



FOTO: STEFAN BOHLIN/ETC BILD

att vara
forebild

Attityd
– för en alkoholfri uppväxt



PROJEKT ATTITYD | 105 36 STOCKHOLM | ATTITYD@ALKOHOLFRI.NU
TEL: 08-672 60 15 | 08-672 60 17 | FAX: 08-672 60 01

visst är man
idrottsledare
för att man gillar idrott

Men det är någonting mer också. Man vill ju faktiskt att barnen och ungdomarna i klubben ska må bra. Att hela den sociala idrottsmiljön ska fungera. Därför finns det bitar som ligger utanför den rena idrotten som också är viktiga att ta tag i. Som det här med alkohol till exempel. Ett viktigt och svårt ämne. Och det är vad den här foldern handlar om. Den tar upp enkla tips och idéer hur du som ledare kan prata om alkohol på ett naturligt sätt med dina idrottsungdomar.



FOTO: ULE HUETT/NISSON MIRA

Du behöver inte vara
expert

MÅNGA TROR att man måste vara expert för att prata om alkohol med idrottsungdomar. Kunna svara på alla svåra frågor om alkoholregler och skadeverkningar. Men det ungdomar behöver är inte expertkunskaper. De behöver vanliga vuxna som vet vad de tycker. Den viktigaste förberedelsen är att som ledare fundera över saker som *inte* står i några böcker, men som dina ungdomar kommer att fråga efter. Försök att svara på de här frågorna själv först:

- När drack du för första gången?
- Hur reagerade de vuxna som fanns runt omkring dig?
- Fanns det någon vuxen som reagerade på ett sätt som du och dina kompisar tyckte var bra? Hur gjorde den personen?

Du kommer att få olika typer av frågor som du som ledare måste vara beredd att ha svar på. Ett svar som är bra leder vidare till ett större resonemang. Om du själv drack alkohol som yngre eller inte spelar ingen roll. Det viktiga är att du använder dina egna erfarenheter och kunskaper när du pratar med dina idrottsungdomar om alkoholen.

NÄSTA STEG kan vara att diskutera med de andra ledarna i föreningen eller sektionen. Minns vi samma saker? Blir resonemangen logiska? Hur mycket ska man berätta? Vilka argument biter bäst? Vilka budskap ska föreningen förmedla och vad innebär det för dig som ledare?

Kom ihåg att alkoholen inte är en isolerad företeelse. Den hänger ihop med alla andra viktiga livsfrågor som du som ledare ibland måste ta tag i. Och då är det ledarskap som gäller. Att vara ärlig, men samtidigt behålla sin integritet. Att säga som det är, men inte berätta allt. Och att redan i förväg fundera över vilken roll alkoholen spelar i ditt liv. Både nu idag, men inte minst när du själv var tonåring.

Alkoholen baksida drabbar även ungdomar. Men »alkoholproblem« för den som är 14 år handlar inte om skrumplever eller abstinens utan om att tappa kontrollen. Om att dricka för mycket. Om att råka i slagsmål eller hamna i fel säng och att göra saker som man ångrar. Att dagen efter inte kunna prestera sitt allra bästa och förlora en match eller tävling.

snacka ihop
dig med andra ledare



FOTO: LENA GRANDELT/BILDHUSET

DÄRFÖR HAR VI 18-ÅRSGRÄNS:

- DET ÄR SKILLNAD MELLAN VUXNA OCH UNGDOMAR NÄR DET GÄLLER HUR VI PÅVERKAS AV ALKOHOL.
- I TONÅREN UTVECKLAS VI BÅDE PSYKISKT OCH FYSISKT OCH ALKOHOLEN GÖR DÄRFÖR MER SKADA.
- UNGDOMARS SÄTT ATT DRICKA ÄR MER RISKABELT ÄN VUXNAS.

