

BØRN, UNGE OG ALKOHOL

INFORMATION til ELEVER

om ALKOHOL



ALKOHOL...



Jeg vil gerne brokke mig over alkohol!

For er der noget, jeg synes, er irriterende, så er det den måde, vi overdriver dét med druk. 1500 unge mellem 10 og 20 år bliver alkoholforgiftet hvert år. Det er ikke i orden!

Liv Waldersdorff, 16 år:

Der er jo ikke nogen, der kan lide smagen af ren alkohol. Ingen synes, det er sjovt at knække sig til sin bedste vens hyggeaften. Og der er heller ingen, der synes, det er sjovt, at overdrevet stive mennesker lægger ubehageligt meget an på én.

Jeg har selv prøvet at drikke. Men da jeg ikke rigtig kunne finde en god grund til at fortsætte, holdt jeg op! Jeg kan altså sagtens gå til fester og have det sjovt, selv om jeg ikke drikker. Jeg må indrømme, at jeg mange gange har fået at vide, at det må være

kedeligt. Men der er også mange, der synes, det er sejt, at jeg har taget beslutningen ikke at drikke.

Desuden har jeg det bedst med at kunne styre mig selv over for ham den lækre, som tilfældigvis ikke har andet at lave den aften. Og dagen efter kan jeg huske det hele, og jeg har ingen tømmermænd.

Jeg synes altså ikke, det er fedt at høre drengene fra skolen snakke om, hvor stive de skal være til næste fest.

Det synes jeg er for klamt. Jeg gider ikke drikke. Det ødelægger for meget!



KENDT TV-VÆRT:

Jeg har aldrig prøvet at være fuld...

“Det nærmeste jeg har været på en øl er at spise ølskum som barn”

Clement Behrendt Kjersgaard, 29 år:

"Faktisk har jeg aldrig drukket en øl, og jeg har aldrig røget en cigaret eller prøvet nogen anden form for beruselse.

Jeg har heller aldrig prøvet at være fuld, og det har den fordel, at jeg ikke ved, hvad jeg er gået glip af, bortset fra en forbløffende mangel på tømmer-

mænd. Jeg har vundet meget tid på den konto, som jeg har brugt på de ting, som jeg syntes, var mere nødvendige. Jeg ønsker ikke på noget tidspunkt at miste kontrollen. Jeg ønsker ikke at sløve mine sanser eller blive fraværende. Jeg har aldrig oplevet folk, jeg kendte, som var rarere eller mere interessante at være sammen med efter en øl. Aldrig.

Jeg føler lidt, at jeg spilder tiden, hvis jeg sidder og har en samtale med én, hvor jeg tænker: Han kan kun huske halvdelen af det her i morgen! Så vil jeg hellere tale med ham i morgen. Og hvis man vil lægge an på en pige, gælder det vel også kun, hvis man er ædru og ikke påvirket!"

(BLÅ kors bladet)

Vidste du, at:

Hvis man som 16-årig drikker 1-2 genstande til en fest, er man på den sikre side.

Drikker man meget mere:

- Bliver det sværere at overskue situationer og vurdere risiko.
- Er man mere udsat for fx skænderier, slagsmål, ulykker og uønskede seksuelle oplevelser.

– ødelægger for meget!



Amok til festen

Alexander Bohn Christiansen, 16 år:

Jeg har holdt nogle fester, hvor mine forældre ikke var hjemme. Men det gør jeg ikke mere. For selv om man tager alle mulige forholdsregler, er der altid en eller anden, som SMS'er til den forkerte.

Og pludselig har man 20 store gutter på knalserter i indkørslen, som bare vil ind og ødelægge festen. Jeg har selv prøvet det. Jeg havde fået en

del at drikke, så jeg kunne ikke styre situationen.

Det er svært at vurdere folk og situationer, når man er påvirket af alkohol.

Der var også nogle af gæsterne, der gik lidt amok, fordi de var fulde. De fik smadret nogle ting, og min mor og far blev selvfølgelig sure over det.

Nu holder jeg kun fester, når mine forældre er hjemme. Og jeg lader selv være med at drikke for meget. Det kan man sagtens. Min mor og far ser lige, hvem der kommer, kommer ned og snakker lidt, men ellers holder de sig for sig selv.

Alkoholens rejse gennem kroppen

Når du drikker alkohol, havner stoffet i første omgang i **mavesækken**, herefter transporteres det ud i blodet, senere til **leveren**.

Leveren sørger for at filtrere forskellige giftstoffer (som fx alkohol) fra. Senere bliver disse stoffer sendt ud af kroppen som sved, urin og afføring.

Leveren kommer på overarbejde, når du drikker. Hvis den ikke når at følge med, sendes alkoholen via blodet ud i din krop og op i din **hjerne**.

Alkoholen påvirker dine hjerneceller så meget, at din hjerne holder op med at fungere normalt – du føler dig fuld.

