



TIL FORÆLDRE PÅ UNGDOMSUDDANNELSEN:

# HJÆLP DIN TEENAGER

– med at skabe rammer for alkohol, tobak og stoffer

2011

- Myter og fakta om rusmidler og tobak
- 13 tips om at tackle alkohol og tobak med en teenager
- Tegn på, at dit barn har problemer med alkohol eller stoffer
- Her kan du få hjælp



## Unge er udsatte

Unge er særligt sårbare over for skadevirkningerne af alkohol, tobak og stoffer. Både indlæringsparathed, fysisk helbred og sociale kompetencer svækkes. Hertil kommer, at berusede unge har øget risiko for ulykker, konflikter, pjækkeri og uønsket sex.

Disse skadevirkninger kan helt undgås, hvis de unge bliver støttet i at begrænse brugen af rusmidler og rygning på ungdomsuddannelsen.

Et hensigtsmæssigt mål kan være:

- ▶ at unge over 16 år drikker mindst muligt og stopper før 5 genstande ved samme lejlighed, fx en fest
- ▶ at unge helt undgår rygning, hash og brug af andre stoffer.

### Hjælp din teenager

– med at skabe rammer for alkohol, tobak og stoffer

© Sundhedsstyrelsen, 2011

#### Manuskript

Kit Broholm, Sundhedsstyrelsen

Jørgen Falk, Sundhedsstyrelsen

Anne Marie Sindballe, Sundhedsstyrelsen

#### Redaktion

Birgitte Dansgaard, Komiteen for Sundhedsoplysning

#### Grafisk tilrettelæggelse

Peter Dyrvig Grafisk Design

#### Illustrationer

Mikael Rieck

Phovoir, 14-16 ans

Kan downloades fra:

[www.sst.dk](http://www.sst.dk)

# Myter og fakta

**MYTE: “Børn skal lære at drikke hjemme. Så får de et naturligt forhold til alkohol og lærer deres grænse at kende.”**

**FAKTUM:** Børn, der får tilbudt alkohol derhjemme af deres forældre, begynder at drikke tidligere, og de drikker mere, når de er ude – sammenlignet med børn, som ikke har fået alkohol hjemme.

**MYTE: “Hvis man forbyder unge noget, så bliver det først rigtig interessant.”**

**FAKTUM:** Børn drikker mindre, hvis deres forældre tydeligt siger, at de først kan drikke alkohol, når de bliver 16 år – sammenlignet med børn, hvis forældre accepterer, at de drikker tidligere. Men det er vigtigt, at det sker i dialog og med udgangspunkt i en omsorg for teenageren.

**MYTE: “Det er bedre, at lade de unge drikke alkohol, så de ikke i stedet tager stoffer.”**

**FAKTUM:** Tal viser, at det er blandt de unge, der ryger og ofte drikker sig fulde, at man finder de unge, der eksperimenterer med andre stoffer. Det gælder både hash og stimulerende stoffer.

**MYTE: “Hash er ikke vanedannende.”**

**FAKTUM:** Hash er et stof, man kan blive afhængig af. Men afhængigheden kommer gradvist. Den unge, der ryger hash dagligt, kan virke ‘rolig og nem’, om end noget sløv og uden initiativ. Mens stop med hash giver abstinenssymptomer som søvnløshed, nattesved, angst, irritation og koncentrationsbesvær, der kan fejltolkes som ‘stress’.

**MYTE: “Alle andre unge ryger hash”**

**FAKTUM:** Tal viser, at de fleste unge aldrig har prøvet hash eller andre stoffer. De fleste, der prøver hash, bruger kun stoffet nogle få gange.

**MYTE: “Rygning af vandpibe er ikke farligt.”**

**FAKTUM:** Vandpiberygning er lige så sundhedsskadelig som al anden tobaksrygning.

**MYTE: “Hvis man kun er festryger, er det ikke et problem”**

**FAKTUM:** Nikotin er stærkt afhængighedsskabende, og unge er særlig følsomme over for at udvikle afhængighed.

## SUNDHEDSSTYRELSENS UDMELDINGER om alkohol

### Børn og unge

- ▶ Børn og unge under 16 år anbefales ikke at drikke alkohol.
- ▶ Unge mellem 16 og 18 år anbefales at drikke mindst muligt og stoppe før 5 genstande ved samme lejlighed.

### Voksne

- ▶ Intet alkoholforbrug er risikofrit for dit helbred.
- ▶ Drik ikke alkohol for din sundheds skyld.
- ▶ Du har en lav risiko for at blive syg på grund af alkohol ved et forbrug på 7 genstande om ugen for kvinder og 14 for mænd.
- ▶ Du har en høj risiko for at blive syg på grund af alkohol hvis du drikker mere end 14/21 om ugen.
- ▶ Stop før 5 genstande ved samme lejlighed
- ▶ Er du gravid – undgå alkohol. Prøver du at blive gravid – undgå alkohol for en sikkerheds skyld.
- ▶ Er du ældre – vær særlig forsigtig med alkohol.



