

IMIGASSAQ

aalakoornartortalik pillugu

suna nalunngiliuk?



Hvad ved du om

ALKOHOL?



ALKOHOLPJECE FORÆLDRE

Formålet ved denne brochure er at give oplysninger og information om mulige konsekvenser for unge ved et alkoholforbrug, samt hvordan man som voksen kan starte en konstruktiv dialog omkring det.

Desværre har 24 % af grønlandske unge allerede drukket alkohol første gang inden deres 14 års fødselsdag. Dette på trods af at alt salg og udskænkning af alkohol til unge under 18 år er ulovligt. Det er alle voksnes ansvar at minimere antallet af unge under 18 år, der drikker. Unge, der har sin alkoholdebut tidligt er i større risiko for at få et alkoholmisbrug senere.

Halvdelen af befolkningen i Grønland angiver, at de er vokset op i en familie med alkoholproblemer. Dette øger risikoen for at de unge i familien vil blive afhængige af alkohol senere i deres liv. Det er tid til at bryde den onde cirkel. Du har som voksen et ansvar for den unges opførsel.

Den unge vælger selv sin livsstil, men vi kan sætte gode rammer for, at den unge påvirkes i en positiv retning og er velinformeret nok til selv at varetage sine valg og vaner i en fornuftig alkoholkultur.

FARESIGNALER

Ofte skjuler den unge sit forbrug af alkohol for sine forældre og benægter et misbrug, hvis de bliver spurgt direkte. Der er god grund til at tage en snak med den unge, hvis den unges adfærd forandrer sig i retning af at:

- Ofte er nedstemt, rastløs og nervøs.
- Er mere nærtagende eller aggressiv.
- Ofte klager over hovedpine og træthed.
- Har mange sygedage – oftest mandage og fredage.
- Har venner, der drikker meget.
- Ofte har tømmermænd.
- Interesserer sig mindre for skolen end før – får dårligere karaktere.

HVORDAN STARTER MAN DIALOGEN?

Der er flere ting du kan gøre, for at ruste den unge til at sige nej til alkohol:

- Gør det klart, at du ikke vil have at den unge drikker alkohol før han/hun fylder 18 år.
- Hav en løbende dialog med den unge. Dialogen skal være respektfuld og du skal være villig til at lytte til den unges synspunkter og meninger.
- Snak med den unge om hvad han/hun synes gør en fest god, fremhæv dans og det hyggelige selskab. Snak også om gruppepres og hvordan man kan håndtere det.

- Sæt rammer for den unge. Aftal komme-hjem tidspunkt, hjemtransport mm. Aftaler virker ofte bedre end regler.
- Stil dig til rådighed for den unge med tilbud for dialog, nærvær og hjælp hvis det bliver nødvendigt.

Hvis den unge under 18 år allerede har haft sin alkoholdebut og betror sig til dig, er det vigtigt at bevare roen og ikke skælde ud. Skæld ud vil ikke føre til en konstruktiv samtale. I stedet kan du tage en snak med den unge og spørge ind til:

- Hvem han/hun drikker med og hvor meget.
- Hvordan den unge trives i skolen og vennerne.
- Fortæl den unge lidt om de negative psykiske, fysiske og sociale konsekvenser ved alkohol.

Hvis den unge har et stort alkoholforbrug kan det tit hænge sammen med dårlig trivsel. Det er den voksnes ansvar at tage en dialog med den unge om hvordan han/hun har det og hvordan han/hun kan få det bedre.

HVAD KAN JEG ELLERS GØRE?

Tal med andre forældre, fx til et forældremøde, og lav en fælles aftale om hvordan fester skal foregå. Aftalen kan fx indeholde: sluttidspunkt på fester, alkoholfrie fester, at der gribes ind hvis aftalen bliver brudt, hvis en forældre finder noget bekymrende ved en af de unge, kontaktes de pågældende forældre. På den måde er du altid sikker på hvilke regler, der gælder for de andre unge. Aftalen kan revideres hvert år.

