

Viden og råd til forældre om

Unges trivsel, alkohol, nikotin og stoffer

Alkohol

Derfor bør unge under 18 år ikke drikke alkohol

- Unge drikker typisk for at blive beruset – dvs. de fleste unge drikker ikke hver dag, men drikker meget, når de drikker.
- Unge, der drikker store mængder alkohol på én gang, er i øget risiko for ulykker, vold, uønsket sex og brug af stoffer.
- Unge er særligt sårbare for alkohols skadelige virkning hvad angår hjernens modning, fx hukommelse, læring, beslutninger og impuls kontrol..
- Hvert år er der ca. 14 alkoholrelaterede dødsfald blandt unge. Det er i gennemsnit et ungt menneske **hver måned**.

Sundhedsstyrelsens udmeldinger om alkohol:

10-4

Sundhedsstyrelsens anbefalinger om alkohol

Intet alkoholforbrug er risikofrit for dit helbred

Er du 18 år eller over?

- Højst 10 genstande om ugen
- Højst 4 genstande på samme dag

Er du under 18 år?

- Lad være med at drikke alkohol

Er du mellem 18 og 25 år?

- Vær særlig opmærksom på ikke at overskride anbefalingerne

Er du gravid, eller prøver du at blive det?

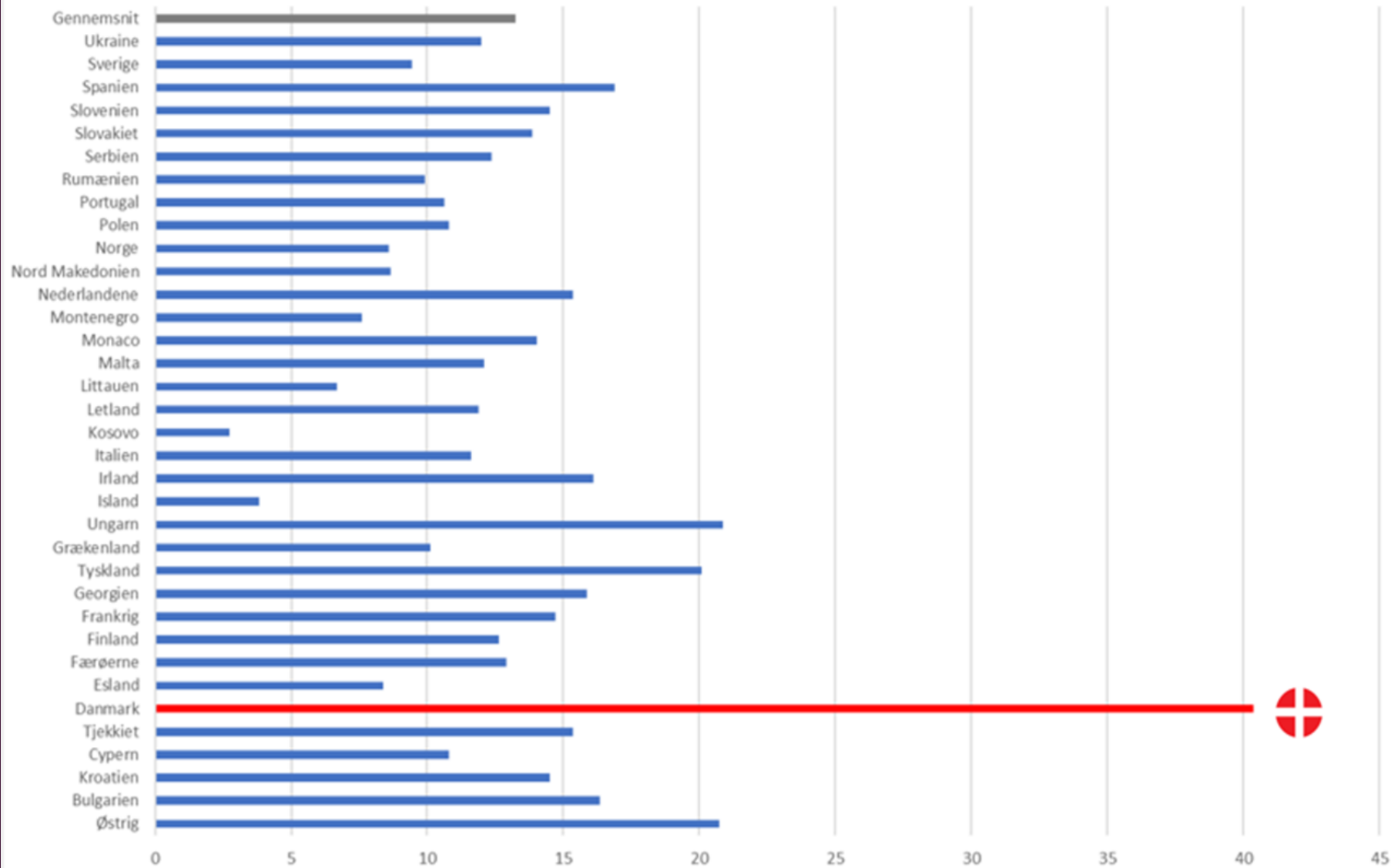
- Lad være med at drikke alkohol

Ammer du?

- Vær forsigtig med at drikke alkohol

15-16-årige: Så mange har været fulde de seneste 30 dage

Diagrammet viser andelen af de unge 15-16 årige på tværs af lande, der har været beruset de sidste 30 dage (ESPAD 2019).



40%

af danske unge på 15-16 år har været fulde inden for de seneste 30 dage.

I Norge og Sverige er andelen af unge mellem 15-16 år, der har været fulde inden for de seneste 30 dage, under

