



TONÅRSPARLÖREN

Hur du  
pratar med  
din tonåring  
om alkohol

SYSTEM  
BOLAGET

## 6 sätt att få igång samtalet

Att säga rätt saker är inte lätt. Kanske får du en lång suck till svar. Men att prata är ändå viktigt – så här får du igång samtalet. Sid 6.

## Vilken förälder är du?

Diskutera mera? Faktaföräldern? Eller kanske Inte på kartan? Här är dina utmaningar och möjligheter. Sid 12.

## Nej eller okej?

"Alla andra får ju ..." Ja, vad ska man svara? Experterna ger dig tipsen. Sid 16.

## Så dricker tonåringar

Tonåringar dricker inte som förr, men alkohol är fortfarande en del av många ungdomars liv. Här hittar du fakta och siffror! Sid 8.

## Avdramatisera?

Funderar du på att bjuda din tonåring på alkohol? Här är anledningarna till varför det är en dålig idé. Sid 18.

## Så påverkar alkohol en ung hjärna

Allt viktigt sitter i hjärnan – alkohol kan sabba både koncentrationsförmåga och självförtroende hos din tonåring. Sid 22.

## Vad oroar du dig över?

Följer du Snapkartan i realtid? Eller sover du vidare när din tonåring är ute? Sid 26.

# Innehåll

KÄFTEN!!

## Så får ungdomar tag i alkohol

Syskon, föräldrar eller Instagram? Att få tag i alkohol går, även för den som inte har åldern inne. Sid 28.

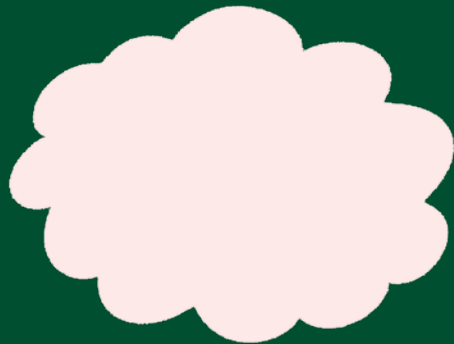
## Dricka som förälder?

Experterna ger dig tips på hur du kan tänka kring ditt eget drickande som tonårsförälder. Sid 32.

## Om din tonåring kommer hem full

Din tonåring kommer hem berusad. Vad göra? Och vilka ska konsekvenserna bli? Sid 34.





## Grattis, du har blivit tonårsförälder!

Och som ett brev på posten hör vi på Systembolaget av oss. Varför då? Unga dricker ju inte ens längre? Det finns väl annat att oroa sig över? Som psykisk ohälsa, cannabis, vad som händer på Snapchat och TikTok.

Det är sant att ungdomar dricker mindre alkohol än vad din generation gjorde i tonåren. Men den nedåtgående trenden har stannat av – fortfarande dricker fyra av tio niondeklassare alkohol. I tvåan på gymnasiet har siffran stigit till sju av tio.

Du spelar en avgörande roll i ditt barns liv, även när småbarnsåren är över. Vad du säger gör skillnad, även om det kanske inte alltid känns så i stunden. Den dag din tonåring står inför att tacka nej eller ja till ett glas sprit är det bra att ha grundat med kunskap och argument, att ha lyssnat och byggt en gemensam tillit. Och att ha kommit överens om regler som går att hänvisa till om ditt barn kommer hem berusad sent en natt.

I din hand håller du fakta och våra bästa tips om hur du kan prata med din tonåring om alkohol. Spara Tonårsparlören och läs den i lugn och ro, gärna tillsammans med ditt barn.

# 6 sätt att få igång samtalet

Att prata om viktiga och laddade ämnen är inte alltid enkelt. Även om du möts av tveksamhet eller tystnad när du försöker prata om alkohol, fortsätt att försöka. Våga tro att dina ord betyder något.

## 1. Tänk på inledningen

I laddade samtal är det vanligt att använda uttryck som "du måste" eller "du är alltid", för att det känns viktigt att få den andra att förstå. Men chansen att få till ett bra samtal är större om du börjar med att förmedla dina känslor och upplevelser av situationen, genom att säga "jag känner" eller "jag tänker".

## 2. Undvik förhör

Undvik att göra samtalet till en utfrågning – värna istället om dialogen. Lyssna aktivt och visa att du är intresserad av vad ditt barn har att säga. Det ökar chanserna för att din tonåring ska fortsätta att dela med sig av sina tankar och känslor.



## 3. Se bådars perspektiv

När vi är arga eller oroliga får vi ofta svårt att vara flexibla i tanken. Kom ihåg att både ditt och ditt barns perspektiv är viktiga. Berätta om din oro, men försök också att förstå hur ditt barn känner och upplever situationen.

VARFÖR SITTER DU PÅ GOLVET?

NYA PERSPEKTIV!



## 4. Var tydlig med dina förväntningar

Att lyssna till tonåringens upplevelser och känslor är viktigt, men som förälder är det också nödvändigt att våga sätta gränser. Var tydlig med vilka regler som gäller när det kommer till alkohol. Det skapar trygghet. Kom ihåg att inget barn vill göra sina föräldrar besvikna.



## 5. Uppmuntra ärlighet

Om du vill att din tonåring ska vara ärlig behöver du tänka på hur du reagerar när hen berättar om felsteg eller svåra saker som har hänt. Det kan vara utmanande, men behåll lugnet och visa uppskattning när ditt barn öppnar sig. Ilska och kritik stänger dialogen. Det låter kanske som en självklarhet, men varje förälder vet hur svårt det kan vara i stunden.

## 6. Gör samtalet till en daglig rutin

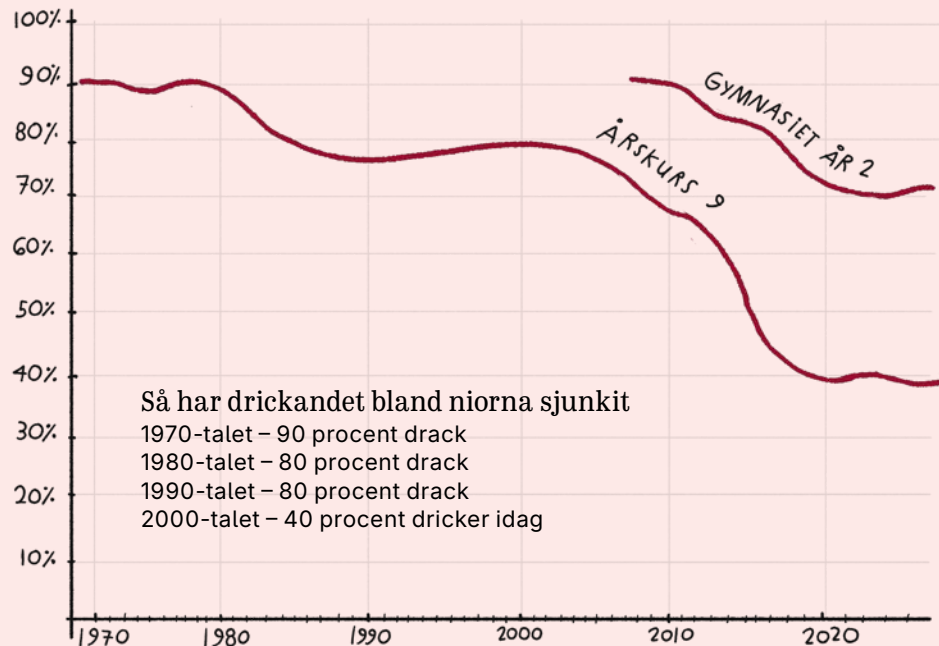
Var uppmärksam på de stunder när din tonåring verkar vilja prata – under bilresor, vid måltider eller när ni bara är hemma tillsammans. Det kan vara samtal om stort och smått. Genom att vara tillgänglig när ditt barn söker kontakt, kan hen bli mer bekväm med att prata med dig om olika ämnen.



