

---

# LÆRERVEJLEDNING

---



- TAG STILLING
- TAL SAMMEN
- LAV AFTALER

Et inspirationsmateriale til forældremøder i 7.-9. klasse om unge og alkohol



**TrygFonden**

# Indholdsfortegnelse

Velkommen til DIT BARN – DIN ALKOHOLDNING .....	3
Baggrunden for DIT BARN – DIN ALKOHOLDNING .....	4
Hvordan skal DIT BARN – DIN ALKOHOLDNING bruges? .....	6
Vejledning til debat- og dilemmakort .....	7
Vejledning til klassens fælles alkoholaftale .....	8





# Velkommen til DIT BARN - DIN ALKOHOLDNING

DIT BARN – DIN ALKOHOLDNING er et inspirationsmateriale til forældremøder i 7.-9. klasse. Materialet informerer om, hvordan man som forælder har indflydelse på sit barns alkoholvaner og giver inspiration til at tage stilling, tale med sit barn om alkohol og lave aftaler enten individuelt eller på klasseniveau.

Over halvdelen af danske unge har prøvet at drikke som 14-årige. Det er derfor en god idé at tale om alkohol på forældremøder fra 7. klasse, men det er aldrig for sent at tage emnet op.

Inspirationsmaterialet består af en række elementer, som enten samlet eller særskilt kan benyttes af undervisere til forældremøder eller lignende, hvor unge og alkohol er på dagsordenen blandt forældre.

Materialet er udviklet af Kræftens Bekæmpelse og TrygFondens alkoholindsats 'Fuld af liv'. Du kan læse mere på [www.alkoholdning.dk](http://www.alkoholdning.dk).

## Materialet består af:

---

- **En skabelon til en invitation til et forældremøde om unge og alkohol**

Skabelonen kan bruges elektronisk eller i printet form, når du som underviser skal indkalde en klasses forældre til et forældremøde, hvor I skal tale om unge og alkohol.

- **En kort film: DIT BARN – DIN ALKOHOLDNING (03.22)**

Filmen giver information om unge og alkohol og viser, hvordan man som forælder har indflydelse på sit barns alkoholvaner samt giver gode råd til handlemuligheder, når det kommer til unge og alkohol.

- **En PowerPoint-præsentation om forældre, unge og alkohol**

PowerPoint-præsentationen indeholder et færdiglavet oplæg om unge og alkohol samt viden om forældres indflydelse. Som underviser kan du let tilpasse oplægget dit publikum og afholde det til forældremøder eller lignende, hvor unge og alkohol er på dagsordenen.

- **Debat- og dilemmakort**

Debat- og dilemmakortene indeholder relevante spørgsmål og dilemmaer om unge og alkohol. Debat- og dilemmakortene kan være med til at starte en god debat og dialog blandt forældrene til et forældremøde og bruges til at afklare holdninger og forventninger i forældregruppen.

- **En skabelon til klassens fælles alkoholaftale**

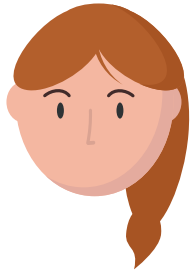
Hvis der blandt klassens forældre er stemning for at lave en fælles alkoholaftale, gør skabelonen det nemt at vælge punkter til og fra alt efter, hvad der kan opnås enighed om. Alkoholaftalen kan med fordel indgå i fællesskab mellem forældre og elever.

- **Et faktaark**

Faktaarket indeholder relevante facts om unge og alkohol og kan supplere PowerPoint-præsentationen. Faktaarket kan deles ud til forældre og evt. fremlægges af dig som underviser.

God arbejdslyst!

Download materialet gratis på [www.alkoholdning.dk](http://www.alkoholdning.dk)



## Baggrunden for DIT BARN – DIN ALKOHOLDNING

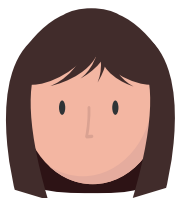
Danske unge drikker meget, og nogle unge begynder at eksperimentere med alkohol i en tidlig alder. Sammenlignet med vores europæiske naboer, drikker danske unge større mængder alkohol og mere fuldskabsorienteret end andre unge. Men faktisk efterspørger mange unge en ny alkoholkultur. Undersøgelser viser, at over halvdelen af de 15-25-årige synes, at unge på deres egen alder drikker for meget. Skolen og forældre kan være med til at understøtte en positiv udvikling i danske unges alkoholvaner ved at tage stilling, tale med unge og lave klare aftaler om unges alkoholforbrug.

