



TONÅRS PARLÖREN

Hur du
pratar med
din tonåring
om alkohol

SYSTEM
BOLAGET

TONÅRSPARLÖREN 2026

Utgivare: Systembolaget

Redaktör/copywriter: Sara Rumar

Originalidé design: NORD DDB

Art Direction och grafisk formgivning:

NORD DDB & Make Your Mark

Copyright illustrationer© Maja Säfström 2024 @majasbok

Utgiven enligt avtal med Salomonsson Agency

Originalidé: TBWA Sthlm 2002

Tryckeri: Tryckt hos Ljungbergs Tryckeri 2026 via Printpool.

KONTAKTA OSS:

tonarsparloren@systembolaget.se



Besök tonarsparloren.se

Grattis, du har blivit tonårsförälder!

Och som ett brev på posten hör vi på Systembolaget av oss. Inte för att oroa, utan för att stärka dig i att du som förälder är viktig för din tonåring och kan göra skillnad när det kommer till alkohol.

Kanske tänker du att unga knappt dricker längre, att det finns annat att bry sig om. Som psykisk ohälsa, cannabis, Snapchat och TikTok. Det är sant att tonåringar i dag dricker mindre än din generation gjorde i deras ålder. Men nedgången har planat ut. Fortfarande dricker fyra av tio niondeklassare alkohol, och i tvåan på gymnasiet stiger siffran till sju av tio.

Vad du säger, hur du agerar och visar att du bryr dig gör stor skillnad, även om det kanske inte alltid känns så i stunden. Den dag din tonåring står inför att tacka nej eller ja till alkohol är det därför bra att ha grundat med kunskap och argument, att ha lyssnat, byggt tillit och kommit överens om regler att hänvisa till om ditt barn kommer hem berusad.

I din hand håller du fakta och våra bästa tips om hur du kan prata med din tonåring om alkohol – bland annat ett uppslag med enkla sätt att få igång samtalet och frågor som hjälper er förstå om ni tänker lika.

TIPS!

Spara **Tonårsparlören** för att hämta kraft och inspiration när frågorna om alkohol dyker upp.

6 sätt att få igång
samtalet om alkohol

2

Samtalet:
Astrid ville vara duktig
- höll tyst om fyllan

4

Så dricker tonåringar

6

Vilken förälder är du?
Testa dig själv

12

Samtalet:
Frihet och frågor som
aldrig ställdes

10

Tänker ni lika?
Fyll i tillsammans

16

Nej eller okej? Så bemöter du
tonåringens argument

18

Avdramatisera?

20

Så får ungdomar
tag i alkohol

28

Så påverkar alkohol
en ung hjärna

24

Dricka som förälder
- hur ska man tänka?

32

34

Om din tonåring
kommer hem full

Innehåll



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. 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.

2. Undvik förhör

Undvik att göra samtalet till en utfrågning – värna i stället 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.



DU...
JAG MENAR
JAG ANSER
ATT...

Källa: IQ/Norstadt



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. Förmedla dina känslor

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".



5. 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.

6. Uppmuntra ärlighet

Om du önskar att din tonåring ska vara ärlig och öppen, 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, tänk på att visa förståelse för hur svårt det är att vara ung ibland. Det kan låta som en självklarhet, men varje förälder vet hur svårt det kan vara i stunden.



Ville vara duktig – höll tyst om fyllan

Tystnad kan uppfattas som både frihet och ointresse. Det står klart när Malin Wollin pratar med sin dotter om tonårstiden och Astrid berättar varför hon inte ringde hem när hon blivit för full.

Malin beskriver uppväxten med dottern Astrid som öppen och pratig.

– Jag trodde att vi pratade om allt. Så jag var säker på att du, oavsett vad, skulle ringa om något hände på en fest, säger hon i Systembolagets YouTube-serie **Samtalet**.

Som tonåring drack Astrid länge inget alls, trots att kompisarna gjorde det. När hon väl började, strax innan hon fyllde 18, var hon ärlig med att hon drack men inte hur mycket.

– Jag ville vara duktig eftersom ni litade på mig, förklarar hon.

