



Vänerns borgs  
kommun

# Alkohol, är det så farligt?

Information till dig som är förälder och vuxen.  
Det finns många anledningar till att unga ska vara nyktra.  
Du kan påverka ditt barns möjligheter att vara nykter.



## Alkoholkonsumtionens utveckling och din roll

Ungdomars alkoholkonsumtion har minskat mycket under 2000-talet men det är fortfarande den vanligaste berusningsmedlet bland både unga och vuxna. Det är en myt att unga dricker mindre alkohol för att de i stället använder narkotika.

Men, det som inte är en myt är att de som dricker mycket alkohol då är sannolikheten större att de även testar narkotika samt att de som får alkohol hemma dricker mer. Det vanligaste sättet ungdomar får tag på alkohol är från sina egna eller kompisars äldre syskon. Ett NEJ kan göra skillnad!

## Varför dricker ungdomar när det finns risker?

Det finns många anledningar till att ungdomar dricker alkohol. Det finns många svar på denna fråga. Det kan bero på att tonåringar vill socialisera sig med andra, roa sig eller släppa hämningarna. Men, det kan också bero på att de vill ta bort jobbiga känslor. Det är inte ovanligt att ungdomar dricker för att känna tillhörighet i en grupp.

Att i ung ålder vänja sig vid alkohol kan bidra till en sämre utveckling och risker för ungdomen. Alkohol är skadligt för kroppen samt försämrar omdöme, impulskontroll, koordination och uppmärksamhet.

### Risker

- ▶ Att bli utsatt eller utsätta andra för våld.
- ▶ Att skada sig eller ha sex mot sin vilja.
- ▶ Att bli bestulen.
- ▶ Att bli drogad eller provar narkotika.
- ▶ Att oönskade bilder sprids på sociala medier.

## Frågor att ha koll på

Vilken inställning har din ungdom till alkohol?

Brukar det finnas alkohol med när din ungdom träffar sina vänner?

Känner din ungdom till riskerna med att åka eller köra ett fordon när alkohol är inblandat?

Hur ska ni ha kontakt när ni är på olika platser?

Att ha föräldrafria fester kan innebära bekymmer?



## F

### Festerna blir fler och större

När värmen kommer då dricks det oftare och ofta är inte trygga vuxna i närheten.

## 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 samt riskfyllt.

## T

### Testar annat

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

## A

### Alkoholproblem i familjen

Ärftlighet ökar risken för problem.

## 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.



**Prata med mig** om något hänt dig eller någon av dina vänner.



**Jag kommer att finnas där** och hjälpa dig om något händer.



**Håll ihop med dina kompisar** när ni är ute.

## K

Köp inte ut eller bjud på alkohol

## R

Rannsaka dig själv, tonåringars attityd påverkas av de vuxnas vanor.

## A

Agera lugnt och samlat om ungdomen är berusad.

## M

Meddela ett nej till ungdomen att du inte vill att de dricker.

## A

Alla vuxna säger samma sak till ungdomen om vad som gäller.

# Mer information



Scanna QR-koden  
för att läsa mer.

## Mini-Maria

Mini-Maria är en verksamhet med mottagning i Vänersborg som stöttar ungdomar mellan 13 och 21 år samt deras anhöriga. Hos Mini-Maria kan du söka hjälp utan att ha haft kontakt med socialtjänsten, och det går att vara anonym. Vi erbjuder stöd för ungdomar med problem relaterade till alkohol, narkotika, spel om pengar och psykisk ohälsa. Telefon: 010-441 52 70

## Råd och stöd – Familjens hus

Råd- och stödenheten träffar familjer och barn/ungdomar i åldern 0-20 år som har behov av stöd till förändring i sin familj eller sin livssituation.

Telefon: 0521-72 10 26

E-post: [social@vanersborg.se](mailto:social@vanersborg.se)



Scanna QR-koden  
för att läsa mer.



Vänersborgs  
kommun