# Så dricker

Färre och mindre – men trenden stannar av

Svenska ungdomar dricker mindre än tidigare generationer. Samtidigt finns tecken på att minskningen har planat ut.



# tonåringar



Så mycket dricker unga  
Inte bara färre unga dricker, de dricker också mindre alkohol. Från 1977 till 2023 har mängden konsumerad alkohol minskat med 70 procent bland niondeklassare. Under sent 1990-tal, och en bit in på 2000-talet peakade konsumtionen, för att sedan gå ner igen.

Så många tonåringar dricker  
**39 procent** av niondeklassarna  
**70 procent** av gymnasieeleverna i årskurs 2.

Ungdomarna har svarat på frågan om de druckit alkohol under de 12 senaste månaderna.

# Varför dricker unga mindre än tidigare?



Vi vet inte riktigt varför unga dricker mindre alkohol än tidigare, men några möjliga förklaringar är:

## Tidsbrist

Studier, fritidsaktiviteter och sociala medier tar ungdomarnas uppmärksamhet och tid.

## Höga krav

Unga upplever höga krav på prestation, både på fritiden och i skolan, vilket ger mindre plats för alkohol.

## Hälsa

Att värna om sin hälsa är ett ideal som påverkar både vuxna och ungdomar. Tonåringar verkar vara medvetna om att alkohol är skadligt.

## Gruppträck

Det är mer socialt accepterat att tacka nej idag än tidigare. Gruppträcket kring att festa tycks ha minskat.

# Leder alkohol till andra droger

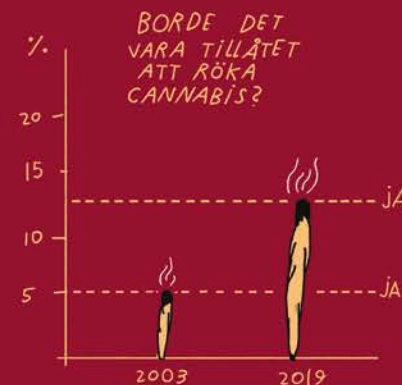


Svaret på den frågan är ett nja. De flesta tonåringar som dricker alkohol kommer inte att testa narkotika. Däremot har de flesta som brukar narkotika börjat med att testa lagliga droger som alkohol och tobak.

narkotika idag gör det dubbelt så många gånger som de unga som gjorde det för 30 år sedan.

Under de senaste åren har flera länder i världen delvis legaliserat cannabis. Påverkar legaliseringsdebatten ungdomarna? Under de senaste 20 åren har andelen nior som testat narkotika legat relativt stabilt, däremot har det skett en ökning i frekvens – de som brukar

Även om unga inte tycks bruka mer narkotika än tidigare, ser vi en attitydförändring åt det mer liberala hållet sedan tidigt 2000-tal. Niondeklassare ser idag narkotika som ett mindre problem än man gjorde för 20 år sedan, och färre tycks uppfatta cannabis som en farlig drog. Värt att nämna är att en dryg tredjedel fortfarande ser narkotika som ett stort problem.



ATTITYDER TILL CANNABIS BLAND NIONDEKLASSARE



# Vilken förälder

Föräldrar hanterar frågan kring alkohol på olika sätt. Vissa förbjuder, andra vill prata och informera. Hur gör du? Och vilka är dina utmaningar?



## Faktaföräldern

### Möjligheter:

Med hjälp av logik och rationella argument tar du dig an samtalet om alkohol med ditt barn. Sämre betyg? Oskyddad sex? Bråk på stan? Nej tack. Eftersom du utgår från fakta och forskning, känner du säkert redan till att nolltolerans bidrar till att skjuta upp alkoholdebuten – du skyddar därmed ditt barn från att råka ut för jobbiga situationer.

### Utmaningar:

Om du vill nå fram är det viktigt att först lyssna och visa intresse för tonåringens perspektiv. Håll fast vid nolltolerans mot alkohol, men kanske kan du låta vissa saker vara förhandlingsbara? Prova att öppna upp för en dialog om vilka tider som gäller eller hur ofta din tonåring ska höra av sig när hen är ute. Är reglerna förankrade hos ditt barn är chansen att de följs större.

Utmaning: Att lyssna.

Möjlighet: Du har fakta i ryggen.

Lästips: 6 sätt att få igång samtalet. Sid 2.

# är du?

## Eget ansvar-föräldern

### Möjligheter:

Du litar på din tonårings förmåga att hantera situationer, och tycker att alkohol är en del av livet som man måste lära sig hantera själv, precis som du gjorde när du var ung. Tillit är en viktig del av alla relationer – där har du en bra bas att stå på i kommunikationen med din tonåring.

