



LÄNSGEMENSAMMA FÖRÄLDRAMÖTEN OM UNGDOMAR OCH ALKOHOL

TALMANUS:

INFÖR FÖRÄLDRAMÖTET

Undersöka att teknisk utrustning finns på plats. Teknik som behövs:

- Dator
- Projektor
- Internetanslutning
- Högtalare (ljud)

Bild 1: INLEDANDE FILM

- Visa inledande film – 30 sekunder lång
- Länk till film: <https://www.youtube.com/watch?v=UJdge5RU9dg>

Bild 2: INLEDNING

- Hej och välkomna till detta informationsmöte om ungdomar och alkohol.
- Vi som bjuder in till mötet är x kommun och nätverket Livsstil Kronoberg.
- Nätverket består av olika organisationer i Kronobergs län som arbetar förebyggande med frågor som rör alkohol, narkotika, dopning och tobak.
- Idag ska vi prata om ungdomar och alkohol, och om hur viktiga ni som föräldrar är.
- Vi vill berätta om vad man kan göra som vuxen för att stötta sitt barn att ta rätt beslut gällande alkohol.
- Mycket av den information som vi kommer att visa utgår från Tonårsparlören. En skrift som tas fram av IQ (dotterbolag till Systembolaget) och som skickas till alla föräldrar som har barn som fyller 14 år under året.
- Vi har också underlag från den senaste Barn- och ungdomsenkäten som vi kan dela med oss av.
- Polisen och Primärvårdens hälsoenhet berättar om hur de arbetar med ungdomar och vart man kan vända sig för att få stöd.

Bild 3: ATT VARA TONÅRSFÖRÄLDER

- Ja, det är roligt att vara förälder till en tonåring men inte alltid så lätt...
- Tonåringar är helt olika varandra. Med vissa tonåringar är det lätt att prata om allt. Somliga muttrar bara något ohörbart och stänger in sig på rummet så fort man

öppnar munnen. Det tonårstiden dock innebär för alla är förändringen när man ska gå från att vara barn till att bli vuxen.

- Som förälder kan man uppleva många frågor och känslor när alkohol blir en del av ungdomarnas liv. Hur kan vi möta dem?

Bild 4: PRATA MED DIN UNGDOM – film från UR:s serie Föräldrasnack

- Visa film – 2 minuter och 57 sekunder
- Länk till film: <https://www.youtube.com/watch?v=HZ9SfCjJMj0&feature=youtu.be>

Bild 5: ATT VARA UNGDOM

- Tonåren är en väldigt speciell tid i livet. En tonåring befinner sig i gränslandet mellan barn och vuxen. Man är osäker. Rädd att inte räcka till. Rädd att hamna utanför.
- Det är mycket nytt som möter en tonåring: större skola, nya kompisar, vara ute sent, sex, cigaretter och – inte minst – alkohol.

Bild 6: VARFÖR ÄR ALKOHOL FARLIGARE FÖR UNGA ÄN FÖR VUXNA?

- Att det inte är bra att dricka mycket alkohol vet nog alla. Men varför det är farligare att dricka som ung är kanske inte lika känt. Här är några av de största farorna med att dricka alkohol i tonåren:
- De kan ta mer skada. Hjärnan är ett organ som utvecklas ända upp till 25-årsåldern och därmed är ungas hjärnor ännu känsligare än vuxnas. Kroppsstorleken spelar också roll. En liten kropp innehåller mindre vätska att späda ut alkoholen med, vilket gör att det går snabbare att bli berusad.
- De har svårare att bedöma konsekvenser. De flesta vuxna kan se konsekvenserna av sitt drickande. Unga har svårare att märka när de blir berusade, och blir ofta alldeles för fulla alldeles för fort. De tonåringar som dricker mycket och ofta kan bli beroende på bara några år. För vuxna tar det oftast längre tid, och då kan det vara lättare att se signalerna och själv sätta stopp.
- De kan råka illa ut. Alkohol och våld hänger ihop. I nästan sex av tio misshandelsfall i offentlig miljö finns alkohol med i bilden. Det betyder att antingen den som slår eller den som blir slagen (eller båda) är berusad. Risken för alla sorters olyckor ökar eftersom hjärnan inte fungerar lika bra som vanligt. Fallolyckor, brand-olyckor och drunkningsolyckor är några exempel. Med en onykter förare vid ratten ökar risken för olyckor redan vid 0,2 promille. Så även om din tonåring inte kör bil själv, är det mycket viktigt att han eller hon inte åker med en förare som druckit alkohol. 11 procent av eleverna i nian uppger att de åkt med en berusad förare. Men alkohol leder också till relationsproblem som kan vara allvarliga. I undersökningar uppger många tonåringar att de hamnat i bråk med sina kompisar, haft sex fast de egentligen inte ville, eller haft sex utan skydd när de varit fulla.
- De som dricker tidigt kan få problem längre fram. De allra flesta som dricker mycket under tonåren trappar ner när de blir äldre. Men det är lätt att alkoholvanorna man skaffar sig som ung hänger med genom livet. Hos tonåringar som dricker är risken också större att de provar narkotika. Tittar man på hur statistiken ser ut för vilka som begår våldsbrott är de som berusar sig i unga år överrepresenterade.

