



**IQ**

# **TONÅRS PARLÖREN**

**FAKTA OCH TIPS OM UNGDOMAR OCH ALKOHOL**





**IQ-initiativet**

Box 6341  
102 35 Stockholm  
iq.se  
info@iq.se

©2023 IQ-initiativet AB

Citera oss gärna – men ange källan.

Tjugoförsta upplagan  
ISBN 978-91-987361-0-6 (print)  
ISBN 978-91-987361-1-3 (pdf)

**IQ arbetar för ett smartare förhållningssätt till alkohol. Genom att skapa medvetenhet, eftertanke och engagemang kring det egna och andras drickande, bidrar vi till att minska alkoholens skador i samhället. Läs mer på iq.se.**

Boken innehåller citat från tonåringar. Alla citat, även ålder och ort, är äkta. Men vi har ändrat namnen och bilderna visar andra tonåringar än de som uttalat sig.

# TONÅRS PARLÖREN

**FAKTA OCH TIPS OM UNGDOMAR OCH ALKOHOL**

## **BOR NI FÖRÄLDRAR PÅ OLIKA HÅLL?**

Beställ ett extra exemplar kostnadsfritt på tonårsparlören.se. Där finns också hela boken på svenska, engelska och som ljudbok.

**BRA ATT SPARA!**

# DU ÄR VIKTIG

Tonåren är en speciell tid i livet. I gränslandet mellan barn och vuxen är det mycket nytt att ta ställning till, som skola, fest, sex och alkohol. Till råga på allt tycker sig många tonåringar ha drabbats av föräldrar som inte förstår någonting.

Även om du som förälder ibland kan känna dig maktlös, finns det mycket du kan göra. Som att visa att du bryr dig, att du alltid finns där och att du gärna lyssnar. Och ibland är det viktigt att vara tydlig med vad som gäller. Tonåringar bryr sig faktiskt om vad deras föräldrar säger – även om det inte alltid verkar så.

Det är för att göra den här tiden lättare för både dig och din tonåring som vi på IQ gör Tonårsparlören. Boken finns också digitalt och som ljudbok på tonårsparlören.se.

**Hälsningar från oss på IQ**



# FEM SNABBA TIPS

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.

# INNEHÅLL

HUR PRATAR MAN OM ALKOHOL? .....	8
VARFÖR ÄR ALKOHOL FARLIGT FÖR UNGA? .....	12
VARFÖR DRICKER TONÅRINGAR? .....	16
UNGDOMAR SOM INTE DRICKER .....	20
NYA KOMPISAR .....	24
DRICKA SJÄLV? .....	26
BJUDA HEMMA? .....	28
KÖPA UT? .....	32
SÄGA NEJ ELLER OKEJ? .....	34
HUR MYCKET SKA MAN OROA SIG? .....	38
FASTA TIDER? .....	40
OM REGLERNA INTE FÖLJS .....	44
SITTA UPPE OCH VÄNTA? .....	48
OM TONÅRINGEN KOMMER HEM FULL .....	52
FÖRÄLDRAFRITT .....	56
HUR MYCKET KAN MAN LITA PÅ TONÅRINGAR? .....	60
UNGDOMARS DIGITALA LIV .....	62

RESOR OCH FESTIVALER .....	70
HÖGTIDER .....	76
UNGDOMARS DRICKANDE FÖRR OCH NU .....	82
HUR MYCKET DRICKER TONÅRINGAR? .....	86
VAD DRICKER TONÅRINGAR? .....	90
VAR FÅR DE ALKOHOLEN IFRÅN? .....	94
OLAGLIG ALKOHOL .....	96
ANDRA DROGER OCH SUBSTANSER .....	100
ALKOHOL OCH IDROTT .....	106
ALKOHOL OCH SEX .....	110
ALKOHOL OCH VÅLD .....	114
ANDRAS BARN I TRASSEL .....	118
OM DU VILL GÖRA MER .....	120
BRA KONTAKTER .....	122
LÄS MER .....	123
KÄLLOR .....	124

# HUR PRATAR MAN OM ALKOHOL?

Med vissa tonåringar är det lätt att prata om allt. Andra vrider på sig så fort en förälder vill ta upp något. Föräldrar är också olika. Men de barn som har en nära relation till sina föräldrar och som vet vad deras föräldrar förväntar sig, verkar klara sig bäst.

**BYGG UPP EN NÄRA RELATION.** En nära relation är inget man skaffar sig under en eftermiddag. Det handlar om att bygga upp ett förtroende över tid och att ta sig an relationen på barnets villkor. Många upplever att deras tonåringar stänger dem ute ur sina liv, som om man inte längre behövs. Men så är det inte. Som förälder är du precis lika viktig som tidigare.

**PRATA OM ALLT MÖJLIGT.** Grunden i en nära relation är ofta att man har för vana att prata om olika saker, som hur skoldagen varit eller vad ditt barn tycker om något. Egentligen om vad som helst som visar att du är intresserad. Då brukar det också bli naturligare att prata om alkohol och andra ämnen som kan vara lite känsliga.

**VAR PERSONLIG.** Visa att du bryr dig och intresserar dig för ditt barns tankar och upplevelser. Berätta gärna om egna erfarenheter, utan att du behöver gå in på detaljer. Det visar att du vet hur det kan vara och att du är beredd att förstå.

**OROLIG? BERÄTTA VARFÖR.** Att bara förbjuda saker är sällan effektivt. För att barn ska lyssna är det viktigt att de förstår dig. Förklara hur det känns att vara förälder och vad du är orolig för. Samtidigt är det viktigt att barnet vet att det finns gränser och var de går.

**UNDBIK FÖRHÖR.** Försök att inte bygga upp för stora orosmoln kring ditt barns inställning till alkohol. Prata om saken då och då och visa att du förstår hur det kan vara om exempelvis kompisar testat att dricka alkohol. Det hjälper ditt barn att själv berätta. Utgå inte från att alla ungdomar eller ditt barn dricker. Men om du är orolig, berätta det och våga tro på att ditt barn lyssnar. Försök undvika att "förhöra" barnet. Det skapar bara avstånd.

**UPPMUNTRA TILL ATT VÅGA BERÄTTA.** Det är viktigt att din tonåring förstår att du finns där oavsett vad som händer. Barn behöver känna att det går att vara ärlig utan att mötas av ilska och kritik. Det kanske låter självklart men kan vara något av det svåraste med att vara tonårsförälder. Försök att visa uppskattning när ditt barn berättar, även om du får höra något som känns jobbigt. Då ökar chansen att ditt barn delar med sig i framtiden.

**"Att lyssna och visa uppskattning när ditt barn berättar saker för dig, kan bygga ett förtroende som gör det lättare att prata om ämnen som alkohol."**

Albin Isacson, leg psykolog, Gustavsbergs vårdcentral  
och doktorand, Karolinska Institutet.

**OM DU FÅR HÖRA DET DU INTE VILL HÖRA.** Det kan hända att din tonåring berättar saker som du önskar att ditt barn inte varit med om. Visa först att du uppskattar att hen berättar. Förklara också hur du känner. Försök vara lugn och tydlig så att barnet vet att du bryr dig och förstår vad som gäller framöver. Ibland är det svårt att behålla lugnet. Det är okej att bli ledsen eller upprörd en stund – barnet förstår att det är för att du bryr dig.



Mina föräldrar pratar inte så mycket med mig om alkohol. Det enda dom har sagt är "du vet väl att det är fel".

Johanna 15 år, Umeå

# VARFÖR ÄR ALKOHOL FARLIGT FÖR UNGA?

Att det inte är bra att dricka mycket alkohol vet nog alla. Men varför det är farligare för unga att dricka är inte lika känt. Här är några av de största riskerna med alkohol i tonåren.

**UNGA TAR MER SKADA.** Alkohol skadar hjärnan oavsett ålder. Men eftersom hjärnan utvecklas upp till 25-årsåldern är den känsligare hos unga. Redan små mängder alkohol ger sämre omdöme, minne och reaktionsförmåga. Även kroppsstorleken spelar roll. En liten kropp innehåller mindre vätska att späda ut alkoholen med, vilket gör att det går snabbare att bli berusad.

**"Eftersom hjärnan inte är fullt utvecklad förrän i 25-årsåldern, är ungdomars hjärnor extra känsliga för alkoholens och drogernas skadliga effekter."**

Lotfi Khemiri, läkare och beroendeforskare, Karolinska Institutet.

**SVÄRARE ATT BEDÖMA KONSEKVENSER.** Ungdomar har ofta ett inre driv att utforska och ett större risktagande, vilket är naturligt och i många fall bra. På så sätt testar din tonåring sina gränser, utvecklar nya förmågor och bygger sin självkänsla. Men det gör också att ungdomar oftare tar risker utan att tänka på konsekvenserna, till exempel när de dricker alkohol. Ungdomar har svårare att märka när de blir berusade och blir lätt väldigt onyktra på kort tid.

**KAN FÅ SÄMRE SJÄLVKÄNSLA.** Inte nog med att kroppen utvecklas för fullt i tonåren, även personligheten genomgår en känslig period. Nu utvecklas självkänslan mycket, det vill säga de tankar man har om sig själv, sitt värde och sina förmågor. Om man känner sig osäker och bara är bekväm med att göra vissa saker, som att snacka och flirta, när man druckit, finns risken att man fortsätter berusa sig för att våga göra det. Det kan kännas som att alkoholen ger självförtroende och underlättar i början, men effekten är kortvarig och kan i längden



bli den motsatta. Det kan i sig leda till att unga avstår från saker de egentligen vill göra, men inte riktigt vågar. Eller till att de gör saker mer för andras skull än sin egen.

**KAN RÅKA ILLA UT.** Med alkohol ökar risken för alla sorters olyckor. I nästan sex av tio misshandelsfall finns alkohol med i bilden. Det betyder att antingen den som slår eller den som blir slagen (eller båda) är berusad. Fallolyckor, brandolyckor och druckningsolyckor är andra exempel. Alkohol kan också leda till allvarliga relationsproblem. I undersökningar svarar tonåringar att de bland annat hamnat i bråk med sina kompisar, haft sex som de ångrat och blivit filmade eller fotade i pinsamma eller kränkande situationer när de varit berusade.

**ÖKAD RISK I TRAFIKEN.** Med en onykter förare vid ratten ökar risken för olyckor redan vid ganska små mängder alkohol. Mer än var femte person som dog i trafiken 2021, gjorde det i en alkoholrelaterad olycka. Även om din tonåring inte kör bil själv, är det viktigt att hen inte åker med någon som druckit. Ungefär var tionde tonåring som dricker alkohol säger att de åkt med en berusad förare. Prata med ditt barn om att aldrig göra det. Har ditt barn moped? Se till att den lämnas hemma när det är fest på gång.

**KAN GE PROBLEM LÄNGRE FRAM.** De allra flesta som dricker mycket under tonåren trappar ner när de blir äldre. Men, det är lätt att alkoholvanorna man skaffar sig som ung hänger med genom livet. Bland tonåringar som dricker mycket alkohol är det vanligare att också ha erfarenhet av tobak och cannabis.



# VARFÖR DRICKER TONÅRINGAR?

Först och främst: tonåringar är och gör olika. Vissa har provsmakat öl några gånger och somliga dricker varje helg. Sedan finns det många som helt struntar i alkohol. Men bland dem som dricker, finns några återkommande skäl.

**FÖR ATT ANDRA GÖR DET.** Många tonåringar säger att de dricker av sociala skäl, för att lära känna nya kompisar till exempel. Hur många som dricker alkohol i ens omgivning spelar stor roll. Ny forskning pekar dock på att de som upplever ett gruppträck kring alkohol ofta dricker mindre än andra.

**FÖR ATT MAN TROR ATT DET FÖRVÄNTAS.** Normer och förväntningar påverkar en, oavsett om man är 14 eller 44 år – och under tonåren kan viljan att passa in vara extra stark. Om kompisarna dricker vill man kanske själv ha med sig alkohol till festen, för att inte verka annorlunda.

**Dricker man inte är man rädd att folk sprider det vidare. Att man är tråkig och så.**

Petrus 16 år, Göteborg

**FÖR ATT PROVA PÅ VUXENLIVET.** Som tonåring vill man ofta vara mer vuxen än barn. Man har sett vuxna dricka sedan man var liten, om inte hemma så i film och på tv. Då är det inte så konstigt att man blir nyfiken på hur det smakar och hur det känns att bli berusad. Om man tänker efter är det inte många vuxensaker som tonåringar kan göra. Men alkohol är en vuxensak som unga kan få tag på och testa.

**FÖR ATT HA KUL OCH VÅGA.** Många ungdomar som dricker alkohol säger att de tycker om känslan och att alkohol gör saker roligare. Alkohol kan också kännas som ett hjälpmedel för att bli modigare och känna sig mer attraktiv. Och skulle det gå lite snett kan man kanske skylla på fyllan.

## KOM IHÅG ATT DU ÄR EN FÖREBILD.

Vilka budskap vill du  
förmedla till ditt barn?



**FÖR ATT DET VERKAR VARA EN NATURLIG DEL AV LIVET.** De flesta vuxna i Sverige dricker alkohol, i filmer och på tv dricks det ofta och i sociala medier matas ungdomar med bilder på drinkar i solnedgången. Ungdomar nås också av alkoholreklam trots att alkoholprodukter inte får marknadsföras mot personer under 25 år. Med tanke på hur ofta unga ser alkohol i olika sammanhang är det inte konstigt om det upplevs som en naturlig del av livet.

**FÖR ATT MAN INTE MÅR BRA.** Ungdomar som berättar att de inte trivs med livet dricker både oftare och mer alkohol än andra jämnåriga. Det kan också vara så att tonåringar som dricker mår sämre som en direkt följd av det. Om du är orolig för att ditt barn inte mår bra och dricker alkohol finns mer information och stöd på sidorna 122-123.



Man dricker för att testa något nytt och  
se hur man beter sig när man är full.

Adrian 15 år, Umeå

# UNGDOMAR SOM INTE DRICKER

Nästan ingen förälder tycker att det är okej att deras barn dricker alkohol. Samtidigt menar många att det hör ungdomen till, som att det skulle vara en naturlig del av utvecklingen. Det är det inte. Idag är det dessutom många ungdomar som inte dricker.