## 13 tips

### – om at tackle alkohol og rygning med en teenager

1. Server aldrig alkohol for unge under 16 år.
2. Forvent, at unge over 16 år ikke drikker sig fulde – og fortæl det til dit barn.
3. Lav aftaler med dit barn om fester og alkohol.
4. Drik selv alkoholfrit de fleste dage.
5. Drik ikke selv mere end 5 genstande ved en lejlighed, fx en fest.
6. Giv eller køb aldrig cigaretter til unge.
7. Lad ikke cigaretter ligge fremme.
8. Gør din indflydelse gældende, så voksnes rygning på skoler og institutioner ikke foregår, så unge kan se det.
9. Bed familie og venner om ikke at ryge, når dit barn er til stede.
10. Undlad selv at ryge, når dit barn er til stede – også udendørs.
11. Sørg for, at dit hjem og din bil er røgfri.
12. Tal med dit barn om rygning og hash.
13. Få flere gode ideer til at støtte dit barn i at forblive ikke-ryger på [www.røgfriialog.dk](http://www.røgfriialog.dk)

Læs mere om baggrunden for disse råd på [www.sst.dk](http://www.sst.dk)  
Her kan du også læse mere om, hvad du kan gøre i hverdagen.

#### Sådan kan du sætte rammer for din teenager

- ▶ Ved at samarbejde med andre forældre om fælles normer for fester og alkohol.
- ▶ Ved at stille dig til rådighed for din teenager med tilbud om samtale, nærvær og hjælp, hvis det bliver nødvendigt.
- ▶ Ved at indgå aftaler med din teenager om komme hjem-tid, hjemtransport m.v. Aftaler virker ofte bedre end regler og kontrol.

# Hvorfor er det særlig skadeligt for unge?

## Alkohol

- ▶ Alkohol skader navnlig unges hjerner, der er under udvikling helt frem til 20-års-alderen. Alkohol nedsætter bl.a. deres hukommelse og indlæringsevne.
- ▶ Alkohol øger særligt de unges risiko for at komme ud for ulykker, forgiftninger, konflikter og uønsket sex.
- ▶ Alkohol er vanedannende, og udvikling af afhængighed sker særlig hurtigt hos de unge.
- ▶ Alkohol er et organisk opløsningsmiddel. Når man drikker 5 genstande eller mere ved samme lejlighed, er skadevirkningen på hjerne og krop særlig stor.
- ▶ Alkohol øger risikoen for omkring 60 sygdomme, herunder kræft, fx brystkræft og kræft i mund, spiserør og tarm.
- ▶ Alkohol er et stærkt fosterskadende stof. Der er mistanke om, at alkohol også skader de endnu ubefrugtede æg hos pigen, dvs. de æg, som fostrene senere skal dannes af.
- ▶ Alkohol øger mængden af kvindelige kønshormoner. Hos drenge kan det give en mere kvindelig fedtfordeling på kroppen.
- ▶ Alkohol feder næsten lige så meget som fedt.

### **HVAD SIGER LOVEN** – om salg af alkohol til unge?

- ▶ Under 16 år: kan ikke købe drikkevarer over 1,2 % alkohol.
- ▶ Mellem 16 og 18 år: kan købe øl og vin i butikker.
- ▶ 18 år og derover: kan købe alkohol over 16,5 %.
- ▶ Restaurationer o.l. må ikke udskænke øl, vin og spiritus til unge under 18 år.

## Tobak

- ▶ Tobak skaber stærk afhængighed. Hvis et barn prøver at ryge, er der større risiko for, at det bliver storryger senere i livet.
- ▶ Tobak indeholder 40 kræftfremkaldende stoffer.
- ▶ Tobak skader næsten alle organer i kroppen, herunder lunger, hjerte og kredsløb.
- ▶ Tobak giver i gennemsnit 8-10 års kortere levetid, og flere år med alvorlig sygdom.
- ▶ Tobak giver grimmere hud, dårligere kropslugt og ånde samt dårligere sårheling.
- ▶ Tobak nedsætter evnen til at få børn.

### **HVAD SIGER LOVEN** – om salg af tobak til unge?

- ▶ Det er forbudt at sælge tobak til unge under 18 år.

## Hash

- ▶ Hash virker sløvende, og virkningen holder sig i op til 24 timer.
- ▶ Hash bedøver følelseslivet og nedsætter koncentration, hukommelse, indlæringssevne og evnen til at koordinere bevægelser.
- ▶ Hash er et stof, man kan blive afhængig af, og der skal hurtigt en større dosis til for at opnå en rus.
- ▶ Hash indebærer akut risiko for at få angst- og panikoplevelser – samt psykiske lidelser hos sårbare unge.
- ▶ Hashrygning er fysisk skadelig. Det skønnes, at 3-4 marihuana-cigaretter gør lige så stor skade på lungerne som 20 stk. cigaretter. Risikoen er større, hvis man både ryger hash/marihuana og tobak.

