

ATT PRATA MER OM ALKOHOL OCH TONÅRINGAR

Att det är bra att prata med sin tonåring om alkohol vet de flesta. Frågan är bara hur? Det är inte lätt att veta alla gånger. Att prata med andra föräldrar kan vara precis det stöd man behöver när man känner sig villrådig. En bra idé för att lära sig mer om något, få nya infallsvinklar och kanske hitta nya vägar kan vara att bilda en studiecirkel. Det kanske låter komplicerat men är i själva verket enkelt och ofta väldigt givande.

I det här materialet bjuder vi på förslag hur en studiecirkel om alkohol och tonåringar kan läggas upp. Eftersom målet med studiecirkeln är både bildning och personlig utveckling är det bra att utgå från någon form av faktaunderlag. Här har vi valt att utgå från innehållet i Tonårsparlören, en lättfattlig skrift som bygger på vetenskaplig forskning och är framtagen med hjälp av forskare, psykologer, pedagoger och andra experter för att göra det enklare för föräldrar att fatta kloka beslut. Boken är full av tips, argument, idéer och saklig fakta som tonårsföräldrar kan ha nytta av. Kanske har du redan sett eller läst boken? Den ges ut av Statens folkhälsoinstitut och skickas årligen hem till alla hushåll som huserar en trettonåring. Den finns också att ladda ner kostnadsfritt eller beställas till självkostnadspris på www.fhi.se.

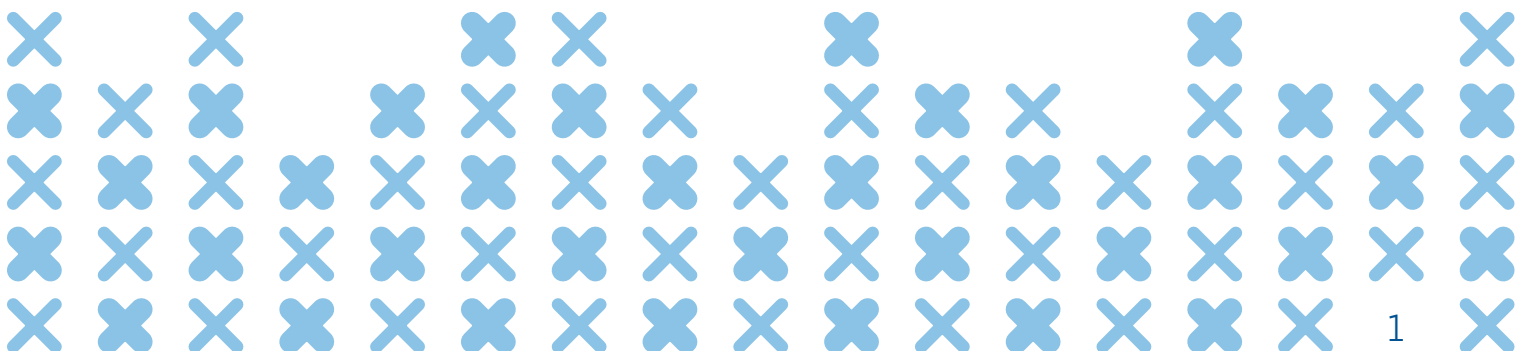
Även om boken är ett bra verktyg, ska man komma ihåg att en studiecirkel är en kamratgrupp där alla har något att bidra med: fakta, tankar, frågor, erfarenheter och förslag. Alla deltagares synpunkter kan diskuteras och är lika mycket värda.

SÅ HÄR GÅR DET TILL ATT STARTA EN STUDIECIRKEL

Det är lätt att starta en studiecirkel, men det finns vissa enkla regler man behöver följa och lite administration att ta sig igenom ifall man vill söka ersättning för till exempel utlägg under cirkelns gång. Reglerna har bestämts av Folkbildningsrådet som bland annat fördelar statsbidrag till studieförbund och folkhögskolor och utvärderar folkbildningen på nationell nivå på uppdrag av regering och riksdag. Kontakta gärna ett studieförbund för ytterligare information.

I cirkeln utses först en cirkelledare, men dennes uppgift är inte att föreläsa eller ha en expertroll. Alla deltagare är ju själva experter på sina egna barn. Cirkelledarens roll är att vara samtalsledare. Deltagarna kan själva utse samtalsledaren eller dela på uppgiften så att var och en leder samtalet varsin gång. Det är inte heller helt nödvändigt att någon "leder" samtalet. I de flesta grupper flyter samtalen bra även utan att det organiseras. Precis som det brukar göra när ett gäng vänner träffas. Den enda obligatoriska uppgiften för en cirkelledare är att fylla i närvaron på en lista som studieförbundet skickar till ledaren.

