

Hvordan snakke med ungdom om alkohol?

Janne Dale Hauger
Rådgiver, Blå Kors Norge





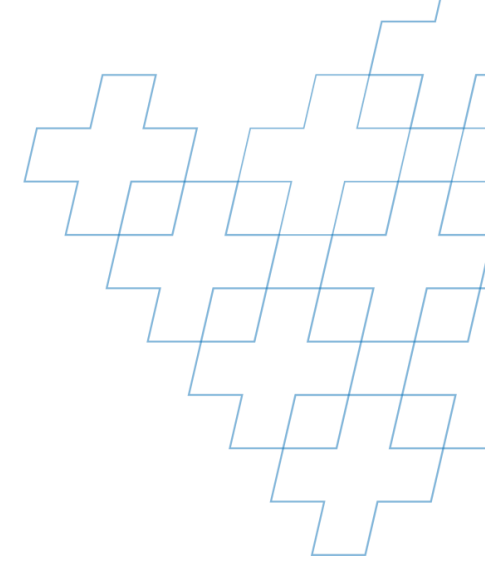
BLÅ KORS



- Norges største ideelle aktør med spisskompetanse på alkohol, rus- og avhengighet
- Ustrakt arbeid med barn og ungdom

I dag vil jeg ta opp:

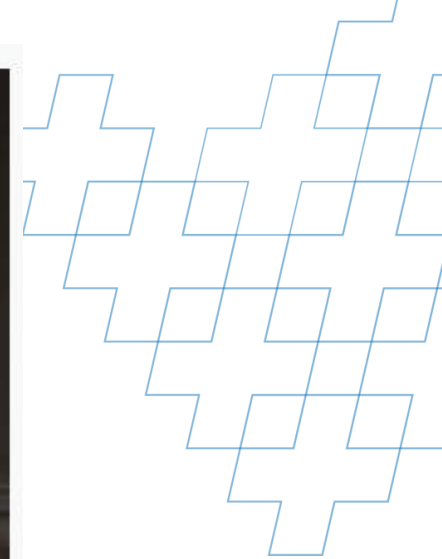
- Hvorfor snakke om alkohol?
- Snakkekort
- 6 gode råd – slik snakker du med ungdom om alkohol



Hvorfor snakke om alkohol?

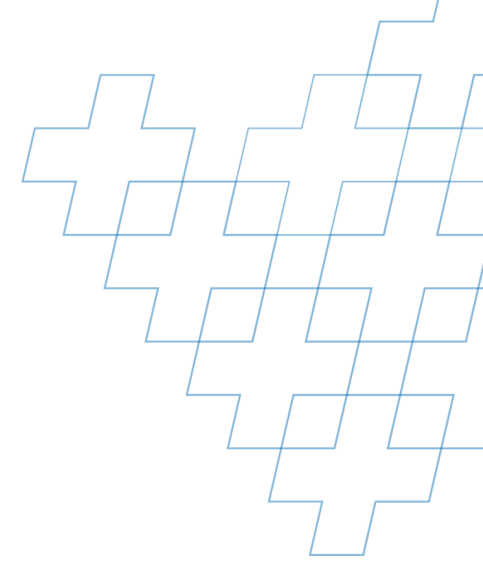
Alkohol angår oss alle





<https://www.youtube.com/watch?v=vPeNLBlyUz0>

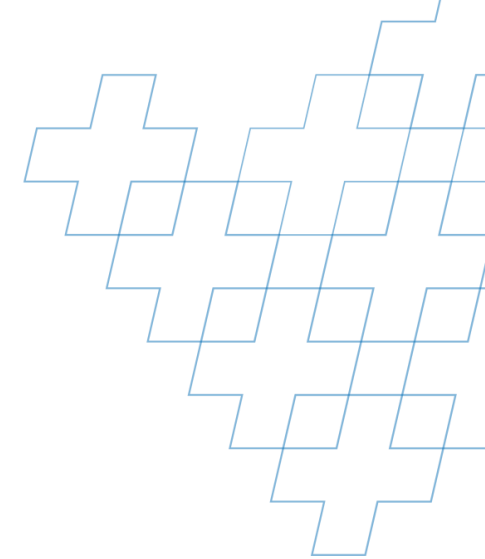
Hvorfor utsette alkoholdebut?



- Tidlig alkoholdebut er forbundet med:
 - narkotikabruk
 - kriminalitet
 - frafall fra skole
 - arbeidsledighet
 - helseplager

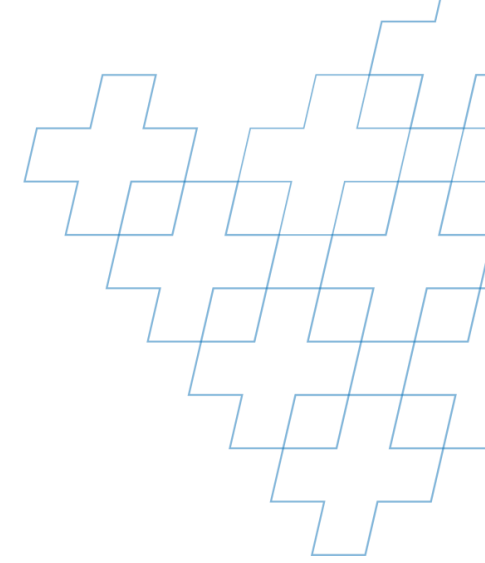
Forebygging er gull verdt

- Alkohol og avhengighet har enorme kostnader
- Ungdom trenger kunnskap, refleksjon og ferdigheter til å utsette alkoholdebut og motstå press
- Å forebygge rusproblemer er et felles ansvar



