



## HVAD GØR DU, HVIS BØRN OG UNGES ALKOHOLVANER UNDRER DIG?

Til dig, der omgås børn og unge

## Du gør også en forskel for andres børn

Mange danske børn og unge drikker tidligt og meget

En del danske børn begynder at drikke alkohol i en ung alder. Faktisk har hver tredje 11-13-årige dreng og pige drukket mindst én genstand. Mens tre ud af fire 15-årige drenge og piger har været fulde.

...og det er et problem

Overgangen fra barn til ung er en tid med store forandringer. De skal skabe deres egen identitet, og forholde sig til venner, fester og kærestes. Drikker de samtidig alkohol, sættes deres dømmekraft let over styr, fordi alkohol virker bedøvende. Så har de vanskeligt ved at vurdere, hvad der er rigtigt og forkert.

Du kan påvirke børn og unges alkoholvaner

Din indflydelse på de børn og unge, du har omkring dig er større, end du måske selv forestiller dig. Når børn og unge drikker meget, er det fordi de voksne synes, det er ok. Dine holdninger kan derfor have stor betydning for børn og unges alkoholvaner. Børn og unge lytter nemlig til, hvad de voksne siger og mener.

### Vær med til at vende strømmen

Mange danske børn begynder at drikke alkohol for tidligt – og mange unge drikker alt for meget. Skal denne udvikling vendes, er din indsats vigtig. Tag stilling og vis hvor dine grænser går. Det er en støtte for børn og unge, når voksne har klare normer og holdninger, de kan forholde sig til.



Gør noget hver gang du undrer dig!

Møder du børn, der eksperimenterer med alkohol – eller unge der drikker meget, skal du reagere. Tal med børnene eller de unge om det, der undrer dig. Og giv din mening klart til kende, når I snakker sammen. Forklar dem hvorfor børn under 16 år ikke skal drikke alkohol og hvorfor unge kun skal drikke meget moderat – og ikke mere end fem genstande på én gang. Fortæl hvor let man kan komme til at opføre sig pinligt. Og gør opmærksom på, at for mange genstande øger risikoen for slagsmål, ulykker, usikker sex, skændier og dårlig trivsel.

## Voksne skal tage et ansvar

Det er ikke nogen let opgave at ændre på børns og unges alkoholdebut og -forbrug. Derfor er det vigtigt, at du og dine kolleger er forberedt og har fælles holdninger til børn, unge og alkohol. Men også hvor meget alkohol voksne må drikke, når der er børn og unge tilstede. De tager nemlig ikke kun ved lære af det I siger, men også af det I gør!



Lav regler om alkohol

Mange voksne er bange for at ødelægge børns og unges mulighed for at have det sjovt. De skal gøre deres egne erfaringer, siger de. Men blander voksne sig, kan de faktisk være med til skabe tryggere rammer for ungdomslivet. En god start kan være en alkoholpolitik for institutionen eller klubben. Altså faste, klare regler for, hvem der må drikke alkohol – og hvornår og hvor meget, der må drikkes. Det er samtidig en god anledning til at diskutere og bearbejde egne holdninger og erfaringer med alkohol.

Dan netværk med andre voksne

Det er også en god idé at inddrage børnenes forældre. Fortæl dem om jeres regler, og om at det er vigtigt, at de også bakker dem op hjemme. Aftal at det er i orden at reagere og kontakte hinanden, hvis man hører om situationer, der bekymrer en. Et netværk blandt voksne kan være en styrke for børnene. Så ved de, at de voksne taler sammen og at der er lavet fælles, faste regler. Det mindsker også risikoen for gruppepres.

Sæt alkohol på dagsordenen

Nogle gange kan alkohol blive et alvorligt problem for barnet eller den unge. Det kan være unge, der har så stort forbrug, at forældre, venner eller andre bliver bekymrede. Det kan også være børn, der ikke trives, fordi deres forældre har et alkoholproblem. I de situationer skal problemet på dagsordenen så hurtigt som muligt. Tal med den kommunale PPR-rådgivning, SSP-konsulenten, amtets alkoholkonsulent eller få råd og vejledning fra andre eksperter.

### Hvordan kommer du i gang?

- Signalér klart og tydeligt at børn under 16 år ikke skal drikke alkohol. Og at unge kun skal drikke meget moderat – og ikke mere end fem genstande på én gang
- Foreslå dine kolleger, at I sammen laver en alkoholpolitik for jeres klub eller forening
- Tal med SSP-konsulenten, amtets alkoholkonsulent eller andre eksperter og lær af deres erfaringer.

# Du kan give et skub i den rigtige retning

Sig hvad du mener...

Du har gode muligheder for at påvirke børn og unges holdninger og normer. Gør klart at børn og alkohol ikke hører sammen. Og at unge kun skal drikke meget moderat – og ikke mere end fem genstande på én gang. Forklar også at små mængder alkohol kan gøre en afslappet og opstemt, mens store mængder virker bedøvende og kan få en til at gøre ting, man bagefter fortryder.

...og gør selv som du siger

Lær børn og unge at omgås alkohol med fornuft ved selv at drikke alkohol med måde. Børn og unge lytter ikke kun til, hvad du siger. De ser også hvordan du opfører dig.

Tal med andre voksne

Du har gode muligheder for at påvirke børn og unges debut og forbrug af alkohol. Gør det sammen med dine kolleger og børnenes forældre. Det gør det lettere at håndtere de problemer og konflikter, der kan opstå.

Vil du vide mere om børn, unge og alkohol, kan du kontakte:

- SSP-konsulenten
- Amtets alkoholkonsulent

På Sundhedsstyrelsens hjemmeside [www.uge40.dk](http://www.uge40.dk) kan du læse mere om:

- De ni bud om børn og alkohol
- Initiativer over for børn og unges alkoholdebut og -forbrug
- Statistik om børn, unge og alkohol.

**Det eneste, der ikke nytter noget, er ikke at gøre noget!**