En studiecirkel är ingen skola. Man har en ledare och inte en lärare. Man diskuterar men pluggar inte. Och det finns inget facit för vad som är rätt eller fel. Det är själva det demokratiska och fria arbetssättet som gör studiecirkeln till en studiecirkel: Att alla är aktiva, att ingen har till uppgift att vara ämnesexpert, att samtalet kring det man läser är det viktigaste och att man beslutar tillsammans hur man vill lägga upp träffarna.



HÄR FÖLJER NÅGRA TIPS OM SÅDANT SOM ÄR BRA ATT BESTÄMMA VID FÖRSTA TRÄFFEN:

- * Var ska ni träffas? I barnens skola? Kanske är det mer praktiskt eller trevligare att träffas hemma hos varandra? Eller i en föreningslokal? Studieförbundet kanske kan ställa en lokal till förfogande?
- * När ska ni träffas? Varannan vecka eller en gång i månaden? Boka in passande datum i almanackan direkt.
- * Hur ofta och hur länge ska ni träffas varje gång? För att rapportera träffarna som en studiecirkel finns ett minimikrav på minst nio studietimmar à 45 minuter, fördelade på minst tre träffar. Kanske det räcker att träffas tre gånger, men det troliga är att man blir så engagerad att man vill hålla på längre. Antalet träffas behöver inte bestämmas vid första träffen. Man behöver inte heller hålla på lika länge varje gång.
- * Hur vill ni använda Tonårsparlören? Ska alla ha läst hela eller delar av boken i förväg? Eller ta del av den på plats? I en studiecirkel förekommer inga läxor, men det finns mer tid till diskussion om alla har läst ett avsnitt i boken före träffen. Å andra sidan är boken så lättillgänglig att någon kan inleda träffen med att läsa ett avsnitt högt för att sedan starta samtalet. Om boken läses hemma är det bra att stryka under sådant som ni vill ta upp till diskussion på träffen. Börja gärna varje träff med föreslå vilka frågor ni själva vill diskutera.
- * Hur ska studieplanen användas? I detta material har vi samlat ett antal frågor som tonårsföräldrar brukar vilja diskutera. Självklart behöver ni inte prata om alla. Ni behöver inte ens samtala om någon av dem. Välj och vraka bland de frågor som intresserar er. Ta er tid att fördjupa er i dem ni vill. Och hoppa över de som inte alls känns aktuella.
- * Behövs förtäring vid träffen? Vad ska det i så fall vara och vem ska ansvara för det?

SÅ HÄR KAN STUDIECIRKELN GÅ TILL

Det här förslaget till studieplan är inte uppdelad för att användas under ett visst antal träffar. Ni behöver inte heller läsa boken och diskutera de olika avsnitten i den ordning de kommer. Lägg upp studiecirkeln som ni vill! Ett tips är att börja gärna med att titta tillsammans i innehållsförteckningen. Vilka avsnitt tycker ni verkar mest intressanta eller allra viktigast? Börja gärna med dem.

Boken är uppdelad i en avdelning med tips och en med fakta. Att läsa dem växelvis, det vill säga först ett avsnitt med tips och sedan ett med fakta kan vara en god idé. Det är ni själva som bestämmer. För enkelhetens skull följer frågorna i studieplanen avsnittens ordning i boken.

BILDER OCH PRATBUBBLOR

Skriften Tonårsparlören innehåller en mängd bilder som berör och engagerar. I pratbubblorna kommer främst ungdomar själva till tals. Alla citat är autentiska, det vill säga, det är verkliga ungdomar som yttrat dem. Tala med varandra om bilderna och det ungdomarna säger och diskutera gärna hur detta hör ihop med tillhörande text.

- * Börja med att titta på den svartvita bilden på sidorna 7 och 8. Vad känner ni när ni ser bilden? Berätta för varandra.

INLEDNINGEN

- * Många undersökningar bekräftar påståendet att föräldrarna är de som påverkar barnen allra mest, mer än kamrater och skola. Hade ni trott det? Vad kan ni göra utifrån den kunskapen? Vad eller vem tror ni mer påverkar era barn?

HUR PRATAR MAN OM ALKOHOL?