**EN FÖRÄNDRAD UNGDOMSKULTUR?** Det har skett en stadig minskning av ungdomsdrickande de senaste två decennierna, både i Sverige och i flera andra länder. Ungdomar som inte dricker alkohol har det bättre på en mängd områden i jämförelse med de ungdomar som dricker alkohol. De upplever själva att de mår bättre, har högre betyg och färre både fysiska och psykiska besvär.

Det finns ingen ensam förklaring till varför unga dricker mindre idag än för 20 år sedan. Studier pekar bland annat på förändringar i familjerelationer, nya sociala normer, att unga umgås mer via nätet, starka hälsoideal och att det blivit mer accepterat att tacka nej till alkohol. Många ungdomar uttrycker också att de känner stora prestationskrav och kontrollbehov – känslor som kan tänkas bidra till att man i större utsträckning undviker alkohol.

**"Föräldrar är mycket viktiga under tonårstiden. Att prata om alkohol och hur ni vill ha det i er familj uppskattar de flesta ungdomar. Det visar att du bryr dig och gör att ditt barn känner sig tryggare i olika situationer."**

Anna Karlsson, länssamordnare för alkohol- och drogfrågor, Länsstyrelsen Västernorrland.

**NYKTER ÄR INTE SAMMA SAK SOM TRÅKIG.** Det finns fördomar om att personer som inte dricker alkohol skulle vara mesiga och tråkiga. Prata med ditt barn om att det inte är så, att det är starkt att kunna säga nej och att det är vanligt att inte dricka alkohol. Dessutom tycker långt ifrån alla ungdomar att det är okej när kompisarna blir fulla.



En studie från 2019 undersökte svenska niondeklassares attityd till saker som kompisar gör. Färre än hälften (40 procent av tjejerna och 45 procent av killarna) svarade att det vore okej om en kompis blev berusad.

**OMGIVNINGENS DUBBLA BUDSKAP.** Många vuxna minns att de drack alkohol för att umgås och släppa loss när de var unga och normen i samhället är ofta att man ska dricka alkohol, men inte för mycket. De flesta av oss säger till våra tonåringar att de inte ska dricka, men vi förväntar oss kanske ändå att de gör som vi gjorde. Fundera på hur du pratar om alkohol med ditt barn. Om du ber din tonåring att inte dricka men samtidigt förmedlar att alkohol är en del av att "ha kul", kan det sända dubbla och förvirrande budskap.

**Jag är lite rädd för att bli full.  
Man vill ju inte skämma ut sig.**

Mikaela 16 år, Göteborg

**HJÄLP TILL ATT SÄGA NEJ.** Resonera och ge ditt barn argument för att säga nej till alkohol. Berätta om riskerna med att dricka alkohol som ung och påminn om att det är starkt att kunna säga nej, även när andra säger ja. Dela också gärna med dig av hur du själv tänkte kring alkohol när du var ung.

**Det är starkt att inte dricka.  
Då har man respekt för sig själv.**

Jasmine 16 år, Umeå



# NYA KOMPISAR

Under tonåren är det vanligt att nya kompisar kommer in i bilden. Kanske för att tonåringen bytt skola eller vuxit ifrån sina gamla vänner. I den här åldern känns det extra viktigt vilka man umgås med. Som förälder gäller det att inte försöka styra, men att stötta om det behövs.

**KÄNN DIG INTE OVIKTIG.** Barn blir lätt uppslukade av nya kompisar. Som förälder kan man känna sig oviktig och utanför. Det kan göra lite ont, men glöm inte att du som förälder är precis lika viktig för ditt barn som förut, på ett sätt kompisar inte kan vara.

**FÖRSÖK ATT VARA ÖPPEN.** Kanske är de nya kompisarna inte dem du själv önskar att ditt barn skulle ha valt. Försök ändå att vara öppen. Ställ frågor om vännerna och försök att lyssna utan att döma. Säg gärna att kompisarna är välkomna hem till er, så att du kan lära känna dem.

Om jag har en kompis som dricker mycket skulle jag säga det till mina föräldrar. Men jag tror inte de hade gjort något.

Simon 16 år, Umeå

**BE OM NAMN OCH NUMMER.** Det är inte alls konstigt om du vill ha numret till kompisarna och deras föräldrar. Fråga först din tonåring och förklara varför. Det handlar ju inte om att du inte litar på ditt barn, utan för att det är bra om något skulle hända. Ska ditt barn sova över hos en kompis är det alltid bra att stämma av med föräldrarna. Även om det klagas lite kan du vara ganska säker på att ditt barn innerst inne uppskattar att du har koll.

**OM EN KOMPISRELATION ÄR DESTRUKTIV.** Om du inser att en kompisrelation är direkt skadlig eller destruktiv, behöver du agera. Försök att hjälpa ditt barn med argument för att bryta relationen och att stå emot att dras in i något, exempelvis alkohol eller andra droger. Det är också viktigt att uppmärksamma om en kompis till ditt barn verkar vara utsatt på något sätt. Läs mer om det i avsnittet "Andras barn i trassel".

# DRICKA SJÄLV?

Det är rätt vanligt att tonåringar säger »men du dricker ju« när man är tydlig med att de ska låta bli. Men på samma sätt som att du inte behöver avstå från att köra bil för att din tonåring inte får det behöver du inte avstå från alkohol. Men, kom ihåg att du är en förebild. Hur du pratar om och förhåller dig till alkohol spelar stor roll.

**PRATA OM DET.** Berätta för din tonåring hur du tänker kring alkohol. Om du dricker alkohol, berätta varför och hur det kommer sig att vuxna får dricka alkohol men inte barn. Var tydlig med att tonåringar inte ska dricka. Ge inte efter för att undvika tjafs. Du kan öppna upp för en diskussion och hjälpa ditt barn att hitta sina egna åsikter. Men, du som vuxen har ansvar för vad som gäller i er familj.

**PRATA IHOP ER I FAMILJEN.** Det är bra att prata om hur ni gör i olika situationer. Ett tips är att någon vuxen alltid är helt nykter om barnet är ute. Det är bra ifall någonting händer och tonåringen behöver hämtas upp.

**TA HJÄLP OM DET BEHÖVS.** Dryckesvanor kan gå i arv. Barn som växer upp i familjer där det finns alkoholproblem har större risk att själva få problem med alkohol. Både familjesituationen och det genetiska påverkar. Barn med föräldrar som dricker för mycket kan också oroa sig för just detta och därför vara extra försiktiga med alkohol.

Om någon i familjen har problem med alkohol finns hjälp att få, både för tonåringen och den vuxne. På [alkoholprofilen.se](http://alkoholprofilen.se) och [1177.se](http://1177.se) kan du svara på några enkla frågor och få en bild av din egen konsumtion. Tips på organisationer som kan ge stöd hittar du på sidorna 122-123.

# BJUDA HEMMA?

En del föräldrar vill avdramatisera alkohol genom att bjuda på lite vin till middagen eller ett glas bubbel vid nyår. Andra låter sina barn testa med förhoppningen att smaken ska avskräcka tonåringen från att vilja testa igen. Men forskningen visar att barn som får alkohol hemma generellt dricker mer. Här är anledningar till att inte bjuda på alkohol hemma.

## DET FÅR INTE TONÅRINGAR ATT DRICKA

**MINDRE.** Tonåringar är sällan intresserade av ett avspänt och måttfullt förhållande till alkohol utan dricker framför allt för att bli berusade. Det finns inga studier som visar att tonåringar som får ett halvt glas vin hemma dricker mindre med sina kompisar. Däremot finns forskning som visar att de som blir bjudna på alkohol hemma oftare dricker mer. Får man dricka hemma blir det som en tillåtelse att också dricka borta.

# 28%

av gymnasieelever vars föräldrar tycker det är okej att de dricker, blir berusade varje månad.

Mina föräldrar låter mig smaka när de dricker vin. De bryr sig inte så mycket. De bara skrattar och tycker det är kul.

Majken 15 år, Örebro

**DET GER FEL SIGNALER.** Enligt lag är det inte förbjudet att bjuda sina egna barn på en mindre mängd alkohol om det sker under ordnade förhållanden. Men det ger fel signaler. Om man säger att unga inte ska dricka och att alkohol kan vara skadligt blir det förvirrande för tonåringen om man ändå bjuder på ett glas då och då.

**DIN INSTÄLLNING SPELAR ROLL.** Din inställning har stor betydelse. 15 procent av eleverna i nian och 28 procent av eleverna i tvåan på gymnasiet, med föräldrar som tycker att det är okej att de dricker



alkohol, dricker sig berusade varje månad. Frågar man tonåringar vars föräldrar säger nej är det färre än fem procent av niondeklassarna och tio procent av gymnasieeleverna som blir berusade lika ofta.

**UNGDOMAR TAR DET SOM FINNS HEMMA.** Få vuxna har stenkoll på alkoholen som finns hemma, det kan stå några flaskor starksprit i ett skåp eller öl i garaget. En del tonåringar tar av den alkoholen som finns hemma, utan föräldrars vetskap eller tillstånd. Det kan vara bra att prata med ditt barn om det och vad du förväntar dig. Om du är orolig kan du hålla lite extra koll på alkoholen som finns hemma eller plocka undan den helt.

**KOM ÖVERENS I FAMILJEN.** Se till att alla vuxna i familjen har samma syn. Det blir väldigt förvirrande för tonåringen om vuxna i familjen säger och gör olika.



När mina föräldrar dricker brukar jag ta lite när de inte ser. För då vet man hur det smakar och kan vänja sig lite.

Sanna 15 år, Göteborg



# KÖPA UT?

Många föräldrar får frågan om de kan köpa ut. Och det kan vara svårt att stå emot. De flesta vill väl, kanske visa tillit eller förhindra att ens barn vänder sig till någon annan för att få tag på alkohol. Tyvärr blir effekten sällan som man tänkt sig. Här är argument som kan hjälpa dig att säga nej om du känner dig osäker.

**TONÅRINGAR TYCKER SJÄLVA ATT DET ÄR FEL.** Enligt undersökningar tycker de flesta tonåringar att föräldrar som köper ut gör fel. Tonåringar tjarar ibland för att se var gränsen går, men det betyder inte att de vill att föräldern ska ge med sig. Att sätta upp regler och hålla sig till dem är ett sätt att visa omtanke.

**DET ÄR OLAGLIGT.** Som du säkert redan vet är det förbjudet att sälja alkohol till personer under 20 år. Enda undantagen är om personen fyllt 18 år och blir serverad på restaurang eller köper folköl där 18-årsgräns gäller. Den som köper ut alkohol kan straffas med böter eller fängelse.

**INGEN GARANTI FÖR ATT INTE DRICKA MER.** Vuxna kan tro att de har mer koll på vad ungdomarna dricker om de själva köper alkoholen, att det är bättre med någon cider än en flaska sprit. Men för tonåringar handlar det oftast om att berusa sig, inte om att smutta på en cider. Den som får ett par öl hemifrån nöjer sig ofta inte med det. I stället kan det bli en bonus till det man ändå planerar att dricka.

**ALLA ANDRA FÅR INTE.** En vanlig uppfattning bland unga är att alla andra får göra saker man själv inte får. I verkligheten har de flesta tonåringar samma diskussioner hemma. En lösning är ofta att prata med andra föräldrar för att komma överens om vad som gäller.

**HJÄLP ÄLDRE SYSKON OCH KOMPISAR ATT SÄGA NEJ.** Många ungdomar har äldre syskon eller kompisar som köper ut. Trots att de flesta unga vuxna tycker att det är fel att köpa ut, kan det vara svårt att säga nej. Prata därför med personer över 20 år i ditt barns närhet. Hjälプ dem med argument och säg att du förväntar dig att de tar ansvar och inte köper ut.

# SÄGA NEJ ELLER OKEJ?

Som förälder ställs man ofta inför knepiga beslut. Man vill visa att man litar på sitt barn samtidigt som man vill skydda barnet från att råka illa ut. Var gränsen går för din tonåring kan ingen annan tala om. Du behöver avgöra vad som är okej och inte i olika situationer.

**VÅGA LITA PÅ DIN KÄNSLA.** Lyssna på dig själv och på vad du tycker om saker och ting. Som förälder har du rätt att bestämma. Ju tydligare du visar vad du förväntar dig, desto enklare blir det för din tonåring att acceptera.


**FÖRKLARA VARFÖR.** Om du säger nej till någonting, förklara varför du gör det. Det handlar inte om att ditt barn ska bestämma sig för om du har rätt eller inte, men hjälper hen förstå att du inte säger nej bara för att säga nej.

**VÄLKOMNA DEBATTEN.** Som tonåring har man fullt upp med att utveckla sina egna åsikter. Då är det viktigt att få veta vad föräldrarna tycker. Det bästa du kan göra är att stå för din åsikt och berätta varför du vill ha det så. Om och om igen ifall det skulle behövas. Blir ni osams i stunden är det inte hela världen. Det kan hjälpa din tonåring att förstå var gränsen går.

**TÄNK PÅ SAKEN OM DU BLIR TVEKSAM.** Om ditt barn frågar något och du blir osäker på vad du egentligen tycker, be om att få tänka igenom det innan du svarar. Då visar du för ditt barn att du tar frågan på allvar och förmedlar samtidigt att det kan vara svårt att ta ställning till olika saker. Ibland är det bra att prata med någon annan, till exempel en annan förälder, för att få perspektiv.

**DU ÄR FÖRÄLDER, INTE KOMPIS.** Man blir inte en schysstare förälder av att släppa efter. Barn behöver inte en polare till, de behöver en vuxen att lita på.





**Om föräldrarna bara säger okej  
hela tiden så bryr dom sig ju inte.**

Elina 15 år, Örebro

**Man blir ju inte lyckligare av att  
få göra allt. Man måste få längta  
efter vissa saker också.**

Eddie 15 år, Umeå

# HUR MYCKET SKA MAN OROA SIG?

Många tonåringar önskar att deras föräldrar inte skulle oroa sig så mycket. Men innerst inne vill nog de allra flesta att någon visar att de bryr sig. Att oroa ihjäl sig som förälder hjälper däremot ingen. Försök i stället vända oron till något konstruktivt.

**KOM ÖVERENS OM HUR NI KAN HÅLLA KONTAKTEN.** Prata om hur ni tillsammans kan minska oron du kan känna som förälder. Kan din tonåring ringa eller messa under kvällen? Ett tips är att bestämma en tid då ni hörs. Då slipper du ringa till en mobil som ingen svarar på medan oron växer.

