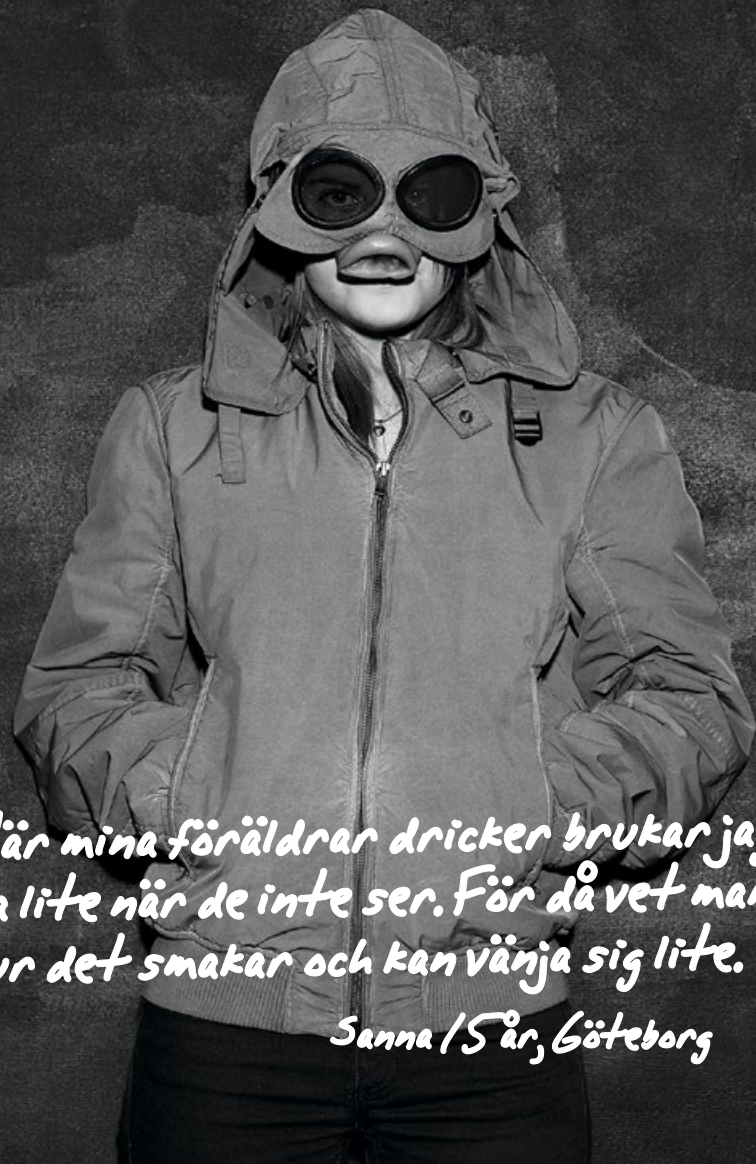
**DIN INSTÄLLNING SPELAR ROLL.** Din inställning har stor betydelse för om ditt barn dricker. Var femte elev i nian, med föräldrar som tycker det är okej att tonåringen dricker alkohol, intensivkonsumerar alkohol varje månad. Frågar man dem vars föräldrar säger nej är det färre än 6 procent som blir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



*När mina föräldrar dricker brukar jag ta lite när de inte ser. För då vet man hur det smakar och kan vänja sig lite.*

*Sanna / 15 år, Göteborg*





# 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 ditt barns syn på det hela. Tänk på att du är en förebild för ditt barn.

**PRATA OM DET.** Berätta för din tonåring 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 dessutom en sak att ta ett glas vin till maten och en helt annan att dricka sig full. Oavsett kan det vara bra att prata om hur ni gör i olika situationer, ett tips är att bestämma att någon i hushållet är nykter om ditt barn är ute. Det är bra i fall någonting händer och din tonåring behöver att du kommer eller hämtar upp hen.

**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. Du kan öppna upp för en diskussion och hjälpa ditt barn att hitta sina egna åsikter. Men det är du som är vuxen – alltså är det viktigt vad du tycker och du måste ta ansvar genom att besluta vad som gäller i er familj.

**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](http://alkoholprofilen.se) och [1177.se](http://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 ens barn vänder sig till någon annan som säger alkohol illegalt. Tyvärr blir effekten sällan 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 tjarar tonåringar ibland för att se var gränsen går, men 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 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 alkoholiska 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.

**ÄLDRE SYSKON OCH KOMPISAR.** Många ungdomar har äldre kompisar, syskon eller andra vuxna som köper ut. Trots att de flesta unga vuxna tycker det är fel kan det vara svårt att säga nej. Där kan du som förälder göra skillnad. Prata med dem över 20 år i ditt barns närhet och hjälp dem att säga nej. Berätta att du förväntar dig att de är vuxna nog att ta ansvar - tillsammans kan ni stå enade i frågan.

**ALLA ANDRA FÅR INTE.** Många föräldrar är oroliga över att deras barn ska hamna utanför. En vanlig uppfattning bland unga är att andra får göra 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 de flesta föräldrar är lika ängsliga över att deras barn ska hamna utanför. Lösningen är att prata med andra föräldrar för att komma överens om vad som gäller.





# 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 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 dessutom många ungdomar som inte dricker.

**UNGDOMAR DRICKER ALLT MINDRE.** Både mängden som dricks vid varje tillfälle och andelen ungdomar som druckit över huvud taget minskar. Även de som dricker en ganska stor mängd alkohol varje månad, har blivit färre. Andelen niondeklassare som varit berusade före 14 års ålder har minskat från 20 procent år 2000 till 5 procent 2020. Det är glädjande att utvecklingen gått åt rätt håll under en längre tid. Men det betyder inte att du som förälder kan slå dig till ro. Nu blir din uppgift istället att se till att det kan fortsätta minska.

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

*Mikaela 16 år, Göteborg*

**ÄR DET EN FÖRÄNDRAD UNGDOMSKULTUR?** Det har skett en stadig minskning av ungdomsdrickandet de senaste två decennierna, både i Sverige och flera andra länder. Det verkar ha lett till att alkoholen roll i tonåringars liv förändrats. Ungdomar som inte dricker har det bättre på en mängd områden i jämförelse med de ungdomar som dricker. Så har det inte varit för tidigare generationer. De som är unga nu och som inte dricker har exempelvis bättre självskattad hälsa, högre betyg och färre fysiska och psykiska besvär. Orsakerna till den minskade konsumtionen och förändrade inställningen till alkohol bland unga är svåra att slå fast. Det vi vet är att ungdomsdrickandet utvecklats i samma riktning i flera länder under samma period och att alkoholen verkar spela en mindre viktig roll för ungdomar idag.

**NYKTER ÄR INTE SAMMA SAK SOM TRÅKIG.** Det förekommer ofta fördomar om personer som sällan dricker eller som helt undviker

alkohol. 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.

**OMGIVNINGENS DUBBLA BUDSKAP.** Många vuxna minns sin egen ungdomstid som att man drack för att umgås och släppa loss – och normen i samhället är ofta att man ska dricka alkohol, men göra det måttligt. De flesta av oss säger till våra tonåringar att de inte ska dricka, men vi förväntar oss kanske ändå att de kommer göra som vi själva gjorde. Fundera på vad du förmedlar till ditt barn. Om du ber din tonåring att inte dricka men samtidigt förmedlar att alkohol är en del av att ha trevligt och kul, kan det sända dubbla och förvirrande budskap till ditt barn.

**SVÅRT ATT STÅ EMOT GRUPPTRYCK.** 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. 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 bra 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.

**BERÄTTA OM 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. Du berättar bara för att visa att du vet vad det handlar om. 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.

*Det är starkt att inte dricka.  
Då har man respekt för sig själv.*

*Jasmine 16 år, Umeå*



# SÄGA NEJ ELLER OKEJ?

Som förälder ställs man ofta inför knepiga beslut. Du har ju varit förälder ett tag nu och vet 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. Det är bara ett uttryck för svårigheten att hantera ett motstånd, inte värre än så.

**FÖRKLARA VARFÖR.** Om det är så att du säger nej till någonting, låt din tonåring höra varför. Det handlar inte om att ditt barn ska bestämma sig för om du har rätt eller inte. Hen 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 åsikter. 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 förstå var gränsen går.

**TÄNK PÅ SAKEN OM DU BLIR TVEKSAM.** Man kan ju inte alltid vara säker på sin åsikt eller 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 till olika saker.

**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 din tonåring 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 KÄNNES.** 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 roligt du är, hur det känns att vara förälder och hur det är att inte riktigt veta. Genom att förklara det, ger du ditt barn förtroendet att ta eget ansvar.

**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 eller besviken. Chansen att ett barn tar hand om sig själv lite bättre ökar om hen vet att det finns en förälder som bryr sig.

