

FAKTA:

- Även en liten mängd alkohol påverkar finmotoriken. Ju fler snabba beslut du måste ta desto större blir den negativa effekten. Även om du inte har druckit så mycket.
- 0,3 promille försämrar resultatet för en 100-meterslöpare med 10 procent. En höjdhoppare hoppar mellan 12 och 15 centimeter lägre.
- Prestationen hos en fotbollsspelare försämras med 25 till 40 procent även 22 timmar efter att han eller hon druckit alkohol.
- Även om du inte känner dig bakis är du påverkad när du har druckit alkohol kvällen innan.
- Man får högre toleransnivå av upprepat intag av alkohol. Ökat intag av alkohol skapar alltid sämre reaktion och uppfattningsförmåga.
- Det är större risk för de med hög toleransnivå att bli beroende av alkohol.
- 75 procent av allt våld är alkoholrelaterat.
- 80 procent av de som slåss är berusade.
- 40 procent av de som utför alkoholrelaterat våld är mellan 15 och 24 år.
- Att köpa ut alkohol är ett brott som kan ge upp till 2 års fängelse.
- Hjärnan utvecklas ända upp till 25-årsåldern. Den är därför extra känslig mot alkohol hos tonåringar.
- Ju yngre man är när man börjar dricka desto större är risken att utveckla ett alkoholberoende senare i livet.

DU KAN LÄSA MER PÅ:

www.fhi.se
www.can.se
www.systembolaget.se
www.drugsmart.se
www.drogportalen.se

Stolta samarbetspartners:

MAXI
ICA STORMARKNAD
TORSLANDA

VOLVO

BJURFORS

ikAbo reklam

Bostadsbolaget

Sportfront
MOT DROGER
VÅLD & RASISM

Ung- domar & ALKOHOL



Sportfront mot droger, våld och rasism arbetar förebyggande och främjande som verkar samhällsstödande. Anordnar föreläsningar och utbildningar för företag, skolor, föreningar m.fl. Är ni intresserad av samarbete så hör av er på: [mail marie@sportfront.se](mailto:marie@sportfront.se) alt 0735-420609
www.sportfront.se

Tillsammans för våra ungdomar



UNGDOMAR & ALKOHOL

Något händer när barnen är 12-13 år. Det är också nu det är läge att prata om alkohol med tonåringar men också deras föräldrar. Föräldrar har nämligen betydligt större inverkan på sina barn än de tror. Tonåringar bryr sig fortfarande om vad deras föräldrar säger – även om det inte verkar så i stunden.

Det finns föräldrar som tror att tonåringar som blir bjudna på öl och vin hemma lär sig hantera alkohol bättre än andra tonåringar. Detta är inte sant. Svenska studier visar att det är precis tvärtom. De ungdomar som får alkohol hemma dricker mer och löper större risk att få problem i framtiden. Den högsta alkoholkonsumtionen för både män och kvinnor är i åldersgruppen 15-24 år.

För varje år alkoholdebuten skjuts upp minskar risken i denna åldersgrupp (tonåringar), för ett framtida beroende med 14 %. Dessutom har tonåringar svårare än vuxna att bedöma konsekvenserna av sitt drickande vilket gör att berusade unga personer i åldersspannet 15-24 år är den grupp som råkar mest illa ut vid berusning (våld-olyckor osv)

80 % av dokumenterat våld sker av en gärningsman som är berusad av alkohol. 75 % av kända offer i våldsbrott är berusade av alkohol. Redan vid en låg berusningsnivå (ca 0,6 promille) ökar risken dramatiskt för att utsätta sig själv eller någon annan för olycka. De flesta som prövar narkotika första gången är berusade. Och de flesta tonåringar som har sex fast de egentligen inte vill, eller utan skydd, är berusade.

Så det finns all anledning för tonårsföräldrar att lära sig vad man kan göra för att ens barn ska börja dricka så sent som möjligt. Mycket görs idag för att få ungdomar att dricka mindre, och det är ju bra. Men det är också viktigt att komma ihåg att unga formas av vuxna. Barn gör inte som föräldrar gör utan som föräldrar tillåter

TIPS TILL TONÅRSFÖRÄLDRAR & ANDRA VIKTIGA VUXNA

1. Köp inte ut eller bjud ungdomar på alkohol.
2. Prata och håll kontakt med andra föräldrar.
3. Kontakta föräldrarna, om ni ser, att unga människor, som ni känner, är påverkade!
4. Ta hand om och/eller skaffa hjälp, om ni påträffar en redlost berusad ung människa!
5. Vistas utomhus i de miljöer, där ungdomar befinner sig på kvällarna!
6. Som förälder: ha kontroll över, var ditt barn är och vad det gör, samt var vaken när ditt barn kommer hem och se efter i vilket skick han/hon är!
7. Anmäl till Polisen 114 14, när någon tillverkar eller langar alkohol.

VARIFRÅN FÅR TONÅRINGAR ALKOHOL? ÖL OCH SPRIT

Det är framförallt syskon eller äldre kompisar som förser tonåringar med öl och sprit. Ganska långt efter det kommer "andra vuxna" och först på tredje plats är det föräldrar som langar. Att förse sig via föräldrars barskåp är också en ganska vanlig företeelse.

VIN

Ännu vanligare än att köpa öl och sprit är att föräldrar köper ut vin till sina tonåringar. Tio procent av flickorna och åtta procent av pojkarna säger att de får vin av sina föräldrar. Tonåringar dricker inte alkohol för att det är gott utan snarare för att de vill bli fulla, och då är ju vin lika användbart som annan alkohol. Det finns dessutom ett starkt samband mellan föräldrarnas attityd och hur mycket tonåringar dricker. Alkoholproblematiken är inget ungdomsproblem utan ett vuxenproblem och ett vuxenansvar.

IDROTT OCH ALKOHOL

Idrott handlar inte bara om fysiska prestationer. Det handlar även om ditt lag, din grupp och dina ledare. Att dricka alkohol när du idrottar kan innebära ett högt pris. För du riskerar inte bara förtroendet hos dina lagkamrater och ledare, din prestationsförmåga försämras också. Alkohol påverkar mer än du tror och det gäller även vid mindre mängder.

Som landets i särklass största ungdomsrörelse har idrotten ett medansvar när det gäller idrottsungdomars alkoholvanor. Utgångspunkten måste vara att idrotten ska utgöra en trygg och säker miljö också ur alkohol och drogsynpunkt.

Föräldrar ska med förtroende kunna låta sina barn och ungdomar delta i föreningslivet. Detta ställer krav på våra ledare som i sin samvaro med barn och ungdomar måste vara medvetna om sin roll som vuxna förebilder.

Idrotten ska arbeta hälsofrämjande och inte förknippas med alkohol, vare sig reklam eller försäljning på arenorna.

Idrotten är en viktig uppfostringsmiljö i det dagliga mötet med laget/gruppen. I föreningen skapas attityder och värderingar, därför är det viktigt att erbjuda en trygg och positiv miljö som också är rolig, för det föder framgång.

Viktigt att ha en Policy och Handlingsplan som är väl känd för alla medlemmar, aktiva, ledare och föräldrar.

En ledare är inte bara ledare över en grupp eller ett idrottslag. Han eller hon är för flera av ungdomarna en förebild och någon de ser upp till och tar efter. Det är så klart en smickrande position men den kommer även med ett ansvar. Det är minst lika viktigt för ledaren att värda förtroendet inom en grupp eller ett lag som det är för lagmedlemmarna.