

Få tips og råd om hvordan du blir samsnakka med tenåringen din om alkohol, og informasjon om ungdomsdriking her!



avogtil.no/samsnakka

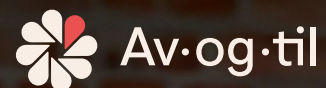


Av-og-til er en ideell organisasjon som jobber for bedre alkovett. Gjennom forebyggende arbeid skal vi bidra til å redusere de negative konsekvensene alkoholbruk har for samfunnet.

Alkovett er å ha et bevisst forhold til egen drikking. Det er å tenke over om man skal drikke, og når man skal stoppe. Alkovett er bra for deg – og bedre for alle.



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



Vær samsnakka med tenåringen om alkohol

Mange ungdommer drikker alkohol, særlig i den siste delen av tenårene. Men tenåringer er uerfarne og derfor ekstra sårbare når de drikker. Forskning viser at i familier med klare regler for alkohol, drikker tenåringer mindre, og mer forsiktig.



## 1 av 6

tenåringer vet ikke om de får lov til å drikke alkohol av foreldrene sine eller ikke.

# Fem råd til alle tenåringsforeldre



### Vær samsnakka med ungdommen om alkohol.

Snakk med ungdommen din om alkohol, om hva som skjer med kroppen når man drikker, hvilke risikofylte situasjoner man kan havne i, og hvilke regler dere har hjemme. Slik skaper du også rom for ungdommen din til å stille spørsmål og fortelle deg om sine tanker og erfaringer med alkohol.



### Ha tydelige regler.

Ikke vær redd for å ha regler for tenåringer. 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.



### Vær samsnakka også med andre foreldre.

Bli kjent med andre foreldre. Snakk om hva som gjelder for ungdommene i deres klasse eller nærmiljø, og vær rådgivere og støttespillere for hverandre.



### Vær tilgjengelig for ungdommen dersom noe skjer.

Gjør ungdommen din trygg på at det alltid går an å komme til deg, og at det er viktig å ringe om noe skulle skje med dem eller deres venner. Ta alltid telefonen når tenåringer din ringer, selv om det er midt på natten.



### Tenk over hvordan du er som rollemodell.

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