Drikker du mere, end du kan tåle, bliver du syg

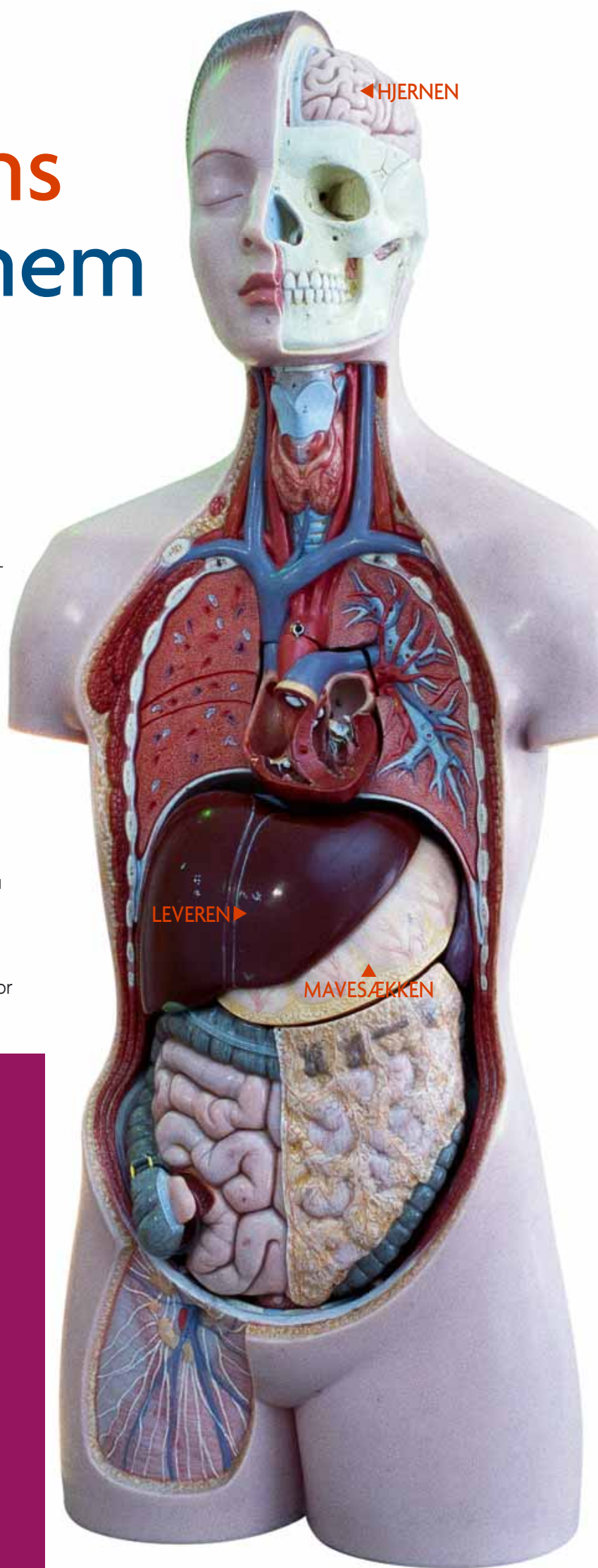
Når du får tømmermænd med hovedpine og kvalme, er det kroppens måde at fortælle dig, at du har indtaget et giftstof.

Tømmermændene forsvinder efter ca. et døgn. Men fordi alkohol er et organisk opløsningsmiddel, risikerer din krop at tage skade, hvis du drikker alt for meget alt for ofte.

Vidste du, at:

Du har lettere ved at blive afhængig af alkohol, hvis du:

- Kommer fra en familie, hvor der i forvejen er alkoholproblemer.
- Kan drikke rigtig meget uden at reagere på det.
- Drikker rigtigt meget, rigtig hurtigt, hver gang.
- Synes, at alkohol hjælper dig til at få det meget bedre med dig selv og dine omgivelser.



Sådan virker promillerne!

0,2 promille:

- Du føler en let snurren eller sitren i kroppen eller hovedet, og du begynder at få sværere ved at fokusere.

0,5 promille:

- Nu mærker du en let rus og føler dig afslappet og mere selvsikker.
- Du er dårligere til at opfatte situationer og udføre præcise bevægelser.

0,8 promille:

- Du kan klart mærke, at du er beruset.
- Du slår dig løs, snakker og danser måske mere, end du plejer, men du ved stadig, hvad du gør.
- Du er langsommere til at reagere og dårligere til at koordinere.

1,2 promille:

- Nu er du fuld.
- Du er klodset, usikker på benene og snakker meget højt.
- Du har ikke længere særlig megen selvkritik.
- Du kan ikke længere køre sikkert på cykel.

1,5 - 2,0 promille:

- Du er meget fuld.
- Du er varm og rød i ansigtet, og dit blik er stirrende.
- Du kan næsten ikke tale rent.
- Du tumler rundt, kan ikke holde balancen.
- Du har svært ved at huske og skelne ting, og du kan pludselig blive meget træt.

2,0 - 3,0 promille:

- Du kan få symptomer på forgiftning, evt. bevidstløshed.

4,0 promille:

- Du er i livsfare, fordi åndedrætscentret i hjernen kan lammes.

Quiz – myter og fakta om alkohol

ER DET SANDT ELLER FALSK?

At man bliver ædru af kaffe, dans el. frisk luft?

