



Seks tips  
om ungdom  
og alkohol

**1** **Gjør det lettere å si nei**

Snakk med ungdommen din om alkohol og hvilke konsekvenser det kan ha. Hvis dere har hatt gode samtaler om konsekvensene av å drikke, blir det lettere for dem å takke nei.

**2** **Vær kjip – sett grenser**

Tenåringer som vokser opp i familier som har klare regler om alkohol drikker mindre og mer forsiktig.

**3** **Ikke gi barnet ditt alkohol**

Tenåringer som får alkohol av foreldrene sine, drikker ikke mindre. Tvert imot kommer det i tillegg til alkoholen de får tak i på festen.





4

#### **Snakk med andre foreldre**

«Alle andre» får sannsynligvis ikke lov. Lag et foreldrenettverk i nabolaget der dere setter felles regler og jobber sammen for en tryggere ungdomstid for barna deres.

5

#### **Vær tilgjengelig, følg med og følg opp**

Sett faste innetider og tilby å kjøre eller hente når ungdommene skal på fest. Vær tydelig på at de kan ringe om noe skulle skje med dem eller deres venner.

6

#### **Vær en rollemodell**

Ungdom ser opp til foreldrene sine, også når det kommer til alkohol. Bruk alkovett, og ha et bevisst forhold til hvor ofte og hvor mye du drikker.

Tenåringer med kjipe foreldre  
drikker mindre alkohol  
→ [avogtil.no/ungdomogalkohol](https://avogtil.no/ungdomogalkohol)



Av.og.til

Lik oss på Facebook: @avogtil  
Følg oss på Instagram: @avogtil.no