



# Når børn og unge drikker alkohol

## FAKTA

Alkohol- og Narkotikarådet anbefaler, at børn og unge under 18 år helt undgår at drikke alkohol.

Det er forbudt både at købe, sælge og servere alkohol til unge under 18 år. Alligevel er der nogle unge under 18 år som eksperimenterer med at drikke alkohol.

Der er god grund til at være yderst forsigtig med alkohol. Alkohol nedsætter din dømmekraft, og du risikerer at gøre ting i fuldskab, som du bagefter fortryder. For eksempel kan du have svært ved at sige nej til sex, og du kan let komme ud for ulykker eller skade dig selv eller andre, når du drikker alkohol. På langt sigt kan et stort alkoholforbrug skade din krop.

Rusdrikkeri er den mest skadelige måde at drikke på. Rusdrikkeri er, når man drikker mere end fire genstande på en aften.

## TILBUD

For nogen kan det være svært at holde op med at drikke alkohol. Har du svært ved at stoppe, er det vigtigt, at du hurtigst muligt kontakter din sagsbehandler eller tager direkte kontakt til Allorfik, som kan tilbyde dig behandling for afhængighed. Behandling er i dag kun for borgere over 18 år. Dog er der ved Allorfikcentrene et begrænset tilbud for borgere under 18 år.

Behandling for afhængighed er gratis for alle borgere i Grønland.

Du kan kontakte Allorfik på 52 53 43, i tidsrummet 09:00 til 15:00,

SEND TIL VEN



GENERER PDF



EMBED



eller sende dem en mail på [allorfik@allorfik.gl](mailto:allorfik@allorfik.gl).

I byer med et Allorfikcenter (Qaqortoq, Nuuk, Sisimiut, Aasiaat og Ilulissat), kan du selv henvende dig i tidsrummet 9-15.

Du kan se flere informationer på Allorfiks hjemmeside på

[www.allorfik.gl](http://www.allorfik.gl)

**MIO**

Se [www.MIO.gl](http://www.MIO.gl)

1899 – SMS rådgivning

Gratis landsdækkende Børn og Unge SMS linje – skriv sammen med en voksen, der kan rådgive.

Åbningstid: Mandag – fredag kl. 16 – 18

---

## HVAD KAN JEG SELV GØRE

Nogle unge begynder at drikke alkohol før de er 18 år, men det er ikke alle. Selv om det måske virker som at «alle de andre drikker», er det ikke nødvendigvis sådan. I 2014 viste skolebørnsundersøgelsen (HBSC 2014) at 74 % af 16 årige, aldrig havde drukket sig fulde.

Måske føler du, at du bliver nødt til at drikke alkohol til en fest for at blive accepteret. Sandheden er, at mange ikke drikker så meget, som de gerne vil have andre til at tro.

Hvordan skal jeg håndtere drikkepres?

- Først og fremmest skal du tænke på, at det er helt i orden at sige nej
- Allier dig med én eller flere venner som heller ikke vil drikke. Det er lettere at sige nej, når man er flere
- Tag dine egne drikkevarer med - en sodavand eller juice - så er der mindre chancen for, at du bliver tilbudt alkohol
- Hold dig i aktivitet til festen. Dans, gå rundt og snak med forskellige folk
- Forbered nogle modspørgsmål hvis du bliver spurgt om, hvorfor du ikke drikker - «Hvorfor drikker du?» eller «Jeg kan ikke lide den måde jeg reagerer på alkohol og har det godt uden»

Hvis du drikker og bliver fuld er det en god ide ikke gå alene, men at være sammen med dine venner og følges ad hjem. Pas på hinanden og hjælp hinanden.

Synes du, at du ikke længere kan styre dit alkoholforbrug er det vigtigt, du fortæller det til nogen. Det er en god ide at tale med en voksen, som du føler dig tryk ved. Det kan være en lærer, pædagog, dine forældre, sundhedsplejersken, lægen eller sagsbehandleren, så de kan støtte dig i den hjælp, du behøver.

---

## PÅRØRENDE:

Unge er sårbare i forhold til skadevirkningerne af alkohol. Indlæringsparathed, fysisk helbred og sociale kompetencer svækkes og risikoen for at blive afhængig af alkohol er størst for unge. De berusede unge kommer lettere ud for ulykker, konflikter, pjækkeri og uønsket sex.

