

## Episode 3: Alkohol

[00:00] Du lytter til en podcast fra Heartbeats. dig. Er du helt væk?

[00:17] Er det sætninger, du hører ofte? Det kan være svært at være forældre til et ung menneske i rivende udvikling. Nemlig teenageren. Denne podcast er til alle jer forældre, der skal til at navigere i de turbulente teenageår.

[00:32] Her får du lov at høre eksperter, forældre og de unge selv tale om nogle af de dilemmaer og udfordringer, som følger med, når teenageårene rammer familien, og som har betydning for de unges ved og vel.

[00:46] Jeg hedder Maria Kok-Åbel, og jeg har arbejdet mange år med unges sundhed og trivsel. Og så er jeg ikke mindst selv forældre til en af slagsen, og en, som er på vej ind i det. du helt væk? drikker ret meget endda, når vi sammenligner med unge i andre lande.

[01:27] I dag skal vi derfor blive lidt klogere på de unges brug af alkohol, og hvad vi som forældre kan gøre for at hjælpe vores teenager med at navigere i nogle af de dilemmaer og situationer, som kan udfordre både os og vores teenager, når det handler om alkohol. Og i studiet i dag, der har jeg tre gæster med mig, som jeg har glædet mig rigtig meget til at sige velkommen til. Det er Beat Christoffersen, som er mor til to piger og en dreng. Og så er det Sofie Nue, som også er mor til to piger og en dreng. Og så er vi

[01:54] også så heldige at have ekspert i unge og alkohol, og SSP-konsulent i Gentofte Kommune, Melanie Brøndahl Grommes med os. Det er jeg rigtig, rigtig glad for.

[02:06] Og inden vi går i gang med nogle af de her dilemmaer, som vi har fået sendt ind fra andre forældre omkring alkohol, så synes jeg lige, at vi skal lære jer to at kende, Berit og Sofie. Så kan I ikke starte ud med at fortælle lidt om, hvem I er, hvor gamle jeres børn er,

[02:22] og også gerne, om jeres børn har stiftet bekendtskab med alkohol. Vil du starte, Beate? Det vil jeg gerne. Jeg hedder Beate, og jeg bor i Roskilde. Jeg er mor til to piger og en dreng. Pigerne er 23 og 20, og min søn er 14.

[02:42] Pigerne har stiftet bekendtskab med alkohol. Det gjorde de for nogle år siden. Og min søn har ikke. Han har en idræt, han går rigtig meget op i. Så det er på ingen måde et issue for ham.

[02:55] Og hvor gamle var pigerne, da de startede med at drikke? Kan du huske det? Jeg er blevet hjulpet lidt på vej. Vi blev enige om den anden dag, at den ene var slutningen af 8. Og den anden var cirka halvvejs i 9.

[03:10] Og det tror jeg faktisk er rigtigt. Det er den officielle forklaring, jeg hed til, været lidt anderledes. Men nu er vi der. Tak, Daniel. flyttet hjemmefra. Og det betyder jo også lidt i forhold til, hvordan man kan have dialog om alkohol, og hvordan man inddrager det i sin hverdag. Har I stadigvæk en dialog?

[03:35] Ja, det har vi. Men den er jo på en helt anden måde, fordi nu bor hun ikke sammen med mig mere. Så nu er det jo på den måde, hun gerne vil snakke om det. Og dig, Sofie, kan du også fortælle lidt om, hvem du er og dine børn? Det kan jeg i hvert fald. Jeg bor i Gentofte Kommune og har, ja, som sagt tre børn. Jeg har en på 21, en dreng, og så har jeg en pige på 19, der går i gymnasiet, og en pige på 13, der går i syvende klasse. Og de to ældste, de har stiftet bekendtskab med alkohol.

[04:08] De startede vel i, ja, altså drengen startede i 9. klasse, han gik i en klasse, som var, de havde alle mulige andre fællesskaber end alkohol. Der var selvfølgelig nogen, der var startet før, men det var egentlig den sidste dag,

[04:23] hvor jeg i hvert fald oplevede, at han, eller fandt ud af, at han havde drukket og også rigeligt. Altså sidste skoledag? Sidste skoledag, ja. Og for pigen, der har det også været, vi talte faktisk om det forleden dag, og hun mente, det var i 8. klasse.

[04:38] Og den yngste har ikke stiftet bekendtskab med det endnu. Hvad jeg vil af. Har I så nogle aftaler omkring genstande, de må drikke? Det har vi ikke haft, og det har vi egentlig heller ikke.

[04:54] Da min søn skulle til sidste skoledag, der havde vi en aftale, og den blev tydeligvis ikke overholdt, fordi han kom i hvert fald meget fuld hjem. Og det er jo klart, hvis det har været en af de

[05:06] første gange, at han har stiftet bekendtskab med det, og at der også var stærk alkohol der, hvor de holdt festen. Og jeg har ikke haft det heller med min ældste datter. Jeg er sidenhen blevet klogere på, at

[05:19] det havde været en rigtig god idé at have. Så det kommer nok angiveligt til at blive anderledes, når den sidste hund begynder en dag. Og så til dig, Melanie. Ja. Altså jeg tænkte, vi skal jo også lige høre lidt sådan, nu er vi jo så heldige, at du er med i studiet,

[05:39] og ved rigtig meget omkring det her med unge og alkohol. Så jeg tænkte, kan vi ikke lige starte lidt ud med, at du kan fortælle os og gøre os lidt klogere på, hvordan er det egentlig, det ser ud i forhold til unge og alkohol i Danmark,

[05:53] og hvordan det er forbruget blandt de unge? Jo, selvfølgelig. Det er sådan, at som mange måske godt er klar over, så er danske unge, har de europarekord i det, vi kalder fuldsksabsorienteret druk.

[06:06] Det vil sige, at man drikker mere end fem genstande ved samme lejlighed på en aften. Men ud over det har de faktisk også rekord i almindruk, altså dem, der drikker mest generelt i Europa.

[06:22] Og vi ved fra forskning osv., at når du ikke drikker alkohol, så bliver du ikke en del af festkulturen, og så har du også en større tendens til ikke at være en del af det positive fællesskaber, der findes.

[06:34] Og er der andre gode grunde til, at man måske skal prøve at få de unge til at drikke lidt senere? Nå, altså ud over det, som jo handler om fællesskaber og mængden af alkohol. Vi ved jo, at alkohol er en kæmpe udfordring for børn og unge i dag, altså både selvfølgelig i forhold til indlæring osv.

[06:52] Der er noget forskning, der indikerer, at hvis du eksempelvis drikker dig fuld om onsdagen, altså sådan rigtig fuld om onsdagen, så er din indlæring besværet de kommende tre dage, men faktisk så er det, du har lært de sidste to dage, også glemt.

[07:11] Hvis det er helt sjovt, så kan man sige, at går du ud og drikker dig fuld af mundstagen, så kan det ikke betale sig for dig at gå i skole. Og den, der drikker sig fulde torsdag, fredag og lørdag. Ja, så selvfølgelig er der noget med indlæring i forhold til alkohol.