**BERÄTTA HUR DET KÄNNES.** Tonåringar kan, som alla andra, leva sig in i andras känslor. Berätta hur det känns att vara förälder, om hur det är att inte riktigt veta vad som händer. Då ger du ditt barn förtroende att ta eget ansvar. Chansen att ett barn tar hand om sig själv lite bättre ökar om det finns en förälder där som bryr sig.

**DU KAN INTE PÅVERKA ALLT.** Tonåringar som bestämt sig för att dricka kommer antagligen se till att göra det. Det är tyvärr ofta lätt för unga att få tag i alkohol och inget du helt säkert kan förhindra. Att ta på sig skulden och känna sig som en dålig förälder är inte rättvist mot dig själv. Som förälder kan du göra mycket men du kan inte påverka allt runt ditt barn.

## KOM ÖVERENS FÖR ATT MINSKA ORON

Vilken tid ska ni höras  
under kvällen?

KI.

# FASTA TIDER?

De flesta tonåringar förstår att föräldrar kan vara oroliga och att man ska vara hemma en viss tid. Men ibland kan det vara lite knepigt att få det att fungera. Här är några tips.

**KOM ÖVERENS TILLSAMMANS.** Diskutera med ditt barn om vilken tid det är lämpligt att komma hem. Lyssna till barnets tankar och åsikter, men ni behöver inte vara helt överens. De flesta ungdomar tycker att det är lättare att hålla överenskommelser och att komma hem i tid om man har pratat om det tillsammans, även om de förväntar sig att föräldern till sist avgör. Om tonåringen struntar i vad ni bestämt så berätta att överenskommelser handlar om att respektera varandra. Försök lita på att ditt barn lyssnar, även om du inte får någon tydlig respons.

**"Om vi som vuxna kommer överens med andra föräldrar om gemensamma regler kan vi vara extra tydliga mot våra barn och samtidigt känna stöd från varandra som föräldrar. Tonåringarna kanske inte alltid visar att de lyssnar men de hör vad vi säger och vet var vi står. Det skapar trygghet för våra unga."**

*Sofie Ahlholm, folkhälsostateg, Norrtälje.*

**PRATA MED ANDRA FÖRÄLDRAR.** Ett av de allra vanligaste argumenten som föräldrar får höra är att »alla andra får«. Det är oftast bara en upplevelse som tonåringar har. Ett tips är att komma överens med några av kompisarnas föräldrar om gemensamma regler. Det underlättar också för barnen om de till exempel kan gå hem tillsammans en viss tid. Men du måste inte göra som andra. Det viktigaste är att du står för det du känner är rätt och visar att du bryr dig.



**SNACKA IHOP ER I FAMILJEN.** För att tonåringen ska respektera tider är det bra att vara konsekvent. Om den ena föräldern säger elva och den andra halv två sänder det olika signaler och blir ottydligt för barnet. Försök att komma överens även om ni har olika syn på saken eller inte lever ihop – fokusera på den gemensamma omtanken för barnet.

**När mina föräldrar oroar sig blir jag arg för stunden. Men efteråt förstår jag att de bryr sig.**

Jacob 15 år, Umeå

**UNDBIK EXAKTA TIDER.** Att komma hem på ett exakt klockslag kan vara klurigt. Ibland händer det saker på vägen, som att bussen är sen eller att det tar längre tid att promenera än vad man trott. Därför behövs en viss tolerans för att tonåringen kan bli en kvart sen.

**VAR TYDLIG OCH  
SÄTT GRÄNSER.**

Hur bra är du på att sätta gränser?

INTE ALLS BRA

VÄLDIGT BRA



**Ibland säger jag till mina föräldrar att jag ska vara med någon som dom känner för då får jag vara ute längre.**

Siri 15 år, Göteborg

# OM REGLERNA INTE FÖLJS

Om man kommit överens om något som barnet inte följer är det viktigt att säga ifrån, så att tonåringen förstår att det blev fel och lär sig något av det. Men kom ihåg att uppskattning och bekräftelse när tonåringen gör som man kommit överens om är mer effektivt än att hota med bestraffningar om regler inte följs.

**BERÄTTA HUR OROLIG DU BLIR.** Det är aldrig fånigt att prata om sina känslor med sitt barn. Berätta hur orolig du blir om ditt barn till exempel dricker alkohol eller kommer hem för sent. Det är inte att skuldbelägga, du beskriver bara hur det är för dig.

**BESTÄM VAD SOM GÄLLER.** Att visa uppskattning och bekräftelse när ens barn gör som man bestämt är mer effektivt än att hota med bestraffningar om regler inte följs. Vill du tydligt visa att det blir konsekvenser om barnet inte gör som ni kommit överens om, är det bra om ni pratat om det i förväg. Då blir det som ett avtal. Om tonåringen kommer hem för sent och ni inte bestämt vad som gäller, är det bra att reagera. Att utan förklaring dela ut en bestraffning ger däremot sällan önskad effekt. Prata i stället med din tonåring om vad ni kan göra för att det inte ska hända igen.

**Straff hjälper inte. Det är bättre att man tar ett riktigt snack.**

Gina 15 år, Örebro

**UNDBIK TOMMA HOT.** Ibland tryter tålmodet. Då kan det hända att man drar till med ett straff utan att ha tänkt igenom det. Efter ett tag kanske man ångrar sig, eller så glömmer man helt enkelt bort det. I stället för att ditt barn lär sig av misstaget blir det ett tomt hot. Många tomma hot kan göra att respekten för det föräldern säger försvinner. Försök därför att stå fast vid det du sagt. Skulle du slänga ur dig något som du sedan ångrar, säg det. Man kan ångra sig, men det är viktigt att ni ändå pratar om det.





Om man får ett straff blir man bara förbannad eller arg. Man lär sig inget av det.

Eddie 15 år, Umeå

Mina föräldrar har inte sagt vad jag får och inte får. Jag gör det jag vill och så får jag se vad konsekvenserna blir.

Axel 15 år, Örebro

# SITTA UPPE OCH VÄNTA?

Ska man sitta vaken och vänta på att tonåringen släntrar in genom dörren eller lita på att ens barn kommer hem som planerat? Alla känner och gör såklart olika. För en del tonåringar känns det tryggt om en förälder väntar uppe. Andra känner förtroende från föräldrar om de lägger sig. Men alla önskar nog att föräldrarna är uppmärksamma om något skulle gå snett.

**HÅLL KONTAKTEN.** Be ditt barn att ringa eller messa någon gång under kvällen för att stämma av. Bestäm en tid då ni hörs och kom överens om hur ni ska göra om det blir en försening.

**VÄNTA UPPE I LUGN OCH RO.** För många kan det kännas tryggt att vänta uppe tills tonåringen kommer hem. Om du gör det, räcker det fint att bara finnas där och vara uppmärksam på om ditt barn vill prata om något som hänt under kvällen.

Jag kommer aldrig hem i tid. Så länge jag kommer hem är mina föräldrar nöjda.

Ted 16 år, Umeå

**BE OM ATT BLI VÄCKT.** Orkar du inte sitta uppe sent på kvällen är det inget konstigt med det. Det betyder inte att du inte bryr dig. Be ditt barn att komma in och peta lite på dig när hen kommer hem. Då vet du att allt är okej och kan lugnt somna om.

**STÄLL KLOCKAN.** Om du vill lägga dig men veta att barnet kommit hem, sätt ett alarm en stund efter tiden ni bestämt. Har tonåringen kommit hem är det bara att lägga sig igen.

**OM TONÅRINGEN INTE KOMMER HEM.** Först och främst ska du såklart försöka få tag på ditt barn. Får du inget svar? Hör direkt av dig till kompisarna eller deras föräldrar. Får du inget svar där heller kan det vara dags att ge sig ut och leta. Det är oerhört jobbigt att sitta hemma och vara orolig och kan kännas skönt att aktivt göra något åt oron. Det kan också bli en tydlig signal om att du bryr dig och att tiden ni bestämt betyder någonting.



# OM TONÅRINGEN KOMMER HEM FULL

Hur mycket man än pratat, informerat, diskuterat och visat omtanke kan det hända att ens barn kommer hem full. På ett sätt kan man känna sig glad över att tonåringen i alla fall kommer hem.

Men vad gör du när hen står där i hallen?

**LÅT DISKUSSIONEN VÄNTA.** Kanske har du själv druckit för mycket någon gång och vet hur det är att må dåligt. I det läget känner man sig varken stor eller stark. Att gå in i en konflikt är inte rätt just då. Se till att din tonåring får i sig lite vätska och ställ en hink bredvid sängen. Låt hen sova och nyktra till innan ni pratar om det.

**Om man är full känner man sig ofta ledsen.  
Då vill man inte att föräldrarna ska vara  
arga. Då blir man bara arg tillbaka.**

Jenny 16 år, Umeå

**BERÄTTA HUR DU KÄNNER – MEN GÅ VARSAMT FRAM.** Beskriv dina känslor i stället för att oroa dig och vara arg i det tysta. Då blir det bara värre. Men försök att inte gå på för hårt. Förmodligen känner din tonåring redan skam och skuld. För att kunna prata om saken är det viktigt att visa förståelse för att alla kan göra misstag, inte minst under tonåren. Under den här tiden är man dessutom extra känslig för folks synpunkter på ens personlighet. Så säg hellre »jag accepterar inte att du dricker« än »nu var du riktigt dum«. Det är också lättare att ändra på något man gör, än hur man är.





**Min mamma säger att hon ska filma mig om jag kommer hem full, och sen visa mig det så att jag ska skämmas.**

Molly 15 år, Göteborg



**En gång var jag på en fest där de slog in alla fönster. Det var kaos.**

Victor 15 år, Umeå

# FÖRÄLDRAFRITT

Föräldrafritt behöver inte betyda att det blir stor fest. Men som förälder är det bra att vara medveten om situationer som tonåringar kan hamna i när ingen vuxen är hemma. Även tonåringar som egentligen inte vill ordna fest, gå på fest eller dricka alkohol kan på något sätt hamna i de situationerna ändå.

**RING OCH STÄM AV LÄGET.** Är din tonåring ensam hemma? Ring och stäm av läget under kvällen. Det visar att du bryr dig. Tala gärna om i förväg att du tänker ringa, så att ditt barn vet om det.

**PRATA OM RISKER PÅ NÄTET.** Ungdomar tillbringar alltmer tid på nätet, där saker sprids snabbt och enkelt. Om man skriver att man är ensam hemma eller bjuder in till fest kan det lätt hamna hos fler än man tänkt. Prata med din tonåring om vad det innebär att skriva om saker i sociala medier.

**Ska man ha fest måste man sköta det strikt.  
Lägger man ut det i sociala medier kommer alla.**

Elliot 15 år, Örebro

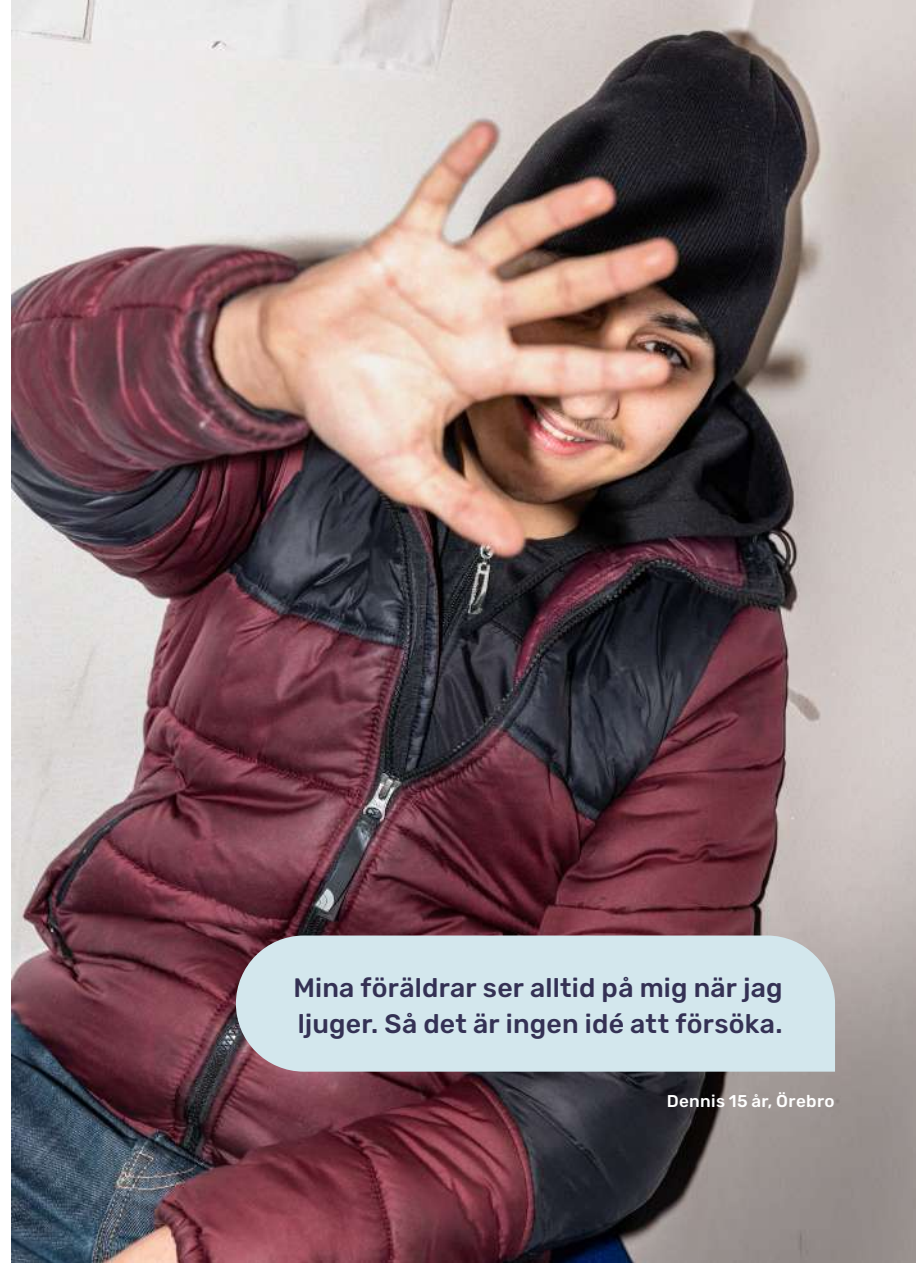
**HJÄLP TILL ATT SÄGA NEJ.** De flesta tonåringar vill inte ordna fest bara för att föräldrarna är borta, men det kan vara svårt att säga nej till kompisar. Förklara att det kan kännas knepigt, men att det är moget och smart att säga ifrån. Skulle det kännas för jobbigt kanske ni kan komma överens om att din tonåring skyller på dig och "dina hårda regler"?

