

Kære skoleledere og forstandere

Skoletiden står for de fleste af os som noget definerende i vores liv. Det er her, vi vokser op, udvikler os fagligt og socialt, og vi bliver klar til at tage skridtet ind i ungdomslivet. De rammer, som skoler og forældre skaber for børnene, har utrolig stor betydning for børnenes udvikling, trivsel og sundhed.

Skoletiden for de ældre elever er også en tid, hvor de afprøver sig selv og udfordrer grænser, og for mange af dem er rusmidler en del af den eksperimenterende ungdom. Selvom det at eksperimentere er en naturlig del af ungdomslivet, så behøver rusmidler ikke være det. Vi ser desværre fortsat en udvikling i børn og unges brug af rusmidler, der går den forkerte vej.

Næsten hvert fjerde barn i 9. klasse drikker nu alkohol hver uge. Det er senest vist i Skolebørnsundersøgelsen, som er offentliggjort den 16. August 2023. Vi er også bekymrede over, at nikotinprodukter som snus og vapes, er blevet en del af hverdagen for en – desværre – for stor del af skolebørnene samtidig med, at rygning stadig er en kæmpe udfordring.

Både alkohol og nikotin er rusmidler, som kan påvirke udviklingen af børnenes hjerner negativt, og har bl.a. betydning for deres indlæring. Samtidig oplever en større del af børn og unge, som ikke drikker alkohol, at de bliver ekskluderet fra fællesskabsaktiviteter, og flere unge oplever et drikkepres. I mange sammenhænge er alkoholen adgangsbilletten til fællesskabet. Der er ganske enkelt en forventning om at drikke fra en tidlig alder. Hvis man ikke drikker, kan det have sociale konsekvenser. Derfor er det helt afgørende, at vi får skabt fællesskabsaktiviteter uden alkohol, som kan inkludere flere børn og unge.

Nationale tiltag er vigtige for at vende udviklingen, men der er også meget, som I kan gøre lokalt. Derfor vil Skolelederforeningen, Danmarks Lærerforening, Skole & Forældre, Efterskoleforeningen og Sundhedsstyrelsen opfordre til, at I på de enkelte skoler har fokus på at understøtte:

- **Fester uden alkohol**

De store børn har lyst til og behov for at more sig og feste. Det er derfor en fælles opgave for forældre i samarbejde med skolen at fremme, at fester blandt elever ikke involverer alkohol samt drøfte de dilemmaer, der kan være forbundet hermed. Det er centralt, at voksne hjælper unge med at få et socialt fællesskab, der handler om at have det sjovt og godt sammen frem for at udvikle et fællesskab, hvor de mødes om at drikke og som ekskluderer børn og unge, der ikke drikker.

- **Dialog med forældre**

Det er vigtigt, at skolen går i dialog med forældrene om alkohol og tobak/nikotin og arbejder for, at der laves aftaler mellem forældrene i de enkelte klasser om alkohol og opfordrer til, at der ikke holdes private fester med alkohol. Derudover er det vigtigt at formidle viden til forældre om deres betydning, fx at det er afgørende for deres børns brug af alkohol, at de indgår aftaler om alkohol og har en klar holdning, som deres børn kender. Der kan også være behov for at informere forældre om de helbredsrisici, der er forbundet med tidligt brug af alkohol.

- **Fokus på nikotin**

Nikotinprodukter som puff-bars og snus kan være skadelige for børn og unge, særligt da deres hjerner endnu ikke er færdigudviklede, og deres evne til at koncentrere sig og lære kan påvirkes negativt af nikotin. Derfor er det vigtigt, at forældre og lærere er opmærksomme på både cigaretter og de nye nikotinprodukter, og tager snakken, både med de enkelte elever og i klasserne. Der kan med fordel samarbejdes med SSP om dette.