Första fyllan blev hon jättefull, jättefort, och övergavs av sin kompis. I efterhand medger hon att hon borde ha ringt hem. Malin överrumplas av att dottern varit så förtegen.

– Som jag minns det var det ett evigt tjat från min sida om att du alltid kunde ringa hem, men framför allt: ni skiljs inte åt. Det stod jag ju på trappan och ropade efter dig!

Samtidigt upplevde Astrid att föräldrarna var lite väl slappa. Kompisarnas föräldrar höll koll, hennes hörde knappt av sig.

– Gud, de bryr sig inte, kunde jag känna.

För Malin var tystnaden ett sätt att visa tillit. Men samma tysta tillit tolkades av Astrid som ointresse. Det hon inte visste var att Malin låg vaken och stirrade tills Astrid var hemma – för att sedan sjunka ner i kudden av lättnad och somna.



JAG VILLE VARA
DUKTIG EFTERSOM
NI LITADE PÅ MIG.

JAG TRODDE
ATT VI PRATADE
OM ALLT.

OM OSS

Malin Wollin
Journalist, författare och mamma till tre söner och två döttrar.

Astrid Wollin Lantz
Konststudent och Malins äldsta dotter, född 2002.

PROVA I KVÄLL

Vad är tillit för dig?
På vilket sätt märker din tonåring att du bryr dig?
Jämför med hur du själv tänker att du visar omsorg.

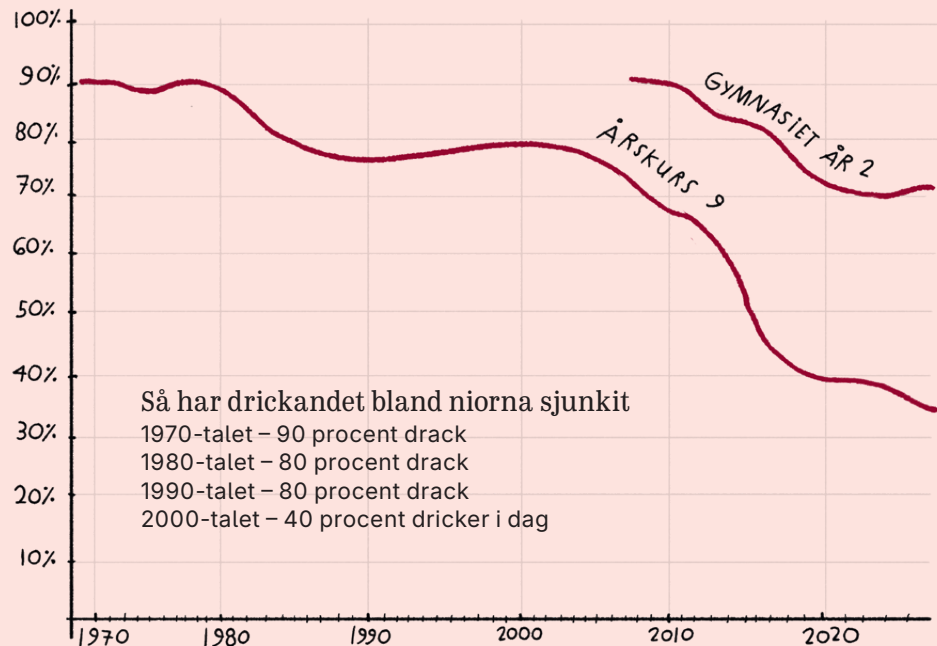
Se hela samtalet här.