[07:29] Alkohol er jo som oftest første skridt på misbrugstrappen, og jo yngre du er, jo større sandsynlig er det også for, at du på en eller anden måde tager næste skridt, ikke? Og i

forhold til det, du taler om ulykker, så er det jo også et vigtigt aspekt, at jeg tror, man mener, jeg mener, man siger, at der dør én ung i gennemsnit om måneden om året

[07:46] i Danmark, grundet alkohol. Og det er højst sandsynligt flere, for måden man har fundet ud af det på, det er, at man har kun udtrykt de dødsannonser, hvor man ikke har kunnet pege på nogle andre årsager til dødsfaldet. Så er det højst sandsynligt flere

[07:59] unge mennesker, der dør, eller hvor alkohol i hvert fald er impliceret i dødsfaldet. Og i medspiller. Så det er noget, I godt kan mærke fylder, det der med frygten for, at der sker noget, og man kommer til at ikke vide, hvad man gør, og havner ude i havnen, eller hvad man nu hører af forfærdelige ulykker, der sker.

[08:16] At den fylder hos mig som mor, den fylder ikke for mine børn, vil jeg sige. Det er ikke dem, der er bekymrede om det, men det er jo heller ikke dem, der ligger med mobiltelefonen hele natten. Men ja, den fylder mega meget hos mig. Det gør den.

[08:31] Men jeg synes så alligevel, at det er et af de aspekter, hvor jeg i hvert fald synes, at det er muligt at få en dialog om. Hvor langt vil du gå? Hvad kan være konsekvenserne af at drikke dig meget fuld i hvert fald i deres tidlige erfaringer med alkohol?

[08:48] Det synes jeg faktisk har været muligt at tegne det der billede af, at du kan få overtrådt nogle grænser, og du kan selv komme til at overtræde nogle grænser. Jeg er også med på, at noget af den snak, vi har haft hos, har været, at jeg bliver også mere modig, mor.

[09:02] Jeg tør faktisk gå over og snakke med ham der. Jeg tør faktisk slå mig løs på dansegulvet. Det er jo en vigtig dialog også at have, for det kender vi andre jo også godt. Jeg hørte nogle unge mennesker udtale, at alkohol var mod på flaske.

[09:20] Så det er vigtigt på en eller anden måde at anerkende der, hvor de unge er, i forhold til at forstå, hvorfor det er, at de måske drikker. Jeg vil sige, at jeg anerkender ikke, at de drikker, for det tror jeg er farligt. Men jeg gør meget klart for dem, at det jo ikke er fordi, at jeg går ind for et forbud eller sådan en nul-tolerance.

[09:38] Det gør jeg hos den yngste på 13, jo, men hos de store. Men jeg er i en evig dialog med dem omkring, hvordan kan det være, at I skal drikke jer fra sans og samling? Altså, jeg forstår det ikke. Jeg forstår ikke, hvorfor I ikke kan blive sådan lidt,

[09:54] det de selv kalder tipsy, sådan lidt, det er lidt hyggeligt, det er lidt rart, jeg er lidt mere afslappet. Hvorfor skal det være helt derude, hvor man bliver frygtelig, frygtelig fuld?

[10:06] Og hvad svarer de så der? Hvad tænker de selv om grunden? Det er også interessant at høre. faktisk et anderledes og relativt sundt, ved at våge den påstand,

[10:25] Forstået på den måde, at hun bryder sig for eksempel ikke om at drikke to dage i træk i en weekend. Og hun kan godt gå til fest uden at drikke, selvom de andre drikker. Hun kan godt finde på at tage bilen til fest, hvor jeg tænker,

[10:38] hvordan har du så tænkt dig at komme hjem igen? Jamen, der vil jeg have bilen. Men så er du med på, så hedder det nul alkohol. Jamen, jeg har slet ikke tænkt mig at drikke, fordi jeg skal op og læse til eksamen. Nå, okay, jamen så hun har, det er jo, hun kan godt finde ud af det på den måde.

[10:51] Og hun bryder sig heller ikke om at være mega fuld. Altså, hun drikker, ja, det er jo svært at sige, hvor meget hun reelt set drikker. Jeg har jo prøvet at spørge til det nogle gange, men de siger det jo ikke. Nej. Du skal nok også plusse lidt. Ja, det er det. Men min søn, som

[11:07] Jo er 21, han har det omvendt. Han synes ikke, han kan gå til en fest uden at drikke, fordi de andre drikker, og der er det jo virkelig fællesskab, som du sagde, men altså, der er det virkelig det, der tæller ind.

[11:19] Og han synes, det er mega sjovt at komme hjem og være mega fuld og være mega dårlig næste dag og stå op og drikke videre. Altså, så det er jo to forskellige ting, hvor jeg tænker, 21 år, måske skulle du snart prøve at overveje at drikke mindre. rigtig tit lagt hus til, at de har måttet holde nogle fester og sådan.

[11:48] Og noget af det, jeg kan se, det er, at jeg synes, de drikker meget, og de drikker meget på kort tid. Og så har de jo alle de her alkoholleje. Og det er ofte bare festerne, ikke ret længe. De var måske til klokken et eller to om natten, så de er ved at være sådan, at de skal slæbes derfra. Men det går bare enormt stærkt, og det er noget af det, jeg har bemærket. Og der synes jeg faktisk, de drikker anderledes, end da jeg var ung. Det går nok også mange år siden, men jeg synes godt, jeg ser et andet billede af det. Jeg tror, dengang jeg var ung, lavede man lige så mange ølspiller, ølleje osv.

[12:15] Men det, du sagde om, det der med, at det er svært at nå dem. Altså vi ved jo, at selvom man har en oplevelse af, at man som forældre ikke bliver hørt af ens teenagebørn, så skal man blive ved med at tale til dem.

[12:28] Og jeg siger til dem, fordi jeg godt klarer mig nogle gange for en dør i hovedet, og de kun svarer med enstavelsesord. Men på trods af det, så skal man på en eller anden måde blive ved med at tale til dem, fordi man ved faktisk, at de hører jer. Og de hører jer meget mere, end I selv aner.

[12:43] Så selvom man måske synes, det er svært som forældre at nå ens børn eller tale med ens børn om alkohol, så skal man blive ved med at forsøge at prøve. Så jeg plejer at sige, når jeg er ude og holde oplæg, at I skal ligesom være den der stemme i baghovedet.

[12:56] Så når jeg spørger, og jeg siger når, fordi det sker, når man er teenager, så står man ude i problemer, eller man er i hvert fald tæt på at komme ud i problemer, og man står på nogle skilleveje mange gange i ens ungdomsliv, så skal man ligesom have mor og far i baghovedet

[13:10] og siger, ah, det var ikke en god idé, eller jeg skulle nok ikke drikke så mange øl, eller det er nok ikke så smart at gå for tæt på kanten til havnen, eller et eller andet. Så det er godt, du har en opgave, at du ikke når dem, men du når dem nok mere, end du aner,

[13:22] ved du taler med dem. Det kan man håbe. Jeg tænker i hvert fald, at det med tydeligheden i, at de ved, de kender i hvert fald min holdning. Så er der i hvert fald noget tydelighed, og så er det jo ligesom med rengøring og alle mulige andre ting, at de tænker, ja ja, den er god med dig. Men jeg kan jo håbe på, at der sidder

[13:42] en lille abe, som er moren på skulderen af dem, bare nogle gange. Så de i hvert fald holder sig væk fra at bade i bassinet, når de er pivfulde. Tak for den viden, Melanie. Jeg tror, at der er mange forældre til teenagerer, der generelt har en fornemmelse af, at der ikke rigtig bliver lyttet. et eller andet sted ligger om i baghovedet alligevel.

[14:13] Den vilde, når vi er til fest sammen, der handler det jo om alkohol. Altså at blive lidt påvirket, og så snakke, høre musik, danse, have det sjovt.

