

## Träff med föräldrar

### Förslag på upplägg & samtalsledning

Tonåringar bryr sig faktiskt om vad deras föräldrar säger - även om det inte alltid verkar så. Du som i olika sammanhang möter tonårsföräldrar kan göra en betydelsefull insats genom att påminna föräldrar om hur viktiga de är och ge tips och råd om hur man kan prata med sitt barn om alkohol.

Vill du ordna en träff om unga och alkohol för föräldrar? Med utgångspunkt i Tonårsparlören har vi satt ihop ett förslag på upplägg för exempelvis föräldramöten i skolan, föräldragrupper, idrottsföreningen eller andra sammanhang där tonårsföräldrar möts. Anpassa upplägget efter dina behov.

Välkommen att höra av dig till oss på [info@iq.se](mailto:info@iq.se) om du har frågor!

### Här finns handboken och tillhörande material

På [tonarsparloren.se](http://tonarsparloren.se) kan du ta del av boken både digitalt och som ljudbok, på svenska och engelska. Där kan också boken beställas. Föräldrar och vårdnadshavare med barn som fyller 14 år under året får boken med posten inför valborg.

Material för att arbeta med boken finns på [tonarsparloren.se](http://tonarsparloren.se), under länken "Arbeta med Tonårsparlören". Där finns bland annat en presentation om boken, quiz och brevmall för att bjuda in till en träff.

### Inför träffen:

1. Beställ några böcker och ladda ner övrigt material som du vill använda, förslagsvis en brevmall för inbjudan till träffen, PowerPoint-presentation om handboken och "5 tips", som kan delas ut under träffen.
2. Om möjligt, gör en kort sammanställning av lokal statistik om ungdomars alkoholkonsumtion som kan användas i en inledande presentation. Tips på källa är CAN:s nationella skolundersökning ([can.se](http://can.se)).
3. Bestäm vilka frågor (se förslag under rubriken "Frågor för samtal") som du tycker passar målgruppen och som ni har tid för under träffen. Planera gott om tid för diskussion - prata hellre längre om några få frågor än kort om alla. Lämna också utrymme för en avslutande reflektion.

*Glöm inte fika!*

# TONÅRS PARLÖREN

FAKTA OCH TIPS OM UNGDOMAR OCH ALKOHOL

## Förslag på upplägg:

1. Börja med att berätta om Tonårsparlören, ta hjälp av PowerPoint-presentationen. Inkludera om möjligt lokal statistik eller berätta om vad du vet om läget lokalt.
2. Lyft en fråga i taget. Låt först föräldrarna läsa de avsnitt som du valt ut. Ställ sedan frågor utifrån det ni läst och be föräldrarna diskutera i grupp. Ett tips är att lista knep och strategier som föräldrarna delar med sig av på en tavla/blädderblock eller digitalt.
3. Efter diskussionerna i grupp kan ni reflektera tillsammans. Har diskussionerna på något sätt förändrat eller påverkat hur deltagarna tänker kring ungdomar och alkohol?
4. Dela ut material som föräldrarna kan ta hem, t.ex. "5 tips".
5. Om tid finns, fråga föräldrarna om de gemensamt kan göra något för att underlätta? Som att skapa en telefonlista och/eller förhållningsregler för sådant alla är överens om.

## Frågor för samtal:

Här är förslag på frågor att ta upp, som alla utgår från avsnitt i handboken. Syftet är att uppmuntra och stärka föräldrar i att prata med sin tonåring om alkohol, men också att uppmuntra till samtal föräldrar emellan. Föräldrarna kan ta del av olika avsnitt i boken på tonårsparlören.se eller läsa i boken om du beställt några inför träffen.

### Varför är alkohol farligt för unga?

- Vad tänker ni när ni läser avsnittet? Lärde du dig något nytt?
- Se tillbaka på er egen tonårstid. Hur såg det ut då?

En viktig slutsats är att förstå varför alkohol är farligare för ungdomar än för vuxna.

Upprepa det innan ni går vidare.

### Bjuda hemma?

- Vad tänker ni när ni läser avsnittet?
- Vad finns det för fördelar med att föräldrar i en klass tillsammans bestämmer att inte bjuda hemma?
- Hur skulle ni känna om ert barn blev bjuden på alkohol av en annan förälder?

Sträva efter att skapa ett samförstånd mellan föräldrar om att inte bjuda på alkohol hemma.

# TONÅRS PARLÖREN

FAKTA OCH TIPS OM UNGDOMAR OCH ALKOHOL

## Köpa ut?

- Vad tänker ni när ni läser avsnittet?
- Att köpa ut alkohol till minderåriga är olagligt. Varför gör många det ändå?
- Hur kan man inleda ett samtal om att man inte vill att någon köper ut till ens barn t.ex. äldre syskon, släktingar eller äldre vänner till barnet?

Sträva efter att skapa en överenskommelse mellan föräldrar om att inte köpa ut.

## Fasta tider?

- Vad tänker ni när ni läser avsnittet?
- Hur kan man göra sin tonåring delaktig i samtal om fasta tider och andra regler?
- Hur kan man ta hjälp av andra föräldrar för att sätta gränser?

Sträva efter att föräldrarna ska se fördelarna med fasta tider. Lista gärna fördelarna på tavla/blädderblock eller digitalt.

## Ungdomars digitala liv

- Vad tänker ni när ni läser avsnittet?
- Vad vet vi om vad som händer i sociala medier som Instagram, Tiktok och Snapchat?
- Hur kan vi som föräldrar bli mer involverade i våra ungdomars liv på nätet?

Lista gärna förslagen på tavla/blädderblock eller digitalt.

**Stort lycka till med träffen!**