**TA HJÄLP AV ANDRA VUXNA.** Ett problem med föräldrafria fester är att ungdomar inte alltid vågar höra av sig till någon vuxen i tid om det uppstår problem. De kanske själva har druckit eller skäms så mycket att de inte törs be om hjälp. Försäkra din tonåring om att det alltid är bäst att ringa dig eller någon annan vuxen om en situation skulle börja

urarta. Du kan också be någon annan vuxen gå förbi under kvällen och kolla så att allt är okej.

**PLOCKA BORT ALKOHOLEN.** Är det dags för fest och du vet om det? Se till att det inte finns olämpliga saker i hemmet. Har ni alkohol hemma är det bra att plocka undan den. Fundera också på om andra saker i hemmet kan vara farliga i händerna på en tonåring. Medicinskåpet till exempel, om du har starka sömn- eller värktabletter där.

**DU BEHÖVER INTE LÄMNA TONÅRINGEN ENSAM.** Att inte låta sin tonåring vara ensam hemma behöver inte betyda att man inte litar på sitt barn. Det är bra att umgås som familj även utanför hemmet och det är inte alls säkert att tonåringen har så mycket emot det, även om hen kanske först ger sken av det.



Mina föräldrar ser alltid på mig när jag ljuger. Så det är ingen idé att försöka.

Dennis 15 år, Örebro

# HUR MYCKET KAN MAN LITA PÅ TONÅRINGAR?

Tonårsföräldrar funderar ofta på hur mycket de kan lita på sina barn. Alla tonåringar är förstas olika och hur man känner beror nog mycket på vad som hänt tidigare. Det behöver ju inte heller vara ditt barn du tvivlar på, utan de situationer som kan uppstå runt ditt barn. Det bästa du kan göra är att visa omtanke och att prata med din tonåring.

**BERÄTTA HUR DET KÄNNES FÖR DIG.** Att vara tonårsförälder kan vara att pendla mellan hopp och förtvivlan. Från att ena stunden vara lugn och lita på sitt barn, till att plötsligt känna sig osäker eller sviken. Det är helt normalt, men besvärligt om man inte pratar om det. Tystnad kan vara ett stort hinder för en nära relation och kan skapa misstänksamhet, både hos barnet och den vuxna.

**ÄRLIGA SVAR.** Om ditt barn berättar något för dig självmant är det förmodligen sant. Pressar du fram information är risken större att du får en förskönad version. Om du uppmuntrar ditt barn att våga berätta vad som helst och finns där för att lyssna, skapar du bäst förutsättningar för att få ärliga svar.

**LITA PÅ KÄNSLAN.** Ibland kan man känna på sig att någonting är fel. Berätta för ditt barn om du är tveksam till om något verkligen stämmer och försök ta reda på mer. Visst finns risken att ditt barn blir arg på dig. Men om du är ärlig och förklarar varför du vill veta mer skapar du goda förutsättningar för ett bra samtal. Och går det inte så bra som du hoppats, har du i alla fall varit ärlig med dina känslor.

**ACCEPTERA ATT DU INTE FÅR VETA ALLT.** Många vill ha full insyn i sina barns liv. Men det är mycket begärt att få reda på allt. Tonåringar behöver få ha vissa saker privat. Det viktiga är att de känner att det går att berätta en lite obekvämt sanning utan att bli dömd eller utskäld.

**Jag snackar med min mamma om allt. Det gör att hon litar på mig. Vissa saker är jobbiga, men hon vill att jag är ärlig.**

Tim 16 år, Umeå



# UNGDOMARS DIGITALA LIV

De allra flesta tonåringar lever en stor del av sina liv på nätet. De pratar med kompisar, spelar, lyssnar på musik och lär sig saker. Men på nätet finns också risker du som förälder behöver ha koll på och kan hjälpa ditt barn att hantera.

**VAR NYFIKEN OCH INTRESSERAD.** Att allt är lugnt så länge ens barn är hemma stämmer inte nödvändigtvis eftersom ungdomar tillbringar en stor del av sina liv på nätet. Många föräldrar är glada över att deras barn kan umgås med vänner lättare och utforska nya intressen – men kan samtidigt oroa sig för vilka ens barn pratar med och hur tillgängligt allt blivit. Precis som med annat i livet med en tonåring är det viktigt att engagera sig och visa intresse för barnets digitala liv.

**BEKANTA DIG MED PLATSER DÄR UNGDOMAR ÄR.** Tre av fyra högstadiel elever säger att deras föräldrar inte vet om allt som de gör på nätet. Det kan göra att de inte vänder sig till vuxna om de skulle stöta på problem. Försök att vara delaktig och prata om vad tonåringen gör på nätet på samma sätt som du frågar hur dagen i skolan varit. Du kan också kika in på platser där många ungdomar är och sätta dig in i hur kanalerna fungerar. Be gärna ditt barn om hjälp. Det visar att du är intresserad och finns där om något skulle gå snett. Ditt barn vet kanske mer om nätet, men du har störst erfarenhet av normer, regler och vad som är okej eller inte.

**Mina föräldrar vill att jag ska berätta allt. Men skulle jag göra det skulle de få en hjärtattack.**

Isa 15 år, Umeå

**HJÄLP DIN TONÅRING ATT KLARA SIG SJÄLV.** Nästan alla tonåringar använder sociala medier varje dag. Bland både högstadie- och gymnasieelever är idag Snapchat, Instagram, Youtube och Tiktok mest populära. Många, speciellt killar, spelar också spel eller tittar på andra som gör det. Prata med ditt barn om hur viktigt det är att värna

sin integritet, inte låta sig kränkas – och att inte kränka någon annan. Att man till exempel inte ska skriva taskiga saker, lägga upp bilder på någon utan lov eller göra saker i andras namn. Var också tydlig med att allt som skrivs och sägs på nätet inte är sant.

**BESTÄM VAD SOM GÄLLER.** Fler föräldrar än barn upplever att man satt upp regler för vad som gäller när barnet är på nätet. Det är bra att känna till hur olika sajter och sociala medier fungerar och vad man kan göra om ens barn råkar ut för problem. Många sociala medier kräver viss personlig information för att fungera. Var tydlig med vilka sociala medier och sidor som du inte tycker är lämpliga. Prata även om vilken information man bör dela och inte. Ett tips är att din tonåring aldrig lämnar ut hela sitt namn, adress, telefonnummer eller skola.

**TÄNK PÅ ATT ALLT KAN BLI OFFENTLIGT.** Sociala medier fortsätter att växa och olika kanaler samarbetar med varandra. Det gör att man kan dela bilder och tankar till i stort sett hur många människor som helst. Det som publiceras på nätet kan finnas kvar länge och är ofta svårt att ta bort. Även om exempelvis en bild tas bort, vet man inte om någon använt eller delat den vidare. Därför är det viktigt att förstå innebörden av att publicera bilder och andra saker. Diskutera med ditt barn vad som är lämpligt och inte när det gäller att dela filmer och bilder på sig själv och andra.

**NÄTHAT OCH TASKIGA KOMMENTERAR.** Ungdomar mellan 12-19 år som blivit utsatta för näthat eller att någon skrivit negativt om dem har nästan fördubblats mellan 2021 och 2022 - från nio till 17 procent. Lika många tjejer som killar är drabbade. Bara hälften av föräldrarna vet om att deras barn utsatts.

**OM DITT BARN RÅKAR ILLA UT.** Många ungdomar söker bekräftelse



genom att lägga upp bilder och texter om sig själva på nätet. Det gör dem sårbara och oförsiktiga vilket kan utnyttjas av andra. Barn kan utsättas för taskiga kommentarer och kränkningar av jämnåriga. Men även uppvakts av vuxna som tar kontakt i syfte att kränka barnet eller begå sexuella övergrepp. Det kan ske på sajter, i sociala medier och spel med chattforum. Att utsättas för kränkningar och oönskade kontaktförsök på nätet är vanligare bland tjejer – exempelvis har dubbelt så många tjejer som killar varit med om att någon delar bilder av dem på nätet som de inte vill ska delas. Men även killar kan råka illa ut. Får du reda på att ditt barn blivit utsatt för något på nätet, så försök behålla lugnet även om du blir väldigt arg och ledsen. Tonåringar blir ofta ångerfulla när något hänt och de inser konsekvenserna. Lyssna på ditt barn och var tydlig med att du finns där och att det inte är för sent att be om hjälp, även om något redan har hänt. Försök att inte döma eller skuldbelägga. Om det som hänt är kränkande eller olagligt ska du anmäla det. På de flesta sociala medier kan man anmäla bilder, videoklipp eller kommentarer. Rör det sig om något olagligt är det viktigt att göra en polisanmälan.

**MÅNGA BYGGER SIN IMAGE MED ALKOHOL.** Fest och alkohol är vanliga teman när unga bygger bilden av sig själva på nätet. Att visa sig i sammanhang med alkohol kan för många signalera en utåtriktad och framgångsrik livsstil. Tonåringar som exempelvis följer kända personer på sociala kanaler möts ofta av unga som dricker alkohol.

**REKLAM OCH BUDSKAP OM ALKOHOL.** Internet ger stora möjligheter dem som marknadsför öl, vin och sprit. Via sociala medier har reklam och budskap om alkohol hittat nya sätt att nå ut till unga, trots att alkoholreklam inte får rikta sig till personer under 25 år. Konsumentverket har ansvar för tillsynen av alkoholreklam. Du kan vända dig dit med frågor och för att anmäla reklam.



**LANGNING VIA SOCIALA MEDIER.** Något oroande är langning av alkohol, som ofta är smugglad, via sociala medier. En förfrågan på till exempel Snapchat kan snabbt resultera i »hjälp« från någon som känner någon. En undersökning från 2022 visar att ungefär 15 procent av elever i nian och andra året på gymnasiet köpt alkohol på sociala medier, någon gång under det senaste året. Det är mer vanligt bland tjejer än killar och olika vanligt beroende på var i landet man bor. Det finns också anonyma konton, exempelvis på Instagram, där langare säljer sprit och öl till ungdomar. Stöter du på ett sådant konto kan du anmäla det direkt till Instagram. Prata också med ditt barn. Förklara varför du inte vill att ditt barn handlar via dessa konton och att de som gör det stöttar kriminell verksamhet och utsätter sig själva för stora risker.

Tips på mer läsning om ungas liv på nätet och langning via sociala medier hittar du på sida 123.



**Man blir hatad om man säger nej.  
Uthängd på sociala medier och så.**

Emanuel 16 år, Umeå



# RESOR OCH FESTIVALER

Tonåringar är väldigt olika. Men även om din tonåring är väldigt vuxen och klok för sin ålder kan det vara bra att fundera några varv när det börjar pratas om att resa bort med kompisarna.

**VUXNA PÅ SEMESTER.** För många vuxna är alkohol en självklar del av semestern. Reser man långt firas det kanske redan med en drink på flygplatsen och en till på balkongen när man kommit fram. Så här gör såklart inte alla, men under resor dricker många vuxna mer och på andra sätt än hemma. Då är det inte så konstigt om ungdomar ser alkohol som en naturlig del av resor. Fundera över hur du ser på alkohol under semestern och kom ihåg att du är en förebild för ditt barn.

När vi var på All inclusive drack alla hur mycket som helst. Det var bara att gå och hämta i en kran. Till och med ungdomar kunde ta. Ingen höll koll.

Sasha 15 år, Örebro

**SPRÅKRESOR.** De flesta stora språkresearrangörerna har förbud mot alkohol och narkotika. Den ungdom som ertappas med droger skickas hem på egen bekostnad. Men det är omöjligt för arrangören att ha koll på alla ungdomar hela tiden.

**CHARTERRESOR.** Utöver de välkända researrangörerna finns företag som specialiserar sig på ungdomsresor där fest och alkohol ofta är huvudattraktionen, oavsett om man åkt på solsemester till Rhodos eller en skidort i Alperna. Inga vuxna står heller i vägen för festandet. De flesta researrangörerna har 18-årsgräns. Däremot kan man ofta resa innan man fyllt 18 år om man kan visa upp en underskrift från föräldrarna. Överväg noga om ditt barn frågar dig om det. Även om ditt barn inte själv dricker alkohol, finns risker med att resa utan vuxna.

**FESTIVALER.** Att åka på festival kan vara ett riktigt äventyr. Att dra i väg med kompisar, se sina favoritband, träffa nya vänner och kanske sova i tält. Men även under festivaler ser många alkohol som en självklar del. Festivaler är dessutom ofta sponsrade av alkoholföretag vilket signalerar att alkohol och festival hör ihop. Även om det ofta är förbjudet att dricka på konsertområdet och alkohol säljs på områden med åldersgräns och kontroller, vistas onyktra personer på hela festivalen. På campingområdena finns ofta alkohol utan att någon har koll på ungdomarna där.

Alla festivaler har olika åldersgränser och regler för alkohol. Kolla upp vad som gäller på festivalen din tonåring vill besöka. Det finns också drogfria evenemang som arrangeras speciellt för ungdomar. Om tonåringen åker, så kom överens om hur ni ska hålla kontakten. Ibland kan mobiltäckningen vara svajig och hög musik göra det svårt att höra när det ringer. Ett tips är att komma överens om tider då ni hörs.

**När jag var utomlands kunde jag gå till första bästa mataffär och köpa sprit och cider. Det var ingen som sa nåt.**

Amira 15 år, Göteborg

**PRATA OM RISKER.** Att resa själv kan vara både spännande och lärorikt. Om ni kommit överens om att ditt barn ska resa eller gå på festival, så prata om vad som kan hända och om hur viktigt det är att ta hand om sig. Berätta att andra kulturer kan se annorlunda på alkohol och vara betydligt hårdare mot berusade ungdomar. Prata också om

vad ditt barn kan komma i kontakt med, som sexuella närmanden eller trakasserier, andra droger, våld och stölder.

Hjälp också din tonåring med anledningar att inte dricka. Var tydlig med var du står och vad du oroar dig för. Ditt barn kommer kanske välja att dricka i alla fall, men studier visar att vad du säger spelar roll för hur det sedan blir.


