



TIL FORÆLDRE MED BØRN I GRUNDSKOLEN:

DIT BARN'S FESTKULTUR

– sæt rammer for alkohol, tobak og stoffer

2017

- Myter og fakta om rusmidler og tobak
- 13 tips om at tackle alkohol og tobak med en teenager
- Gode råd om at lave aftaler
- Forældresamarbejdet trin for trin



Festerne begynder snart

Dit barn er på vej ind i et ungdomsliv, som bl.a. byder på fester og et meget betydningsfuldt socialt liv med jævnaldrende.

Det er en udfordrende tid for dig som forælder: På den ene side ønsker du sikkert, at barnet får fornøjelser og samvær med gode venner – på den anden side er det vigtigt at beskytte barnet mod de negative konsekvenser af rusmidler og rygning. Du kan også let blive usikker. For “hvad må de andre?” og “bliver mit barn isoleret, hvis han ikke drikker?”.

Her kan du få hjælp til at sætte fornuftige rammer for dit barn omkring alkohol, rygning og andre rusmidler – gerne i samarbejde med de andre forældre i klassen.

Dit barns festkultur – sæt rammer for alkohol, tobak og stoffer

© Sundhedsstyrelsen, 2011

Manuskript

Kit Broholm, Sundhedsstyrelsen

Jørgen Falk, Sundhedsstyrelsen

Anne Marie Sindballe, Sundhedsstyrelsen

Redaktion

Birgitte Dansgaard, Komiteen for Sundhedsoplysning

Grafisk tilrettelæggelse

Peter Dyrvig Grafisk Design

Illustrationer

Mikael Rieck

Phovoir, 14-16 ans

Kan downloades fra:

www.sst.dk

Myter og fakta

MYTE: “Børn skal lære at drikke hjemme. Så får de et naturligt forhold til alkohol og lærer deres grænse at kende.”

FAKTUM: Børn, der får tilbudt alkohol derhjemme af deres forældre, begynder at drikke tidligere, og de drikker mere, når de er ude – sammenlignet med børn, som ikke har fået alkohol hjemme.

MYTE: “Hvis man forbyder unge noget, så bliver det først rigtig interessant.”

FAKTUM: Børn drikker mindre, hvis deres forældre tydeligt siger, at de først kan drikke alkohol, når de bliver 16 år – sammenlignet med børn, hvis forældre accepterer, at de drikker tidligere. Men det er vigtigt, at det formuleres som omsorg og ikke som en indiskutabel regel.

MYTE: “Det er bedre at lade de unge drikke alkohol, så de ikke i stedet tager stoffer.”

FAKTUM: Det er blandt de unge, der ryger og ofte drikker sig fulde, at man finder de unge, der eksperimenterer med andre stoffer. Det gælder både hash og stimulerende stoffer.

MYTE: “Alle andre unge drikker alkohol.”

FAKTUM: Nye undersøgelser af skolebørns dagligliv viser, at knapt halvdelen af de 15-årige aldrig har prøvet at være fulde.

MYTE: “Hash er ikke vanedannende.”

FAKTUM: Hash er et stof, man kan blive afhængig af. Men afhængigheden kommer gradvist. Den unge, der ryger hash dagligt, kan virke ‘rolig og nem’, om end noget sløv og uden initiativ. Mens stop med hash giver abstinenssymptomer som søvnløshed, nattesved, angst, irritation og koncentrationsbesvær, der kan fejltolkes som ‘stress’.

MYTE: “Rygning af vandpibe er ikke farligt.”

FAKTUM: Vandpiberygning er lige så sundhedsskadelig som al anden tobaksrygning.

MYTE: “Hvis man kun er festryger, er det ikke et problem.”

FAKTUM: Nikotin er stærkt afhængighedsskabende, og unge er særlig følsomme over for at udvikle afhængighed.

SUNDHEDSSTYRELSENS UDMELDINGER om alkohol

Børn og unge

- ▶ Børn og unge under 16 år anbefales ikke at drikke alkohol.
- ▶ Unge mellem 16 og 18 år anbefales at drikke mindst muligt og stoppe før 5 genstande ved samme lejlighed.