10%

Danske unge drikker mere end unge i andre lande

- Danske unge drikker meget og starter tidligt med at drikke sammenlignet med unge i andre europæiske lande.
- De fleste unge drikker ikke hver dag, men drikker meget, når de drikker.
- 30 procent af danske børn i 9. klasse har været fulde indenfor den seneste måned. I Sverige og Norge gælder det for kun 8 procent.
- Alkohol tager fart, når de starter på en ungdomsuddannelse.

Unge og alkohol & flertalsmisforståelser

- Mange unge og deres forældre tror, at andre unge drikker meget mere end de reelt gør
- Forældre kan komme til at skabe et "drikkepres" på deres børn, når de fx italesætter specifikke overgange som startskuddet til at indtage alkohol og forventninger om, at deres barn skal drikke alkohol. Fx ved konfirmation eller start på ungdomsuddannelse.
- Eller ved at servere alkohol hjemme/"lære sit barn at drikke" eller give sit barn alkohol med til fester.
- Det kan føre til at den enkelte unge drikker mere end gennemsnittet i et forsøg på at passe ind i "normalen".



Dine holdninger betyder noget for dit barn

Forældre er en beskyttende faktor for unges brug af alkohol og har en stor indflydelse på deres børns forhold til alkohol.

Tendens til at unge drikker mindre, hvis forældre:

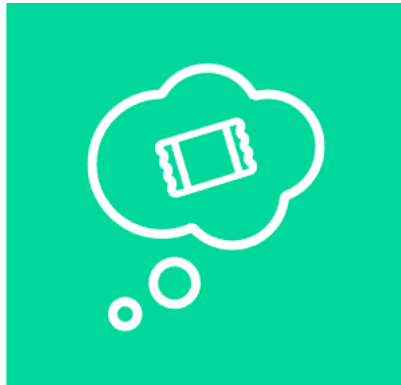
- Bruger meget tid med dem
- Kender deres venner og venners forældre
- Ved hvad de unge laver
- Har en tillidsfuld og tæt relation med dem
- Udviser tydelige holdninger mod alkohol
- Laver aftaler om alkohol