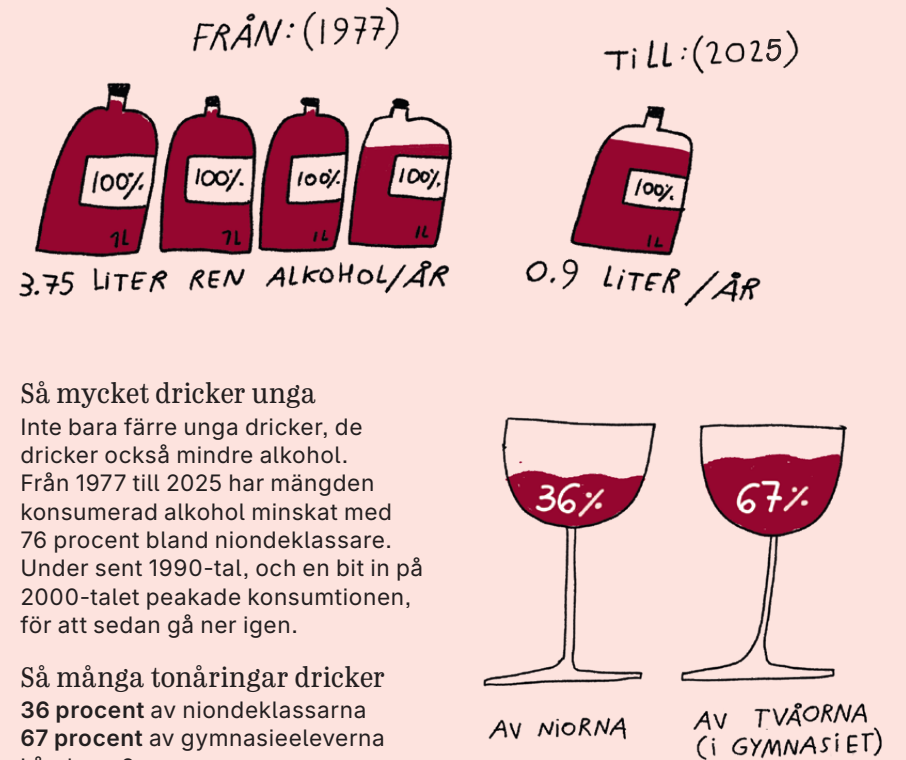
Så dricker

Färre och mindre – men trenden stannar av

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



tonåringar



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:

Höga krav

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

Minskat grupptryck

Det är mer socialt accepterat att tacka nej i dag än tidigare. Grupptricket att dricka för att vara cool tycks ha minskat.

Minskat risktagande

Unga visar en minskad benägenhet att ta risker, vilket verkar hänga samman med känslan av obehag kring att tappa kontrollen.

Föräldrars ogillande

"Mina föräldrar ogillar att jag dricker" är en vanlig anledning till att unga avstår.

Hälsa

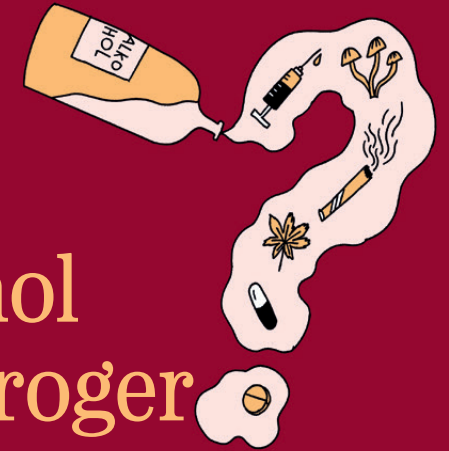
Att värna om sin hälsa är ett ideal som påverkar både vuxna och ungdomar. Tonåringar verkar vara medvetna om att alkohol är skadligt.

Tidsbrist

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



Leder alkohol till andra droger

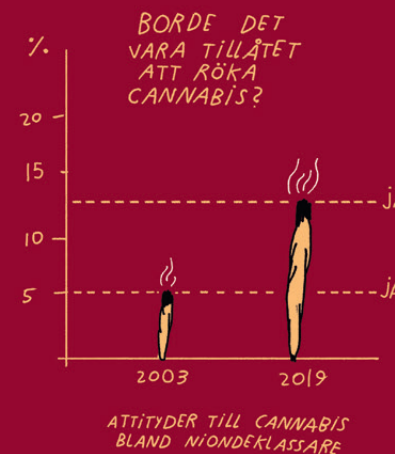


Svaret på den frågan är ett nja. De flesta tonåringar som dricker alkohol kommer inte att testa narkotika. Däremot har de flesta som brukar narkotika börjat med att testa alkohol och tobak.

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, men under de senaste åren har andelen minskat. Däremot har

det skett en ökning i frekvens – de som brukar narkotika i dag gör det dubbelt så många gånger som de unga som gjorde det för 30 år sedan.

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 i dag 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.