**ALLA ANDRA FÅR FAKTISKT INTE.** Kom ihåg – det är inte konstigt att säga nej till en tonåring som vill resa ihop med sina kompisar. Du har ansvar för ditt barn och det är inte elakt att säga nej, även om kompisarnas föräldrar säger ja. Man kan också fundera på hur ofta det faktiskt är sant att »alla andra får«, eller om det är vad varje tonåring säger till sina tveksamma föräldrar. Många föräldrar är oroliga för att deras barn ska hamna utanför om de inte följer med. Det är inte alls säkert att det blir så. Ingen, oavsett ålder, kan heller vara med på allt vilket är bra att inse ganska tidigt.

**ÅK TILLSAMMANS.** Vill du inte att ditt barn drar iväg själv kan du föreslå att ni åker tillsammans. Det kan bli en rolig upplevelse att dela och bra för relationen. Du behöver inte hänga med överallt, men vara en trygghet om något skulle hända.

**Jag skulle aldrig få åka på festival. Det är ju en massa fyllon där och vad som helst kan hända.**

Moa 15 år, Umeå





**På nyår dricker mina föräldrar så mycket själva, så dom märker inte om jag tar av deras alkohol och också dricker.**

Gabrielle 16 år, Göteborg

**På skolavslutningen dricker många. Folk vill fira och det finns inte så mycket annat de kan göra.**

Selma 15 år, Örebro

# HÖGTIDER

Många vuxna har svårt att tänka sig en nyårs-afton utan bubbel och en hel del unga tycker att alkohol hör skolavslutningen till. Under sådana dagar och högtider dricker många ungdomar för första gången och en del råkar ut för bråk och olyckor på grund av fylla. Här finns en hel del du som förälder kan göra.

**PRATA.** Fråga ditt barn hur planerna för dagen ser ut, om det kommer att drickas alkohol och hur ditt barn tänker kring det. Berätta hur du ser på det och att du inte accepterar att ditt barn dricker. Tonåringar bryr sig om vad deras föräldrar säger, även om det inte verkar så. Visa att du finns där som stöd oavsett vad som händer. Det är alltid bättre att ditt barn känner att hen kan komma hem berusad, även om du tycker att det är oacceptabelt.

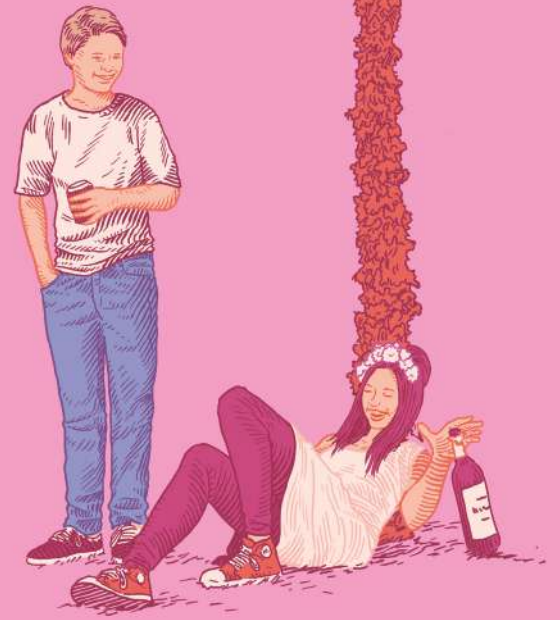
**På nyår är det kaos. Alla är fulla.  
Folk spyr och drar runt på stan.**

Greta 15 år, Umeå

**KÖP INTE UT.** Ungdomar som får alkohol av sina föräldrar dricker mer. Att köpa ut är som att säga att det är okej att dricka även om man inte är vuxen. En del föräldrar tycker att man kan ge sina barn alkohol vid särskilda tillfällen, som vid skolavslutningen eller till midsommar. Men att varna för alkohol och sedan bidra till att barnet dricker blir konstigt även om det bara handlar om en kväll. Tonåringar mår bäst när man är tydlig och konsekvent.

**PRATA MED ÄLDRE SYSKON OCH KOMPISAR.** Många tonåringar får tag på alkohol genom pojk-/flickvänner, kompisar eller andra vuxna. Prata med dem över 20 år i ditt barns närhet och hjälp dem att säga nej. Berätta att du förväntar dig att de är vuxna nog att ta ansvar genom att inte köpa ut och att ni behöver stå enade i frågan.



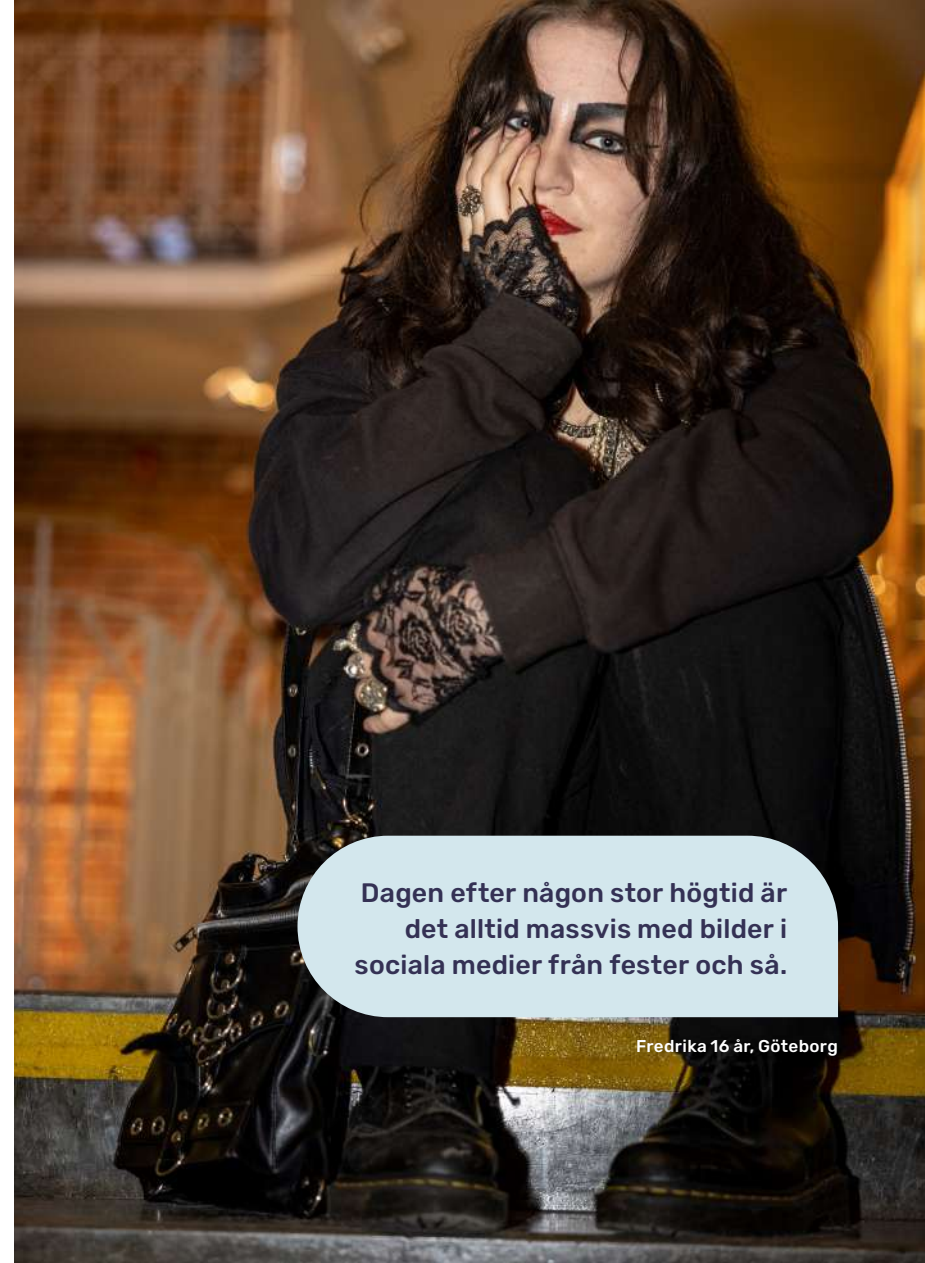


**HÅLL KOLL.** Se till att ditt barn har med sig mobilen eller att ni på något sätt kan höras under kvällen. Kanske kan ni komma överens om någon eller några tider då ni stämmer av? Be också ditt barn att höra av sig om planerna förändras. Det är bra om någon vuxen är helt nykter och kan köra om barnet skulle behöva hämtas. Gå gärna ihop med andra föräldrar och visa er ute på kvällen. Berätta det för din tonåring i förväg så att hen förstår att du inte vill snoka utan finnas där om något skulle hända.

**KOM ÖVERENS MED ANDRA.** Prata med andra föräldrar om vad ni tycker är rimligt och vad som gäller kring exempelvis tider. Har ni olika åsikter? Prata om det men känn inte att du behöver ändra din ståndpunkt. Det är alltid du som avgör vad som gäller för ditt barn.

**FÖRESLÅ AKTIVITETER.** Det finns många saker ungdomar kan göra runt högtider. Kanske kan du hjälpa till att hitta en kul aktivitet för din tonåring och kompisarna, som samtidigt förhindrar att de dricker alkohol eller driver runt utan planer?

**STÄM AV EFTERÅT.** Det är bra att vara vaken när ditt barn kommer hem eller att stämma av morgonen därpå. Gör det inte till ett förhör utan visa istället att du är intresserad och att det är viktigt att prata om vad man gör och hur man haft det.



Dagen efter någon stor högtid är det alltid massvis med bilder i sociala medier från fester och så.

Fredrika 16 år, Göteborg

# UNGDOMARS DRICKANDE FÖRR OCH NU

Hur många ungdomar som dricker alkohol har förändrats över åren. I Sverige har man sedan 1970-talet tagit reda på hur många skolelever som dricker alkohol, och i så fall hur ofta och hur mycket. De senaste åren har drickandet legat på låga nivåer.

**UNGDOMAR I HÖGSTADIET.** Centralförbundet för alkohol- och narkotikaupplysning, CAN, undersöker årligen skolelevers användning av alkohol och andra droger. I årets undersökning svarar 42 procent av tjejerna och 33 procent av killarna i nian att de druckit alkohol under det senaste året. Det innebär att drickandet på högstadiet fortsatt är på låga nivåer. Bland niondeklassare har trenden med minskat drickande stannat av de senaste åren. Men sedan 2021 syns återigen en minskning.

**UNGDOMAR I GYMNASIET.** Bland elever i gymnasiets årskurs 2 svarar 67 procent att de dricker alkohol. Fler tjejer (71 procent) än killar (64 procent) dricker alkohol. Sett ur ett längre perspektiv har det hänt mycket även med gymnasieelevers vanor. År 2004 svarade nästan 90 procent av eleverna i tvåan på gymnasiet att de drack alkohol.

**FÄRRE BLIR BERUSADE FÖRE 14 ÅR.** Andelen elever i nian som varit berusade före de fyllt 14 år har minskat från cirka 20 procent år 2000 till sex procent i årets undersökning.

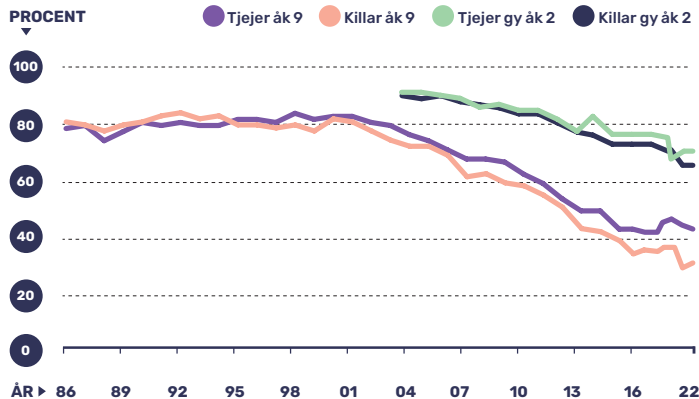
# 67%

av gymnasieeleverna svarar att de dricker alkohol.

Mina kompisar dricker mycket när jag är med för de vet att jag tar hand om dem sen när de är fulla och spy och så.

Stella 16 år, Göteborg

## ANDELEN ALKOHOLKONSUMENTER



Andelen alkoholkonsumenter i årskurs 9 och gy åk 2, 1986–2022.

**FÄRRE DRICKER.** Att tonåringar dricker mindre är inte unikt för Sverige. Samma trend syns i flera europeiska och engelsktalande länder. Läs mer om det i avsnittet "Ungdomar som inte dricker".

**FÖRÄLDRARS ROLL ÄR VIKTIG.** Att det går åt rätt håll betyder inte att alkohol bland unga inte längre är ett problem. För att den positiva trenden med minskat drickande bland unga ska hålla i sig behövs insatser både från samhället och från engagerade föräldrar. Kom ihåg att din roll som förälder är mycket betydelsefull.



En gång sparade jag ut min mustasch och gick till affären för att köpa folköl. De i kassan frågade inte om leg eller någonting.

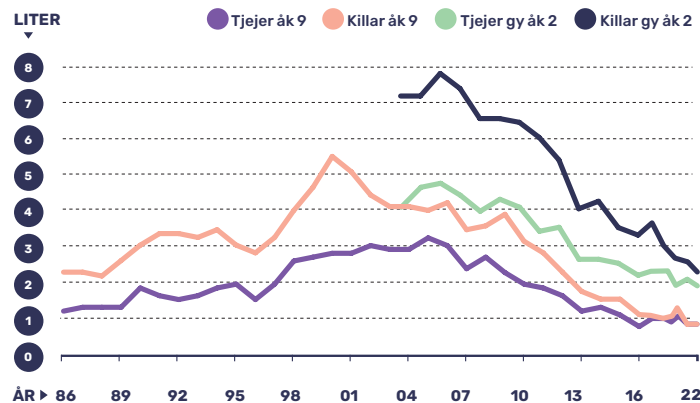
Stefano 16 år, Umeå

# HUR MYCKET DRICKER TONÅRINGAR?

Hur mycket alkohol ungdomar dricker har gått i vågor. I Sverige har man undersökt årskonsumtionen bland niondeklassare sedan 1977 och i gymnasiets årskurs 2 sedan 2004.