Der er mange gode grunde til at udskyde unges alkoholdebut. Unge, der starter med at drikke i en tidlig alder, og som drikker meget i teenageårene, har en øget risiko for at drikke mere end andre senere i livet. Alkohol skader navnlig unges hjerner, som først er færdigudviklede omkring 20-års-alderen. Unges hjerner er derudover dårligere rustet end voksnes til at foretage selvkontrol og risikovurdering med alkohol i blodet. Derfor kan et stort alkoholforbrug i ungdommen have konsekvenser både i form af ulykker, uønsket sex, vold, konflikter, nedsat indlæringssevne m.m.



### Forældre har betydning

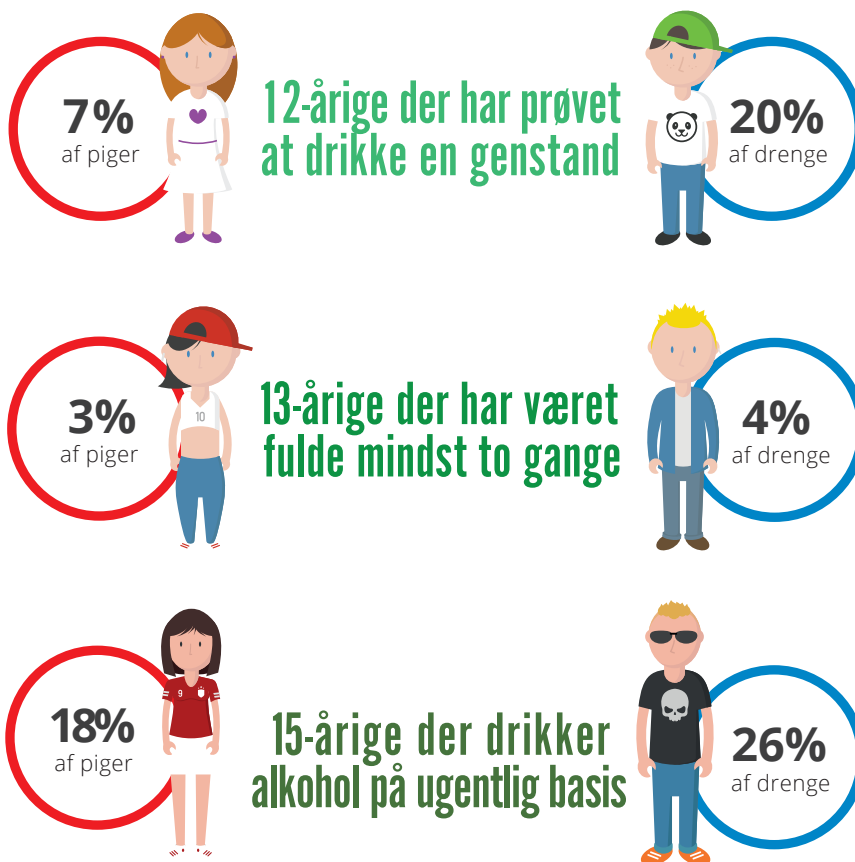
Unge, der har aftaler om alkohol med deres forældre, drikker mindre end unge, der ikke har aftaler om alkohol med deres forældre. Unge lytter altså til forældrenes holdninger og forventninger – også selvom det ikke altid virker sådan. Faktisk siger næsten halvdelen af hjemmeboende 15-25-årige, at de synes godt om, at deres forældre blander sig i, hvor meget alkohol de drikker.



# Baggrunden for DIT BARN – DIN ALKOHOLDNING

## Myter om unges alkoholforbrug

Mange opfatter det som en naturlig del af de tidlige teenageår, at unge begynder at drikke alkohol og prøver at være fulde – sådan var det måske, da man som forælder selv var teenager. Men i dag er det faktisk kun et mindretal af 12-15-årige danske unge, som drikker alkohol regelmæssigt.