**DU KAN INTE PÅVERKA ALLT.** Om en tonåring väl bestämt sig för att dricka ser hen antagligen till att det blir så. Det är beklagligt att unga kan få tag på alkohol så lätt, men det är inget som du helt säkert kan förhindra. Att ta på sig hela skulden och känna sig som en dålig förälder är därför ingen bra 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 utgångsförbud 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 hen 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 hen utsätter dig för stor oro genom att till exempel dricka alkohol eller komma hem för sent. Det är inte att skuldbelasta, du berättar bara hur det är för dig.

**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 tonåringen exempelvis kommer hem för sent. Det är bra om det kan kännas som ett ömsesidigt avtal.

**PRATA OM DET TILLSAMMANS.** Om tonåringen kommer hem för sent och ni inte redan har bestämt konsekvenserna är det bra att 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 din tonåring om vad hen själv tycker är en vettig konsekvens och vad ni kan göra för att det inte ska hända igen.

**UNDVIK TOMMA HOT.** Ibland tryter tålmodet och man orkar helt enkelt inte prata. Då är det lätt att man drar till med ett straff utan att ha tänkt igenom det. Efter ett tag kanske man ångrar sig. Eller så glömmar 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 förstas 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 OVIKTIG.** Om ditt barn skaffar en massa nya kompisar är det lätt att hen 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 tonåring 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 dina åsikter om vilka som är lämpliga att vara med eller inte. Det är ju trots allt din tonåring 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 hen 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.*

*Armin 16 år, Umeå*

**BE OM NAMN OCH NUMMER.** Det är inte alls konstigt om du vill få reda på numret till kompisens föräldrar. Fråga först och främst din tonåring 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.



# 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 struntar i 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 får någon tydlig 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 för 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 det 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 och visar att du bryr dig.

**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 och olika synpunkter på saken. Enighet underlättar och man slipper tjafs.

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

*Jacob / 5 år, Umeå*

**HA ETT INTERVALL.** 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 tar längre tid att promenera än vad man trodde. Därför måste man ha en viss tolerans för att tonåringen kan bli en kvart sen.

*Ibland säger jag till mina föräldrar att jag ska vara med någon som dom känner för då får jag vara ute längre.*

*Simon / 6 år, Umeå*



# SITTA UPPE OCH VÄNTA?

Ska man sitta vaken om nätterna och vänta tills tonåringen släntrar in genom dörren, eller kan man lita på att hen 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 är 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 uppmärksam och lyssna om det är så att hen 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 hen 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 hen 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 hen ska göra ifall det blir en försening.

**OM TONÅRINGEN INTE KOMMER HEM.** Först och främst ska du såklart försöka få tag på ditt barn. Svarar hen inte i sin telefon så kan du höra av dig till tonåringens 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 för att det kan 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.



# 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 där som bryr sig, vilket är långt ifrån säkert om hen hamnat någon annanstans. Men vad gör du när tonåringen står där i hallen?

**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 din tonåring får i sig lite vätska, det kan också vara bra att ställa en hink bredvid sängen. Låt hen 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.** Håll inte inne med att det är oacceptabelt att ditt barn dricker. Visa dina känslor istället för att oro dig och vara arg 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 hen har gjort något dumt. I tonåren är man extra känslig för folks synpunkter på ens personlighet eftersom man har fullt upp med att få koll på 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 en stor fest. 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 gruppsyck 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 din tonåring 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 vet om det.

**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 andra personer än de man tänkt. 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.

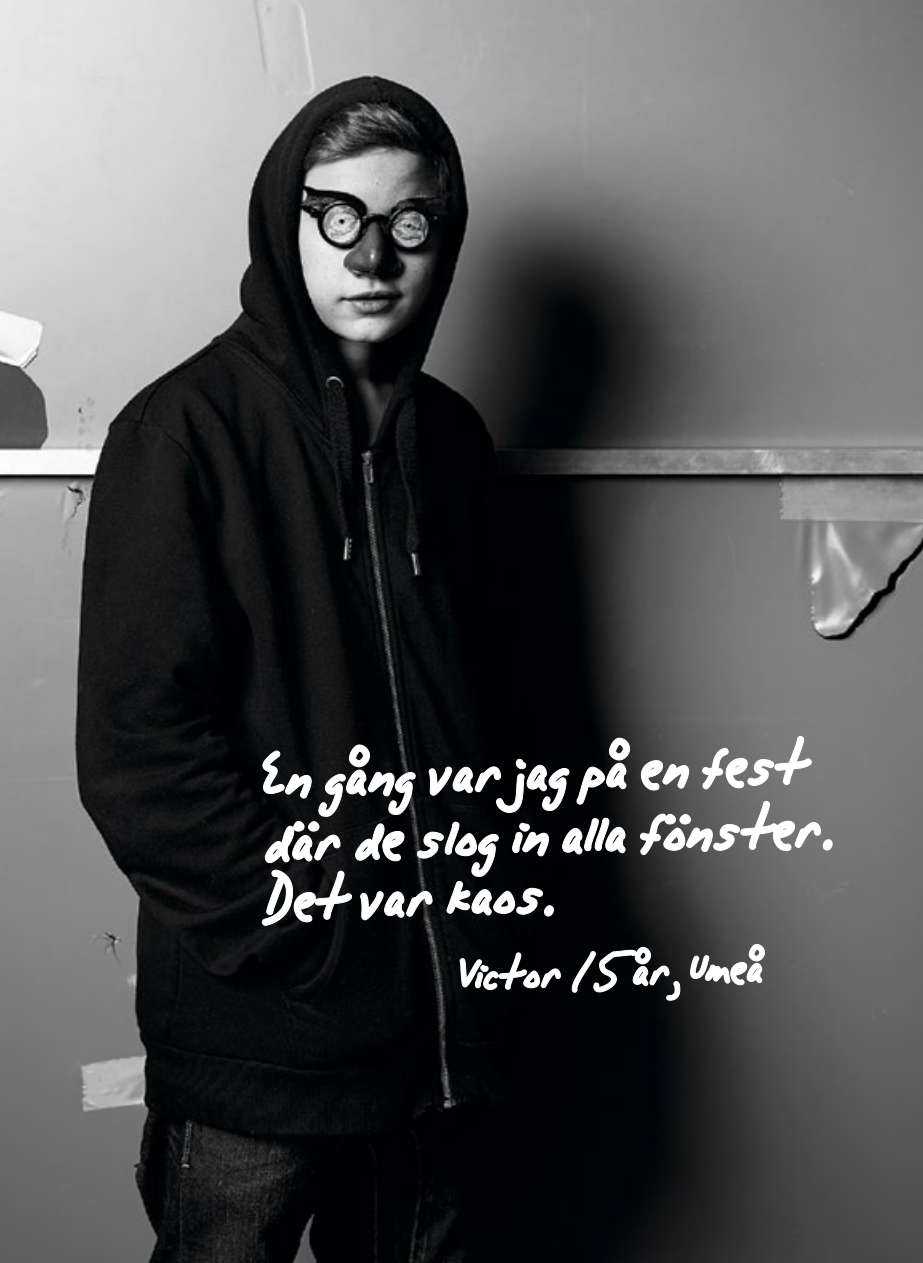
*Ska man ha fest måste man sköta det strikt. Läger man ut det i sociala medier kommer alla.*

*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.







*En gång var jag på en fest  
där de slog in alla fönster.  
Det var kaos.*

*Victor 15 år, Umeå*

**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 tonåring kan få skylla på dig.

**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

**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 omkring 10 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 medicinskapet 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 litat på ditt barn. Det är bra att umgås som familj även utanför hemmet och det är inte alls säkert att tonåringen tycker det är så tråkigt som hen 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.

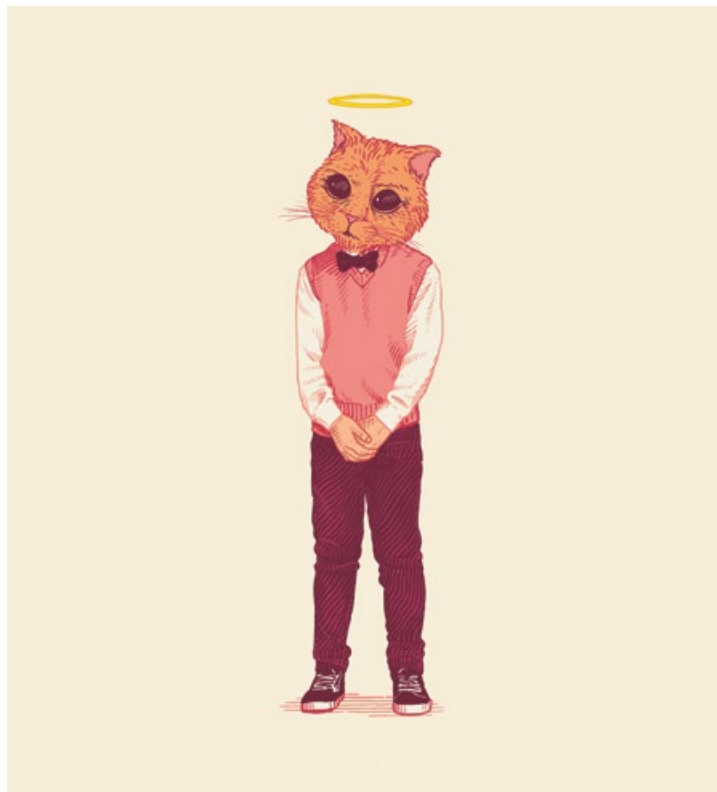
**BERÄTTA HUR DET KÄNNES FÖR DIG.** Att vara tonårsförälder kan vara att pendla mellan hopp och förtvivlan. Ena stunden är allt frid och fröjd och man litar på sitt barn. Andra stunden känner man sig osäker eller sviken. Det är helt normalt, däremot är det besvärligt om man inte pratar om det. Tystnad 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 /6 år, Umeå*

**ÄRLIGA SVAR.** 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 svar.

**LITA PÅ KÄNSLAN.** Det är vanligt att man känner på sig om någonting är fel. Berätta för ditt barn om du är lite tveksam till om en viss sak verkligen är sann. Det finns en risk att hen 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 hen kan berätta även en lite obehaglig sanning utan att bli dömd eller utskäld.