[14:26] Hvor det kan være sjovt nogle gange, men så er der nogle gange også det der pres blandt andet med, at nu skal du tage en ølbong og shots og alt det der, hvor nogle gange man bare ikke er rigtig i humør til det, tit.

[14:49] Når jeg ser tilbage på min folkeskolesid, er noget af det, der fylder rigtig meget, at mine venner måtte begynde at drikke før mig, og de måtte generelt drikke mere end mig. Og jeg synes, det var rigtig svært at være til fester, hvor jeg havde et tydeligt grænse på, hvor meget jeg måtte drikke, for eksempel to-tre genstande. Og man ligesom hele tiden stod i det her dilemma af, at man ikke ville være den kæksede med de strenge forældre, som sagde nej, og jeg må ikke drikke mere, og egentlig ikke turde have det sjovt, samtidig med, at man ikke havde lyst til at bryde en aftale og en tillid, man havde til sine forældre ved at drikke mere, end vi måtte. Jeg begyndte at drikke i 9. klasse sådan rigtigt, fordi det var der, jeg fik lov til at drikke for mine forældre, og det var der, hvor min derværende vennegruppe også begyndte at drikke, fordi vi ellers ikke havde haft interessen for det inden der.

[15:36] Men jeg kan huske, at min veninde fra en anden skole begyndte at drikke før mig, og de var jo vant til at drikke, så da jeg ikke drak, så var de sådan, hey, skal du ikke lige have det her,

[15:52] og hey, dine forældre er her ikke. Så det var svært at skulle sidde ved siden af. Tænker jeg egentlig, at jeg vil starte ud med at læse det første dilemma op. Og det er en mor, som har skrevet ind til os.

[16:12] Og nu læser jeg, hvad hun skriver. Kære Maria, min datter er 15 år og er begyndt at gå til fester og hænge ud med venner, som drikker. Indtil nu har hun ikke selv fået lov, og det har givet rigtig mange skænderier

[16:26] og konflikter herhjemme, da hun synes, jeg er helt på månen. Jeg har tænkt på at give hende lov snart og lave en aftale med hende om højst at drikke to breezers på en aften. Det vil jeg så rigtig gerne være konsekvent omkring, hvis hun ikke overholder vores aftale.

[16:41] Men på den anden side vil jeg jo også gerne have, at hun ringer til mig, hvis hun kommer til at drikke sig rigtig fuld. Hvordan får jeg sagt det på en god måde? Det handler jo om tillid, samtidig med, at jeg ikke vil blåstemple, at hun drikker mere,

[16:53] end vi har aftalt. været lidt omkring med tillid, blandt andet.

[17:13] Men er det noget, I, Sofie og Birgit, kan relatere til det her med at på den ene side lave nogle aftaler måske, og på den anden side vil man jo også gerne have, at hvis de så ikke overholder de her aftaler, at de så trygt kan tage fat på en og ringe til en og få hjælp, hvis der er brug for det? Helt sikkert. Hvis der er brug for det. Helt sikkert. Da min ældste skulle i gang, hun hang også ud med nogen, der måtte mere end, hvad hun måtte,

[17:32] sagde hun. Og det var altså helt det samme med, at jeg vil gerne, at de andre må, og vi diskuterede, hvornår skal alle skal ligge, og hos os har det været en regel om, jamen, det kan slet ikke komme på tale, før man er 16 år.

[17:45] Og der besluttede vi på et tidspunkt, så at sige dem, så laver vi en aftale. Så laver vi en aftale, der hedder, det var nok også to breezes. Velvidende. Det kunne have været dig, Pia.

[17:59] Velvidende. At det overholdt hun ikke. Men, så der kunne måske fire. Hvis jeg havde sagt fire breezes, så havde hun sgu nok drukket otte. Det er klogt at kalkulere, men man er

klar over, at de ikke altid fortæller sandheden. Jamen det er det. Men det er sådan set lige meget.

[18:15] Fordi det var det, der var aftalen. Og aftalen var også, vi kommer ikke til, hvordan skal man tjekke det? Det er lige meget. I udgangspunktet er den aftale holdt. Og det tror jeg på, at medvirken til, at så har man faktisk deres tillid stadigvæk, hvis der sker noget.

[18:31] Og det var jo så også beskeden. Sker der noget? Sker der noget med dig, med nogle af dine venner, med dine veninder? Jeg vil have, at I ringer. Jeg vil have, at I følges hjem. Det er lige meget, om du er hjemme kl. 1 eller kl. 20 minutter over. Det er ikke det, der er så vigtigt. Det er vigtigt, at I følges. det her?

[18:44] Hvad med dig, Sofie? Er det noget, du kan relatere til det her? Ja, jeg vil sige, at i forhold til det med tilliden, så har den også været alt overvejende hos mig. At de har skulle vide, at det har været mit nummer et, at de skulle vide, at de kunne ringe. For mig var det ikke vigtigst, hvor fulde de var, men det var, at de kom levende hjem. Nok det er min søn, han vil kalde grænsene til paranoi, men jeg siger det er kærlighed, han siger jeg er paranoer eller har paranoer, men det kan vi så diskutere men det har været vigtigst for mig, også det her med at tage sig af sig selv, men også at tage sig af sine venner og forklare dem, hvis der er nogen af jeres

[19:16] venner, der måske ikke har måttet drikke, men har drukket alligevel så må de komme hjem til os og sove, så skal jeg nok tale med forældrene og sådan men samtidig jo have den der begrænsning på,

[19:28] men prøv lige at lade være med at drikke dig sådan fuldstændig ud i togerne. Men jeg kan sagtens relatere til det, og jeg kan sagtens relatere til det med, at det er jo svært, når ens 15-årige barn i den omgangskreds,

[19:43] og som er hendes, var det en pige,gynder at drikke, så er det jo, som du taler om, en del af hendes fællesskab.

[19:55] Jeg synes faktisk også, at der er lidt forskel på, om man kender de venner og ikke mindst forældrene. Hvad er forskellen der? Jeg synes egentlig, at det er en kæmpe hjælp, hvis man kender forældrene og kan afstemme, at vi er begyndt at drikke nu.

[20:09] Hvor er I henne i det her? Og kan vi på en eller anden måde lave nogle aftaler? Jeg snakker ikke om de der klassealkoholkontrakter, man indgår, men i de der venindeskaber. I de mindre grupper. I de mindre grupper. I en klassegruppe. Ja, og man kan... Jeg synes også, vi har haft held med med pigerne og deres veninder,

[20:27] også at have snakket bare med dem selv om, hvad er I egentlig tænkt jer? Hvordan er I kommet hjem? Hvad gør I, hvis en ikke er i stand til at cykle hjem? Hvad er så jeres plan? Jeg synes, udfordringen er der, hvor de jo får venner udefra, man ikke kender,

[20:41] som man ikke kender vennerne, man kender slet ikke forældrene. Der er helt andre normer, der kan være på spil. Så det er virkelig vanskeligt. Hvad siger du, Malene? Jamen, det er også nogle af de ting, vi jo faktisk også ved, er noget af det, der virker i forhold til, at vores børn, de skal drikke mindre. Det vigtige er i virkeligheden,

[20:56] at forældrene på en eller anden måde har sammen, kommer ind, eller er enige om, hvad der skal ske med deres børn, eller hvad for nogle regler, der skal være for deres børn, fordi er forældrene enige, så har man ligesom sådan en fælles fodslag,

[21:07] og så på en eller anden måde er det en bedre beskyttende faktor, og børnene ved ligesom, hvor de er. Og så kan man måske også, det er det, man tit hører som teenage-mor, nu er jeg jo også selv teenage-mor, men alle de andre må. Eller alle de andre gør, eller alle de andre får lov.

