

10 holdninger og handlinger der kan skabe tryghed både for dig og din teenager

1. Brug tid med din teenager – vær tilgængelig og lav noget sammen, som din datter/søn godt kan lide
2. Støt din teenager i at deltage i fritidsaktiviteter og engagér dig evt. som frivillig
3. Bak op om og evt. arrangér aktiviteter for og med de unge, hvor alkohol ikke er omdrejningspunktet
4. Ha' en tydelig holdning til alkohol, tobaks-, og nikotinprodukter samt andre rusmidler
5. Snak med din teenager om, at alle røg-, damp og nikotinprodukter skaber afhængighed og er skadelige

Hvis din teenager drikker alkohol:

6. Lav aftaler omkring mængder, typer og hyppighed
7. Snak om, at dømmekraften bliver svækket, når man drikker alkohol
8. Lad dem ikke drikke på tom mave – server et godt måltid inden festen
9. Få dem sikkert hjem – lav aftaler på forhånd om hjemmetidspunkt og om, hvordan de kommer hjem
10. Sørg for at være i nærheden, når de fester i hjemmet

10 holdninger og handlinger der kan skabe tryghed både for dig og din teenager

1. Brug tid med din teenager – vær tilgængelig og lav noget sammen, som han/hun godt kan li'
2. Vær nysgerrig, når han/hun går ud ad døren: Hvor går du hen? Hvem skal du være sammen med? Hvad skal I lave?
3. Lav aftaler om hjemmetidspunkt, og hvordan han/hun kommer hjem
4. Sørg for, at din teenager deltager i fritidsaktiviteter
5. Engager dig i din teenagers fritidsaktiviteter – tilbyd dig evt. som frivillig hjælper
6. Ha' god kontakt til din teenagers venner og deres forældre
7. Bak op om og evt. arrangér aktiviteter for og med de unge, hvor alkohol ikke er omdrejningspunktet
8. Ha' en tydelig holdning til alkohol og lav aftaler om debutalder, typer, mængder og hyppighed
9. Snak med din teenager om, at alle røg-, damp- og nikotinprodukter skaber afhængighed og er skadelige
10. Sørg for, at der er en voksen til stede, når teenagerne fester – både ude og hjemme

De 10 holdninger og handlinger er udviklet på baggrund af gode erfaringer fra Island. Her har man igennem 20 år arbejdet på at styrke de såkaldte beskyttende faktorer i ungelivet i stedet for kun at fokusere på risikoadfærd; alt det, de unge ikke må. Det har betydet, at unge i Island drikker og ryger mindre, hvilket har skabt mere tryghed for alle.

De beskyttende faktorer er:

- Forældre bruger tid sammen med deres børn og unge
- Forældre ved hvor deres børn og unge er og med hvem
- Børn og unge er en del af det organiserede fritidsliv
- Voksne sætter tydelige rammer for børn og unges brug af alkohol, tobak og rusmidler

De 10 holdninger og handlinger er anbefalinger til at gøre disse faktorer mere konkrete, som forældre forhåbentlig kan bruge til at skabe et trygt ungeliv både for dem selv og deres teenagere

Anbefalingerne er udarbejdet i forbindelse med initiativet Fælles om børn & unge. Her arbejder Silkeborg Kommune sammen med Sundhedsstyrelsen om, at alle voksne i et lokalsamfund giver større børn og unge et liv, der er præget af tydelige og engagerede voksne, sunde fællesskaber og mindre risikoadfærd. (Reduceret alkoholforbrug og at undgå brug af tobak og andre rusmidler).

Fælles om børn & unge er med til at løfte visionen i Silkeborg Kommunes sammenhængende børne- og ungepolitik: 'Sammen skaber vi det gode børne- og ungeliv. Alle skal med'. Her er ét af målene at styrke trivsel og sundhed for børn og unge.

Vi håber, at de 10 holdninger og handlinger kan bruges i jeres familie

