

Før festen begynder – hvad virker?

- Forskning og lokal handling der forebygger tidlig alkoholdebut og rusdrikning

KBH den 26. marts

Lene Dørfler og Poul Dingsøe Jensen
Center for Forebyggelse i praksis, KL



FORMÅL MED DAGEN

- Hvordan forebygger vi et drikkeideal, hvor alkohol opfattes som en naturlig og uundgåelig del af ungdomslivet?
- Få inspiration til, hvordan forskningsbaseret viden kan omsættes til praksis i det kommunale forebyggelsesarbejde

PROGRAM



9.30-10.00: **Velkomst v. CFP**

10.00-11.00: **Unge og Alkohol i dag – Hvad siger forskningen?**

v. Lotte Vallentin-Holbech og Torsten Kolind, Center for Rusmiddelforskning, Aarhus Universitet

11.00-11.10: PAUSE

11.10-12.00: **Hvad kan jeg gøre i min kommune? Kobling fra evidens til egen praksis** *v. Søren Holm, USF Rusmiddel og vejledning, Aarhus Kommune*

12.00-12.15: **Fælles drøftelse**

12.15-13.00: FROKOST

13.00-13.55: **Forebyggelse før festen begynder – inspiration fra tre organisationer**

v. Christina Schiøth, Kræftens Bekæmpelse; Thit Høngsmark Grinderslev, Ungdomsringen og Freja Jørgensen, Alkohol & Samfund

13.55-14.10: PAUSE

14.10-14.55: **Workshop og opsamling: Hvad kan jeg gøre i min kommune? V. CFP**

HVORFOR FOKUS PÅ 12-15 ÅRIGE?

- **Debutudsættelse** - Hvis alkoholdebut udskydes, falder risikoen for senere problemer
- **Normer udvikles gennem hele opvæksten, men især alderen 12–15 år væsentlig** - typisk før eller lige omkring første møde med alkohol og hvor misforståede normer kan korrigeres
- **Forældre spiller stadig en afgørende rolle** - I 12–15-årsalderen har forældre stadig stor indflydelse på unges adfærd
- **Arenaerne for intervention er mere tilgængelige** - For 12–15-årige findes der nogle meget klare kommunale arenaer, hvor næsten alle unge er til stede (skolen, fritidsforeninger, klubber mv.)
- **Forebyggelseslegitimiteten er stærk** - Der er generelt større social og politisk legitimitet i at regulere børns alkoholbrug end ældre unges

NATIONALE TILTAG PÅ ALKOHLOMRÅDET

- **Regeringens forebyggelsesudspil fra 2023** – flere alkohol initiativer fx styrket kontrol med salg til mindreårige, opstramning af aldersgrænsen og midler til lokale initiativer, hvor alkohol ikke er i centrum
- **Fælles om Ungelivet** – 15 kommuner arbejder ud fra 3 principper: datadrevet, beskyttende faktorer og lokal involvering/mobilisering
- **Folkesundhedslov inkl. national folkesundhedsdatasportal** – kommuner skal sætte lokale mål for folkesundheden, nye datakilder NATBUS monitorerer børn og unges alkoholvaner
- **Sundhedsfremmende Anbefalinger fra Sundhedsstyrelsen** – fokuseret på KRAM og mental sundhed, nye alkohol anbefalinger børn og unge
- **Erhvervsstyrelsens nye vejledning om Restaurationsloven**

Erhvervsstyrelsen har udgivet den nye vejledning om Restaurationsloven

- Slår fast at kommercielle og offentlige 'posefester', hvor unge under 18 år selv medbringer alkohol er ulovlige.
- Partybusser kan ikke opnå alkoholbevilling, ej heller ved at kalde sig turistbus. Partybusser må derfor ikke udskænke eller stille stærke drikke til rådighed.
- I vejledningen lægges der større vægt på at tage hensyn til et trygt natteliv i bevillingsopgaven

Det er forsat Politiets opgave og deres fortolkning, hvornår et arrangement er 'privat' eller 'offentligt'

Link til ny vejledning: <https://erhvervsstyrelsen.dk/vejledning-restaurationsloven-lovens-regler-om-ansogning-om-alkoholbevilling>

Udskældte ungdomsfester har ændret karakter



Logen, der afholder fester for unge ned til 15-årsalderen, har nu holdt to fester uden problemer, lyder det fra Midt- og Vestsjællands Politi til TV 2 Kosmopol.

Det sker efter Erhvervsstyrelsen har gjort det klart, at Logens tidligere fester har været ulovlige efter, der længe herskede tvivl om lovligheden af festerne.

Hvem er vi i lokalet?

Kort præsentation rundt om bordene

- ❖ Navn
- ❖ Kommune/organisation
- ❖ Funktion



Øvelse

Hvordan fungerer
alkoholforebyggelse
blandt folkeskolebørn i
din kommune eller
organisation?

- ❖ Vi har fuldstændig styr på det
- ❖ Vi er godt i gang
- ❖ Vi har brug for inspiration

Unge og alkohol i dag – hvad siger forskningen?

- Nyeste viden om alkoholdebut og
hvad vi kan gøre

Lotte Vallentin-Holbech

Torsten Kolind

*Center for Rusmiddelforskning, Aarhus
Universitet*

The logo for KL (Danish Medical Association) consists of the letters 'K' and 'L' in a bold, dark blue, sans-serif font. The 'K' is on the left and the 'L' is on the right, both with a slight shadow effect.

UNGE OG ALKOHOL I DAG - HVAD SIGER FORSKNINGEN?

Professor Torsten Kolind

Lektor Lotte Vallentin-Holbech



CENTER FOR RUSMIDDELFORSKNING
PSYKOLOGISK INSTITUT

KL-TEMADAG, AARHUS
17. MARTS 2026

LOTTE VALLENTIN-HOLBECH
LEKTOR



CENTER FOR RUSMIDDELFORSKNING

Tværvideenskabeligt center for rusmiddelforskning

- Tværfaglig forskning med afsæt i psykologi, antropologi, sociologi, statskundskab, kriminologi og epidemiologi
- Uafhængig samfundsvidenskabelig forskning i legale og illegale rusmidler i Danmark
- Fokus på forbrug, rusmiddelbehandling, rusmiddelpolitik, køb og salg, forebyggelse og skadesreduktion
- Anvender forskellige metoder: interview, feltarbejde, spørgeskemaer, registerdata og RCT-studier
- Bidrager til bedre behandling, vidensbaserede politiske beslutninger og forebyggelse af rusmiddelproblemer



AGENDA

- Lovgivning og rammer for alkohol i Danmark
- Udviklingen i unges brug af alkohol
- Centrale drivkræfter for unges brug af alkohol
- Forebyggelse på rusmiddelområdet
- Indsatser der kan udsætte alkoholdebut
- Spørgsmål og kommentar

UNGE OG ALKOHOL I DAG



CENTER FOR RUSMIDDELFORSKNING
PSYKOLOGISK INSTITUT

FØR FESTEN BEGYNDER...
17. MARTS 2026

TORSTEN KOLIND
PROFESSOR



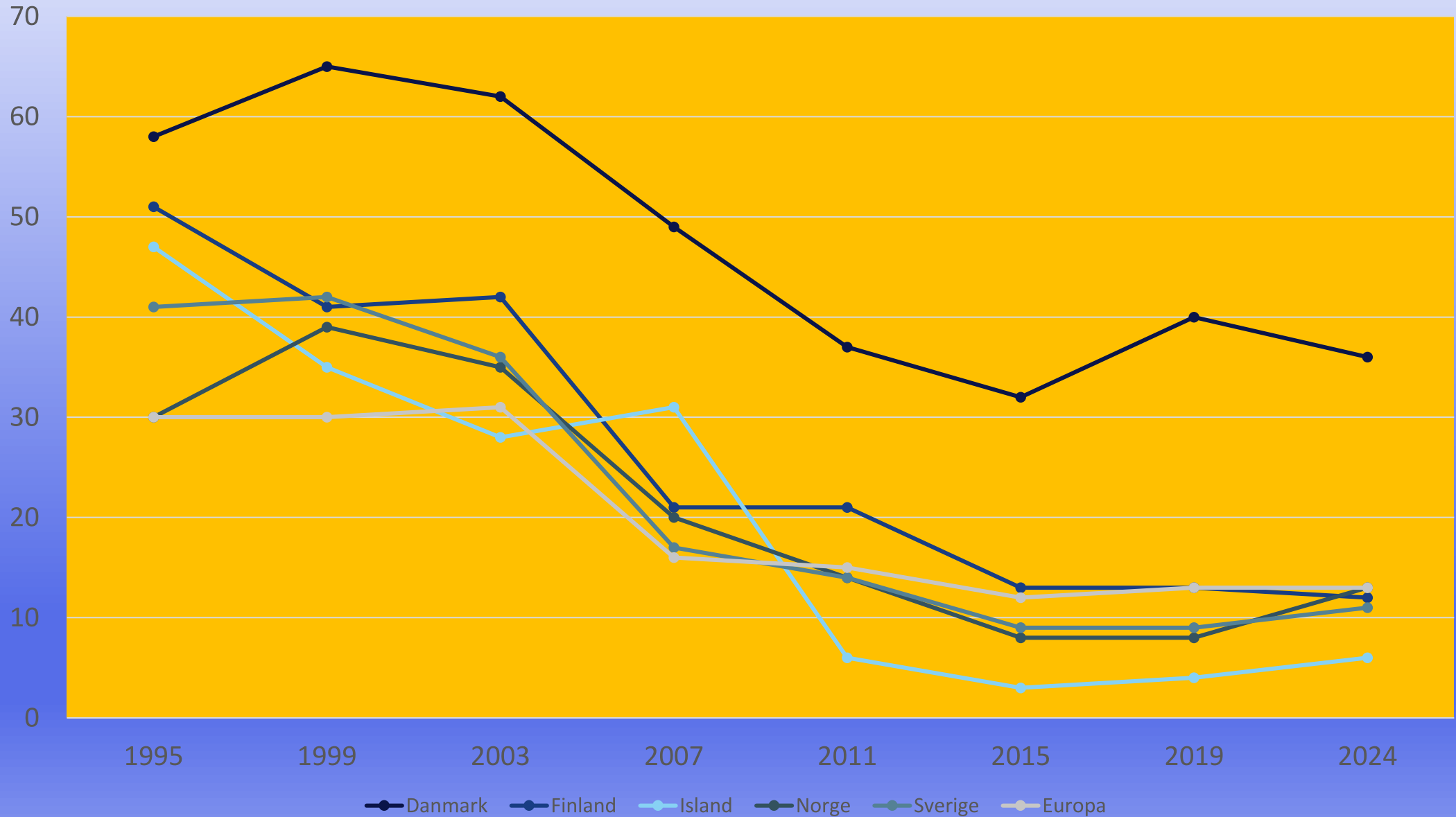
‘EUROPAREKORD I DRUK’

- ESPAD 1995: ‘Danske unge europarekord i druk’
- 61% *binge drukket* - gennemsnit: 38 %
- 58 % fulde den sidste måned – gennemsnit: 30 %

