

Du har en teenager

– lidt gode råd

Din teenager begynder
at gå til fester...

Varde
Kommune

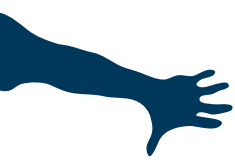






At være forælder til en teenager kan være et udfordrende job!

Puberteten er en tid med udsving i humør, temperament og modenhed. De unge er igang med en udvikling. Det er noget af en opgave at forlade barndommen og kaste sig ud i alt det nye og ukendte, som ungelivet byder på. Den ene dag er de fornuftige og meget voksne, dagen efter er de barnlige og måske helt oppe i det røde felt!



Man kan forestille sig, at de unge skal have ommøbleret hjernen. For at finde ud af, hvordan møblerne skal stå, er de nødt til at tale med nogle voksne, og de mest nærgående at tale med er forældrene. Men som forældre kan I samtidig mærke, at I har fået en anden rolle end tidligere - vennerne er blevet meget vigtige i forhold til, hvad de unge mennesker siger og gør.

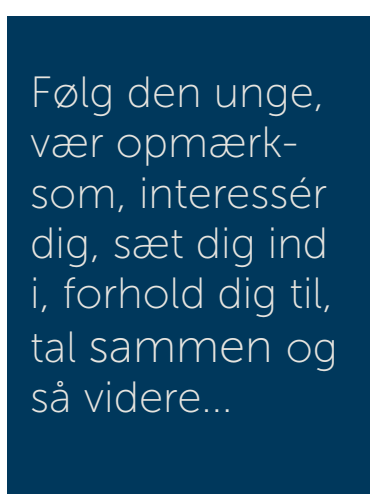
Samtidig er der andre voksne, som begynder at betyde noget for dem, og som de lytter til. Medierne flyder over med input. De unge bliver bombarderet med indtryk, og skal navigere i, hvad de kan bruge, og ikke kan bruge.



DINE HOLDNINGER ER VIGTIGE
Nogle forældre vil undre sig, men de unge siger faktisk, at **de vigtigste voksne i deres liv er deres forældre** – derfor er det ikke ligegyldigt,

hvad I siger og gør. Det, de hører "ude i livet", sammenholder de med det, de hører derhjemme, og ud fra det former de deres identitet - de spiller bold op ad jer for at høre jeres mening.

Problemet er, at de måske har det med at kontakte jer på en lidt speciel måde: De kan smække døre og råbe meget højt! Selvom det kan være svært ikke at blive revet med, er det vigtigt ikke at ryge med på disse udsving. Forsøg at bevare roen, vær lyttende og genoptag evt. samtalen, når der er faldet ro på. På den måde sender I de samme signaler, uanset om den unge er oppe eller nede. De unge skal mærke, at I er der, når I er der.



Følg den unge,
vær opmærksom,
interessér
dig, sæt dig ind
i, forhold dig til,
tal sammen og
så videre...



DIN TEENAGER SKAL TIL FEST

Når de unge begynder på festerne er det vigtigt med meget klare aftaler. Derfor er det vigtig, at forældrene til de unge deler information med hinanden omkring festen. Det kan være en skriftligt invitation, kontakt via facebook, telefonisk kontakt eller andet.

Det er vigtigt, at forældrene deler information med hinanden om festen.

Det er bl.a. oplysninger om:

- Hvem der er inviteret til festen?
- Hvem holder festen?
- Hvor foregår den?
- Er der alkohol, hvis ja hvor meget?
- Er der voksne til stede?
- Evt et program for aftenen med start og sluttidspunkt
- Forældrene kan melde tilbage om det er i orden, at der serveres alkohol for deres barn.

Nogle unge vil synes, at det er meget pinligt, at der skal sendes invitationer. Specielt, hvis det er en alkoholfri fest, for "så kommer der ikke nogen!". Erfaringen viser dog,

at der kan være nogen, der bliver væk, men når festen evalueres i skolen om mandagen, så lyder det alligevel så spændende, at de dukker op næste gang – uden alkohol.

ALKOHOLDEBUT

Det er Sundhedsstyrelsens anbefaling, at børn og unge under 18 år ikke drikker alkohol.

For hvert år debuten udsættes reduceres risikoen for "skader" med 50%

Det kan have fysiske, psykiske og sociale konsekvenser, hvis man begynder meget før.