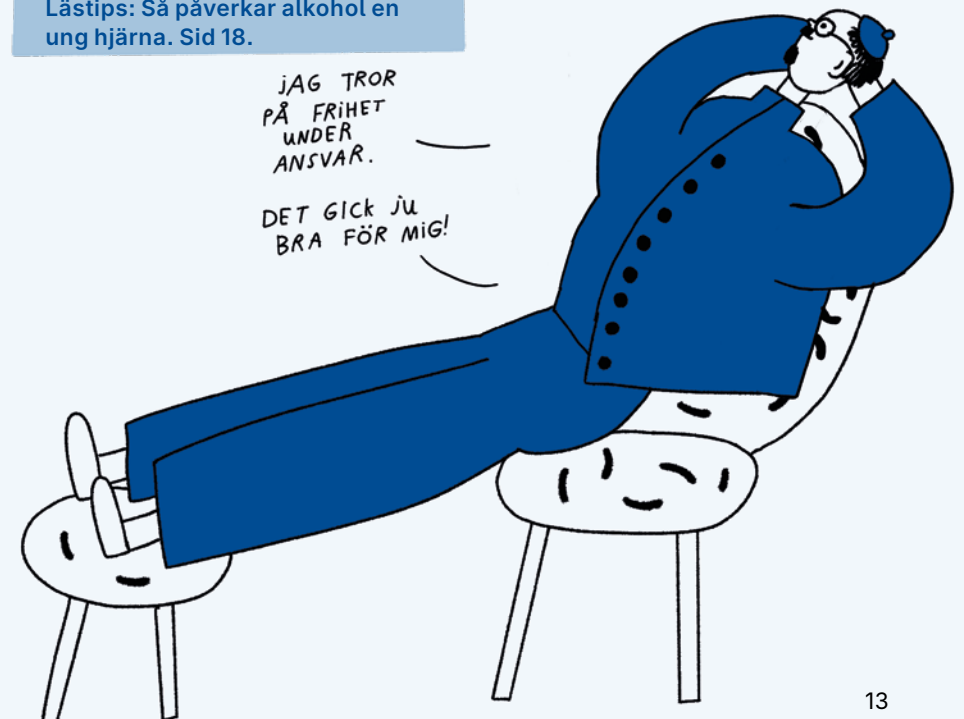
### Utmaningar:

För dig kan det kännas ovant att sätta gränser, men kom ihåg att tonåringar inte alltid är mogna att ta ansvar själva. Genom forskning vet vi att alkohol har en mer skadlig effekt på ungdomars hjärnor än på vuxnas. Om du funderar på att köpa ut till din tonåring för att veta vad hen dricker, tänk på att det kan slå fel – tonåringar som får alkohol hemifrån dricker ofta mer än de som inte får det.

Utmaning: Ha koll på vad som händer.

Möjlighet: Du visar tillit.

Lästips: Så påverkar alkohol en ung hjärna. Sid 18.



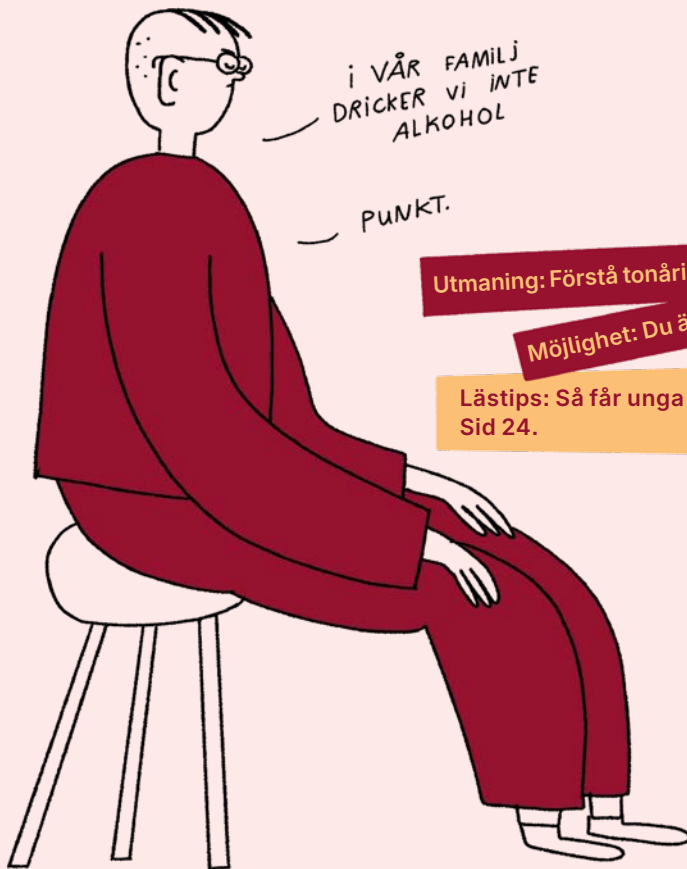
# Inte på kartan-föräldern

## Möjligheter:

Du tar själv sällan eller aldrig ett glas vin. Kanske finns regler kring detta i din religiösa övertygelse, eller i din kultur. Att din tonåring skulle dricka finns inte ens på kartan. Fasta principer kan vara bra – det ger en tydlighet. Hemma hos dig finns en absolut, och väldigt skarp, gräns att förhålla sig till.

## Utmaningar:

Din tonåring kanske befinner sig i sammanhang som är främmande för dig. Om du vill nå fram är det viktigt att visa intresse för barnets perspektiv och upplevelser. Om jämnåriga dricker eller tar droger kan det vara svårt för tonåringar att säga nej. Att ha en öppen dialog kring alkohol, där ditt barns frågor och tveksamheter får plats, kan öka sannolikheten att våga säga nej.



**Utmaning: Förstå tonåringens verklighet.**

**Möjlighet: Du är tydlig.**

**Lästips: Så får unga tag i alkohol. Sid 24.**

# Diskutera mera-föräldern

## Möjligheter:

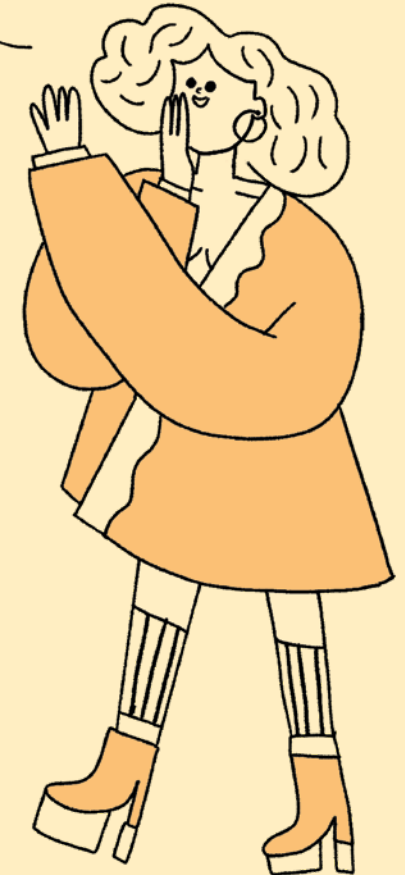
Du är en engagerad förälder som vill skapa dialog och vara förstående. Att utgå från hur verkligheten ser ut, snarare än att hålla fast vid dina egna principer, är viktigt för dig. Du vill gärna prata om alkohol, även under ditt barns tidiga tonår, vilket ger dig bra möjligheter att ta upp ämnet igen, när och om ditt barn väl börjar dricka.

## Utmaningar:

Utmaningen för dig kan vara att sätta gränser. Fortsätt att visa nyfikenhet för ditt barns perspektiv, men var samtidigt tydlig med att du inte accepterar att hen dricker. Att visa förståelse står inte i motsats till att sätta tydliga gränser. Om du låter din tonåring smaka alkohol hemma, kan det bli svårt att säga nej om tonåringen säger: "Du låter mig ju dricka hemma, varför får jag inte dricka med kompisarna?".