[21:20] Jeg har altid i tale, så det er præcis det der, at hvis du ikke har fået det at vide nu, når jeg kommer ud på at fortale med forældrene, så skal jeg spørge nok på et eller andet tidspunkt og sige, mor, må jeg ikke, fordi alle de andre må. Og så er det jo et ret stærkt argument,

[21:34] som mor eller far kan sige, nej, det må du ikke, fordi vi har faktisk en aftale, og jeg har faktisk talt med Sofies mor, og Sofies mor er helt enige med mig, og vi er helt enige om, at I skal være hjemme kl. 22, min skat. Altså det er bare, og så kan hun ikke sige så meget, vel, Sofies mor er helt enige med mig, og vi er helt enige om, at I skal være hjemme kl. 22, min skat. Altså det er bare, og så kan hun ikke sige så meget, vel, Sofie til sin mor eller til sin far.

[21:57] I forhold til et godt råd til en forældre, eller hvad der kunne mindske den her udfordring med alkohol blandt børn og forældre, så synes jeg, det er vigtigt, at man skal kunne have en åben dialog.

[22:10] Altså, man kan sgu tale sammen om den pågældende aften og sige, hvad tænker du? Altså lave sådan en form for forventningsafstemning, sådan så barnet kan være åben omkring deres forventning om at være en del af fællesskabet

[22:24] og udforske alkohol. Samtidig med, at det er jo forældrene, der ved bedst og har oplevet flest ting. Så ligesom at kunne snakke om, hvad tænker du, hvis du skulle sætte et antal på det her alkohol, du skulle drikke?

[22:38] Hvor mange genstande kunne du så tænke dig at drikke, og hvorfor? Og så lige en bonus ting, så skal den her dialog måske ikke være fem minutter inden barnet er på vej ud af døren. For et år siden, for eksempel, der havde jeg meget det her mindset med sådan,

[22:53] jamen alkohol, det er bare noget, der skal drikkes, og det skal bare være stærkt, og så skal det bare gå hurtigt, og du skal bare være for stiv. jo sjovt, men fucked up, når man tænker tilbage på det. mærkeligt at kigge tilbage på gamle videoer og sådan noget, hvor jeg bare tænker, hvad fanden lavede jeg? Jeg var 15 år, det burde jeg ikke gøre. Når jeg er til fest, så plejer

[23:30] jeg at købe en sixpack, og så klarer jeg mig ud fra den. Men altså på den måde, der synes jeg, at jeg i hvert fald er blevet bedre til at styre alkoholen. Og sådan have mere det her fokus med, at egentlig alkoholen er noget, der skal være ved siden af hyggen. Og det er ikke hyggen, der skal være ved siden af alkoholen. Jeg begyndte at gå til fester i 8. klasse, da der startede en ny pige i min klasse. Som havde prøvet at drikke alkohol flere gange, og hun måtte gerne holde fester hjemme hos hende. Så jeg føler lidt, at hun langsomt fik introduceret det med alkohol og fester til resten af vores vennegruppe. Jeg tænker faktisk, at vi skal hoppe over til den næste dilemma.

[24:04] Det er også en mor, og hun skriver. Kære Maria, jeg er en mor til en dreng på 14 år, der går i 8. klasse, og jeg er ret klar på, at han ikke må drikke alkohol endnu. Men flere af hans venner er begyndt at drikke, og han synes det er svært,

[24:20] da han ikke rigtig føler, at han kan være med i deres hygge og fester, når han ikke drikker. Så i stedet for at tage med til festerne, vil han hellere blive hjemme. Det giver bare mig ret ondt i maven, da jeg jo grundlæggende gerne vil have,

[24:33] at han er en del af fællesskabet og hyggen sammen med vennerne. Man hører så meget om ensomme unge og misdrivelse. I stedet sidder han foran skærmen fredag aften. Udfordringen er også, at flere af hans venner faktisk heller ikke må drikke for deres forældre,

[24:47] men de gør det alligevel. Vi har en aftale mellem forældrene i klassen om, at de ikke skal drikke alkohol endnu, men min søn vil ikke have, at jeg siger noget og ikke, altså med store bukstaver her, at jeg siger noget til de andre forældre.

[25:01] Han vil ikke være en snitch, som åbenbart er det værste, man kan være. Har I et godt råd til, hvad jeg skal gøre? Der er jo sådan flere ting i det her. Der er noget omkring, vi også har allerede berørt lidt omkring det her med ensomhed versus fællesskab, eller i hvert fald at alkohol

[25:17] lidt på et tidspunkt måske bliver adgangsbilletten til nogle fællesskaber. Men her har vi jo faktisk en dreng, der ikke har lyst til at drikke alkohol. Hvor før, der var der en pi på 15, som egentlig gerne ville. Men han føler

[25:30] ikke rigtigt, at han kan være med. Og så er der også det her dilemma for moren i forhold til, at han ikke vil have, at hun snakker med de andre fælder. Fordi der er åbenbart nogen, der så drikker, selvom de ikke må. Er det, han siger, ikke? Ja. Jeg synes jo, det kan være

[25:46] udfordrende med, at alt efter, hvilken relation man har til de andre forældre, om man kan kontakte dem eller ej. Fordi mit umiddelbare svar, det vil være, det kan man godt. Fordi når du er mor til en 14-årig,

[26:00] eller far, når du er forældre til en 14-årig, så er det stadigvæk dig, der ved bedst, og dig, der skal varetage dit barns tag. Og hvis de gør nogle ting, nu det står alkohol, men det kunne være andre ting også,

[26:14] så har man en pligt, hvis man har indgået en aftale om det, til en, jeg gør opmærksom på det. er det jo slet ikke nogen nem procedure, når jeg har sagt det, så er det jo slet ikke nogen nem procedure, og man ønsker jo ikke, at

[26:27] hvis det er en forælder, man ikke kender rigtig godt, at de så hurtigt siger, jeg har haft den og dens mor i røret, som siger, at du drikker, er det rigtigt? Fordi så ødelægger man i hvert fald først fællesskabet og venskabet.

[26:40] Så det er jo, jeg synes da, det er mega svært. begynder at isolere sig, at han egentlig ikke har lyst til det, de drikker, eller til at de er begyndt at drikke, og man så er bekymret for det, så skal man jo enten prøve at hjælpe ham i nogle andre fællesskaber, så ikke at han begynder at isolere sig og sidde derhjemme, hvis han havde lyst til at tage mere af livet, men ikke drikke.

[27:07] Jeg ved ikke, om det er totalt upolitisk med det, jeg siger nu, men kunne det være en idé, om han havde to alkoholfri øl med? Altså hvis han havde lyst til at være en del af det, men han har ikke lyst til at få alkohol? Altså man gør jo ikke alkoholkulturen mindre ved at servere alkoholfri øl. Så er det jo, så er man jo stadig, omdrejningspunktet vil stadig være alkohol. Men jeg er helt enig med dig i, at det er jo et kæmpe dilemma, når man står og



kigger på sit barn, fordi en ting er forskning, og en ting er alt muligt, men så kommer virkeligheden jo ind, og så står man og kigger på sit barn, og så skal man

[27:39] som forældre navigere i, skal du være ensom og være uden for fællesskabet, eller skal du faktisk drikke alkohol? Jeg tænker jo, at det faktisk er et dilemma, som rigtig mange unge mennesker står i. For vi ved jo,

[27:52] at der er rigtig, rigtig, rigtig mange unge mennesker, som faktisk ikke har lyst til at drikke alkohol. Vi ved, at en tredjedel af dem, der starter på gymnasierne, de har ikke lyst til at drikke alkohol. Vi ved til gengæld også, at når de alle sammen starter i 2.G, så drikker de stort set alle sammen alkohol.