For nogen kan det være svært at skyde debuten til 18 år, da traditioner i familien, i andre familier, i lokalsamfundet og blandt dem, de unge går sammen med, er afgørende for, hvornår debuten finder sted. I forbindelse med konfirmationen er nogle forældre villige til "at give slip" på alkoholen. Det er langt de fleste unge ikke klar til.



Generelt er alkoholforbruget faldet de seneste år blandt danske unge, og de unge er generelt ældre, når de begynder at drikke.

Bliv under alle omstændigheder ved med at sige nej, så længe som muligt. Når man kan mærke, at nu kan den ikke trækkes længere, så husk at spørge: "Hvorfor vil du gerne have alkohol med"? Nogle af de børn, der gerne vil være med til fester uden alkohol, har brug for hjælp i forhold til at kunne sige fra overfor gruppes. Hvis den unge er med til en fest og ikke har lyst til at drikke alkohol, kan den unge sige "Nej tak, jeg må ikke drikke for mine forældre". Så vil forklaringen blive respekteret uden at den unge føler, at de taber ansigt.

Det er vigtigt at holde fast i, at der er lige så mange unge, der ikke drikker alkohol, som unge, der gør det. Man er altså ikke ualmindelig, hvis man ikke drikker alkohol.

Servér aldrig alkohol for andres unge - uden at have fået lov af forældrene.

Når alkoholdebuten ikke kan trækkes længere, så aftal, hvor meget alkohol, der skal gives med. Husk i den sammenhæng at spørge den unge: "Hvor meget synes du selv, du skal have med"?



Forældre

Unge, der har aftaler med deres forældre om deres alkoholforbrug, drikker mindre end de unge, som ikke har aftale med deres forældre om alkohol.

Ofte er forældre nemlig villige til at give mere med, end den unge selv synes/er klar til. Når det er begyndende festerfaring, kan et par genstande og masser af sodavand være rigeligt.

OVERDRIVELSER

Som voksne skal vi være opmærksomme på, at det ofte er nogle få stykker, som sætter dagsorden. De fleste tror, at de er unormale, fordi de ikke er begyndt med alkoholen, men sådan forholder det sig slet ikke.

Overdrivelser hører med til historierne om festerne! Det er også det, man kan kalde "mandagsløgnen". Specielt drengene er gode til at fylde lidt ekstra på oplevelserne!

VÆR I NÆRHEDEN

Ved fester prøver unge "voksenadfærd" af. Det skal voksne have respekt for og ikke blande sig mere end aftalt. Omvendt skal de voksne være i nærheden, hvis festen udvikler sig anderledes end aftalt:

- uønskede gæster
- nogen bliver syge
- festen løber løbsk o.s.v.

Vær tydelig - sørg for, at de unge ikke er i tvivl om, at man er i nærheden. Hils eventuelt på gæsterne, når de kommer.

HVIS AFTALER IKKE BLIVER OVERHOLDT

Som forælder skal man være opmærksom på, at en aftale har to parter: Den unge og forældrene. Er aftalen, at Louise skal være hjemme klokken 24 og må drikke to Mokai, så må vi, som forældre, stå op og tage imod Louise. Nogle har den aftale, at Louise skriver en lille seddel og lægger på mors natbord

om, at hun er kommet hjem. Det dur bare ikke rigtig, hvis mor vågner klokken 5.30, og der ikke er en seddel. Så er det faktisk 5½ time siden, mor og Louise havde en aftale. Den unge regner nemlig med, at der bliver reageret senest klokken 24, hvis der sker noget uforudset.

I en undersøgelse svarede 85% af de unge "ja tak" til regler for deres alkoholforbrug. De gav udtryk for, at det er nemmere at sige nej, hvis man har regler at henvise til.

Nogle unge vil ikke kun nøjes med de to aftalte Mokai, men måske drikke et par stykker mere – men de prøver at ligne én, der kun har drukket to Mokai, når de kommer hjem. Aftalen gør, at Louise ikke drikker 10, for det kan hun ikke bære hjem, uden at mor opdager det. Viser det sig, at ens barn har brudt en aftale, bør det have konsekvenser for en periode. På den anden side kan aftalen være for stram, og der skal måske laves en ny aftale.

HVOR SKAL DU HEN, OG HVEM ER DU SAMMEN MED?