JAG MINNS HUR DET VAR ATT VARA UNG!

DET VIKTIGASTE ÄR ATT DU KÄNNER ATT DU ALLTID KAN PRATA MED MIG.



**Utmaning: Sätta gränser.**

**Möjlighet: Du lyssnar på din tonåring.**

**Lästips: Nej eller okej? Så bemöter du tonåringens argument. Sid 12.**



# Nej



## eller okej?

### Så bemöter du tonåringens argument

Balansgången mellan att sätta gränser och att lyssna kan vara svår för en förälder. Här ger psykologen Bengt Grandelius och alkoholläkaren Sven Andréasson sina tips på hur du kan svara när ditt barn vill dricka.

”Det är inte logiskt att du får dricka, men inte jag.”

– Hjärnan är det organ hos människan som utvecklas långsammast, och är mest känslig för alkoholens effekter. Det spelar ingen roll att du har växt om mig rent fysiskt, din hjärna utvecklas fortfarande, och därför får du inte dricka. Du får inte heller köra bil, men det får jag.

”Jag kommer ändå få tag i alkohol. Lika bra att jag får det från dig, så vet du vad och hur mycket jag dricker.”

– Säkert är det så att du kan få tag i alkohol om du verkligen vill, men som vuxen kan jag inte bidra till att du dricker. Därför måste jag säga nej. Och du kan skylla på mig om du vill: ”Jag får inte dricka för min knäppa morsa”. Det bjuder jag på.



”Alla andra får ju ...”

– Det kanske känns som att alla andra får göra saker som du inte får, men jag lovar att de allra flesta i din ålder har samma diskussion med sina föräldrar som vi har nu. Jag kan prata med de andra föräldrarna, så kan vi komma överens om att samma regler gäller för alla.

”Så du litar inte på mig? Om du gjorde det skulle du veta att jag klarar av att dricka.”

– Jag litar på dig när det gäller många saker. Men när man har druckit är det lätt att hamna i situationer som är svåra att hantera. Det gör mig orolig, och det är därför jag säger nej.



”Får jag smaka av dig ...?”

– Nej, eftersom alkohol är ett nervgift som påverkar tonåringar mer än vuxna så jag vill inte bjuda dig på det.

#### OM EXPERTERNA

##### Bengt Grandelius

Legitimerad psykolog, familjeterapeut och författare med mångårig erfarenhet av terapeutiskt behandlingsarbete med barn, ungdomar och vuxna.

##### Sven Andréasson

Alkoholläkare och professor i socialmedicin på Karolinska Institutet.

# Avdramatisera rå?



Kan det vara en bra idé att avdramatisera det här med alkohol? Kanske låta tonåringen dricka ett glas hemma vid middagen?

## Att bjuda hemma ...

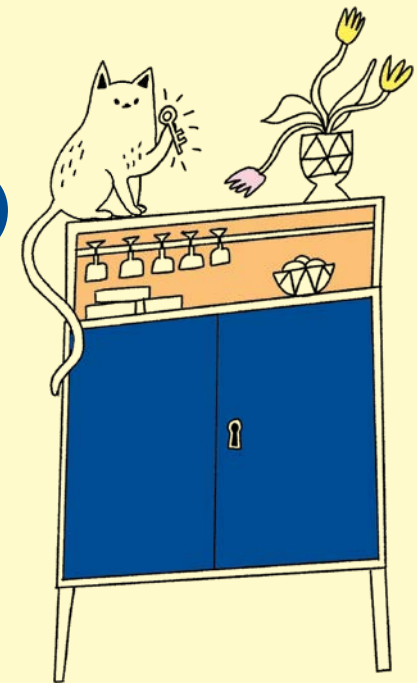
... leder inte till att tonåringar dricker mindre eller lär sig ett naturligt förhållnings sätt till alkohol. Snarare tvärtom. Tillåtelse att ta en öl hemma kan tolkas som ett okej till att dricka även i andra sammanhang.

## Spritflaskorna i barskåpet ...

... kan vara lockande för en tonåring. Om du har alkohol ståendes hemma, kan det vara en bra idé att prata med din tonåring om vad du förväntar dig – att det som finns där enbart är för vuxna. Är du orolig kan du hålla koll på innehållet i flaskorna, plocka undan eller förvara flaskorna bakom en låst dörr, för att hjälpa ditt barn att motstå frestelsen.

## Har ni olika syn på alkohol?

Det är viktigt att de vuxna i familjen kommunicerar samma sak till barnen. Försök att komma överens med din medförälder om hur ni ska förhålla er till alkohol och festande, helst redan innan det blir aktuellt för er tonåring. Om andra vuxna i barnets närhet vill bjuda på alkohol är det viktigt att som förälder tydligt kommunicera att din tonåring inte får smaka.

