

A collage of young people at a party, overlaid with a semi-transparent purple and blue gradient. The background shows silhouettes of people dancing, holding drinks, and socializing. The text 'UNGE ALKOHOL FESTER' is prominently displayed in the center. The word 'UNGE' is in light blue, 'ALKOHOL' is in white, and 'FESTER' is in light green.

# UNGE ALKOHOL FESTER

Forældre til unge 16+

*“De er forstående og fortæller mig stille og roligt, hvis jeg har gjort noget forkert. De har lært mig, hvornår jeg skal passe på og jeg stoler meget på dem. De kunne aldrig finde på at skælde mig ud, da de ved, en stille og rolig samtale virker meget bedre.”* **Emilie**

*“De accepterer, at jeg er ung og laver nogle dumme ting. Men giver den moralske prædiken, så man får helt dårlig samvittighed.”* **Viktor**

Se mere på **[alkoholdialog.dk/foraeldre/](https://alkoholdialog.dk/foraeldre/)**

# UNGEALKOHOLFESTER

Det er en del af ungdomslivet at eksperimentere og prøve grænser af – men unge har stadig brug for forældre.

Når dit barn starter på en ungdomsuddannelse, bliver alkohol og fester for de fleste en del af ungdomslivet. Mange unge har ikke den store erfaring med alkohol, når de starter i gymnasiet eller anden ungdomsuddannelse. Samtidig kan det som forælder være svært at blande sig, da vi betragter de unge som modne og selvstændige, når de forlader folkeskolen. Denne cocktail af uerfarenhed og manglende kontrol gør de unge sårbare, hvis de har drukket for meget, og det kan være farligt.

Unge kommer af og til ud på dybt vand – og hvis de tror eller oplever, at de bliver mødt med restriktioner og fordømmelse, vil de ofte ikke involvere deres forældre eller andre voksne. Den bedste forebyggelse er at være åben og lydhør, så dit barn vil fortælle, hvor han eller hun skal til fest og med hvem.

# Få dem sikkert hjem

Lav eventuelt aftaler med andre forældre om at skiftes til at hente de unge fra festerne. Berusede unge er sårbare og mere risikovillige, og det er på hjemturen, der er størst risiko for, at der sker en ulykke.

De unge skal også lære at sige fra til at køre beruset, hvad enten det er på cykel, på knallert eller som passager eller fører i en bil.



# Eksempler på aftaler

Unge forventer, deres forældre sætter rammer. 50 % af de 15-20-årige synes godt om, at deres forældre blander sig i deres alkoholforbrug og kun 15 % synes dårligt om det (Unge alkoholvaner i Danmark 2014.)

Det er en god idé, at der er forældre tilstede, når de unge holder fest eller varmer op til en fest. Det lægger en dæmper på, hvor meget der drikkes, og under hvilke former, det foregår. Det forhindrer også uønskede gæster, så festen ikke løber ud af kontrol.

**Eksempler på aftaler kan være:**

## Du...

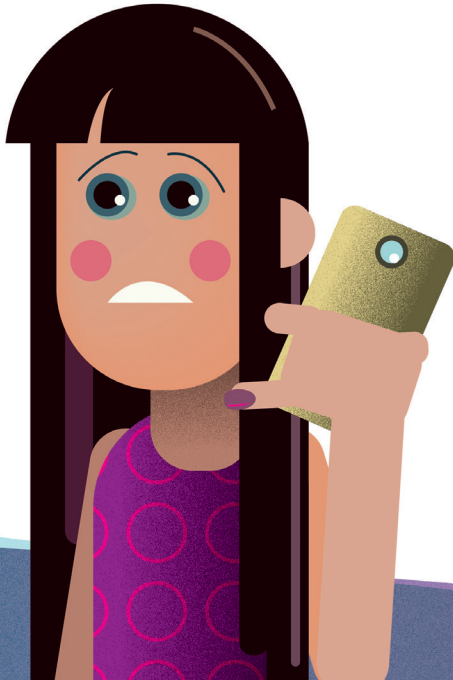
- giver dit barn den nødvendige viden om bl.a. alkohol.
- støtter dit barn i en kaotisk tid med nye venner og faglige udfordringer.
- lytter og har tillid til, at han eller hun gerne vil være ansvarlig.
- tager dialogen om genstandsbegrænsning, hjemkomsttider m.v.