\* Tal fra Skolebørnsundersøgelsen 2018. Statens Institut for Folkesundhed.

De fleste elever i grundskolen er mere optaget af skolen, venner og fritidsinteresser end af alkohol. Det er derfor vigtigt, at det ikke er de få elever med en tidlig alkoholdebut og et stort alkoholforbrug, som kommer til at sætte normen for alkoholforbruget i en klasse eller vennekreds. Seks ud af ti danske unge tror, at deres jævnaldrende drikker mere end dem selv. Denne misforståelse kan betyde, at unge drikker mere, end de ellers ville have gjort for at være på niveau med vennerne. I dialogen om unge og alkohol er det derfor også vigtigt at have fokus på de unge, som enten ikke drikker alkohol eller holder sig til et lille forbrug, så andre unge ikke oplever et kulturelt og socialt forventningspres til at begynde at drikke tidligt.

Download materialet gratis på [www.alkoholdning.dk](http://www.alkoholdning.dk)



# Hvordan skal materialet DIT BARN – DIN ALKOHOLDNING bruges?

Som underviser kan du bruge materialet DIT BARN – DIN ALKOHOLDNING enten i samlet form eller som enkelte dele, som det passer dig. Hvis der i forældregruppen kan opnås enighed om formulering af en fælles alkoholaftale, anbefales det, at filmen, PowerPoint-præsentation samt debat- og dilemmakort anvendes forud for dialogen om en fælles alkoholaftale.

## Trin-for-trin guide til et forældremøde om alkohol

1. Indkald klassens forældre (og evt. elever) til et dialogmøde om alkohol – f.eks. ved hjælp af skabelonen til en invitation i dette materiale
2. Afspil filmen DIT BARN – DIN ALKOHOLDNING (03:22 min.)
3. Uddel faktaarket
4. Fremlæg PowerPoint-præsentationen 'Forældre, unge og alkohol' (ca. 10-20 min.)
5. Drøft i fællesskab alkoholkulturen i klassen (ca. 10-15 min.)
  - Er eleverne i klassen begyndt at drikke?
  - Hvad er forældrenes holdning til alkohol?
6. Inddel forældrene i mindre grupper og lad dem diskutere debat- og dilemmakortene (ca. 15-30 min.)
7. Lad forældrene - med input fra klassens elever - udvælge hvilke punkter, der kan indgå i klassens fælles alkoholaftale (10-30 min.)

*Tidsestimat for gennemgang af samtlige dele af materialet:  
Minimum 45-60 min. - gerne mere!*



**TIP:**

**Eleverne kan sideløbende undervises om alkohol ved hjælp af det gratis tværfaglige undervisningsmateriale 'OM ALKOHOL' rettet imod 7.-9. klasse. Se mere på [www.omalkohol.dk](http://www.omalkohol.dk).**

Download materialet gratis på [www.alkoholdning.dk](http://www.alkoholdning.dk)

# Vejledning til Debat- og dilemmakort

**Estimeret tidsforbrug: ca. 15-30 min.**

Tiden kan forkortes eller forlænges afhængigt af, hvor mange personer I er, og hvor mange kort I gerne vil igennem.

## Trin-for-trin guide til debat- og dilemmakort

1. Udskriv arkene med debat- og dilemmakort.  
Hver gruppe skal have et sæt debatkort og et sæt dilemmakort.
2. Klip kortene ud.
3. Inddel forældrene i grupper med mindst fire personer i hver gruppe.
4. Uddel et sæt debatkort og et sæt dilemmakort til hver gruppe.
5. Hver gruppe diskuterer så mange kort, som de når igennem på den afsatte tid (f.eks. 15 min.). Der kan evt. veksles mellem henholdsvis debat- og dilemmakort, så begge typer kort afprøves i grupperne.
6. Hver gruppe fremlægger kort i plenum, det vigtigste de har diskuteret.



Download materialet gratis på [www.fuldafliv.dk](http://www.fuldafliv.dk)



# Vejledning til klassens fælles alkoholaftale

## Estimeret tidsforbrug: ca. 10-30 min.

Hvis der i forældregruppen er stemning for at have en fælles alkoholaftale på skrift, kan skabelonen i dette materiale anvendes. Alternativt kan forældregruppen lave en fælles mundtlig alkoholaftale.