*Mina föräldrar ser alltid på mig när jag ljuger. Så det är ingen idé att försöka.*

*Dennis 15 år, Örebro*

# UNGDOMARS DIGITALA LIV

De allra flesta tonåringar lever en stor del av sina sociala liv på nätet. 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, Instagram eller följer kända förebilder möts ofta av unga som dricker alkohol.



**HJÄLP DIN TONÅRING ATT KLARA SIG SJÄLV.** Nästan alla 00-talister använder Youtube, lyssnar på musik och chattar med andra på nätet. Snapchat, Instagram och Tiktok är de mest populära sociala medierna medan färre använder Facebook. Praktiskt taget alla ungdomar spelar också spel eller tittar på andra som gör det - bland killar är det vanligt att göra varje dag. Det är viktigt att tonåringar kan klara sig själva i den digitala verkligheten, eftersom det är en så naturlig del av ungas liv. 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 fortsätter växa och olika kanaler 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 med din tonåring om 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 att prata om vad din tonåring gör på nätet, på samma sätt som du exempelvis frågar om hur hans dag har varit. Du kan också kika in på några av platserna där många ungdomar håller till och sätt dig in i hur de kanalerna fungerar. Eller fråga ditt barn om hjälp, det visar att du är intresserad och finns där om något skulle gå snett. 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.** Det kan vara klokt att känna till hur de olika sociala medierna fungerar och vad man kan göra om ens barn skulle råka ut för problem. Men det är du som förälder som bestämmer vad som är okej och inte. Var tydlig med vad du tycker är rimligt, det är exempelvis aldrig bra att gå in på sidor som inte är lämpliga för unga. Många sociala medier kräver en viss



personlig information som säkerhet eller för att tjänsten ska fungera. Prata om vilken information man bör dela, hur och när man ska lämna ut saker om sig själv. Ett tips är att bestämma att din tonåring inte lämnar ut information som adress, skola, telefonnummer, eller delar video och bilder av sig själv utan att stämma av med dig först.




**OM DITT BARN RÅKAR ILLA UT.** Många ungdomar söker bekräftelse genom att lägga upp bilder eller texter om sig själva på nätet. Det gör dem sårbara och oförsiktiga, vilket kan utnyttjas av andra. Näthat är alltmer utbredd bland unga liksom att vuxna tar kontakt med ungdomar i syfte att begå sexuella kränkningar och övergrepp. Det kan ske på sajter eller spel med chattforum och både tjejer och killar råkar ut för det. Om du skulle få reda på att ditt barn blivit utsatt för något på nätet är det viktigt att vara ett bra stöd. Tonåringar blir ofta ångerfulla när något hänt och de inser konsekvenserna. Lyssna på ditt barns berättelse, hjälp dem förstå varför de känner så och försök att inte låta dina

egna känslor ta över. Var tydlig med att du finns där, kan hjälpa och att det inte är försent att be om hjälp – även om någonting redan har hänt. Oavsett vad det gäller så försök att inte döma eller skuldbelägga. Om det som hänt inte är acceptabelt ska du anmäla det. På de flesta sociala medier kan man anmäla bilder, videoklipp eller kommentarer. Skulle det röra sig om något olagligt är det viktigt att göra en polis-anmälan. I den mån det går kan du också prata med de 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 oändliga möjligheter att synas för dem som marknadsför öl, vin och sprit. 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 eller kända förebilder 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.** Något ganska nytt men oroande är langning av alkohol via sociala medier, inte sällan smugglad alkohol. 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 kan snart resultera i »hjälp« från någon som känner någon. Det finns också anonyma konton, exempelvis på Instagram, som drivs av langare vilka unga som vill köpa sprit eller öl kan kontakta. Det är viktigt för dig som förälder att känna till. Om du stöter på ett konto som du tror säljer alkohol kan du enkelt anmäla det direkt till Instagram. Prata också med ditt barn om alkoholförsäljning via sociala medier. Förklara varför du inte vill att ditt barn handlar via dessa konton och att personer som gör det stöttar en kriminell verksamhet och utsätter sig själva för stora risker.



*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.*

*Stella 16 år,  
Göteborg*



*Man blir hatad om man säger nej. Uthängd på sociala medier och så.*

*Emanuel 16 år, Umeå*



# RESOR

Tonåringar mognar olika fort. Men även om din tonåring 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 när man kommit till resmålet firas det gärna med en drink på balkongen. Under semestern försvinner ofta normerna kring alkohol som annars gäller hemma. För många vuxna är det naturligt att ta en öl till lunchen och en drink på eftermiddagen. Så gör såklart långt ifrån alla under semestern, 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 / 5 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 gå 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.



**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.

**CHARTERRESA.** Utöver de välkända researrangörerna finns också företag som specialiserar sig på ungdomsresor, där fest och alkohol ofta är huvudattraktionen. 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.