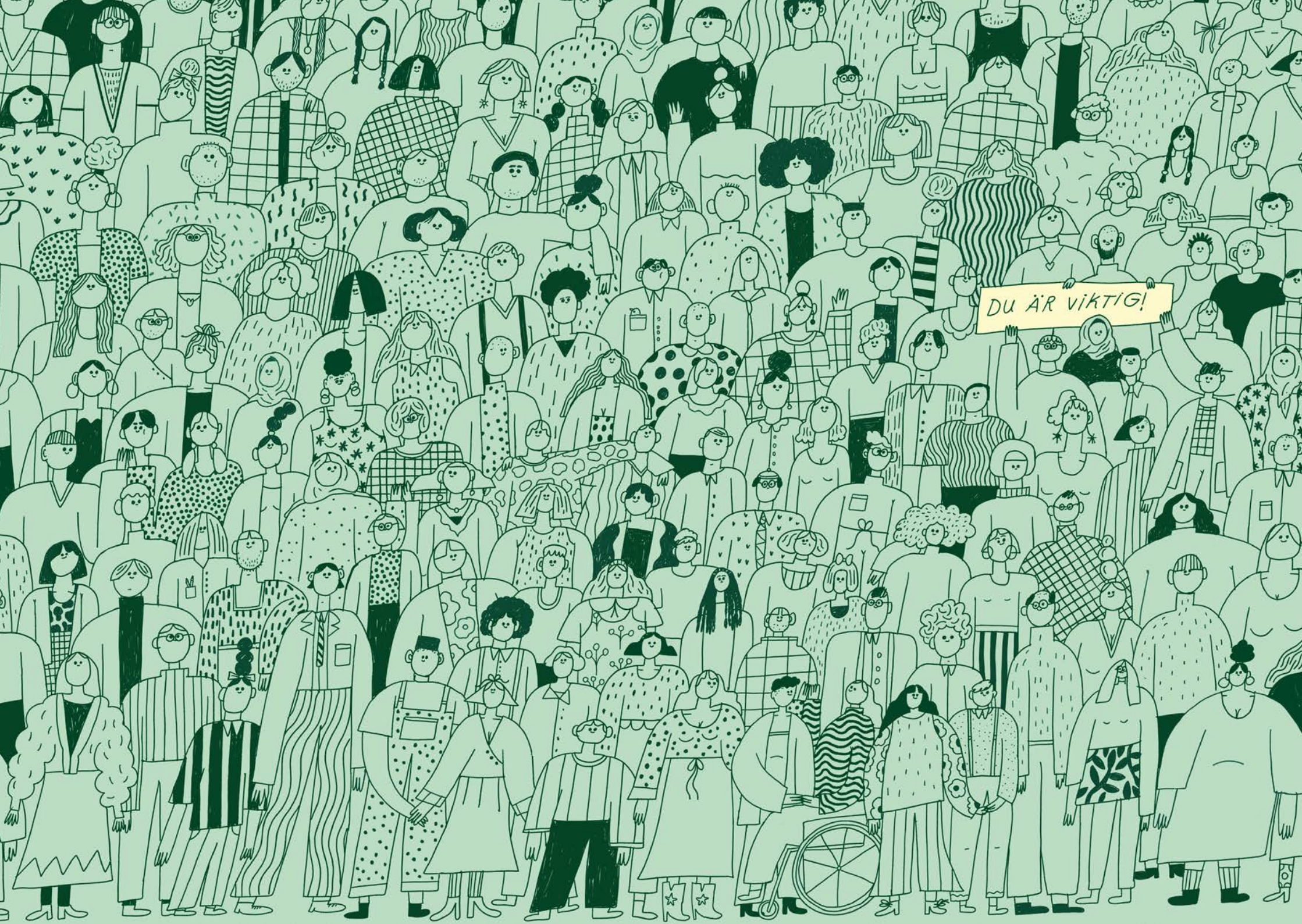


## Dubbla budskap

Att få ett ja till alkohol i vissa sammanhang och nej i andra kan bli svårt för tonåringen att förhålla sig till. Låter du din tonåring dricka hemma ger det intryck av att frågan om alkohol är förhandlingsbar, och det kan bli svårare att stå fast vid ditt nej om din tonåring vill dricka med kompisarna.

## Är det olagligt att bjuda?

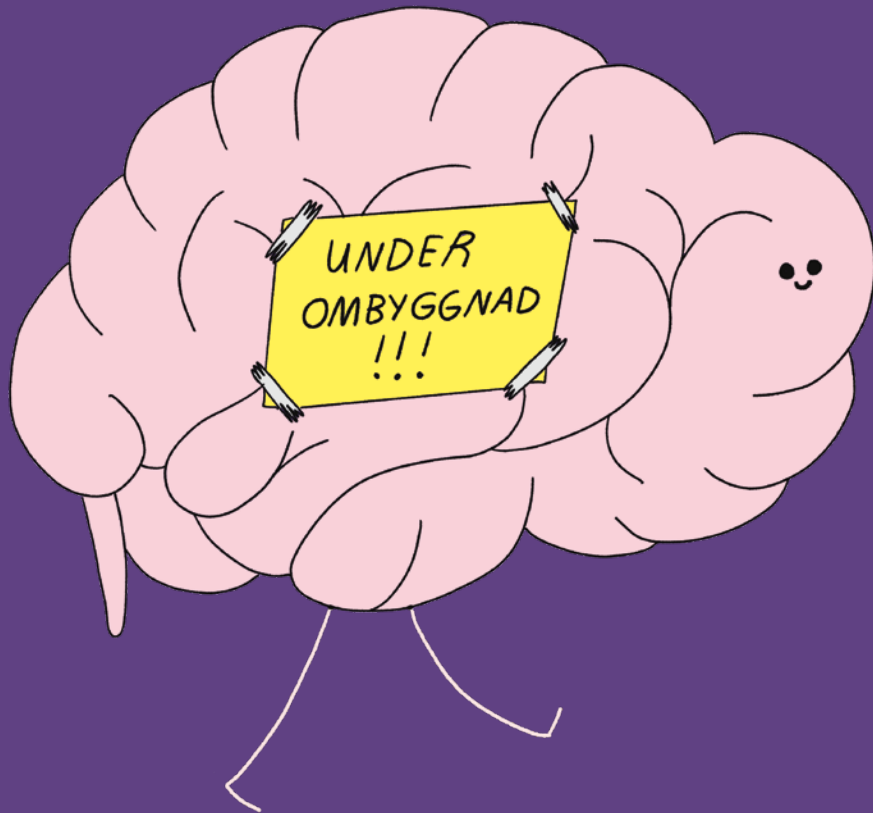
Det är inte olagligt att bjuda sin tonåring på ett glas vin till maten, men det kan sända ut fel signaler. Att köpa alkohol så att din tonåring kan ta med sig ut – det är langning, och olagligt.



DU ÄR VIKTIG!

# Så påverkar alkohol en ung hjärna

Under tonåren förändras hjärnan i rekordfart, och byggs för att klara vuxenlivets påfrestningar. Alkohol kan störa utvecklingen och ge ditt barn sämre förutsättningar i livet.



## Impulskontroll noll

En alkoholpåverkad hjärna gör din tonåring mer benägen att kasta sig ut i situationer utan skyddsnet. Att råka ut för en olycka eller hamna i bråk är saker som kan få konsekvenser långt efter att baksmällan klingat av.

## 5 minuter!

Så lång tid tar det för alkoholen att nå hjärnan. Efter 10 minuter påverkas kognitiva funktioner och beteenden. Effekten håller i sig i några timmar, beroende på hur stor mängd man dricker.

## Var god stör ej!

Under tonåren kopplas nervbanor samman och celler bildas – hjärnan utvecklas intensivt ända upp till 25 års ålder. Att dricka alkohol i ung ålder kan störa denna ömtåliga process, då flera viktiga förmågor formas.

## BLACK-OUT!

Tonåringar dricker ofta fort, håller i sig för att slippa känna smaken av sprit. Inte sällan finns ett grupstryck. Då kan det vara svårt att kontrollera hur full man blir. Att dricka tills man får minnesluckor ger mätbara konsekvenser och påverkar hjärnans struktur i flera veckor. Ungdomar som dricker mycket nån gång i månaden påverkas därför konstant av sämre minne och nedsatt kognitiv förmåga.