- * Vad menas med att ha en nära relation till sina föräldrar? Vad kan ni som föräldrar göra för att få en nära relation till era barn?
- * Diskutera de olika tipsen på sidorna 10–12. Vilket tycker ni är bäst? Vilka har ni redan använt er av? Hur fungerade de?
- * Ett tips är att berätta om misstag man själv gjort som ung. Tror ni det skulle fungera att berätta om trevliga saker man upplevt utan att ha druckit alkohol?
- * Niklas berättar om sin pappas klasskamrat som blivit alkoholist (sidan 13). Det verkar som om det är avskräckande för honom. Tror ni att ungdomar i allmänhet tänker så? Finns det annat som kan hända som kan verka mer avskräckande?

BJUDA HEMMA?

- * All forskning visar att barn som blir bjudna hemma dricker mer och att de flesta ungdomar dricker för att bli fulla. Hur påverkar dessa fakta er i gruppen?
- * I diagrammet på sidan 15 finns inga staplar för ungdomar som inte blir bjudna alls. Hur tror ni att en sådan stapel skulle se ut?
- * Robin tycker att det känns vuxet att få dricka alkohol (sidan 16). Varför är det så viktigt att få känna sig vuxen? Finns det andra sätt för er som föräldrar att visa förtroende och låta barnen känna sig vuxna?
- * Diskutera Stefan Sparrings uttalande på sidan 17.

FASTA TIDER?

- * Vad innebär det egentligen att lita på sitt barn? Kan det vara ett sätt att lämna ifrån sig sitt ansvar som förälder?
- * Barn och ungdomar har rätt att få veta varför vuxna sätter regler. Vilka argument har ni för att det är bra med fasta tider när barnen ska vara hemma?
- * Barn förväntar sig att det till sist är föräldrarna som avgör. Men vad kan tonåringen få vara med och bestämma. Och när har du som förälder sista ordet? Att få vara med och bestämma medför att man är med och tar ansvar. Vilket ansvar kan man lägga på barn och ungdomar?
- * Diskutera förslagen till tider på sidan 20. Vill ni i gruppen komma överens om gemensamma regler för era barn? Vilka för- och nackdelar ser ni med ett sådant beslut?

SÄGA NEJ ELLER OKEJ?

- * Hur sträng man ska vara är verkligen en balansgång på slak lina. Dela med er av egna erfarenheter av situationer när ni vacklat mellan att säga nej eller okej.
- * Det är dåligt att vara precis som en kompis till sina barn. Håller ni med om det? Varför/Varför inte? Hur tror ni barnen tycker föräldrarna ska vara?

HUR OROLIG SKA MAN VARA?

- * Cirka 62 procent av alla niondeklassare är alkoholkonsumenter. Hur reagerar ni på den siffran?
- * ”Du har förstås möjlighet att påverka dina barn...” Diskutera vad man kan och inte kan påverka som förälder.
- * Studera diagrammet på sidan 27 och jämför det med att cirka 62 procent av eleverna är alkoholkonsumenter. Kan man dra några slutsatser av jämförelsen? Hur reagerar ni i övrigt på siffrorna i diagrammet?

KÖPA UT?

- * Berätta för varandra vad ni vet om barns och ungdomars möjlighet att få tag på alkohol. Vilka är era egna åsikter om att köpa ut? Diskutera också åldersgränserna.
- * Straffen för försäljning och langning av alkohol beror på om brottet är grovt eller ringa. Vad tror ni kan räknas som grovt eller ringa?
- * Vilka slutsatser drar ni av de tre ungdomarnas åsikter i frågan? Tror ni att de är representativa för de flesta ungdomar? Vet ni vad era egna barn anser?

KAN MAN LITA PÅ TONÅRINGAR?

- * Om tonåringarna märker att man inte lägger sig i allt, kanske de blir mer benägna att berätta det som är viktigt att veta. Samtala om vad man som förälder verkligen behöver veta och vad barnen kan få ha för sig själva.
- * Hur förvaltar ni era barns förtroenden? Hur tycker ni man ska göra när man får reda på något som man inte tycker om?
- * Ungdomarna på sidan 33 berättar hur de lurar sina föräldrar. Kan man medvetet låta sina barn lura en ibland om det de förtiger eller ljuger om inte är så viktigt? Är det i så fall ett tecken på att man litar på dem?

NYA KOMPISAR

- * Samtala om varför det kan vara bra att känna till barnens kamrater. Hur kan man stärka sitt barn mot till exempel grupptryck om han eller hon umgås med andra som dricker alkohol?
- * När anser ni att barnen ska få sova över hos sina kamrater?