Tobak og nikotin

3 primære skadevirkninger ved børn og unges nikotinbrug

Afhængighed

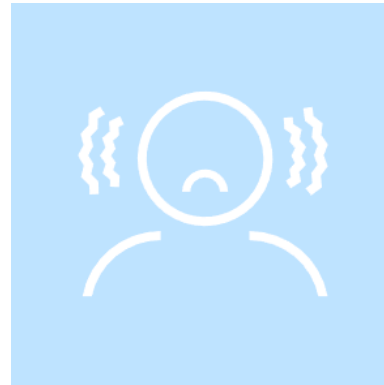


Et af de mest afhængighedsskabende rusmidler

Svært at stoppe

Risiko for afhængighed af andre rusmidler

Nedsat koncentrationsevne



Nedsat koncentrationsevne også lang tid efter, at man er stoppet

Tidlig debut kan have en skadelig effekt på den kognitive funktion bl.a. motivation

Psykisk sygdom



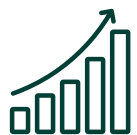
Stress og nikotin kan påvirke hinanden negativt og være gensidigt forstærkende

Større risiko for depression eller angst

Så mange børn og unge bruger nikotinprodukter



14,7 % af 15-29-årige i Danmark bruger udelukkende nikotinprodukter, som ikke er cigaretter. Det svarer til 165.000 børn og unge.



Andelen af børn og unge, som hver dag eller regelmæssigt anvender nikotinprodukter, er steget fra 2 % i 2010 til 11,4 % i 2021.



Børn og unge anvender primært nikotinposer og snus, når de bruger nikotinprodukter.