FALSK. Når først alkoholen er i blodet, kan du intet gøre for at blive ædru i en fart. Det sker i samme tempo, lige meget hvad du laver

At piger gerne må drikke 14 og drenge 21 genstande om ugen?

FALSK. Genstandsgrænserne gælder kun for voksne – unge kan tåle meget mindre. Tallene angiver ikke, hvor meget voksne gerne må drikke, men at det er sundhedsskadeligt at drikke mere.

At der er promillegrænser for, hvornår man må køre på cykel – ligesom når man kører bil?

SANDT. Man må højst have en promille på 0,5, når man kører på cykel – akkurat den samme, som når man kører bil.

At det er lettere at score, når man er fuld?

FALSK. Det kan godt være, du får kysset med en eller anden. Men dagen efter kan du måske ikke huske, hvem du kyskede. Eller også ville du ønske, at du ikke kunne huske det. Du scorer bedst, hvis du er klar i hovedet. Du lugter også bedst.

OBS!

De færreste unge kan lide smagen af alkohol. I alkohol-sodavandene er den grimme smag fjernet. På den måde får man folk til at drikke, selv om de ikke kan lide alkohol.



Hvorfor nu alle de regler?

Kit Broholm er alkohol-konsulent i Sundhedsstyrelsen. Hun arbejder for, at unge under 16 år ikke drikker alkohol

Kit Broholm, du vil meget gerne blande dig i, hvor meget unge drikker. Hvorfor synes du, det er så vigtigt?

I 12-16-års-alderen er der enormt mange ting, man skal lære: Man skal finde ud af, hvem man selv er, man skal finde ud af, hvordan man omgås sine venner, man finder måske kæresten og skal finde ud af det – alt er pludselig helt anderledes. Og det kræver faktisk, at man er rimeligt klar i hovedet. Hvis man drikker, risikerer man at komme til at sige eller gøre ting, man fortryder bagefter, og man kommer måske i pinlige eller farlige situationer. Derfor siger vi, at man ikke skal drikke, før man er 16 år.

Hvorfor lige 16 år? Man kan da være lige så moden som 14-årig!

Vores hjerner er først færdigudviklede, når vi er 18-20 år. Det, der allersenenest kommer på plads, er evnen til at overskue, hvad der kan være farligt, og evnen til at kontrollere sine impulser. De ting får vi først helt styr på i 18-20-års-alderen.

Samtidig er alkohol et stof, der gør det endnu sværere at vurdere, om en situation er farlig. Derfor går det nogle gange rigtig galt, når man hælder alkohol på en hjerne, der i forvejen har svært ved at vurdere en situation fuldt ud.

Til gengæld ved vi jo, at alkohol gør én mindre generet. Og det er et stort problem for mange unge. Hvorfor må de så ikke få lidt hjælp til det?

Det, der egentlig sker, når man drikker alkohol, er, at man siger til sig selv: "Jeg tør ikke det her. Fx at gå hen til den pige, jeg er interesseret i. Nu drikker jeg alkohol. Så ved alle, at jeg ikke er ansvarlig for mine handlinger. Og så må jeg godt gøre nogle mærkelige ting".

Men det er en kunstig situation, så det er ikke sikkert, at drengen tør gå hen til pigen dagen efter. Og så er han lige vidt. Det kan også let blive en dårlig vane, hvis man ikke tør gøre noget, før man er påvirket. Hvis man vil ud af sin generthed, så er der mere effektive måder.



Det kan du jo sagtens sige. Men hvad gør man, hvis man nu ER genert og har brug for noget, der kan løse lidt op?

Så må man prøve at komme ud af sin generthed på andre måder. Man kan fx træne sin krop, så man lærer den at kende og finder ud af, hvordan man bruger den. Så bliver man gladere for sig selv og mere sikker.

Det kan være en mere effektiv måde at komme ud over sin generthed på end at skulle drikke sig mod til med alkohol. Dans er fx rigtig godt.

Og hvad så, hvis man er umusikalsk eller bare synes, dans er latterligt?

Det kunne også sagtens være noget helt andet, fx kampsport eller drama – alle former for aktiviteter, hvor man finder ud af, hvordan man fungerer, og hvor man øver sig i at overskride sine egne grænser.

Tror du selv på, at man kan more sig lige så godt uden alkohol?

Mange unge går til fester, selv om de ikke drikker. Og hvis de kan vriste sig fri af "drikkepresset," så savner de ikke alkohol – de kan sagtens feste lige så meget som de andre. Det at være glad og more sig hænger faktisk ikke sammen med at drikke alkohol.

Hvad med dig selv og dine børn, har I så aldrig drukket?

Jeg drak faktisk ikke særlig meget selv. Jeg husker en fest, hvor jeg havde drukket et par øl... men så var der én, der fik mig til at prøve en cigar, selvom jeg aldrig havde røget. Det var nok til, at hele den fest blev ødelagt for mig – jeg hang inde på et toilet i timevis. Bagefter lå jeg på en sofa, og senere blev jeg kørt hjem. Det var ikke sjovt, så det gad jeg ikke mere.