Over halvdelen af danske unge har prøvet at drikke som 14-årige. Det er derfor en god idé at formulere en alkoholaftale fra 7. klasse. Det er dog aldrig for sent at lave en fælles alkoholaftale.

Forud for formuleringen af en fælles alkoholaftale anbefales det, at filmen, PowerPoint-præsentation samt debat- og dilemmakortene anvendes således, at den fælles alkoholaftale baseres på et solidt vidensgrundlag om forældres indflydelse på unges alkoholvaner, samt at debat-emner og holdnings-spørgsmål er blevet berørt under dialogen igangsat af debat- og dilemmakortene.

Det anbefales også, at klassens eleverne inddrages i formuleringen af klassens fælles alkoholaftale. Hvis en alkoholaftale skal efterleves, skal den være kendt og diskuteret blandt dem, som den omhandler. Den bedste alkoholaftale er således et produkt af en dialog imellem forældre og elever. Hvis du som underviser ikke finder det hensigtsmæssigt, at eleverne deltager på et forældremøde, kan du med fordel tage diskussionen om en fælles alkoholaftale op blandt eleverne, inden forældremødet afholdes og efterfølgende fremlægge elevernes synspunkter for forældrene til forældremødet.

## Trin-for-trin-guide til klassens fælles alkoholaftale

### Inden forældremødet:

1. Drøft punkter til en fælles alkoholaftale med klassens elever.
2. Nedskriv elevernes perspektiver og medbring disse til forældremødet.

### Til forældremødet:

3. Åben skabelonen for klassens fælles alkoholaftale på en storskærm.
4. Fremlæg elevernes perspektiver for forældrene.
5. Drøft punkterne og elevernes perspektiver med forældregruppen.
6. Vælg de punkter ud, som forældregruppen kan blive enige om.
7. Tilføj evt. nye punkter til aftalen.
8. Aftal hvornår alkoholaftalen tages op til revision.

### Efter forældremødet:

9. Send klassens fælles alkoholaftale ud til alle klassens forældre.
10. Print klassens fælles alkoholaftale ud og hæng den på klassens opslagstavle.







# Vejledning til klassens fælles alkoholaftale

## Derfor er en fælles alkoholaftale en god idé

En alkoholaftale, som elever og klassens forældre bakker op om, kan være med til at forebygge at unge får en tidlig alkoholdebut og udvikler et stort forbrug af alkohol.

En fælles alkoholaftale er i sig selv med til at sende et stærkt signal om, hvordan man som forældre ønsker, at alkoholkulturen i klassen skal være. Udarbejdelsen af en alkoholaftale kan skabe god debat om alkohol og være med til at afklare holdninger og forventninger fra både klassens elever og forældre. Derudover kan en alkoholaftale modvirke gruppepres, hvis alle i klassen har de samme aftaler med deres forældre om alkohol. Undersøgelser viser, at flertallet af danske unge tror, at deres jævnaldrende drikker mere end dem selv. Det kan få nogle til at prøve at efterligne en adfærd, der ikke har hold i virkeligheden. En fælles alkoholaftale kan være med til at forebygge, at der opstår flertalsmisforståelser om, at "alle de andre" gerne må drikke alkohol. Det kan derfor også være en god idé at koordinere klassens alkoholaftale med parallelklasserne på samme årgang, da eleverne i udskolingen ofte har venskaber på tværs af klasserne.



**Klassens fælles alkoholaftale**

Som forældre til elever i \_(klasse)\_ bakker vi op om følgende:

- Klassens elever drikker ikke alkohol
- Der serveres og medbringes ikke alkohol til private klassefester
- Ved private klassefester er der altid forældre eller andre voksne til stede
- Ved arrangementer på skolen, hvor eleverne er med, drikker forældre og lærere ikke alkohol
- Hvis man som forælder ser eller hører om elever i klassen, som ikke lever op til denne aftale, kontakter man deres forældre

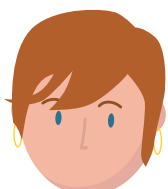
Vores alkoholaftale tages op igen hvert år