Det er ofte en udfordrende tid som forældre, når dit barn bliver teenager. Men det er også en udfordrende tid for dit barn. Som forældre ønsker man, at sit barn får fornøjelser og samvær med gode venner, men vil også gerne beskytte sit barn mod de negative konsekvenser af alkohol og andre rusmidler. Mange forældre føler, at det er et udtryk for kærlighed og omsorg at lade sit barn gøre det, de har lyst til. Men når det drejer sig om alkohol, så har sit barn brug for en god vejledning.

Hvad kan du gøre for at støtte dit barn i at sige NEJ til alkohol:

- Server aldrig alkohol for børn og unge under 18 år
- Mød dit barn med en forventning om, at han/hun ikke drikker alkohol
- Lav en aftale med dit barn om ikke at drikke alkohol
- Undgå at drikke mere end nogle få genstande, mens dine børn er til stede
- Lad aldrig dine børn opleve, at du eller andre er fulde
- Lad ikke alkohol ligge frit fremme i hjemmet
- Giv eller køb aldrig alkohol til børn og unge
- Tal med dit barn om alkohol

Tal med dit barn om, hvordan man har det sjovt med sine venner uden alkohol. Tal om, hvordan alkohol kan forstyrre muligheden for gode venskaber og for at få en god kæreste. Tit er børn og unge ikke klar over:

- At alkohol nedsætter evnen til at orientere sig i de sociale intriger, som ofte udspiller sig mellem unge
- At alkohol øger risikoen for at sige og gøre noget, man fortryder
- At alkohol dæmper energien og evnen til at være nærværende over for andre
- At hjernen selv udvikler de "berusede" endorfiner, hvis man er glad, dyrker sport, hører musik og danser. Det kan sammenlignes med rusen fra alkohol, uden at man får alkoholens negative virkninger.

Forbered dit barn på, at det vil blive mødt med en forventning om, at det er det sjoveste og eneste rigtige at drikke. For unge er det altafgørende at være ligesom vennerne. Der kan være et stort drikkepres, og hvis man ikke er rustet til at sige nej, så kan man meget nemt give efter for drikkepresset. Det kan være svært for dit barn at sige nej, hvis de andre drikker. Tal derfor om, hvordan dit

barn selv synes, det er nemmest at undgå drikkepres.

Sæt rammerne for dit barn

- Ved at samarbejde med andre forældre om fælles regler ved fester og alkohol. Det gør det nemmere for de unge, hvis de bliver mødt med de samme normer
- Ved at stille dig til rådighed for dit barn med tilbud om samtale, nærvær og hjælp, hvis det bliver nødvendigt
- Ved at indgå aftaler med dit barn om "komme hjem-tid", hjemtransport m.v. Aftaler virker ofte bedre end regler og kontrol.

---

### LOVGIVNING:

Det er forbudt at købe alkohol i butikker, før man er fyldt 18 år. Det er butikkernes ansvar, men også forældrenes ansvar at overholde lovgivningen.

---

### KONTAKT

[www.allorfik.gl](http://www.allorfik.gl)

[Sundhedsvæsenet](#)

---

### LINKS TIL ANDET MATERIALE

[Beskyt dit barn mod alkohol, tobak og stoffer](#)

---

### RELATEREDE ARTIKLER

[Når børn og unge ryger](#)

[Om alkohol](#)

NYHED

NYHED

## Pres på Sundhedsvæsenet

Det Grønlandske Sundhedsvæsen oplever i denne tid ekstra stort pres på ressourcer, bemanning og pladskapacitet og vil derfor i en periode være nødt til at nedprioritere ikke-kritiske aktiviteter.

## Narsaq Sundhedscenter er igen åbent for henvendelser

Narsaq Sundhedscenter er igen åbent for almindelige og ikke-akutte henvendelser – dog ikke for besøgende.



OM PEQQIK.GL



JOB & UDDANNELSE



FAGPERSONER



INFO IN ENGLISH



NYHEDER



VIDEREUDDANNELSE



PUBLIKATIONER