Min datter har heller aldrig været særlig vild med at drikke. Hun har da af og til været udsat for lidt pres: "Årh, kom nu." Når hun har sagt nej, har de spurgt hvorfor, og så har hun bare sagt, at det måtte hun ikke for sin mor. "Nå, nederen for dig" har svaret så været – og hun er blevet inviteret til fester alligevel.

Min søn havde en gang en ubehagelig oplevelse til en fest, hvor folk gik ud i en sø for at bade. Han var den eneste, der ikke var fuld, så han følte sig som den, der havde ansvaret for dem. Derefter gad han ikke være med til fester, hvor folk drak, og han begyndte først selv på det meget senere.

Man risikerer jo at blive holdt udenfor, hvis man ikke "tør" drikke – det er jo ikke særlig sejt at blive betragtet som kedelig?

Der er faktisk mange unge, der ikke føler sig klar til at drikke, og de føler måske et pres. Især blandt drenge skal man tit bevise, at man kan drikke meget. Men i virkeligheden er det jo dem, der kan feste uden de store mængder alkohol, der er de seje. Hvor smart er det at drikke sig fuld?

I virkeligheden kræver det jo ikke noget særligt at gøre lige som de andre. Det kræver mere mod at sige fra og være i stand til at fastholde sine egne beslutninger, selvom man tit bliver udsat for pres.

5 fordele ved ikke at drikke til festen:

- Du undgår at gøre noget, du bagefter vil fortryde.
- Du har lettere ved at se nye venner og evt. kommende kærester i et klart lys, hvis du er klar i hovedet.
- Du får lettere ved at undgå konflikter og skænderier.
- Du undgår at få det dårligt til festen eller dagen efter – nul tømmermænd.
- Du bliver bedre og bedre til at være sammen med dine venner og evt. kærester, uden at I absolut skal være påvirkede.





Scoring med Og uden alkohol

Fuld og for meget

Dreng, 15 år:

Hun var skolens smukkeste pige. Det syntes jeg i hvert fald dengang, og jeg havde været vild med hende i lang tid. Endelig mødte jeg hende til en fest. Vi fik en del at drikke, faktisk blev vi ret fulde. Det lykkedes for mig at få fingrene i hende, og vi begyndte at kysse.

Pludselig havde hun fået for meget, så hun skulle åbenbart kaste op. Der var ikke tid til at komme ud på toilettet, så hun brugte det første og bedste – den nærmeste papirkurv. Min lyst til at kysse videre

Er du nødt til at drikke dig mod til?
Eller tør du godt kysse, når du er ædru?

forsvandt, jeg greb min jakke og skred. Nu synes jeg, hun er totalt klam!

En anden gang var det mig, der blev for fuld. Det var efter sidste skoledag. Jeg lallede rundt og kyskede alle pigerne, der var til stede. Det var lige meget hvem – og om de havde lyst. Jeg fattede overhovedet ikke, at pigerne syntes, jeg var vildt irriterende.

Til sidst fik en af mine venner nok og fulgte mig hjem. Men næste dag kunne jeg alligevel have gravet mig ned i et hul.

Første kys uden alkohol

Pige, 17 år:

Jeg er aldrig før blevet scoret, mens både jeg selv og fyren var fuldkommen ædru. Det har jeg prøvet nu, og det var en oplevelse helt for sig selv. Dels fordi jeg kunne mærke mine egne følelser meget tydeligere, fordi jeg ikke havde drukket. Dels fordi jeg blev så imponeret af, at han overhovedet turde kysse mig i fuldt dagslys og uden at have drukket sig mod til først.

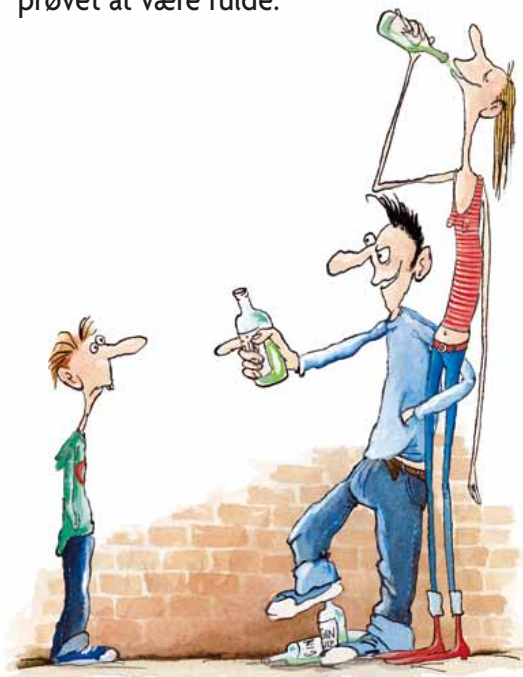
Vi havde gået og bagt på hinanden et stykke tid, og jeg var så hjemme hos ham, officielt fordi vi var i gruppe sammen og skulle lave en opgave. Men der var helt klart noget i luften. Og lige som vi sad der med alle bøgerne, bøjede han sig ind mod mig og sagde "Jeg bliver altså lige nødt til at kysse dig". Sekundet efter tog han mig i hånden og kyssede mig lige på munden. Jeg var fuldkommen paf.