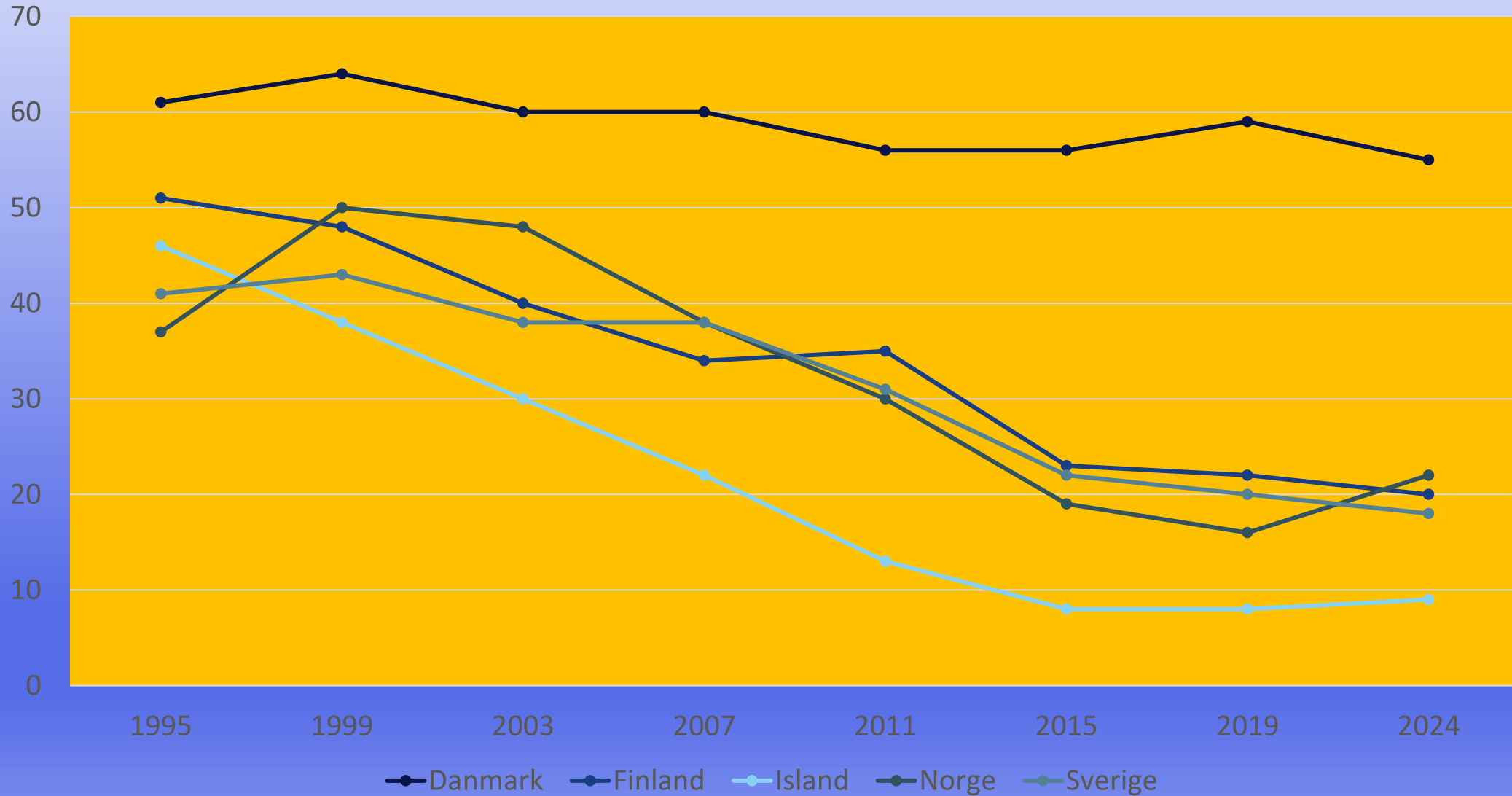


- | | |
|------|--|
| 1998 | Aldersgrænsen for køb af alkohol: 15 år . |
| 2004 | Aldersgrænsen for køb af alkohol hæves til 16 år . |
| 2005 | Sundhedsstyrelsen introducerer forebyggelsesprogram; forældre skal sætte grænser, være rollemodeller og i undgå forældreaftaler om alkohol og fester. |
| 2005 | Lov mod alkoholreklamer rettet mod børn og unge. |
| 2011 | Aldersgrænsen for køb af alkohol: alkoholprocent over 16,5 % hæves til 18 år . |
| 2013 | Markedsføringsloven skærpes : ingen alkoholreklamer rettes mod unge under 18 år. |
| 2018 | Sundhedsstyrelsen anbefaler:16-18-årige drikker så lidt som muligt og stopper ved fem genstande. |
| 2019 | Sundhedsstyrelsen: ' Fælles om ungelivet ': alkoholforebyggelse, forældrenes og lokalsamfundets rolle. |
| 2022 | Sundhedsstyrelsen: unge under18 år frarådes at drikke alkohol. |
| 2025 | Aldersgrænsen for salg af alkohol ændres: 18 år for at købe alkohol med en alkoholprocent over 6% . |

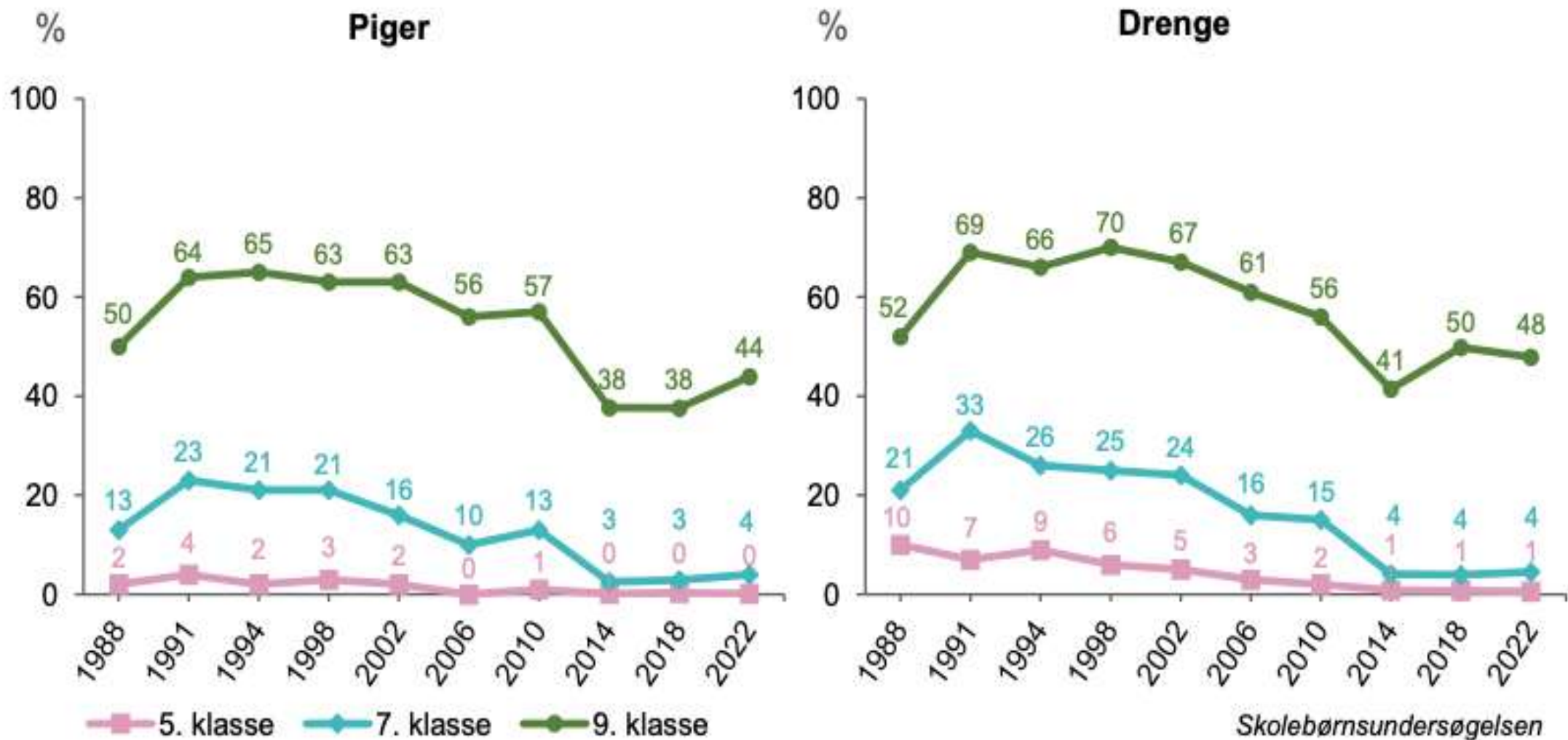
Andel af 15-16-årige, som har været fulde de seneste 30 dage (ESPAD)



Andel af 15-16-årige, som har 'binge drukket' de seneste 30 dage (ESPAD)



Andel, som har været fulde to gange (Skolebørnsundersøgelsen)



STOR FALD I ALLE ANDRE LANDE



- Ændringer i forældres måder at opdrage på
- Fremkomsten af **SoMe** med nye typer af digitale, sociale fællesskaber
- Øget **sundhedsfokus**
- En mere målrettet og **mindre risikovillig** generation: *generation sensible*

- **16-24** årige stort **fald** i alkoholforbruget sidste 10 år, især unge mænd

SOCIALE RELATIONER OG DRUKNARRATIVER

- 'Kontrolleret kontroltab': risikoafprøvningen er identitetsafprøvning
- Druknarrativer har høj status
- Fuldskabsorienterede drikkeri opleves som naturligt
- Fuldskab bekræfter venskaber



EKSKLUDERENDE FÆLLESSKABER

-
- Indirekte drikkepres
 - Undskyldninger for ikke at drikke/ikke at drikke så meget som venner
 - Opdelinger mellem dem, der er begyndt at drikke, og dem, der ikke er



FORÆLDREDILEMMAER

- Forældre accepterer, at deres børn eksperimenterer med at drikke sig fulde og overskride egne grænser
- Det gjorde de også selv som unge
- Bekymrede for, at deres børn ekskluderes fra fællesskaberne



FOREBYGGELSE OG INDSATSER DER UDSÆTTER ALKOHOLDEBUT

Unge og alkohol i dag - Hvad siger forskningen?



CENTER FOR RUSMIDDEFORSKNING
PSYKOLOGISK INSTITUT

KL-TEMADAG, AARHUS
17. MARTS 2026

LOTTE VALLENTIN-HOLBECH
LEKTOR



FOREBYGGELSE PÅ RUSMIDDELOMRÅDET

Formål med forebyggende indsatser på rusmiddelområdet:

- Udskyde debutalderen for rusmiddelbrug (Debutalder i DK ligger på 14,4 år¹)
- Reducere antallet af personer, som bruger rusmidler eller påbegynder et forbrug
- Mindske forbruget af rusmidler blandt de, der allerede bruger dem
- Minimere negative konsekvenser, der kan være forbundet med at bruge rusmidler

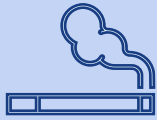
¹ Danske unges brug af rusmidler 2025. Den nationale UngMap-spørgeskemaundersøgelse. Center for Rusmiddelforskning, Aarhus Universitet.

FOREBYGGELSE AF TIDLIG ALKOHOLDEBUT

MINDSKER RISIKOEN FOR MERE RISIKOFYLDT FORBRUG I UNGDOM OG VOKSENLIV



Unge, der drikker meget, har større risiko for at klare sig dårligere gennem en ungdomsuddannelse



STX-elever, der ofte er fulde, er næsten tre gange mere tilbøjelige til jævnligt at ryge eller bruge snus og to gange mere tilbøjelige til at prøve hash eller andre ulovlige stoffer



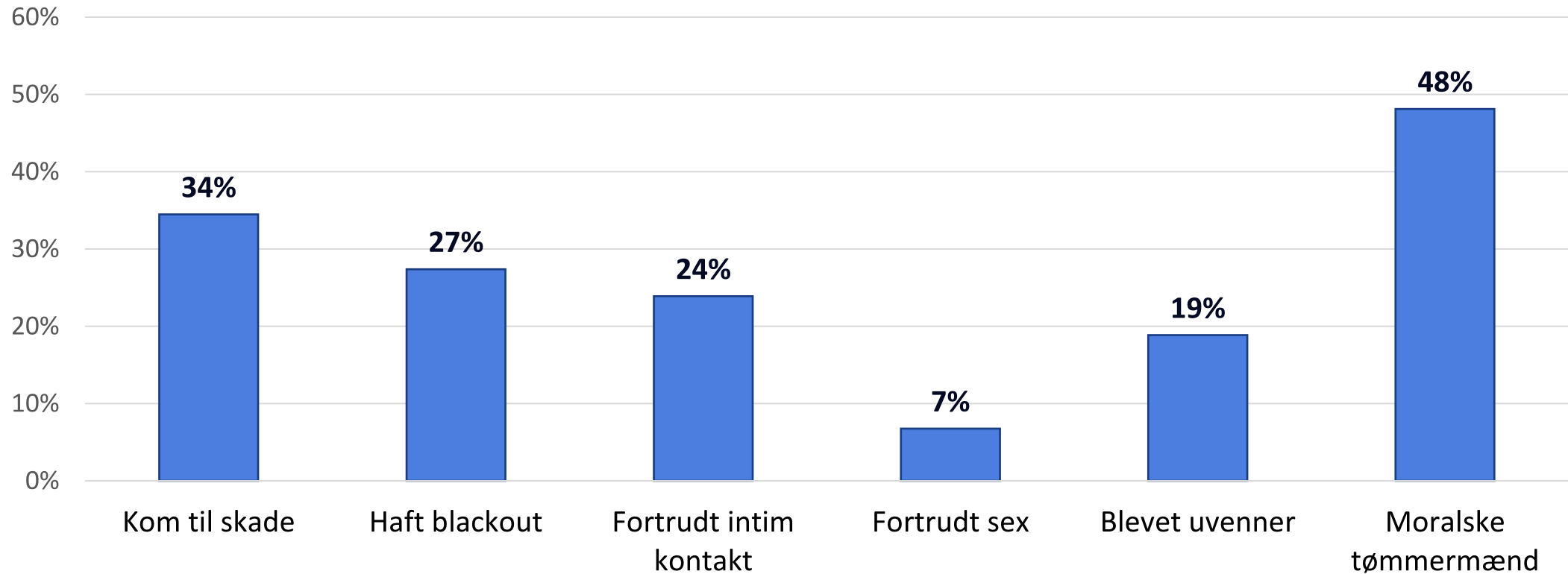
Der dør i gennemsnit en ung dansker hver måned pga. druk

FOREBYGGELSE AF TIDLIG ALKOHOLDEBUT

FÆRRE ALKOHOLRELATEREDE NEGATIVE HER-OG-NU KONSEKVENSER

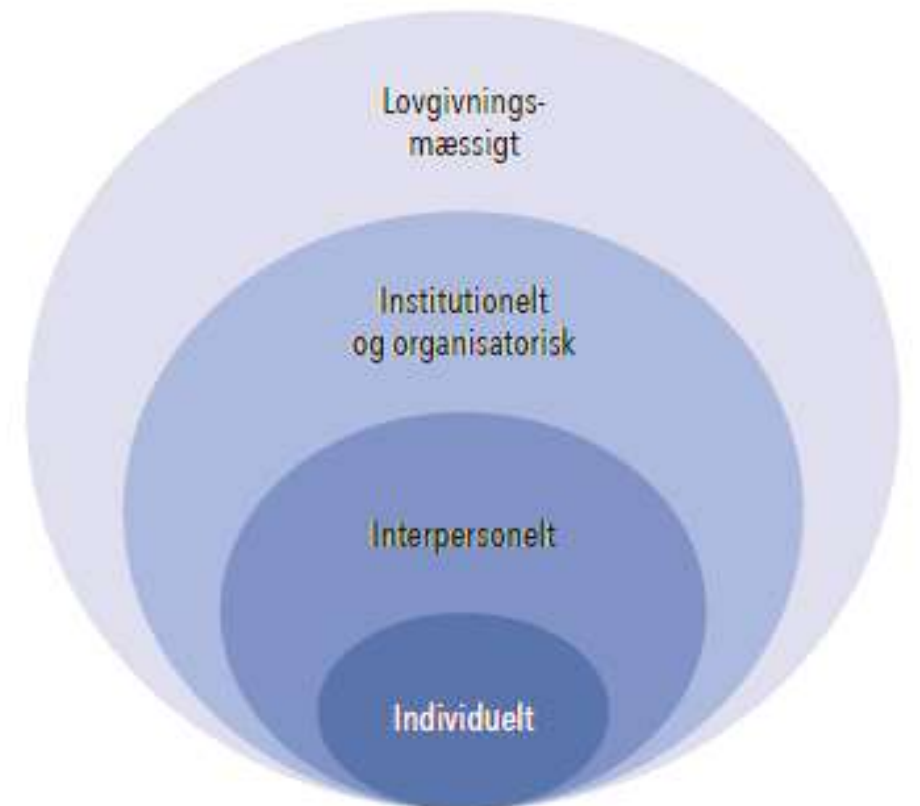
De sidste 30 dage

(2.261 STX-elever, 16-17 år, oktober/november 2023)



