

ALKOHOL

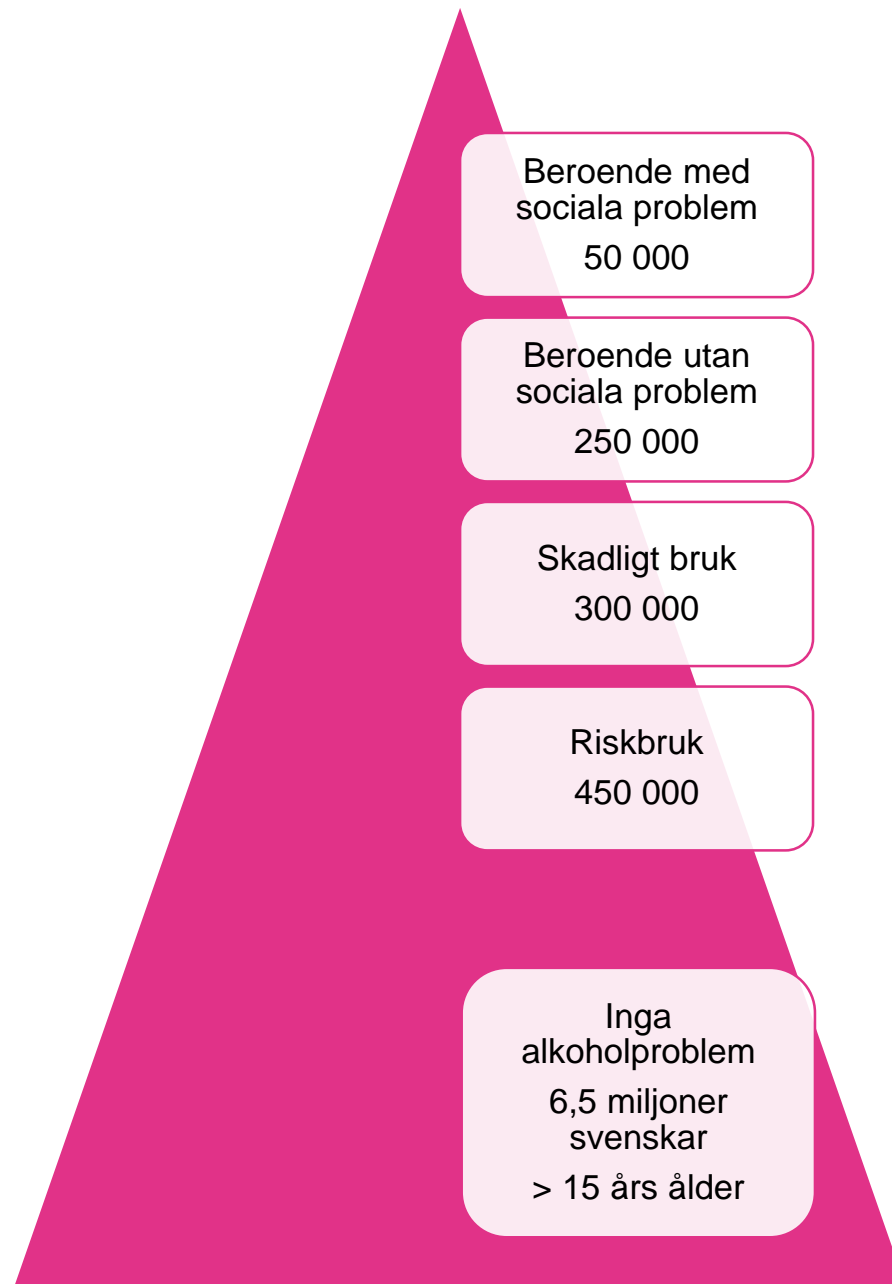
ATT PRATA OM ALKOHOL MED UNGA

MIN FÖRHOPPNING ÄR ATT NI GÅR HÄRIFRÅN MED...

- ❖ Utökad kunskap
- ❖ Användbara verktyg

Alla behöver förhålla sig till alkohol!

SVERIGE



ALKOHOL

För- och nackdelar



När
förväntningarna
får styra...