Og samtidig følte jeg mig scoret som aldrig før. Han ville jo kysse *mig* – og ikke bare en eller anden tilfældig pige. Jeg kunne mærke, at han havde tænkt på det længe. Jeg synes, det var vildt modigt gjort, og han er oven i købet ikke en af klassens seje fyre, men bare en, der er lidt genert og rigtig sød at være sammen med.

Jeg blev forelsket lige med det samme. Det er et år siden, og vi er stadig kærestere.

OBS!

De fleste unge tror, at alle de andre drikker meget mere, end de i virkeligheden gør. Det er et unødvendigt pres. For ca. halvdelen af de 14-årige har ikke prøvet at være fulde.



Alkohol ødelægger hengivenheden

Sherin Khankan Sarwar, 30 år:

Et møde mellem to mennesker skal være uden alkohol. Jeg ville opfatte det som et stort minus ved en mand, hvis han havde drukket.

Jeg har altid haft et romantisk syn på livet. Jeg tror på, at det betyder noget, hvem jeg møder og bruger min tid sammen med. Derfor har jeg aldrig haft i en overfladisk forbindelse med en mand. Da jeg knyttede mig til min mand, var det med ægteskab i tankerne. Jeg har brug for, at min mand har samme alvor og hengivenhed for livet og for Gud, som jeg selv har – og det kan ikke forenes med alkohol.

Men jeg går da til fester og morer mig fint uden alkohol. Når jeg fester med andre muslimer, er der sodavand på bordet. Og vi danser og syn-



ger og fester med samme intensitet som andre. Jeg er muslim og drikker ikke, fordi det helt klart fremgår af Koranen, at euforiserende stoffer er forbudt, herunder alkohol. Jeg har tillid til, at det er den bedste levevis for mig. Men samtidig har jeg fuld respekt for mennesker, der lever og tror anderledes end jeg selv.

(Sherin Khankan Sarwar er cand.mag.

i religionssociologi og filosofi.

Foredragsholder og samfundsdebattør.

Hun er formand for Forum for Kritiske Muslimer og medlem af Det Radikale Venstre).

Danske unge drikker mere end deres jævnaldrende i andre lande

Hvorfor drikker

Danielle og Gu er udvekslingsstudenter. I ca. 11 måneder bor de hos hver deres værtsfamilie og følger undervisningen i den lokale skole.



Danielle Coryell, 17 år, USA:

Der, hvor jeg kommer fra, fester man på en anden måde. Hvis vi holder fester på skolen, handler det mest om at danse, og der bliver slet ikke serveret alkohol – aldersgrænsen er 21 år. Og hvis vi bliver taget i at drikke, så får vi store problemer.

I Danmark har jeg været til flere fester, hvor folk var fulde.

Jeg har venner, der ikke kan huske de fester, de går til. Og tit er de så flove, at de næsten ikke kan overskue at komme i skole bagefter. Om morgenen kan jeg så fortælle historierne om, hvad der skete!

Mine danske klassekammerater driller mig lidt – de vil hele tiden prøve at drikke mig fuld, men det er ikke lykkedes dem endnu! Jeg kan sagtens more mig uden at være fuld. Når vi kommer til en fest, er der tit drikke-spil, og det er jeg så med til i en times tid. Men når jeg kan mærke alkoholen, går jeg over til vand eller sodavand. Det bliver jeg så ved med at drikke, til jeg føler mig som mig selv igen – og så kan jeg godt drikke lidt igen. Jeg kan ikke lide at drikke alt for meget.

Gu Yilei, 16 år, Kina:

Jeg er meget overrasket over, hvor meget unge drikker her i Danmark. I Kina drikker man slet ikke så meget – det er ulovligt for unge under 18 år at købe alkohol.

I Danmark drikker de unge alkohol, som om det var vand! De drikker en masse. Jeg forstår ikke helt hvorfor. Når man bliver fuld, laver man tit dumme ting, man ellers ikke ville have gjort – man ryger fx en masse cigaretter, selvom man normalt ikke ryger.

Når de er fulde, tør alle tale med mig på engelsk. Selv dem, der ellers aldrig snakker med mig, er helt snakkesalige, når de har fået noget at drikke. Men næste dag kan de ikke huske, at vi har talt sammen, og de opfører sig, som om vi aldrig har snakket sammen før. Måske er de generte, og så er det nemmere for dem at tale med mig, når de er fulde.

Når jeg er til fest, drikker jeg bare en lille smule, et glas eller to. Mine danske klassekammerater kan ikke forstå, jeg ikke har lyst til at drikke mig fuld, men det er unødvendigt for mig. Når jeg fortæller mine danske klassekammerater om, at vi sagtens kan holde fest uden alkohol i Kina, så tror de ikke på, at vi kan have det sjovt. Men sådan er det. Og når jeg fortæller mine venner i Kina om, hvordan danske unge drikker, er de også meget overraskede og tror næsten ikke på det.



I så MEGET...!?

Sådan drikker danske unge

Danske unge er blandt dem, der drikker mest i Europa.

I Danmark er der flest 16-årige, der:

- Har drukket mere end 40 gange.
- Har været fulde mere end 20 gange.
- Har været fulde 10 gange eller mere det sidste år.