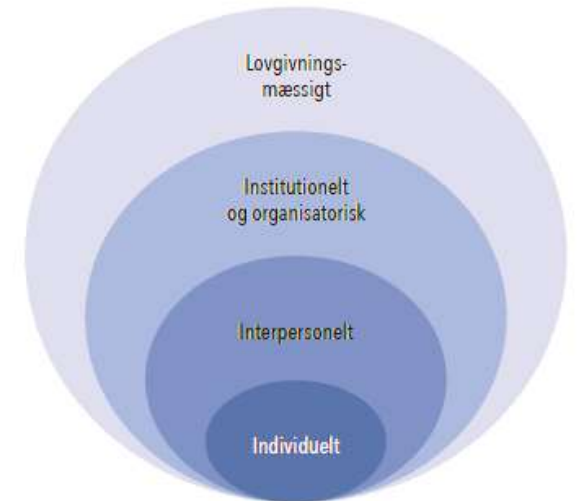
FOREBYGGELSE PÅ FLERE NIVEAUER

- **Lovgivningsmæssigt:** international og national lovgivning på området.
- **Institutionelt og organisatorisk:** nationale, regionale, kommunale og lokale indsatser.
- **Interpersonelt:** indsatser, som har fokus på at påvirke via mennesker, som er betydningsfulde for individet (fx forældre og venner).
- **Individuelt:** indsatser, som er målrettet individer.



HVAD PÅVIRKER ALKOHOLDEBUT?

- Nem adgang og tilgængelighed
- Sociale rammer og miljøer
- Sociale og kulturelle normer
- Andre personers holdninger (fx forældre og venner)
- Egen og andres forventninger (fx flertalsmisforståelser)
- Individuelle præferencer og adfærd (fx eksternaliserende adfærd)



HVAD VIRKER ?

Individrettede indsatser virker forebyggende på rusdrikning (ændring af risikoadfærd).

- Screening and Brief Interventions (SBI)

Indsatser på det **interpersonelle niveau** viser sjældent effekter på alkoholdebut.

- Social pejling og flertalsmisforståelser
- Forældre inddragelse

Indsatser på det **organisatoriske niveau** viser blandede og små effekter på alkoholdebut.

- Alternative (fritids)fællesskaber
- Alkoholrie miljøer (fx skoler)

Lovgivning viser de største effekter på alkoholdebut og rusdrikning.

- Mindre tilgængelighed

Flerstrengede indsatser, der har fokus på at øge beskyttende faktorer, kan styrke udsættelsen af alkoholdebut (sociale relationer og lokalsamfund).

INDIVIDRETTEDE INDSATSER

Blandede resultater ift. effekter af individrettede indsatser.

- I mange individrettede indsatser er målgruppen vokse eller ældre
 - Erfaringer og resultater er svære at anvende ift. at udsætte alkoholdebut blandt unge
- Individrettede indsatser til unge har vist reduceret alkoholforbrug blandt unge, der allerede har et højt forbrug eller blandt unge med højrisikoadfærd (Sensation Seeking, Impulsivity, Anxiety Sensitivity, and Hopelessness) som fx i det amerikanske Preventure-program¹
 - Tidsmæssigt, korte indsatser, der bruger metoder som fx 'den motiverende samtale'

¹ Edalati, H., Afzali, M. H., Castellanos-Ryan, N., & Conrod, P. J. (2019). The Effect of Contextual Risk Factors on the Effectiveness of Brief Personality-Targeted Interventions for Adolescent Alcohol Use and Misuse: A Cluster-Randomized Trial. *Alcoholism: Clinical and Experimental Research*, 43(5), 997-1006. <https://doi.org/10.1111/acer.14016>

INTERPERSONELLE INDSATSER

Interpersonelle indsatser virker forebyggende på rusdrikning blandt unge, der allerede drikker alkohol, men har vist effekter på de mekanismer, der har indflydelse på unges risikoadfærd – fx holdninger og flertalsmisforståelser.

Skole-baserede indsatser, der bl.a. involverer sociale relationer (fx lærer, venner og forældre), har generelt begrænset effekt på alkoholdebut.

- Metaanalyse af 66 studier fandt ingen tydelig reduktion i alkoholbrug på kort sigt¹.
- Screening og korte indsatser alene viser ingen sikker effekt på alkoholdebut.

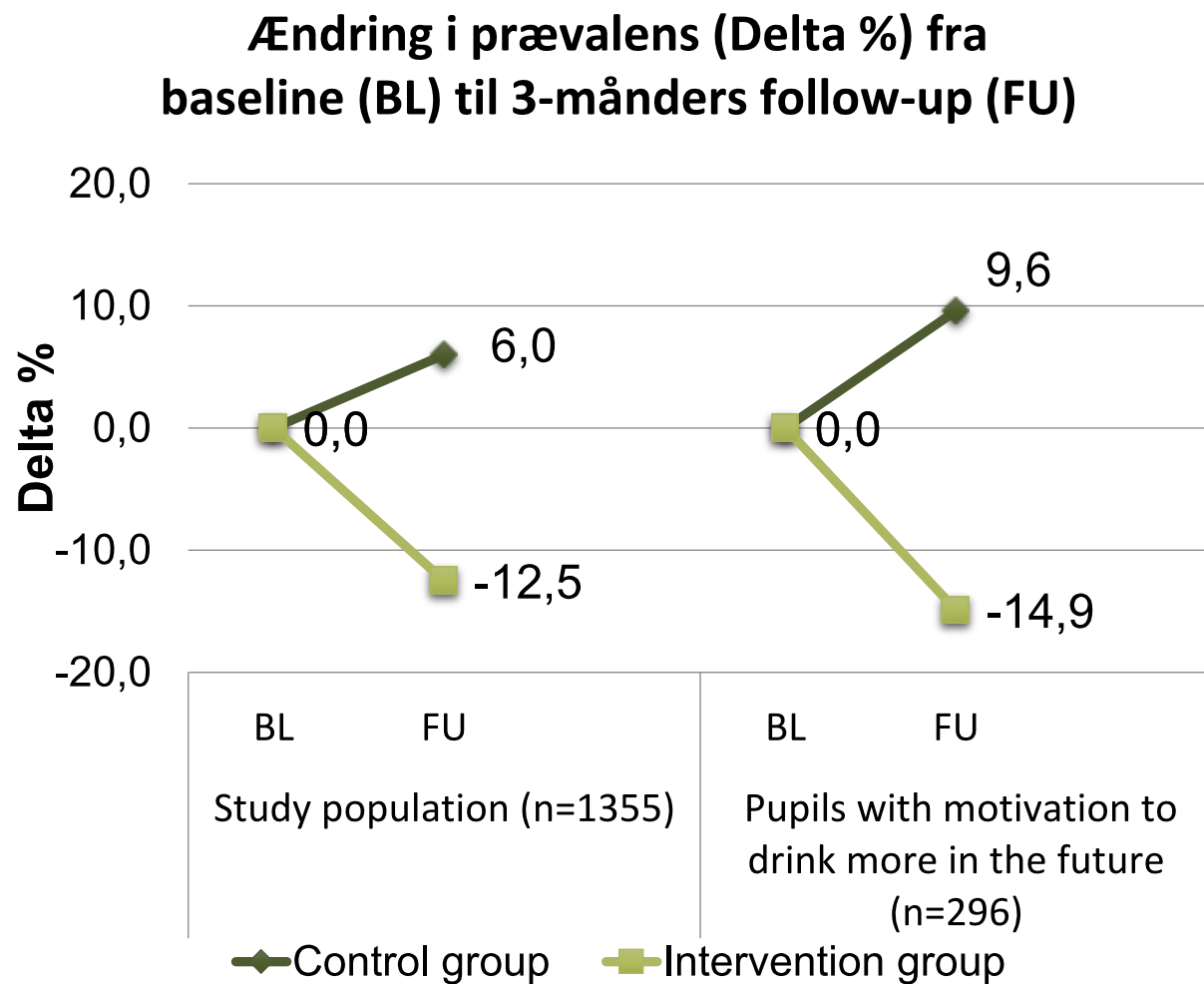
¹ Tinner, L., Palmer, J. C., Lloyd, E. C., Caldwell, D. M., Macarthur, G. J., Dias, K., Langford, R., Redmore, J., Wittkop, L., Watkins, S. H., Hickman, M., & Campbell, R. (2022). Individual-, family- and school-based interventions to prevent multiple risk behaviours relating to alcohol, tobacco and drug use in young people aged 8-25 years: a systematic review and meta-analysis. *BMC public health*, 22(1). <https://doi.org/10.1186/s12889-022-13072-5>

Interventionen Det GODE Liv

- Social pejling og flertalsmisforståelser
 - Tilretning af misforståelser kan have en positiv indvirkning på en persons risikoadfærd – fx. reduktion af alkoholforbrug
- Normative feedback
 - Interaktiv feedback / workshop
 - Plakater
 - Web applikation



Overvurdering af jævnaldrendes binge drinking (flertalsmisforståelser)



Interventionseffekt ved 3-mdr. follow-up

	OR ^b	95% CI	P-value	ARR
Alle elever (n=1355)	0.52	0.33-0.83	0.006	7.7%
Elever motiveret til at drikke mere i fremtiden (n=296)	0.49	0.29-0.82	0.006	11.8%

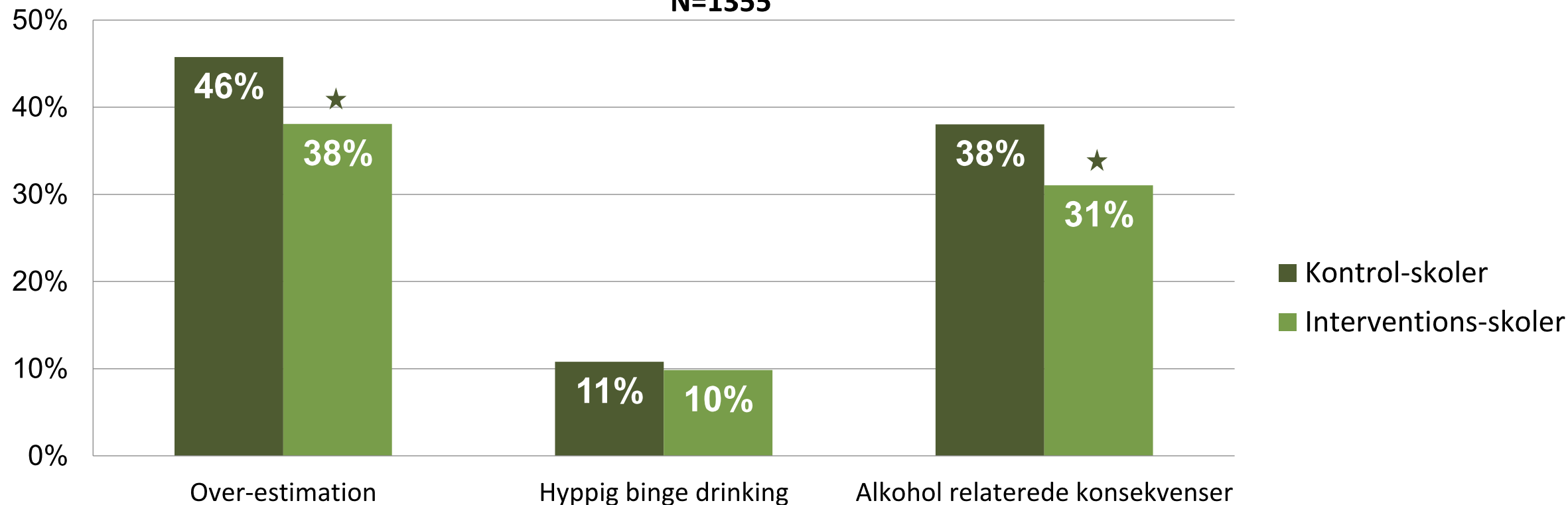
^a Perceived prevalence among peers > actual prevalence in own grade and school + 10% tolerance.

^b Odds Ratios based on multilevel logistic regression models adjusted for baseline values, age, sex and perceived family affluence and school included as random effect with corresponding 95% confidence interval (CI) and p-value.

