

## Samtalshandledning för Tonårsparlören

Att prata om alkohol är viktigt och svårt på samma gång. Särskilt viktigt är det att prata om hur vi som vuxna kan påverka ungdomar till att inte dricka alkohol. Där har barnens föräldrar en nyckelroll.

### Vem är handledningen till för?

Handledningen är tänkt som ett stöd för dig som vill genomföra ett samtal med föräldrar, för att diskutera tonåringar och alkohol.

Det kan vara på ett ordinarie föräldramöte i skolan, i föräldrarstödgrupper, i idrottsföreningen eller i något annat sammanhang där tonårsföräldrar möts för att samtala och lyssna.

### Vem är Tonårsparlören till för?

Tonårsparlören ger fakta och argument för att vägleda tonårsföräldrar genom många olika situationer som uppkommer när ens barn går in i tonåren. Huvudfokus är alkohol, men även andra frågor mellan föräldrar och barn lyfts upp.

Föräldrar är det viktigaste ett barn har, och trots att det ibland inte känns så, spelar man som förälder en mycket viktig roll när det kommer till barns relation till alkohol.

Tonårsparlören finns i form av en bok och som en webbplats, [www.tonårsparlören.se](http://www.tonårsparlören.se). På webbplatsen hittar du samtliga texter från boken på såväl svenska som engelska samt som ljudbok på svenska.

### Boken och informationsmaterial

Boken Tonårsparlören kan du beställa på [www.iq.se](http://www.iq.se), under IQs nätverk/Fokus tonåringar. Föräldrar kan beställa boken på [www.tonårsparlören.se](http://www.tonårsparlören.se)

På [www.iq.se](http://www.iq.se), under IQs nätverk/Fokus tonåringar, finns informationsmaterial, som du kan ladda ner och använda som stöd i ett samtal eller en presentation:

- En PowerPoint-presentation som ger en bild av vad Tonårsparlören är.
- Tio sammanfattande punkter om ungdomar och alkohol till en tonårsförälder.
- Brevmallar, om du vill skicka eller mejla brev eller inbjudningar.
- Quiz, med tio frågor om ungdomar och alkohol.
- Logo för Tonårsparlören som du till exempel kan lägga på er hemsida, för att länka till [www.tonårsparlören.se](http://www.tonårsparlören.se)
- Beställning av boken Tonårsparlören.

## Planering av ett samtal

- Beställ boken och ladda ner det material du behöver för samtalet – se ovan.
- Använd brevmallen för att skicka en inbjudan, om du så vill, eller bjud in på annat sätt.
- Om möjligt, gör en kort sammanställning av aktuell och lokal/regional statistik om ungdomars alkoholkonsumtion, att använda i en inledande presentation. En bra källa för nationell fakta om tonåringar och alkohol är CANs årliga undersökning Skolelevers drogvanor (se can.se).
- Bestäm hur många av frågorna nedan som du tror att ni har tid att samtala om på mötet.

## Upplägg av ett samtal – förslag

- Börja gärna med att visa bilderna i PowerPoint-presentationen, inklusive eventuella bilder med lokal statistik.
- Låt föräldrarna läsa de kapitel du valt att prata om innan ni börjar lyfta frågorna.
- Lyft en fråga i taget och diskutera i grupp.
- När ni diskuterat färdigt, avsluta med: Nu har ni diskuterat och då återgår vi till den första frågan. Hur ser ni på alkohol nu? Har något hänt under diskussionerna som förändrat hur ni tänker?
- Dela ut utskrifter av de sammanfattande 10 punkterna – bra »ledstång« att hålla sig i.
- Reflektera tillsammans.
- Om möjligt, gör en förhållningslista, (med till exempel gemensamma tider och gränser för vad som är okej eller inte) som föräldrarna är överens om.

## Exempel på frågor att samtala om på mötet

Här är förslag på några av de kapitel som finns i Tonårsparlören. Självklart väljer du själv om du vill fokusera på något annat i stället. Tänk efter hur många frågor du tror att ni hinner med på mötet.

### 1. Varför är alkohol farligt för unga?

- Se tillbaka på er egen tonårstid. Hur såg det ut?
- Vad tänker ni kring det som står i kapitlet? Kände ni till det innan?

För samtalsledare: En viktig slutsats av detta kapitel är att förstå varför alkohol är farligare för ungdomar än för vuxna.

### 2. Tonåringar som bjuds på alkohol hemma dricker inte mindre.

- Vad tänker ni när ni läser kapitlet? Svara i grupp.
- Vad finns det för fördelar med att föräldrar i en klass går samman och bestämmer att vi inte bjuder hemma?

- Hur skulle ni känna om era barn blev bjudna av en annan förälder?

*För samtalsledare: Sträva efter att skapa en överenskommelse mellan föräldrar om att inte bjuda hemma.*

### 3. Köpa ut?

- Att köpa ut är olagligt. Varför gör många det då? Diskutera och fundera.
- Hur pratar man med äldre syskon, kompisar eller släktingar?
- Ge exempel på hur man kan starta ett samtal om att man inte vill att någon köper ut.

*För samtalsledare: Sträva efter att skapa en överenskommelse mellan föräldrar att inte köpa ut.*

### 4. Fasta tider?

- Vad kan man göra för att involvera barnet i en överenskommelse?
- Vad gör man om reglerna inte följs?
- Varför är det viktigt att inte komma med tomma hot?

*För samtalsledare: Sträva efter att få föräldrarna att se fördelarna med fasta tider. Lista gärna fördelarna på tavlan.*

### 5. Sociala medier

- Hur mycket vet ni om vad som sker på internet och i sociala medier som Instagram, Kik och Snapchat?
- Hur kan vi som föräldrar bli mer involverade i våra ungdomars liv på internet?
- Finns det andra sätt?

*För samtalsledare: Lista förslag och skriv upp på tavlan.*

### 6. Föräldrafritt

- Hur mycket ska man oroa sig om ens barn är ensamt hemma t ex en lördagkväll?
- Vad kan vara bra att tänka på innan?
- Hur man kan hjälpa till så att kvällen inte urartar?

*För samtalsledare: Lista förslag och skriv upp på tavlan.*