# Att dricka är kul! Först i alla fall...

Genom alkoholen frigörs lyckohormonerna dopamin och endorfiner – kroppens belöningssystem aktiveras. Man känner sig glad, modig och kärleksfull. Men känslan är övergående. Dels försvinner effekten ju fullare man blir, dels vänjer sig hjärnan vid hormonpåslaget om man dricker regelbundet. Mer och mer alkohol behövs för att få samma effekt, och genom att dricka ofta lägger man grunden till ett framtida beroende.

**Självförtroendet åker berg- och dalbana**  
Med lite alkohol i blodet känner vi oss snygga och smarta. Men känslan är bedräglig. Regelbunden alkoholkonsumtion naggar snarare på självförtroendet, särskilt om man gör saker man ångrar.

## Sämre betyg

Förmågan att lära sig nya saker och minnas är två saker som riskerar att försämrans av alkohol.


## Hjärnan vill ha mer

När man dricker lär sig hjärnan att längta efter det intensiva rus som alkoholen ger. Risken för att bli beroende ökar om man dricker när man är i tonåren, jämfört med att vänta i några år.

## Deppigt värre

Alkohol kan leda till ångest, depression och psykisk ohälsa. Samtidigt göder psykisk ohälsa behovet av att dricka mer för att tillfälligt dämpa de jobbiga känslorna. Det blir lätt en ond cirkel som kan vara svår för en tonåring att ta sig ur.





"HAR HAFT EN RÄDSLA ATT NÅGOT SKA  
GÅ SNETT - SÅ JAG HAR VARIT GANSKA  
ÖVERVAKANDE. OROLIG FÖR VAD SOM  
HÄNDER I SOCIALA MEDIER, ANDRA FÖRÄLDRAR  
KAN VARA RÄTT NAIVA, "INTE MITT BARN".  
ÄR DOM SÄKRA PÅ DET?"

- MAMMA 52, STORSTAD

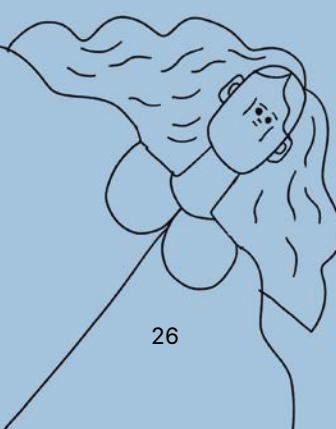


"UTMANANDE ATT DE TYCKER  
SIG VARA ÄLDRE ÄN DE ÄR -  
ATT FÖRKLARA VARFÖR VISSA  
SAKER INTE FUNKAR."

- PAPPA, 53, LANDSBYGD

# Vad oroar

Håller du koll på Snapkartan i realtid? Eller sover du lugnt när din tonåring är ute?



"UPPLEVER ATT DERAS VÄRLD  
OCH DERAS GENERATION  
ÄR ANNORLUNDA FRÅN  
HUR JAG VÄXTE UPP. SVÅRT  
ATT RELATERA TILL DEM."

- MAMMA, 44, MINDRE TÄTORT

# du dig över?

## 6 vanligaste konsekvenserna när tonåringar dricker

Förstört saker eller kläder: **21 procent**

Blivit fotad/filmad i pinsam eller kränkande situation: **20 procent**

Råkat i gräl: **19 procent**

Råkat ut för en olycka eller blivit skadad: **16 procent**

Kört moped, bil eller annat motorfordon: **16 procent**

Tappat pengar eller andra värdesaker: **16 procent**

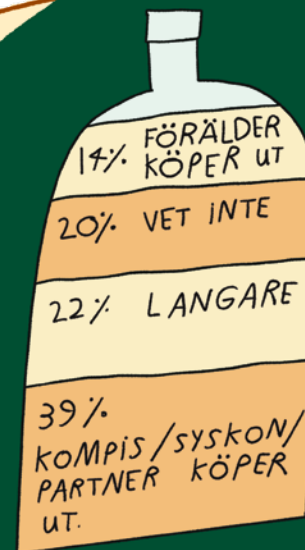
Ungdomar i nian som dricker alkohol.

Så får

unga tag

alkohol

i



VISSTE DU  
ATT BARN  
SOM FÅR  
ALKOHOL AV  
SINA FÖRÄLDRAR  
OFTAST DRICKER  
MER ÄN DE SOM  
INTE FÅR DET?

DE SKAFFAR  
OFTA MER  
ALKOHOL PÅ  
ANNAT HÅLL.

Fyra vanligaste sätten  
att få tag i alkohol bland  
niondeklassare.

BERÄTTA ATT  
DET ÄR OLAGLIGT  
ATT KÖPA UT, OM  
DU FÅR FRÅGAN.

DET ÄR  
**OLAGLIGT**  
ATT:  
KÖPA UT ALKOHOL  
TILL MINDERÅRIGA  
=  
BÖTER ELLER  
FÄNGELSE  
I UPP TILL TVÅ ÅR.

Tonåringar får oftast alkohol från någon de känner. Här spelar din inställning som förälder stor roll – prata med ditt barn och din omgivning om att inte köpa ut eller bjuda.



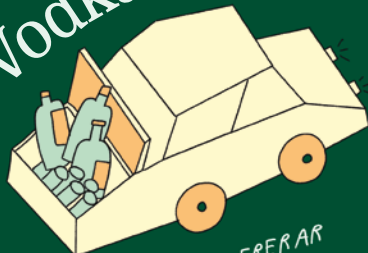
## Hinkkonto

SÄLJER ALKOHOL VIA SOCIALA MEDIER

28% HAR SETT ERBJUDANDEN OM ATT KÖPA ALKOHOL I SOCIALA MEDIER

12% HAR KÖPT ALKOHOL VIA HINKKONTON.

Vodkabil



BIL SOM LEVERERAR SMUGGELSPRIT TILL UNGDOMAR.



OLAGLIG SPRIT TAPPAS PÅ FLASKOR OCH PRYDS MED FALSK ETIKETT. KAN VARA MYCKET SKADLIG!

JU FLER SOM KÄNNER TILL ATT FÖRSÄLJNING PÅGÅR PÅ SOCIALA MEDIER, DESTO STÖRRE CHANS ATT FLER ANMÄLER.

## Om du upptäcker ett hinkkonto – så agerar du

Ett nytt medielandskap har växt fram under de senaste decennierna, där sprit säljs via hinkkonton i sociala medier som Snapchat och Instagram. Att köpa från langare online är riskabelt. Vem är det som säljer? Och vad finns i flaskan? Om du ser ett konto som säljer till din eller andra tonåringar – agera direkt!

### 1. Anmäl kontot till den sociala plattformen

De personer som driver kontot kan inte se vem som har anmält. Uppmuntra gärna andra att göra samma sak.

### 2. Polisanmäl

Be om att få ta skärmdumpar om langaren varit i kontakt med ditt barn, eller om du ser andra bevis på försäljning.

### 3. Fråga om följare

Ha en dialog med ditt barn kring följare och vilka de är.