ARR: Absolute Risk Reduction

Effekt-evaluering af Det GODE Liv

Absolut forskel mellem kontrol og intervention skoler ved 3-mdr. follow-up
N=1355



★ $p < 0.05$

STRUKTURELLE INDSATSER

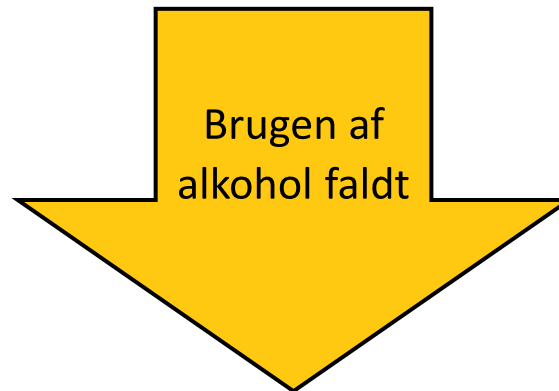
Den stærkeste evidens finder vi for indsatser, der ændrer rammerne omkring de unge – fx gennem regler, normer eller lovgivning.

- Øge prisen på alkohol (fx ved at indføre minimumspris pr. genstand)
- Forbyde markedsføring og sponsorering af alkohol på alle platforme
- Begrænse tidsrummet for alkoholhandel (åbningstider)
- Hæve aldersgrænse for salg af al alkohol (samt håndhævelsen heraf)
- Begrænse steder der udskænkes alkohol til unge
- Sætte tydelige rammer for hvad der forventes af de unge ift. alkohol

Det peger på, at kommunal forebyggelse bør fokusere på strukturelle indsatser.

Rammer og støtte til deltagelse i organiserede fritidsaktiviteter

Forsøg fra Island, hvor man gjorde fritidsaktiviteter mere tilgængelige for de unge, viste:



Hvis man gør det nemt for de unge at gå ned ad nogle gode veje, så er der rigtig mange, der vælger at gøre det

FLERSTRENGEDE INDSATSER

Lokalforankret og flerstrengt indsats → ændringer på flere områder og niveauer

De mest lovende indsatser er multikomponente, der kombinerer ændringer i unges omgivelser med aktiv inddragelse af deres omgivelser som fx forældre, skoler og lokalsamfund.

Evidensen peger på, at en helhedsorienteret og lokalt forankret tilgang giver de bedste forudsætninger for at udsætte alkoholdebut og skabe varige forandringer.

INTERVENTIONEN VORES VALG

TRE INDSATS OMRÅDER

- **Gymnasiet** – tiltag og politikker, som fremmer inkluderende fællesskaber, hvor alkohol og druk ikke er i centrum
- **Forældrene** – dialogmøde med forældre med fokus på deres rolle som beskyttende faktor
- **Eleverne** - gruppesamtaler med fokus på at støtte de unge i at tage gode beslutninger for dem selv og andre, fx ift. alkohol

Beskrivelse af indsatserne kan fås ved at skrive til: voresvalg@psy.au.dk

VORES VALG

I 16 gymnasier følges ca. 3000 elever gennem deres første år for at undersøge:

- Hvordan udvikles alkoholbrug og trivsel over tid?
- Hvordan kan vi forebygge brug af alkohol og fremme trivsel?
- Eleverne i kontrolgruppen øgede markant deres brug af alkohol hen over skoleåret sammenlignet med interventionsgruppen (op til 2,5 gange større stigning).
- Elever, der deltager i indsatser, der retter sig mod flere områder eller niveauer, har en mindre stigning i deres alkoholbrug.
- **Kombinationen af indsatser rettet mod unge, forældre og skolemiljø er en lovende tilgang til at reducere unges alkoholforbrug.**



HVORDAN FÅR VI DET TIL AT VIRKE?

Effektive tiltag:

- Tilpasses målgruppen og organisationen
- Har lokal opbakning
- Bygger på tæt samarbejde
- Anvender systematisk brug af data
- Har allokeret ressourcer
- Dokumentation af gennemførlighed og effekter (evaluering)

IMPLEMENTERING

- For at opnå et godt slutresultat skal både indsatsen og implementeringen fungere godt.
- En indsats der ikke er godt designet vil ikke have nogen effekt, selv hvis den implementeres korrekt.
- Det samme gælder, hvis implementeringen af et grundlæggende godt designet og velfungerende indsats mislykkes.

OPSUMMERING

- Tidlig alkoholdebut øger risikoen for senere rusdrikning og problemer
- Sociale normer og forældre har stor betydning for unges alkoholdebut
- Indsatser der står alene har begrænset effekt

- Lovende forebyggelse:
 - Kombination af indsatser rettet mod unge, forældre og rammer
 - Fokus på normer, relationer og kontekst
- Kommunale indsatser:
 - Kombinér universelle og målrettede indsatser
 - Inddrager forældre, skole og fritidsliv
 - Anvender systematisk data til at kvalificere og implementere

SPØRGSMÅL OG KOMMENTAR



CENTER FOR RUSMIDDELFORSKNING
PSYKOLOGISK INSTITUT



CENTER FOR RUSMIDDELFORSKNING
PSYKOLOGISK INSTITUT

Pause

KL

Hvad kan jeg gøre i min kommune?

- Kobling fra evidens til egen praksis

Søren Holm, PhD., ungebehandler og forebyggelseskonsulent, Aarhus Kommune

The logo for KL (Danish Association of Municipalities) is displayed in a dark blue, bold, sans-serif font. It consists of the letters 'K' and 'L' joined together.



Forebyggelse i Århus Kommune

Indsatser i folkeskolen



Forældre
inddragelse

SMC-instruktører



Forældre
inddragelse



Universel
skolebaseret
indsats



Alkoholfrie
miljøer



Screening and
Brief
Intervention



Materialer
Information



Forebyggende indsats på ungdomsuddannelserne



De unge:

- Forebyggende undervisning på ungdomsuddannelserne
- Brobygning til behandling (samarbejde med RCA)

Forældre:

- Oplæg til forældre med unge på ungdomsuddannelserne
- Kurser til forældre med unge i misbrug

Professionelle:

- Oplæg til frontpersonale
- Undervisningsforløb med fokus på motivation

Universel
skolebaseret
indsats

Forældre
inddragelse

Screening and
Brief Interventions

Forældre er en vigtig medspiller

(også til at lægge pres på politikere og lokalsamfund)

men hvad skal vi
rådgive forældrene til?



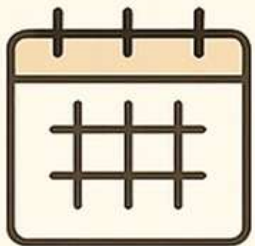
Styrende



Forebyggelse



Guidende



Struktur



Aftaler



Monitorering



Information

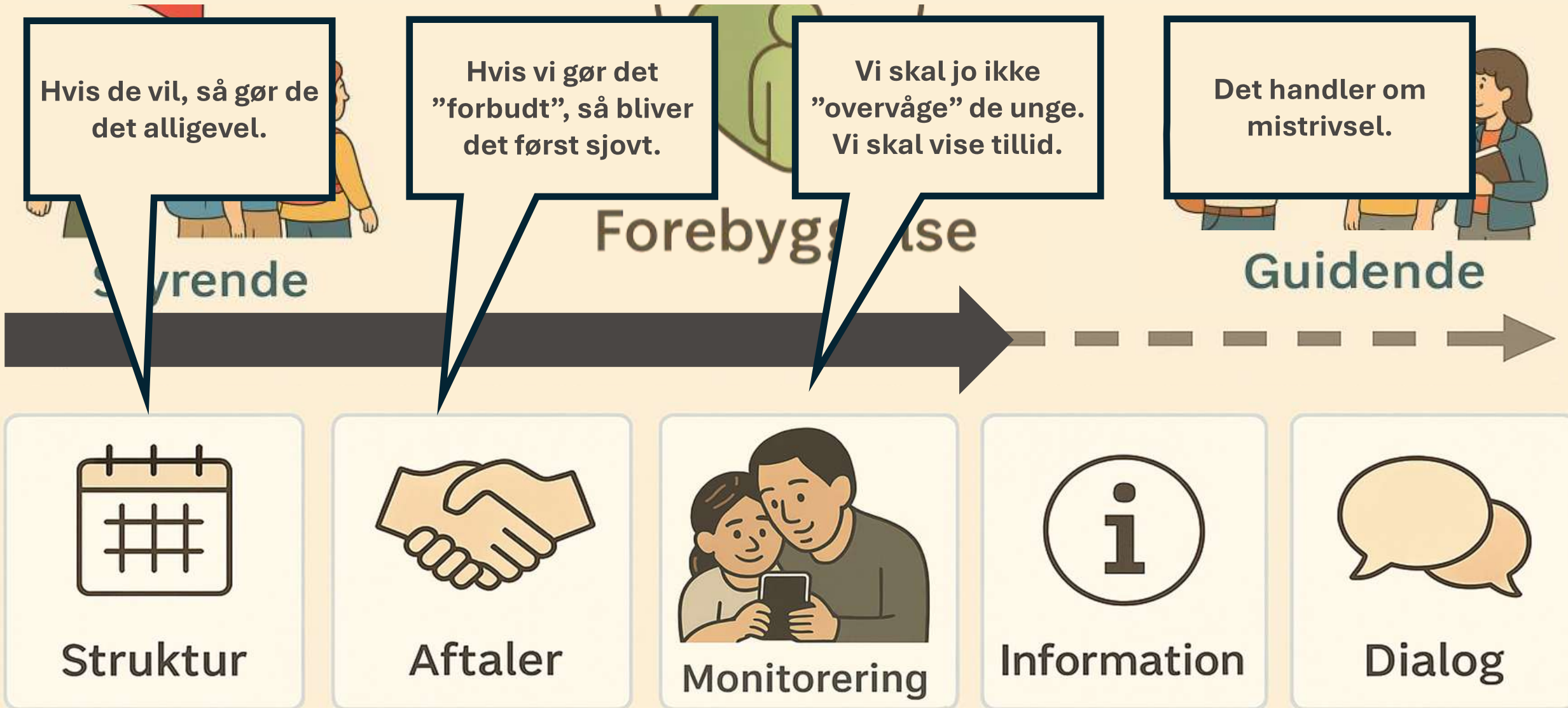


Dialog

Hvordan kan forældre (og professionelle) bedst forebygge?

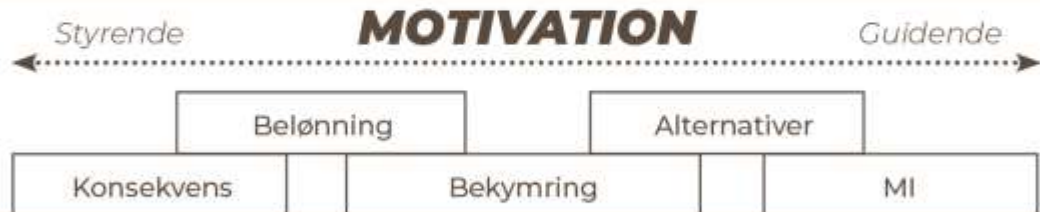


Vi har ofte en præference for de guidende strategier



Hvilket grundlag
rådgiver vi forældre
ud fra?

F O R Æ L D R E S K A B E T



RELATION

Styrende **AFKLARING** *Guidende*

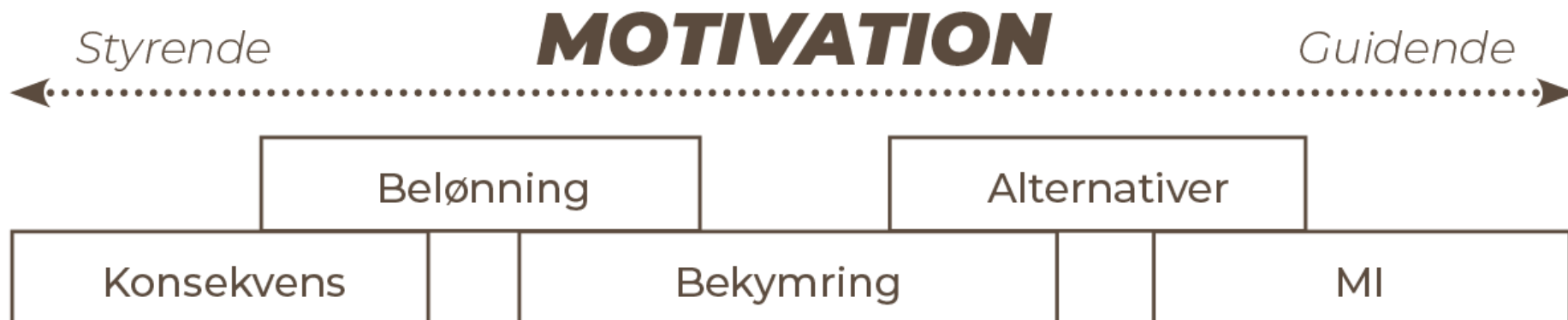
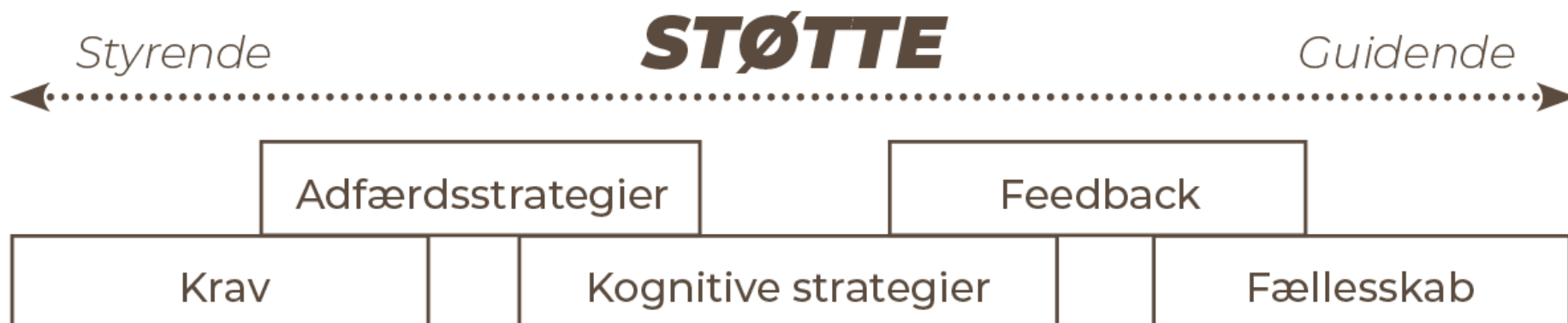


Styrende **FOREBYGGELSE** *Guidende*



RELATION

F O R Æ L D R E S K A B E T



Hvilke forebyggelsesstrategier burde prioriteres højere i jeres kommune?