Når de unge går ud, så spørg, hvem de skal være sammen med. Det er ikke for at snage, men for

at vise interesse for hvem de er sammen med. Det er en sikkerhed for begge parter:

- De voksne ved, hvem de unge går med og hvilke aftaler, der er lavet.
- De unge ved, hvem de skal støtte sig til, hvis et eller andet uforudset sker.

De skal måske være sammen med nogen, der bor i en anden by. Ofte hos kammerater, som forældrene måske ikke kender særlig godt. Sig, at du gerne vil vide, hvor kammeraten bor. Hvis din mavefornemmelse ikke er i orden, så sig til den unge, at de skal skaffe et telefonnummer og ring så til forældrene og hør, om der er styr på tingene. Jeres unge vil nok synes, at det er helt vildt pinligt, men hvis I som forældre er trygge, når den unge tager af sted, er den unge det også.

TIDSPUNKTER

De fleste unge i samme alder har ca. det samme tidspunkt, de skal være hjemme på. Her er virkelig et af de tilfælde hvor: "Alle de andre må!" Det er en god idé at snakke med vennerne og deres forældre: Hvad må de? Der kan være store forskelle:

- Nogle unge har brug for mere søvn end andre
- Nogle har skrappe regler hjemmefra
- Nogle går slet ikke ud
- Der kan være lokale traditioner o.s.v.

Aftal altid et tidspunkt, hvor dit barn skal være hjemme

HENTEORDNING

Ind imellem skal de unge måske til arrangementer, der ligger udenfor nærområdet. Aftal forældrene imellem hvem, der bringer og henter. På den måde får man også aftalt et hjemkomsttidspunkt og får lavet en aftale, hvem der kører med hvem.

REAGÉR PÅ DET DU SER!

At handle betyder meget i forhold til at få noget stoppet. Når I som voksne bevæger jer rundt, så reager, hvis I ser noget, som I synes, er bekymrende.

Vi ved, at hvis 10 unge har gang i noget, de ikke skal have gang i, så vil de 8 af dem trække sig, når de mærker, at de voksne er opmærksomme på dem.

Derfor er det vigtigt at reagere. Hvis du ikke ved, hvem du skal gå til, kan du altid henvende dig til SSP, Varde.

FAKTA FRA SUNDHEDSSTYRELSEN

Børn og unge er mere sårbare for alkohols skadelige virkninger end voksne. Det skyldes blandt andet, at hjernen ikke er færdigudviklet, før man er ca. 25 år. Indtag af alkohol - og i særdeleshed rusdrikning - kan derfor påvirke modningen og udviklingen af hjernen. De hjernefunktioner, der påvirkes, er bl.a. hukommelse, læring, planlægning, beslutninger, impuls kontrol og prog.

Desuden er unge generelt mere risikovillige end voksne, og særligt i kombination med alkohol øger det risikoen for skader, ulykker og død.

Rusdrikning blandt unge er associeret med øget risiko for depressive symptomer. Der ses desuden en sammenhæng mellem alkoholforbrug og selvskaade, selvmordstanker og selvmord.

Herudover er der en øget risiko for at unge indgår i risikofyldt seksuel adfærd, når alkohol er involveret. Ligesom der ses en øget risiko for at opleve uønskede seksuelle tilnærmelser.





SSP

- Baris Akdeniz
tlf. 2130 3324
- Finn Wøbbe Kristensen,
tlf. 2013 0060
- Torben Berthelsen,
tlf. 2023 4443

Åben familierådgivning

Åben torsdage fra kl. 15 - 16.45.

Du har mulighed for at være anonym.

Center for Sundhedsfremme

- Susanne de Vries, tlf. 2136 3612
- Glenn Olesen, tlf. 4119 0448

Center for Sundhedsfremme og/eller
SSP kommer gerne på gæstelærer-

Besøg med et oplæg på 1½-2 timer
i klassen og efterfølgende opføl-
gning på et forældrearrangement. Vi
kommer også gerne til forældrear-
rangementer arrangeret af forældre-
råd m.v.

Mulige emner kan være:

- Nye kammerater og
klassefællesskaber
- Forældresamarbejde
- Flertalsmisforståelser
- Rygning / Alkohol
- Fester og rusmidler
- Festerfaringer og konsekvenser
- Gruppepres positivt/negativt
- Digitale medier



**Varde
Kommune**

Bytoften 2, 6800 Varde
Telefon 7994 6800
vardekommune@varde.dk

www.vardekommune.dk
www.facebook.com/vardekommune