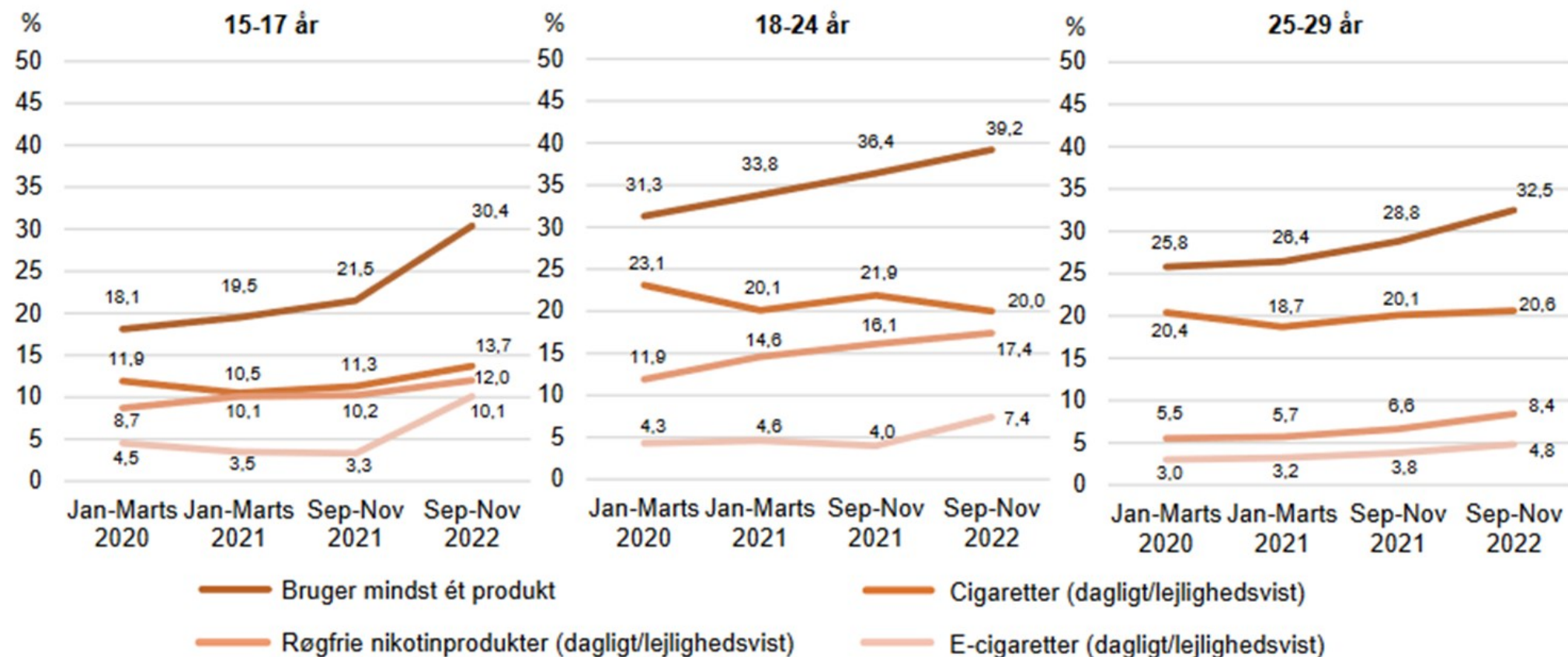


Nikotinprodukter bruges af både drenge og piger og på tværs af baggrund

Kilde: Børn og unges nikotinbrug – konsekvenser og forebyggelse, Vestbo J Andreasen JT, Bast LS, Lund L, Pisinger C, København: Vidensråd for Forebyggelse, 2022: 1-96



Forbrug af tobak og nikotin blandt unge



*Andelen, der bruger henholdsvis mindst ét tobaks- og nikotinprodukt, cigaretter, e-cigaretter eller røgfrie nikotinprodukter (2020-2022), opdelt på aldersgrupper. Kilde: SRØG, En undersøgelse af tobak, adfærd og regler, Tendensrapport 4, Statens Institut for Folkesundhed, 2022

Brug af tobak blandt børn og unge

- En større andel af unge, der ryger lejlighedsvis begynder at ryge dagligt, når de starter på en ungdomsuddannelse
- De fleste personer, der ryger, begyndte, da de var teenagere
- Rygevaner er bl.a. bestemt af forældres og venners rygevaner og normer i omgivelserne.



Din holdning til nikotin, vil påvirke dit barns forbrug

Du er afgørende for dit barns opfattelse af nikotinprodukter

Børn og unge, som forventer en negativ reaktion fra deres forældre ifm. brug af tobaks- og nikotinprodukter, er mindre tilbøjelige til at bruge produkterne.

Indled dialogen med interesse

Læg op til en åben dialog med dit barn, hvor der er plads til, at dit barn ærligt kan fortælle om deres oplevelser og erfaringer.

Forbered dig på samtalen

Læs op på, hvad tobaks- og nikotinprodukter er og gør, så du kan tale med dit barn på et oplyst grundlag. Studier viser, at det er vigtigt for børn at mærke, at den voksne ved, hvad de taler om.



Fem gode råd til samtalen om tobak og nikotin med dit barn

- Vær tydelig - så dit barn ikke er i tvivl om, hvad du mener om samt tobaks- og nikotinprodukter
- Tal jævnligt med dit barn om tobaks- og nikotinprodukter - men gør det uden løftede pegefingre.
- Lav en aftale med dit barn om ikke at begynde med at bruge samt tobaks- og nikotinprodukter
- Tal med andre forældre om, hvordan I sammen kan sætte rammer, der støtter jeres børn i at forblive tobaks- og nikotinfri.
- Gør hjemmet tobaks- og nikotinfrit - gem dine egne eller andres produkter med tobak og nikotin væk. Lad være med at anvende nikotin, når du er sammen med dit barn.