Hvordan kan I være med til at prioritere disse forebyggelsesstrategier?

Kort refleksion ved bordet

- Hvad tager du med fra oplæggene?
- Hvilke spørgsmål har du til oplægsholderne?



Frokost og netværk

Vi begynder igen kl. 13.00



Forebyggelse før festen begynder

- Inspiration fra tre organisationer

Christina Schiøth, Kræftens Bekæmpelse

Thit Høngsmark Grinderslev, Ungdomsringen

Freja Jørgensen, Alkohol & Samfund



KL Temadage marts 2026

Om inspirationsmaterialet til forældremøder 'Dit barn – din alkoholning' & undervisningsforløbet 'Om alkohol'





Forældremødemateriale målrettet
forældre til 13-16-årige



TrygFonden

Formål

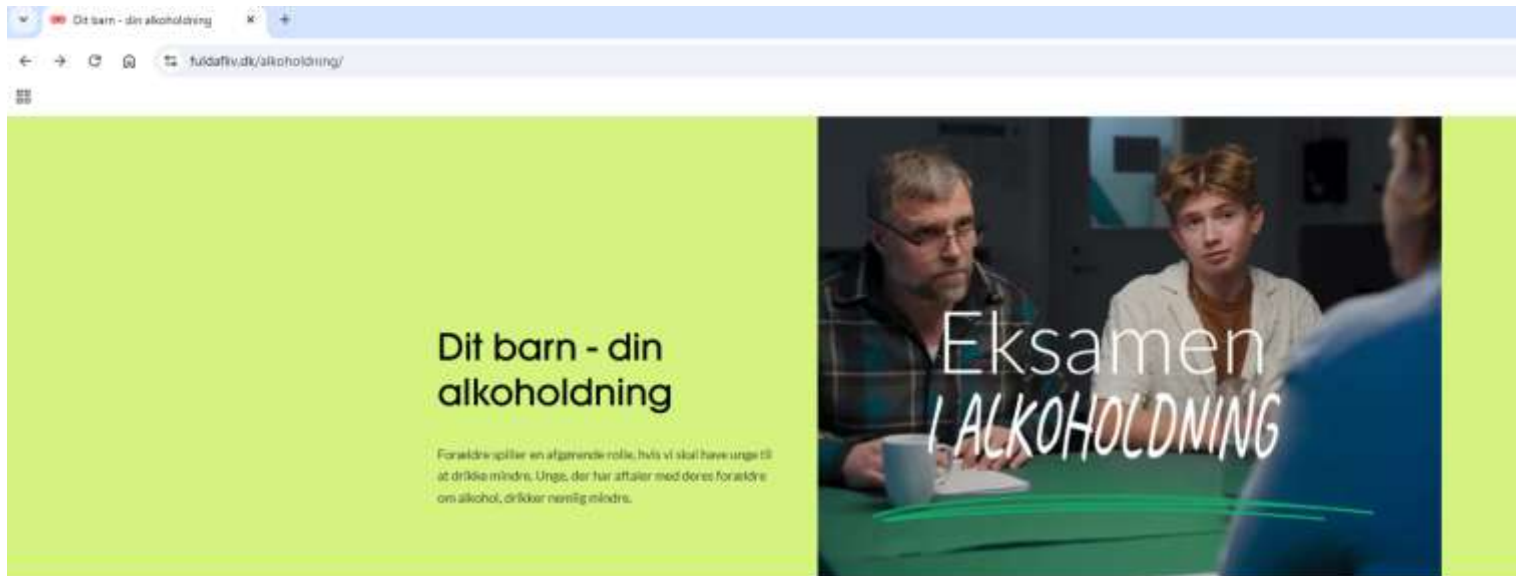
- Gøre forældre bevidste om deres indflydelse på unges alkoholforbrug
- Give forældre handlingsanvisninger til at udskyde deres barns alkoholdebut

Målgruppe

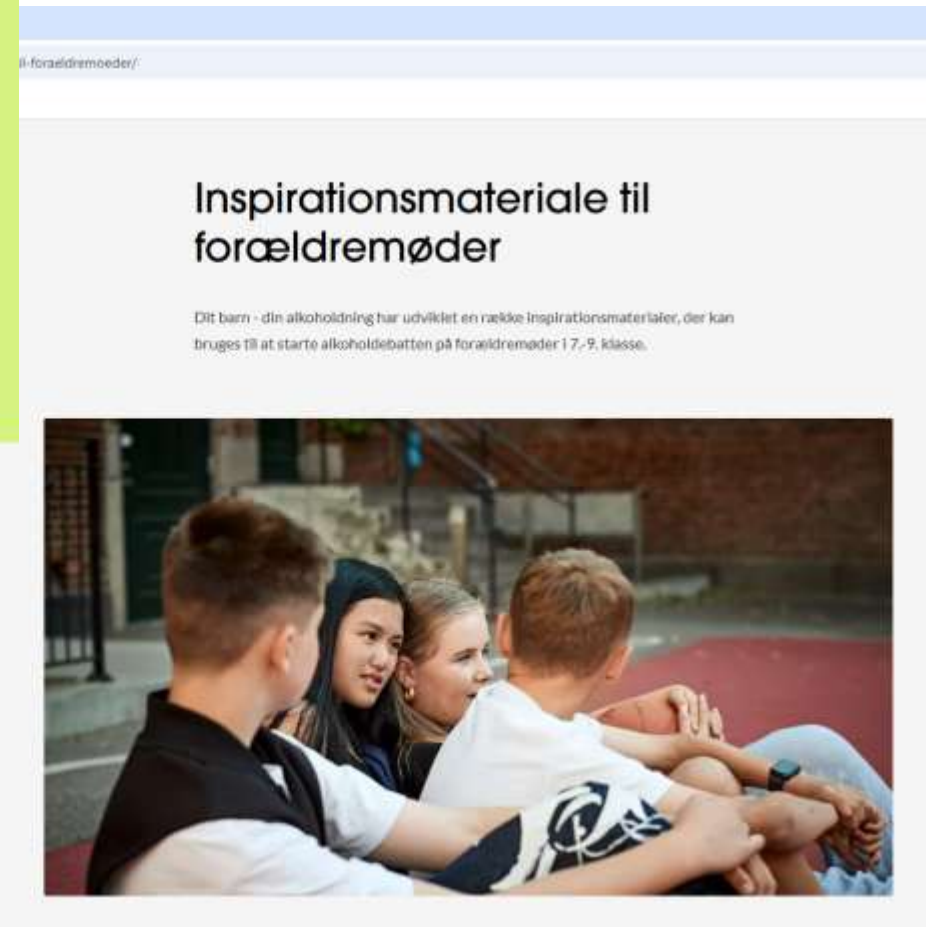
- SSP-konsulenter, undervisere m.fl.
- Forældre til 13-16-årige unge



Tilgå materialet på www.fuldafliv.dk/alkoholdning/



The screenshot shows a web browser with the address bar containing 'fuldafliv.dk/alkoholdning/'. The main content area has a green background on the left with the text 'Dit barn - din alkoholning' and a sub-headline 'Forældre spiller en afgørende rolle, hvis vi skal have unge til at drikke mindre. Unge, der har aftaler med deres forældre om alkohol, drikker nemlig mindre.' To the right is a video player with the title 'Eksamen I ALKOHOLDNING' overlaid on a scene of a man and a young man sitting at a table.



The screenshot shows a page titled 'Inspirationsmateriale til forældremøder'. Below the title is a paragraph: 'Dit barn - din alkoholning har udviklet en række inspirationsmateriale, der kan bruges til at starte alkoholdebatten på forældremøder i 7.-9. klasse.' Below this is a photograph of a group of diverse teenagers sitting on a red mat outdoors, talking.

- Alkoholedebud** →
Forbered dig på alkoholdebatten inden dit barn, inden dit barn begynder at eksperimentere med alkohol.
- Fakta om alkohol** →
Hvad er og er det, når det kommer til alkohol?
- 18-års aldersgrænse** →
I Danmark kan vi ikke ændre en eksisterende aldersgrænse for salg af alkohol på 18 år.
- Inspirationsmateriale til forældremøder** →
Dit barn - din alkoholning har udviklet en række inspirationsmateriale, der kan bruges til at starte alkoholdebatten på forældremøder i 7.-9. klasse.
- Podcast om teenagere og alkohol** →
Lyt til vores podcastserie om unge og alkohol.

Indhold

Hent materialerne enkeltvis

Film

Filmen DIT BARN - DIN ALKOHOLDNING 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. Varighed: (03.22 min.)

[Hent filmen her.](#)

PowerPoint-præsentation

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. Her kan du hente oplægget som PDF-fil

[Hent PDF-præsentation](#)

Hvis du skal ændre i præsentationen, findes PowerPoint-versionen i den samlede materialepakke, som kan hentes øverst på siden.

Lærer-vejledning

Som underviser kan du bruge materialet DIT BARN – DIN ALKOHOLDNING enten i samlet form eller som enkelte dele, som det passer dig. I lærer-vejledningen kan du få hjælp og inspiration til at bruge materialet.

[Hent lærervejledning](#)

Debat- og dilemmakort

Debat- og dilemmakortene indeholder relevante spørgsmål og dilemmaer om unge og alkohol. Kortene 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.

[Hent debat- og dilemmakort](#)

Faktaark

Faktaarket indeholder relevante facts om unge og alkohol og kan supplere PowerPoint-præsentationen. Print og del ud på forældremødet.

[Hent faktaark](#)

Word-skabeloner

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 indgås i fællesskab mellem forældre og elever.

[Hent alkoholaftale](#)

Invitation til forældremøde

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 classes forældre til et forældremøde, hvor I skal tale om unge og alkohol.

[Hent invitation](#)



Indhold

Film: Information om unge og alkohol. Viser, hvordan man som forælder har indflydelse på sit barns alkoholvaner og giver gode råd til dialog og aftaler



Skabelon til invitation til forældremøde



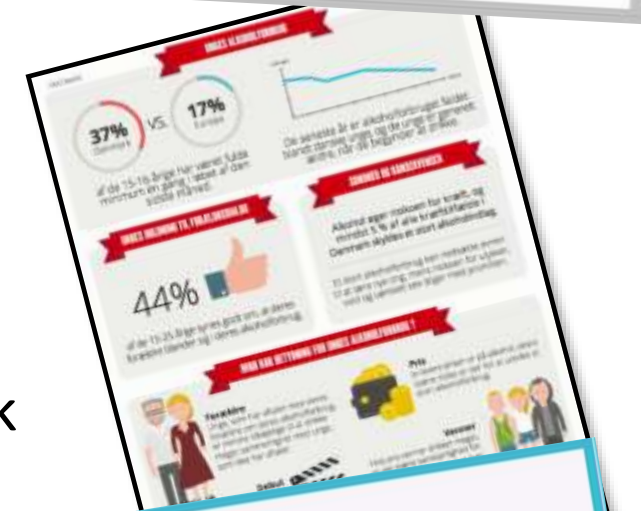
Power-Point-præsentation



Klassens fælles alkoholaftale



Fakta-ark



Lærer-info



Debat- og dilemmakort



Evaluering

December 2027

EPINION

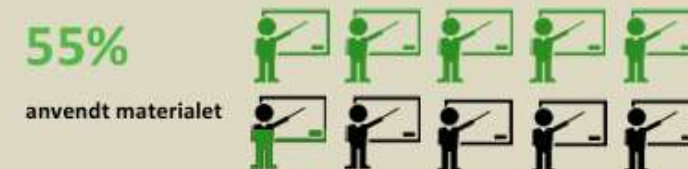
HOVEDRESULTATER – 'DIT BARN – DIN ALKOHOLDNING': SSP-MEDARBEJDERE

Næsten 8 ud af 10 kender til materialet, og over 9 ud af 10, der har anvendt materialet, synes godt om det.

Blandt alle SSP-medarbejdere er der...



Blandt SSP-medarbejdere med kendskab har...



Blandt SSP-medarbejdere, som har anvendt materialet, synes...



Blandt SSP-medarbejdere med kendskab har...



