



Seks tips  
om ungdom  
og alkohol

**1** Gjer det lettare å seie nei

Snakk med ungdommen din om alkohol. Dersom de har hatt gode samtalar om konsekvensane av å drikke, blir det lettare for dei å takke nei.

**2** Ver kjip – set grenser

Tenåringar som veks opp i familiar som har klare reglar om alkohol, drikk mindre og meir forsiktig.

**3** Ikkje gi barnet ditt alkohol

Tenåringar som får alkohol av foreldra sine, drikk ikkje mindre. Tvert imot kjem det i tillegg til alkoholen dei får tak i på festen.





4

#### Snakk med andre foreldre

«Alle andre» får sannsynlegvis ikkje lov. Lag eit foreldrenettverk i nabolaget der de har felles reglar og jobbar saman for ei tryggare ungdomstid for barna dykkar.

5

#### Ver tilgjengeleg – følg med og følg opp

Ha faste innetider og tilby dykk å køyre eller hente når ungdommane skal på fest. Ver tydeleg på at dei kan ringje dersom noko skulle skje med dei eller vennane deira.

6

#### Ver ein rollemodell

Ungdom ser opp til foreldra sine, også når det gjeld alkohol. Bruk alkoveit og ha eit bevisst forhold til kor ofte og kor mykje du drikk.

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



Av.og.til

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