



Oplæg til forældremøde om unge og alkohol



TrygFonden



Danske unge er europamestre i fuldskab og druk

Den kedelige rekord kan føre til adfærd, som man siden fortryder, lyder advarslen fra Statens Institut for Folkesundhed.

Flere unge kommer galt af sted på grund af druk: »Det tager til, når de begynder i gymnasiet«

Dansk politi sendt til Prag: 900 unge imod

Igen i år har unge fra Danmark taget turen til Prag i vinterferien. Tre danske politifolk tager

Drukfest i Dyrehaven flød med stoffer og stangstive unge: I år breder den sig over to fredage

Sidste år gik det helt galt til 'puttefest' med mange indlagt efter druk. I år er politi, Herlev Hospital, natteravn og skovens folk klar i aften, mens gymnasier tager afstand og laver modplaner.

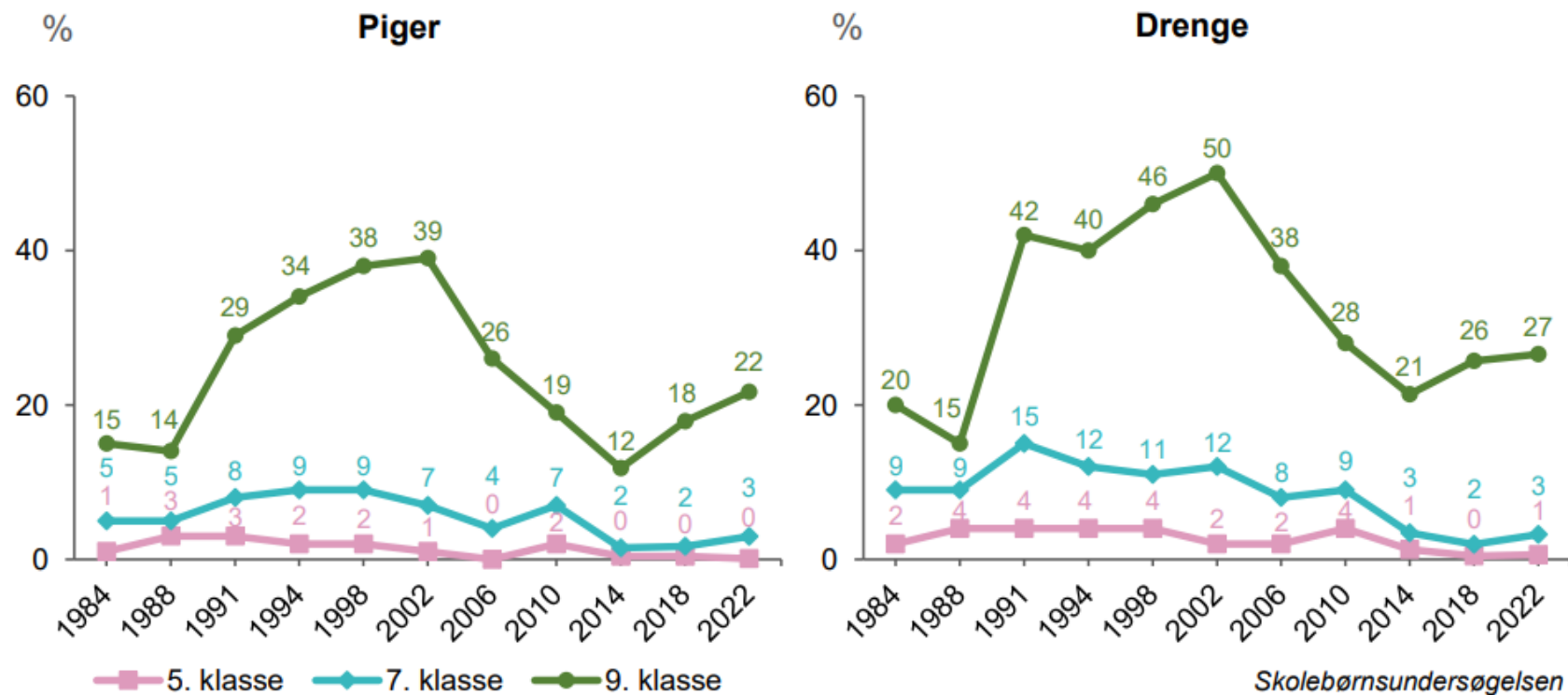
15.07.2019 KL. 09:30

Danske unge fører i drukstatistikker: Rapport anbefaler ny aldersgrænse

De danske unge indtager markant mere alkohol end de svenske. Forskere mener, aldersgrænsen kan være afgørende for drukkulturen.

Danske unges forbrug stiger

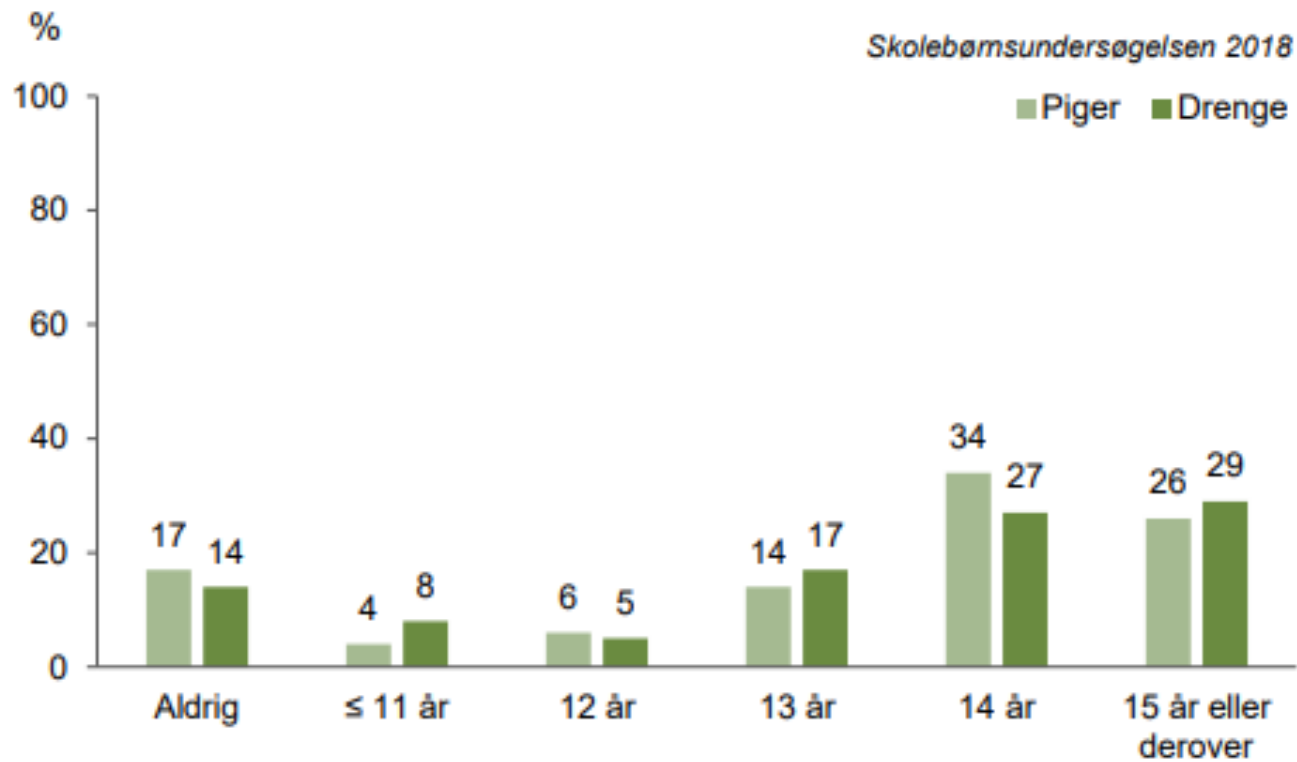
Figur 6.4.6 Andel, som drikker alkohol mindst ugentligt, 1984-2022 (%)



Kilde: Skolebørnsundersøgelsen 2022

Alkoholdebut

Alder ved alkoholdebut (rapporteret af elever i 9. klasse)



Kilde: Skolebørnsundersøgelsen 2018

Hvorfor er det en god idé at udskyde alkoholdebuten?