### VIDSTE DU, AT ... ?

#### Forbrug af alkohol, tobak og stoffer tit hænger sammen?

- ▶ Unge, der ryger og drikker alkohol, er ca. 7 gange så tilbøjelige til at prøve hash, når lejligheden byder sig, som unge der ikke ryger eller drikker.
- ▶ Unge, der drikker 5 genstande eller mere 2-3 gange om måneden, er også dem, der ofte eksperimenterer med hash og har venner, der bruger hash eller andre stoffer.
- ▶ Hashbrugere er langt mere tilbøjelige til at prøve hårde stoffer som ikke-hashbrugere.

### HVAD SIGER LOVEN – om hash?

- ▶ Det er forbudt at sælge og være i besiddelse af hash.



# Hvordan kan jeg vide, om mit barn har problemer med alkohol eller stoffer?

Tal med dit barn. Under en rolig og afslappet samtale kan du godt spørge, hvor meget han/hun drikker til festerne. Spørg også om, hvordan dit barn har det i skolen og med vennerne. Følgende kan være tegn på problemer med alkohol eller stoffer.

Din teenager:

- ▶ går til mange fester, dvs. et par gange om ugen eller mere
- ▶ fortæller om et forbrug på 10 genstande eller mere på en aften
- ▶ har ofte tømmermænd
- ▶ lugter af alkohol eller hash
- ▶ har mange enkelte sygedage – oftest mandage og fredage
- ▶ har venner, der drikker meget eller ryger hash.

Det er også et tegn på nedsat trivsel, hvis din teenager:

- ▶ interesserer sig mindre for skolen end før – får dårligere karakterer
- ▶ ofte er nedtrykt, rastløs og nervøs
- ▶ er mere nærtagende eller aggressiv
- ▶ ofte klager over hovedpine og træthed.

Det er meget lettere at løse et evt. alkohol- eller stofproblem, mens det er lille, end hvis det får lov til at udvikle sig.

## VIDSTE DU, AT ... ?

Unge har en øget risiko for at få et stort alkoholforbrug:

- ▶ hvis de starter tidligt med at drikke
- ▶ hvis de ikke trives i skolen
- ▶ hvis de klarer sig dårligt fagligt
- ▶ hvis de har dårlig kontakt til forældre og lærere.

Unge, der starter tidligt med at drikke, og som drikker meget:

- ▶ har flere konflikter med venner og forældre
- ▶ er involveret i flere slagsmål
- ▶ i højere grad kommer ud for uønsket og usikker sex
- ▶ i højere grad kommer på skadestuen, udsættes for forgiftninger, kommer i kontakt med politiet og kører spritkørsel.

Unge, der begynder at ryge:

- ▶ gør det som regel, fordi deres omgangskreds ryger.
- ▶ er ofte påvirket af forældre eller andre i hjemmet, der ryger.
- ▶ har i reglen svært ved at tale med deres forældre om problemer, de føler sig ensomme og er ikke knyttet til deres skole.

# Hvor kan jeg hente mere hjælp?

Du har brug for hjælp, hvis du er bekymret over dit barns forbrug af alkohol eller stoffer – eller hvis du ikke magter at lave fornuftige aftaler med teenageren, selv om du gerne vil. Det kan også være, du bare gerne vil vide mere om alkohol

- ▶ Erkend åbent og ærligt, at du synes, det er svært.
- ▶ Tal med andre om det.
- ▶ Søg viden om rusmidler, rygning og helbred.
- ▶ Få hjælp udefra:
  - Din praktiserende læge
  - Alkoholbehandlingstilbud i din kommune
  - Andre tilbud: på **www.hope.dk** kan du finde tilbud om hjælp.

## Links

Hjemmesider:

- ▶ [www.hope.dk](http://www.hope.dk)
- ▶ [www.livslinien.dk](http://www.livslinien.dk)
- ▶ [www.netstof.dk](http://www.netstof.dk)
- ▶ [www.sst.dk](http://www.sst.dk)
- ▶ [www.stoplinien.dk](http://www.stoplinien.dk)
- ▶ [www.ung-dialog.dk](http://www.ung-dialog.dk)

## Litteratur

- ▶ Alkohol og helbred
- ▶ Rygestop-guiden
- ▶ Stoflex
- ▶ Hash-samtalen

Alle publikationerne er udgivet af Sundhedsstyrelsen og kan bestilles på: [www.sundhedsoplysning.dk](http://www.sundhedsoplysning.dk)