Menigheter har unik mulighet

- Treffer store deler av befolkningen, særlig konfirmanter og deres foreldre
- Et «kriteriefritt rom»
- Andre samtaler enn på skolen og hjemme
- Rusfri arena



Samtalestarter for ungdom

blakors.no/snakkekort



Snakkekort

- Kortstokk med spørsmål og dilemma
- Forebygge problematisk bruk av rusmidler og spill, og styrke psykisk helse og livsmestring



alkohol



narkotika



gaming



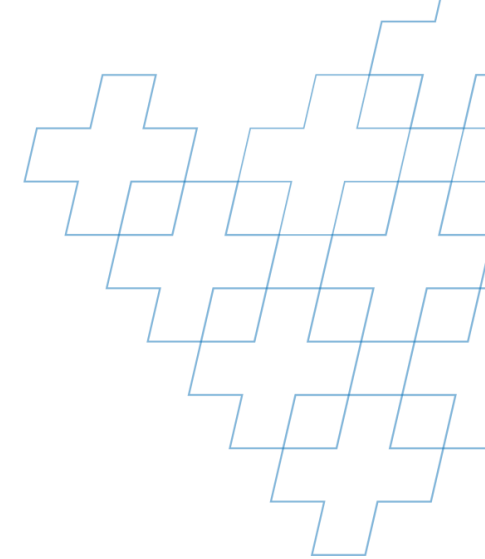
sosiale medier



mobbing



seksualitet

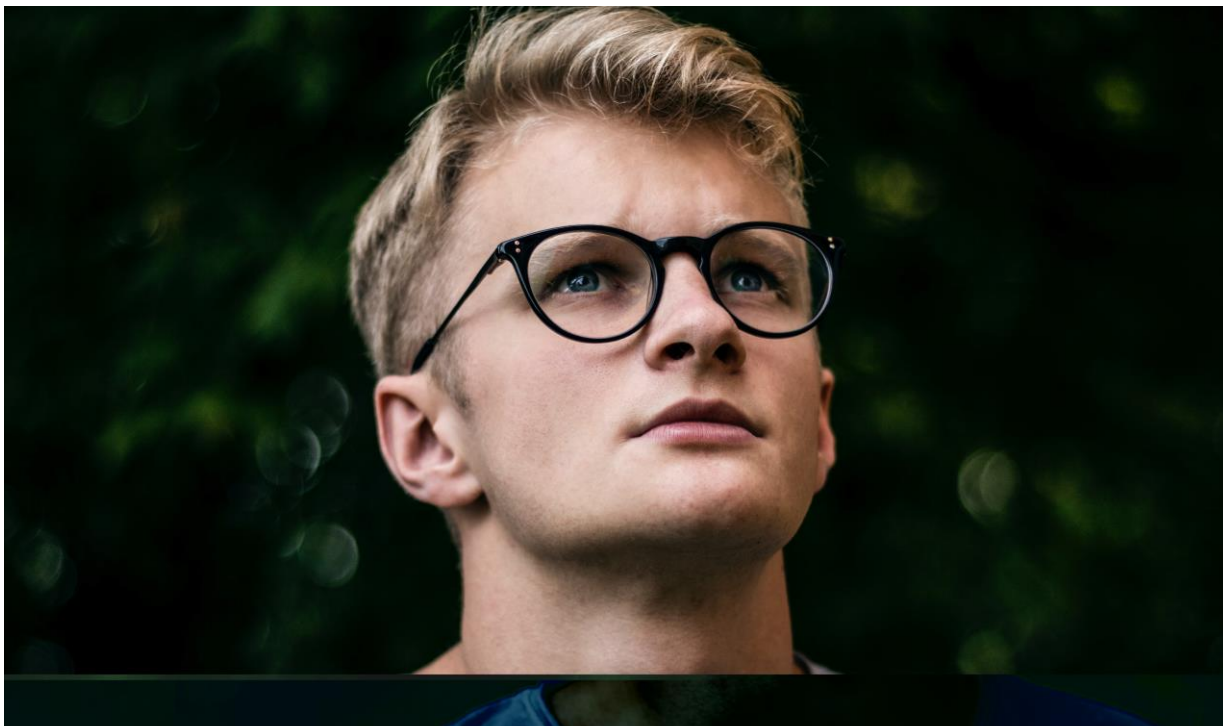
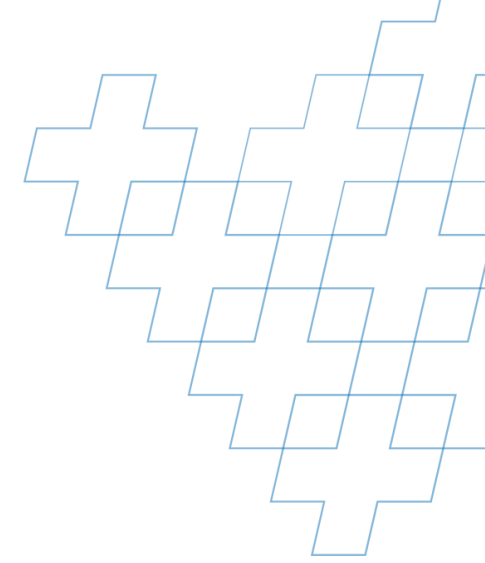