## Din søn/datter...

- fortæller, hvor han/hun er om natten og med hvem.
- giver besked, når han/hun er på vej hjemad.
- følges altid med nogen hjem.
- giver telefonnumre til de nærmeste venner, så du kan kontakte dem, hvis dit barn ikke svarer på dine sms'er.

# Fortæl, at I altid vil hjælpe dem

En del unge tør ikke tilkalde hjælp, hvis det går galt, fordi de er bekymrede for forældrenes reaktion. Omvendt tror de fleste forældre, at deres barn ved, det altid kan kontakte dem i nødstilfælde. Denne misforståelse skal ryddes af vejen, så de unge ikke lader en kammerat i stikken, fordi man er bange for at tilkalde en voksen.

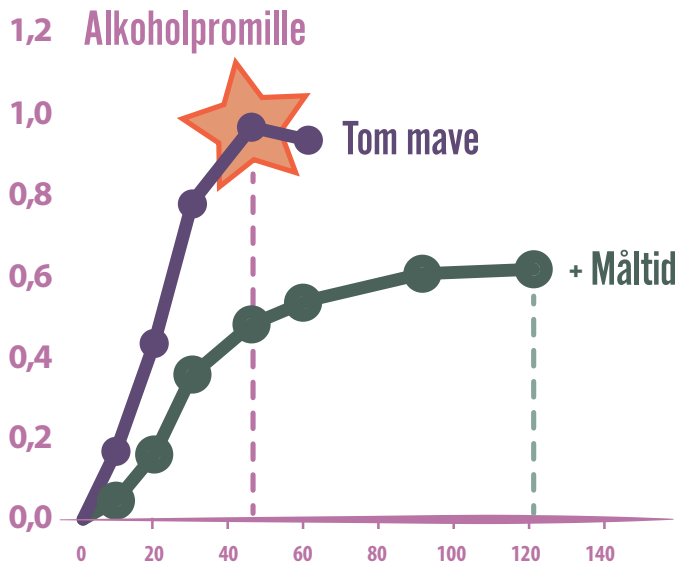


## Tid sammen betyder forebyggelse

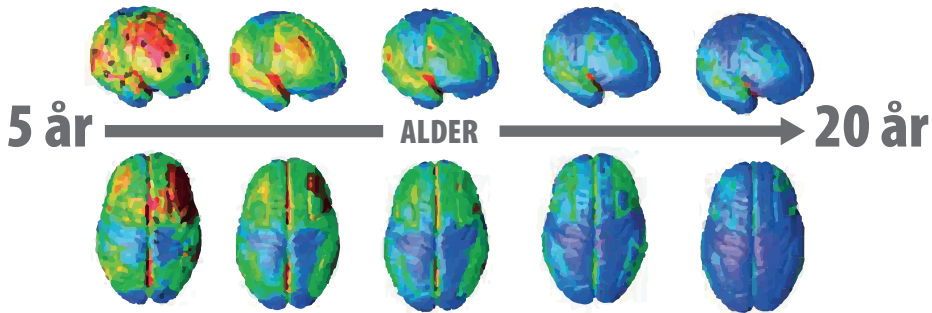
Selvom børnene er blevet teenagere betyder det ikke, at lysten til at være sammen med forældrene forsvinder. De unge har stadig brug for forældre, rammer og gode rollemodeller – også langt mere, end de umiddelbart giver udtryk for. 'Mere tid sammen med forældrene', har mange svaret i en undersøgelse fra Børnerådet over unges ønsker.

# Giv dem noget at spise

Som forælder kan man hjælpe med at huske på, at alkohol på tom mave går lige i blodet. Til opvarmning og fester i hjemmet kan man tilbyde sandwich og masser af vand/sodavand eller lade gæsterne selv bidrage til et sammenskudsgilde.