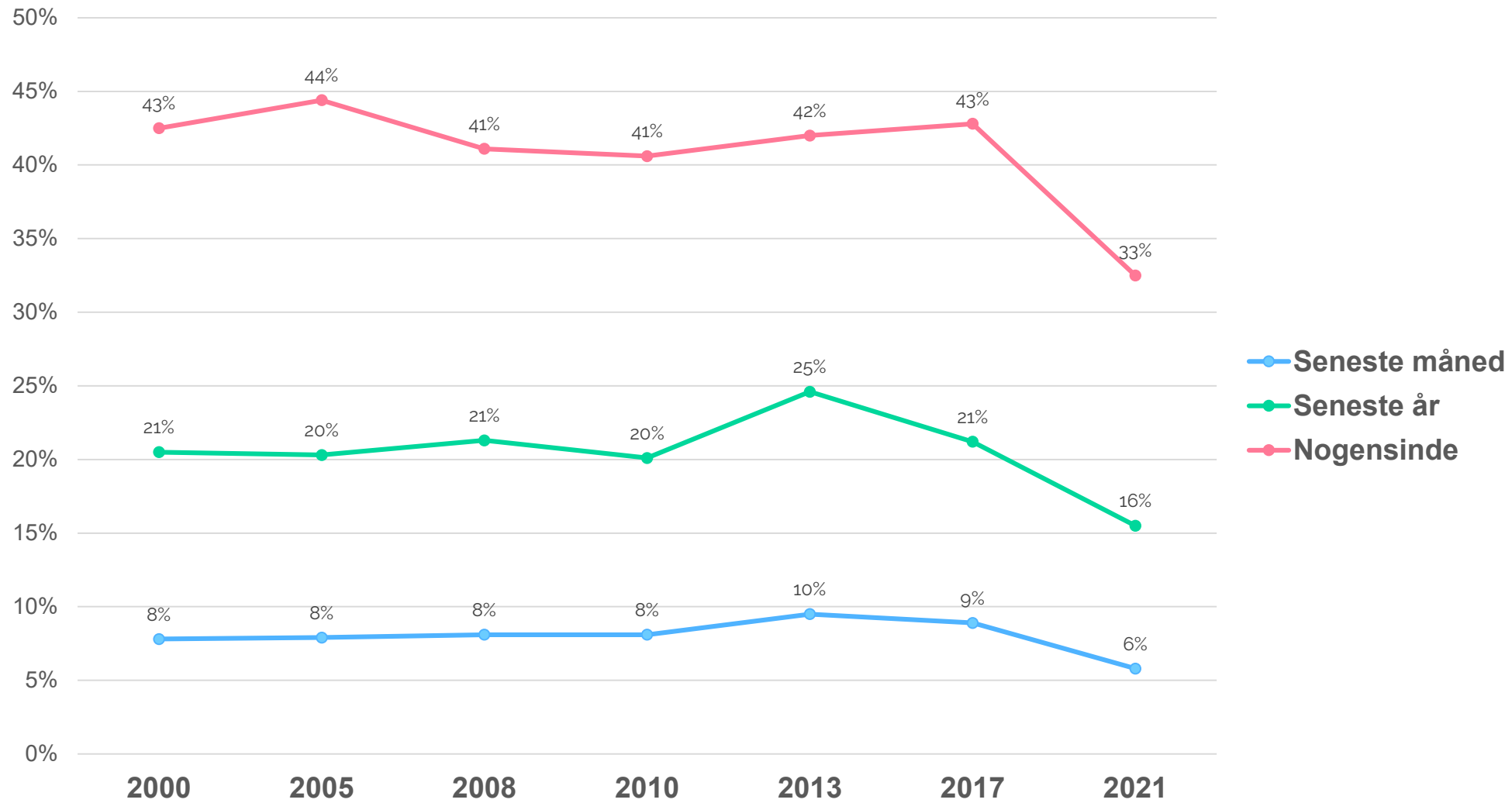
Stoffer

Unge & stoffer

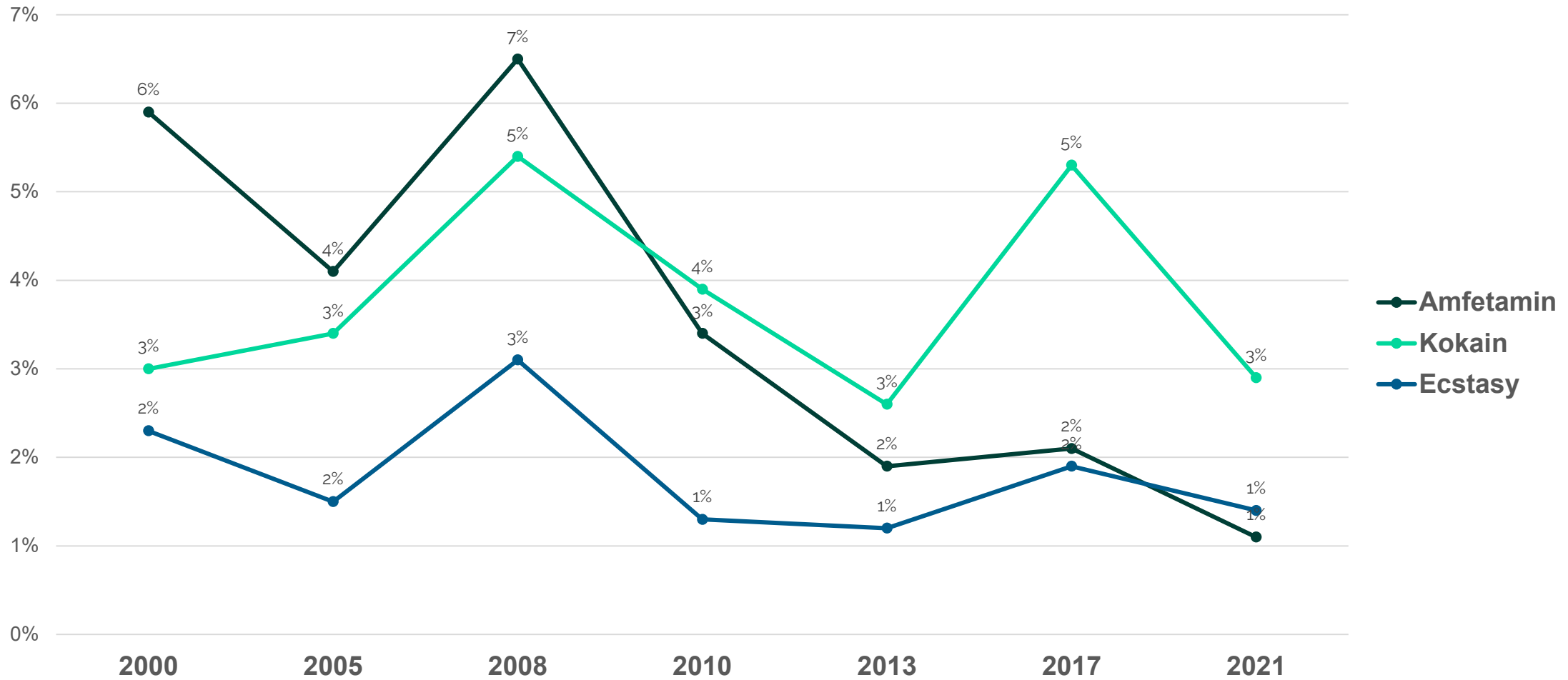
- Generel lav og stabil udbredelse af stofbrug blandt unge i Danmark.
- Det eksperimenterende brug af hash og andre stoffer er mest udbredt i alderen 16-24 år
- Flere drenge end piger eksperimenterer og bruger stoffer
- Ofte sker det eksperimenterende brug i sociale sammenhænge med andre unge, til fester og i nattelivet - og ofte under påvirkning af alkohol.
- Hash er det mest udbredte stof blandt unge. Herefter kommer kokain, amfetamin og ecstasy, som langt færre unge dog eksperimenterer med.