- Danske unge starter tidligt med at drikke i forhold til vores europæiske naboer
- Tidlig alkoholdebut øger risikoen for at udvikle et stort alkoholforbrug senere i livet
- Risikoen for ulykker, uønsket sex, vold, konflikter og nedsat indlæringsevne stiger med promillen

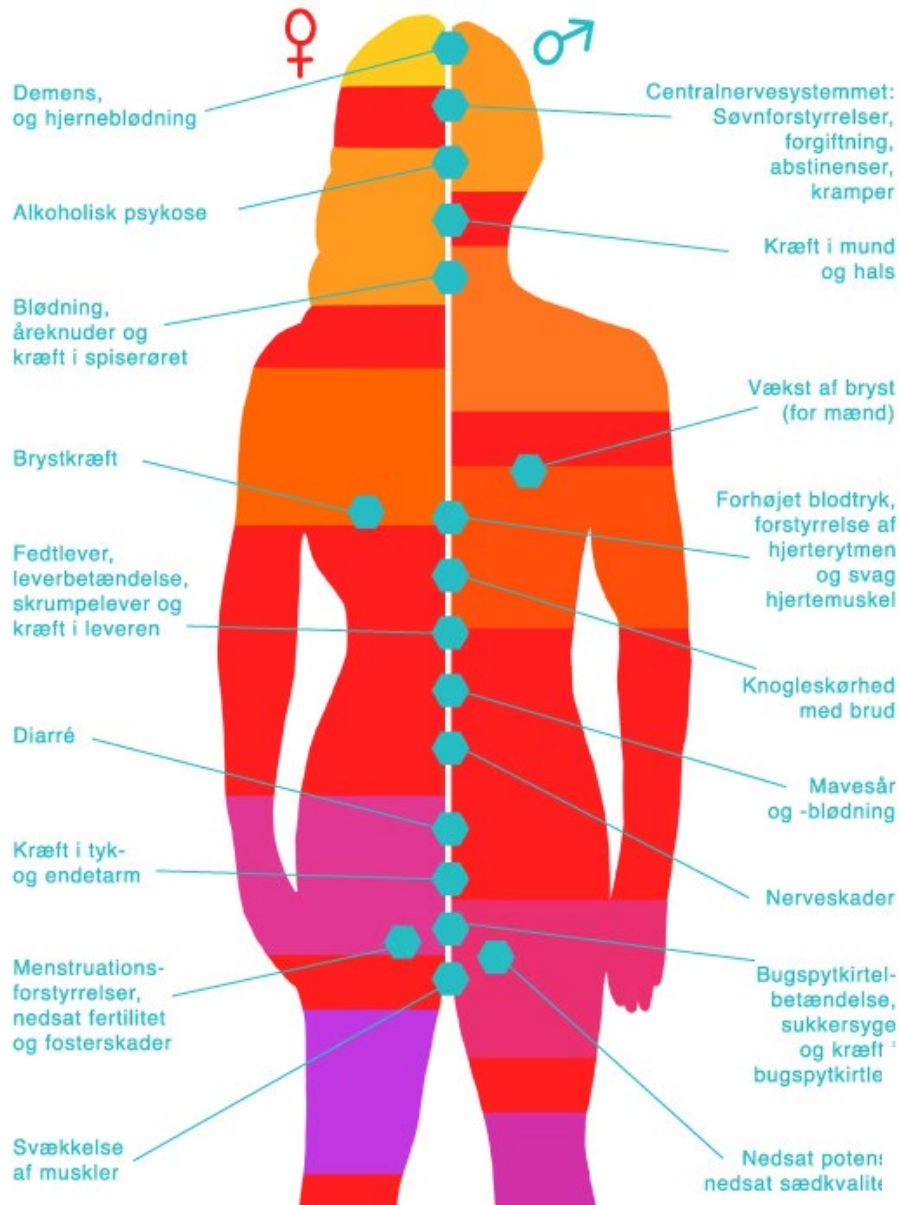


Alkohol og ulykker

- Unge er dårligere end voksne til at lave risikovurderinger og udøve selvkontrol med alkohol i blodet
- Indenfor det seneste år har **4 pct. af de 15-24-årige** været på skadestuen på grund af deres alkoholindtag. Det svarer til ca. **30.000 skadestuebesøg om året** eller over 500 skadestuebesøg om ugen.
- De mest tragiske tilfælde ender i dødsfald; I gennemsnit **er alkohol skyld i ét dødsfald hver måned** blandt 15-25-årige.



Alkohol og kroppen



- På langt sigt øger alkohol risikoen for mere end 200 tilstande og sygdomme - herunder kræft.
- Alkohol er kræftfremkaldende
- Hvert år kan vi forebygge over 1.000 kræfttilfælde i Danmark, hvis vi skruer ned for alkoholforbruget

Alkohol og unges hjerner

Manglende
selvkontrol

Risiko-
villighed

Påvirkning
