

Ju mindre alkohol desto färre brott

Idag vet vi att de flesta brott begås i samband med alkohol. Som vuxna har vi ett viktigt ansvar dels som förebilder, dels när det gäller att vara tydliga och sätta gränser för våra ungdomar.

Ungdomar behöver tydlighet och omtanke! Vår förhoppning är att alla i våra kommuner skall läsa igenom dessa sidor och tänka efter. Ju fler av oss som handlar konsekvent i de här frågorna, ju mer kan vi minska risken för att våra ungdomar hamnar i situationer de inte mår bra av. Här följer tio goda råd till dig som vuxen och som förälder:

1. Bry dig om – i stort och smått

Engagera dig i ditt barn och allt han/hon gör. Vad funderar hon på? Vad drömmer han om? Hur mår de? Vad händer i skolan? Vilka kompisar umgås ditt barn med? Vad gör de? Vart går de på kvällarna och helgerna? När och hur kommer de hem?

2. Prata med ditt barn och lyssna noga

Uppmuntra barnen att prata med dig om risker och problem. Och gör det tidigt, innan hon/han kommer i kontakt med alkohol och narkotika på egen hand. På så sätt kan du hjälpa henne/honom att förbereda sig mentalt och bygga upp argument och styrka för att säga nej.

- Berätta varför du är orolig och fråga hur du kan hjälpa till och ge stöd. Visa att du bryr dig och sätter gränser.

- Ta dig tid! Lyssna på ditt barns synpunkter och hjälp till att hitta motiv och argument för att säga nej till alkohol och droger. Flera undersökningar visar på ett tydligt samband mellan god föräldrakontakt och sen alkoholdebut.

3. Sätt gränser

Alla ungdomar vill testa och tänja gränser. Det är okej att vara en besvärlig tonåring men det är också okej att vara en besvärlig förälder. Som vuxen har du ett ansvar för att sätta tydliga gränser och säga nej till sådant som kan skada och äventyra ditt barns framtid och hälsa. Det är att bry sig om, även om ditt barn inte håller med dig just då. Hjälp din tonåring att säga nej. När grupptricket blir starkt kan det vara skönt att kunna skylla på sina föräldrar: ”Jag måste vara hemma före tolv...”, ”Min mamma blir galen om jag är full...”, ”Pappa drar in månadspengen...”.

4. ”Alla andra får ju”

Tro inte att alla andra får. Alla andra får inte alls. Ungdomar tror också ofta att kompisarna dricker mer alkohol än vad de verkligen gör. Det skapar en falsk bild av hur man ska bete sig för att vara okej och som alla andra.

5. Bjud inte på alkohol och köp inte ut

Tro inte att du kan avdramatisera och hjälpa ungdomar att hantera alkohol genom att låta dem prova hemma. Studier från Örebro Preventionsprogram (ÖPP) visar att ungdomar som blir bjudna hemma, dricker oftare och mer än andra. Många unga skulle inte dricka alls om de fick tydliga

gränser och starka skäl för att låta bli. Köp inte ut alkohol. De flesta tonåringar anser att det är fel att föräldrar köper ut. Det kan vara bra att veta att det ofta är äldre syskon som langar.

6. Var vaken och var beredd att hämta

Var beredd att hämta din tonåring från festen, eller ordna så att någon annan gör det. Var vaken och prata en liten stund när hon/han kommer hem. Om din tonåring kommer hem berusad är det viktigt att ni pratar om vad som hänt, men vänta med det till dagen efter.



7. Gör överenskommelser

Vad ska du göra? Vart ska du gå? Med vem? När kommer du hem? Hur? Får du sällskap? Ska jag hämta eller möta dig? Om frågorna bygger på genuint intresse och inte bara kontroll, har du stora chanser att få svar. Gör upp en tid för varje kväll och kom överens om att din tonåring ska ringa om planerna ändras. Berätta varför det är viktigt för dig. Ska din tonåring sova över hos en kompis? Ring kompisens föräldrar och stäm av. Tänk dig för innan du lämnar ungdomar ensamma hemma. Det finns risk för att hela huset blir fullt och att tonåringarna hamnar i en ohållbar situation.



8. Var extra uppmärksam när det behövs

Det finns situationer och tillfällen då det gäller att vara extra observant. Det kan handla om perioden kring skolavslutningarna och om traditionella festhelger som halloween, lucia, nyår, valborg och midsommar eller i samband med klassresor och läger. När ungdomarna har tillfälle att vara ensamma hemma kan mycket hända.

9. Håll kontakt med andra föräldrar

Det ger dig möjlighet att diskutera problem, gränser och förhållningssätt med andra vuxna i samma situation. Kontakt med andra föräldrar minskar också risken för att dina barn kan festa föräldrafritt och få tillgång till alkohol i andra hem.

10. Lär dig tolka signalerna

De flesta vuxna känner nog igen tecknen på att någon druckit alkohol. Med narkotika är det svårare. De flesta föräldrar har ju inte varit i kontakt med narkotika. Symptomen är inte så lätta att känna igen och tolka. En del symptom, som till exempel trötthet, aggressivitet och håglöshet, behöver ju inte bero på droger.