

# SK B H LE O LEV L SER

FAKTA OM TEENAGERE  
OG ALKOHOL



**MINDRE DRUK. MERE FEST**



## **EN STOR OPLEVELSE VENTER FORUDE**

Det er en stor oplevelse for din teenager at tage på festival. Det er musik og fest i flere dage sammen med de bedste venner. Men der er også udfordringer. Alkohol er en af dem. Sæt dig sammen med din teenager, før musikken starter og tal om, hvordan det kan blive en god festival. For jer begge to. Og tal om hvordan I undgår, at alkohol stopper festen, før den rigtig er begyndt. På den måde får du sendt din teenager godt afsted på festival. Og I får begge chancen for at få det bedste ud af oplevelsen.

# LAD OS STARTE MED ET PAR MYTER

Unge og alkohol er omgærdet af myter, og mange unges alkoholkultur starter med myterne. Så lad os med det samme slå et par af dem ihjel:

**MYTE:** Teenagere skal lære at drikke hjemme. Så får de et naturligt forhold til alkohol og lærer deres grænser at kende.

**FAKTUM:** Teenagere, der får tilbudt alkohol derhjemme af deres forældre, begynder at drikke tidligere, og de drikker mere, når de er ude – sammenlignet med teenagere som ikke har fået alkohol hjemme.

**MYTE:** Det er bedre at lade de unge drikke alkohol, så de ikke tager stoffer i stedet.

**FAKTUM:** Tal viser, at det er blandt de unge, der ryger og ofte drikker sig fulde, at der også eksperimenteres med andre stoffer. Det gælder både hash og stimulerende stoffer.

**MYTE:** Hvis man forbyder unge noget, så bliver det først rigtig interessant.

**FAKTUM:** Teenagere drikker mindre, hvis deres forældre tydeligt siger, at de først må drikke alkohol, når de bliver 16 år – sammenlignet med teenagere, hvis forældre accepterer, at de drikker tidligere. Din mening betyder altså noget, selv om det måske ikke altid føles sådan, når du taler med din teenager om alkohol.

**MYTE:** Alle andre unge drikker meget alkohol.

**FAKTUM:** Undersøgelser af børn og unges sundhed viser faktisk, at det er knap halvdelen af danske 15-årige, som enten aldrig har været fulde eller blot har prøvet at være fulde en enkelt gang. I Sverige og Norge er det ca. 3/4 af de 15-årige, der enten aldrig har været fuld eller har prøvet at være fulde blot en gang. Det er altså slet ikke alle unge, der drikker meget.

# TAL MED DIN TEENAGER OM, HVORDAN DET BLIVER EN GOD FESTIVALOPLEVELSE

En samtale med din teenager om alkohol er et godt udgangspunkt. Ikke bare for den kommende festivaloplevelse, men for alle fremtidige fester.

Og der er fornuft bag sådan en samtale. Sundhedsstyrelsen anbefaler, at børn under 16 år slet ikke drikker alkohol, og at unge over 16 år drikker mindst muligt. Og stopper før 5 genstande ved samme lejlighed.

Tømmermænd er nemlig ikke den eneste konsekvens af et overdrevent alkoholforbrug. Opkast og udpumpning er andre ubehagelige oplevelser, som din teenager helst skal undgå. Men det er ikke kun kroppen, som påvirkes negativt. Alkohol nedsætter nemlig også evnen til at vurdere risiko og forstå andre menneskers hensigter. Det betyder, at der let kan ske ting, som vil gøre din teenagers festival til en dårlig oplevelse. Skænderier, slagsmål, ulykker, uønsket sex og eksperimenter med stoffer kan følge i kølvandet på indtagelse af for meget alkohol.

Så tal med din teenager om, hvordan festen forbliver den bedste fest.

## VED DU AT...

- Alkohol skader navnlig unges hjerner, der er under udvikling helt frem til 20 års alderen. Alkohol nedsætter blandt andet hukommelse og indlæringsevnen.
- Alkohol er vanedannende, og udvikling af afhængighed sker særlig hurtigt hos de unge.
- Unge, der ikke drikker alkohol, har mindre risiko for at begynde med at ryge og eksperimentere med stoffer.
- Alkohol nedsætter evnen til at begå sig i de konflikter, der kan opstå til fester, og øger risikoen for at gøre noget, man fortryder.
- Unge der starter tidligt med at drikke og som drikker meget kommer i højere grad på skadestuen, udsættes for forgiftning, kommer i kontakt med politiet og kører spirituskørsel.

# DIN MENING ER VIGTIG - LAV GODE AFTALER MED DIN TEENAGER

Forsøg at være det gode eksempel. Vennernes mening betyder rigtig meget for de unge, men du spiller stadig en vigtig rolle i din teenagers liv. Faktisk synes de fleste teenagere, at det er helt ok, hvis deres forældre sætter grænser.

Festivalen er en god lejlighed til at tage en snak om alkohol. Giv udtryk for, hvad du mener er rigtigt og forkert og kom med argumenter, der kan påvirke din teenagers opfattelse af druk. Det er en god idé, hvis jeres samtale ender i en aftale. Fx at din teenager kun må drikke et antal aftalte genstande, at I ringer sammen én gang om dagen, og at vennerne passer på hinanden.

Og du behøver ikke være alene med dine krav. Snak med forældrene blandt de venner, der også skal på festival. De har samme overvejelser som dig, og I kan hjælpe hinanden med at skabe fælles normer i gruppen.

På de festivaler hvor medbragte drikkevarer er tilladte, er det en god idé at give din teenager drikkevarer med uden alkohol. Det sender et langt bedre signal end en ramme øl.

Få mere inspiration til at snakke alkohol med din teenager på Sundhedsstyrelsens hjemmeside [www.sst.dk/alkohol](http://www.sst.dk/alkohol)

# 16-20 ÅRIGES ERFARINGER MED PROBLEMER PGA. ALKOHOL

Har været i slagsmål



◀ DRENGE 17%

◀ PIGER 7%

Har været involveret i ulykke



◀ DRENGE 10%

◀ PIGER 6%

Har været på skadestuen



◀ DRENGE 9%

◀ PIGER 8%

Har haft sex – og fortrudt bagefter



◀ DRENGE 9%

◀ PIGER 16%

Har prøvet stoffer, man ikke ville have taget hvis ædru



◀ DRENGE 7%

◀ PIGER 6%

Kilde: Unges livsstil og dagligdag 2008

# VI HAR BRUG FOR DIN STØTTE

Fest og farver er en vigtig del af en festival, men for nogle unge ender det første møde med festivalkulturen i uheldige oplevelser med alkohol. Det synes vi, er ærgerligt. Derfor står Dansk Live - Interesseorganisation for Spillesteder og Festivaler - sammen med Sundhedsstyrelsen igen i år bag en kampagne rettet mod de helt unge gæster. Målet er at være med til at sikre, at alkohol ikke kommer til at stå i vejen for en god festivaloplevelse for din teenager.

De frivillige medarbejdere på festivalen vil sørge for at følge reglerne for udskænkning og ikke udskænke øl og alkohol til unge under 18 år.

Vi kan gøre meget, men vi har også brug for din hjælp. Som forælder har du stor indflydelse og et ansvar for at ruste din teenager til at stå på egne ben. Vi håber, du vil støtte op om vores indsats, så din teenager kan få en god festivaloplevelse.

**God festival!**

**MINDRE DRUK. MERE FEST**