

Absolut Förälder i Ystad

- **BAKGRUND**

- många ungdomar dricker alkohol, låg debutålder
- konsumtionsmängd och frekvens ökar
- föräldrar tillåter/langar

- **MÅL**

- alkoholfri tonårstid

- **SYFTE**

- ge föräldrar kunskap i frågor som rör unga och alkohol
- stärka föräldrars nätverk

- **MÅLGRUPP**

- föräldrar till barn i åk 6 - 9

- **METOD**

- utbildare leder föräldrakurser för föräldrar i åk 6 och åk 7
- information och diskussion vid höstterminsstart åk 8-9
- uppföljning vid utvecklingssamtal
- nyhetsbrev till föräldrar åk 6-9

- **UTVÄRDERING**

- drogvaneundersökning åk 7 o 9



Absolut Förälder åk 6

Lektion 1

- Att vara tonåring idag
- Varför dricker tonåringar?
- Vad påverkar dem?
- Föräldraroller
- Konsumtionsvanor Sverige, Ystad
- Nationella handlingsplanen
- Föräldrars attityder påverkar
- Tobak – en riskfaktor
- Diskussioner och värderingsövningar

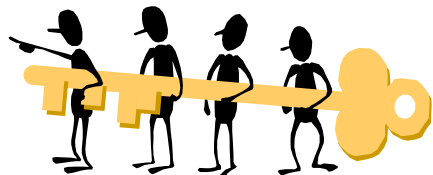


Absolut Förälder åk 6

Lektion 2

Strukturerat och inspirerande arbetssätt där föräldrar och barn tillsammans arbetar fram en handlingsplan med syftet:

Rök- och alkoholfri högstadietid.



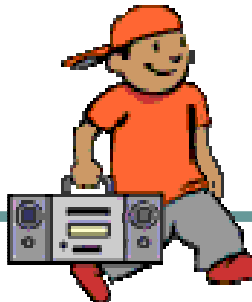
Exempel på handlingsplan

Föräldrar ska:

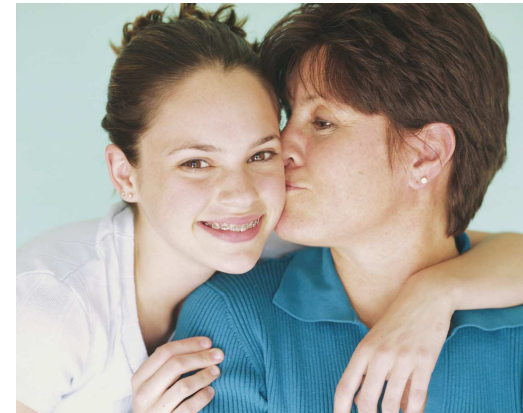
- Hämta och lämna vid aktiviteter och discon
- Nattvandring
- Våga vara förälder, våga ifrågasätta
- Lära känna barnens kompisar och deras föräldrar
- Lyssna på, stötta och intressera sig för sina barn
- Vara bra förebilder
- Inte bjuda eller låna alkohol

Elever ska:

- Uppmuntra andra att ej röka
- Varna för följder av att dricka sprit
- Våga ringa föräldrar och andra vuxna vid behov av hjälp
- Lära känna dina kompisars föräldrar
- Påverka politiker så att det ordnas drogfria aktiviteter
- Stötta kompisar som har svårt att säga nej!



- Tobaks-, alkohol-, och narkotikavanor bland unga i Ystad
- Vad kan hända med ungdomar som dricker alkohol? Medicinska, sociala och psykiska konsekvenser
- Tillgänglighet och attityder
- Det viktiga samtalet
- Diskussioner och värderingsövningar
- Handlingsplan/överenskommelse



Sammanfattning av handlingsplaner

Föräldrar ska:



1. Lyssna på, stötta och intressera sig för sina barn
2. Hämta och lämna vid aktiviteter och discon
3. Tillbringa tid tillsammans med sina barn, ex. aktiviteter som båda tycker om
4. Ha koll på barnen – veta var de är, vem de är med och när de ska komma hem
5. Våga vara förälder, våga ifrågasätta och sätta gränser
6. Hjälps åt att skjutsa och hämta hem på kvällen
7. Anmäla sig till nattvandring och nattvandra minst en gång per läsår
8. Lära känna barnens kompisar och deras föräldrar
9. Tala med (ringa) varandra om varandras barn
10. Öppna upp hemmet så ungdomarna kan träffas i hemmiljö
11. Ta kontakt med andra föräldrar, bilda nätverk "föräldrapakter" om tider, regler och annat
12. Vara bra förebilder
13. Vara tydlig med sina ståndpunkter
14. Genom uppmuntran, information och belöningar få barnen att vara rökfria
15. Varna för följder av att dricka sprit
16. Inte bjuda eller låna alkohol
17. Inte tillåta föräldrafria fester
18. Kräva av kommunen att det ordnas drogfria nöjesaktiviteter
19. Ta initiativ till fler föräldramöten
20. Nytt förslag