[28:07] Og når vi spørger dem, om de har følt sig presset til at drikke alkohol, så siger de alle sammen nej. Så det er et kæmpe dilemma. Jeg vil som forælder måske begynde at lave noget mere voksenstyret aktiviteter med børnene.

[28:19] Altså invitere dem ud på go-kart-banen, så de på en eller anden måde lavede noget sammen, hvor alkohol ikke var omdrejningspunktet. Jeg ville forsøge også at kontakte de andre forældre og tage voksenrollen på mig, altså forælderrollen på mig som forældre,

[28:35] og sige, det er mit egen svar, jeg synes det er godt, du siger det så mange gange, fordi det er jo faktisk en ret vigtig ting, at man som forældre husker det ens ansvar som forældre. Altså jeg har siddet nu i tre klasser år efter år og forhandlet alkohol-aftaler og genforhandlet,

[28:49] og i teorien er vi jo enige om, at vi har fælles ansvar for hinandens børn. Når det kommer til praksis, så er det virkelig svært at omsætte. Fordi det jo netop er, og jeg synes især for drengene, jeg ved ikke om der er et eller andet kodex om, at der slader man i hvert fald slet ikke, men der synes jeg virkelig, at når man har fået det at vide af sin drengene. Jeg ved ikke, om der er et eller andet kodex om, at der slader man i hvert fald slet ikke, men der synes

[29:05] jeg virkelig, at når man har fået det at vide af sin dreng, at der er nogen, der gør noget, vi ikke har aftalt, eller de ikke må, så siger man det bare ikke videre. Jeg sad og tænkte på en anden ting med

[29:17] det her dilemma, som er virkelig godt, og som mange må kende. Måske kunne man kunne prøve at gå lidt mere ind i, hvad er det, der gør, at han synes, det er ubehageligt ved at være sammen med de venner,

[29:32] når de drikker alkohol. Fordi det her vil jo ikke være første gang, han vil være i nogle sanghæng, hvor der bliver drukket. Og det vil være frygteligt, frygteligt trist, hvis det var sidste gang, han var en del af et socialt fællesskab. Så på en eller anden måde, at gå lidt ind i det, om måske at prøve at tage dig hen en halv time,

[29:53] eller kan vi lave kodeord for, hvornår jeg skal komme og hente dig, eller du må jo bare sige, at det er din latterlige mor, der siger, at du skal være hjemme kl. 10. Jeg tror simpelthen, at jeg vil på en eller anden måde prøve at støtte i at bevare en fod inden for i fællesskabet, samtidig med at respektere hans ønsker om ikke at drikke.

[30:11] Og han kan være lidt den der statement, der faktisk står lidt op mod de andre. Er det det, du tænker? Ja, altså det er jo sådan en voksen tankegang. Det synes jeg ikke, man skal lægge på en 15-årig skulder. Altså det kan vi andre da synes er en god idé at være mega stolt som forældre, hvis det lykkes.

[30:26] Men jeg synes, indgangen med det er mega svært. Du vil møde det igen og igen. Og du vil ikke være bekymret for, at han nu så kommer ud i det, altså kommer med til den der hygge, hvor der er alkohol, at han så på en eller anden måde, så alligevel bliver drevet ind i det,

[30:40] hvis du heller ikke som forældre, hun skriver i hvert fald rimelig klart, at hun synes jo heller ikke, at han skal drikke. Nej, jeg synes jo igen, der er den der tillid. Men det er jo også et af de allervigtigste aspekter, det der med nej tak til alkohol. Altså vi har jo ikke en kultur, hvor nej tak accepteres. Og det er altså på trods af, at vi har, jeg kan ikke engang huske antallet, men de fleste unge, sådan 88 procent, der ønsker, at man skal have en alkoholkultur, hvor nej tak accepteres. Og når jeg sådan holder oplæg, så siger jeg altid sådan her, fordi jeg ved godt, hvad der sker, når jeg går til fest, eller bare til en hyggeaften med mine venner. Hej Melanie, skal du have et glas rødvin? Nej tak, siger jeg så. Så siger de, nå okay, skal du køre? Og så svarer jeg, nej, det skal jeg ikke. Nå okay, Melanie, er du syg? Nej, jeg er heller ikke syg. Nå okay, og så er jeg lige i stedet i alderen, hvor de siger, er du gravid, ikke?

[31:31] Altså, og det, så det accepteres heller ikke også, så det er heller ikke et sted i de unges liv, hvor de kan kigge på os som voksne, og lære af os. Det kan de jo med de fleste ting i livet, så kan de, okay, hvordan gør mor

[31:44] og far det her? Hvordan håndterer de det? Det kan de ikke med det her. Så de skal opfinde nye måder at være sammen på, hvor alkohol ikke er omdrejningspunktet. Og jeg vil godt væde med, at der er andre

[31:56] i det fællesskab hos den dreng, som ikke har lyst til at drikke alkohol, eller som synes, at alkohol det er forstyrrende i det fællesskab, de allerede er i. Fordi det ved vi jo fra de forskninger, de undersøgelser, vi laver, at der er faktisk rigtig mange unge mennesker, som ikke har lyst til at drikke alkohol.

[32:09] Men der lægges bare det der pres på dem, om det er bevidst eller ubevidst, fra forældre, fra alle steder, om at alkohol, det hører voksenhed til. Så der er jo også en eller anden samtale, tænker jeg, også mellem de unge.

[32:22] Ja, absolut. Omkring det her, ikke? I forhold til, at der ligger en eller anden forventning mellem de unge. Ja, absolut. Og mellem omkring det her, ikke? I forhold til, at der ligger en eller anden forventning mellem det hele, der sådan ulmer rundt. Men hvis man så faktisk måske gik lidt i kødet, så ville der være flere, som faktisk ville sige, at de ikke havde

[32:35] lyst. Jamen lige præcis. Vi er i gang med at lave i Gensofte Kommune, vi er i gang med at lave et projekt, der hedder Pass Light, hvor vi har en ung kvinde ude og tale med unge mennesker

[32:48] i 9. klasse om alkohol. Og en af gangene, vi var ude, kom vi til at sige sådan et, jamen, så når I bliver ældre, så kommer I til at drikke alkohol. Og så var der så en ung pige, der rækkede hånden op og sagde sådan, undskyld mig, hvorfor siger I, vi kommer til at drikke alkohol?

[33:03] Det er jo ikke alle, der har lyst til at drikke alkohol. Hvorfor antager I, at bare fordi vi bliver voksne, så drikker vi alkohol? Og vi måtte bare gribe egen barm og sige, ej, undskyld, fordi har I bare ret?