MAN FÖRVANTAR
SIG ATT BARNEN
SKA VARA KLOKA.

Fotboll, frihet och allddeles för få frågor

Lennart Ekdal pratade sällan om alkohol hemma. Sonen Hjalmar tror det kan ha gjort honom mer avslappnad i sitt drickande, men tackar (samtidigt) fotbollen för att han ofta tvingades festa nykter.

Lennart beskriver sig som en sladdis som fick mycket kärlek och frihet som barn. Något han varit nogga med att föra vidare till sina egna söner.

– Man förväntar sig att barn ska vara kloka. Det är inte tonåringar alltid, men det är en trevlig utgångspunkt, säger han.

Så när Hjalmar, yngst i syskonskaran, var ute och festade fick han sällan frågor om varifrån alkoholen kom eller hur mycket som dracks. Nu, när de båda är vuxna och de möts i Systembolagets YouTube-serie **Samtalet**, berättar Hjalmar om alkoholdebuten i åttan, öl han snott hemifrån, fulsprit och kompisar som fick magpumpas.

– För dem jag umgicks med fanns ingenting annat än fest och alkohol, säger han.

Själv spelade han fotboll på hög nivå och höll igen de gånger det var tidig matchstart dagen efter.

– Jag hade absolut hängt med i festandet om jag inte haft fotbollen – den räddade mig.

Lennart inser i efterhand att han varit smått naiv. Han hade anat lite smygdrickande, men inte hur nära fulsprit från langaren hade varit. Hjalmar uppskattade friheten men säger också:

– Hade jag varit i din sits hade jag nog varit mer nyfiken. Att ni inte ställde så många frågor gjorde att jag vågade dricka mer när jag väl drack.

HADE JAG VARIT
I DIN SITS HADE JAG NOG
VARIT MER NYFIKEN.

OM OSS

Lennart Ekdal

Journalist, programledare och pappa till tre söner.

Hjalmar Ekdal

Professionell fotbollsspelare och Lennarts yngsta son, född 1998.

PROVA I KVÄLL

Vad är din fotboll?
Fråga din tonåring om hen har något eget, likt Hjalmars fotboll, som gör det lättare att tacka nej till alkohol.



Se hela samtalet här.

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.

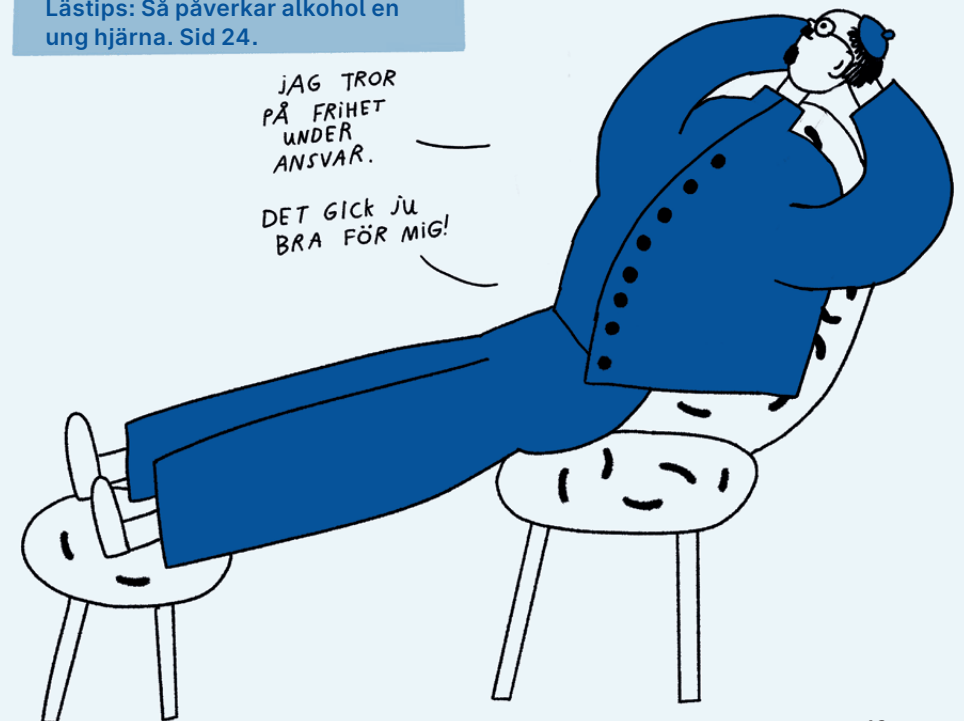
Utmaningar:

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 24.



