

**Du som förälder gör skillnad.**

Tala med ditt barn om alkohol.

**9 av 10**

ungdomar tycker att det är bra att föräldrar inte köper ut alkohol till sina barn.

KÄLLA: IQ.SE

**TIPS TILL DIG  
FÖRÄLDER**

Hitta mer tips och fakta på [botkyrka.se/drogfakta](http://botkyrka.se/drogfakta)

**Kontakta gärna!**

miniMaria i Botkyrka kommun

Råd och stöd till dig som oroar dig för att ditt barn använder alkohol eller droger.

08-530 622 96 • [botkyrka.se/minimaria](http://botkyrka.se/minimaria)

**Maria ungdom (för akuta fall)**

08-123 474 10

**Alkohollinjen**

Gratis råd och stöd till dig som funderar över dina alkoholvanor.

020-84 44 48 • [alkohollinjen.se](http://alkohollinjen.se)

**BOTKYRKA  
KOMMUN**



Långt ifrån lagom

**ALKOHOL  
- NEJ ELLER OKEJ?**

Du som förälder gör skillnad. Prata med ditt barn om riskerna med alkohol.

**BOTKYRKA  
KOMMUN**



Långt ifrån lagom

Du som förälder har stor betydelse för ditt barns val i livet. Prata tidigt med ditt barn om riskerna med alkohol.

I genomsnitt är man 14 år gammal när man dricker sig berusad för första gången. I Botkyrka har ungefär var fjärde ungdom i gymnasiets år 2 druckit sig berusad senaste månaden.

Alkohol påverkar hjärnans förmåga att bedöma konsekvenser. Särskilt unga riskerar att råka illa ut vid berusning, så som att hamna i bråk, tappa mobilen eller göra något de ångrar. Dessutom kan en ung hjärna i utveckling snabbare bli beroende.

## VILKA UNGDOMAR DRICKER ALKOHOL?

Har druckit sig berusad senaste månaden i Botkyrka:



Pojkar  
åk 9  
**6%**



Flickor  
åk 9  
**10%**



Pojkar  
åk 2 gym  
**26%**



Flickor  
åk 2 gym  
**27%**

KÄLLA: UNGDOMSENKÄTEN 2018

## Tips till samtalet om alkohol

- Prata med ditt barn – och lyssna in**  
Var lugn och undvik förhör. Det gör det lättare att prata. Visa att det är rätt att berätta.
- Berätta om din egen oro**  
Om du är orolig berätta varför du är det. Som tonåring mår man bra att höra att ens föräldrar engagerar sig och bryr sig om.
- Hjälp till att säga nej**  
Ge ditt barn bra argument. Berätta att det är okej att ha en egen vilja och säga nej, även när alla andra säger ja.
- Sätt tydliga gränser**  
Ungdomar förväntar sig att föräldrar sätter gränser. Känns det svårt – fråga andra föräldrar hur de har gjort.
- Prata med andra – köp inte ut**  
Prata med äldre syskon, kompisar och andra vuxna – säg att det inte är okej att köpa ut.

## Visste du att ...

Många av de flickor och pojkar som någon gång testat narkotika, var också berusade första gången de använde narkotika.



**”Mitt barn får bättre alkoholvanor om jag bjuder på alkohol hemma.”**

Nej! Forskning visar att unga som blir bjudna på alkohol hemma också dricker mer utanför hemmet. De lär sig inte att kontrollera sina alkoholvanor – de lär sig istället att dricka.

**”Om jag köper ut har jag bättre koll på vad mitt barn dricker.”**

Nej! Du kan inte kontrollera mängden ditt barn dricker genom att köpa ut. Du ger snarare en signal att det är okej att dricka. Dessutom är det olagligt att köpa alkohol till minderåriga.

**”Jag köper ut, annars går mitt barn till en okänd.”**

Nej! De flesta minderåriga skulle avstå från att skaffa alkohol om de inte fick alkohol genom någon de känner. Ditt nej gör alltså skillnad.