Det er vigtigt at huske på, at hovedparten af børn og unge herhjemme mener, at alkohol fylder for meget, og de oplever et pres for at drikke alkohol, og også for at drikke meget. Det understreger blot, at vi - som de voksne - har ansvaret for at hjælpe til med at etablere en god festkultur hos de store skolebørn, også selvom selve alkoholforbruget foregår uden for skoletiden og -matriklen, når de stadig går i grundskolen eller på efterskole.

I kan finde mere inspiration til, hvordan samarbejdet om den forebyggende indsats mellem skole og forældre kan ske i Sundhedsstyrelsens og **Fælles om ungelivets** inspirationskatalog til kommunerne om alkoholforebyggende rammer for børn og unge: **Alkoholforebyggende rammer for børn og unge – et inspirationskatalog til kommuner, 2023**

Forældre kan finde viden om betydningen af børn og unges alkoholforbrug samt inspiration til at tale med deres teenagebørn om alkohol på Sundhedsstyrelsens site "**TeenageForældre**". På dette site finder I også information om teenageres digitale liv, brug af rusmidler og hvad der sker i teenagehjernen.

Sundhedsstyrelsens materialer om nikotin, bl.a. power points til brug på forældremøder, kan findes her: sst.dk/da/nikotin/kampagnematerialer

Med venlig hilsen



Niels Sandø
Enhedschef
Sundhedsstyrelsen



Claus Hjortdal
Formand
Skolelederforeningen



Regitze Spenner Ishøj
Næstformand
Skole & Forældre



Torben Vind Rasmussen
Formand
Efterskoleforeningen



Gordon Ørskov Madsen
Formand
Danmarks Lærerforening

Baggrund for at Sundhedsstyrelsen fraråder at børn og unge under 18 år drikker alkohol

Børn og unge er mere sårbare for alkohols skadelige virkninger end voksne. Det skyldes dels, at unge ofte har et mere skadeligt drikkemønster og højere risikovillighed. Derudover er børn og unge også særligt sårbare for alkohols skadelige virkning, hvad angår udviklingen af hjernen.

Skader og ulykker

Unge alkoholforbrug er i høj grad forbundet med rusdrikning. Når promillen øges, stiger risikovilligheden, mens dømmekraften svækkes. Unge er generelt mere risikovillige end voksne, hvilket øger sandsynligheden for skader, ulykker og død – særligt i kombination med indtag af alkohol. Desuden er de unge i mindre grad end voksne trænet i handlinger, der kræver fokus og koncentration. En opgørelse fra 2021 viste endvidere, at der i perioden 2010-2019 forekom 143 alkoholrelaterede dødsfald blandt de 15-25 årige. Det svarer til omkring 14 alkoholrelaterede dødsfald om året.

Påvirkning af hjernens udvikling

Hjernen er først færdigudviklet omkring 25-års alderen for både kvinder og mænd. Indtag af alkohol i ungdommen - og i særdeleshed rusdrikning - kan påvirke modningen og udviklingen af hjernen. De hjerneområder der påvirkes er bl.a. involveret i hukommelse, læring, planlægning, beslutninger, impuls kontrol og sprog.

Øvrige konsekvenser

Nogle studier har vist, at rusdrikning blandt unge er associeret med øget risiko for depressive symptomer, og at sammenhængen er stærkere blandt kvinder end mænd. Der ses endvidere en sammenhæng mellem alkoholforbrug og selvskade, selvmordstanker og selvmord. Herudover er der en øget risiko for, at unge indgår i risikofyldt seksual adfærd, når alkohol er involveret. Ligesom der ses en øget risiko for at opleve uønskede seksuelle tilnærmelser. Unge der har en tidlig alkoholdebut og/eller har et stort alkoholforbrug, er fundet at have større risiko for senere i livet at drikke mere end andre voksne, hvilket medfører en øget risiko for alkoholrelaterede sygdomme og skader.

Se yderligere information om Sundhedsstyrelsen alkoholudmeldinger her:

[Udmeldinger om alkohol - Sundhedsstyrelsen](#)