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

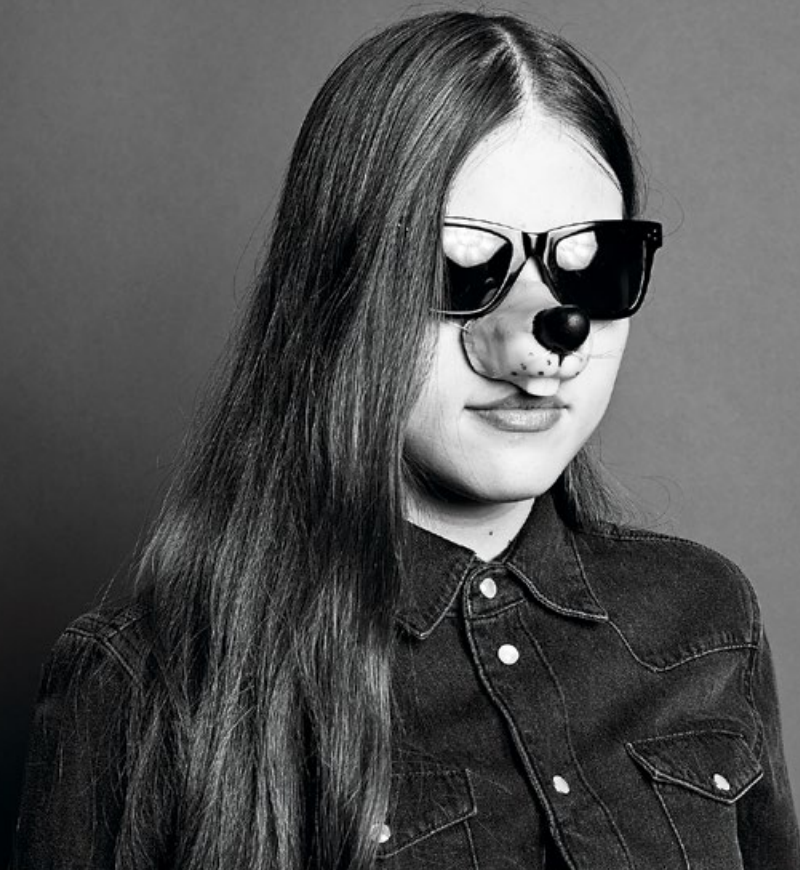
*Amira 15 år, Göteborg*

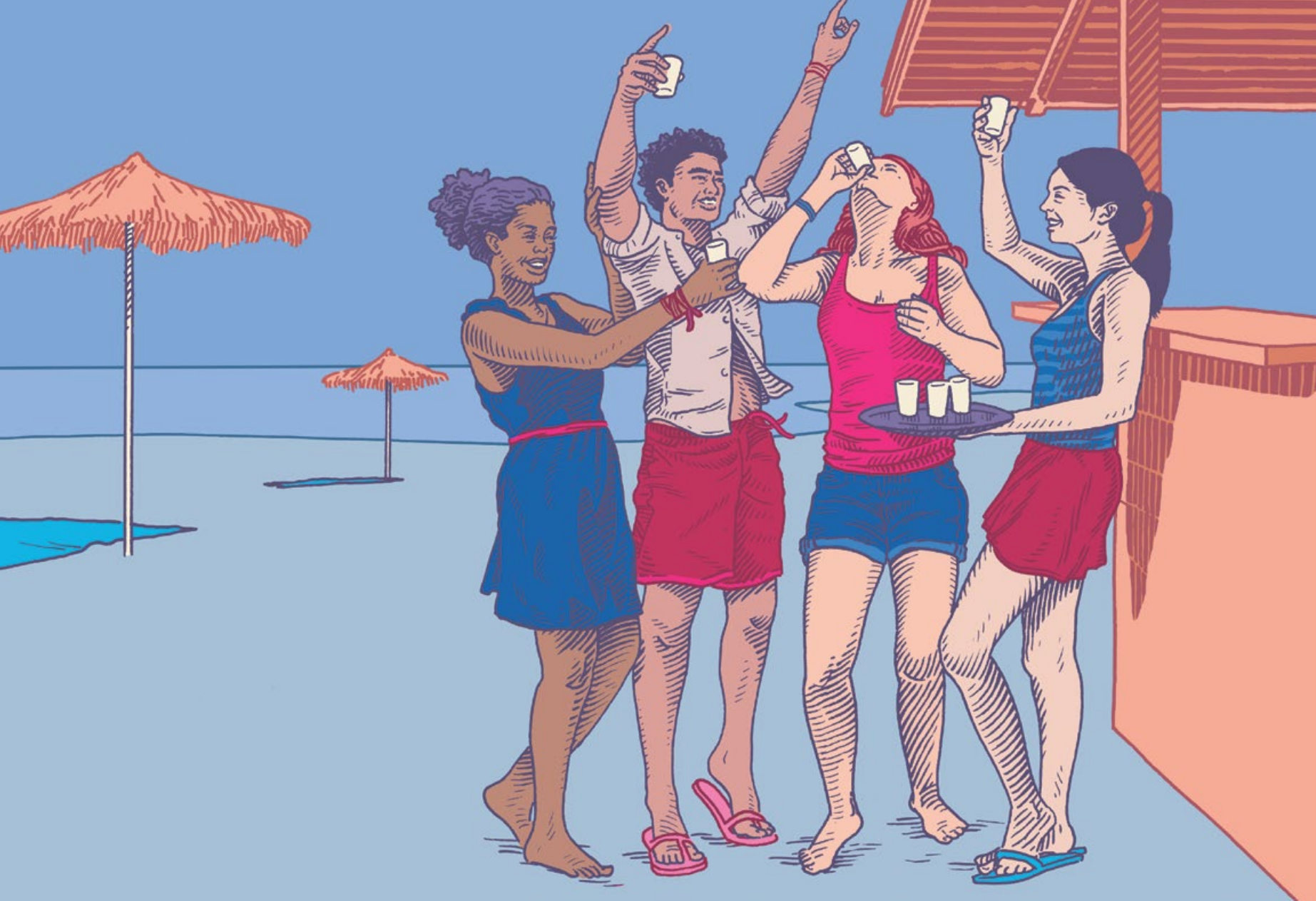
**PRATA IGENOM RISKERNA.** Det är självklart att du som förälder bestämmer, men du måste inte prompt säga nej. Att resa själv kan vara både spännande och lärorikt. Diskutera vad som kan hända och hur viktigt det är att man tar hand om sig själv. Klargör också för ditt barn att människor i andra kulturer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

**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.

*Är man utomlands kan man festa fritt. Det är ingen som man känner där som man skämmer ut sig för.*

*Saga 16 år, Örebro*





# 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. Här är några saker att tänka på.

**ALKOHOL OCH FESTIVAL HÄNGER OFTA IHOP.** På flera stora festivaler är alkohol en viktig ingrediens för besökarna. Många festivaler har alkoholproducenter som sponsorer vilket också signalerar att alkohol och festivaler hör ihop. På konsertområdet är det ofta förbjudet att dricka. Öl, vin och drinkar säljs i olika inhägnader där det är åldersgräns med noggranna kontroller. Men det betyder inte att de som har druckit endast får vistas där. Ute på konsertområdet rör sig många människor och en del har fått i sig för mycket. På campingområdena brukar det också finnas alkohol, men där är det ingen som kollar om de som dricker har åldern inne eller om någon blir för full. Har man ingen egen alkohol finns det många som gärna delar med sig. Oftast finns det inte heller någon som övervakar hur mycket alkohol man tar med sig in.

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

*Moa 15 år, Umeå*

**HÅLL KONTAKTEN.** Se till att ditt barn har med sig en mobil eller går att kontakta om hen är på festival. Ibland kan mobiltäckningen vara svajig när det är många människor på samma plats. Tonåringars telefonbatterier verkar också ha en unik förmåga att ladda ut på nolltid. Det kan även vara hög musik vilket gör det svårt att höra när det ringer. Därför kan det vara bra att komma överens om några tider då ni kan höras av.

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

**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 berusade 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*

**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.

**GÖR DET LÄTTARE ATT SÄGA NEJ.** Hjälp din tonåring med anledningar till varför hen 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.





*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

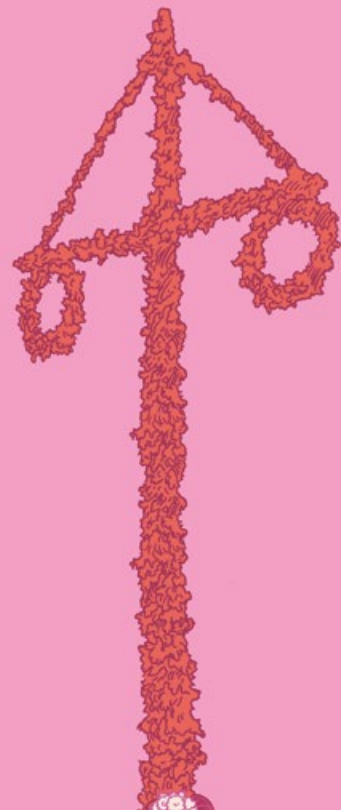
Många vuxna har svårt att tänka sig en nyårs-afton utan bubbel och en hel del unga tänker att fest och alkohol hör skolavslutningen till. Under sådana dagar dricker många ungdomar för första gången. Många råkar också ut för bråk och olyckor på grund av fylla. Som förälder finns det en hel del du kan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

**PRATA OM DET.** Fråga ditt barn hur planerna för dagen ser ut, om det kommer att drickas alkohol och hur hen tänker kring det. Berätta hur du ser på drickande och att du inte accepterar att ditt barn 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 hen 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.** Många tonåringar får tag på alkohol genom pojk- eller flickvänner, kompisar och kompisars syskon eller andra vuxna. Prata med dem över 20 år i ditt barns närhet och hjälp dem att säga nej. Berätta att du förväntar dig att de är vuxna nog att ta ansvar.