SITTA UPPE OCH VÄNTA?

- * Har ni varit med om att vänta på en tonåring som inte kommer hem i tid? Berätta för varandra hur det kändes och vad ni gjorde då. Hur reagerade ni när barnet äntligen kom hem?
- * Samtala om de olika tipsen. Vilka har ni använt er av? Har ni fler tips?

OM TONÅRINGEN KOMMER HEM FULL

- * Samtala om var gränsen går för att ni ska acceptera att era barn dricker alkohol. Går den vid att de blir fulla? Eller sätter ni gränsen någon annanstans? Kan ni lära era barn att dricka utan att bli fulla? Är det ett mål att sträva efter?
- * Varför tror ni att tonåringarna dricker så att de blir fulla?
- * Hur passar "Förnamnsfällan", det vill säga att artikulera hela barnets namn när man är arg, in i det här sammanhanget? Tror ni att det hindrar barnen från att bli fulla om man använder deras namn i positiva sammanhang?

STRAFF OCH KONSEKVENSER

- * Vilken är er inställning till straff överhuvudtaget? Är det möjligt att förutse allt som kan hända och bestämma straff i förväg? Vilka slags straff tycker ni är rimliga för olika händelser?
- * Sofias föräldrar verkar inte göra verklighet av sina hotelser. Vad anser ni om det? Hur ska man undvika att som förälder hamna i en sådan situation?

FÖRÄLDRAFRITT

- * Vad är det värsta som kan hända om era barn ordnar en föräldrafri fest? Hur kan ni undvika att något sådant händer? Diskutera tipsen i boken. Har ni några egna?
- * Kan ni tänka er att låta tonåringarna ha fest när ni är hemma? Skulle de vilja ha det tror ni? Hur skulle en sådan fest i så fall kunna gå till?

SNOKA OCH KONTROLLERA

- * Kan inställningen att man ska lita på sina barn förenas med att snoka och kontrollera? Kan ni tänka er någon situation där det kan vara befogat att göra det?
- * Ungdomarna på sidan 50 är mycket ärliga, precis som alla andra som uttalar sig i boken. Hur reagerar ni som föräldrar på det de berättar här?

HEMLIGT

- * Det här är verkligen hemligt. Vad kan avsikten vara att ta med de båda dagböckerna i Tonårsparlören?
- * Kan ni urskilja några skillnader eller likheter mellan det de båda berättar?

SKA TONÅRINGAR FÅ RESA SJÄLVA?

- * Har ni själva några erfarenheter av att ha varit på en språkresa utomlands? Berätta för varandra. Hur behandlades alkoholfrågan av språkresearrangören och lärarna?
- * Har ni funderat på att låta era barn åka på en språkresa någon gång? Hur skulle ni i så fall kunna försäkra er om att era barn blir väl omhändertagna?
- * "Många charterresor är designade för att passa krökarsugna tonåringar." Kan det stämma? Till vilka resmål kan i så fall sådana resor anordnas? Har ni själva erfarenheter av sådana resor? Undersök gärna hur olika researrangörer marknadsför resor till tonåringar.
- * Det är föräldrarnas ansvar om något händer en 16-åring som fått föräldrarnas tillåtelse att åka ensam. Som förälder måste man ta ställning till om man vill utsätta sitt barn och sig själv för de risker en sådan resa skulle kunna innebära. Hur kommer ni att ta ställning om era barn vill resa utan er?

ANDRAS BARN I TRASSEL

- * Vilka olika anledningar kan ni se för att ingripa eller inte ingripa om ni får reda på något om era barns kamrater? Vilka skäl väger tyngst? Har ni varit med om något sådant? Vad gjorde ni då?
- * Finns det en risk med att engageras sig i andras barn? Samtala om vad Malin på sidan 67 säger.

DRICKA SJÄLV?

- * Den aktuella forskning som Tonårsparlören bygger på visar att föräldrars förhållningssätt till alkohol är avgörande för hur deras tonåring kommer att hantera sitt drickande. Har ni funderat över detta? Samtala om hur ni ser på alkohol. Varför får vuxna dricka men inte barn? Diskussionen kan hjälpa dig att bli tydlig och ditt barn att hitta sina egna åsikter.
- * "Risken finns att du ger efter för att vara till lags eller slippa argumentation ..." Vilken risk avses? Varför är det inte bra för någon?
- * Samtala om det Malin och Elin säger på sidan 69. Hur reagerar ni på det?
- * Barn är ibland rädda för att något ska hända deras föräldrar. De vet att det kan vara farligt att röka och att använda alkohol, och är rädda för det. Hur kan man som förälder hantera denna rädsla?