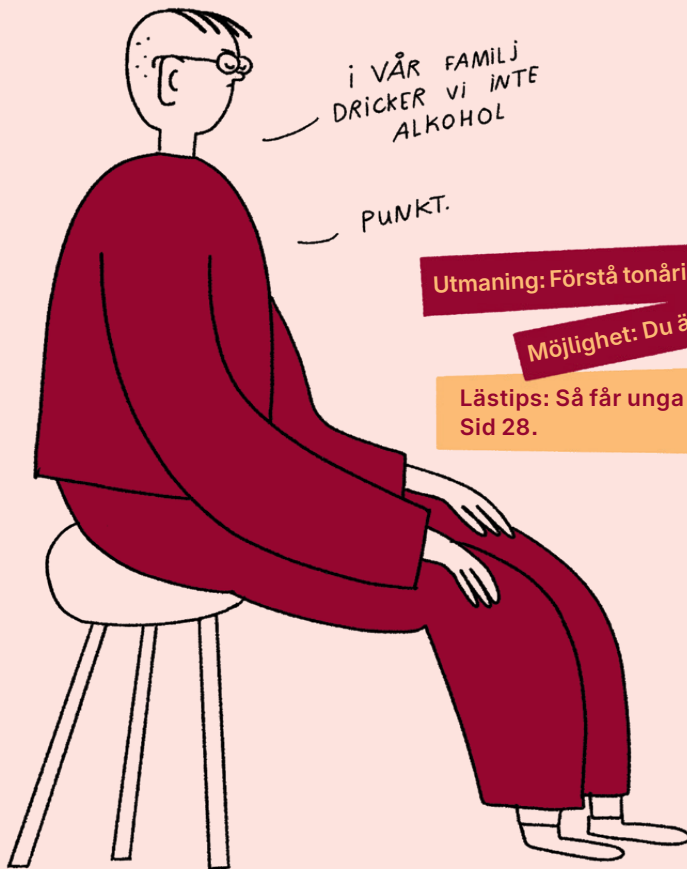
Inte på kartan-föräldern

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 28.

Diskutera mera-föräldern

Möjligheter:

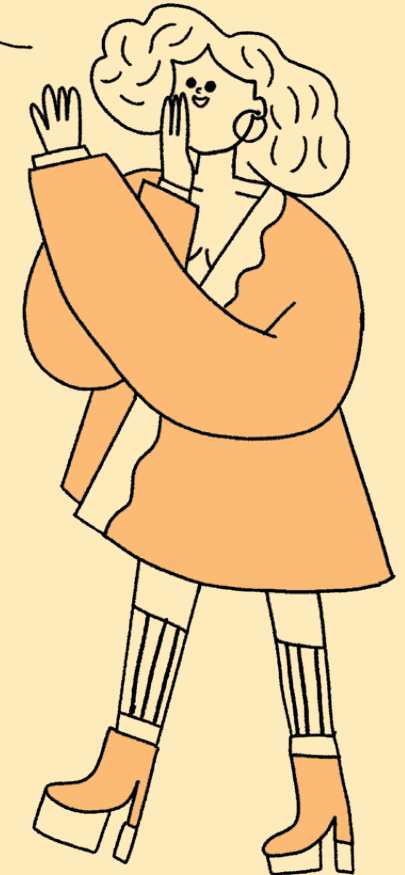
Du är en engagerad förälder som vill skapa dialog och vara förstående. Att utgå från hur verkligheten ser ut, snarare än att hålla fast vid dina egna principer, är viktigt för dig. Du vill gärna prata om alkohol, även under ditt barns tidiga tonår, vilket ger dig bra möjligheter att ta upp ämnet igen, 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 18.

Källa: Föräldratyperna är baserade på djupintervjuer med föräldrar, genomförda under 2023 av Expedition Mondial. Resultatet bygger på en generalisering av människors beteenden, och ska inte tolkas som forskningsresultat.