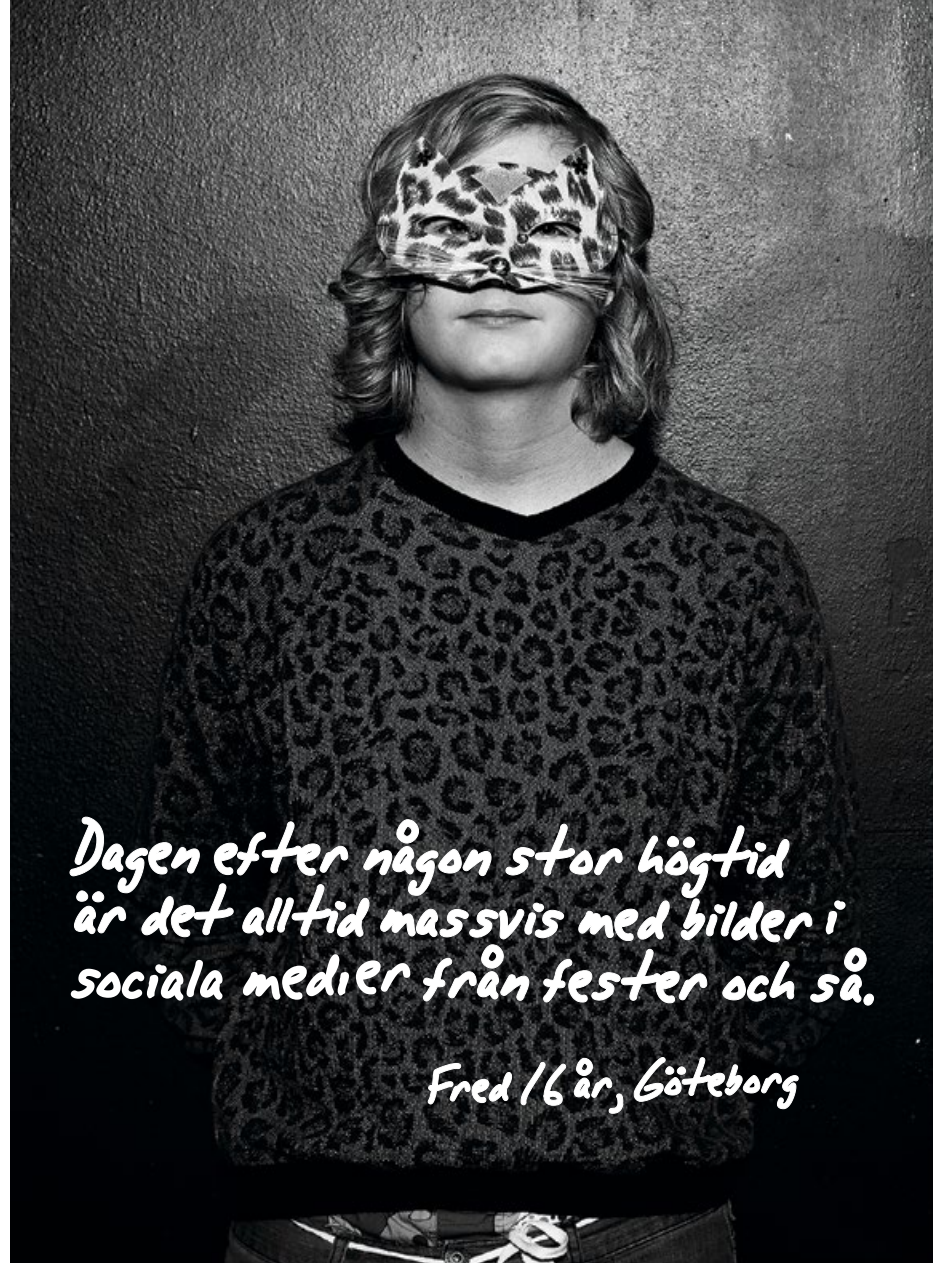


**HÅLL KOLL.** Se till att ditt barn har med sig mobilen, eller att ni på något sätt kan höras av under kvällen. Kanske kan ni i förväg komma överens om några tider då ni stämmer av. Be också ditt barn höra av sig om de flyttar på sig eller om planerna förändras. Se till att du eller någon annan vuxen 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 hen förstår att det inte handlar om att snoka utan om att 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. Kanske kan du hjälpa ditt barn att hitta en passande aktivitet och engagera dig för att din tonåring och hans kompisar ska kunna delta. 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.



*Dagen efter någon stor högtid  
är det alltid massvis med bilder i  
sociala medier från fester och så.*

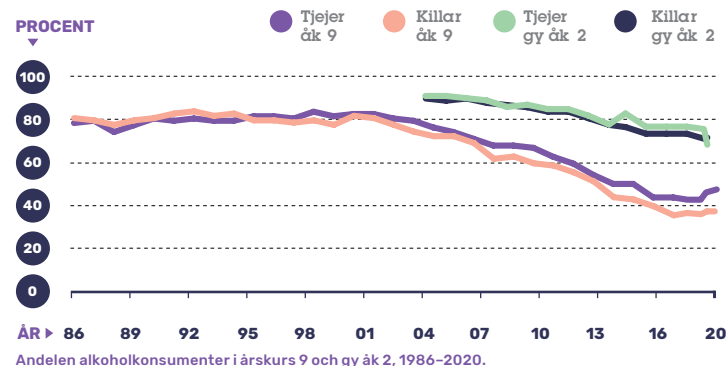
*Fred 16 år, Göteborg*



# UNGDOMARS DRICKANDE FÖRR OCH NU

Varje år gör Centralförbundet för alkohol- och narkotikaupplysning, CAN, en undersökning om skolelevers användning av alkohol och andra droger. Då tar man bland annat reda på hur många ungdomar i nian och tvåan på gymnasiet som dricker alkohol, och i så fall hur ofta och hur mycket. På grund av coronapandemin kunde inte undersökningen genomföras i gymnasiet under 2020. Därför berättar vi om hur det såg ut bland gymnasieelever 2019, när undersökningen senast genomfördes med dem.

**ALLA ANDRA DRICKER INTE.** 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 – 48 procent av tjejerna och 38 procent av killarna. Det är bland de lägsta siffrorna som uppmätts sedan undersökningen startade 1971. Det betyder att det är fler elever i nian som avstår från att dricka alkohol än som dricker. Andelen elever i gymnasiets årskurs 2 som dricker har också minskat. Från nästan 90 procent (år 2004) till 69 procent (år 2019). Det är alltså inte sant att »alla andra dricker«.



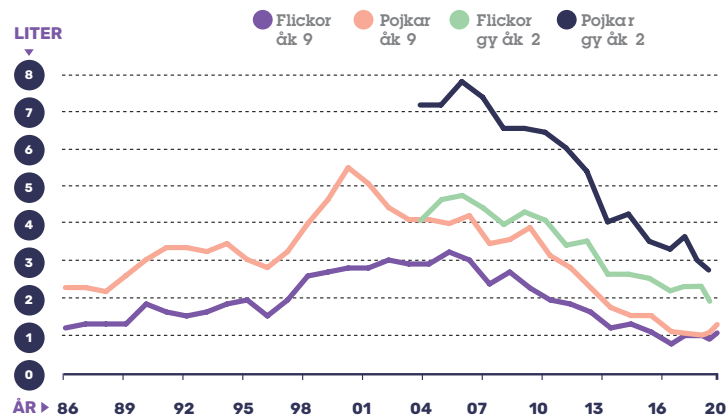
**FÄRRE BLIR BERUSADE FÖRE 14 ÅRS ÅLDER.** Andelen elever i nian som varit berusade före 14 års ålder har minskat från cirka 20 procent (år 2000) till 5 procent i årets undersökning.

**FÖRÄLDRARS ROLL ÄR VIKTIG.** Att det går åt rätt håll betyder inte att allt är bra. Den positiva utvecklingen med minskat drickande bland ungdomar vi sett de senaste åren verkar ha stannat av eller ökat något. Men det går att göra skillnad. Det är med insatser från föräldrar och samhället som antalet drickande ungdomar kan fortsätta att minska. Din roll som förälder är mycket betydelsefull.

# HUR MYCKET DRICKER TONÅRINGAR?

Hur mycket alkohol som ungdomar dricker varje år har gått i vågor. I Sverige har man undersökt årskonsumtionen bland ungdomar i nian sedan 1977. Och i gymnasiets årskurs 2 sedan 2004, med undantag för 2020 till följd av coronapandemin.

**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 1977 då volymen var ännu högre). De senaste åren har nivåerna för killar och tjejer varit snarlika och uppgått till ungefär 1,0 liter. Årskonsumtionen bland gymnasieeleverna har också minskat över tid och i genomsnitt drack killarna 2,6 liter och tjejerna 1,9 liter 2019.



Den beräknade genomsnittliga årskonsumtionen mätt i liter ren alkohol (100%) i årskurs 9 och gy åk 2, och efter kön, 1986–2020. (1986–1989 avser skattade värden).

**ANDELEN SOM DRICKER MYCKET OCH OFTA HAR MINSKAT.** 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. 8 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 20 procent år 2019. Det är betydligt färre än för tio år sedan.

