

ALKOHOL I SVERIGE

Ung och alkohol

*Detta är ett utdrag från ”Så påverkas
vi av alkohol”, ett utbildningsmaterialet
på lätt svenska.*

Ung och alkohol

Att prata med din tonåring om alkohol

När det gäller alkohol har olika familjer olika regler. Även om du inte tycker att det är okej att din tonåring dricker, så kan det hända att din tonåring kommer i kontakt med öl, vin eller sprit. Därför är det bra att prata med din tonåring om alkohol.

Fyra råd för samtal om alkohol:

1. PRATA OM ALKOHOL – OCH LYSSNA

Alla föräldrar vill ha en bra relation till sina barn. Relationer byggs på förtroende och att man kan lita på varandra. Förtroende får man genom att lyssna. Fråga hur de tänker och känner om att dricka alkohol. Och lyssna ordentligt.

2. VAR LUGN – FÖRHÖR INTE

Var lugn även om de säger att de har provat alkohol. Att förhöra, skälla och anklaga gör det svårare att fortsätta prata. Visa istället att det var rätt av din tonåring att berätta.

3. VAR TYDLIG

Förklara hur du tänker. Berätta om regler. Säg att regler finns för att du bryr dig och vill att din tonåring ska må bra. Ungdomar vill att deras föräldrar sätter gränser.

4. VAD GÖR DU OM DIN TONÅRING KOMMER HEM FULL?

Var lugn. Ditt barn mår just då bäst av att bli nedbäddad och få ett glas vatten. Prata sedan när barnet mår bättre. Berätta varför du är orolig och vilka risker som finns med alkohol.



DISKUTERA

1. Vilka råd är bra? Vilka råd är inte bra? Varför tycker du så?
2. Tänk dig att du har en tonåring. Vad gör du om hen kommer hem full? Vad säger du?



FILM: BARN, FÖRÄLDRAR OCH ALKOHOL

Gå in på omsystembolaget.se/sfi-film för att se filmen.

Titta på filmen och diskutera: Vad handlar filmen om?

ORDLISTA

Förtroende Känna att man kan lita på någon.

Ordentligt Göra något noga.

Skälla Vara arg och säga att någon har gjort fel.

Anklaga Säga att det är någons fel att något har hänt.

Full Druckit mycket alkohol så att man inte kan tänka klart. Berusad.

Nawres dotter växer upp i två kulturer

Nawres och hennes dotter Samira kom till Sverige för fyra år sedan.

Sedan första dagen har Nawres tänkt på Sverige som hemma. Men ibland saknar hon Irak. Hon tänker på vännerna och grannarna där. I Sverige har hon flera vänner och hon tycker om området där hon bor, men det är inte samma gemenskap som i Irak. Ibland saknar hon att prata arabiska. Hon tycker att hon blir en annan Nawres när hon uttrycker sig på arabiska, den hon egentligen är.

Den första tiden i Sverige gjorde Nawres och Samira allt tillsammans. Nu har Samira blivit tonåring. Hon har sitt eget liv och sina egna vänner. När hon pratar med Samira om tiden i Irak märker hon att Samira inte är lika intresserad som förut, och hon har lärt sig svenska kulturen och språket snabbare än vad Nawres har gjort. Nawres är stolt över Samira och att Samira har lärt sig allt så snabbt. Men ibland tänker hon att hennes dotter är två olika personer; en när hon är hemma och en när hon är i skolan.

Nawres har hört från andra föräldrar i skolan att deras barn har kommit hem berusade. Nawres har aldrig provat alkohol och hon har aldrig funderat på om Samira druckit. Tills nu. Hon känner sig orolig och hon vet inte hur hon ska prata med Samira. Hon vill att hennes dotter ska träffa kompisar, men hon vill inte att Samira ska prova alkohol eller att hon ska vara där det finns alkohol.

ORDLISTA

Område Del av t ex en stad.

Gemenskap Känna att man hör ihop med en människa eller en grupp människor.

Uttrycka Visa vad man tycker, tänker eller känner.



SKRIV ELLER DISKUTERA

Tycker du att Nawres ska säga något till Samira? I så fall, vad ska hon säga?



Foto: Istockphoto. Personerna på bilden är inte de som nämns i texten.

John köpte ut till sin lillebror

John är 20 år och hans lillebror Samuel är 16 år. Det är fredag förmiddag och Samuel ser fram emot festen som han har blivit bjuden på samma kväll. Familjen flyttade till en ny stad för ett halvår sedan och det har inte varit lätt för Samuel att komma till en ny klass och skaffa nya kompisar.