VARFÖR DRICKER TONÅRINGAR?

- * På sidan 14 står det att de allra flesta ungdomar dricker för att bli fulla. Här menar man att de dricker för att känna sig vuxna och att det kan vara viktigare än att bli full och ha roligt. Vad tror ni själva är den främsta anledningen? Tror ni att ungdomarna egentligen tycker att det är så roligt att dricka?
- * Diskutera och jämför de andra argumenten för att dricka som tas upp här. Försök att rangordna vilka som väger tyngst. Är det några av argumenten som skiljer sig från vuxnas anledningar att dricka?

VARFÖR ÄR ALKOHOL FARLIGT FÖR UNGA?

- * Det här är välkända fakta. Vilka tror ni fungerar bäst för att få de unga att förstå varför det finns en åldersgräns? Vilka av argumenten förstår ni själva bäst?

HUR MYCKET DRICKER TONÅRINGAR?

- * I det här avsnittet finns både positiva och negativa fakta. Vad är speciellt negativt och vad kan räknas som positivt?
- * Ta reda på om det finns någon lokal drogsamordnare på er ort. Bjud gärna in honom eller henne till nästa cirkelmöte för att berätta om läget på orten. Passa på att ställa frågor!
- * Diskutera vad Claudia menar med att det kanske inte verkar så bra. Vad är det som inte verkar bra och varför det?

VAD DRICKER TONÅRINGAR?

- * Vad tror ni det kan bero på att ungdomarna gått över från folköl till starköl och starksprit för att bli berusade?
- * Varför tror ni att tjejer och killar föredrar olika slags drycker?
- * Titta på illustrationerna av olika enheter på sidan 83. Visste ni om det här? Tycker ni att man kan dra några slutsatser av jämförelsen? Vilka i så fall?

VARIFRÅN FÅR DE ALKOHOL?

- * Har era ungdomar berättat för er om de vet hur man kan få tag på alkohol? Vilken roll tror ni Internet och mobiltelefoner spelar? Vem tror ni berättar för dem hur man kan bära sig åt?
- * Äldre kompisar och syskon är de vanligaste langarna av öl och sprit. Kan det vara till någon hjälp för er som föräldrar att veta detta? Hur ska ni hantera den kunskapen?
- * Varför tror ni att det vanligaste föräldrarna köper ut till sina barn är vin? Hur kan man koppla detta faktum till bilden på sidan 83?
- * På vilket sätt kan signalen man ger till barnen genom att köpa vin till dem vara skadligare än själva vinflaskan?

OLAGLIG ALKOHOL

- * Hur har de svenska införselreglerna ändrats? Vad beror de ändrade reglerna på? Vilka för- och nackdelar ser ni med de ändrade reglerna?
- * Vad menas i det här avsnittet med beteckningen "olaglig alkohol"?
- * Här och på andra ställen i boken poängteras hur de vuxnas agerande påverkar ungdomarna, både positivt och negativt. Vilket exempel tas upp här? Håller ni med om att vuxna har betydelse som förebilder?

ALKOHOL OCH ANDRA DROGER

- * I Tonårsparlören talar man ibland om "alkohol och droger" och ibland om "alkohol och andra droger" som i den här kapitelrubriken. Diskutera vad som utmärker en drog. Är alkohol en drog enligt er definition? Vad anser ni om att i stället tala om "alkohol och narkotika"?
- * I boken står det att cannabis är den vanligaste drogen bland svenska ungdomar. Hur stämmer det påståendet med er egen definition av ordet drog?
- * Det har blivit vanligare att ungdomar köper droger på Internet. Vissa av dem är narkotikaklassade, andra har inte hunnit blir det. Vilka problem kan detta bidra till?
- * Vilket samband finns det mellan att snusa, röka, dricka alkohol och använda narkotika? Vad är ni själva mest rädda för att era barn ska börja använda? Varför det?

ALKOHOL OCH VÅLD

- * Det som står i det här avsnittet är välkänt för alla och bekräftas av forskningen. Tror ni att det kan avhålla era barn från att dricka alkohol om de blir medvetna om dessa kopplingar?
- * Samla exempel från massmedierna som konkret visar kopplingen mellan alkohol och våld. Studera gärna hur man uttrycker sig i rapporterna. Kan man förstå kopplingen utan att den poängteras klart och tydligt?