[33:15] Det er slet ikke den retorik, vi skal have. Så selvom vi endda står som fagprofessionelle og forsøger at forebygge alkoholforbrug, altså en tidlig debut og et stort rustrik hos de unge,

[33:28] så kom vi også implicit og ubevidst til at lægge det her usynlige pres på de unge om, at når I bliver voksne, så drikker I jo alkohol. Og det er ligesom der, udfordringen ligger. Jeg kommer til at tænke på,

[33:40] jeg tror, det var vores helst, da vi startede gymnasiet, der var man jo, var man ikke særlig meget involveret i, der var ikke særlig meget kommunikation, men vi var til et forældremøde, og rektor bød velkommen, og lige der, der havde Roskilde Kommune ligesom lavet sådan en

[33:53] politik, der også skaldt gymnasierne, en alkoholpolitik, sådan noget med, man må ikke være alt for fuld, og så blev man ringet hjem, og man kom til ind og blev overvåget, og alle sådan nogle ting. Og så sagde rektor, til alle de her forældre, der sad i aflagen,

[34:08] det betyder, at jeg har en helt klar forventning om, når der er gymnasiefest her på skolen, så er I i stand til at komme og hente jeres barn. Ja. I får en opregning. Jamen, det er så godt. Og jeg siger, at hele den aflag, den hoppede.

[34:22] Ja. Der var fuld stilling. Ingen rådgivning om fredagen. Nej, det var det. Det var lige præcis, der han sagde. Hvis det er jeres barn, som har fået for meget at drikke, og ligger herinde, og vi kan se, at vi faktisk ikke kan tage vare på det her unge menneske,

[34:37] og vi ringer, så skal jeg ikke stå og ringe efter en taxa, fordi I ikke er i stand til at køre bil. Jeg har en forventning om, at I er i stand til det. Det var. Der var fuldstændig stille. Det, man jo skal huske, det er, at man som forældre jo er super værktøjet.

[34:50] Man kan have nok så mange velmenende pædagoger og dygtige relationsstandende lærere, som ser og møder og hører ens barn, men skal man have en positiv udvikling hos ens barn, som er vedvarende,

[35:03] så er det altså forældrene, der er super vågnet til at få den positive udvikling hos ens barn, som er vedvarende, og så er det altså forældrene, der er super vågnet til at få den positive udvikling. Så derfor er det jo, ja, man, altså forældre, man skal have i gang sat. Og det er bare et vigtigt perspektiv også at have med i det.

[35:16] Så hvis jeg skal prøve at løbe i at opsummere, for der er virkelig kommet mange gode input her til det her dilemma, som jeg også virkelig synes er et rigtig godt dilemma, men dels var der jo noget af det, du sagde, Berit, omkring det her med, i for her til det her dilemma, som jeg også virkelig synes er et rigtig godt dilemma. Men dels var der jo noget af det, du sagde, Berit, omkring det her med,

[35:29] i forhold til det her med, at han ikke faktisk har lyst til at tage med til den her fest, men måske alligevel prøver at skubbe ham afsted. For også, at han i hvert fald er en del af det der sociale fællesskab, som jo også giver moren lidt ondt i maven, at han ikke er, når han bliver hjemme. Men så prøver at være der uden at drikke. Og så synes jeg, at der var sådan lidt enighed i hele studiet omkring det her med,

[35:46] at der skal kontaktes de andre forældre. Men at det i hvert fald også er en ret vigtig del af det, at det her er kommet lidt mere til liv i forhold til, hvordan får vi snakket om det forældrene er imellem.

[36:01] Altså støtte dem så meget på vejen i, og ikke at lære dem at drikke, det er ikke det, jeg mener, men at lære dem at navigere i det, fordi de vil møde det resten af livet. Ja, og måske lære sig fra. har hjulpet min opfattelse af alkohol og sådan noget,

[36:32] det er, at jeg snakkede med min far om det, uden at han har et dårligt syn på det. Hvor han også fortalte lidt om hans historie, at han også var ude og havde det vildt, da han var lille. Hvor der jo ikke er på den måde, som sådan er virkelig noget galt med, men man skal bare lade styre sig. Og det er det, jeg tror, det hele handler om. Reglerne hjemme hos mig i forhold til alkohol startede med at være meget stramme, hvor det slet ikke var noget, indtil jeg var 16. Og så løsnede det sig langsomt op til to genstande. Og så til sidst kunne mine forældre godt mærke, at nu havde de ikke så meget kontrol over det længere. Så nu er det mere frit, og jeg bare skal passe på mig selv. Men hver gang jeg går ud af døren, får jeg alligevel at vide, at tog genstande. Rigtigt.

[37:22] Vi har et tredje dilemma, som jeg også tænker, vi lige skal tage. Det er en far, som skriver. Kære Maria, jeg synes, at det er vigtigt at lære mit barn at drikke hjemmefra, så hun har prøvet at mærke, hvordan alkohol virker og kender sine grænser. Derfor synes jeg også godt, at min datter gerne må smage, når min kone og jeg drikker vin eller øl. Vores datter er 15 år, så hun er jo også ved at være ret gammel. Jeg begyndte selv at drikke tidligere. Men min kone er ikke helt enig, selvom hun godt kan se, at det kan være mere trygt, at vores datter drikker herhjemme og ikke ude på gaden eller i busken sammen med vennerne. Min kone synes heller ikke, at vi skal fortælle om vores egen drukhistorie som unge.

[38:01] Det synes jeg umiddelbart er forkert, da det er en del af alle danske unges liv, og der er også nogle ret sjove historier im unge. Det synes jeg umiddelbart er forkert, da det er en del af alle danske unges liv, og der er også nogle ret sjove historier imellem. Jeg har heller ikke lyst til at lyve for min datter. Kan I hjælpe med et godt råd? Jeg synes, der er mange ting i det her. Vi har allerede

[38:18] været lidt omkring det der rollemodeller. Der er også noget omkring det her med at lære sit barn at drikke hjemmefra, som han jo synes i hvert faldes er rigtig fint. Konen er ikke helt... Moren er ikke helt enig. Jeg synes også, han kommer ind på, at det er noget, alle danske unge gør.

[38:33] Skal vi ikke bare lade unge være unge? Der er flere aspekter i dilemmaet, som jeg kunne tænke mig at høre jeres refleksioner omkring. Frem for alt er det jo ret genkendeligt.

[38:46] Altså, jeg tror da, der er mange, der ser sådan på det. Jeg synes, han lyder, som om han har en klog kone. Ja. Så langt har vi også møder her i studiet. Nej. Jeg må sige, jeg synes, det der med at lære at drikke hjemmefra, det har ikke nogen gang på jord.

[39:03] Altså, det synes jeg, det er holdt i høringen stadig. Hvad tænker du det, Ben? Jamen, det synes jeg bare, det er ikke en del af vores opdragelse, og det er ikke en del, hvis vi, altså der sidder her i det her rum, er rimelig enige om, at vi skal skubbe den debut så langt som overhovedet muligt helst.