### 4. Prata med ditt barn

Berätta för ditt barn att det är farligt att ha kontakt med hinkkonton, och att det är olagligt att sälja alkohol på det sättet.

### 5. Håll kontakt med andra föräldrar

Lyft ämnet när du pratar med andra vuxna. Ju fler som känner till att försäljning pågår i sociala medier, desto större chans att fler anmäler.



# Dricka som förälder?

Pop! Korken ur vinflaskan, fredag och middagen står på bordet. Psykologen Sigrid Elfström och alkoholforskaren Josefine Östh ger dig tips om hur du som tonårsförälder kan tänka kring ditt eget drickande.



## OM EXPERTERNA OCH SKRIBENTERNA

**Sigrid Elfström** är psykolog och doktorand i global folkhälsa vid Karolinska Institutet.

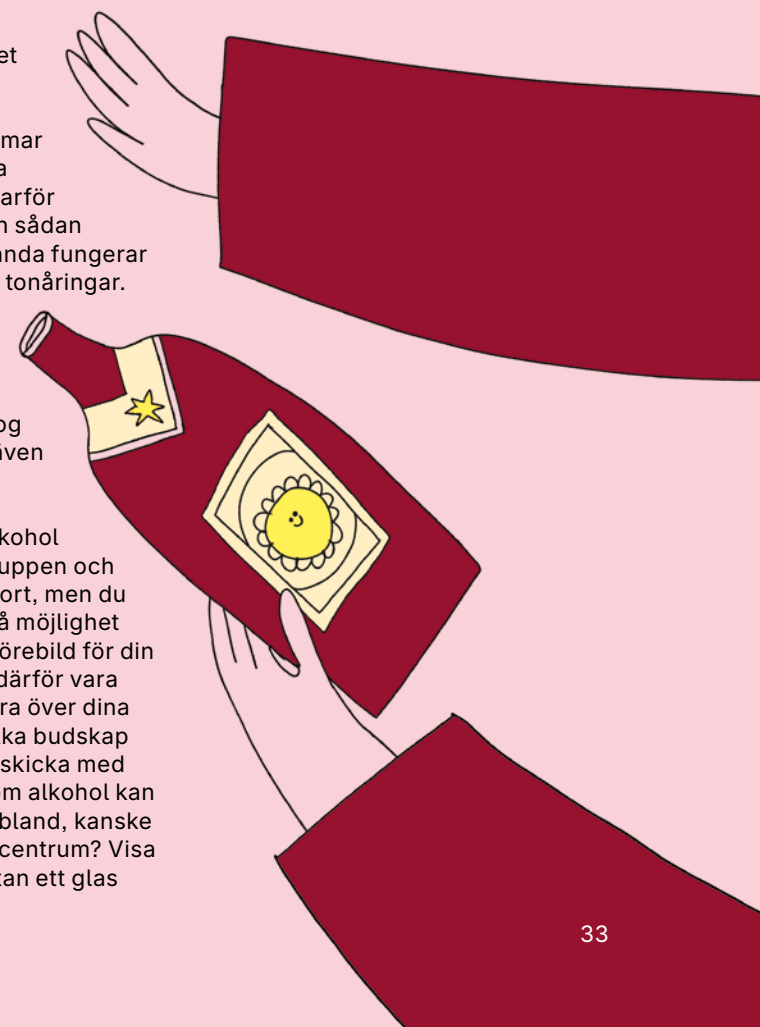
**Josefine Östh** är sjuksköterska och forskar om behandling av alkoholberoende vid Karolinska Institutet.

**När barnen blir tonåringar** känner många föräldrar att de får sin frihet tillbaka. Att äntligen ha mer tid till sig själv kan vara härligt. Samtidigt är det viktigt att hålla kvar vid tanken på att din tonåring fortfarande är i behov av stöd, tröst och stabilitet. Att du dricker alkohol behöver inte vara ett problem, men precis som fyraåringen kan uppleva en berusad förälder som otrygg, kan fjortonåringen göra det.

**Om din tonåring vill dricka** för att du gör det är förklaringen enkel – det finns saker som vuxna gör, som ungdomar inte får göra. Resonera med din tonåring om varför alkoholdrickande är en sådan sak. Skrämselpropaganda fungerar sällan bra i relation till tonåringar. De sluter sig lätt om de känner att du inte lyssnar på dem. En icke-moraliserande ton och en öppen dialog är en bra väg framåt, även i samtalet om alkohol.

**Tonåringars syn** på alkohol påverkas av kompisgruppen och samhällets normer i stort, men du som förälder har också möjlighet att påverka. Du är en förebild för din tonåring, och det kan därför vara en god idé att reflektera över dina egna alkoholvanor. Vilka budskap och beteenden du vill skicka med ditt barn i livet. Även om alkohol kan vara gott och trevligt ibland, kanske den inte behöver stå i centrum? Visa att livet är lika roligt utan ett glas vin i handen.

**För en del föräldrar** kan det kännas som att alkoholen tar mer än vad den ger. Upplever du att den fått en allt större plats i vardagen? Dricker du mer än du tänkt från början? Känner du dig ofta trött och sliten dagen efter att du har druckit? Då kan det vara dags att se över din konsumtion, för att orka skapa den trygga bas som ditt barn behöver.



# Om din tonåring kommer hem full

Det kan vara svårt att veta hur du ska agera om din tonåring sent en natt snubblar in i hallen berusad. Ta ett djupt andetag, och försök behålla lugnet.

## Reaktion

Låt diskussionen vänta. Kanske drack du själv för mycket alkohol någon gång när du var i samma ålder, och vet hur jobbigt det kan vara. Fokusera på omhändertagande och låt ditt barn känna att det är tryggt att komma hem till sin egen säng. Erbjud en kram, något att dricka och ställ fram en hink om illamåendet slår till.



## Dagen efter

Dags att prata om gårdagens händelser, men gå inte på för hårt. Förmodligen känner din tonåring redan skuld och skam. Var varsam inför att det kan ha hänt jobbiga saker under kvällen. Ha en undersökande attityd, snarare än dömande. Att inleda med "Vad hände igår? Vill du berätta?" kan öppna upp för samtal. Lyssna först på din tonåring. Uttryck sedan tydligt och lugnt att du inte accepterar festande med alkohol. Låt barnet förstå att alla kan göra misstag, utan att vara sina misstag.



## Regler?

Kanske hade ni sedan tidigare uttalade överenskommelser kring alkohol? Om din tonåring brutit mot dem, berätta hur orolig du blir när det händer, men utan att skuldbelägga. Om ni inte har pratat om alkohol tidigare, är detta ett bra tillfälle att sätta kursen framåt. När ditt barn sedan håller sig till era överenskommelser – visa uppskattning. Det är inte alltid lätt att säga nej till kompisar!