(ESPAD 2003)

Starter tidligt

Drenge, der har drukket mindst én genstand:

- 20 % af de 11-årige
- 26 % af de 12-årige
- 49 % af de 13-årige

Piger, der har drukket mindst én genstand:

- 12 % af de 11-årige
- 17 % af de 12-årige
- 44 % af de 13-årige

(Sundhedsstyrelsen 2004)

Så mange har været fulde

Drenge, der har været fulde:

- 6 % af de 11-årige
- 8 % af de 12-årige
- 21 % af de 13-årige
- 54 % af de 14-årige
- 75 % af de 15-årige

Piger, der har været fulde:

- 2 % af de 11-årige
- 4 % af de 12-årige
- 21 % af de 13-årige
- 55 % af de 14-årige
- 76 % af de 15-årige

(Sundhedsstyrelsen 2004)

Men trenden er ved at vende...

Siden 1997 er der sket et fald i børns forbrug af alkohol:

Drenge:

- I 1997 havde 67 % af drengene på 14 år drukket alkohol inden for den seneste måned.
- I 2003 havde 45 % af de 14-årige drenge drukket alkohol inden for den seneste måned.

Piger:

- I 1997 havde 62 % af de 14-årige piger drukket alkohol inden for den seneste måned.
- I 2003 havde 49 % af de 14-årige piger drukket alkohol inden for den seneste måned.

(Sundhedsstyrelsen 2004)

Vidste du, at:

Unge, der begynder at drikke i en tidlig alder, er mere udsatte for senere at få problemer med alkohol, rygning og stoffer, end de unge, der først begynder at drikke, når de er over 16 år. Derfor fraråder Sundhedsstyrelsen, at unge under 16 år drikker alkohol.

Festen endte på skadestuen

"Han havde drukket sprut, og det var gået over gevind..."

Dreng, 15 år:

Fredag aften. Høj musik og dans. Festende mennesker overalt. Det er ulideligt varmt. Jeg opfatter ikke særlig meget af det, der sker omkring mig.

Pludselig bliver der revet i min skulder, og jeg vender mig en halv omgang. Det er en fra min klasse, han er helt ude af den. Han hiver mig med hen mod udgangen. Det er totalt umuligt at snakke sammen i larmen fra musikken. Vi kommer udenfor, og vi går hen til diskotekets bagindgang.

Der står en bunke tilskuere omkring noget på jorden. Jeg skubber dem til side og opdager, at det er en af vores venner. Han ligger bevidstløs. Hans tøj og hår er fedtet ind i bræk, og en stank af sprut står omkring ham.

Jeg bliver pludselig helt klar i hovedet. Jeg får ham op at sidde med ryggen mod en mur og råber, at nogen skal hente et glas vand til ham. Et øjeblik er han ved bevidsthed og mumler et eller andet uforståeligt. Så er han væk igen.

Efter ti minutter er han stadig bevidstløs. Slim og bræk løber ud af hans mund. Jeg tørrer det væk, samtidig med at jeg holder hans hoved oppe, så han ikke bliver kvalt i sit eget bræk.

Da han ikke får det bedre, ringer vi efter en ambulance. Efter kort tid kommer den, og han bliver kørt på skadestuen.

Dagen efter snakker vi om, hvad der skete. Han havde drukket sprut i stedet for øl, som han plejer, og det var gået over gevind – han anede ikke, hvor meget han havde drukket.

Han passer nu mere på, hvor meget han drikker – han har lært lektien og ved, hvor meget han må drikke og af hvad.

Sådan kan du hjælpe

– hvis én, du kender, er ved at få for meget:

- Fortæl din ven, at han/hun er ved at blive for fuld.
- Giv din ven et glas vand eller en sodavand.
- Gå lidt udenfor sammen, så din ven kommer på afstand af flaskerne.
- Sørg for, at din ven kommer sikkert hjem.

Du behøver ikke at bevise noget...

En af mine veninder kom på hospitalet, fordi hun havde drukket for meget – hun lå bevidstløs i tre timer. Det var ret skræmmende at høre om. Man kommer til at tænke mere over, hvor meget man egentlig drikker. Der er mange fyre, der drikker rigtig meget for at vise, at de kan tåle meget, men de fleste bliver faktisk en hel del mere ucharmerende, når de er fulde. Jeg tror ikke, man bliver mere populær af at drikke.

Man kan sagtens være med i festen uden at være fuld. Det er ikke det, der afgør, om man er populær – det er ens personlighed til daglig: Hvis du er åben til hverdag, så er du det jo også, når du er til fest – så behøver man ikke bevise noget.



Sandra Simonsen, 15 år.

Når folk drikker, bliver de hurtigere vrede, hurtigere kede af det... alle følelserne kommer op, man reagerer anderledes. Nogle bruger også det at være fuld som en undskyldning næste dag, hvis de har været sammen med nogen: "Nåmmen jeg var meget fuld, da jeg var sammen med ham der!"

Sådan behandles alkoholforgiftning

Det er en myte, at man bliver udpumpet, hvis man er bevidstløs af druk. Når skaden først er sket, kan man nemlig ikke standse en alkoholforgiftning. Forklaringen er, at alkohol går så hurtigt i blodet, at det sjældent hjælper at tømme mavesækken*.