Om Alkohol til grundskolen

- Til grundskolens 7.-9. klasse
- Tre dobbeltlektioner til danskfaget
- Materialer, der kan opgives til eksamen
- Ligger på forstå.dk
- Tilsvarende forløb: Om røg og nikotin

Lanceret i marts 2025

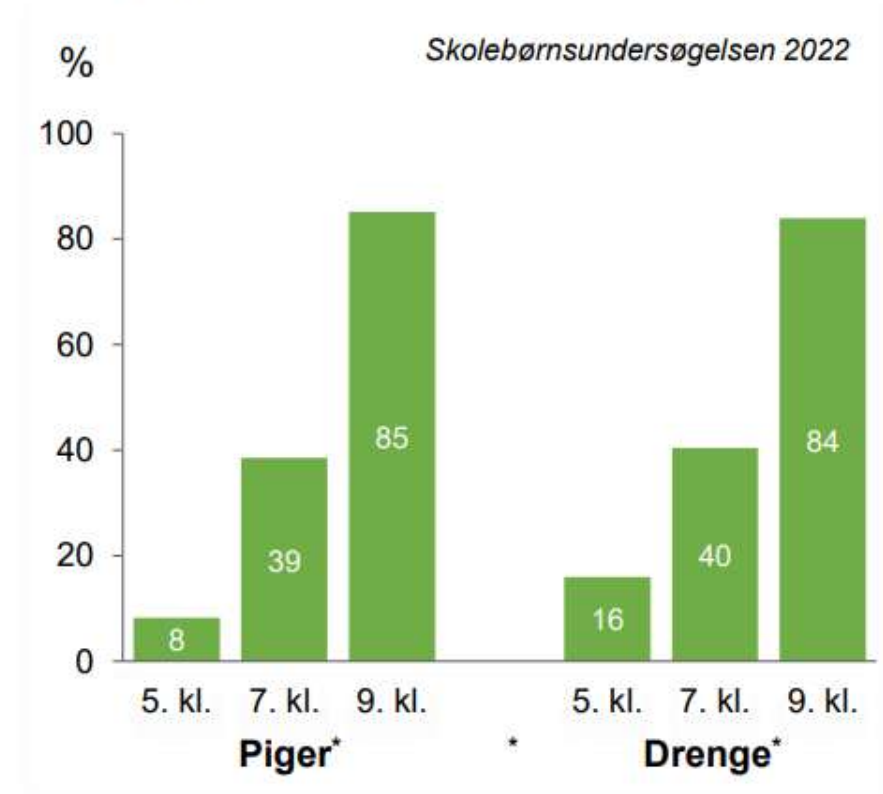


Formål med forløbet

Udskyde debuten og nedsætte forbruget af alkohol

Debut sker ofte i løbet af udskolingens
→ vigtigt tidspunkt for forebyggelse

Figur 6.4.1 Andel, som har prøvet at drikke alkohol, efter køn og klassetrin (%)



Kort om forstå.dk

FORSTÅ | Forstå.dk Find dit fag Søg indhold og forløb Elevbesvarelser Artikler Forstå.Viden [Log ind](#)

INDHOLD

Forløb	118
Aktiviteter	20
Opgaver	421

KLASSETRIN


- 0. kl. 3
- 1. kl. 12
- 2. kl. 18
- + Vis alle

EMNE


- Algebra 1
- Analyse 9
- Analyse og fortolkning 1
- + Vis alle

FAG


- Billedkunst 8
- Billedkunst - valgfag 1
- Biologi 6
- + Vis alle




Mere info



Mere info




Mere info




Mere info

0.-2. klasse
Konflikter, krig og medmenneskelighed - Indskoling
[Gratis forløb](#)




Mere info

3.-5. klasse
Krig og medmenneskelighed
[Gratis forløb](#)




Mere info

2.-6. klasse
Blodversitet og klimaforandringer
[Gratis forløb](#)




Mere info

0.-1. klasse
Gøprøven
[Gratis forløb](#)




Mere info

1.-3. klasse
Pas på ørene - Indskoling
[Gratis forløb](#)




Mere info

1.-3. klasse
Bjæf skal vaccineres
[Gratis forløb](#)




Mere info

1.-3. klasse
Den sikre side - Indskoling
[Gratis forløb](#)




Mere info

1.-3. klasse
Dinoernes smarte tricks
[Gratis forløb](#)



Mere info



Overordnet om forløbet

Tre kapitler (samme opbygning for 'Om røg og nikotin'):

Kap. 1: Viden om risici og konsekvenser ved forbrug

Kap. 2: Markedsføring og reklame

Kap. 3: Fællesskab og gruppepres

Opbygget ud fra forskellige niveauer:

- Viden + forståelse
- Anvendelse + analyse
- Syntese + vurdering

Fokus på, at eleverne kan spejle sig i forløbene, undgå løftede pegefingre, undgå at tale forbruget op og skabe sociale overdrivelser



Fælles kampagneside: www.Forstå.dk/Om-alkohol-roeg-nikotin

FORSTÅ Forståelse

Find dit bog | Søg indhold og forløb | Elevmateriale | Artikler | Forstå Videre


Om alkohol, røg og nikotin

Start samtalen

Vidste du at unge i Danmark tager Eden over dem, der hyppigst drikker sig fulde i Europa? Og at størrelen af unge, der bruger nikotinprodukter, er steget fra 20% til 31% på bare to år?

Gode sundhedsvenner dannes tidligt i livet, og du kan hjælpe dine elever godt på vej med disse to forløb om alkohol, røg og nikotin. Gennem virkelighedsnære scenarier og formater som podcast og film, kan du starte samtalen om emner som gruppepres, sociale dynamikker og reklames magt.

På den måde guider du dine elever mod gode værer på en inkluderende og inspirerende måde, i samskabelighed med de unge.



Om alkohol

Dansk, 7.-9. klasse.

Hvor ofte støder I på alkohol og reklamer for alkohol, når I f.eks. køber ind, er på sociale medier eller går på cafe? Hvilken rolle mener I, at alkohol spiller i sociale sammenhænge som fester og andre arrangementer? Og hvordan ser det egentlig ud med unges alkoholforbrug?

Det er nogle af de spørgsmål, I skal forholde jer til i dette forløb. Med udgangspunkt i film, podcast og artikler gør dette forløb jer klogere på alkohol.

[Se forløbet](#)



Om røg og nikotin

Dansk, 7.-9. klasse.

En duft af jordbær. En sky af røg. En lille, hvid pose henkastet på fortovet. På goden, ved busstoppestedet eller uden for klubhuset...

Men hvordan påvirker nikotin egentlig kroppen? Hvilke produkter er mest skadelige? Og hvilken rolle spiller venner og fællesskaber for unges forhold til røg og nikotin? Med udgangspunkt i film, podcast og en novelle gør dette forløb jer klogere på røg og nikotin.

[Se forløbet](#)



Tilgå materialet

Unilogin til FORSTÅ:

- Brugernavn: forstaaviden+4@lruplus.dk
- Kode: Forstå_4
- Husk at vælge "E-mail" (ikke Unilogin)

Kampagneside uden unilogin (ikke adgang til fuldt materiale):

- Fuldafliv.dk: [Om alkohol – et undervisningsforløb til 7.-9. klasse](#)

Brug af materialet

Skoleåret 2025-2026 til medio marts:

Lærersessioner: 778

Elever potentiel reach: 16.338

Lærersessioner: Logins pr. dag. Bruger en lærer samme forløb over flere dage = flere 'lærersessioner'.

Potentiel elev-reach er koblet op på lærerlogins og en antagelse om, at hver lærer har anvendt materialet på én klasse á 21 elever (gennemsnitlig klassekvotient).

Bidrag til udbredelse lokalt

- Skab opbakning fra flere sider (forvaltninger og politikere)
- Præsenter materialet i udvalg, som kan have interesse
- Tip skolelærere i din kommune/dit netværk
- Tag undervisningselementerne med til forældremøde



Netværksgruppe for 'Om røg og nikotin'

Formål: Udveksle erfaringer i forhold til følgende

- At motivere lærerne lokalt til at bruge materialet
- At skabe interesse blandt lokale politikere
- Brugen af undervisningsmaterialet 'Om røg og nikotin' (fx hvad fungerer godt og hvad er udfordrende?)



Målgruppe:

- Kommunale konsulenter, som vil bidrage til udbredelse af materialet eller som kender til lokale skoler, der bruger materialet
- Lærere som har erfaringer med at bruge materialet

Form på netværksmøderne

- Online på Teams

Tilmelding: Skriv til Marie på
marber@cancer.dk
med navn, titel og arbejdsplads

Spørgsmål





'Fredag aften i klubben'

Et eksempel på strukturel forebyggelse

UNGDOMSRINGEN – FORENING FOR KLUBBER OG UNGDOMSSKOLER



HVEM ER VI?

- ❖ Stiftet i 1942
- ❖ 720 fritids- og ungdomsklubber og ungdomsskoler
- ❖ 120.000 børn og unge (10-18 år)
- ❖ Vi har medlemmer i 97 ud af 98 kommuner, samt Grønland, Færøerne og Sydslesvig

Hvad laver vi?

- ❖ Aktiviteter for børn og unge på tværs af klubber
 - ❖ 80 aktiviteter årligt
- ❖ Kompetenceudvikling for pædagoger og ansatte i klubber og ungdomsskoler
 - ❖ Webinarer, kurser, workshops, konferencer, udviklingsforløb, netværk
- ❖ Politisk interessevaretagelse
 - ❖ Interne bestyrelser
 - ❖ Politisk dialog, netværk
 - ❖ Medier, SoMe



DE STORE PROJEKTER

- ❖ FREDAG AFTEN I KLUBBEN: 2024 – 2026, Alternative aktiviteter til weekendens ungdomsfester
- ❖ FÆLLES LOKAL KULTURÆNDRING FOR UNGE OG ALKOHOL I FRITIDSLIVET: 2025-2028, på tværs af kommunale tilbud og foreningsliv i samarbejde med DGI
- ❖ SAMMEN OM TRIVSEL I KLUBBEN: 2025-2028, ABC for mental trivsel i klubben

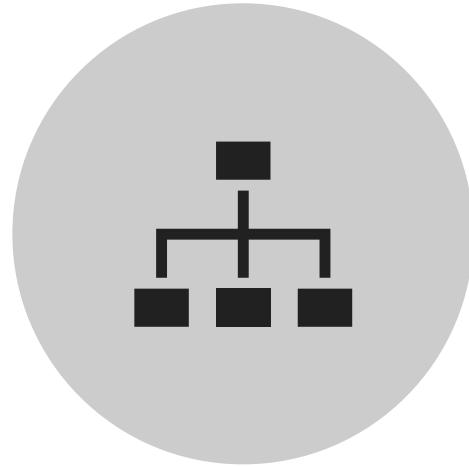


ABC: Sammen om trivsel i klubben

Fredag aften i klubben

Fælles lokal kulturændring i fritidslivet

Fredag aften i klubben



ER ET 3-ÅRIGT PROJEKT
UDVIKLET AF OG FORANKRET I
UNGDOMSRINGEN (2024-2026)



PROJEKTET ER FINANSIERET
AF SUNDHEDSSTYRELSEN

Projektets vision

Vi vil gerne vise, at vi med de rigtige tilbud kan få unge i alderen 12-18 år til at vælge aktiviteter og fællesskaber i klubben eller ungdomsskolen fredag aften frem for fællesskaber, der baserer sig på alkohol.

Som følge heraf håber vi at kunne påvirke danske unges alkoholkultur i en positiv retning.



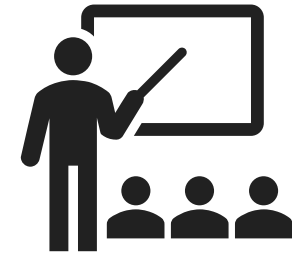
Mål for ”Fredag aften i klubben”



Målet er at udvikle og afprøve sjove og meningsfulde alkoholfrie aktiviteter for unge fredag (eller lørdag) aften i klubber og ungdomsskoler.



250-300 Fredag aften-arrangementer fordelt over 21 kommuner i løbet af projektperioden.



Målet er også at indsamle og formidle erfaringer og viden fra projektet til gavn for andre.

Projektet tager udgangspunkt i:

- Viden om danske unges alkoholkultur
- Viden fra Den Islandske Model
- Ungeinddragelse som grundlæggende præmis
- Den fritids- og ungdomspædagogiske faglighed



Er der ikke masser af tilbud til unge i Danmark?

Vi cykler sådan lidt rundt i området

Vi mødes mest i parken. Der er nogle bænke

Nu er Spar begyndt at lukke tidligere, så nu har vi ikke rigtig et sted at mødes

Vi holder mest til henne ved børnehavens legeplads eller oppe ved skolen

Nogle gange mødes vi ved Føtex og hvis der ikke er andre der, går vi måske ned til Netto

Nogle gange sidder vi oppe ved rampen eller også går vi ned til sportspladsen



Status i projektet

- Der er afholdt ca. 150 arrangementer indtil nu med mellem 10 og 450 deltagere.
- Der afholdes fortsat arrangementer gennem resten af 2026. Mange deltagere forventer at fortsætte, når projektet slutter.
- Følg med og se mere her: <https://ungdomsringen.dk/projekter/fredag-aften-i-klubben/>

Opfordring:

- Undersøg hvad der findes af muligheder og tilbud til unge under 18 på weekendaftener i jeres kommune/lokalområde.
- Lær jeres fritidspædagogiske institutioner at kende (hvis I er så heldige at have nogen).
- Brug jeres fritidspædagogiske institutioner endnu mere i de forebyggende indsatser – de har fagligheden og kendskabet til de unge.
- Og husk at spørge de unge, hvad de egentlig ønsker og har brug for.

Spørgsmål



KL-temadag 26. marts 2026

Mere fællesskab – Mindre alkohol

Alkoholulturen i foreningslivet

Alkohol &
Samfund

Hvorfor arbejde med alkoholkulturen i foreningslivet?



Danske unge drikker mere alkohol end nogen andre unge i Europa



De fleste børn og unge bruger deres fritid i en forening.

