

ALKOHOL I SVERIGE

# Ung och alkohol

---

*Detta är ett utdrag från ”Så påverkas  
vi av alkohol”, ett utbildningsmaterialet  
på lätt svenska.*

# Ung och alkohol

## Att prata med din tonåring om alkohol

*Alla tonåringar är olika. Några tonåringar har provat alkohol, några har inte gjort det. Det är bra att prata med din tonåring om alkohol. Det är bra för dig som förälder och det hjälper din tonåring.*

Fyra råd för att prata om alkohol:

### 1. PRATA OCH LYSSNA

Alla föräldrar vill ha bra kontakt med sina barn. Det får man genom att lyssna på barnen. Fråga vad barnen tänker om alkohol. Lyssna noga vad de svarar.

### 2. VAR LUGN – BRÅKA INTE

Var lugn även om de säger att de har provat alkohol. Visa att det var rätt att berätta. Bråka inte. Att bråka och skrika gör det svårare att fortsätta prata.

### 3. VAR TYDLIG

Berätta hur du tänker. Säg att regler finns för att du vill att din tonåring ska må bra. Ungdomar vill att deras föräldrar har regler – också om alkohol.

### 4. VAD GÖR DU OM DIN TONÅRING KOMMER HEM BERUSAD?

Var lugn. Lägg ditt barn i sängen. Ge henne eller honom ett glas vatten. Prata när barnet mår bättre. Berätta varför du är orolig. Berätta vad du tänker och vad du känner. Prata om risker som finns med alkohol.



### DISKUTERA

1. Vilka råd är bra? Vilka råd är inte bra?
2. Tänk dig att du har en tonåring. Vad gör du om hen kommer hem berusad? Vad säger du till din tonåring?

### ORDLISTA

**Alkohol** Finns i öl, vin och sprit.

**Regel** Säger vad man får göra och inte får göra.

**Tydlig** Lätt att t ex förstå, höra eller läsa.

**Berusad** Person som druckit mycket alkohol. Full.

# Nawres dotter växer upp i två kulturer

*Nawres kom till Sverige för fyra år sedan. Hon kom med sin dotter Samira. Nawres tyckte om Sverige från första dagen. Men ibland saknar hon Irak. Hon saknar alla vänner och grannar. Ibland saknar hon också att prata arabiska. Hon tycker att hon är en annan Nawres när hon pratar arabiska. Den riktiga Nawres.*

Nu är Samira tonåring. Hon har ett eget liv och vänner. Samira lärde sig svenska språket och svenska kulturen. Nawres är stolt över sin dotter. Men ibland tänker hon att Samira är två olika personer. En person när hon är hemma och en person när hon är i skolan.

Nawres vill att Samira ska träffa kompisar, men hon vill inte att Samira ska prova alkohol. Andra föräldrar har sagt att deras barn har kommit hem berusade. Nawres är orolig och vet inte hur hon ska prata med Samira. Nawres har aldrig provat att dricka alkohol.

## ORDLISTA

**Sakna** Vara ledsen för att något inte finns.

**Stolt** Glad för att man själv eller någon annan har gjort något bra.

**Berusad** Person som druckit mycket alkohol. Full.



## SKRIV

1. Vad ska Nawres göra?
2. Tycker du att hon ska säga något till Samira? I så fall vad ska hon säga?



# John köpte ut till sin lillebror

*John är 20 år och hans lillebror Samuel är 16 år. Familjen bor i en ny stad. Det var svårt för Samuel att komma till en ny klass och få nya kompisar. Men nu ska han gå på fest och Carolina ska komma. Det är en tjej som han tycker om.*

Samuel är nervös för festen och för att träffa Carolina. Han vet att andra kommer att dricka alkohol. Han frågar John om han kan köpa ut öl till honom. John vet att det är olagligt att köpa ut. Men Samuel tjatar och John säger ja.

John vinkar hej då när Samuel går till festen. Samuel har öl i väskan och John är orolig. De har alltid varit bästa vänner. Nu är han orolig att något ska hända Samuel.

Klockan ett på natten har Samuel inte kommit hem. John ringer till Samuel, men får inget svar. Han ringer flera gånger. John går till festen för att se om Samuel är där. Det är han inte.

Johns hjärta slår snabbare. Han ropar Samuels namn och letar överallt. Då ser han någon ligga på gatan. Personen ligger stilla. Det är Samuel. Han andas och John ser att Samuel har kräcks.

John hjälper Samuel att komma hem. Han lägger Samuel i sängen och ger honom ett glas vatten. John tänker att han ska säga nej om Samuel frågar om han kan köpa ut igen.

## DISKUTERA

1. Var det rätt av John att köpa öl till sin lillebror? Varför? Varför inte?
2. Vad tror du att John kände när han inte hittade sin lillebror?
3. Vad tror du att John tänkte när han inte hittade sin lillebror?

## ORDLISTA

**Köpa ut** Köpa alkohol till någon som inte får köpa alkohol själv.

**Olagligt** Förbjudet. Mot lagen.

**Tjata** Säga samma sak många gånger.

**Orolig** Rädd för vad som ska hända.

**Andas** Dra in luft med näsan eller munnen. Sedan blåsa ut luften.

**Kräkas** Få upp mat eller dryck från magen genom munnen. Spy.

# Två tonåringar berättar om alkohol



## SARA VÄLJER FOTBOLL

Sara älskar fotboll. Hon har spelat fotboll i många år. Nu är hon 16 år. Förut spelade Sara fotboll med sina bästa kompisar. Men två av kompisarna har slutat att komma på matcherna. De går på fest på helgerna och blir fulla. Sedan är de trötta och bakfulla och kan inte spela fotboll nästa dag. Sara blir arg för att de

väljer att dricka öl. Sara har aldrig provat alkohol. Hon vill träffa kompisar utan att bli full. Sara tycker att det är roligare utan alkohol.



## KRISTOFFER GÖR SOM SINA KOMPISAR

Kristoffer dricker sprit eller cider när han är på fest. Han får alkohol av en äldre kompis som langar. Han tycker inte att det är roligt att dricka alkohol. Han har blivit full och gjort fel saker. En gång kysste Kristoffer en tjej som han inte ville kyssa. Dagen efter mådde han dåligt.

Kristoffer vill göra som sina kompisar. Därför dricker han sprit när han går på fest. Om alla drack läsk skulle han också dricka läsk. Kristoffer vågar inte säga nej till alkohol. Han är rädd att han inte får vara med sina kompisar.



## DISKUTERA

1. Varför är Sara arg på sina kompisar?
2. Vilket råd vill du ge Sara?
3. Varför mår Kristoffer dåligt ibland när han varit full?
4. Vilket råd vill du ge Kristoffer?

## ORDLISTA

**Bakfull** Ha ont i huvudet eller må dåligt dagen efter att ha druckit alkohol.

**Berusad** Person som druckit mycket alkohol. Full.

**Alkohol** Finns i öl, vin och sprit.

**Langa** Sälja eller ge alkohol till någon under 20 år. Det är olagligt.

## → EXTRA ÖVNINGAR

Fler övningar finns på [www.systembolaget.se/sfi](http://www.systembolaget.se/sfi)