Hvis du drikker for meget, kan du ikke regne med at blive udpumpet.

(*Anderledes er det, hvis der er andre rusmidler indblandet).

I stedet vil du sandsynligvis opleve følgende på skadestuen:

- Du bliver lagt på siden, så du kan kaste op. Man holder øje med dig i nogle timer, så du ikke triller om på ryggen og bliver kvalt i dit eget opkast.
- Skadestuen ringer til dine forældre og fortæller, hvor de kan hente dig.

(Kilde: Peter Dzougov, skadestuesygeplejerske).

I 2003 kom 823 drenge og 683 piger på hospitalet med akut alkoholforgiftning.

Har du nogensinde haft et af følgende problemer, fordi du har drukket alkohol?

Piger, der har drukket alkohol	før 12 år	14 til 16 år	Drenge, der har drukket alkohol	før 12 år	14 til 16 år
Slagsmål	23 %	3 %	Slagsmål	29 %	8 %
Involveret i ulykke	10 %	3 %	Involveret i ulykke	15 %	3 %
Problemer med venner	28 %	8 %	Problemer med venner	17 %	6 %
Problemer med præstationer i skolen	11 %	1 %	Problemer med præstationer i skolen	8 %	3 %
Uønsket samleje	21 %	2 %	Uønsket samleje	18 %	2 %
Samleje uden prævention	13 %	1 %	Samleje uden prævention	11 %	2 %
Problemer med politiet	8 %	1 %	Problemer med politiet	16 %	2 %
Kørt bil/motorcykel i påvirket tilstand	11 %	1 %	Kørt bil/motorcykel i påvirket tilstand	11 %	3 %
På skadestue eller hospital	8 %	1 %	På skadestue eller hospital	7 %	3 %

ESPAD 2003, særlig kørsel.

I tabellerne skelnes mellem unge, der har drukket alkohol første gang, før de var 12 år, og unge, der har drukket alkohol første gang, da de var mellem 14 og 16 år.

Rus på andre måder

Kan du feste med dine venner uden at bælle sprut?
Se hvordan, du kan få en rus uden alkohol.



Camilla Munch Nielsen, 15 år:

Man kan godt være sej på andre måder end at drikke – fx ved at danse og i det hele taget være med til festen.

Der er mange, der drikker alkohol for at bedøve genertheden. Jeg tror, det er bedre at bruge sin krop og træne sin kropsbeherskelse.

Jeg har selv gået til jazzballet, showdance, salsa og hiphop. Det har betydet, at jeg er blevet bedre til at danse. Jeg kan koordinere mine bevægelser bedre, og jeg har fået mere selvtillid.

Til fester er jeg måske ikke den, der danser allermest, men jeg kan godt lide at gøre det – det er lidt sejt at kunne. Men det er ikke særlig fedt at danse med en dreng, der ikke kan stå på benene.

Når du er til fest, så prøv at drikke mindre. Det betyder ikke, at du skal sidde og slumre for dig selvovre i en krog og føle dig som en total outsider. Vær med til festen, og kom ud på danse-gulvet.

Slå dig løs, og du vil helt sikkert mærke en lige så fed "rus", som hvis du havde drukket. Forskellen er, at du bedre kan kontrollere og overskue situationen.

Du vågner heller ikke op næste morgen og bruger hele dagen på at prøve at huske, hvad du lavede i går.

... så ligger man pludselig ude på Lars Tyndskids mark ...

Jeg kan godt drikke en øl eller to derhjemme, inden jeg skal i byen. Jeg synes godt, at jeg kan styre det, for jeg har prøvet at gå kold et par gange. Det er noget af det værste – man får det så ringe. Hvis jeg skulle komme med et godt råd, så bliver det nok at drikke med gode mellemrum. Drik en øl, og hold så en lille pause. Hvis det føles ok, kan man så drikke en til. Særligt med sprut skal man passe på ikke at drikke for meget på en gang, for så kan det pludselig slå hårdt – så ligger man pludselig ude på Lars Tyndskids mark.

Bjarke Munkgård Pedersen, 16 år.



Drik uden druk

- Begynd at drikke så sent som muligt – vent til du er over 16 år.
- Drik langsomt, så du når at mærke virkningen, inden det er for sent.
- Drik alkoholsvagt, fx øl i stedet for spiritus.
- Drik kun lidt. Du kan sagtens have det sjovt efter en eller to genstande, og du undgår de negative virkninger af at drikke for meget.
- Pas ekstra på, hvis du er pige – piger tåler alkohol dårligere end drenge.
- Bevar overblikket og stop – eller få andre til at stoppe dig – hvis du bliver for påvirket.
- Drik kun, hvis du selv vil – ellers sig fra.
- Lær dig selv at kende – find ud af, hvor lidt alkohol, der skal til for at opnå en positiv effekt og undgå de negative.
- Lad være med kun at drikke alkohol. Drik et glas vand eller en sodavand, hver gang du har dukket en genstand.



Skift vodkaflasken ud... – med et par smarte moves!

