

# Hur får jag min tonåring att hålla sig nykter?



Det finns många anledningar till att unga ska vara nyktra. Att vänta så länge som möjligt med att dricka alkohol och att inte bli berusad minskar risken för olyckor och utsatthet.

**Som engagerad förälder kan du göra stor skillnad!**



## Vissa lockas

Alkoholens effekter lockar många ungdomar. Vissa vill bli fulla, andra vill bli modigare, mer sociala, våga ragga eller känna tillhörighet i gruppen. I tonåren är det fler flickor än pojkar som dricker alkohol och flickorna dricker mer. Vanligaste anledningen att dricka är att vilja förstärka positiva känslor.



## Unga tar risker när de är fulla

Att dricka alkohol är en risk i sig. De som använder alkohol dricker dessutom ofta stora mängder och utsätter sig för risker när de är berusade. När yngre tonåringar dricker alkohol är det ofta starksprit, vilket ger en oberäknelig och kraftig berusning.

## Berusning ökar riskerna för att bland annat:

- bli utsatt eller utsätta andra för våld
- bli bestulen
- fastna på oönskade bilder som sprids i sociala medier
- bli drogad eller välja att prova narkotika
- ha sex som man ångrar efteråt eller utsättas för sexuella övergrepp
- skada sig (alkohol är med i bilden i en tredjedel av alla olycksfall med dödlig utgång i Sverige).

## Fler avstår nu än när du som förälder var ung

- De senaste åren har ungdomars alkoholkonsumtion legat historiskt lågt och många avstår helt från alkohol.
- **"17 är det nya 15"** och många unga idag väntar längre med att börja dricka än tidigare.
- Däremot har den **nedåtgående trenden planat ut** och skäl finns att vara uppmärksam på ungas berusningsdrickande.
- **Alkohol är fortfarande det vanligaste berusningsmedlet** bland både unga och vuxna.
- Det är en **myt att unga dricker mindre alkohol för att de istället använder narkotika**. Tvärtom är det de ungdomar som dricker mycket som testat narkotika.



## Unga vinner på att vara nyktra

Det finns många anledningar till att unga ska vara nyktra. Att träna sociala förmågor utan att vara påverkad är viktigt. Att i ung ålder vänja sig vid att alkohol behövs för att göra roliga eller svåra saker är dåligt för barns utveckling. Ju senare debut, desto bättre.

## Köpa och köpa ut

För att få köpa alkohol på krogen ska du vara 18 år och på Systembolaget ska du ha fyllt 20 år – ändå får unga tag på alkohol. Att köpa ut alkohol till minderåriga är ett brott.

## De vanligaste sätten att få tag på alkohol är:

- från sina egna eller kompisars äldre syskon
- genom konton på sociala medier
- att köpa smugglad sprit
- från vuxna som köper ut
- att få eller ta alkohol från sina föräldrar.



## Ditt nej spelar roll

De flesta ungdomarna vill inte svika sina föräldrars förtroende. Ett nej från föräldrar och syskon kan innebära att tonåringen inte ber någon annan att köpa ut. Forskning visar att de som får alkohol hemma dricker mer.

→ **Prata med äldre syskon om att säga nej** om de får frågan om att köpa alkohol.

## F

### **Festerna blir fler och större**

När det blir varmare blir krökfester ute vanligare, med mycket fylla och sällan några trygga vuxna.

## E

### **Extra sårbar hjärna**

Att börja dricka i unga år ökar risken för att utveckla alkoholproblem.

## S

### **Sociala medier**

Riskbruk är vanligare bland de som köper alkohol via sociala medier.

## T

### **Testar annat**

De som dricker testar oftare lustgas och narkotika samt använder mer nikotin.

## A

### **Alkoholproblem i familjen**

Ärftlighet ökar risken för problem. Ditt barn kan behöva vara extra försiktig om det gäller er.

## **Fakta om fulsprit**

Sprit som inte säljs på Systembolaget kallas fulsprit och är den alkohol unga köper via sociala medier eller vodkabilar. Ibland innehåller den inte vanlig alkohol (etanol) utan **isopropanol** som finns i desinfektionsmedel och spolarvätska eller i värsta fall **metanol** (träsprit) som kan orsaka blindhet eller död.