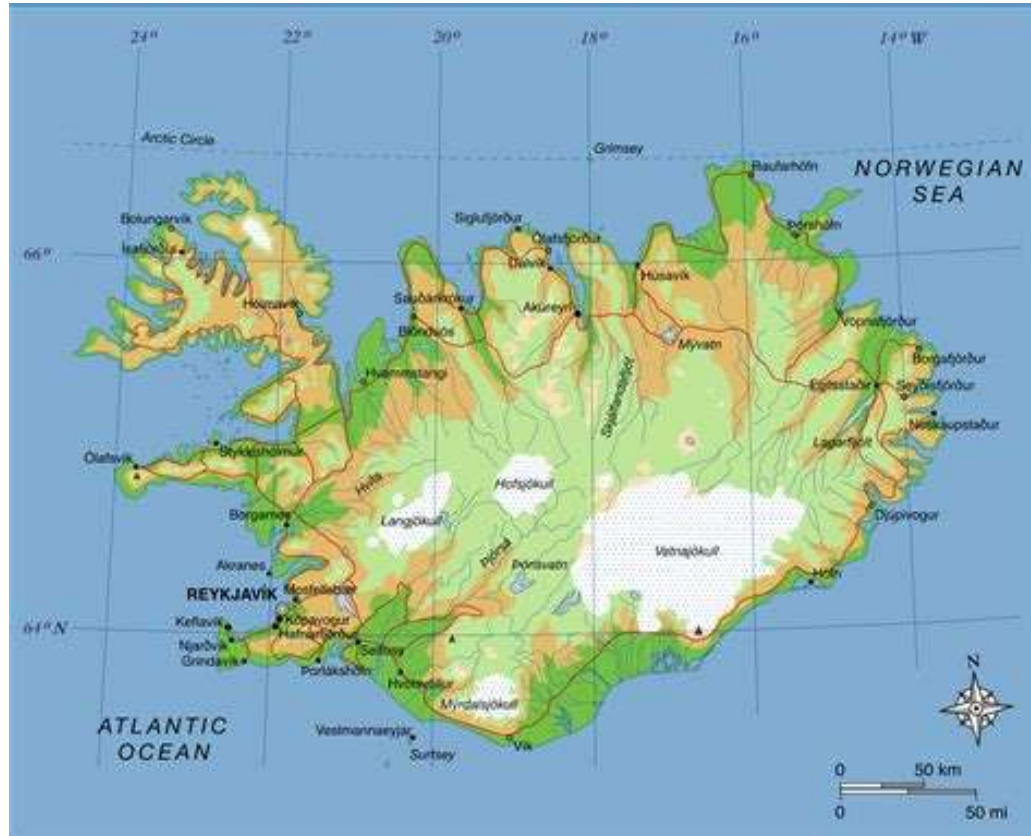
Derfor har frivillige organisationer og foreninger en vigtig rolle i børn og unges liv



Erfaringer fra Island viser, at deltagelse i fritidsaktiviteter kan have en beskyttende faktor for brugen af rusmidler blandt unge



Danske foreninger kan medvirke til at skabe et mere inkluderende fællesskab, hvor alkohol ikke er i centrum



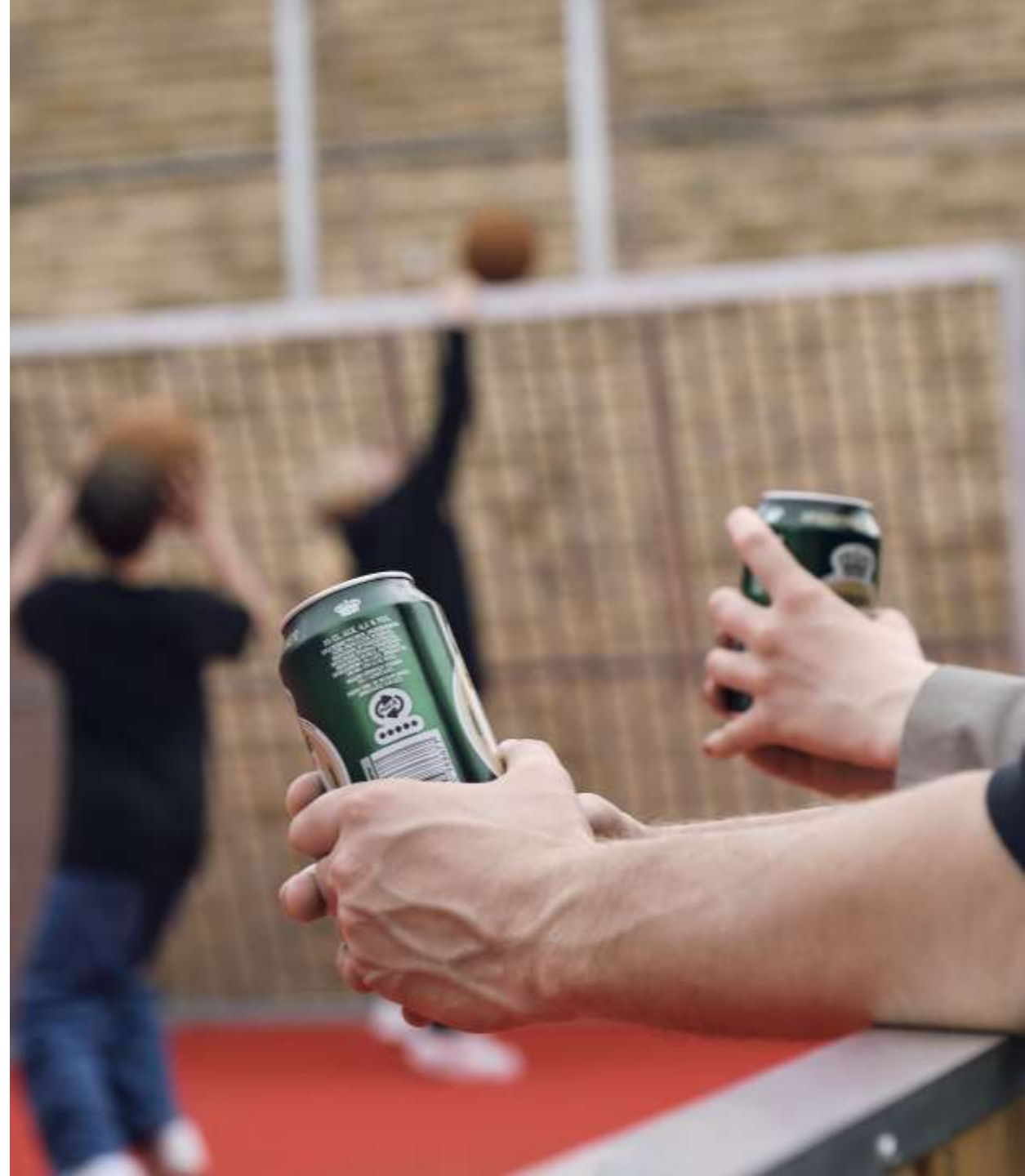
Den islandske model

- **Forældre**
 - Tid tilbragt sammen
 - Aftaler
 - God kommunikation
- **Venner**
 - Fællesskaber uden rusmidler
 - Sociale normer og flertalsmisforståelser
- **Forenings- og fritidslivet**
 - Aktiviteterne er strukturerede og voksenstyret
 - Unge bliver eksponeret for voksne rollemodeller
 - Der er en norm, der ikke forener det at drikke alkohol med at dyrke sport

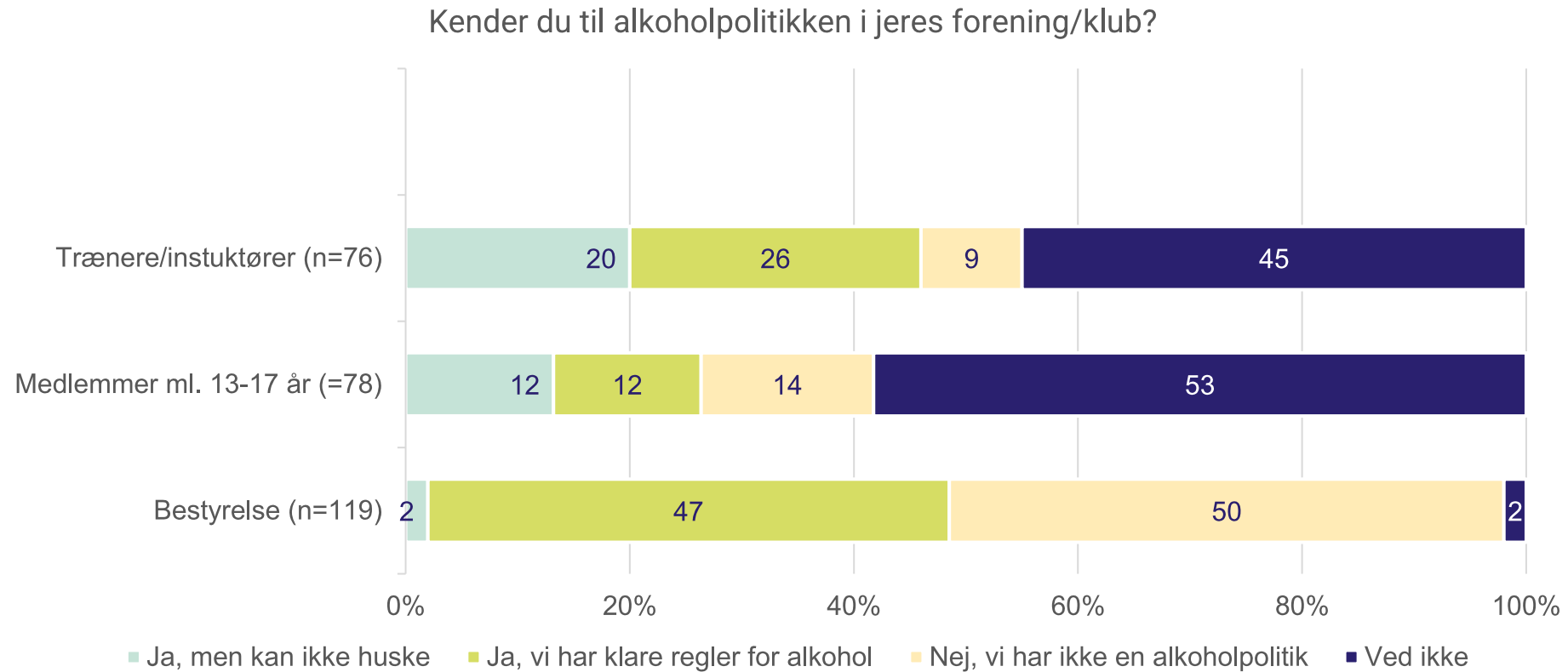
Indblik i alkoholkulturen i foreningslivet

En pilotundersøgelse af Alkohol & Samfund blandt 106 foreninger (125 bestyrelsesmedlemmer, 96 trænere og 88 unge har svaret) viser at:

- 70% af foreninger er enig i at der ikke bør serveres alkohol til unge under 18 år
- 69% er enige i at børn og unge ikke skal introduceres til alkohol i foreningslivet
- Kun halvdelen af foreningerne havde taget stilling til alkohol



Alkoholpolitik i foreninger





Mere fællesskab – mindre alkohol

- Projektet løber fra 2024-2026
- 9 foreninger deltager i projektet – minimum en forening i hver region
- Foreningerne deltager i en workshop og finder idéer, som er med til at skabe fede fællesskaber og lave rammer for, hvordan alkohol skal fylde i deres forening
- I følgegruppen sidder repræsentanter fra DIF, DGI, Sund By Netværket, Idræts- og Fritidsfaciliteter Danmark og Det Danske Spejderkorps
- Projektet er støttet af Sundhedsstyrelsen



Resultater fra workshops

Basketball Klub

- Strandaften
- Grillaften
- Basketball-camp fra fredag-søndag
- Overnatning i shelter

Floorball Klub

- Limousine hjem fra landsstævne
- Se ishockeykamp i Aalborg
- Få udebanetrøjer

Svømmeklub

- Escape room i svømmehallen
- Svømmedisko
- Havsvømning
- Fællesdage med fokus på leg og svømning på tværs af alder

Teater

- Endagsfestival
- Inspirationskatalog med snakkelege
- Tur i trampolin- og hoppeland

Danse Quilibrium

- Flere SoMe-videoer (til nye medlemmer)
- MGP-aften
- Finde sponsorater





Erfaringer indtil videre

- Bestyrelsens opbakning og ressourcer er afgørende for deltagelse i projektet
- Rigtig god modtagelse alle steder
- Foreningerne ser det som en god mulighed for at høre, hvad de unge synes
- Masser af gode idéer til (nye) fællesaktiviteter
- Sværere at få startet snakken om en alkoholpolitik



1 Tag stilling
– hvad er jeres holdning til alkohol i foreningen?

Udarbejd eller juster alkoholpolitikken!

Overvej om du vil have en alkoholpolitik i din forening.

Overvej om du vil have en alkoholpolitik i din forening.

Overvej om du vil have en alkoholpolitik i din forening.

Overvej om du vil have en alkoholpolitik i din forening.

2 Udarbejd eller juster
– hvad skal alkoholpolitikken indeholde?

Udarbejd eller juster alkoholpolitikken i henhold til de gældende regler og anbefalinger.

Udarbejd eller juster alkoholpolitikken i henhold til de gældende regler og anbefalinger.

Udarbejd eller juster alkoholpolitikken i henhold til de gældende regler og anbefalinger.

Udarbejd eller juster alkoholpolitikken i henhold til de gældende regler og anbefalinger.