EGNE VANER

Teenageårene er en svær tid for den unge. Der er mange ting, der forandre sig i deres krop og hjerne. De skal selv tage beslutninger, finde ud af, hvad de mener er rigtigt og forkert, samt tage ansvar for deres valg. Den unge bruger sine forældre, søskende og andre voksne som rollemønstre og ser på deres opførsel, som en rettesnor for sin egen. Derfor er det så vigtigt, at man statuerer et godt eksempel for sin unge og ikke selv misbruger alkohol. Drik derfor alkoholfrit de fleste dage, servér ikke alkohol for den unge i hjemmet og overskrid ikke genstandsgrænsen på max 4 ved samme lejlighed.

OM ALKOHOL

Alkohol er et organisk opløsningsstof, som forsinket funktionen af hjernen og nervesystemet. Når der drikkes alkohol havner det i første omgang i mavesækken, herefter transporteres det ud i blodet, senere til leveren. Leveren filtrerer giftstoffer (fx alkohol) fra. Senere bliver giftstofferne sendt ud af kroppen som urin, sved og afføring. Leveren kommer på overarbejde, når du drikker. Når den ikke kan følge med sender den alkoholen ud til din krop og hjerne via blodet. Alkoholen påvirker din hjerneceller så meget, at din hjerne holder op med at fungere normalt – Det er her man føler sig fuld. Alkohol øger risikoen for omkring 60 sygdomme, herunder kræft. Når der drikkes over 4 genstande ved samme lejlighed er skadevirkningen på hjernen og kroppen særligt stor.

Alkohol skader unges hjerner, der er under udvikling helt indtil 20-30 års alderen. Alkohol nedsætter bl.a. den unges hukommelse, indlæringssevne samt svækker sociale kompetencer. Derudover øger

det risikoen for at den unge kommer ud for ulykker, forgiftninger, konflikter eller uønsket sex. Unge er i større risiko for at blive alkoholafhængig, da deres hjerne stadig ikke er færdigudviklet.

En genstand svarer til en almindelig øl eller 12 gram alkohol.



Det anbefales, at man ikke drikker mere end 4 genstande i træk ved samme begivenhed. Derudover, må man som kvinde max drikke 7 genstande om ugen og som mand max 14.

Grænserne gælder for voksne. Unge under 18 år må ikke drikke alkohol. Unge over 18 år kan naturligvis ikke indtage så meget, da deres krop endnu ikke er fuldt udviklet.

AFHÆNGIGHED OG MISBRUG

Alkoholmisbrug omfatter bl.a. faste drikkemønstre. Det kan være

hver dag, men også som fast rusdrikkeri, altså hver weekend, hvor den unge overskrider genstandsgrænserne. Misbruget kan kendetegnes ved, at den unge oplever kontroltab og ikke kan stoppe igen, når han/hun først er begyndt. Derudover kan den unge få black-outs, og ikke kan huske dele af festen. Læs mere om alkoholmisbrug, skaderne derved og test dig selv på www.peqqik.gl

Hvis den unge har et alkoholmisbrug kan du kontakte sagsbehandleren i din kommune eller sundhedsvæsenet for at høre om jeres muligheder for misbrugsbehandling.

At have en ung, som har et alkoholmisbrug kan være hårdt for hele familien. Det er vigtigt at gøre sig klart, at det er nu den unge har mest brug for din støtte. At komme ud af et misbrug er hårdt både psykisk og fysisk og det er vigtigt for den unge at vide, at han/hun har fuld opbakning fra familien og situationen ikke bliver tabuiseret.

VIDSTE DU AT..?

- Unge, der drikker mere end 4 genstande 2-3 gange om måneden, også er dem, der ofte eksperimenterer med hash og har venner der ryger hash.
- At forældres holdning til alkohol har stor indvirkning på hvornår, hvorfor og hvordan den unge drikker alkohol.
- Unge, der ikke drikker alkohol har mindre risiko for at begynde at ryge tobak og hash.
- Unge, der ikke drikker alkohol er mindre udsatte for ulykker, slagsmål, konflikter og andre negative hændelser i festmiljøet
- Unge, der har en sen alkoholdebut er i mindre risiko for at få misbrugsproblemer senere i livet.

Pissarsiffiit / Mere information:

www.sundhedsstyrelsen.dk

www.sundhed.dk

www.peqqik.gl



© Peqqissutsimut Attaveqarnermullu Naalakkersuisoqarfik

Departementet for Sundhed og Infrastruktur 2014,

www.peqqik.gl

Layout: www.tita.gl

Naqinneqarfia/Tryk: www.monicabrix.com