Voksne

- ▶ Intet alkoholforbrug er risikofrit for dit helbred.
- ▶ Drik ikke alkohol for din sundheds skyld.
- ▶ Du har en lav risiko for at blive syg på grund af alkohol ved et forbrug på 7 genstande om ugen for kvinder og 14 for mænd.
- ▶ Du har en høj risiko for at blive syg på grund af alkohol hvis du drikker mere end 14/21 om ugen.
- ▶ Stop før 5 genstande ved samme lejlighed
- ▶ Er du gravid – undgå alkohol. Prøver du at blive gravid – undgå alkohol for en sikkerheds skyld.
- ▶ Er du ældre – vær særlig forsigtig med alkohol.

VIDSTE DU, AT ... ?

Sen alkoholdebut beskytter dit barn:

- ▶ Sen alkoholdebut nedsætter risikoen for, at den unge senere får et stort alkoholforbrug og udvikler alkoholproblemer.
- ▶ Unge, der ikke drikker alkohol, har mindre risiko for at begynde at ryge og eksperimenterer med stoffer.
- ▶ Unge, der ikke drikker alkohol, er mindre udsatte for ulykker, slagsmål, konflikter og andre negative hændelser i festmiljøet.

Sen alkoholdebut er, når den unge drikker sin første genstand i 16-års-alderen eller senere.

Hvorfor er det særlig skadeligt for unge?

Alkohol

- ▶ Alkohol skader navnlig unges hjerner, der er under udvikling helt frem til 20-års-alderen. Alkohol nedsætter bl.a. deres hukommelse og indlæringsevne.
- ▶ Alkohol øger særligt de unges risiko for at komme ud for ulykker, forgiftninger, konflikter og uønsket sex.
- ▶ Alkohol er vanedannende, og udvikling af afhængighed sker særlig hurtigt hos de unge.
- ▶ Alkohol er et organisk opløsningsmiddel. Når man drikker 5 genstande eller mere ved samme lejlighed, er skadevirkningen på hjerne og krop særlig stor.
- ▶ Alkohol øger risikoen for omkring 60 sygdomme, herunder kræft, fx brystkræft og kræft i mund, spiserør og tarm.
- ▶ Alkohol er et stærkt fosterskadende stof. Der er mistanke om, at alkohol også skader de endnu ubefrugtede æg hos pigen, dvs. de æg, som fostrene senere skal dannes af.
- ▶ Alkohol øger mængden af kvindelige kønshormoner. Hos drenge kan det give en mere kvindelig fedtfordeling på kroppen.
- ▶ Alkohol feder næsten lige så meget som fedt.

HVAD SIGER LOVEN – om salg af alkohol til unge?

- ▶ Under 16 år: kan ikke købe drikkevarer over 1,2 % alkohol.
- ▶ Mellem 16 og 18 år: kan købe øl og vin i butikker.
- ▶ 18 år og derover: kan købe alkohol over 16,5 %.
- ▶ Restaurationer o.l. må ikke udskænke øl, vin og spiritus til unge under 18 år.

Tobak

- ▶ Tobak skaber stærk afhængighed. Hvis et barn prøver at ryge, er der større risiko for, at det bliver storryger senere i livet.
- ▶ Tobak indeholder 40 kræftfremkaldende stoffer.
- ▶ Tobak skader næsten alle organer i kroppen, herunder lunger, hjerte og kredsløb.
- ▶ Tobak giver i gennemsnit 8-10 års kortere levetid, og flere år med alvorlig sygdom.
- ▶ Tobak giver grimmere hud, dårligere kropslugt og ånde samt dårligere sårheling.
- ▶ Tobak nedsætter evnen til at få børn.

HVAD SIGER LOVEN – om salg af tobak til unge?

- ▶ Det er forbudt at sælge tobak til unge under 18 år.