Under senaste året har det varit många larm om unga som blivit medvetslösa och behövt intensivvård efter att ha druckit "fulsprit". Om ditt barn blivit berusad av fulsprit är det viktigt med en medicinsk bedömning.

→ Rådgör med **Maria ungdoms akut** eller **ring 112** om barnet är väldigt påverkad.



## Har du pratat med din tonåring om alkohol?

Det är bra att ta reda på vilken inställning ditt barn har, men undvik att det blir ett förhör. Läs [Tonårsparlören](#) eller se [Tonårsparlören, the movie](#) för tips om en bra samtalston.



## Vet du vilka sammanhang din tonåring vistas i?

Fråga om det brukar finnas alkohol i sammanhang där ditt barn träffar kompisar. Vet du vilka ungdomar som ingår i kompiskretsen?



## Vill din tonåring ha fest hemma?

Att ha tillgång till ett föräldrafritt hem kan skapa press från kompisar att vara den som har fest. Det är inte ovanligt att det kommer fler än de som bjudits in.



## Hur ska ni ha kontakt om tonåringen är ute?

Var tillgänglig på telefon om tonåringen inte är hemma. Bestäm en tid att höras av. Be gärna om nummer till någon kompis som tonåringen är med, att använda i nödfall.



## Hur tar din ungdom sig hem på ett säkert sätt?

Prata om risken med att köra moped, EPA eller elsparkcykel onykter — eller att åka med någon som druckit. Erbjud dig att mötas upp.



## K

**Köp inte ut**  
och bjud inte  
på alkohol.  
Ha koll på  
alkohol som  
ni har  
hemma.

## R

**Rannsaka  
dig själv**  
Tonåringens  
attityd  
påverkas av  
dina vanor.

## A

**Agera lugnt  
och samlat**  
om  
tonåringen  
druckit  
alkohol.  
Undvik skäll.

## M

**Meddela  
ett nej**  
Jag vill inte  
att du  
dricker.

## A

**Alla säger  
samma sak**  
Prata ihop  
dig med  
andra  
föräldrar.

## Budskap till tonåringen

- ♥ **Jag är intresserad** av vilka du är med, var ni är och vad ni gör när ni träffas.
- ♥ **Jag vill inte att du dricker**, jag blir orolig för vad som kan hända. Jag kommer inte att köpa ut eller bjuda dig.
- ♥ **Jag förstår om du är nyfiken**, att du kommer träffa andra som dricker eller vilja dricka själv.
- ♥ **Prata med mig** om något hänt dig eller om du är orolig för en kompis som dricker. Vi hjälps åt. Lämna aldrig en kompis kvar på fest bland folk ni inte känner.
- ♥ **Jag kommer att finnas där** och hjälpa dig om något händer. Jag kommer och hämtar. Jag kommer att trösta och jag kommer att förlåta.

## Fältassistenter

Stadens fältassistenter arbetar relationsskapande och uppsökande med ungdomar.

Kontaktuppgifter finns på [ung.stockholm/fältassistenterna](https://ung.stockholm/faltassistenterna).

Stadsdelsförvaltningarnas olika fältgrupper finns även på **Instagram**. Följ gärna din lokala fältgrupp.

## Ungdomsjouren

Ungdomsuppsökarna söker upp och etablerar kontakt med ungdomar i riskmiljöer i city, i Järva och på ungdomsfester utomhus. **Instagram:** [@ungdomsjouren](https://www.instagram.com/ungdomsjouren)

**Telefonnummer:** City 08-508 25 481, Järva 08-508 43 680

## Mini Maria Stockholm

Om du är orolig för att ditt barn använder alkohol, eller andra droger kan du ringa Mini Maria Stockholms rådgivningstelefon. **Telefonnummer:** 08-508 437 10.

Läs mer på [socialtstod.stockholm/minimaria](https://socialtstod.stockholm/minimaria).

**Maria Ungdoms akut** — telefon: 08-123 474 10

Akutmottagningen är öppen dygnet runt, året om.

Läs mer på [mariaungdom.se](https://mariaungdom.se)