Bild 7: SVENSKARS DRICKANDE - film från UR:s serie Föräldrasnack

- Visa film – 1 minut och 14 sekunder
- Länk till film: <https://www.youtube.com/watch?v=YDzRmb-dvRc&feature=youtu.be>
- I filmen uppger man att svenskar i genomsnitt dricker 9 liter ren alkohol, det vill säga 100 procent alkohol. 9 liter ren alkohol motsvarar 346 starköl **eller** 92 flaskor vin **eller** 32 flaskor sprit. Det motsvarar drygt 6,5 öl i veckan eller 1,75 flaskor vin i veckan. Sifforna är ett genomsnitt. Många dricker långt ifrån dessa mängder, en del dricker inget alls medan andra dricker mer och drar upp snittet.

Bild 8: HUR SER DET UT I KRONOBERG LÄN?

Resultat från Barns och ungdomar hälsa och levnadsvanor i Kronobergs län 2018, Region Kronoberg

- Den positiva utveckling som man berättar om i filmen gällande ungdomar alkoholbruk kan vi också tydligt se i den barn- och ungdomsenkät som Region Kronoberg genomför. Den senaste undersökningen gjordes under hösten 2018 med elever i årskurs 5, 8 och årskurs 2 på gymnasiet. Drygt 7000 elever inbjuds att delta och enkäten besvaras under skoltid. Svarefrekvens på 83 procent.
- Generellt sett har vi haft en trend där allt fler ungdomar uppger att de aldrig druckit alkohol, både bland pojkar och flickor. I undersökningen 2018 kan vi dock se ett trendbrott för elever i åk 5, då färre svarade att de aldrig druckit alkohol då jämfört med undersökningen 2015. Men sett över tid har utvecklingen varit positiv. I åk 8 var det omkring 70 procent som aldrig druckit alkohol jämfört med undersökningen 2003 då det var 35 procent. I gy åk 2 var det 2018 omkring 30 procent jämfört med 2003 då det var sju procent som uppgav att de aldrig druckit alkohol.

Bild 9: HUR SER DET UT I KRONOBERG LÄN?

Resultat från Barns och ungdomar hälsa och levnadsvanor i Kronobergs län 2018, Region Kronoberg

- Det har även varit en positiv trend i länet vad gäller intensivkonsumtion av alkohol. Andelen som uppgav att de druckit sig full fyra gånger eller mer har minskat över åren. För pojkarna i åk 8 var det en minskning från åtta procent vid första undersökningen till tre procent vid senaste undersökningen och för flickorna var motsvarande andel från åtta till två procent. I gy åk 2 var det samma tendens, och där ses inte längre några skillnader mellan pojkar och flickor, 35 procent uppgav att de druckit sig full fyra gånger eller mer, att jämföra med 2003 års resultat där 68 procent av pojkarna och 59 procent av flickorna angav samma sak.
- På frågan om hur mycket de dricker vid ett typiskt tillfälle uppgav pojkarna i gy åk 2 att de drack större mängder än flickor. Det var 56 procent av pojkarna och 45 procent av flickorna (av dem som druckit alkohol) som uppgav att de drack fem eller fler "glas" då de drack.

Bild 10: ATTITYDER KRING ALKOHOL

Resultat från Barns och ungdomar hälsa och levnadsvanor i Kronobergs län 2018, Region Kronoberg

- Över hälften berättade inte alls för sina föräldrar att de drack alkohol.
- Fler pojkar än flickor berättade för sina föräldrar hur mycket de drack, 35 respektive 27 procent av pojkar och flickor i åk 8.
- Det var omkring 70 procent av eleverna i åk 8 tror att deras föräldrar inte tycker att man ska dricka alkohol när man går i åk 8.
- På frågan om de blivit bjudna på alkohol av sina föräldrar när de själva dricker svarade var femte elever i åk 8 att de blivit bjudna.

Bild 11: AVDRAMATISERA – film från Systembolaget

- Visa film – 35 sekunder
- Länk till film: <https://www.youtube.com/watch?v=VbrzcP110rU>

Bild 12: BJUDA HEMMA?

