

## Kjære ungdomsforelder!

Sommer og varmere vær er en høytid for ungdomsfester. Det er ofte da mange tenåringer prøver alkohol for første gang.

Mange ungdommer ønsker å samles nå som samfunnet åpnes mer utover våren og sommeren, og vi oppfordrer også foreldre til å være synlige. Det å gå turer i nærområder i lokalmiljøet bidrar til å skape trygge omgivelser for ungdommene og er med på å forebygge for uønskede fester og hendelser.

Det er alltid alvorlig når ungdom under 18 år drikker alkohol, og i vår vil gjenåpningen av samfunnet også være en risikofaktor. Når ungdom drikker alkohol blir vurderingsevnen dårligere, og det blir lettere å utsette seg selv og andre for unødig risiko. Faren for vold og ulykker stiger under alkoholpåvirkning, og sex man angrep på skjer oftere når man har drukket. Deling av uønskede bilder og videoer i sosiale medier skjer også ofte i forbindelse med ungdomsfester.

Det er viktig at du som ungdomsforelder er forberedt i den tida som kommer, og at dere har snakket sammen. Foreldre ønsker ungdommen sin det beste, og unner dem å dra ut og treffe venner etter et langt år hvor mulighetene for det har vært begrenset. I forbindelse med gjenåpningen er det viktig at du veileder ungdommen din slik at det kan skje på en trygg og forsvarlig måte. Det kan du gjøre ved å snakke med ungdommen om rusbruk, og ved å sette grenser for alkohol. Dere foreldre er svært viktige, både som rollemodeller og for hvordan ungdommen håndterer alkohol, og som veiledere og grensesettere gjennom ungdomstiden.

### 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 de negative 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 streng forelder å skylde 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 tenåringer 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 tenåringer 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 dere 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 tenåringer din ringer – selv om det er midt på natta.

Som forelder er du ikke der når ungdommen din møter dilemmaer knyttet til alkohol. Filmene «Vær kjip i tide» fra alkovettorganisasjonen Av-og-til viser hvor viktig det er å være tidlig ute med å ta praten: [Kjipe foreldre er kjærlige foreldre](#)

Vi ønsker dere alle en god og trygg sommer!

Med vennlig hilsen

Marlene Blomstereng Karlsen, Av-og-til-koordinator i Meløy kommune og  
Randi Hagen Eriksrud, generalsekretær i Av-og-til