Hash

- ▶ Hash virker sløvende, og virkningen holder sig i op til 24 timer.
- ▶ Hash bedøver følelseslivet og nedsætter koncentration, hukommelse, indlæringssevne og evnen til at koordinere bevægelser.
- ▶ Hash er et stof, man kan blive afhængig af, og der skal hurtigt en større dosis til for at opnå en rus.
- ▶ Hash indebærer akut risiko for at få angst- og panikoplevelser – samt psykiske lidelser hos sårbare unge.
- ▶ Hashrygning er fysisk skadelig. Det skønnes, at 3-4 marijuana-cigaretter gør lige så stor skade på lungerne som 20 stk. cigaretter. Risikoen er større, hvis man både ryger hash/marihuana og tobak.

VIDSTE DU, AT ... ?

Forbrug af alkohol, tobak og stoffer tit hænger sammen?

- ▶ Unge, der ryger og drikker alkohol, er ca. 7 gange så tilbøjelige til at prøve hash, når lejligheden byder sig, som unge der ikke ryger eller drikker.
- ▶ Unge, der drikker 5 genstande eller mere 2-3 gange om måneden, er også dem, der ofte eksperimenterer med hash og har venner, der bruger hash eller andre stoffer.
- ▶ Hashbrugere er langt mere tilbøjelige til at prøve hårde stoffer som ikke-hashbrugere.

HVAD SIGER LOVEN – om hash?

- ▶ Det er forbudt at sælge og være i besiddelse af hash.



Hvordan kan jeg støtte mit barn i at sige nej til alkohol?

Server ikke alkohol for dit barn

- ▶ Tilbyd ikke alkohol til dit barn. Børn, der får tilbudt alkohol hjemme, begynder generelt at drikke tidligere og drikker mere, også når de er ude.
- ▶ Brug ikke konfirmationen som skæringsdag for barnets alkoholdebut. Den typiske konfirmationsalder er 14-15 år – og altså under den alder, hvor det er lovligt at købe øl og vin.
- ▶ Marker en tydelig holdning om, at det ikke er i orden, at børn under 16 år drikker alkohol. Det kan støtte barnet i at sige nej til alkohol.

Vær opmærksom på dine egne vaner

- ▶ Drik alkoholfrit de fleste dage.

Unge drikker mere, hvis deres forældre drikker hver dag, eller hvis de ser deres forældre fulde.

Tal med dit barn

Tal om fester:

- ▶ Hvad gør en fest god?
- ▶ Hvad vil dit barn gerne opnå til festerne?
- ▶ Hvordan kan man opnå det?

Tal også om, at alkohol næppe er vejen til en god festoplevelse. Tit er børn og unge ikke klar over:

- ▶ At alkohol nedsætter evnen til at orientere sig i de sociale intriger, som ofte udspiller sig til festerne
- ▶ At alkohol øger risikoen for at gøre noget, man fortryder



- ▶ At alkohol dæmper energien og evnen til at etablere en nærværende kontakt til andre
- ▶ At hjernen af sig selv udvikler endorfiner, når man hører musik, danser eller er fysisk aktiv. Disse endorfiner kan fremkalde en 'rus', der kan sammenlignes med rusen fra alkohol.

Tal om, at man kan komme til at presse andre til at drikke:

- ▶ Hvis man spørger, om de vil drikke
- ▶ Hvis man ikke godtager en afvisning af at drikke
- ▶ Hvis man opfordrer nogen til at indgå i drikkelege.

Tal også om, at nogle starter tidligt med at drikke:

- ▶ Hvis de ikke trives
- ▶ Hvis de har problemer med deres forældre eller skolen
- ▶ Hvis de gerne vil hævde sig, osv.

Sæt rammer for dit barn

- ▶ Ved at samarbejde med andre forældre om fælles regler for fester og alkohol.
- ▶ Ved at stille dig til rådighed for dit barn med tilbud om samtale, nærvær og hjælp, hvis det bliver nødvendigt.
- ▶ Ved at indgå aftaler med dit barn om komme hjem-tid, hjemtransport m.v. Aftaler virker ofte bedre end regler og kontrol.