af
balancen

Ulykker

Indlæring





Video

Klik på videoen og hør overlæge Troels Kjær fortælle, hvordan alkohol påvirker kroppen og hjernen





Sociale overdrivelser



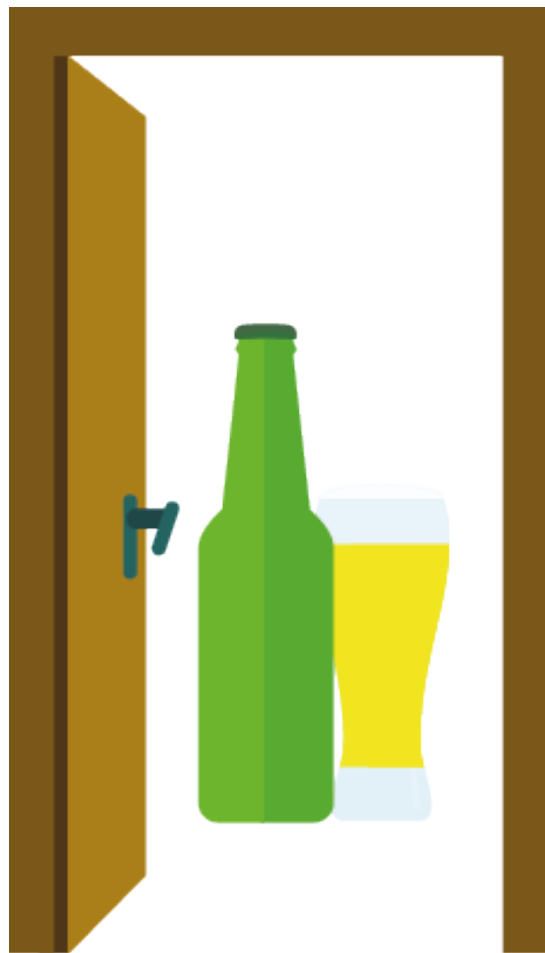
- Mange unge tror, at andre unge drikker mere og tidligere, end de egentlig gør
- Faktum er, at flertallet af unge ikke drikker over lavrisiko-genstandsgrænserne (Intet alkoholforbrug er helt risikofrit for helbredet. Men man kan minimere sin helbredsrisiko, hvis man følger genstandsgrænsen, som er højst 10 genstande om ugen og maksimalt 4 genstande på samme dag)
- Sociale overdrivelser om alkohol og fester kan føre til et øget alkoholforbrug, fordi man som ung gerne vil passe ind i ens billede af, hvad de andre gør

Forældres indflydelse

- Forældre er rollemodeller for deres børn ift. alkohol
- Unge navigerer efter den alkoholkultur, som de møder derhjemme og de rammer, som forældre opstiller
- Unge lytter mere til deres forældre, end man lige tror
- Kun 14 % af hjemmeboende 15-20-årige synes dårligt om, at deres forældre blander sig i deres alkoholvaner



Hvad har betydning?