det är **skillnad** mellan
ungas och vuxnas drickande

ALKOHOL ÄR FARLIGT för kroppen. Oavsett om man är 14 eller 44 år gammal. Man blir aldrig immun mot alkoholens skadeverkningar. Grejen är bara den att det händer mycket viktigare saker i ens utveckling både fysiskt och psykiskt när man är tonåring än när man är fullvuxen. Framförallt är det de sociala färdigheterna som blir »alkoholberoende« först. Den som börjar dricka tidigt lär sig också att man nästan måste vara full för att fira eller sörja efter match och tävling, snacka med det motsatta könet eller bjuda på sig själv. Att vara tonåring handlar om att testa gränser. Så är det idag och så har det alltid varit. Det innebär att det måste finnas vuxna till hands som kan tala om var gränsen går. Att vara tonåring handlar också om att börja ta ansvar. Men det innebär inte att vi vuxna ska låta tonåringar göra alla svåra val själva. Tvärtom. Det finns många saker som är farliga för tonåringar och som det är bra om de låter bli. Alkohol till exempel.



ungdomar behöver vuxna som sätter gränser

IBLAND HÖR MAN hur föräldrar säger att »det är bättre att jag köper ut till mina barn, så vet jag i alla fall vad dom dricker«. Då undrar man ju om de någonsin varit tonåringar själva! Det enda man som förälder kan vara säker på är att ens ungar dricker det som dom fått tag på hemma. Minst. Men förmodligen betydligt mer.

Det finns undersökningar som visar att de barn som blir bjudna på alkohol hemma, dricker mer när de är ute med kompisar, medan de flesta som aldrig blir bjudna hemma inte heller dricker när de är ute.

Även om tonåringar protesterar och klagar när man som vuxen drar gränserna – så är det precis vad de vill att man ska göra. Kanske inte där och då. Men definitivt i det långa loppet.

ta med föräldrarna i arbetet

ALLRA BÄST ÄR DET om föräldrar och ledare är överens om vad som gäller. Det gäller att skapa nätverk mellan alla vuxna som finns runt ungdomarna i föreningen. Som säger samma sak.

Hur ska vi ha det med alkoholen vid nästa turnering eller träningsläger? Ta upp den frågan till diskussion på ett möte inför ett träningsläger eller nästa stora turnering som ni ska åka iväg på. Då är frågan aktuell och det är lättare att få igång diskussionen.

Om föreningen eller laget har en alkohol- och drogpolicy kan det vara bra att ta med den till föräldraträffen.

Utgå från den och ta upp era aktuella frågor. Tillsammans blir handlingskraften större. Om föreningen saknar riktlinjer i alkoholfrågan finns det ett bra stödmaterial att beställa från SISU eller Attityd om hur man tar fram en alkohol- och drogpolicy.

folköl är också alkohol

MÅNGA ÄR OROLIGA för att deras barn ska dricka hembränt eller smuggelsprit. Det gör de rätt i att vara. Svartspriten säljs utan åldersgräns och i »butiker« som är öppna dygnet runt. Oavsett om man dricker den spriten eller annan sprit så är det alkoholen som orsakar problemen. Det är alkoholen som ligger bakom våldet, våldtäkterna och berusningsskadorna. Och alkoholen finns inte bara i svartsprit. Den finns som bekant i alla typer av alkoholdrycker. Även i folköl. Och även om man som vuxen varken köper eller dricker folköl för att bli berusad – så gör ungdomar det. Folkölet är den vanligaste berusningsdrycken bland tonåringar. Egentligen borde det räcka med lite enkel matematik för att få oss vuxna att förstå att folkölet måste tas på allvar.

- En burk folköl = 4 cl snaps
- Fem burkar folköl = en flaska vin
- 8,5 burkar = en kvarting starksprit



STÄLL DIG FRÅGAN: DU OCH TRE ANDRA LEDARE ÄR PÅ TRÄNINGSLÄGER MED F-18 LAGET MELLAN EN TORSDAG OCH SÖNDAG. PÅ FREDAGSKVÄLLEN TAR EN AV LEDARNA FRAM ETT PAR ÖL INNE PÅ ERT RUM. VAD GÖR DU DÅ? ÄR DET VIKTIGT ATT ÄVEN NI SOM LEDARE AVSTÅR FRÅN ALKOHOLEN UNDER HELA RESAN, ELLER ÄR FREDAGSKVÄLLEN EN DEL AV ER FRITID?