Unge, hvis forældre synes, det er ok, at de drikker, drikker meget mere end unge, hvis forældre synes, det er helt forkert, at de drikker.

TIPS

Sådan beskytter du dit barn imod at drikke

1. Server aldrig alkohol for dit barn.
2. Forvent, at unge under 16 år ikke drikker - og fortæl det til dit barn.
3. Lav aftaler med dit barn om fester og faste komme hjem-tider, se side xx.
4. Drik selv alkoholfrit de fleste dage.
5. Drik ikke selv mere end 5 genstande ved en lejlighed, fx en fest.
6. Aftal med skolen og forældregruppen at holde klassearrangementer alkoholfri.

Hvordan kan jeg støtte mit barn i at sige nej til rygning?

Tal med dit barn

- ▶ Tal med dit barn om rygning. Måske føler du indimellem, at barnet ikke lytter. Men det, du siger og gør, har alligevel stor betydning for, om dit barn bliver ryger.
- ▶ Giv klare signaler og fortæl åbent, hvad du forventer af dit barn. Teenagere forventer, at deres forældre blander sig i, om de ryger.
- ▶ Bevar roen, og bliv ikke vred eller ophidset, når I taler om rygning. Lyt og spørg ind til, hvilke tanker barnet gør sig om rygning.

Vær en god rollemodel

- ▶ Tag afstand fra rygning – uanset om du selv ryger eller ej. Meld klart ud, at du ikke ønsker, at dit barn begynder at ryge. Fortæl, at du fortryder, du selv begyndte, og hvilke negative konsekvenser det har for dig at være afhængig af tobak.

Beskyt barnet mod passiv rygning

- ▶ Du kan være med til at sikre, at dit barn ikke udsættes for andres røg. Både fordi passiv rygning er skadelig, og fordi andres rygning kan give den unge lyst til selv at prøve at ryge.

Sådan kommer du i gang med at tale om rygning

- ▶ Tal om rygning i en afslappet stund.
- ▶ Spørg om dit barns holdning til og oplevelser med rygning
- ▶ Spørg om dit barn kender de negative konsekvenser af rygning – både på kort og langt sigt
- ▶ Fortæl om dine egne holdninger og erfaringer med rygning.

TIPS

Sådan beskytter du dit barn mod (andres) rygning

1. Giv eller køb aldrig cigaretter til dit barn.
2. Lad ikke cigaretter ligge fremme.
3. Gør din indflydelse gældende, så voksnes rygning på skoler og institutioner ikke foregår, så børn og unge kan se det.
4. Bed familie og venner om ikke at ryge, når dit barn er til stede.
5. Undlad selv at ryge, når dit barn er til stede - også udendørs.
6. Sørg for, at dit hjem og din bil er røgfri.
7. Få flere gode ideer til at støtte dit barn i at forblive ikke-ryger på:
www.røgfridialog.dk

Hvordan kan jeg lave en aftale med mit barn?

Børn og unge forventer at have indflydelse på de regler, der skal gælde for deres fester. De er ofte blevet opdraget til selvstændighed og medansvar og vil sjældent 'spises af med' et hurtigt og altomfattende forbud.

Hvis det er sådan hjemme hos jer, bør I prøve at forhandle en aftale om alkohol og rygning på plads - en aftale, som dit barn har haft en vis indflydelse på, og som det kan føle ejerskab for.

Det kan fx ske ved at gøre en del af aftalen flydende - dvs. op til forhandling - mens en anden del ligger fast - som et vilkår, som der ikke kan ændres på.

Forhandlingsdelen

- ▶ Forhandlingsdelen kan eksempelvis være alt det *uden om* alkohol, tobak og stoffer.
- ▶ Genstand for forhandling kan være: komme hjem-tider, sove hos venner, hvor mange skal med til festen, hvor tit må man gå til fest osv.

