



Ti gode råd til forældre om alkohol

1. Tag stilling til, hvornår dit barn må begynde at drikke

Unge drikker senere, hvis deres forældre har sat en aldersgrænse for, hvornår de må begynde at drikke alkohol. Sundhedsstyrelsen fraråder, at børn under 18 år drikker alkohol.

2. Lav aftaler – og følg op på dem

Unge drikker mindre, hvis deres forældre har lavet en aftale med dem om, hvor meget de må drikke. Det kræver dog, at forældrene følger op, hvis aftalen overskrides.

3. Lav aftaler om hjemkomsttidspunkt

Der er stor sandsynlighed for, at dit barn vil drikke mindre, hvis I har aftaler om at skulle være hjemme på et bestemt tidspunkt.

4. Lav aftaler med andre forældre

Tal med de andre forældre i klassen eller dit barns vennegruppe om, hvad I skal have af fælles regler for alkohol. Tal også om, hvad I gør, hvis det går galt, eller hvis aftalerne ikke bliver holdt.

5. Tilbyd hjemtransport

Det er ofte muligt at få indblik i vennegruppens alkoholbrug ved at fungere som chauffør i forbindelse med en bytur eller lignende.

6. Tal løbende med dit barn om fester og alkoholforbrug

Det er vigtigt løbende at spørge til fester og dit barns oplevelse af kulturen omkring alkohol. Unge vil ofte gerne fortælle, hvis forældre spørger ind på en nysgerrig og åben måde.

7. Tal om at sige fra i forhold til alkohol

Spørg dit barn, om det har følt sig presset til at drikke alkohol. Det gælder også indirekte pres. Tal om, hvordan man kan reagere, når man føler sig presset og vigtigheden om at kunne sige fra, og hjælpe sine venner med at sige fra.

8. Undlad at servere alkohol for den unge

Nogle forældre tror, at det er en fordel for deres barn, hvis det prøver at drikke alkohol derhjemme, fordi den unge "lærer at drikke i trygge omgivelser" og derved får respekt for alkohol samt erfaring med at drikke. Det er dog ikke tilfældet. Faktisk drikker unge, der har "lært at drikke hjemmefra" mere end andre unge.

9. Vær en god rollemodel ved at begrænse dit eget alkoholforbrug

Tænk over, hvor meget du selv drikker og hvordan du bruger alkohol. Det kan påvirke dit barns alkoholvaner, hvis du/I drikker meget eller ofte.

10. Fortæl, at dit barn altid kan komme til dig med sine problemer

Fortæl dit barn, at du altid vil være der uanset hvad, og at I altid kan finde en god løsning sammen, uanset hvad problemet er.