Camilla Munch Nielsen, 15 år:

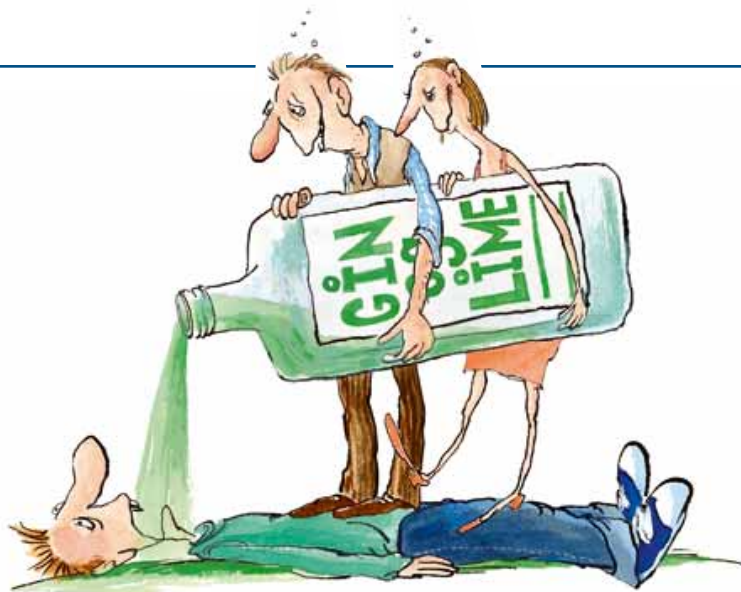
Den, der kan danse, er klart sejere end den, som kan drikke en masse øl!

Brug noget tid foran spejlet derhjemme, før du kaster dig ud i det blandt andre mennesker. Du kan også øve dig sammen med nogle gode venner eller søskende.

Ryster dine knæ ved tanken, og har du helt opgivet tanken om at komme ud på dansegulvet, så gå rundt og snak med dem, der er med til festen. Der er ikke nogen, som gider snakke med dig, hvis du sidder for dig selv og spiller kostbar.

OBS!

Alkoholvaner smitter.
Nogle forældre drikker
vin og øl til hverdag.
Mange synes også, at de
unge skal lære at drikke
hjemme.
Gør dig fri af andres
alkoholvaner.





Drenge i drikkespil

PÅSTAND:

"Alkohol bliver tit brugt som mål på mandighed. Jo mere man drikker, jo sejere bliver man anset for at være. Især drenge er udsat for et stort gruppepres."

ER DU ENIG?



Allan B. Christensen, 16 år:

Jeg kender godt det, at man sidder nogle venner sammen og skal se, hvem der kan holde til at drikke mest. Der går næsten en konkurrence i at drikke.

Jeg var engang til fest med nogle venner, og vi endte med at spille en form for øl-spil – bare med spiritus. På en måde synes jeg, det er fedt nok, fordi man sidder og hygger sig sammen. Men på en anden måde synes jeg, at det er lidt plat. For man kan jo sagtens være sej, selv om man ikke kan drikke så meget.



Sebastian Nellemann, 15 år:

Allright – jeg ved da fra dem, jeg er til fest med, at det er sådan.

Jeg meldte ud allerede efter første fest, at jeg ikke ønskede at indtage mere end 3 genstande til en fest.

Det blev med det samme accepteret, og flere gange har mine venner faktisk stoppet mig i at drikke mere. Jeg takker dem altid dagen efter, når jeg er klar i hovedet igen. Jeg kender forskellen på at drikke for at have det sjovt – og hvornår det bliver det rene druk for bare at drikke. Mine venner kender min holdning og respekterer den. Og de hjælper mig med at overholde den, så jeg kan tænke tilbage på festen som noget positivt i stedet for, det hele bare var druk.

Det imponerer ikke mig, hvis folk drikker meget. Dem, der altid skal drikke sig over-stive, er en flok klovne. Det er jo ikke sjovt at være så stiv.

Sundhedsstyrelsen



Børnerådet

UNDERSVISINGSMINISTERIET

Komiteen for Sundhedsoplysning

Børn, unge og alkohol - oplysningsmateriale
© Sundhedsstyrelsen 2005

1. udgave, 1. oplag, 2005

ISBN 87-7676-031-6

Skribenter

Lene Byriel
Monica C. Madsen
Rikke Gjør Mansø
Casper Tybjerg

Redaktion

Komiteen for Sundhedsoplysning

Grafisk tilrettelæggelse

Peter Dyrvig Grafisk Design

Illustrationer

Tegner: Bo Odgård Iversen
Fotos: Casper Tybjerg, Jasper Carlberg, Signe Vad,
Mikkel Østergaard, Michael Bo Rasmussen
og Jakob Holdt.

Tryk

Narayana Press

Komiteen for Sundhedsoplysning

Classensgade 71, 5. sal
2100 København Ø
Tlf.: 35 26 54 00

Fax: 35 43 02 13

Hjemmeside: www.sundhedsoplysning.dk
E-mail: kfs@sundkom.dk

Produceret i samarbejde mellem

Sundhedsstyrelsen, Undervisningsministeriet, Børnerådet
og Komiteen for Sundhedsoplysning.
Udgivet med økonomisk støtte fra Sundhedsstyrelsen.