16-24-årige: Brug af hash



16-24-årige: Brug af amfetamin, kokain og ecstasy det seneste år



Konsekvenser ved unges brug af stoffer

- Der er altid en risiko - også første gang man prøver det
- Utilpashed både fysisk og psykisk
- Risiko for afhængighed
- Risiko for alvorlig skade
- Risiko for alvorlig forgiftning og i værste tilfælde død
- Unges hjerner er mere sårbare over for skadevirkninger



Tegn på brug af stoffer som forældre kan være opmærksomme på:

- Har venner, der drikker meget, ryger eller bruger stoffer
- Er mere nærtagende og/eller aggressiv, irriteret og opfarende
- Virker opgivende, nedtrykt, rastløs og/eller nervøs
- Ofte klager over hovedpine og træthed
- Har mange sygedage
- Lukker sig inde følelsesmæssigt
- Får dårligere karakterer
- Fremstår mere usoigneret



4 råd til den gode snak om alkohol, tobak, nikotin og stoffer

1. Skab en positiv og tillidsfuld dialog, hvor at din teenager kan være nysgerrig og tale frit om alkohol, stoffer samt tobaks- og nikotinprodukter - uden at du dømmes eller bliver vred.
2. Sæt tydelige rammer og lav klare aftaler med din teenager om alkohol, stoffer samt samt tobaks- og nikotinprodukter
3. Tal med de andre forældre og sæt fælles rammer for jeres teenagere.
4. Sørg for, at der er voksne tilgængelige, når dit barn fester hjemme.

