



Ver samsnakka
med tenåringen
om alkohol

Mange ungdommar drikk alkohol, særleg når dei er i den siste delen av tenåra. Men tenåringar er uerfarne og dermed ekstra sårbare når dei drikk. Forsking viser at tenåringar drikk mindre og meir forsiktig når familien har klare reglar om alkohol.



1 av 6

tenåringar veit ikkje om dei får lov til å drikke alkohol av foreldra sine eller ikkje.

Fem råd til alle tenåringsforeldre



Snakk med ungdommen din om alkohol.

Snakk med ungdommen din om alkohol og om kva som skjer med kroppen når ein drikk, kva slags risikofylte situasjonar ein kan hamne i, og kva reglar de har heime. Slik skaper du rom for ungdommen til å stille spørsmål og fortelje om egne tankar om og erfaringar med alkohol.



Ha tydelege reglar.

Ikke vær redd for å ha regler for tenåringen. Det er mye omsorg i å sette grenser. Snakk sammen om regler for blant annet alkohol, innetider og festing, og konsekvenser dersom reglene dere har snakket om brytes.



Snakk med andre foreldre.

Bli kjend med andre foreldre. Snakk om kva reglar som gjeld for ungdommane i klassen eller nærmiljøet, og ver rådgivarar og støttespelarar for kvarandre.



Ver tilgjengeleg for ungdommen dersom noko skjer.

Gjer ungdommen din trygg på at det alltid går an å komme til deg, og at det er viktig å ringje dersom noko skulle skje. Ta alltid telefonen når tenåringen din ringjer, sjølv om det er midt på natta.



Tenk over korleis du er som rollemodell.

Ungdom ser opp til foreldra sine, også når det gjeld alkoholbruk. Vis alkovett og ha eit bevisst forhold til kor ofte og kor mykje du drikk.

Her får du råd om korleis du kan snakke om alkohol med tenåringen din, og informasjon om drikking blant unge!



avogtil.no/samsnakka



Av-og-til er ein ideell organisasjon som jobbar for betre alkovett. Gjennom førebyggjande arbeid skal vi bidra til å redusere dei negative konsekvensane alkoholbruk har for samfunnet.

Alkovett er å ha eit bevisst forhold til eiga drikking. Det er å tenkje over om ein skal drikke, og når ein skal stoppe. Alkovett er bra for deg – og betre for alle.



Besøk heimesida vår: avogtil.no
Lik oss på Facebook: Av-og-til
Følg oss på Instagram: [@avogtil.no](https://www.instagram.com/avogtil.no)