## Konsekvenser?

Det kan vara bra att redan på förhand ha uttalat vilka konsekvenserna blir om ditt barn bryter er överenskommelse. För att tonåringen ska lära sig något av konsekvenserna bör de vara logiska och proportionerliga. En logisk konsekvens är relaterad till situationen. Det kan till exempel handla om att inte få gå i väg på nästa fest eller att bli hämtad tidigt. Undvik tomma hot. De konsekvenser du kommunicerar ska du också vara beredd att genomföra, det skapar tydlighet och tillit.



# Bra kontakter

## ALKOHOLHJÄLPEN

020-84 44 48. För dig som funderar över dina eller någon annans alkoholvanor.

Läs mer: [alkoholhjalpen.se](http://alkoholhjalpen.se)

## BRIS VUXENLINJE

077-150 50 50. Bris vuxenlinje tar emot samtal från vuxna som vill prata om saker som rör barn och unga. Läs mer: [bris.se/for-vuxna/kontakta-oss/bris-vuxentelefon/](http://bris.se/for-vuxna/kontakta-oss/bris-vuxentelefon/)

## BUP

Barn- och ungdomspsykiatri kan ge stöd om du känner oro för din tonåring. Sök på nätet och kontakta en mottagning i ditt område.

# Läs mer

## 1177

Information och stöd om alkohol och andra droger. Läs mer: [1177.se](http://1177.se)

## BARNDOM UTAN BAKSMÄLLA

Om barn som far illa av vuxnas drickande.

Läs mer: [barndomutanbaksmalla.se](http://barndomutanbaksmalla.se)

## CAN

Centralförbundet för alkohol- och narkotikaupplysning. Läs mer: [can.se](http://can.se)

## DRUGSMART

Statistik om alkohol och andra droger. Läs mer: [drugsmart.se](http://drugsmart.se)

## FÖRÄLDRALINJEN

020-85 20 00. För dig som vill bolla din roll som förälder, är orolig för ditt barn eller ett barn i din närhet.

Läs mer: [mind.se/hitta-hjalp/foraldralinjen/](http://mind.se/hitta-hjalp/foraldralinjen/)

## MASKROSBARN

Stöttar ungdomar som växer upp med föräldrar som mår psykiskt dåligt eller har problem med alkohol. Erbjuder chatt och samtalsstöd. Läs mer: [maskrosbarn.org](http://maskrosbarn.org)

## TRYGGA BARNEN

För unga som lever nära någon som har problem med alkohol, droger eller mår psykiskt dåligt. Läs mer: [tryggabarnen.org](http://tryggabarnen.org)

## FOLKHÄLSOMYNDIGHETEN

Fakta, nyheter och statistik om alkohol och andra droger.

Läs mer: [folkhalsomyndigheten.se](http://folkhalsomyndigheten.se)

## FULL KOLL

Fakta och stöd kring alkohol, droger och tonåringar. Läs mer: [fullkoll.nu](http://fullkoll.nu)

## IQ

Information och stöd om alkohol. IQ är ett dotterbolag till Systembolaget. Läs mer: [iq.se](http://iq.se)

## OM SYSTEMBOLAGET

Information och fakta om alkohol och hälsa.

Läs mer: [omsystembolaget.se](http://omsystembolaget.se)

# 4 sätt att säga nej

Ibland är ett nej det finaste du kan ge. Här är några sätt att säga att du inte kan köpa ut.

## Dela din oro

Var ärlig med din oro. Berätta att du blir orolig och rädd över vad som kan hända om du köper ut alkohol.

## Det är olagligt

Berätta att det är olagligt att köpa ut alkohol till en minderårig. Följden kan bli böter eller fängelse i upp till två år.

## Egna erfarenheter

Många ångrar saker de gjort när de varit berusade. Känner du igen dig? Berätta om dina erfarenheter av alkohol och varför det inte är en bra idé att du köper ut, eller att ditt barn dricker.

## Dra hälsoargumentet

För varje år man väntar med att börja dricka minskar risken för framtida alkoholproblem. Unga hjärnor är känsligare för alkohol än vuxna hjärnor. Dessutom påverkar alkohol träningsresultat, hjärta och lever.

# Källor

## RAPPORTER

CAN:s nationella skolundersökning 2023 (CAN rapport 223, 2023)

IQs Alkoholindex 2022

Ungas frågor kring alkohol och droger (CAN rapport 162, 2017)

Ung i en tid med minskat drickande – Fokusrapport 08, 2020 (CAN 2020)

Ungdomars alkoholanskaffning via sociala medier (CAN, på uppdrag av Systembolaget, 2021)

Alkohol och hjärnan (Alkohol och samhället, Swenurse, 2024)

Varför dricker unga mindre än tidigare? (Stockholms universitet, 2019)

Självrapporterade alkoholvanor i Sverige 2004–2022 (CAN, rapport 222, 2023)

Ungas riskuppfattning och bruk – hänger det ihop? Fokusrapport 06 (CAN 2020)

Hur många barn växer upp med föräldrar som har alkoholproblem? (CAN rapport 185, 2019)

Nationella folkhälsoenkäten Hälsa på lika villkor? (Folkhälsomyndigheten, 2022)

Upp till var och en? Förändringar i ungas attityder till narkotika mellan åren 2003 och 2019, Fokusrapport 07 (CAN, 2019)

Vuxnas attityder till cannabis och annan narkotika (Folkhälsomyndigheten, 2023)

## ARTIKLAR/WEBBSIDOR

Så skadar alkohol den unga hjärnan (Accent magasin)

Alkoholberoende (1177)

Så påverkas kroppen av alkohol (hjarnguiden.se)

Var femte ung kan tänka sig bjuda yngre på alkohol (Accent magasin)

## EXPERTER OCH FAKTAGRANSKARE

Bengt Grandelius, psykolog, familjeterapeut och författare

Sigrid Elfström, psykolog och forskare inom föräldrastöd på KI

Sven Andréasson, alkoholläkare och professor i socialmedicin på KI

Martina Zetterqvist, CAN

Mimmi Eriksson Tinghög, Folkhälsomyndigheten

Richard Henriksson, Folkhälsomyndigheten

Josephine Östh, sjuksköterska som forskar om alkoholberoende på KI

## TONÅRSPARLÖREN 2024

Utgivare: Systembolaget

Redaktör/copywriter: Sara Rumar

Originalidé design: NORD DDB

Art Direction och grafisk formgivning: NORD DDB

Illustratör/Serietecknare: Maja Säfström

Originalidé: TBWA Sthlm 2002

Tryckeri: Tryckt hos Walstead, Polen, 2024 via Printpool

## KONTAKTA OSS:

tonarsparloren@systembolaget.se



Besök [tonarsparloren.se](https://tonarsparloren.se)