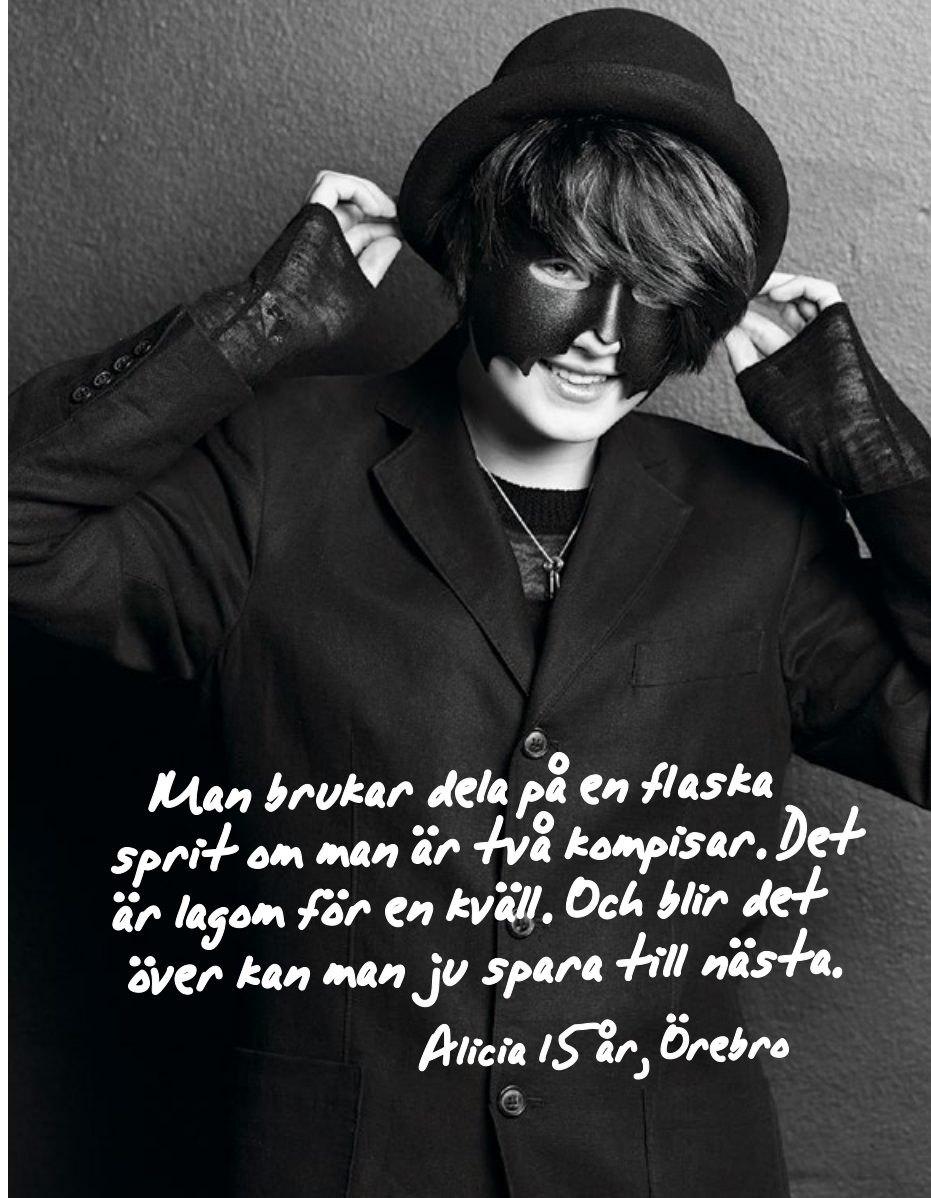
**Både andelen ungdomar som dricker alkohol och mängden alkohol som de konsumerar har minskat med över 50 procent de senaste 10 åren. Det är väldigt positivt och visar på vikten av att arbeta med frågan.**

Charlotta Rehman Wigstad, direktör, 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 (%) |
| Gräl  | 18         | 22         | 24         | 23         |
| Förstört saker eller kläder                               | 19         | 21         | 26         | 25         |
| Slagsmål  | 10         | 5          | 12         | 4          |
| Tappat pengar eller värdesaker                            | 13         | 14         | 16         | 19         |
| Blivit fotad eller filmad i en pinsam/kränkande situation | 16         | 22         | 19         | 19         |
| Problem med förhållandet till vänner                      | 8          | 19         | 11         | 14         |
| Råkat ut för olycka eller skadats                         | 13         | 13         | 13         | 11         |
| Problem med förhållandet till föräldrar                   | 9          | 15         | 7          | 9          |
| Haft sex man ångrat dagen efter                           | 8          | 10         | 13         | 14         |
| Kört moped, bil eller annat fordon                        | 18         | 10         | 11         | 6          |
| Åkt moped, bil eller annat fordon med berusad             | 14         | 15         | 8          | 8          |

Upplevda problem i samband med alkohol, elever i årskurs 9 (2020) och gymnasiets årskurs 2 (2019), efter kön.



*Man brukar dela på en flaska sprit om man är två kompisar. Det är lagom för en kväll. Och blir det över kan man ju spara till nästa.*

*Alicia 15 år, Örebro*

# VAD DRICKER TONÅRINGAR?

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

**SPRIT, CIDER OCH ALKOLÄSK.** Killar i gymnasiet dricker till största del starköl, därefter sprit, cider och alkoholisk. Vin och folköl är mindre vanligt. Tjejer i gymnasiet dricker oftast alkoholisk och cider, följt av sprit och vin. De dricker betydligt mindre av starköl och folköl. Bland elever i årskurs nio är sprit mest vanligt, både bland tjejer och killar.

*De flesta dricker sprit.  
Då blir man fullare och man behöver  
inte dricka så mycket.  
Jesper 15 år, Umeå*

**SMUGGLAD ALKOHOL OCH HEMBRÄNT.** 2020 hade 28 procent av ungdomarna i nian druckit någon typ av illegal alkohol, det vill säga hembränt eller smugglad öl, vin eller sprit. Motsvarande andel bland gymnasieeleverna i årskurs 2 var 44 procent 2019. Andelen som druckit smugglad alkohol har inte förändrats så mycket de senaste 20 åren. Medan andelen som druckit hembränt (7 procent i nian) minskat kraftigt 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 med stora burkar folköl innehåller ungefär lika mycket alkohol som sex normalstora 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?

**ANDRA VUXNA, KOMPISAR ELLER KOMPISARS SYSKON.** Det är vanligast att tonåringar som dricker får alkohol från Systembolaget. 26 procent av ungdomarna i nian uppger att en vuxen, som inte är ett syskon eller förälder, köpt ut. På andra plats kommer pojk- och flickvän, kompisar eller kompisars syskon - 17 procent av killarna och 30 procent av tjejerna i nian uppger det. Motsvarande andel bland elever i gymnasiets årskurs 2 är 28 procent av killarna och 45 procent av tjejerna (2019).

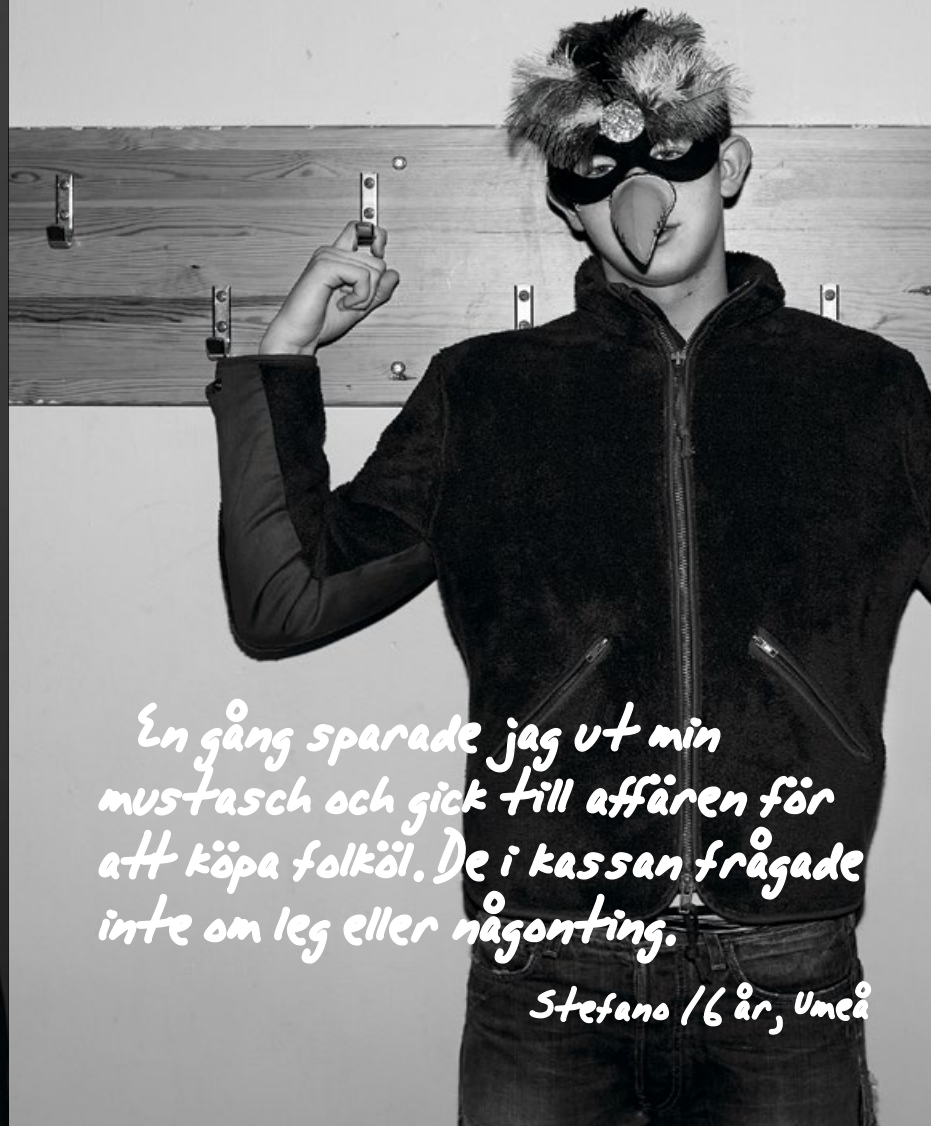
*Är man social kan man få  
tag på alkohol hur lätt som helst.  
Det gäller bara att känna rätt folk.  
Kevin 15 år, Umeå*

**HEMIFRÅN.** En del tonåringar får alkohol från sina egna föräldrar, 13 procent av ungdomarna i nian uppger det. Motsvarande andel av gymnasieeleverna 2019 var 23 procent.