[39:18] Uendeligt. Så hører det heller ikke hjemme, at drikke hjemmefra. Plus, hvad er det, der skal læres? Hvis de skal drikke alkohol, kommer de jo ikke til at drikke så fuller ikke hjemme, at drikke hjemmefra. Plus, hvad er det, der skal læres? Hvis de skal drikke alkohol, kommer de jo ikke til at drikke så fuldt hjemme. Altså, går jeg ud fra. Det er jo ungdomsfællesskabet, der er omdrejningspunktet

[39:35] for de fleste unge mennesker, der gerne vil lære, eller ikke vil lære, der gerne vil drikke. Og når man har den tænkning, at man skal lære sine børn at drikke alkohol hjemmefra, så lægger man jo det her ubevidste pres på,

[39:47] at du skal drikke alkohol. Så hvis du som ung, hvis hun ikke har lyst til at drikke alkohol, hende pigen i dilemmaet, hvis hun faktisk ikke har lyst, og far siger, du skal lære at drikke det derhjemme, det skal man lære at gøre, før man skal ud i voksendivet, så bliver der jo lagt det der pres på hende,

[40:01] helt ubevidst som forælder. Det tænker jeg ikke, han ønsker som far at lægge på sit barn. Men det er jo det, man faktisk kommer til at gøre. Men jeg som forælder, det tænker jeg ikke, at han ønsker som far at ligge på sit barn. Men det er jo det, man faktisk kommer til at gøre. Men jeg kan ikke lade være med at tænke, altså jeg synes også, der er et eller andet her i forhold til det der med, som jeg tænker umiddelbart, at mange forældre godt genkender i forhold til at sige det der med,

[40:17] at de skal i hvert fald lige lære det der hjemme på den måde forstået. De skal lige mærke, hvordan alkohol virker. jeg, jeg hører rigtig meget. den tror jeg, synes jeg, jeg hører rigtig meget. Fordi det giver en eller anden form for tryk måske for forældrene i forhold til inden

[40:30] de skal ud til festerne og ud i nattelivet. Det der, det kunne sagtens være foregået hjemme ved os. Det kan jeg bare sige. Og det er blandt andet noget, børnenes far sagtens kunne have sagt, sådan uden bare lige

[40:43] at kaste ham ind under bussen her. Så er det juridt. Uden hovns nævnelser. Men når jeg spørger, men hvorfor? Hvorfor skulle de drikke herhjemme? Jamen, og så kommer der

[41:00] selvfølgelig, men det gjorde jeg, men det er jo så også et eller andet snart 60 år siden eller sådan noget. Og det næste, det er, at netop den der tryk i, jamen så kan de lige mærke,

[41:13] at de lige bliver lidt, hun skal jo bare smage rødvinen, siger han faren. Ja, det er det, han skriver her. Altså hun skal jo bare smage det, så enten så håber han på, øj, den kunne hun ikke lide, så drikker hun i hvert fald ikke rødvin, så kan han tage den fra tjeklisten. at der bliver lidt svimmel, eller at der bliver lidt utilpas.

[41:43] vi er bange for, at de falder i vandet, eller bliver kørt over en bil, eller falder ud foran toget, eller hvad der ellers kan ske, så kan man jo godt fra hans perspektiv se, så er det jo mere tryk derhjemme. Det er jo bare forkert. Altså

[41:55] fordi, at hun jo så et eller andet sted henne, bliver opdraget til det. Og det næste er, jamen jo før hun bare smager, jamen jo før viser forskningen, vil hun begynde altså reelt at drikke.

[42:08] Og hvad med den anden del af dilemmaet, det her med, at den her far jo egentlig godt vil fortælle om sin egen drukhistorie som ung? Altså han skriver, at der er nogle ret sjove historier imellem, han egentlig godt kunne tænke sig at fortælle sin datter.

[42:20] Og det er moren her så også imod, men han synes jo også, det er lidt af at lyve. Hvordan kan I relatere til det, og hvad har I gjort hjemme hos jer? Altså, jeg synes jo ikke, at man

[42:33] behøver, alt efter alderen, nu er hun 15, der begynder de måske, men de er bare stadigvæk bøvlet i den alder, men altså, jeg synes jo ikke, man behøver at fortælle om alle sine sindssyge eskapader. Altså, man kan jo godt sige, det gør jeg i hvert fald selv.

[42:48] Prøv lige at høre her. Jeg har selv drukket alt, alt, alt for meget, og derfor måtte jeg for eksempel gå ud af gymnasiet, fordi jeg valgte festlinjen, og det ønsker jeg bare ikke for dig. Og det er derfor, jeg gør, som jeg gør. Og altså, så på den måde kan jeg jo godt

[42:59] sige til dem, altså, jeg er jo kommet rigtig galt til skade ind imellem og sådan nogle ting. Men jeg fortæller jo ikke, det var fordi, at vi drak en hel flaske vodka på en halv time eller et eller andet. Det er jo ikke på den måde for os, fordi det skal jo ikke være sådan noget, åh, gjorde du det? Altså, det er jo ikke

[43:14] en konkurrence. Men jeg husker godt, at man kan sige, prøv at dykke, fordi jeg ikke forstår dig, fordi jeg har også stået i din situation. Vi har også drukket for meget, men det er også derfor, jeg er blevet det klogere. Altså, så man behøver måske ikke pensle historierne fuldstændig ud, selvom de sikrer det skide sjove ved middagsbordet. Vi har også drukket for meget, men det er også derfor, at jeg er blevet det klogere. Så man behøver måske ikke pensle historierne fuldstændig ud, selvom de sikrer det skide sjove ved middagsbordet. Hvad siger du, Bette? Jeg synes faktisk også, at det er meget aldersafhængigt.

[43:39] Hvor skillner du hende der? Jeg synes, at det har lidt at gøre med, hvor den unge er i sin kendskab til alkohol. De ved da godt om mig og min mand, at vi har da ikke drukket grønne sodavand på alle de roskildefester, vi har været på. Der var i hvert fald noget i dem. Og de har da også oplevet os i de senere år. Altså, de er jo ikke idioter, men jeg er helt enig med dig, Sofie. Der er også grænser. Det er ikke nødvendigt at udpensle. Og jeg synes frem for alt det her med, at jeg skal ikke bidrage til den gode historie. Nej. Og til, hvor sjovt og hvor vildt og hvor alt muligt det var. Jeg kan godt fortælle om virkelig dumme ting, og så er det hængt op på, at det var fandme dumt. Ja. Det kunne have gået virkelig kalt. Det er mit ophæng, synes jeg. Jeg skal ikke bidrage til familieanekdoterne om, hvor går det godt her,

[44:33] og hvor var det godt, det gik godt. Du kunne jo godt gøre det, hvorfor kan jeg ikke? Du har da fået en uddannelse i morgen. Det gik da fint for dig, og det er jo det, man faktisk skal huske i forhold til de sjove historier, man har lyst til at fortælle. Jeg vil så sige, at du kan jo nok godt fortælle det til en på 21.

[44:49] Så jeg vil også sige, at det er aldersafhængigt, hvornår man kan fortælle de gode historier. Men når de er teenager, og hjernen i forvejen er slået fra, og alle de her ting, så skal man ikke give dem gode idéer.

[45:03] Det tænker jeg er et godt... Så svaret til faren er, at han skal ikke begynde at udpensle alt for meget. Ej, det må han dele med andre. De unge ønsker jo ikke selv en alkoholkultur, som er så styrende.

[45:17] Altså, det er jo ikke noget, der kommer for os eller for forældrene. Men når vi spørger de unge, så siger de jo selv, at der største parten siger jo selv, at de ikke ønsker en alkoholkultur, hvor alkohol er så styrende, eller ikke ønsker en festkultur, hvor alkohol er så styrende, eller så centralt.

[45:36] Nu kan jeg ikke lige huske, hvordan formuleringen var, men noget med alle gør det, eller det er jo det, der hører ungdommen til. Det fritager os jo også for at tage aktiv stilling. Som forældre. Det fritager os for at være den der tydelige voksen,

[45:48] der tør og vil gå ind i at sætte nogle rammer, og så se på vores eget adfærd. Og det fritager os for at lytte ordentligt efter, hvad det egentlig er, de siger. Som min egen unge måske ikke lige siger til mig i momentet.

