

## Kjære foreldre til Meløy-ungdom!

Vår og varmere vær er ei høytid for ungdomsfester. Det er vanligvis også en tid der mange tenåringer prøver alkohol for første gang.

Det er alvorlig når ungdom drikker alkohol før de er 18. Tenåringer er uerfarne med alkohol og derfor ekstra sårbare når de drikker. Det er derfor viktig at foreldre snakker med tenåringen om alkohol og setter klare regler.

Når man drikker blir vurderingsevnen dårligere, og det blir lettere å utsette seg selv og andre for unødige risiko. Faren for ulykker stiger under alkoholpåvirkning, det samme gjør sjansen for å bli utsatt for vold eller utsette andre for vold, og sex man angrer på skjer oftere når man har drukket – for å nevne noe.

Som forelder er det veldig fint om du snakker med ungdommen din om hvordan det oppleves å være ungdom. Det er viktig å snakke med dem om psykisk helse og om rusbruk. Det er viktig å også tørre å sette grenser for utetider og alkoholbruk. Dere foreldre er svært viktige, både som rollemodeller for hvordan ungdommen håndterer alkohol, og som veiledere og grensesettere gjennom ungdomstiden.



### Fem råd om ungdom og alkohol

Ungdommene våre trenger at dere foreldre snakker med dem om alkohol og andre utfordringer, og de har behov for at dere setter tydelige grenser. Her er noen råd til hva du som forelder kan gjøre:

- **Snakk med ungdommen om alkohol.** Hvis dere har hatt gode samtaler om konsekvensene av å drikke alkohol, blir det lettere for dem å stå imot drikkepress. Mange ungdommer drikker for å bli sosialt akseptert og for å være en del av fellesskapet, og da kan det være fint å ha en forelder å skyldes på.
- **Sett tydelige grenser for hva som er greit og hva som ikke er greit.** Forskning viser at i familier med klare regler om alkohol drikker tenåringen mindre og mer forsiktig enn sine jevnaldrende.
- **Ikke send med alkohol på fest.** Det er en myte at du da har oversikt over hva og hvor mye tenåringen vil drikke i løpet av kvelden. Ungdommen drikker riktignok det de får av sine foreldre – men ofte kommer det i tillegg til alkoholen de får fra andre ungdommer på festen.
- **Allier deg med andre foreldre.** Snakk om hvilke regler dere vil at skal gjelde for ungdommene i deres klasse eller nærmiljø.
- **Vær tilgjengelig.** Ta alltid telefonen når tenåringen din ringer – selv om det er midt på natta.

Vi ønsker dere alle en god vår! Med vennlig hilsen

Marlene Blomstereng Karlsen, folkehelserådgiver og Av-og-til-koordinator i Meløy kommune  
Gerd Anne Jørgensen, leder helsestasjon- og skolehelsetjenesten  
Kristine Sleipnes Selstad, ruskonsulent  
Ragnhild Kaski, generalsekretær i Av-og-til