Tänker ni lika?

Har du och din tonåring samma bild av hur ni tänker kring alkohol och vad som gäller i er familj?



FYLL I TILLSAMMANS!

	FÖRÄLDER		TONÅRING	
	J A	N E J	J A	N E J
1. Är det okej att dricka alkohol innan man fyllt 18 år?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Är det okej att tonåringar får smaka på alkohol hemma?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Är det okej att vuxna blir berusade när barn eller tonåringar är med?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Är det okej att köpa ut till någon under 20 år?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Är det svårt att säga nej till alkohol om kompisarna dricker?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. Är det bra att familjer har tydliga regler kring alkohol?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. Behöver vi ha en överenskommelse om att höra av sig när man är på fest?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. Är det självklart i vår familj att alltid kunna ringa hem även om man gjort något som man vet att man inte får?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



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 Ola Siljeholm 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.”

– Jag fattar att det kan kännas ologiskt, men hjärnan utvecklas väldigt mycket under tonåren, och är under den perioden i livet extra känslig för alkoholens effekter. Så det spelar ingen roll att du har växt om mig rent fysiskt, din hjärna utvecklas fortfarande, och därför får du inte dricka. Det är lite samma sak som att jag får köra bil men inte du.

”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.



”Får jag smaka av dig...?”

– Nej, jag förstår att det är lockande att testa men alkohol är skadligt för nerverna, inte minst i hjärnans nervceller, och påverkar tonåringar mer än vuxna så jag vill inte bjuda dig på det.

”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.

OM EXPERTERNA

Sven Andréasson
Alkoholläkare och professor i socialmedicin på Karolinska Institutet.

Ola Siljeholm
Psykolog och forskare om alkohol och föräldraskap 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 ...

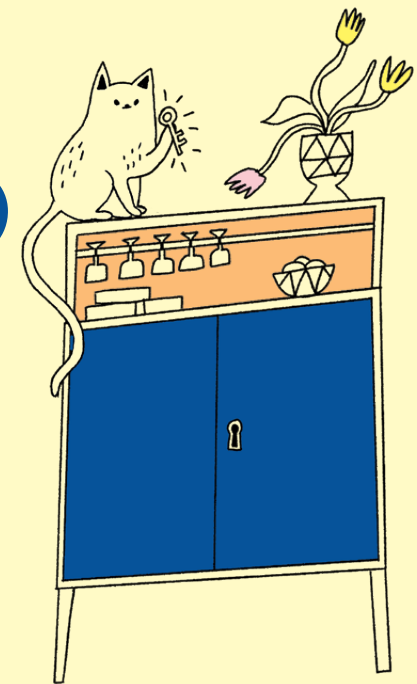
... leder inte till att tonåringar dricker mindre eller lär sig ett naturligt förhållnings sätt till alkohol. Snarare tvärtom. Tillåtelse att ta en öl hemma kan tolkas som ett okej till att dricka även i andra sammanhang.

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 ska 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?