6 råd for gode samtaler med ungdom om alkohol

1. Husk å varme opp



2. La ungdom tenke selv



- Vær litt avventende med å gi råd
- Unngå moralsk pekefinger
- La de selv reflektere rundt argumenter for og imot

3. Del fakta

- på engasjerende vis



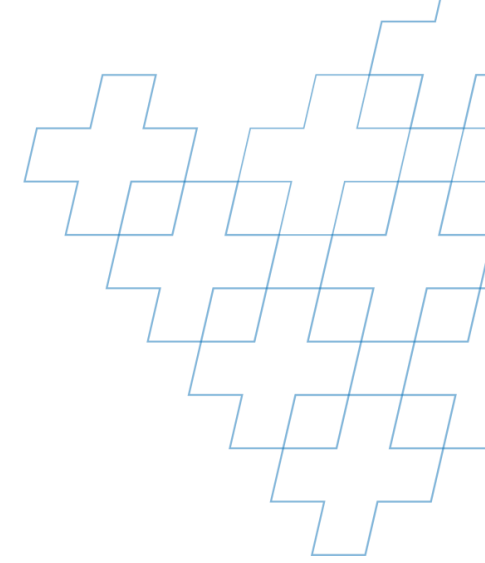
- Slå hull på myten om at alle drikker
- Alkohol er farligere for ungdom enn voksne
- Eksempel på metode: Quiz



4. Vis interesse for unges virkelighet

5. Snakk om drikkepress

- 1 av 3 unge voksne synes det er ubehagelig å takke nei til alkohol
- 1 av 5 takker heller ja enn å forklare hvorfor man ikke drikker



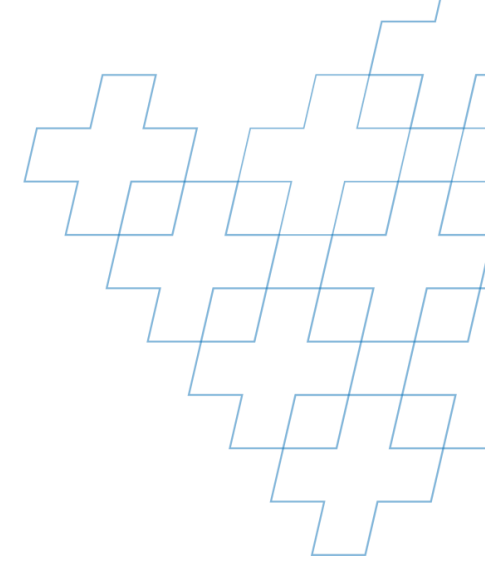
7 av 10 føler det er forventet at
de skal drikke alkohol på julebord



https://www.youtube.com/watch?v=sYKQr_2ukrM

5. Snakk om drikkepress

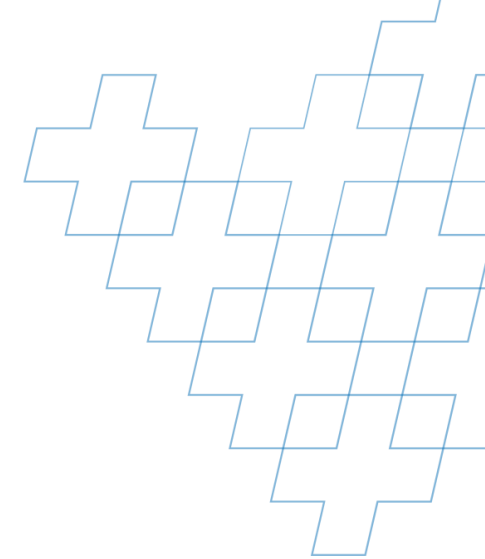
- La ungdom øve på å takke nei
- Diskuter hvordan drikkepress oppstår
- Metode-eksempel: Nei-øvelse



A group of people are sitting in a circle on the ground, looking at a central object. The scene is dimly lit, suggesting an evening or night setting. The people are wearing casual clothing, and their hands are visible as they interact with the object in the center. The overall atmosphere is one of focused attention and collaboration.

5. Bruk fortellinger og eksempler

6. Snakk om alkohol i familien



- 1 av 10 vokser opp med forelder som drikker for mye
- Viktig å bryte tabu
- Snakk med foreldrene også –se film og tips på blakors.no/bevissteforeldre



Ungdom trenger trygge voksne