# Hjernen er ikke færdigudviklet før i 23 –25 års alderen



Pandelapperne, der bl.a. rummer hukommelse, læring og dømmekraft, udvikles senest i hjernen. Samtidig er teenagere mere styret af deres følelser end voksne er.



# Hvorfor kan unge ikke drikke som voksne?

Unge hjerter reagerer kraftigere på alkohol. Det betyder, at unge lettere mister fornuften og måske kommer til skade eller bliver lokket til at gøre dumme ting. Den menneskelige hjerne er ikke færdigudviklet, før vi er i starten af tyverne, derfor kan unge ikke håndtere alkohol på samme måde som en voksen kan.

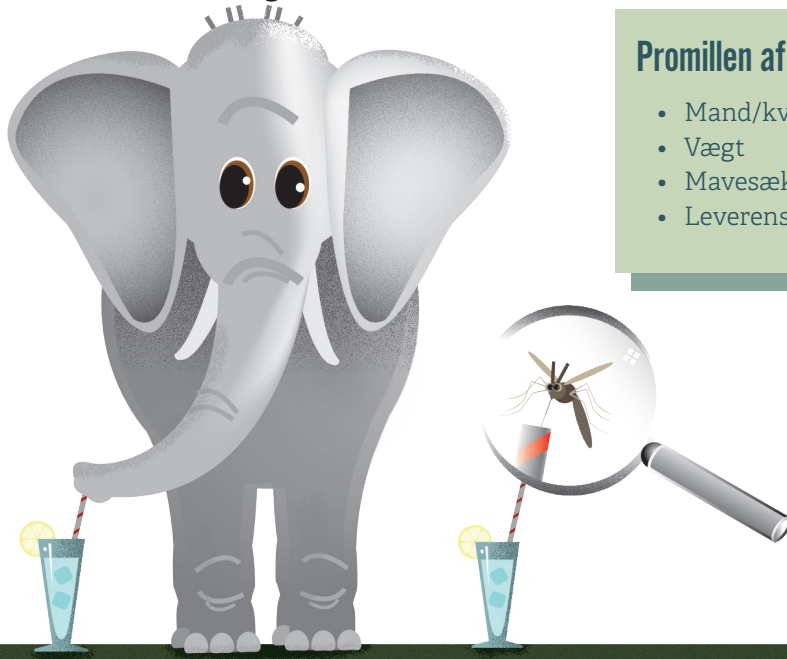


Unge kan ikke i samme grad som voksne vurdere en risikabel situation og handle derefter.

Meget alkohol påvirker desuden hjernens indlæringscentre netop i de år, unge er i gang med en uddannelse.

# Kvinder kan ikke tåle så meget som mænd

Alkohol fordeler sig i kroppens væsker. En mand indeholder ca. 70 % vand mod kvindens 55 %. Mænd vejer som regel også mere, derfor kan kvinder ikke tåle så meget som mænd. En kvinde vil få en promille på ca. 1 efter at have drukket 2 genstande. For en mand er det 3 genstande.



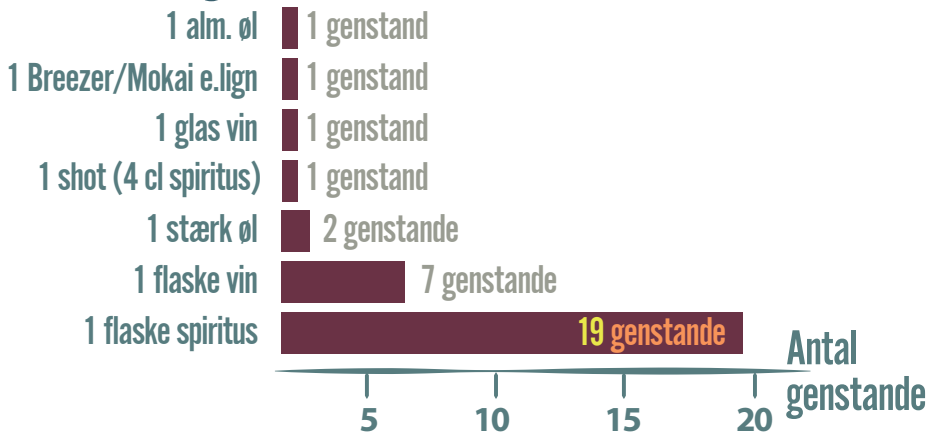
## Promillen afhænger af:

- Mand/kvinde
- Vægt
- Mavesækkens indhold
- Leverens forbrændingsevne

# Genstande og forbrænding

*En genstand svarer til en øl, en cider  
(fx Sommersby), et glas vin eller et glas spiritus.*

## Tæl dine genstande

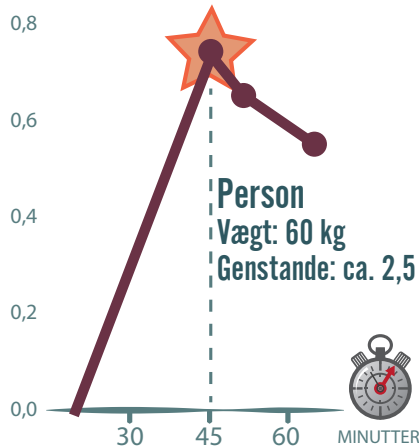


# Promillen rammer hårdt

Der går  $\frac{1}{2}$  til 1 time, inden man kan mærke alkoholen. Drikker man meget alkohol på kort tid, kan det være livsfarligt. Hvis man ikke har erfaring med at drikke alkohol, kan man blive overrasket over, at virkningen først kommer lang tid efter, at man har drukket.

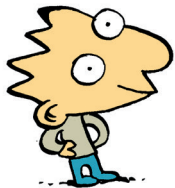
Bliver en kammerat dårlig af alkohol, skal der straks tilkaldes en voksen eller ringes 112.

## Promille



Der går  $\frac{1}{2}$  til 1 time, inden man mærker alkoholen.





0,0 - 0,5



0,5 -  
Farlig i trafikken



0,5 - 1,0  
Påvirket



1,0 - 1,5  
Fuld



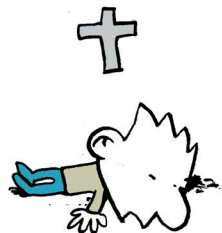
1,5 - 2,0  
Meget fuld



2,0 - 2,5  
Ekstrem fuld



2,5 - 4,0  
Bevidstløs



4,0 - 5,0  
Død

Jeg var ofte den, der drak mig total fuld, fordi jeg følte mig usikker til festerne.

Anita

Mine forældre ser rationelt på det, bliver ikke sure m.m., hvis man gør dumme og uetiske ting. De ved godt, at unge drikker, og at vi i min vennekreds i hvert fald nok skal passe på hinanden. Derfor er jeg meget åben og ærlig over for dem.

Klara

Min mor kan jeg godt snakke med og være åben overfor, for jeg ved, hun holder af mig, og der er plads til at lave fejl.

Anonym



Jeg kender en pige, hvis mor  
var total ligeglad med hende.  
Hun måtte alt, og hun drak  
sig en dag så fuld, at hun var  
ved at hoppe ud ad vinduet  
for at begå selvmord.

Anne Mette

Begge parter skal  
gøre et eller andet  
for at skabe tillid.  
Et barn vil ikke være  
ærlig overfor en  
forælder, som altid  
hidser sig op.

Mathilde

Jeg kan godt forstå, at  
der er regler derhjemme,  
men der er for mange,  
og det kan jeg ikke se  
nyttens af, så får jeg lyst  
til at gøre noget dumt.