[46:05] Men hvis jeg lytter til dig, Melanie, eller hvis jeg har en snak med dem og deres venner på et andet tidspunkt, så er det måske i virkeligheden det, de siger. Så jeg tænker, det er den der, puha, så slipper vi for at forholde os til specielt meget,

[46:21] fordi det er omkring os hele tiden. I 2004, hvor man lavede en alkoholgrænse på 16 år, der fandt man et år efter, fandt man ud af, at

[46:32] unge, de drak lige så meget, som de havde gjort tidligere. Og det var fordi, at forældrene så købte alkoholen til dem i stedet for. Det kan godt være, at de ikke selv kunne gå ud og købe alkohol, men så købte forældrene alkoholen til dem i stedet for. Så den der alkoholkultur er

[46:45] så iboende hos os voksne, at vi slet ikke kan forestille sig, at de unge kan have et sjovt ungdomsliv uden alkohol. Altså det ligger os så langt fra. Men vi er jo på vej af den positive vej. Det er jo faktisk sådan,

[47:01] at man på generelt niveau kan sige, at det er blevet langt mere normalt at sige nej til alkohol. Det er sådan en sober curious, og det er det, den hedder. Der er kommet en bølge af sober curious også hos voksne mennesker.

[47:17] Og hvad er det, det betyder? der med, at man ikke skal drikke alkohol, og man skal være ædru. Altså, man ikke skal drikke alkohol, og man skal være ædru, ikke? Altså, en helt flok af voksne mennesker, som siger nej tak til alkohol, og faktisk ikke vælger, at alkohol skal være en del af deres liv længere. Jeg startede med at lave de her alkoholoplæg, for eksempel bare i Gentofte Kommune. Dem startede jeg med at lave i 2019. Og fra 2019 til nu, så kan vi se ud af de unge profilundersøgelser, som er dem, vi laver

[47:47] hvert år, at der er den ligesom faldet med 10% i en positiv retning. Eller 10% flere siger, at de flere siger nej til, at de drikker alkohol. Og det er altså noget, vi kan se generelt også på landsplan.

[47:59] Så det er ikke kun et gensofte fænomen. Så der er bare generelt en stigning i unge mennesker, som ikke ønsker, at alkohol skal være lige så stor del. Men den ligger ikke hos os. Og den er også på vej hos voksne, men ikke lige så meget.

[48:12] Så vores forældre, vi skal til at lære noget af vores unge mennesker. Og jeg tænker i hvert fald noget af svaret til ham her, faren, det handler om at selv reflektere over, hvad det faktisk betyder brug af alkohol, og han skal ikke begynde at udbastonere alle sine egne drukhistorier, blandt andet. at vi skal til at runde lidt af på den her udsendelse.

[48:54] Og I får lige her til sidst muligheden for hver især at komme med to til tre gode råd til andre forældre i forhold til det her med alkohol, som måske også kan opsummere lidt, eller komme ind på nogle af de ting, vi allerede har snakket om. om du vil starte ud? Jeg ved ikke, Sofie, om du vil starte ud?

[49:05] Jo, det vil jeg gerne. For mig har tilliden til mine børn, at jeg har sendt dem afsted, været den allervigtigste, og det er det stadigvæk, at uanset hvad der sker, så skal de vide, at jeg er der, og det er der døgnnet rundt. Og samtidig være

[49:17] i en løbende dialog med dem, så de kender mine holdninger soleklart til det. Jeg siger ikke, at de overhovedet gør, som jeg ønsker, eller beder dem om, men de tager i hvert fald ikke fejl

[49:30] af mine holdninger til det. Når vi taler alkohol, og det er også rusmiddel, og det vil jeg så lige skynde mig at tilføje her. Og så har vi haft vores hus meget åbent overfor de to

[49:44] ældste, og jeg håber, at vi kan fortsætte med at holde til det, også med den yngste. Og som jeg har sagt tidligere, så har de jo drukket rigtig meget derhjemme, men vi er der, og vi er der altid, når de holder fest. Så bare det, at de har været hjemme hos os,

[49:59] og det er ofte med telt i haven og sådan noget, men det gør jo, at huset er altid åbent, og det gør, at jeg ser dem. Jeg kender rigtig mange af dem, der kommer. Og vi har begyndt altid at have halve flasker vand, og de er væk.

[50:15] Altså jeg mener, at jeg kan slæbe det her vand hjem, så det siger også sådan lidt om, okay, de er altså også mere end bare yldse og sti, ikke? Ja, sådan noget med tydelighed. Tydelighed. Vand. Åbent gerne hjemmet for vennerne, eller for jeres børn og deres venner. Hvad med dig, Berit? Tydelighed kan sagtens tilslutte mig. Dialogen. Altså det der med at turde gå ind og være i tvivl,

[50:40] og dele den tvivl, og måske også at lave aftalerne sammen. Det synes jeg egentlig godt, man kan, uden at gå på kompromis med sin egen overbevisning, og hvor ens egen ramme er, men hellere det, end at

[50:53] de indgår en aftale, de ikke kan holde, og så sker der noget, der slet ikke er til at holde ud og tænke på. Ja, og så synes jeg faktisk også, at den sidste ting er, at det ville være glædeligt, hvis vi som forældre i højere grad kiggede på os selv.

[51:05] Det synes jeg er et rigtig godt råd også. Ja, du må godt huske mig på det senere i sommeren. Og så vil jeg sige, så jeg vil bare tilføje, så har jeg sagt, men det siger jeg også til dem med ord, det passer ikke, fordi nogle gange til festen, så har jeg købt alkohol, men jeg betaler ikke jeres alkohol.

[51:21] Jeg betaler gerne jeres dyre i, så alle de andre gejl, de skal have, men jeg køber ikke jeres alkohol. Det er en principsag, og de ved det. Og hvad med dig, Melanie? Har du et par gode sidste råd her? Jeg synes jo, de har sagt det. Det der med, at hvis vi ønsker,

[51:35] at vores børn skal have tillid til os, så skal vi sikre os, at vi er opmærksomme på de sanktioner, vi giver, når det er, at vores børn laver ballade, eller laver et eller andet, hvor de træder over grænsen.

[51:48] Og så det der med, at vi er tydelige og anerkendte som forældre, og det der med, at I skal huske at skabe et netværk med hinanden som forældre, at det netværk, man har med de andre forældre, det ligesom er ret betydningsfuldt.

[52:02] Og så kan man bare lige til sidst give et godt eksempel, der hedder, at man skal som forældre huske, at man er supervåbnet. Det ved man måske ikke altid, men det er man. Og det er en rar god ting, som forældre har i baghovedet, når man taler med ens børn, også når de er teenager,

[52:16] og de ikke svarer sådan noget. Så kan man, okay, jeg er supervåbnet. Jeg har fået det at vide, at jeg er supervåbnet. Det kan man ligesom tage med sig. Lad os alle sammen her i studiet, og alle os forældre, der lytter med, tage det med, at vi er super vågne over for vores teenager.



[52:31] Tak fordi I kom forbi studiet. Sofie Nuge og Birgit Christoffersen og Melanie Brøndal-Kromes. Tak. Selv tak. Du har lyttet til en podcast fra Gentofte Kommune, produceret af Heartbeats.