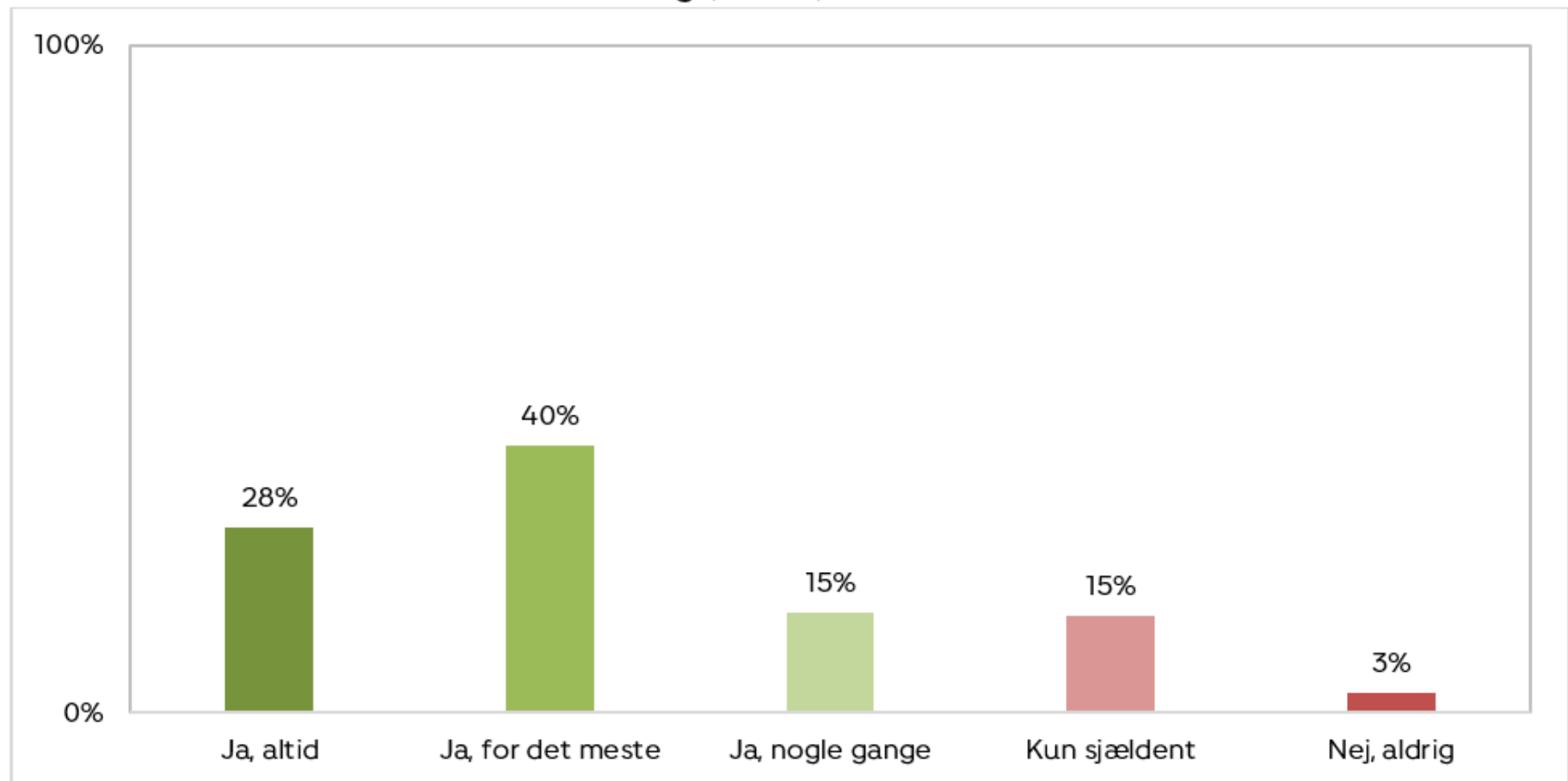


- Unge trives bedst med tydelige rammer udstukket fra forældrenes side
- Unge, der har aftaler med deres forældre om alkohol, drikker mindre end unge, som ikke har aftaler med deres forældre om alkohol
- Unge, hvis forældre har et højt alkoholforbrug og er synligt fulde foran deres børn risikerer at påvirke deres børns alkoholforbrug i en negativ retning
- Jo lettere tilgængeligheden til alkohol er for unge, jo større er risikoen for at normalisere og udvikle et stort alkoholforbrug – undgå derfor at servere alkohol for unge

Overholder unge aftalerne?

Figur 8.5. Overholder du de aftaler om alkohol, du har med dine forældre?

Blandt 15-20-årige, der bor hjemme hos en eller begge deres forældre og har aftaler med deres forældre om deres alkoholforbrug (n=173).





HVAD HAR BETYDNING FOR UNGES ALKOHOLFORBRUG ?



Forældre

Unge, som har aftaler med deres forældre om deres alkoholforbrug, er mindre tilbøjelige til at drikke meget sammenlignet med unge, som ikke har aftaler.

Debut

Jo tidligere man begynder at drikke, desto højere er risikoen for at udvikle et stort alkoholforbrug og problemer senere i livet.



Markedsføring