Samuel är nervös för att gå på festen och för att träffa Carolina, en tjej han är lite kär i. Han vet att andra på festen kommer att dricka alkohol och han vill inte vara den enda som inte dricker, så han frågar John om han kan köpa ut öl till honom.

John tvekar, han vet att det är olagligt att köpa ut. Men Samuel tjatar och till slut säger John ja. Samuel har inte haft det lätt sedan de flyttade och festen verkar vara viktig för Samuel.

John har en klump av oro i magen när Samuel går till festen. Under uppväxten har de alltid varit bästa vänner. Nu oroar han sig för att något ska hända Samuel och att det är hans fel.

När klockan blir ett på natten har Samuel fortfarande inte kommit hem. John ringer men får inget svar. Han bestämmer sig för att gå till festen och se om Samuel är där. Det är han inte. En kille säger att han såg honom åka iväg i bil med några äldre killar.

Johns hjärta slår snabbare. Han springer därifrån och letar överallt. Plötsligt ser han någon ligga stilla på mage en bit längre fram på gatan. Han springer dit och ser att det är Samuel. John vänder på Samuel som har kräcks, men som är vid medvetande.

Han hjälper Samuel upp och sedan hjälper han honom hem. Han bäddar ner Samuel och ger honom ett glas vatten. När han tittar på sin bror i sängen lovar han sig själv att säga nej om Samuel frågar om han kan köpa ut igen.

ORDLISTA

Köpa ut Köpa alkohol till någon som inte får köpa alkohol själv.

Tveka Svårt att bestämma om man ska göra något eller inte.

Tjata Säga samma sak många gånger.

Kräkas Innehållet i magen kommer upp genom munnen. Spy.

Vid medvetande Man är vaken och kan se och höra vad som händer.



DISKUTERA

1. Var det rätt av John att köpa öl till sin lillebror? Varför? Varför inte?
2. Om du var John: Vad hade du svarat Samuel?
3. Vad tror du att John tänkte och kände när han inte hittade sin lillebror?
4. Blev du övertalad att göra något när du var tonåring? Vad gjorde du?

Två tonåringar berättar om alkohol



SARA VÄLJER FOTBOLLEN FÖRE FYLLAN

Sara älskar fotboll. Hon har spelat fotboll så länge hon kan minnas. Nu är Sara 16 år och hennes tränare har sagt att hon har goda chanser att bli professionell fotbollsspelare om ett par år. Sara brukade spela fotboll med sina bästa kompisar förut, men på sista tiden har två av kompisarna slutat att komma på matcherna. På helgerna väljer de att gå på fest och bli fulla. Sedan är de för trötta och bakfulla för att spela fotboll. Det irriterar Sara att de sviker laget för att dricka öl. Sara har aldrig provat alkohol. Hon tycker att det är roligare att träffa kompisar utan att dricka och bli full.



KRISTOFFER DRICKER FÖR ATT VARA EN I GÅNGET

När Kristoffer går på fest brukar han dricka sprit eller cider. Han får alkoholen från en äldre kompis som langar. Kristoffer tycker inte att det är så roligt att dricka alkohol. Några gånger har han blivit så full att han har gjort saker som han ångrat dagen efter. En gång kysste Kristoffer en tjej som han egentligen inte ville kyssa. Dagen efter hade han ångest. Kristoffer tror att han väljer att dricka sprit när han går på fest för att han vill vara med i gemenskapen. När alla andra dricker, så vill han inte verka tråkig och vara den enda som inte dricker. Om alla drack läsk skulle han också dricka läsk, men han vågar inte säga nej för han är rädd att bli utanför.

DISKUTERA

1. Varför är Sara irriterad på sina kompisar?
2. Vilket råd vill du ge henne?
3. Varför dricker Kristoffer alkohol?
4. Varför får han ångest ibland när han har varit full?
5. Vilket råd vill du ge honom?

ORDLISTA

Svika Inte göra det som man har lovat.

Langa Köpa alkohol till någon som inte får köpa alkohol själv.

Ångest Stor oro eller rädsla som känns i kroppen.

Gemenskap Känna att man hör ihop med en människa eller en grupp människor.

Bli utanför Inte få vara med i gemenskapen med andra.

EXTRA ÖVNINGAR

Fler övningar finns på omsystembolaget.se/sfi