idrotten är en viktig uppväxtmiljö

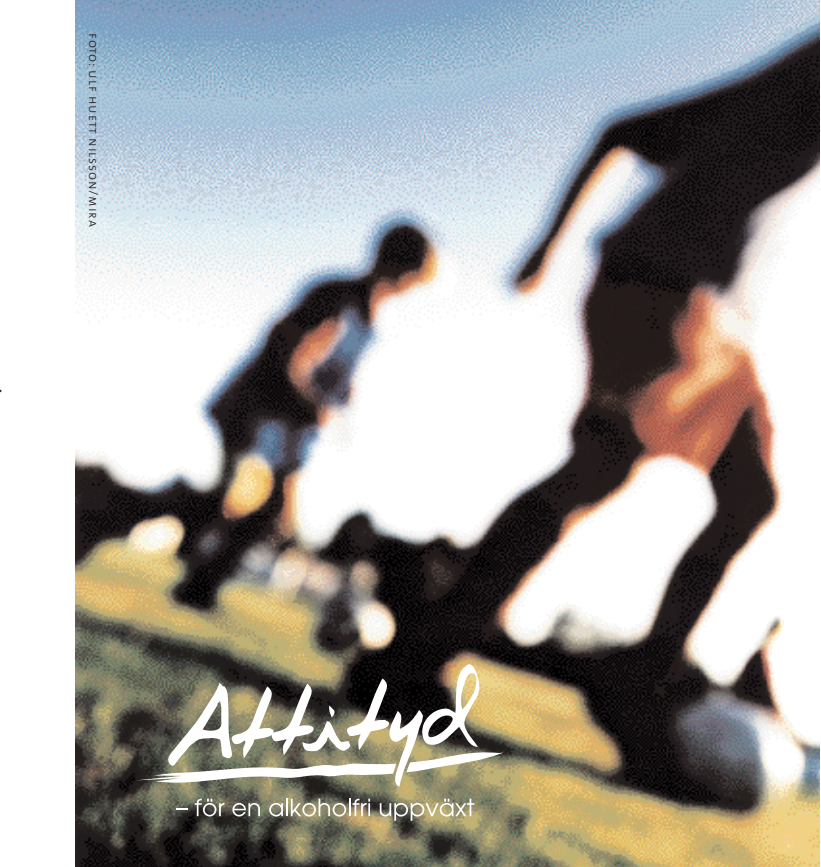
MÅNGA BARN och ungdomar aktiveras inom idrotten. Det är här man lär sig det sociala samspelet med andra. Och idrottsmiljön påverkar ungdomars sociala vanor. Många barn och ungdomar har negativa upplevelser av alkohol. För dem och för alla andra ska idrotten och föreningen vara en fristad från alkohol. Vi måste kunna lova att idrottsmiljön är trygg och säker för alla.

TÄNK PÅ ATT: Affärerna säljer nästan bara säljer 6-pack. Det innebär att de flesta tonåringar knallar ut ur matbutiken med motsvarande 25 cl starksprit under armen. Och när 6-packet är urdrucket, då blir effekten ungefär densamma som om det varit sprit man druckit. Då slår nämligen fyllan till. Och många tonåringar råkar illa ut när de dricker. De vet inte var gränserna går.

DU är viktigast!

SOM LEDARE är vi förebilder för barnen och ungdomarna. Därför är det viktigt att även vi som vuxna avstår från alkoholen i ledarsammanhang. Som idrottsledare kan du spela en nyckelroll. Du är varken farsa eller fröken. Du står någonstans mitt emellan. Genom verksamheten kan du bygga upp en helt annan relation. Ett helt annat förtroende. Förmodligen är du också den vuxna människa som först märker att allt kanske inte står rätt till. Och då är det viktigt att veta vad man själv kan göra och vart man kan hänvisa den som behöver hjälp.

På www.alkoholfri.nu hittar du mer fakta, tips och idéer hur du kan jobba med alkoholfrågan i din förening.



Attityd
– för en alkoholfri uppväxt