

Råd til forældre til teenagere



www.netstof.dk

indledning indledning

Det at være forældre til en teenager kan være et udfordrende job. Puberteten er præget af store udsving, både fysisk og psykisk! For voksne er det vigtigt at forstå, at puberteten er en periode, hvor de unge skifter identitet. Man kan forestille sig, at de unge skal have »ommøbleret« i hjernen. For at de kan finde ud af hvordan »møblerne« skal stå, er de nødt til at snakke med nogle voksne. Det mest nærliggende at tale med er ens forældre.



*I dette hæfte følger
en stak gode råd*

indholdsfortegnelse

- 4 TIDSPUNKTER
- 5 HENTEORDNINGER
- 6 SKRIFTLIGE INVITATIONER
- 7 HVEM ER DE SAMMEN MED?
- 8 HVOR MEGET MÅ DER DRIKES?
- 9 FORFESTER
- 10 TRANSPORTEN HJEM
- 11 BRUG HINANDEN
- 12 ALTERNATIVE VOKSNE
- 13 VIS TILLID!
- 14 VÆR DER, NÅR DU ER DER
- 15 VÆR ÆRLIG
- 16 LYT TIL DE UNGE!

tidspunkter

tidspunkter

Nogle unge vil måske »påstå« at de andre må komme meget senere hjem! Bed om telefonnumre på to af dem der må, eller spørg de andre unge der kommer i hjemmet, hvornår de skal være hjemme - det plejer at overflødiggøre videre diskussion. Et er sikkert: De unge skal ikke tage hjemmefra, før der er aftalt et hjemkomsttidspunkt!



henteordninger henteordninger

Aftal forældrene imellem, hvem der henter og bringer. Dermed får man også aftalt et hjemkomsttidspunkt. Husk, at dem man har med ud, skal man også have med hjem!

Fortæl unge, hvor lidt alkohol der skal til for at få alkohols positive virkninger og undgå de negative

Alkohol forbrændes med en konstant hastighed i leveren. Kaffe, dans, motion eller frisk luft hjælper ikke

skriftlige invitationer skriftlige invitationer

Mange privatfester er blevet ødelagt af, at der er inviteret til højre og venstre. En skriftlig invitation er derfor en god ide. En sådan invitation kan også indeholde start- og sluttidspunkt, hvad der må drikkes, tlf. nr. m.v.

Drik ikke på tom mave eller for hurtigt - det giver en mere pludselig og uberegnelig rus

Vær opmærksom på at piger hurtigere bliver beruset, end drenge, ved samme mængde alkohol!

hvem er de sammen med? hvem er de sammen med?

Når de unge går ud så aftal, hvem de går sammen med. Det er en sikkerhed for begge parter. De voksne ved, hvem de unge går med, og hvilke aftaler der er lavet. De unge ved, hvem de skal støtte sig til, hvis et eller andet uforudset sker. Tommelfingerregel: Går man to ud, skal der to hjem. Går man tre ud, skal der tre hjem osv.

Sæt altid alkoholfrie
drikkevarer på bordet

Vidste du at unge,
der drikker meget, også ryger mere
end andre unge

hvor meget må der drikkes?

hvor meget må der drikkes?

Som udgangspunkt skal børn/unge i 7. klasse og derunder ikke drikke alkohol. Nogle voksne vil gerne drikke de unge fulde derhjemme, »så ved de nemlig, hvordan det virker!«. Vi kan ikke eksperimentere for de unge, men vi kan støtte dem, så de står stærkere, når de møder alkoholen derude. I forbindelse med konfirmationen er mange voksne villige til »at give slip« på alkoholen. Det er langt de fleste unge ikke klar til.

Det er op til forældrene at vurdere, hvornår de unge er klar ud fra: modenhed, udvikling, kendskab til alkohol og ansvarlighed. Forældrene skal have fingeren på pulsen - en bestemt alder er ikke afgørende. Det er en god ide at starte med almindelige øl.

Genstandsgrænserne (14-21 genstande) gælder ikke for børn/unge!

forfester forfester

Her mødes de unge i mindre grupper, for at komme i stemning til selve festen. For at komme i stemning behøver man ikke at drikke alkohol, mange vil helst have sodavand. Bliv i forældregruppen enige om at lave organiserede forfester:

De voksne stiller lokaler til rådighed og i samarbejde med de unge finder man ud af, hvordan festen skal forløbe, alt efter om den fest, de efterfølgende skal til, er alkoholfri eller ej. Sørg for, at der er en masse sodavand og nok at spise: det er en god idé at fylde maven, hvis de unge senere drikker alkohol. Holder man ikke en organiseret forfest, så holder de unge den selv, evt. på vej til festen og så »ryger« der måske mere indenbords end godt er.

