

Du som förälder är betydelsefull

Sommaren är på väg! Skolavslutningar, festivaler, sol och bad och häng med kompisar väcker många fina tankar och minnen. Tyvärr följer även sommarledigheten med en ökad risk att våra ungdomar dricker alkohol och skadas till följd av detta. Alkohol är en symbol för fest, glädje och gemenskap, **men även för ångest, ensamhet och olyckor**. Här har du förälder stor betydelse.

Barnen vill att föräldrar sätter gränser

Det är viktigt att du som förälder är tydlig med att alkohol och tobak inte är okej. Forskning visar att föräldrar som inte bjuder på alkohol hemma, inte köper ut och inte accepterar drickande före 18 års ålder bidrar till att tonåringar börjar dricka senare, att de dricker mindre och får färre problem kopplade till alkohol och andra droger.

Även ungdomarna själva tycker det är bra att föräldrar sätter gränser för alkohol. Enligt IQ:s undersökning tycker åtta av tio ungdomar mellan 14–17 år i Kalmar län att det är bra att föräldrar inte köper ut alkohol till sina barn. Nio av tio tycker att det är bra att föräldrar pratar med sina barn om alkohol.

IQ:s fem tips till tonårsföräldrar

1. **Ge kärlek och visa omtanke.** Barn behöver kärlek och omtanke, oavsett ålder. Visa att du finns där för din tonåring. Om du är orolig för något, berätta varför.
2. **Visa intresse och lyssna.** En bra relation handlar framför allt om att bygga upp ett förtroende. Visa att du är intresserad av ditt barns tankar och upplevelser och att du tar dem på allvar.
3. **Kom ihåg att du är en förebild.** Barn lyssnar till vad vuxna säger och ser vad de gör. Tänk på att du är en förebild, även när det gäller alkohol.
4. **Var tydlig och sätt gränser.** Var tydlig med vad du förväntar dig. Då vet tonåringen var du står och vad som gäller.
5. **Bjud inte på alkohol och köp inte ut.** Att köpa ut är olagligt och tonåringar som får alkohol hemma dricker mer än andra jämnåriga.

Vill du veta mer?

I Tonårsparlören från IQ finns mer fakta och stöd för dig som förälder. Rikta din mobilkamera mot QR-koden här till höger så kommer du direkt till Tonårsparlören. Du kan också besöka www.iq.se/tonarsparloren



Mer än varannan förälder i Kalmar län uppger att de känner oro för att sin eller sina tonåringar ska råka illa ut på grund av alkohol, enligt en undersökning som gjordes av IQ under våren. Om du önskar stöd i din föräldraroll finns det att få! Ta kontakt med din kommun så hjälper vi dig.

Christian Svensson, Folkhälsa- och klimatplanerare

Viktor Haglind, kommunpolis Västervik

Magnus Bengtsson, skolchef