Den faste del

- ▶ At unge under 16 år ikke må drikke, og unge under 18 år ikke må ryge, kan være den faste del af aftalen, som der ikke kan forhandles om.
- ▶ Det ligger i forlængelse af den danske lovgivning og i øvrigt et udtryk for omsorg og sund fornuft.



Hvad kan klassens forældre gøre sammen?

Skolen er et godt forum til at skabe fælles rammer for de unge. På forældremøderne kan I tale om fælles normer og regler for alkohol og rygning. Jo mere I snakker sammen om oplevelser og udfordringer med børnene – jo bedre vil I være rustet til at samarbejde om at udskyde børnenes alkoholdebut og undgå rygning.

5.-6. klasse: Lav forældreaftaler

- ▶ Kom problemer i forkøbet ved at lave en forældre-aftale om alkohol, rygning og klassens fester. Denne aftale skal helst laves, inden alkohol og rygning bliver aktuelt, dvs. i 5. klasse, når det drejer sig om rygning og i 6. klasse, når det drejer sig om alkohol.
- ▶ Brug loven som afsæt for regler: Begrænsningerne på salg af alkohol og tobak til unge betyder, at unge under 16 år heller ikke bør *drikke* alkohol, og unge under 18 år ikke bør *ryge*.
- ▶ Støt de børn, der ikke drikker og ryger. Ca. halvdelen af de 14-årige har aldrig prøvet at være fulde eller prøvet at ryge. Det er disse børn I støtter, hvis klassens forældre laver en aftale om, at der ikke skal ryges, og at fester bør være alkoholfri, indtil de unge er 16 år.
- ▶ Tag ansvar for reglerne. Det er vigtigt, at det er de voksne, der tager ansvaret for denne beslutning. Mange unge føler det som en lettelse, at der er faste regler. Dermed får de nemlig en 'gyldig grund' til at sige fra over for kammeraterne og lade være med at drikke og ryge.

7. klasse: Lav aftaler med eleverne

- ▶ Inviter eleverne med: Både i 7. og 8. klasse er det en god idé at holde et møde med både forældre og elever, hvor der bl.a. holdes oplæg om alkohol, tobak og stoffer.
- ▶ Afstem jeres forventninger og holdninger: På mødet kan I sammen drøfte holdningerne til og konsekvenserne af rygning og rusmidler.
- ▶ Indgå aftaler: Som et resultat af drøftelserne kan I arbejde hen imod aftaler, der sikrer, at forældre og elever på tværs af familier kan støtte børnene i et sundt liv.

Eksempel på en forældreaftale

Følgende er aftalt vedr. 7. classes fester i skolen eller hjemme:

- ▶ Der må ikke drikkes alkohol eller ryges til klassefester – hverken på skolen eller privat.
- ▶ Der skal altid være voksne i nærheden til de unges fester.
- ▶ Fester slutter ikke senere end kl. 24.
- ▶ Hvis vi ser eller hører noget om vores børn, der vækker bekymring, kontakter vi de pågældende forældre.
- ▶ Vi griber ind, hvis der ryges eller drikkes og taler med forældrene om det.
- ▶ Denne aftale revideres hvert år på det første forældremøde efter sommerferien.

8.-9. klasse: Støt hinanden i at holde aftalerne

- ▶ Hold møder efter behov: Mange unge vil i 8.-9. klasse presse på for at få lov til at drikke, og nogle få kan være begyndt at ryge. Ved at holde forældre-møder om dette kan man diskutere problemer og tvivl og hjælpe hinanden med at holde fast.
- ▶ Tal også med andre forældre: Det kan være en god idé at lave aftaler med forældrene til dit barns nærmeste venner. Mange unge fester på tværs af klasser og på tværs af skoler. Disse forældrekon-takter gør det nemmere at afvise argumenter som: "Alle de andre må".

Hvordan kan jeg håndhæve aftalen om alkohol og rygning?

Når de unge begynder at holde fester, kan det være en god idé at lave skriftlige invitationer, hvor I skriver, at festerne er uden alkohol og rygning. Sådanne invitationer vil være 'gangbare', så længe de unge holder sig til klassefester, som forældre og skole er medarrangører af, oftest i 6.-7. klasse.