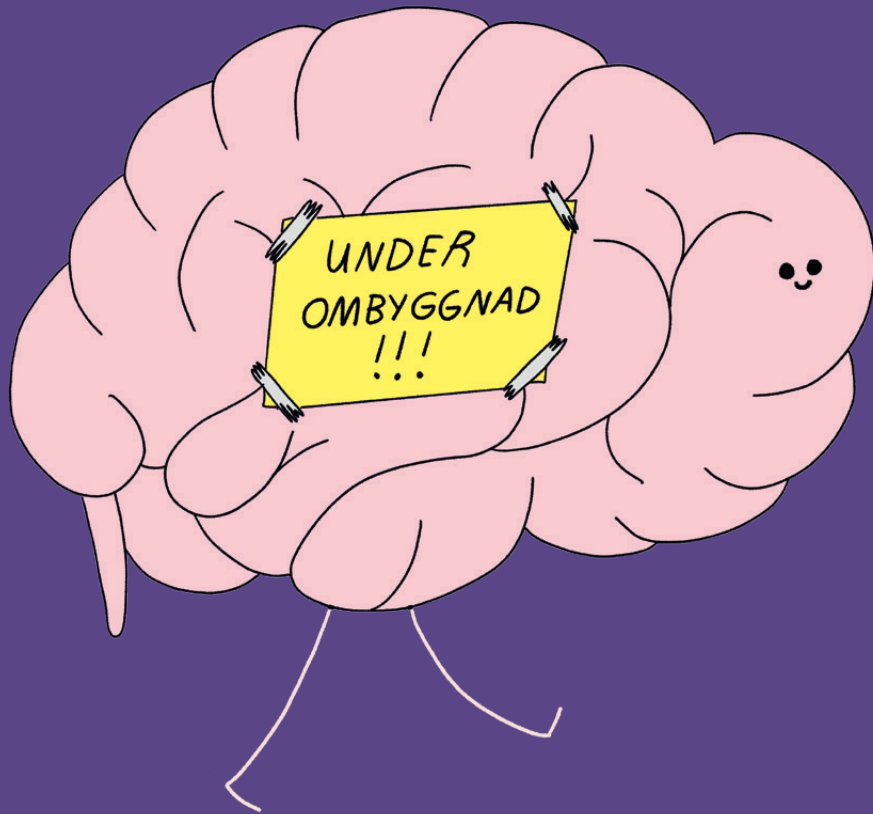
Det är inte olagligt att bjuda sin tonåring på ett glas vin till maten, men det kan sända ut fel signaler. Att köpa alkohol så att din tonåring kan ta med sig ut – det är langning, och olagligt.



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 för att bli fulla och för att slippa känna smaken av alkohol. Inte sällan finns ett gruppträck. När man dricker stora mängder snabbt hinner inte kroppen med att bryta ner alkoholen. Alla organ i kroppen påverkas då, i synnerhet hjärnan. Ungdomar som dricker mycket någon gång i månaden påverkas därför konstant av sämre minne och nedsatt kognitiv förmåga.



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

Genom alkoholen kan lyckohormonerna dopamin och endorfiner frigöras för en del av oss – 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.

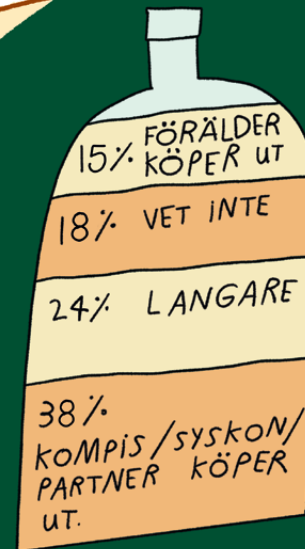


Så får

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*

*av dem som dricker

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 som dricker 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.



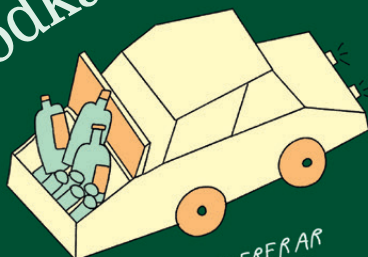
Hinkkonto

SÄLJER ALKOHOL VIA SOCIALA MEDIER

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

20% 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!

*av dem som dricker

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 Albin Isaksson och sjuksköterskan Josefine Östh ger dig tips om hur du som tonårsförälder kan tänka kring ditt eget drickande.



OM EXPERTERNA OCH SKRIBENTERNA

Albin Isaksson är psykolog och doktorand i global folkhälsa vid Karolinska Institutet.