**UNGA DRICKER MINDRE.** Under slutet av 70-talet och under 80-talet minskade ungas drickande. Men under 90-talet ökade konsumtionen och i början av 00-talet noterades den högsta konsumtionen någonsin hos killarna i nian (5,3 liter ren alkohol per person och år) och den högsta sedan sjuttioalet hos tjejerna i nian (3,2 liter). Efter det har konsumtionen minskat och skillnaden mellan killarnas och tjejernas drickande har jämnats ut. Det senaste året drack niondeklassare, både killar och tjejer, i snitt 0,9 liter alkohol per person och år. Årskonsumtionen bland gymnasieeleverna har också minskat och 2022 var skillnaden mellan killars och tjejers konsumtion ganska liten, 2,3 liter för killar och 1,9 liter för tjejer.

## DEN BERÄKNADE GENOMSNITTLIGA ÅRSKONSUMTIONEN



Den beräknade genomsnittliga årskonsumtionen mätt i liter ren alkohol (100%) efter kön och årskurs, 1986–2022. (1986–1989 är uppskattade värden).



# 7%

av eleverna i nian dricker mycket alkohol minst en gång i månaden.

## FÄRRE DRICKER MYCKET OCH OFTA.

Hur mycket ungdomar dricker varje år ger inte hela bilden. Det är också viktigt att titta på hur många som dricker på ett extra riskabelt sätt och för att bli fulla. Sju procent av eleverna i nian svarar att de minst en gång i månaden dricker alkohol som motsvarar minst fyra stora burkar starköl vid ett och samma tillfälle. Bland elever i gymnasiets årskurs 2 svarar 20 procent att de dricker så mycket alkohol minst en gång i månaden. Jämfört med för 15 år sedan är det idag betydligt färre som dricker mycket och ofta.

**"Både andelen ungdomar som dricker alkohol och mängden alkohol som de konsumerar har minskat med över 50 procent de senaste tio åren. Det är väldigt positivt och visar på vikten av att arbeta med frågan."**

Charlotta Rehnman Wigstad, direktör,  
Centralförbundet för alkohol- och narkotikaupplysning.

**DE VANLIGASTE PROBLEMEN.** I och med att tonåringar dricker mindre har också alkoholrelaterade problem bland unga minskat. Men alkohol ställer fortfarande till det för ungdomar och de vanligaste problemen är att ha sönder saker, råka i gräl och att bli fotad eller filmad i en pinsam eller kränkande situation. Det är också de problem som tjejer upplever i större uträkning. Bland killar är det vanligare än det är bland tjejer att har kört moped eller bil, hamnat i slagsmål och i bråk med polisen.





# VAD DRICKER TONÅRINGAR?

Ungdomar dricker oftast starksprit, starköl, alkoholisk cider eller cider. Det är oroande att tonåringar dricker så mycket starksprit. Unga har svårt att bedöma effekterna av alkohol och det blir extra knepigt med 40-procentig sprit i kroppen.

**SPRIT, STARKÖL OCH ALKOLÄSK.** Bland både killar och tjejer i nian är det vanligast att dricka sprit, följt av starköl bland killar och alkoholisk cider eller cider bland tjejer. Killar i gymnasiet dricker mest starköl medan tjejer i gymnasiet dricker mest sprit, alkoholisk cider och cider.


**SMUGGLAD ALKOHOL OCH HEMBRÄNT.** Under 2022 drack 21 procent av niondeklassarna och 35 procent av eleverna i tvåan på gymnasiet illegal alkohol, alltså hembränd eller smugglad alkohol. Andelen som druckit smugglad alkohol har inte förändrats så mycket de senaste 20 åren, men betydligt färre säger att de druckit hembränd jämfört med för 20 år sen.

**De flesta dricker sprit. Då blir man fullare och man behöver inte dricka så mycket.**

Jesper 15 år, Umeå

**FOLKÖL ÄR STARKARE ÄN MÅNGA TROR.** När tonåringar börjar dricka allt starkare saker finns risken att de ser svagare drycker som ofarliga. Det kan verka nästan omöjligt att dricka sig full på folköl. Men så är det inte. Sex stora burkar folköl innehåller ungefär lika mycket alkohol som sex normalstora drinkar.

**35%**  
av gymnasieeleverna  
i årskurs 2 drack  
illegal alkohol  
under 2022.

A young man with curly hair, wearing a dark brown hooded jacket, is looking towards a young woman with blonde hair, wearing a light-colored jacket. They are standing in front of a red brick wall. The woman is holding a basketball. The scene is lit with natural light, suggesting an outdoor setting.

Cider är gott. Det smakar som sockerdricka  
och man blir inte så jättefull.

Michelle 15 år, Örebro

Många låtsas att de är fulla  
för de vill vara en i mängden.

Max 16 år, Göteborg

# VAR FÅR DE ALKOHOLEN IFRÅN?

Egentligen är det ganska märkligt att det är så lätt för ungdomar att få tag på alkohol. Dels är det olagligt att langa, dels tycker de flesta vuxna att tonåringar inte ska dricka alkohol. Så hur får de tag på alkoholen?

**KOMPISAR OCH ANDRA VUXNA.** Oftast kommer den alkohol som tonåringar dricker från Systembolaget. 37 procent av niondeklassarna och 48 procent av elever i gymnasiets årskurs 2 som dricker alkohol säger att de senast fick alkoholen från pojk-/flickvän, kompisar eller syskon. 24 procent av niondeklassarna fick alkoholen från någon som langar.

**HEMIFRÅN.** En hel del tonåringar får alkohol från sina föräldrar. Bland niondeklassare som druckit alkohol svarar 12 procent att de tagit från sina föräldrar utan lov. Det är vanligare att tjejer än killar tar alkohol från sina föräldrar utan lov, 15 procent av tjejerna och nio procent av killarna. Bland gymnasieeleverna är det vanligare att föräldrar köper ut. Var femte elev i tvåan på gymnasiet säger att alkoholen de senast drack kom från föräldrar. Åtta procent säger att de fått eller tagit alkohol utan lov från en kompis förälder och tre procent hade tagit alkohol från sina egna föräldrar utan lov. Även om ens barn närmar sig eller redan har fyllt 18 år, är det olagligt att köpa ut alkohol.

**SMUGGLAD ALKOHOL.** 20 procent av niondeklassarna och 32 procent av eleverna i tvåan på gymnasiet drack smugglad alkohol. En del ungdomar köper alkohol via personer på sociala medier - 15 procent av eleverna i nian och andra året på gymnasiet hade någon gång under det senaste året fått tag på alkohol så. Smugglad alkohol är ofta billigt vilket gör att ungdomar kan köpa desto mer.

**UNGDOMAR VET INTE.** 30 procent av eleverna i nian och 15 procent av eleverna i tvåan på gymnasiet svarade att de inte vet var alkoholen de fått tag på kommer från.

# OLAGLIG ALKOHOL

Förr köpte ungdomar ofta hembränt från någon i deras omgivning. Idag köper de flesta insmugglad alkohol från illegala säljare. Ungefär var femte elev i nian säger att de druckit smugglad eller hembränd alkohol under det senaste året.

**OLAGLIG HANDEL.** Både privatpersoner och organiserade nätverk driver den olagliga handeln. Genom inköpsresor med bil till länder där alkohol är betydligt billigare än i Sverige, förs stora mängder in. Stoppar tullen en sådan bil är det inte ovanligt med över 1500 liter alkohol i lasten. Väl hemma säljs alkoholen till vem som helst, även till ungdomar.

**FÖRSÄLJNING DYGNET RUNT.** De som säljer alkohol har ofta stora lager hemma och öppet dygnet runt, alla dagar i veckan. Deras mobilnummer sprids på skolor och på nätet. Ofta räcker det med ett meddelande för att säljare ska leverera till önskad adress. Försäljning sker också via sociala medier – läs mer i avsnittet "Ungas digitala liv".

**DE SOM SÄLJER TILL VUXNA SÄLJER OCKSÅ TILL BARN.** En del vuxna köper billig alkohol från samma olagliga handlare som säljer till ungdomar. Det man kanske inte tänker på är vilka signaler det sänder till ens barn. Dessutom stöttar man en verksamhet som gör det enklare för ungdomar att få tag på alkohol.

**INTE BARA ALKOHOLEN KAN VARA FARLIG.** Olaglig försäljning av alkohol är ett allvarligt brott. Ungdomar som köper alkohol från langare gör affärer med kriminella som ofta också ägnar sig åt annan illegal verksamhet. Det innebär inte bara att man bidrar till olaglig verksamhet utan att relationen i sig kan vara direkt farlig. Så prata med ditt barn om riskerna och om att aldrig köpa illegal alkohol.

# 21%

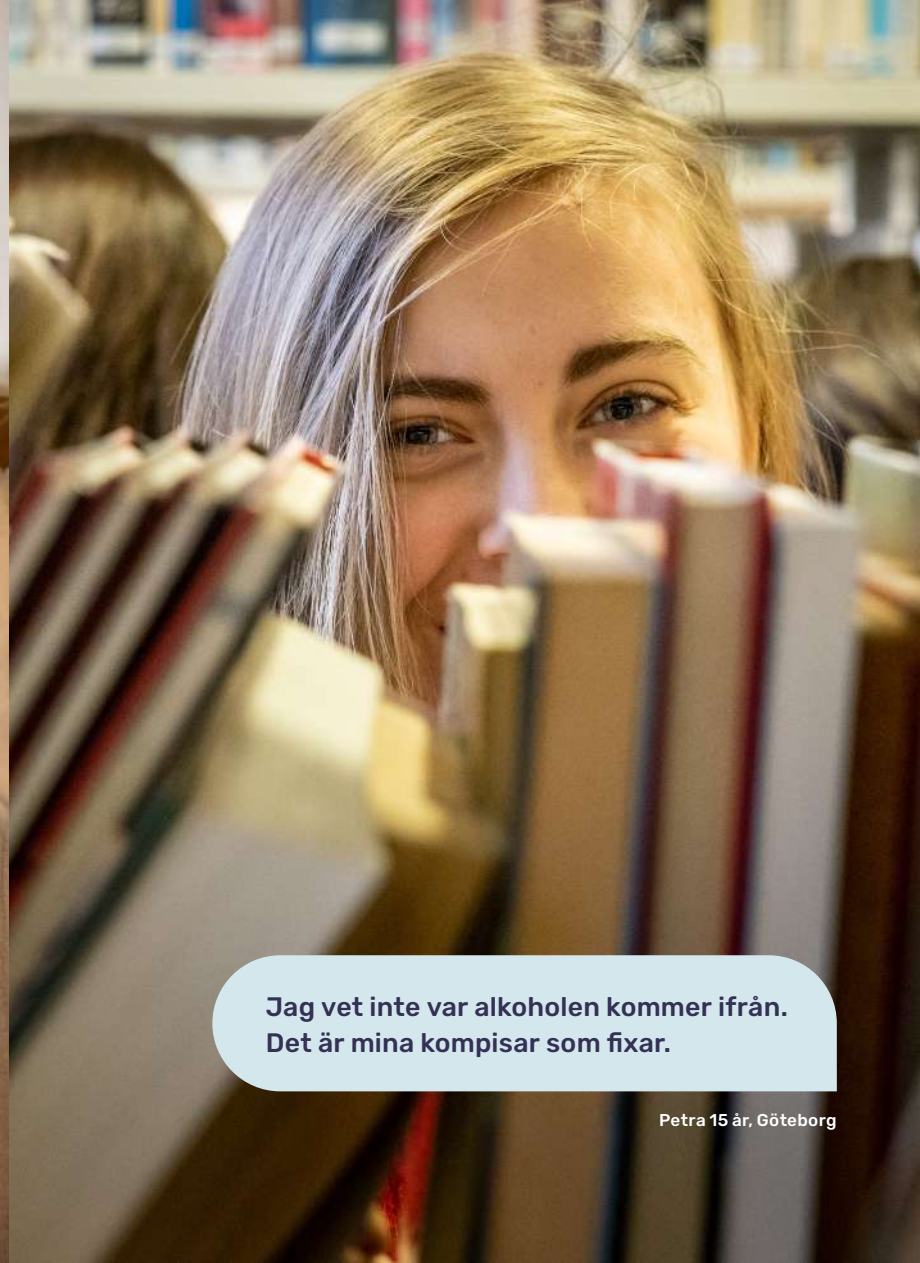
av eleverna i nian drack smugglad eller hembränd alkohol under 2022.





Man lägger upp och frågar om någon kan fixa sprit. Sen, typ en sekund senare, skriver någon på chatten och frågar vad man vill ha.

Wille 16 år, Göteborg



Jag vet inte var alkoholen kommer ifrån. Det är mina kompisar som fixar.

Petra 15 år, Göteborg



# ANDRA DROGER OCH SUBSTANSER

Det sägs ibland att alkohol är en inkörsport till narkotika. Att ungdomar som dricker alkohol kommer att söka större kickar och till slut testa starka droger. Det stämmer sällan. De flesta ungdomar funderar inte ens på att testa narkotika. Däremot är det vanligare att ungdomar som dricker mycket alkohol eller som röker tobak, även röker cannabis.

**TOBAK.** Precis som alkohol ökar nikotin produktionen av dopamin. Det gör att man för stunden kan känna sig glad och må bra. Men nikotin är starkt beroendeframkallande och påverkar kroppen på många sätt. Det kan bland annat ge ökad hjärtfrekvens, högre blodtryck och sämre kondition. Minne och inlärning påverkas också negativt.

**RÖKNING.** Rökning bland tonåringar minskade kraftigt under 2010-talet. Idag säger nio procent av niondeklassarna och 20 procent i årskurs 2 på gymnasiet att de röker. De allra flesta gör det sporadiskt och det är fler tjejer än killar som röker. Bland både högstadie- och gymnasieelever säger nästan sex av tio att de vill sluta, men de flesta svarar att det ska ske »i framtiden«. Som tonåring kan det vara svårt att förstå att det blir besvärligare för varje år.

**SNUS.** Snusandet bland ungdomar har minskat under 2000-talet men de senaste åren syns en stor ökning. 2022 svarade 11 procent av niondeklassarna och 24 procent av eleverna i tvåan på gymnasiet att de snusar. Fler killar snusar och det är mycket vanligare att killar snusar varje dag, men ökningen syns också tydligt hos tjejer. Under senare år har ett så kallat "vitt snus" etablerats. Det har marknadsförts som ett "fräschare alternativ" till vanligt snus och klassats som tobaksfritt trots att det innehåller det beroendeframkallande ämnet nikotin. 20 procent av eleverna i nian och 35 procent av gymnasieeleverna hade någon gång under det senaste året snusat vitt snus. Det är sannolikt att det vita snuset ligger bakom ökningen av snusandet, speciellt bland tjejer. En ny lag gäller nu även tobaksfria produkter, som bland annat innebär 18-årsgräns för att köpa och sälja och förbjud av marknadsföring riktad mot unga under 25 år.