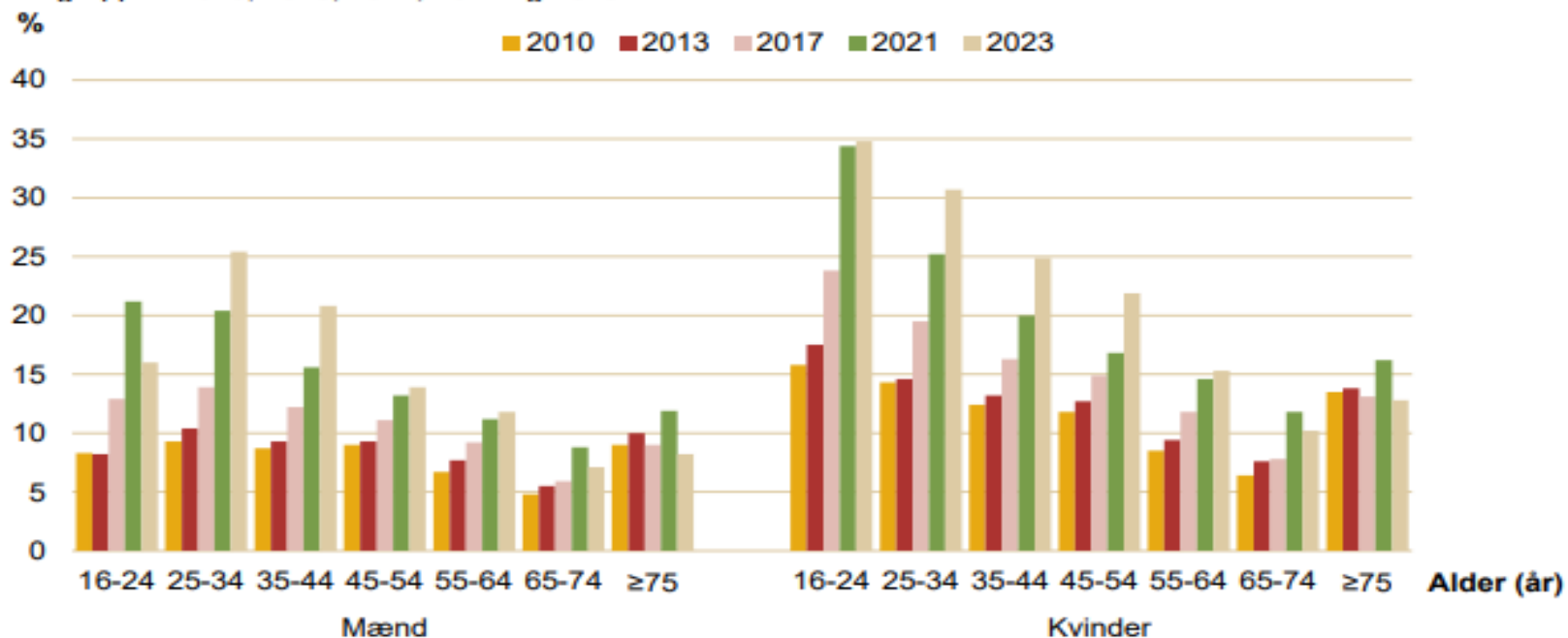


Mental sundhed

Børn og unges mentale sundhed

Gennem en årrække har vi set en stigende tendens til øget mistroivsel/lav mental sundhed blandt børn og unge – både hos drenge og hos piger.

Figur 2.3.2 Andel, der har en lav score på den mentale helbredsskala, blandt mænd og kvinder i forskellige aldersgrupper. 2010, 2013, 2017, 2021 og 2023. Procent



Danskernes sundhed 2010, 2013, 2017, 2021 og 2023

Der kan være mange grunde til den stigende mistrivsel hos unge



Sådan kan du støtte dit barns trivsel

Du har betydning for dit barns trivsel

- Vær nærværende og hold øje med om dit barn trives. Spørg nysgerrigt ind og husk på, at dit barn ikke nødvendigvis har brug for at du løser problemerne, men at du lytter og udtrykker forståelse.
- Vis at du interesserer dig for dit barns interesser og hverdagstanker, og tilbring tid sammen om noget der giver mening for dit barn.
- Hjælp med at skabe struktur på hverdagen og på at sikre god søvn.
- Find inspiration i ABC for Mental Sundhed:
 - Act: Gør noget aktivt
 - Belong: Gør noget sammen med andre
 - Commit: Gør noget meningsfuldt.

A

GØR NOGET AKTIVT

Mennesker, der holder sig fysisk, mentalt, socialt og spirituelt aktive, har bedre mental sundhed end dem, der ikke gør. Når man holder sig aktiv, føler man sig gladere, og man får samtidig lettere ved at håndtere dagligdagens udfordringer. Derudover kan det lindre psykiske problemer såsom angst og depression. Man kan gøre noget aktivt på en række forskellige måder – man kan være fysisk aktiv, socialt aktiv, mentalt aktiv og spirituelt aktiv.

B

GØR NOGET SAMMEN

Det er afgørende for den enkeltes mentale sundhed at have følelsen af at høre til og være en del af et fællesskab. Sociale relationer i form af familie, venner, kollegaer og naboer har stor betydning for ens mentale sundhed. De er med til at give en følelse af at høre til, hvilket bidrager positivt til ens identitet og selvfølelse. Hvis man har flere gode relationer, er man bedre i stand til at klare de udfordringer, som livet rummer, bl.a. fordi det kan være lettere at få praktisk og følelsesmæssig støtte.

C

GØR NOGET MENINGSFULDT

At gøre noget meningsfuldt betyder at gøre noget, som giver den enkelte en følelse af mening og formål i livet. Det kan være alt fra at lykkes med et mål, man har sat sig selv til at udføre frivilligt arbejde eller hjælpe naboen. At give sig selv udfordringer og nå sine mål – selv de små mål – giver en følelse af at have udrettet noget og en stærkere selvfølelse, hvilket kan bidrage til at styrke ens mentale sundhed.

Spørgsmål?



SUNDHEDSSTYRELSEN



23. april 2024