Hvad hvis de unge alligevel møder med poser fulde af øl?

Lav aftaler med de andre forældre om at gribe ind, hvis de unge drikker eller ryger ved festerne – og om, at I i givet fald ringer til de pågældende forældre. Der er vigtigt, at I som forældre ikke kun drager omsorg for jeres eget barn, men for alle de unge mennesker, der kommer i jeres hjem.

Overvej, om der er brug for et ekstra forældremøde uden lærere, hvis I oplever, at aftalen er ved at skride. Fortæl også dit eget barn, at du er villig til at hjælpe uanset tid og sted, hvis noget skulle gå galt.

Hvad hvis mit barn alligevel drikker eller ryger?

Så må I tale om det. At skælde ud eller straffe vil ofte kun skabe afstand mellem jer.

Hvis samtalen er god, kan den kaste lys over, hvad der skete. Desuden kan den genopbygge tilliden imellem

jer og gøre det klart, om jeres aftale stadig skal gælde, eller om den må revideres.

Spørg om:

- ▶ Hvad der skete
- ▶ Hvorfor barnet begyndte at drikke eller ryge
- ▶ Om barnet oplevede et pres for at drikke eller ryge
- ▶ Om barnet fik det ud af at drikke eller ryge, som han/hun forestillede sig.

Hvad hvis der er problemer med stoffer?

Hvis du finder ud af, at dit barn eller andre børn i klassen har eksperimenteret med hash, snifning eller andre stoffer, er det vigtigt, at du tager det op både med dit barn, med de andre forældre og med skole/fritidstilbud.

Gå ikke i panik, men skaf saglig viden, tal sammen og aftal, hvordan I kan stoppe eksperimenterne. Brug de samme metoder med dialog, støtte og forældre aftaler, som der er beskrevet mht. alkohol.

Få evt. hjælp af kommunens SSP-konsulent og i Sundhedsstyrelsens materialer om hash og snifning.



Hvor kan jeg hente mere hjælp?

Du har brug for hjælp, hvis du er bekymret over dit barns forbrug af alkohol, tobak eller stoffer – eller hvis du ikke magter at sætte rammer for barnet, selv om du gerne vil. Det kan også være, du bare gerne vil vide noget mere.

- ▶ Erkend åbent og ærligt, at du synes, det er svært. Lad være med at ignorere problemerne i håb om, at de går over af sig selv. Det gør de nogle gange, men ikke altid. Og konsekvenserne for dit barn er meget alvorlige, hvis sådanne problemer får lov at vokse.
- ▶ Tal med andre om det. Når du taler om vanskelighederne, kan du få andres bud på, hvad der sker, og hvad du kan gøre for at hjælpe barnet – og du kan få støtte til at gennemføre dine beslutninger. Tal med dit barns lærere, forældrene til dit barns venner, klassens forældre, din familie og dine venner.
- ▶ Søg viden om rusmidler, rygning og helbred. Når du er godt 'klædt på', kan du bedre diskutere med dit barn og sætte fornuftige rammer. Se i boksen med links og litteratur.
- ▶ Få hjælp udefra. Følgende fagpersoner kan du kontakte for yderligere hjælp:
 - Din praktiserende læge
 - Skolens sundhedsplejerske
 - PPR i din kommune
 - Alkoholbehandlingstilbud i din kommune
 - Andre tilbud: på **www.hope.dk** kan du finde tilbud om hjælp.



Links

Hjemmesider:

- ▶ www.hope.dk
- ▶ www.livslinien.dk
- ▶ www.netstof.dk
- ▶ www.sst.dk
- ▶ www.stoplinien.dk
- ▶ www.ung-dialog.dk

Litteratur

- ▶ Alkohol og helbred
- ▶ Rygestop-guiden
- ▶ Stoflex
- ▶ Hash-samtalen

Alle publikationerne er udgivet af Sundhedsstyrelsen og kan bestilles på: www.sundhedsoplysning.dk