**E-CIGARETTER OCH VAPING.** Elektroniska cigaretter är en relativt ny produkt som snabbt blivit populär bland unga, och ökat i användning

det senaste året. 2022 uppgav 36 procent av niondeklassarna och 48 procent av gymnasieeleverna att de någon gång använt e-cigarett, jämfört med 24 procent respektive 35 procent år 2021. Allt fler ungdomar gör det mer regelbundet, 20 procent av niorna och 24 procent av gymnasieeleverna svarar att de har rökt den senaste månaden. Att röka e-cigarett kallas ofta för vaping eller vejpning. Vätskorna som man andas in innehåller ofta nikotin och tillsatser som kan vara skadliga. Åldersgränsen är 18 år, samma som för vanliga cigaretter.

**FÖRÄLDRAR OCH TOBAK.** Om du som vuxen röker eller snusar, försök ändå att argumentera för att ditt barn inte ska börja. Kanske kan den diskussionen vara ett bra skäl att sluta själv.

**ALL NARKOTIKA ÄR OLAGLIG.** I Sverige är det olagligt att köpa, sälja, använda, framställa eller inneha narkotika och narkotikaklassade läkemedel utan recept. Det gäller både ungdomar och vuxna.

**SKILLNADER MELLAN LÄNDER.** Det finns länder där cannabis och annan narkotika är lagligt att använda, till skillnad från Sverige. Det är komplext att jämföra länder med varandra. En lagstiftning som fungerar i ett land kanske inte fungerar i ett annat. Att det är skillnad i lagstiftning och inställning mellan olika länder är egentligen inte så konstigt, så är det även i andra frågor. Prata med ditt barn om det och förklara riskerna med att testa och använda narkotika.

**HUR PÅVERKAS KROPPEN?** Användning av narkotika medför ökade risker för olika hälsoproblem. Exempelvis påverkas hjärnan, vilket kan ge koncentrationssvårigheter, sämre minne och försämrad inlärningsförmåga. Ungas hjärnor är extra känsliga, vilket gör att de tar mer skada än vuxna.

**VAR FÅR DE NARKOTIKA IFRÅN?** Bland ungdomar i både nian (51 procent) och gymnasiet (60 procent) som använt narkotika, hade de flesta fått tag i den från flick-/pojkvän, kompisar eller syskon. Näst vanligast bland elever i både nian och gymnasiet (ungefär 40 procent) var att få tag i narkotikan via langare.

**CANNABIS ÄR DEN VANLIGASTE NARKOTIKAN.** Cannabis (marijuana eller hasch) är den vanligaste narkotikan i Sverige. Bland elever i nian svarar sju procent av killarna och sex procent av tjejerna att de någon gång använt narkotika. Bland elever i årskurs 2 på gymnasiet har 16 procent av killarna och 13 procent av tjejerna använt narkotika. Bland de eleverna som har erfarenhet av narkotika svarar 51 procent av högstadijeleverna och 61 procent av gymnasieeleverna att de testat eller använt endast cannabis. Marijuana är idag den vanligaste cannabisvarianten, förr var hasch vanligast. Narkotika som exempelvis ecstasy, kokain och amfetamin är ovanligt bland unga.

**ÄNDRAD ATTITYD TILL CANNABIS.** Under senare tid syns en förändring i attityden till cannabis, både i Sverige och i andra länder. Cannabis har legaliserats på flera håll och är numera vanligt i populära serier, filmer och sociala kanaler. Förändringen syns också bland tonåringar som testat drogen och bland dem som inte gjort det. När niondeklassare 2019 fick frågan om det är en stor risk att använda cannabis regelbundet svarade 58 procent ja. 1995 svarade drygt 90 procent ja på samma fråga.

**KAN MAN BLI BEROENDE AV CANNABIS?** Ja. Ungefär en av tio som någon gång använt cannabis och en av sex som börjar bruka cannabis i tidig ålder, utvecklar ett beroende. Användning av cannabis kan också leda till allvarliga problem som påverkar hälsan, relationer och skolan.

**LÄKEMEDEL.** Många läkemedel är klassade som narkotika eftersom de kan framkalla rus och beroende. Ungefär tio procent av elever i både nian och tvåan på gymnasiet uppger att de någon gång använt sådant läkemedel utan läkares ordination. Många som gjort det betraktar det inte som att de använt narkotika. Om man räknar in dessa elever i statistiken skulle andelen som någon gång använt narkotika bli 15 procent bland niorna och 20 procent bland gymnasieeleverna. Att kombinera alkohol med läkemedel eller narkotika kan vara livsfarligt.

**LUSTGAS.** Lustgas är ett läkemedel som används tillsammans med syrgas som smärtlindring inom vården. Den senaste tiden har man kunnat läsa om att ungdomar använder lustgas för att bli påverkade. Det är "icke medicinsk lustgas" som finns till försäljning och som inte är utblandad med syre. Gasen påverkar hjärnan så att man slappnar av och man kan få ett rus. När man andas in den finns risk för bland annat syrebrist, svimningar, nervskador och känselbortfall. Testar man någon enstaka gång är risken för det liten, men ju mer lustgas man tar desto större är risken för svåra konsekvenser. Sex procent av elever i nian och 17 procent av elever i gymnasiets år 2 har testat lustgas. Det är vanligare att ungdomar som dricker alkohol och som testat andra droger, även provat lustgas.

**NYA PREPARAT PÅ MARKNADEN.** Nya, ofta syntetiska, preparat dyker ständigt upp på marknaden. Eftersom de ofta marknadsförs på internet kallas de ibland för "nättdroger". Ett annat begrepp är nya psykoaktiva substanser (NPS). När substanserna introduceras på marknaden har de ännu inte hunnit bli olagliga att sälja eller köpa. Men de kan ändå vara farliga. Runt en procent av både niondeklassarna och gymnasieeleverna säger att de någon gång testat NPS. Det är betydligt färre än när man började undersöka det för tio år sedan.

Tips på mer läsning och stöd om andra droger hittar du på sidorna 122-123.



**Jag skulle aldrig prova droger. Frågar någon skulle jag bara gå därifrån.**

# ALKOHOL OCH IDROTT

Att sporta ger många tonåringar sunda ideal och en meningsfull fritid. Idrotten kan också vara ett bra sammanhang för att prata om risker med alkohol. Samtidigt kommer många ungdomar i kontakt med alkohol genom just idrotten. Varför är det så och vad kan man göra som förälder?

**VILL VARA EN I GÄNGET.** Alkohol och idrott ska inte hänga ihop, varken för barn eller vuxna. Idrotten kan också vara som ett skydd mellan ungdomar och alkohol, inte minst genom att erbjuda en gemenskap under kvällar och helger. Samtidigt är tonåringar ofta nyfikna på allt de inte provat och måna om att bli en i gänget. Om lagkamraterna tagit med några öl till omklädningsrummet efter matchen är det lätt att haka på. För många blir just den ölen en första kontakt med alkohol. Prata med ditt barn och hjälp till med argument som gör det lättare att säga nej.

**I min klubb får man inte röka eller dricka.  
Då kontaktar de ens föräldrar och man  
kan bli kickad från laget.**

Nimo 16 år, Göteborg

**ALKOHOLENS NEGATIVA EFFEKTER.** De flesta ungdomar vet att alkohol påverkar kroppen, men betydligt färre känner till att alkohol försämrar prestationen kraftigt, även dagen efter. Kroppen blir lättare uttorkad, mjölksyra bildas snabbare, finmotoriken försämras och återhämtningsförmågan blir sämre för att nämna några exempel.

**LÄTTARE OM ALLA I LAGET ÄR ÖVERENS.** Två av tre ungdomar tycker att föreningar ska prata mer om riskerna med alkohol och idrott. Som förälder har du också en viktig roll. Finns en tillåtande alkoholkultur i laget eller idrottsföreningen? Ta upp det med ledare och andra föräldrar.

Föreningen behöver ha en gemensam syn på vad som gäller. Om alla är överens om att alkohol aldrig accepteras i samband med idrotten blir det enklare för unga att följa det.

## Första gången jag var full var på ett träningsläger i Tyskland.

Ella 15 år, Göteborg

**PRATA OCH DISKUTERA.** Vad gör man om en lagkamrat dricker och hur kan gruppen bli lidande? Hur kan ledare vara förebilder? En del ledare har lätt för att prata om sådant medan andra tycker att det är svårt. Många som är engagerade inom ungdomsidrotten är dessutom ungdomar själva och kan sakna den erfarenhet vuxna har. Därför är det bra om du som förälder kan hjälpa till.

### VAD GÄLLER I DITT BARNS LAG/FÖRENING?

Finns tydliga regler kring alkohol för barn och vuxna i föreningen?





# ALKOHOL OCH SEX

Alkohol påverkar både känslor och omdömet. Många känner att de blir avslappnade när de druckit och att både en själv och andra blir vackrare och trevligare. Men alkohol och sex är en dålig kombination.

**INTRESSET FÖR SEX ÖKAR.** Under tonåren ökar intresset för sex och de flesta ungdomar har sina första sexuella upplevelser. Många vuxna tror att unga är berusade första gången de har sex. Det stämmer inte. De flesta har inte druckit alkohol vid sexdebuten.

**Om man försöker hångla med någon men blir dissad då kan man skylla på att man var full.**

Hanna 16 år, Göteborg

**KAN FÖRSÄMRA SJÄLVKÄNSLAN.** Kärlek och sex kan vara både härligt och knepigt. Många kan uppleva att alkohol gör dem mer avslappnade och modiga i stunden. Och blir det pinsamt har man något att skylla på. Men med alkohol i kroppen är det svårare att uppleva närheten i stunden och att känna av både sina egna och andras gränser. Om de första sexuella upplevelserna med någon sker när man är berusad finns också risken att det med tiden känns naturligt att vara det. Det kan i sin tur leda till att man drar sig för närhet och sex om man inte druckit alkohol. Visa att du gärna pratar med ditt barn och att du är medveten om att sex kan vara både härligt och svårt. Påminn också om att ett nej alltid är ett nej.

**OSKYDDAT SEX.** Alkohol försämrar omdömet och en del ungdomar har oskyddat sex efter att de druckit. Tjejerna tar oftare ett större ansvar inför och under samlaget men även i efterhand, exempelvis för att testa sig för sexuellt överförbara infektioner. Prata med ditt barn om vikten av att alltid skydda sig vid sex.

**SEX MAN ÅNGRAR.** Bland dem som dricker svarar drygt var tionde tjej och kille i årskurs 2 på gymnasiet att alkohol lett till sex som de ångrat. Det händer också att ungdomar utsätts för sexuella kränkningar och övergrepp när de är berusade. Som vuxen är det viktigt att prata med sitt barn om att bara ha sex om man verkligen själv vill det, att det aldrig är okej att tjata på någon att ha sex och att det inte finns någon ursäkt för att kränka någon eller begå ett övergrepp. Visa att du finns där och uppmuntra ditt barn till att berätta om något inte känns bra. Det som kan kännas svårt och obekvämt i samtalet får inte stå i vägen för det stöd som du kan ge ditt barn.

**Många är otrogna på fyllan.  
Man tänker liksom inte utan bara gör.**

Julius 15 år, Örebro

**UNGA SER PÅ PORR.** Pornografi har blivit en lättillgänglig och stor del av många tonåringars liv. Den porr unga ser på idag är ofta ensidig och frikopplad från känslor. Unga möts av grovt, aggressivt och förnedrande innehåll. De negativa effekterna av att unga ser på porr är många, från prestationsångest och påverkad kroppsuppfattning till fysiska skador. Ungdomar som tittar mycket på porr dricker också mer alkohol än ungdomar som inte gör det. Det är viktigt att du som vuxen pratar med ditt barn om att det som skildras inte speglar verkligheten om närhet och sexuella relationer. Försök att nyansera bilden som porr ger och lyft riskerna. Tips på mer läsning och stöd finns längst bak i boken.



**Ibland tjarar killar och säger att man är tråkig om man inte gör något. Då känner man sig dum och är rädd att han ska sprida rykten.**

Sabina 16 år, Göteborg

# ALKOHOL OCH VÅLD

Att alkohol och våld hänger ihop är det ingen tvekan om. I över hälften av alla misshandels fall har gärningspersonen varit påverkad av alkohol eller droger. I en tredjedel av fallen har den misshandlade själv druckit och det är ofta ungdomar som är inblandade.

# 6%

av gymnasiekillarna som dricker har råkat i slagsmål då de varit fulla.

**RISKEN FÖR BRÅK ÖKAR.** Personer som är berusade blir lättare offer för oprovocerat våld än de som är nyktra. Sannolikt beror det på att man inte har lika bra koll när man är full. Om man är nykter kanske man hellre tittar åt ett annat håll eller går en omväg om man möter någon som vill bråka. Är man onykter kan den skyddsmekanismen liksom vara ur funktion.

**DET ÄR OFTAST KILLAR.** Killar är oftare inblandade i våldshandlingar än tjejer. Eftersom ungdomsdrickandet har minskat har också våld till följd av drickande blivit mindre vanligt. Bland elever i gymnasiets årskurs 2 som dricker svarar sex procent av killarna och tre procent av tjejerna att de hamnat i slagsmål i samband med att de druckit. För 10 år sedan var motsvarande andel 13 procent av killarna och fem procent av tjejerna.

**"Kan vi förhindra att ungdomar kommer över alkohol, minskar vi risken för att unga både utsätts för och själva begår brott."**

Patrick Widell, kommissarie och regional samordnare för brottsförebyggande arbete, Polisregion Stockholm.

**DE FLESTA BRÅKEN SKER PÅ STAN.** Det är ofta två jämnåriga killar som hamnar i konflikt. Anledningen kan vara en småsak, som att man hejar på fel fotbollslag eller råkat gå in i någon. Mycket av våldet sker på allmänna platser, som i anslutning till nattöppna matställen eller i kollektivtrafiken. Det är också vanligt att det blir bråk på platser

där många ungdomar befinner sig, som på fester, i parker eller under festivaler. Prata med ditt barn om att inte utsätta sig för onödiga risker.