**SMUGGLING.** Av de elever i nian som druckit smugglad alkohol, fick 31 procent alkoholen från en vuxen som köpte ut eller sålde. 25 procent fick alkohol från 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 de istället insmugglade alkoholdrycker från illegala säljare. Var femte elev i nian som dricker alkohol 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 lägger upp 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 meddelande 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 OCH SUBSTANSER

Det pratas ibland om att alkohol är en inkörsport till narkotika. Att ungdomar som dricker alkohol kommer leta efter starkare kickar och till slut prova starka droger. Lyckligtvis stämmer det inte. De flesta ungdomar funderar inte ens på att testa narkotika. Däremot är det exempelvis vanligare bland de som är högkonsumenter av alkohol eller som röker tobak att även röka cannabis.

**TOBAK.** Precis som alkohol ökar nikotin produktionen av dopamin. Det gör att man känner sig glad och mår bra. Men nikotin är starkt beroendeframkallande och påverkar kroppen mycket. Det kan bland annat ge ökad hjärtfrekvens, högre blodtryck och sämre kondition. Minne och inlärning påverkas också negativt. Tidigare har man trott att de som blir beroende av nikotin är de som använder tobak varje dag. Men forskning visar att man kan bli beroende även om man inte röker eller snusar varje dag.

*Om mina föräldrar tjuvar för  
mycket slutar jag lyssna.  
Noah 15 år, Göteborg*

**RÖKNING OCH SNUSNING.** 11 procent av tjejerna och 8 procent av killarna i nian uppger att de röker. Motsvarande andel i årskurs 2 på gymnasiet (2019) var 21 procent av tjejerna och 20 procent av killarna. 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 minskat under 2000-talet, men de senaste åren syns en ökning. Det är mer vanligt bland killarna, men ökningen sker både bland tjejer och killar. 2020 svarade 13 procent av killarna och 7 procent av tjejerna i nian att de snusade. Motsvarande andel bland gymnasieelever (2019) var 22 procent av killarna och 10 procent av tjejerna.

**FÖRÄLDRAR OCH TOBAK.** Om du som vuxen röker eller snusar, 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.

**E-CIGARETTER.** Elektroniska cigaretter är en relativt ny produkt som ökat snabbt i popularitet bland unga. 2020 uppgav en tredjedel av alla niondeklassare att de någon gång använt e-cigaretter. E-vätskorna som andas in innehåller ofta nikotin, men också tillsatser som kan vara skadliga för hälsan. Åldersgränsen för e-cigaretter är 18 år, samma som för vanliga cigaretter.

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

*Jag skulle aldrig prova droger. Frågar någon skulle jag bara gå därifrån.*

*Ida 15 år, Örebro*

**VAR FÅR DE NARKOTIKA IFRÅN?** Vanligast för ungdomar som använt narkotika, är att få tag på den via kompisar och pojk- eller flickvän. Knappt hälften i nian 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.

**CANNABIS – DEN VANLIGASTE NARKOTIKAN.** Cannabis (marijuana eller hasch) är den vanligaste narkotikan i Sverige. Bland elever i nian svarade 6 procent av tjejerna och 9 procent av killarna att de någon gång använt narkotika. Det är ännu vanligare bland elever i årskurs 2, 13 procent av tjejerna och 19 procent av killarna (2019) uppgav att de använt narkotika. Av dessa elever hade omkring 9 av 10 rökt just cannabis.

**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 hälften ett beroende.

**LÄKEMEDEL.** Många läkemedel är klassade som narkotika eftersom de kan framkalla rus och beroende. 5 procent av niondeklassarna har någon gång använt sömnmedel, lugnande medel, smärtstillande- eller centralstimulerande läkemedel. Omkring 3 procent av eleverna i nian (2020) och 4 procent av gymnasieeleverna (2019) har kombinerat alkohol med läkemedel i berusningssyfte. 8 procent av niondeklassarna är narkotikaerfarna, om man inkluderar de som någon gång också använt narkotikaklassade läkemedel utan läkares ordination. Tips på organisationer att kontakta för mer information om andra droger hittar du på sidan 134–135.



# ALKOHOL OCH IDROTT

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 en stor del tonåringar idrottar regelbundet i en klubb eller förening. Samtidigt vet vi att många unga kommer i kontakt med alkohol i idrottssammanhang. Varför är det så?

**MÅNGA DRICKER FÖR ATT BLI EN I GÄNGET.** I tonåren är man ofta 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. Men 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.

*Första gången jag var full var på  
ett träningsläger i Tyskland.  
Ella 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 påverkar också koordinationsförmågan, som är så viktig i lagsport, och kroppen kan inte bygga muskler eller återhämta sig på samma sätt. Att spela sämre för att man är bakis kan av de andra i laget uppfattas som ett stort svek.

**DET ÄR LÄTTARE OM ALLA I LAGET ÄR ÖVERENS.** Idrotten kan vara en skyddsfaktor genom att erbjuda ungdomar en meningsfull och rolig fritid. Två tredjedelar av ungdomarna håller med om att lag

och föreningar bör prata mer om riskerna med alkohol i samband med idrott. Du som förälder har också en viktig roll. Om det finns en tillåtande alkoholkultur i laget, träningsgruppen eller idrottsföreningen – ta upp det med ledarna och andra föräldrar. 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. Många ledare är dessutom ungdomar själva och saknar den erfarenhet som du som vuxen har. Därför är det bra om du som förälder kan hjälpa till.



# ALKOHOL OCH SEX

Alkohol påverkar både känslor 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.

**POSITIVA UPPLEVELSER.** Under tonåren ökar intresset för sex och de flesta ungdomar har sina första sexuella upplevelser. Många vuxna tror att unga är berusade första gången de har sex. Men det stämmer inte. Majoriteten av ungdomarna har inte druckit alkohol vid sexdebuten. Tonåringarna själva uppger också att deras senaste sexuella erfarenheter upplevts som positiva och trygga.

**KAN FÖRSÄMRA SJÄLVKÄNSLAN.** Det kan vara knepigt med närhet och sex, för många kan det kännas lättare när man har druckit alkohol. Redan vid små mängder upplever vi att nervositet och hämningar släpper, man är mer avslappnad och vågar mer. Och blir det pinsamt har man ju någonting att skylla på sen. Men 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. Om de första sexuella upplevelserna med någon annan sker när man är berusad är risken dessutom stor att det med tiden känns naturligt att ofta vara det. Till slut kanske man inte vågar närma sig närhet och sex utan att ha druckit alkohol.

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

**OSKYDDAT SEX.** Alkohol försämrar omdömet. Vi får sämre koll och det som inledningsvis kan upplevas som en positiv effekt av alkoholen kan slå över i någonting negativt. Det kan leda till oskyddat sex, 23 procent av gymnasieeleverna uppger att de inte skyddat sig då de druckit innan sex. Ungdomarna tar inte heller lika stort ansvar när det

kommer till säkert sex. Tjejerna tar ett större ansvar både inför och under samlaget men även i efterhand, exempelvis i testning av sexuellt överförda infektioner.

**SEX MAN ÅNGRAR.** Bland de som dricker svarar 9 procent av tjejerna och killarna i årskurs 2 att de har haft sex på fyllan som de sedan ångrar. Tyvärr händer det också att unga har sex mot sin vilja när de är berusade. Som vuxen är det viktigt att du pratar med ditt barn om hur viktigt det är med både säkert sex och samförstånd. Gör helt klart att man bara ska ha sex om man verkligen vill och att det inte finns några ursäkter för övergrepp.

*Många är otrogna på fyllan.  
Man tänker liksom inte utan  
bara gör. Julius 15 år, Örebro*

**UNGA SER PÅ PORR.** Pornografi har blivit en lättillgänglig och stor del av många tonåringars liv. De flesta killar och merparten av tjejer har konsumerat pornografi någon gång under tonåren. Det är lätt att få en förvrängd bild av vad som förväntas av en. Porren är oftast ensidig och frikopplad från känslor. Ofta är det grovt, aggressivt och förnedrande innehåll som möter ungdomarna. De negativa effekterna av porr bland tonåringar är många, från fysiska skador och sexuellt våld till prestationsångest och påverkad kroppsuppfattning. Vi vet också att ungdomar som tittar mycket på porr dricker mer alkohol än ungdomar som inte gör det. Det är viktigt att du som vuxen pratar med ditt barn om att det som skildras inte speglar verkligheten om intimitet eller sexuella relationer. Nyansera bilden som porr ger och lyft riskerna.

*Ibland tjuatar 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*





# ANDRAS BARN I TRASSEL

Om du får reda på eller misstänker att någon annan tonåring dricker, inte mår bra eller att det finns omständigheter hemma som oroar 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 agera. Låt ditt barn få veta vad du tänker göra så att hen inte känner att du sviker ett förtroende.