Ingen fester uden der er voksne!

transporten hjem transporten hjem

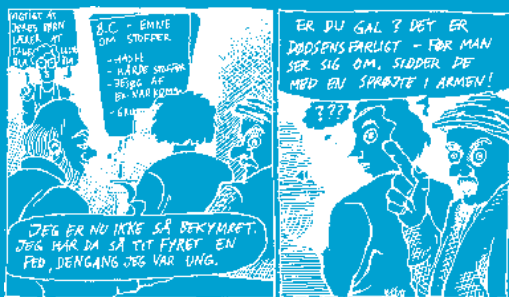
Når de unge bliver ældre sørger de i højere grad selv for transporten. Et hjemkomsttidspunkt er stadig en selvfølge. En sikkerhed for begge parter er at give den unge penge med til en taxa.

Det er ikke alene alkoholemængden, der afgør, hvor påvirket du bliver. Manglende søvn, tom mave, stress eller medicin kan øge og forlænge rusen

Planlæg hjemturen før
det første glas

brug hinanden

Lav et forældrenetværk! Udveksel telefonnumre og aftal at det er i orden at kontakte hinanden, hvis der er noget man undrer sig over. Så kan man få be- eller afkræftet en mistanke. Der er altid nogen, der ikke kommer til forældremøderne. En god ide er, at andre forældre påtager sig at ringe til dem efterfølgende og fortælle om arrangementet. At de voksne snakker sammen gør, de unge er mere trygge, når de kommer ud blandt kammeraterne, da de ved at forældrene har en fælles holdning.



alternative voksne

alternative voksne

Mange unge opfatter ofte venners forældre som nemmere at tale med end deres egne. På denne måde er man en vigtig rollemodel, ikke kun for ens egne børn.



vis tillid! vis tillid!

Er man i tvivl om aftalerne overholdes, så tjek de unge og konfronter dem med aftalen! Juster aftalerne i takt med de unges alder og ansvarlighed.

Børn og unge, der får udskænket alkohol hjemme, drikker mere - også når de er ude

Vidste du at 40 % af de unge storforbrugere af alkohol også har prøvet hash. Det gælder kun 14 % af de øvrige unge

vær der, når du er der

Unge kan være svære at få noget at vide af. Tit laver vi te og franskbrød for at hygge og få noget af vide. Men det er ikke altid det de unge har brug for. Mange gange vil de unge hellere lave noget med de voksne så som sport. Voksnes roller skifter i løbet af puberteten. De unge skal mærke at man er der, når man er der: Følg dem, vær opmærksom, interesser dig, sæt dig ind i osv.



vær ærlig vær ærlig

En troværdig voksen er også en ærlig voksen. Ærlighed kan dreje sig om, hvordan det var at være ung, da du var ung. Men også, at man i den daglige dialog ikke lægger skjul på sine synspunkter.

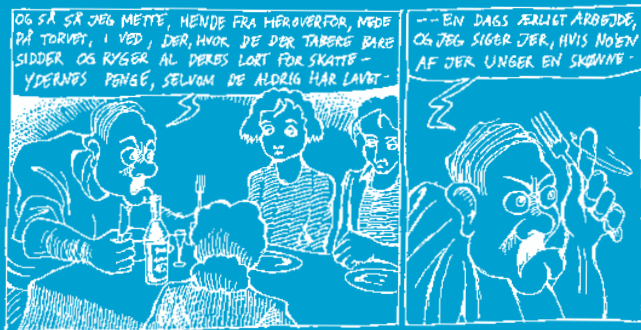


Drik med omtanke for dig selv,
og dem du holder af

lyt til de unge!

lyt til de unge!

Det gøres bedst ved at høre deres mening - så er det også nemmere at lave aftaler, for så ved man, hvad der rører sig.



Go´arbejdslyst

**FOREBYGGELSESAFDELINGEN VED
MISBRUGSCENTRET**
Ingemannsvej 22 - 4200 Slagelse
Telefon 58 50 10 33 - Fax 58 50 08 22