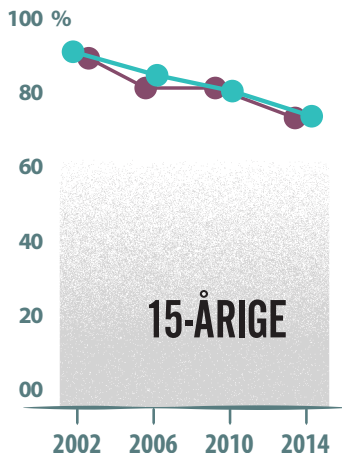
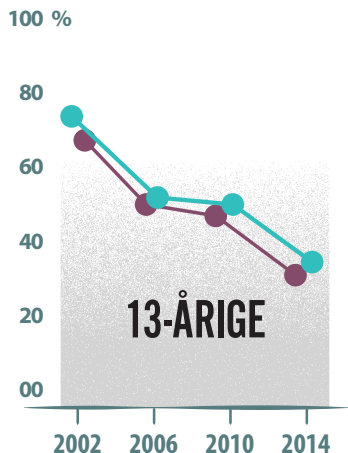
Anonym

Forskning viser, at unge, hvis forældre udviser varme og anerkendelse kombineret med rammer og forventninger til dem, drikker mindre end unge, hvis forældre er enten strikse og kontrollerende eller uengagerede i deres barn.

Forældres betydning for deres børns alkoholforbrug.  
Kræftens Bekæmpelse 2016

# Debutalderen er hævet

Procent, som har prøvet at drikke alkohol



 drenge

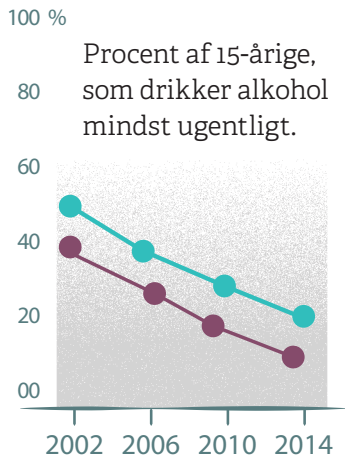
 piger

Skolebørnsundersøgelsen 2014.  
Statens Institut for Folkesundhed 2015.

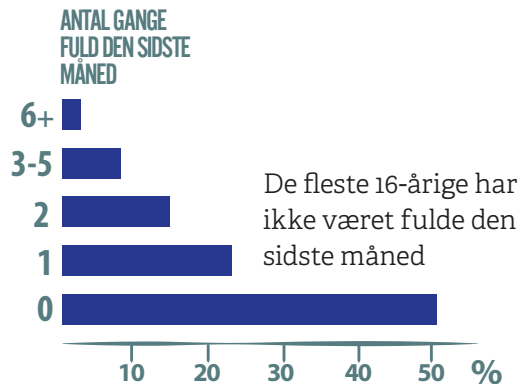




# Unge drikker mindre



Skolebørnsundersøgelsen 2014.  
Statens Institut for Folkesundhed 2015.



Ungeprofilundersøgelsen 2015.  
Komiteen for Sundhedsoplysning 2016.



# Man skal være 16 år for at kunne købe alkohol i butikker og 18 år for at købe på diskoteker og barer.

Det er ulovligt for butikker at sælge alkohol til unge under 16 år, og man skal være 18 år for at købe alkohol med en styrke på over 16,5 % vol.

I restaurationer, diskoteker m.v. er det forbudt at servere alkohol for personer, der ikke er fyldt 18 år. Overtrædelse straffes med bøde både til den, der serverer, og til den, der nyder, køber eller på anden måde skaffer sig drikkevarer.

Til visning af ID kan downloades en gratis app 'Smart ID'.




“Hvis vi turde ringe til vores forældre og sige, at vi er blevet for fulde eller vi er ved at gøre noget dumt eller tage med en eller en anden med hjem, så ville der være færre ulykker.”

**Ditte**



Layout & illustration: lundhdesign.dk  
'Rusens drejebog': Jakob Martin Strid  
GODA – God Alkoholkultur – i samarbejde med  
Hillerød Kommune og  
SSP - Halsnæs Kommune



“Mine forældre stoler på,  
at jeg kan passe på mig selv  
og ikke drikker for meget. Det  
handler meget om ærlighed.”

Bolette

GODA – God Alkoholkultur – Løgstørgade 2 - 2100 København Ø – [info@goda.dk](mailto:info@goda.dk) – 2025 1753