**TA INTE HELA ROLLEN SOM KURATOR SJÄLV.** Om du är orolig för någon annan tonåring, ta hjälp av andra vuxna. Först bör du ta kontakt med barnets föräldrar, så länge det inte handlar om oro för något som föräldern gör. I så fall, eller om de inte agerar, kan du vända dig till kuratorn i skolan eller socialtjänsten. Det viktiga är att någon reagerar snabbt. Ingen tonåring ska behöva må dåligt utan att någon vuxen ser eller bryr sig.

**OMSTÄNDIGHETER HEMMA SOM OROAR.** Studier visar att omkring 320 000 barn i Sverige har påverkats negativt av att ha vuxit upp med minst en förälder med alkoholproblem. Tillvaron för barn och unga som lever i närheten av en vuxen som dricker för mycket är ofta oförutsägbar och ökar risken för sämre skolresultat och hälsa. Men det kan vara svårt att veta vad man ska göra och hur man på bästa sätt hjälper till. Det är viktigt att komma ihåg att du inte behöver lösa allt på en gång. Att visa att det finns en vuxen som bryr sig gör stor skillnad. Enkla handlingar kan vara till stor hjälp. Som att fråga hur kompisens mår, duka middagsbordet med en tallrik extra eller erbjuda skjuts från träningen.

**PRATA MED ANDRA KLOKA MÄNNISKOR.** Om du är orolig för någon annans barn eller om något händer är det bra att prata med andra. Kanske har du någon i din närhet som har erfarenhet av liknande saker och som du kan dela dina tankar med. Det finns också 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.



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

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



# 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. 12 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, Samordnare vid polisen i 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 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. Det är bra för din tonåring att vara medveten om hur det ligger till för att inte utsätta sig för onödiga risker.

*När man är full kommer känslorna fram och man säger sanningen. Då är det lätt att folk blir sura och det blir bråk.*

*Paulina 15 år, Örebro*

**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 bråka. 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 berusade 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. Det är inte fejt att gå undan. Fundera också på det här med tider. Det är vanligast att misshandel sker på allmänna platser 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 där för ungdomar. Här är några exempel på vad du som vuxen kan göra.

**RÖR DIG UTE PÅ STAN.** Där ungdomar finns är det bra om det också finns vuxna. Många ungdomar har inte särskilt många vuxna att prata med och kan uppleva att det är lättare att vända sig till någon de inte känner. Runt om i landet finns organiserad nattvandring. Kolla med din kommun, skola eller sök på nätet. Men du behöver inte vara med i en förening för att ta en sväng på stan. Ju fler vuxna som rör sig ute på kvällarna, desto bättre.

**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 eller idrottsföreningen 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 eller föreningens föräldrarmöte. Kanske kan ni också komma överens om rimliga tider, hur barnen ska hämtas, vad man gör om någon är ensam hemma och om annat som flera funderar på.

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

**TA DEL AV KUNSKAP OCH TIPS FRÅN IQ.** Vi på IQ vill bidra till förändring tillsammans med andra. För att stärka nätverket av engagerade inom alkoholområdet delar vi kunskap och inspiration för förebyggande arbete, genom exempelvis vårt nyhetsbrev och event på aktuella teman. På iq.se kan du också ta del av mer tips och kunskap om olika aspekter av alkohol, bland annat för dig som tonårsförälder eller om du vill veta mer om dina egna alkoholvanor.

## 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 ungdomspsykiatri (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: 020-84 44 48

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: 077-150 50 50

Tar emot samtal från vuxna som vill prata om saker som rör barn och unga. Öppet: vardagar 9-12.

#### Föräldralinjen: 020-85 20 00

För dig som vill bolla din roll som förälder, är orolig för ditt barn eller ett barn i din närhet. Öppet: vardagar 10-15 samt torsdagar 19-21. Läs mer på mind.se

### FÖR UNGDOMAR

#### 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

#### BRIS telefon och chatt: 116 111

Ring, chatta eller maila med en kurator. För alla under 18 år. Öppet: alla dagar 14-21. Läs mer på bris.se

#### jourhavandekompis.se

Chattjour hos Röda Korset, för ungdomar upp till 25 år. Öppet: vardagar 18-21 och lördag-söndag 14-17.

#### teamtilia.se

Chatt för ungdomar och unga vuxna som behöver någon som lyssnar. Öppet: alla dagar 21-22.30.

#### killar.se

Stödsida för killar mellan 10-20 år. Chatt öppen söndag-torsdag 19-21.

#### tjejjonen.se

Stöd för tjejer upp till 25 år, med bland annat storasysterverksamhet och chatt. Chatt öppen söndag-torsdag 20-22

#### maskrosbarn.org

Arbetar för att stödja ungdomar som växer upp med föräldrar som mår psykiskt dåligt eller har ett missbruk. Chatt öppen kvällar söndag-fredag.

#### tryggabarnen.org, telefon: 070-47 77 910

För unga som lever nära någon som har problem med alkohol, droger eller mår psykiskt dåligt. Öppet alla dagar. Chatt på Snapchat, användare: Trygga Barnen.

## MER INFO

### FÖR VUXNA

#### iq.se

Mer kunskap och tips om alkohol och IQs arbete.

#### tonårsparlören.se

Tonårsparlören på nätet och som ljudbok. Här går det också att beställa handboken 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

Självtest och information om bland annat alkohol.

#### alkoholhjälpen.se

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

#### omsystembolaget.se

Information och fakta om alkohol och hälsa.

#### nonsmoking.se

Information och stöd för att förstå 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

#### mind.se

En ideell förening som arbetar för psykisk hälsa och stödjer människor i kris.

#### raddabarnen.se/rad-och-kunskap/foralder/

Stöd och handböcker till föräldrar och vuxna i ungas närhet i en rad ämnen.

### 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.

#### ungadrogforebyggare.se

Ideell organisation av unga som arbetar drogförebyggande med kunskapsspridning och opinionsbildande arbete.

#### bris.se

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

#### tjejjouren.se

Faktadatabasen Tjejjouren 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, 2018, 2019, 2020.
- \* Hur många barn växer upp med föräldrar som har alkoholproblem?, 2019.
- \* Fokusrapport 08, 2020  
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.
- \* Idrott och alkohol, 2012
- \* Tonårsparlören, 2013.
- \* Så nås unga av alkoholreklam och alkoholbudskap, 2016.  
IQ
- \* Gromning – prata om risker på nätet, 2019.  
Polisen
- \* 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, 2020.  
Stiftelsen för Internetinfrastruktur (.SE)
- \* Barn är härmapor, 2012.  
Systembolaget
- \* Trafikverkets djupstudier av dödsolyckor, 2015.
- \* Trafikverket.se, 2020  
Trafikverket
- \* Use of Pornography and its Associations with Sexual Experiences, Lifestyles and Health among Adolescents, 2014.  
Magdalena Mattebo, Uppsala Universitet.

## TONÅRSPARLÖREN 2021

### UTGIVARE

IQ-initiativet  
Redaktör: Selena Bahto Sehic  
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

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

Helena Löfgren, Folkhälsomyndigheten  
Kent Nilsson, Folkhälsomyndigheten

### CITAT

Håkan Fransson, drogförebyggare,  
Öckerö Kommun

Bengt Grandelius, leg psykolog och familjeterapeut

Lotta Hjalmarsson Österholm,  
drogförebyggande samordnare,  
Länsstyrelsen, Östergötland

Charlotta Rehnman Wigstad direktör,  
Centralförbundet för alkohol- och narkotikaupplysning (CAN)

Sven Wählin, överläkare,  
Beroendecentrum, Stockholm

Peter Ågren, Samordnare  
vid polisen i Stockholm

### FOTOGRAFI

Jens Andersson, Skarp Agent

### ILLUSTRATION

Fredrik Tjernström

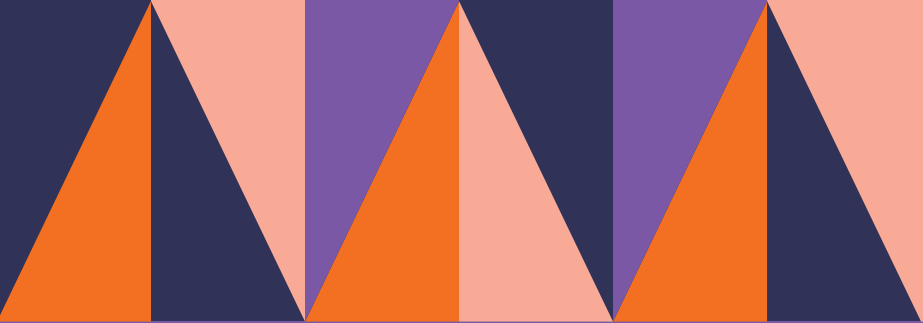
### TRYCKERI

Lenanders Grafiska, Kalmar 71602

### TACK!

Alla intervjuade tonåringar i Göteborg,  
Umeå och Örebro.

Fotograferade elever i årskurs 9 samt  
Johan Stahre, Magnus Petterson 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**