4 Følg op
– hold politikken levende og gør den til en del af kulturen

Følg op på alkoholpolitikken og gør den til en del af kulturen.

Følg op på alkoholpolitikken og gør den til en del af kulturen.

Følg op på alkoholpolitikken og gør den til en del af kulturen.

Følg op på alkoholpolitikken og gør den til en del af kulturen.

3 Skab kønsskab
– udbred, styrk og brug alkoholpolitikken

Udbred, styrk og brug alkoholpolitikken i foreningen.

Udbred, styrk og brug alkoholpolitikken i foreningen.

Udbred, styrk og brug alkoholpolitikken i foreningen.

Udbred, styrk og brug alkoholpolitikken i foreningen.

Kommer snart: Materialer til foreninger om at lave en alkoholpolitik

- Udviklet materialer til foreningslivet til at lave eller justere sin alkoholpolitik
- Udkommer i 2026 på Sundhedsstyrelsens hjemmeside

Gratis tilbud 😊

Inspiration til sidste skoledag

- Find idéer og inspiration til sidste skoledag fra 21 kommuner på tværs af Danmark ([Link](#))

Overgangen fra grundskole til ungdomsuddannelse

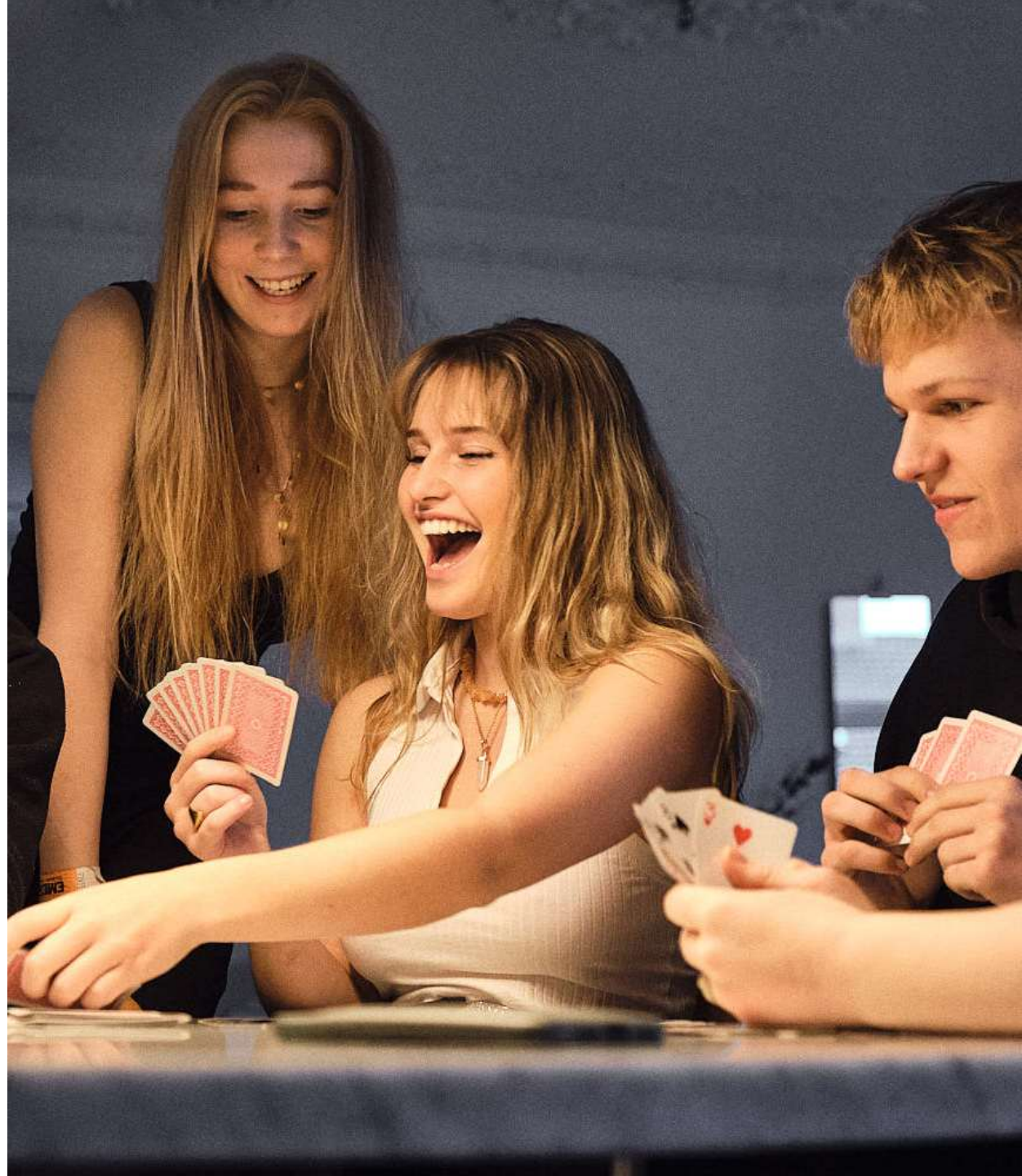
- Workshop med unge og forældre om trivsel og fællesskaber på skoler og efterskoler (og 5000 kr. til den fedeste idé)
- Workshop til kommunen, der samler de væsentligste aktører om alkoholforebyggelsen

Alkoholculturen i foreningslivet

- Alkohol & Samfund samarbejder med foreninger om sammen med de unge at lave alkoholfrie ungemiljøer i foreningslivet

Kontakt Freja Jørgensen for at høre mere på fj@alkohologsamfund.dk

Find mere viden og [inspiration på vores hjemmeside](#) 😊



Spørgsmål?

Kort refleksion med sidemanden

- Hvad tager du med fra de 3 sidste oplæg
- Hvilke spørgsmål har du til oplægsholderne?



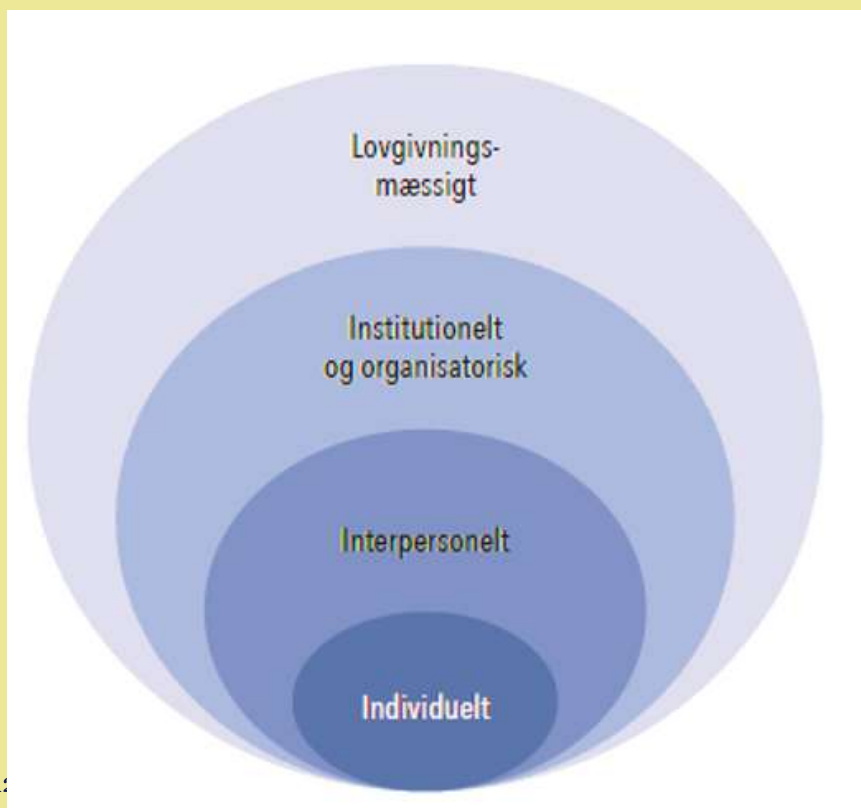
Kaffepause – vi ses kl. 14.10

KL

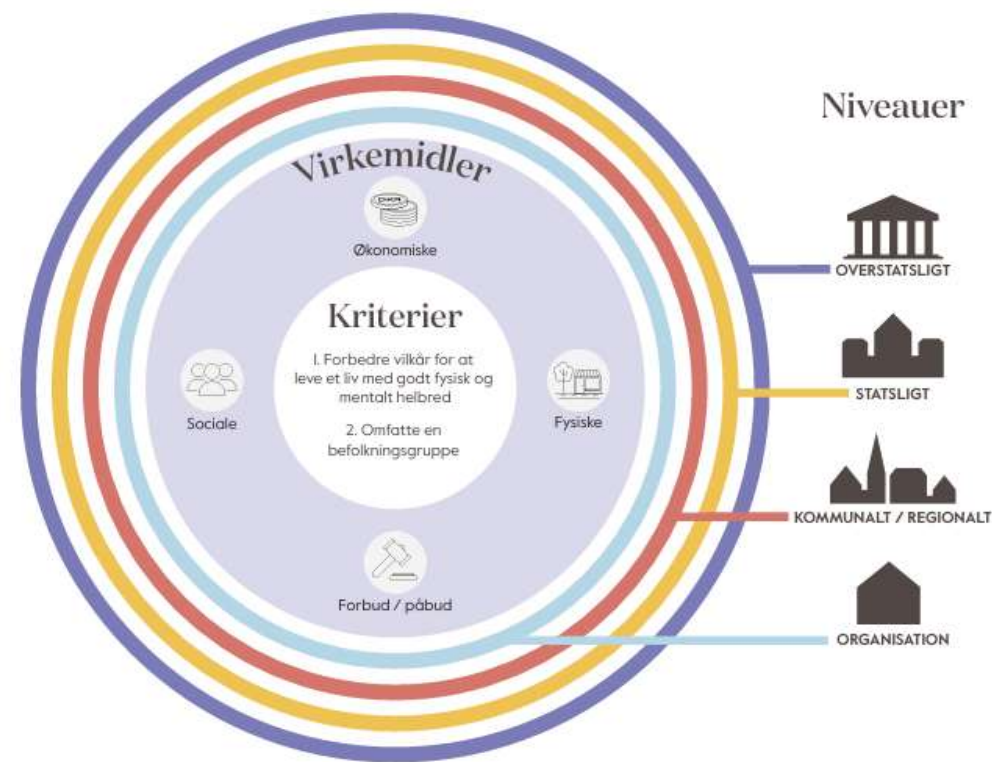


Workshop

Før festen begynder - Hvad kan jeg gøre mere af i min kommune eller organisation?



Definition og afgrænsning af strukturel forebyggelse.



- Hvad skal vi hjem og arbejde med?
- Sammen med hvem?
- Hvad er dit først skridt?

Anbefalinger til Regering og Folketing



KL anbefaler at Regering og Folketing sikrer, at:

--

- prisen på tobak og andre nikotinprodukter stiger væsentligt
- salg af alkohol til børn under 18 år forbydes
- regler mod salg af sundhedsskadelige produkter håndhæves effektivt, med skærpede bøder, når det vedrører børn og unge
- regler for markedsføring af usunde produkter målrettet børn og unge skærpes
- der indsamles viden om sociale mediers påvirkning af børn og unges mentale sundhed, og at området reguleres såfremt der ses negative sammenhænge
- staten afsætter flere dedikerede midler til forskning-praksis samarbejde for at skabe ny viden om effektive sundhedsfremme- og forebyggelsesindsatser i kommunerne
- antallet af patienter pr. læge styres nationalt med udgangspunkt i borgernes behandlingsbehov og med fokus på områder, hvor der er lægemangel

Pejlemærke 3

Invester i børn og unge, de er fremtidens generationer

Styrk de almene børnefællesskaber

- Bedre inddragelse af sundhedspleje og tandpleje på tværs af børneområdet
- Bedre brug af specialiserede kompetencer direkte i praksis til at styrke trivsel og sundhed i dagtilbud og skole
- Samarbejder med fritids- og foreningslivet for at alle børn bliver en del af fællesskaberne

Tag ansvar for en sund kultur omkring børnene

- Mobiltelefon og andre skærme kun bliver brugt som del af pædagogiske aktiviteter eller undervisningen
- Sætter rammer for måltider og hvad børnene må spise i institution og skole
- Sikrer, at børnene hver dag får pulsen op og oplever glæde ved ¹⁵ at bruge kroppen

Beskyt børn og unge mod tobak, nikotin, alkohol og andre rusmidler

- Håndhæver røg- og nikotinfri skoletid
- Forbud mod alkohol på skolens arealer – også for voksne
- Henstiller til røg- og nikotinfri udearealer på kommunens områder, hvor børn og unge færdes og opfordrer andre lokale aktører til at gøre det samme
- Samarbejder med lokale ungdomsuddannelser om stop for nikotinprodukter og en hensigtsmæssig festkultur samt forebyggelse af brug af stoffer

Hjælp alle børn og unge godt på vej i uddannelse og job

- Sikrer rammer, så skolerne kan følge hurtigt op på mistrivsel, sygdom og fravær blandt eleverne
- Sikrer en proaktiv tilgang til unge, som har udviklet et problematisk forbrug af hash eller andre rusmidler
- Sammen med lokale ungdomsuddannelser sikrer fleksibilitet i indsatser og uddannelse for unge i mistrivsel

Evaluering af dagen og
ønsker til fremtidige
temadage eller
webinarer?

Scan QR koden...



KL



Husk nu at sige nej, når
dine venner om 10 år
vil drikke dig i hegnet...

Tak for i dag!

Slides sendes ud

Podj@kl.dk

LDF@kl.dk