Alkoholreklamer påvirker os til at drikke mere.



Pris

Jo lavere prisen er på alkohol, desto større risiko er der for at udvikle et stort alkoholforbrug.

Venner

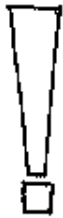
Hvis ens venner drikker meget, er der større sandsynlighed for, at man også selv har et højt alkoholforbrug.



Tilgængelighed

Jo nemmere det er at få fat i alkohol, desto større er sandsynligheden for at man udvikler et stort alkoholforbrug.

Hvad kan man gøre som forælder?



TAG STILLING



TAL SAMMEN



LAV AFTALER



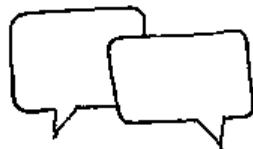
TAG STILLING

Afklar hvad din holdning er til dit barns forhold til alkohol

- Hvornår synes du, at er det ok, at dit barn begynder at drikke?
- Hvor meget må han/hun drikke, og i hvilke situationer?

Når du selv er afklaret om din holdning, er det lettere at give klare svar

Test din holdning på www.alkoholdning.dk



TAL SAMMEN

Tal med dit barn og oprethold en løbende dialog om alkohol

- Hvilke erfaringer har dit barn med alkohol?
 - Hvad er dine forventninger til, hvornår han/hun begynder at drikke og hvor meget?

Jo tydeligere du er i dine holdninger og forventninger til barnet – jo lettere er det for barnet at leve op til