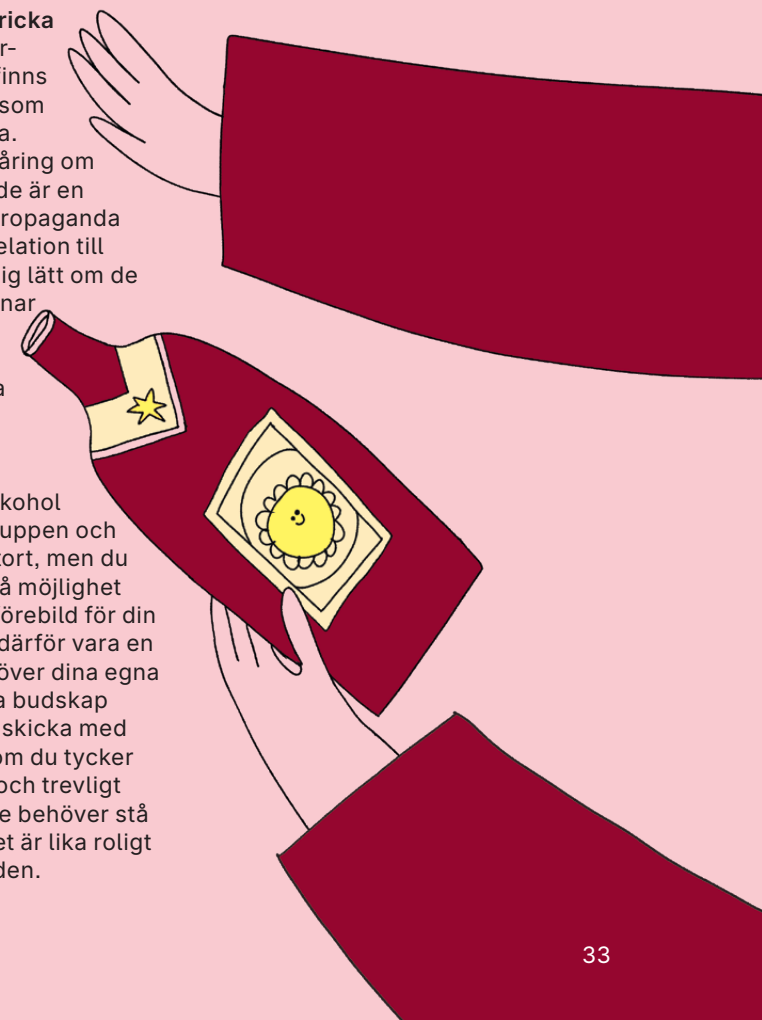
Josefine Östh är sjuksköterska och forskar om alkohol och hälsa vid Karolinska Institutet.

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 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 och vilka budskap och beteenden du vill skicka med ditt barn i livet. Även om du tycker 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 och visa uppskattning för att hen berättar för dig. 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

BRIS STÖDLINJE FÖR VUXNA OM BARN

077-150 50 50. Bris tar emot samtal från vuxna som vill prata om saker som rör barn och unga.
Läs mer på bris.se

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

BARNDOM UTAN BAKSMÄLLA

Om barn som far illa av vuxnas drickande.
Läs mer: barndomutanbaksmalla.se

CAN

Centralförbundet för alkohol- och narkotikaupplysning. Läs mer: can.se

DRUGSMART

Statistik om alkohol och andra droger. Läs mer: 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 på mind.se.

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

TRYGGA BARNEN

För unga som lever nära någon som har problem med alkohol, droger eller mår psykiskt dåligt. Läs mer: tryggabarnen.org

FOLKHÄLSOMYNDIGHETEN

Fakta, nyheter och statistik om alkohol och andra droger.
Läs mer: folkhalsomyndigheten.se

FULL KOLL

Fakta och stöd kring alkohol, droger och tonåringar. Läs mer: fullkoll.nu

IQ

Information och stöd om alkohol. IQ är ett dotterbolag till Systembolaget. Läs mer: iq.se

OM SYSTEMBOLAGET

Information och fakta om alkohol och hälsa.
Läs mer: omsystembolaget.se

Källor

RAPPORTER

CAN:s nationella skolundersökning 2025 (CAN rapport)

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 2004–2024, CAN rapport 237

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)

Reasons Not to Drink Alcohol among 9th Graders in Sweden, 2022

Risk and restraint – The key to understanding the decreasing use of alcohol for young people in high income Countries?, 2022

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

Albin Isaksson, psykolog och forskare på KI

Sven Andréasson, alkoholläkare och professor i socialmedicin på KI

Martina Zetterqvist, CAN

Mimmi Eriksson Tinghög, Folkhälsomyndigheten

Jenny Asplund, Folkhälsomyndigheten

Josefine Östh, sjuksköterska som forskar om alkohol och hälsa på KI

Ola Siljeholm, psykolog och forskare om alkohol och föräldraskap på KI

SYSTEM
BOLAGET