ALKOHOL OCH SEX

- * Har synen på sex och hur man talar om sex förändrats sedan ni var tonåringar? På vilket sätt i så fall? Påverkar i så fall skillnaderna hur ni talar med era barn om sex?
- * Vilket är enligt er det största problemet med att kombinera alkohol och sex?

OM DU VILL GÖRA MER

- * Ta reda på om det finns någon organiserad nattvandring på er ort. Hur fungerar den i så fall? Kan ni tänka er att delta i en organiserad nattvandring? Brukar ni vara ute bland ungdomarna på kvällarna utan att det sker i organiserad form? Vad har ni upplevt då?

FÖRR OCH NU

- * Studera grafiken tillsammans och prata om vad den visar. Är det något som förvånar er? Vad kan det vara som påverkar att ungdomars alkoholvanor förändras och att de går i vågor? Kan vuxna påverka detta i positiv riktning?

UNGDOMAR SOM INTE DRICKER

- * Hittills har boken handlat om tonåringar som dricker och varför de gör det. Håller ni med om att det är ganska underligt att de som avstår är i minoritet?
- * På sidan 118 uppmanas föräldrarna att vara tydliga med att nykterhet är helt normalt. Samtala om varför något så självklart överhuvudtaget behöver påpekas. Koppla detta till att det lika ofta är vuxna som ifrågasätter nyktra ungdomar och de fördomar som förekommer om människor som valt att inte dricka alkohol.
- * Hur kan ni stötta barn och ungdomar som tar ställning mot alkoholen och som inte vill dricka?

ORDLISTA

- * Hur kan ni ha nytta av den här ordlistan? Vad kan det bero på att ungdomsspråket har utvecklats så många ord som har anknytning till alkohol och andra droger? Visar det något om attityderna till droger?

BRA KONTAKTER

- * Om era barn väljer att gå mot strömmen och tillhöra den tredjedel av de 15-åringar som vill avstå från alkohol, kan det vara bra att tipsa om alkoholfria alternativ. Flera ungdomsorganisationer ordnar aktiviteter utan alkohol. Läs gärna mer på www.unf.se, www.nsf.scout.se, www.sbu.nu, www.mhf.se/mhf-ungdom. Ta gärna reda på om de föreningar som era barn medverkar i, har någon drogpolicy.

SISTA SAMMANKOMSTEN

- * Sammanfatta era diskussioner. Vad har ni fått reda på som förvånat er? Vad visste redan förut? Känner ni er säkrare i hur ni kan prata om alkohol med era barn? Vilka gemensamma förhållningssätt har ni kommit överens om i gruppen? Kan ni få med er fler föräldrar när det gäller dessa förhållningssätt?
- * Vill ni gå vidare och lära er mer? Nykterhetsrörelsens Bildningsverksamhet (NBV) har förslag på många studiematerial. Kontaktuppgifter till närmaste lokalkontor finns på www.nbv.se.

Lycka till!

Statens folkhälsoinstitut i samarbete med Sveriges Lärares Nykterhetsförbund

BRA WEBBTIPS FÖR DEN SOM VILL VETA MER!

www.fhi.se Statens folkhälsoinstitut – fakta, nyheter och statistik om alkohol, dopning, tobak och narkotika.

www.drogportalen.se ett samarbete mellan ett stort antal organisationer och myndigheter – fakta och nyheter om alkohol, dopning, tobak och narkotika.

www.simon.org.se Sveriges Invandrare Mot Narkotika. En resurs i kampen mot droger och en bro mellan invandrare, flyktingar och det svenska samhället. Har lokalföreningar i hela landet.

www.can.se Centralförbundet för alkohol- och narkotikaupplysning – fakta om alkohol, dopning, tobak och narkotika. Här finns även en biblioteksdatabas.

www.drugsmart.com vänder sig främst till unga med fakta om droger.

www.mentor.se erbjuder mentorskap till ungdomar och utbildning till föräldrar för att ge ungdomar styrkan att stå emot våld och droger.

www.tobaksfakta.org stöds av organisationer inom Svenskt nätverk för tobaksprevention. Ger fakta om tobaksbrukets effekter på hälsa och ekonomi.

www.ragnarok.se informationssajt för unga om rökningens skadeverkningar ur olika aspekter.