- Vissa föräldrar vill avdramatisera alkohol genom att bjuda på ett halvt glas vin till middagen eller en öl i bastun. Andra tycker att det är okej att låta barn testa hur alkohol smakar för att de ska tycka att det är äckligt. Oavsett vad man tror är det bästa sättet, så visar all forskning samma sak: Erbjuder man barn alkohol säger man att det är okej att dricka fastän man inte är vuxen. Man kan alltså inte lära ungdomar hur man dricker alkohol genom att bjuda hemma. Det enda man lär dem är att dricka.
- Det ger fel signaler. Enligt lag är det inte förbjudet att bjuda sina egna barn på en mindre mängd alkohol såvida det sker under ordnade förhållanden. Men om man förklarar att alkohol kan skada kroppen och att det faktiskt är farligt blir det väldigt konstigt om man bjuder på ett glas då och då. Istället kan det uppfattas som att man som förälder inte bryr sig.
- Det får inte tonåringar att dricka mindre. Tonåringar är sällan intresserade av ett avspänt och måttfullt förhållande till alkohol. De som dricker gör det inte för att koppla av eller för att det smakar gott. Ungdomar dricker för att bli berusade. Det finns inga studier som visar att en tonåring som får ett halvt glas vin hemma dricker mindre med sina kompisar sedan. Däremot finns det forskning som visar att tonåringar som blir bjudna på alkohol hemma dricker mer överlag. Får man dricka hemma blir det som en tillåtelse att också dricka borta.
- Din inställning spelar roll. Din inställning har stor betydelse för om barnet dricker. Bland elever i nian, med föräldrar som tycker det är naturligt att tonåringen vill prova, har ungefär hälften blivit fulla fyra gånger eller mer. Frågar man dem vars föräldrar säger nej är det mindre än en femtedel som har blivit berusade lika många gånger.
- Kom överens i familjen. Försök se till så att alla vuxna i familjen har samma syn på bjudfrågan. Kom överens med den andra föräldern eller med nya partnern om var gränsen ska gå.

Bild 13:

VIKTEN AV NÄRA RELATIONER!

- De nära relationerna är viktigast! – så svarar barn och ungdomar i länet på frågan om vad som är viktigast för att må bra*. I alla årskurserna – åk 5, 8 och år 2 på gymnasiet

– lyftes de nära relationerna fram – föräldrar, vänner och syskon. I åk 8 var det nästan 90 % av eleverna som lyfte fram sina föräldrar som viktigast för att må bra. Det kanske inte alltid känns så som tonårsförälder!

- Det viktigaste som vi vill förmedla ikväll, det är att du som förälder verkligen kan göra skillnad. Som förälder kan det kännas jobbigt att prata om alkohol, men kom då ihåg att vad du säger, och att du visar att du bryr dig, spelar roll. Det kanske inte alltid känns eller verkar så, men ungdomar bryr sig faktiskt om vad deras föräldrar säger.

**Statistik från barn- och ungdomsenkäten 2018*

Bild 14: FILM - PRIMÄRVÅRDENS HÄLSOENHET

- Visa film – 2 minuter
- Länk till film: <https://www.youtube.com/watch?v=wuniGOhEujQ&feature=youtu.b>

Bild 15: FILM – POLISEN

- Visa film – 7 minuter och 3 sekunder
- Länk till film: https://www.youtube.com/watch?v=itDisFuE_Is

Bild 16: BRA KONTAKTER (fyll gärna i kommunala kontaktuppgifter)

- Ibland kan det kännas skönt att prata med någon annan som vet lite mer om tonåringar och alkohol eller vad det nu kan vara.
- Några exempel på bra kontakter som finns här i länet ser ni här.
- Vi har också samlat bra kontakter och webbplatser till verksamheter dit man kan vända sig för att få stöd på ett **infoblad** som ni hittar på Livsstil Kronobergs hemsida (alternativt att dessa trycks upp och delas ut).
- Livsstil Kronoberg har även tagit fram en kort informationsfolder om ungdomar och alkohol – **tryck upp och dela ut eller hänvisa till Livsstil Kronobergs hemsida. Foldern finns på svenska, engelska, arabiska och somaliska.**

Bild 17: VAD KAN VI SOM VUXNA GÖRA?

- I foldern hittar ni några sammanfattande tips om vad man kan göra som vuxen – ni ser dem här...
- Ja, vi har nu fått flera olika perspektiv på ämnet ungdomar och alkohol
- Vi hoppas att ni har fått svar på en del av era frågor och kanske har några nya funderingar också väckts.
- Tack för att ni kom idag och tack för oss!