Andet: \_\_\_\_\_

Dato: \_\_\_\_\_

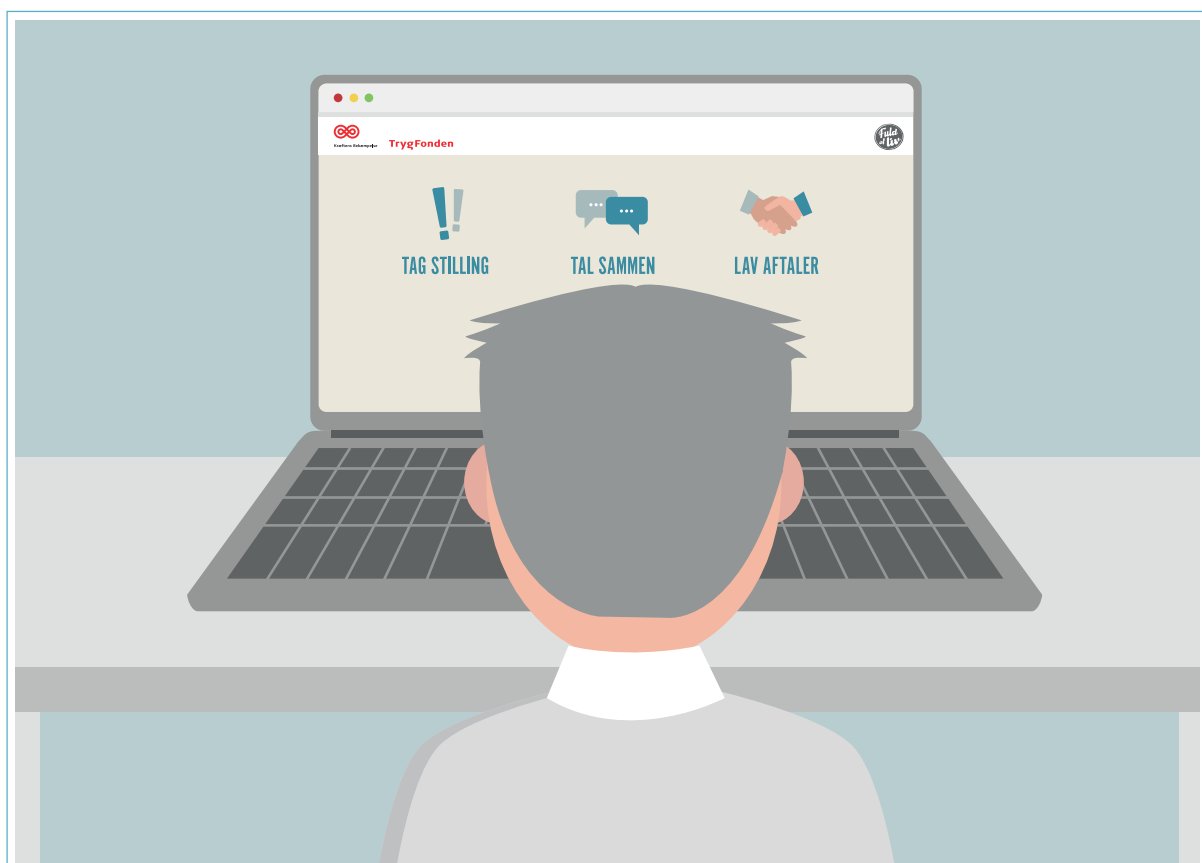
  

Download materialet gratis på [www.alkoholdning.dk](http://www.alkoholdning.dk)



## Vil forældrene vide mere? Henvis til [alkoholdning.dk](http://alkoholdning.dk)!

På [www.alkoholdning.dk](http://www.alkoholdning.dk) kan forældre få mere viden om unge og alkohol, samt teste hvor afklarede de er og få hjælp til at tage stilling, hvis de ikke er helt sikre i deres sag.



På hjemmesiden findes spil, tests og quizzer samt forskellige kampagnefilm om unge og alkohol, som kan bruges i undervisningen og til forældremøder.



**TrygFonden**

Download materialet gratis på [www.alkoholdning.dk](http://www.alkoholdning.dk)