**ATT VARA NYKTER MINSKAR RISKEN.** Ett bra sätt att undvika bråk är att inte dricka, eftersom alkohol försämrar både uppmärksamheten och förmågan att läsa av en situation. Som berusad är det samtidigt vanligt att man känner sig tuffare och säger saker som man annars inte skulle ha sagt. Man tar också lättare illa upp och blir förbannad. Men även om det ofta är berusade ungdomar som drabbas går det inte att garanterat undvika bråk och våld, även om man undviker alkohol. Tyvärr handlar det ofta om att vara på fel plats vid fel tillfälle. Ett råd att ge sitt barn är att inte hänga på platser där våld lättare uppstår och att vara tydlig med att det aldrig är fejt att gå undan. Fundera också över vilken tid ditt barn ska vara hemma. Oftast uppstår bråk och misshandel på allmänna platser mellan elva på kvällen och sex på morgonen, när någon inblandad är påverkad av alkohol.

**När man är full kommer känslorna fram och man säger sanningen. Då är det lätt att folk blir sura och det blir bråk.**

Paulina 15 år, Örebro



# ANDRAS BARN I TRASSEL

Vad gör man om man misstänker eller får reda på att en annan tonåring dricker, inte mår bra eller har det otryggt hemma? Hur kan man hjälpa? Här är några tips.

**GÅ INTE BAKOM RYGGEN.** Berättar ditt barn något om en kompis och du känner att det inte är rätt att vara tyst om det, behöver du förklara varför. Det handlar inte om att skvallra, utan om att bry sig. Eftersom ditt barn valt att berätta finns antagligen, innerst inne, en förhoppning om att du ska göra något. Berätta vad du tänker göra och varför, så att ditt barn inte känner att du sviker ett förtroende.

**TA HJÄLP AV ANDRA.** Om du är orolig för en tonåring, ta hjälp av andra vuxna. Prata först och främst med barnets föräldrar, så länge det inte handlar om något som föräldern gör. I så fall eller om de inte agerar, kan du vända dig till kuratorn i skolan eller Socialtjänsten. Till Socialtjänsten kan man också ringa och berätta om sin oro och få råd utan att uppge barnets namn. Efter samtalet kan det kännas tryggare att göra något själv eller att anmäla sin oro till Socialtjänsten som då får till uppgift att utreda barnets situation. Det viktiga är att någon agerar. Inget barn ska må dåligt utan att någon vuxen ser eller bryr sig.

**ALKOHOLPROBLEM HEMMA.** Vart femte barn i Sverige har någon gång under uppväxten haft en förälder med alkoholproblem. Tillvaron för barn som lever i familjer där vuxna dricker för mycket är ofta utsatt och oförutsägbar. Det ökar risken för att barnet får sämre hälsa, problem med sociala relationer och sämre skolresultat. Det kan vara svårt att veta hur man på bästa sätt stöttar unga som har det tufft hemma. Kom ihåg att du inte behöver lösa allt på en gång. Att bara finnas där som en trygg vuxen kan göra skillnad och enkla handlingar kan betyda mycket. Som att fråga hur dagen varit, duka middagsbordet med en tallrik extra eller erbjuda skjuts från träningen.

**FLER SOM KAN HJÄLPA.** Det kan vara bra att dela tankar och funderingar med andra vuxna som har erfarenhet av att stötta barn. Det finns också många organisationer som är vana vid att prata med ungdomar och föräldrar. Några förslag hittar du på sidorna 122-123.



# OM DU VILL GÖRA MER

Det finns mycket du kan göra för att stötta och finnas där för ungdomar. Här är några förslag.

**RÖR DIG PÅ STAN.** Det är bra om det finns vuxna där ungdomar är. Många ungdomar har inte särskilt många vuxna att prata med och kan ha lättare att vända sig till någon de inte känner. Runt om i landet finns organiserad nattvandring. Kolla med din kommun, ditt barns skola eller sök på nätet. Men du behöver inte vara med i en förening för att ta en sväng på stan. Ju fler vuxna som rör sig ute på kvällarna, desto bättre.

**PRATA MED ANDRA FÖRÄLDRAR.** Det är ofta ett stort stöd att prata med andra som befinner sig i samma situation. Det är också viktigt för ungdomar att veta att vuxna bryr sig. Om föräldrar i skolan eller föreningen kommit överens om att det inte är okej med alkohol leder det ofta till att tonåringarna dricker mindre. Kanske kan ni prata ihop er under föräldramöten om sådant som rimliga tider, hur era barn ska hämtas och hur ni gör när någons barn är ensam hemma?

**INSPIRERAS AV ANDRA.** Det finns många goda exempel på förebyggande insatser som gjort skillnad för ungdomar. På iq.se kan du få inspiration. En insats behöver inte vara stor för att vara bra och viktig. Du kan också höra med din kommun om vad som är på gång där du bor.

**KUNSKAP OCH TIPS FRÅN IQ.** På IQ delar vi kunskap och inspiration i våra sociala medier, nyhetsbrev och under olika event. På iq.se kan du också läsa mer om alkohol i olika sammanhang, testa dina egna alkoholvanor och få hjälp om du är orolig för någon annans vanor.

# BRA KONTAKTER

## FÖR VUXNA

### Socialtjänsten

Här arbetar socialarbetare som är vana att prata med ungdomar och föräldrar om alla sorters frågor. Du hittar kontaktuppgifter på din kommuns hemsida.

### Barn- och ungdomspsykiatri (BUP)

Hit kan du vända dig när du vill ha stöd av en psykolog eller läkare. Sök på nätet och kontakta mottagningen i ditt område.

### Alkohollinjen

Tel: 020-84 44 48. För dig som funderar över dina eller någon annans alkoholvanor. Läs mer på alkohollinjen.se.

### BRIS vuxentelefon

Tel: 077-150 50 50. Tar emot samtal från vuxna som vill prata om saker som rör barn och unga. Läs mer på bris.se.

### Föräldralinjen

Tel: 020-85 20 00. För dig som vill bolla din roll som förälder, är orolig för ditt barn eller ett barn i din närhet. Läs mer på mind.se.

## FÖR UNGDOMAR

### Ungdomsmottagningar

För alla mellan 13-25 år. Här får man svar på frågor om bland annat relationer, sex, alkohol och droger. På umo.se finns telefonnummer till alla mottagningar i landet.

### BRIS telefon och chatt

Tel: 116 111. Ring, chatta eller mejla med en kurator. För alla under 18 år. Läs mer på bris.se.

### jourhavandekompis.se

Chattjour hos Röda korsets ungdomsförbund, för unga upp till 25 år.

### teamtilia.se

Arbetar för psykisk hälsa, med chatt för alla som behöver någon att prata med.

### killar.se

Stöd för killar mellan 10-20 år, med bland annat mottagning och chatt.

### tjejzonen.se

Stöd för tjejer upp till 25 år, med bland annat storasysterverksamhet och chatt.

### maskrosbarn.org

Stöttar ungdomar som växer upp med föräldrar som mår psykiskt dåligt eller har problem med alkohol. Erbjuder bland annat chatt och samtalsstöd.

### tryggabarnen.org

Tel: 070-47 77 910. För unga som lever nära någon som har problem med alkohol, droger eller mår psykiskt dåligt. Går att ringa till eller chatta med på Snapchat.

# LÄS MER

## FÖR VUXNA

### iq.se

Mer kunskap och tips om alkohol och IQs arbete.

### tonårsparlören.se

Tonårsparlören på nätet och som ljudbok. Här går det också att beställa handboken och få information på flera andra språk.

### folkhalsomyndigheten.se

Här finns fakta, nyheter och statistik om alkohol och andra droger.

### can.se

Centraförbundet för alkohol- och narkotikaupplysning. Fakta om alkohol och andra droger.

### 1177.se

I vårdguiden finns information och stöd om alkohol och andra droger.

### alkoholhjälpn.se

Tips och råd för den som oroar sig över sin egen eller andras alkoholkonsumtion.

### omsystembolaget.se

Information och fakta om alkohol och hälsa. Mer om langning via sociala medier finns i materialet "Hink finns".

### svensknaochinternet.se

Information och fakta om nätet och sociala kanaler.

### nonsmoking.se

Information och stöd för att ungdomar ska avstå från tobak.

### fmn.se

Föräldraföreningen mot narkotika, med information och stöd för anhöriga.

### cannabishjälpen.se

Information och stöd för alla som berörs av cannabis.

### mind.se

Ideell förening som arbetar för psykisk hälsa och stödjer människor i kris.

### raddabarnen.se

Information och stöd för föräldrar och andra i ungas närhet. Erbjuder flera handböcker.

### friends.se

Här finns fakta, råd och stöd om bland annat utsatthet, mobbing och ensamhet.

### fullkoll.nu

Fakta och stöd kring alkohol, droger och din tonåring. Drivs av länsstyrelserna.

## FÖR UNGDOMAR

### umo.se

Ungdomsmottagningen på nätet. Information och stöd till ungdomar i många frågor, bland annat alkohol, tobak och andra droger.

### drugsmart.com

Information och diskussionsforum om alkohol, cannabis, tobak och andra droger.

### ungadrogforebyggare.se

Ideell organisation av unga som arbetar drogforebyggande med kunskapspridning och opinionsbildning.

### bris.se

Här kan barn och unga läsa om sina rättigheter, få svar på vanliga frågor och stöd i olika situationer.

### cannabishjälpen.se

Information och stöd för alla som berörs av cannabis, till exempel om man är orolig för en kompis.

### ung.psykologguiden.se

Information och stöd om psykologi och psykisk hälsa, för unga mellan 13-19 år.

# KÄLLOR

## FRÅGOR OM INNEHÅLLET?

Mejla oss på  
info@iq.se

### Brottsförebyggande rådet (Brå)

- \* Skolundersökningen om brott, 2019.
- \* Nationella trygghetsundersökningen, 2016.
- \* Alkohol- och drogpåverkan vid misshandel, hot, personrån och sexualbrott, 2015.

### Centralförbundet för alkohol- och narkotikaupplysning (CAN)

- \* Faktabladd Cannabis, senast reviderad, 2016.
- \* Självrapporterade alkoholvanor i Sverige, 2004–2020.
- \* Ungas riskuppfattning och bruk – hänger det ihop? 2020.
- \* CAN:s nationella skolundersökning, 2017–2022.
- \* Hur många barn växer upp med föräldrar som har alkoholproblem? 2019.
- \* Ung i en tid med minskat drickande - Fokusrapport 08, 2020.
- \* Påverkad av pandemin? - Fokusrapport 13, 2021.
- \* Ungdomars alkoholkonsumtion via sociala medier (på uppdrag av Systembolaget), 2021.

### Folkhälsomyndigheten

- \* Skolbarns hälsovanor i Sverige, 2017/2018.
- \* Nationella folkhälsoenkäten, 2016.
- \* Hälsomässiga och sociala effekter av cannabisbruk, 2017.
- \* Kunskapsläget om cannabis och folkhälsa i korthet, 2020.
- \* Cannabisanvändningen i befolkningen (www.folkhälsomyndigheten.se, 2022).

### IQ

- \* Idrott och alkohol, 2012.
- \* Tonårsparlören 2013–2022.
- \* Så nås unga av alkoholreklam och alkoholbudskap, 2016.

### Polisen

- \* Grooming - skydda dig (polisen.se, 2021).

### SCB

- \* Undersökningarna av barns levnadsförhållanden (Barn-ULF), 2017.

### Internetstiftelsen

- \* Svenskarna och internet, 2022.

### Trafikverket

- \* Fakta om alkohol och narkotika i trafiken (trafikverket.se, 2022).

### Magdalena Mattebo, Uppsala universitet

- \* Use of Pornography and its Associations with Sexual Experiences, Lifestyles and Health among Adolescents, 2014.

### Anna-Karin Danielsson, Karolinska Institutet

- \* Adolescent alcohol use: Implications for prevention, 2011.

### Rädda Barnen

- \* Stoppl! Min kropp! Vägledning om kroppen, gränser och sexuella övergrepp, 2019.

# TONÅRSPARLÖREN 2023

## UTGIVARE

IQ-initiativet

Redaktör: Karin Wallby Nici  
& Selena Bahto Sehic

Ansvärgivare: Mojtaba Ghodsi

## TEXT OCH FORM, DENNA UTGÅVA

IQ och ABBY.WORLD

## ORIGINALIDÉ

TBWA Sthlm 2002

## ORIGINALIDÉ DESIGN

Perfect Fools 2022

## GRANSKNING, DENNA UTGÅVA

Stort tack till:

Bengt Grandelius, leg psykolog  
och familjeterapeut.

Albin Isacson, leg psykolog,  
Gustavsbergs vårdcentral och  
doktorand, Karolinska Institutet.

Martina Zetterqvist, utredare,  
Centralförbundet för alkohol-  
och narkotikaupplysning (CAN)

Mimmi Eriksson Tinghög, utredare,  
Folkhälsomyndigheten.

Kent Nilsson, utredare,  
Folkhälsomyndigheten.

## CITAT

Lotfi Khemiri, läkare och beroendeforskare,  
Karolinska Institutet.

Albin Isacson, leg psykolog,  
Gustavsbergs vårdcentral och  
doktorand, Karolinska Institutet.

Sofie Ahlholm, folkhälsostrateg,  
Norrtälje kommun.

Charlotta Rehnman Wigstad, direktör,  
Centralförbundet för alkohol- och  
narkotikaupplysning (CAN).

Anna Karlsson, länssamordnare  
för alkohol- och drogfrågor,  
Länsstyrelsen Västernorrland.

Patrick Widell, kommissarie och regional  
samordnare för brottsförebyggande  
arbete, Polisregion Stockholm.

## FOTOGRAFI

Pablo Frisk, Skarp Agent

## ILLUSTRATIONER

Fredrik Tjernström

## TRYCKERI

Printpool via Print Best, Estland

## TACK!

Alla intervjuade tonåringar i Göteborg,  
Umeå och Örebro samt fotograferade  
elever i årskurs 9 i Stockholm.



**ÄVEN SOM  
LJUBOK!**

## **TONÅRSPARLÖREN**

Hur pratar man med tonåringar om alkohol? Ska man sitta uppe och vänta tills de kommer hem på natten och hur hanterar man när ens barn inte gör som man kommit överens om?

Det är inte alltid så lätt att vara tonårsförälder. Den här boken är full av fakta, tips och argument som du kan ha nytta av. Gör livet lite lättare: läs den!



**TONÅRSPARLÖREN.SE**