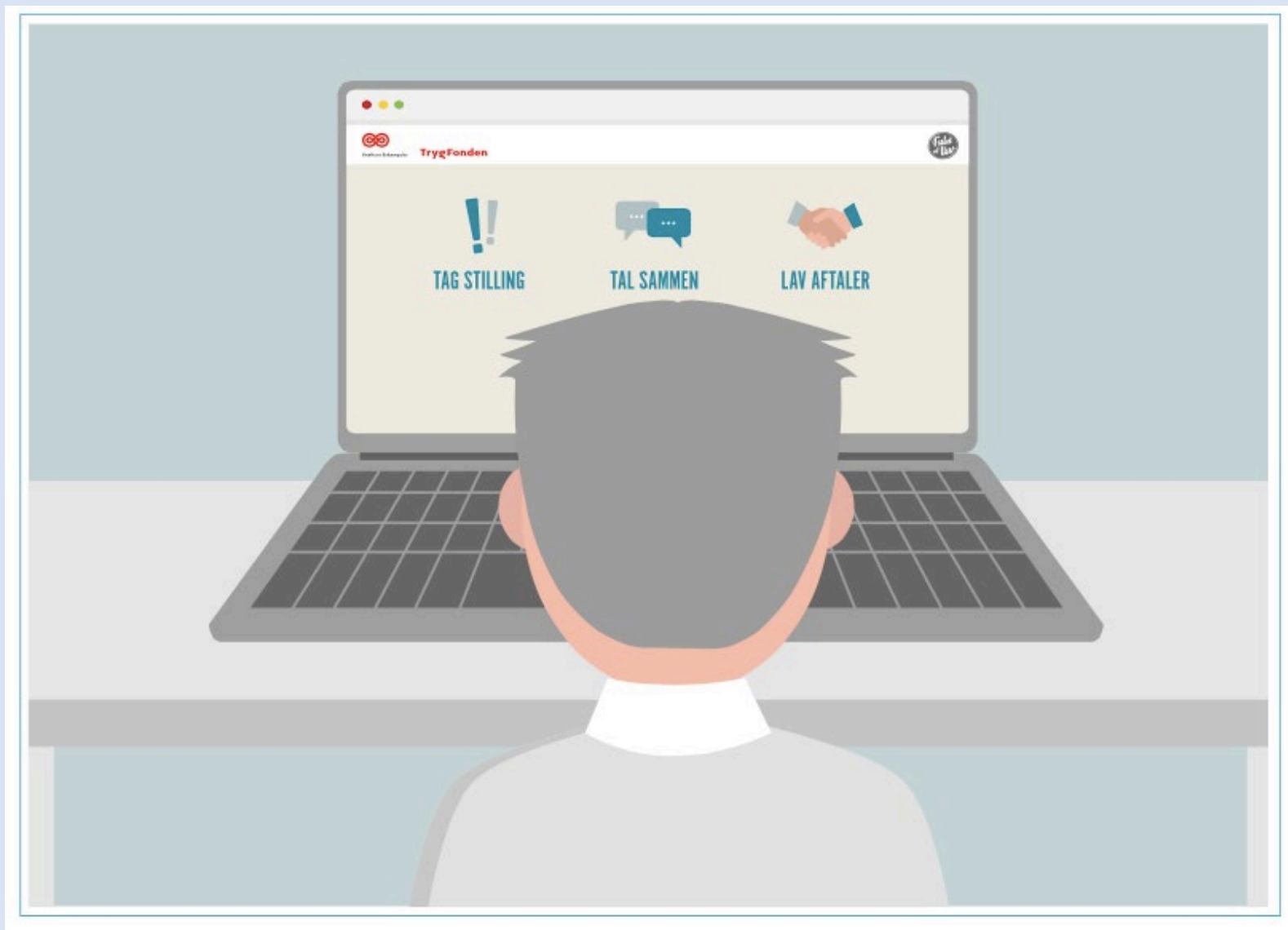


LAV AFTALER

Spørg ind og lyt til dit barns forventninger og ønsker ift. alkohol, fester og hjemkomsttider og lav aftaler i fællesskab

Lav en **fælles alkoholaftale i klassen** - Hvis alle i klassen har de samme aftaler, er der mindre risiko for gruppepres

Unge, som har aftaler med deres forældre om alkohol, drikker mindre, end unge, der ikke har aftaler med deres forældre om alkohol



Se mere på
www.alkoholdning.dk



Se mere på www.alkoholdning.dk

HAR DU EN KLAR ALKOHOLDNING? TEST DIG SELV HER



Den virtuelle teenager

Ved du, hvad du mener om alkohol? Har du klare svar parat, når dit barn stiller spørgsmål? Udsæt dig selv for den virtuelle teenager og væk tankerne med stresstesten.

[Prøv den virtuelle teenager](#)



Hvad ved du om unge og alkohol?

Hvorfor er alkohol særlig skadeligt for unge? Hvor gammel skal man være for at købe øl, vin og alkoholsodavand? Øger alkohol risikoen for brystkræft? Test din viden om unge og alkohol.

[Test dig selv](#)

Spørgsmål?