BELÖNINGSSYSTEMET

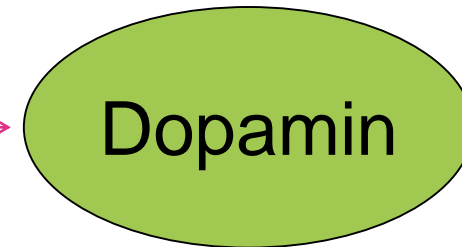
- för vår överlevnad



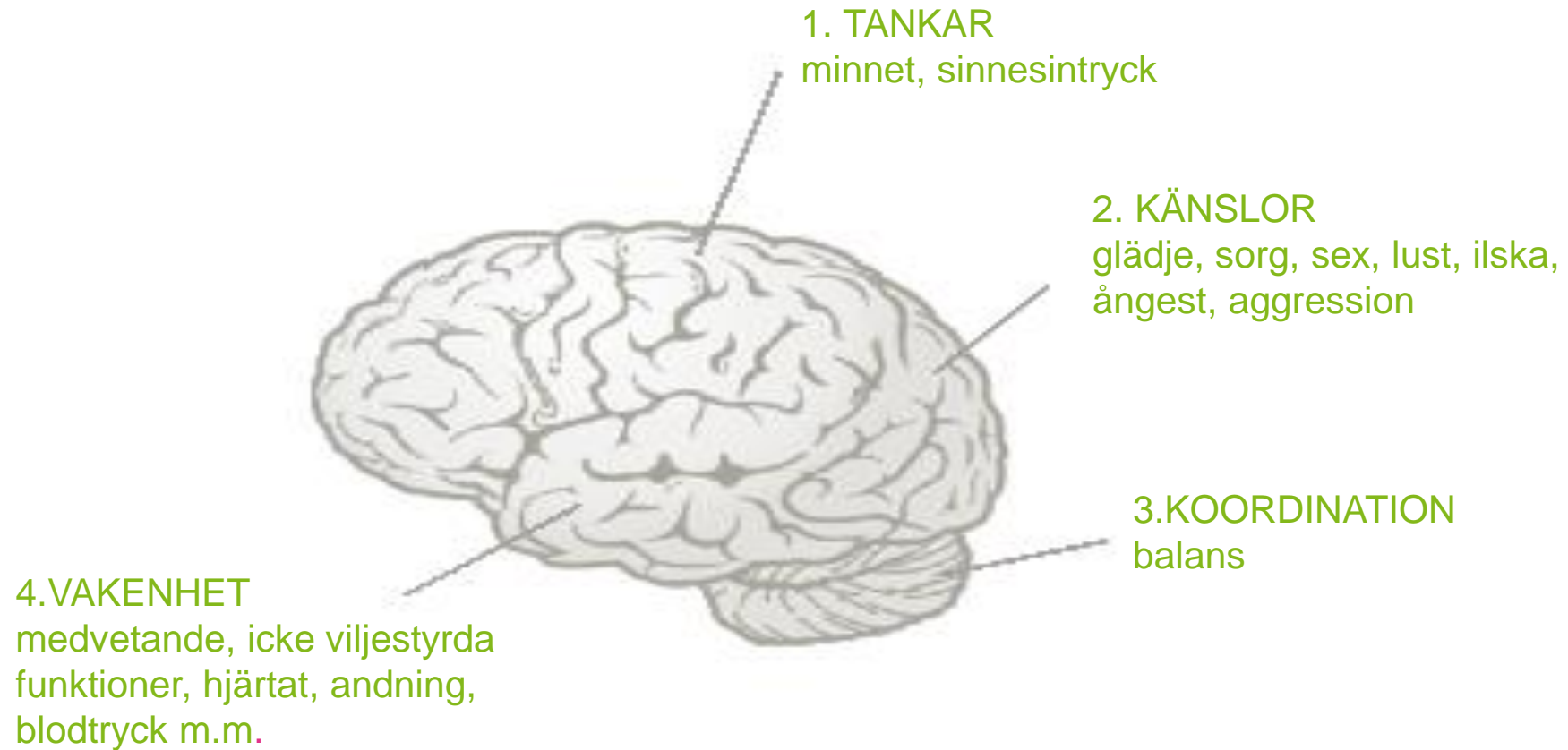
BELÖNINGSSYSTEMET



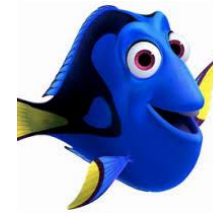
0 - 0,55
promille



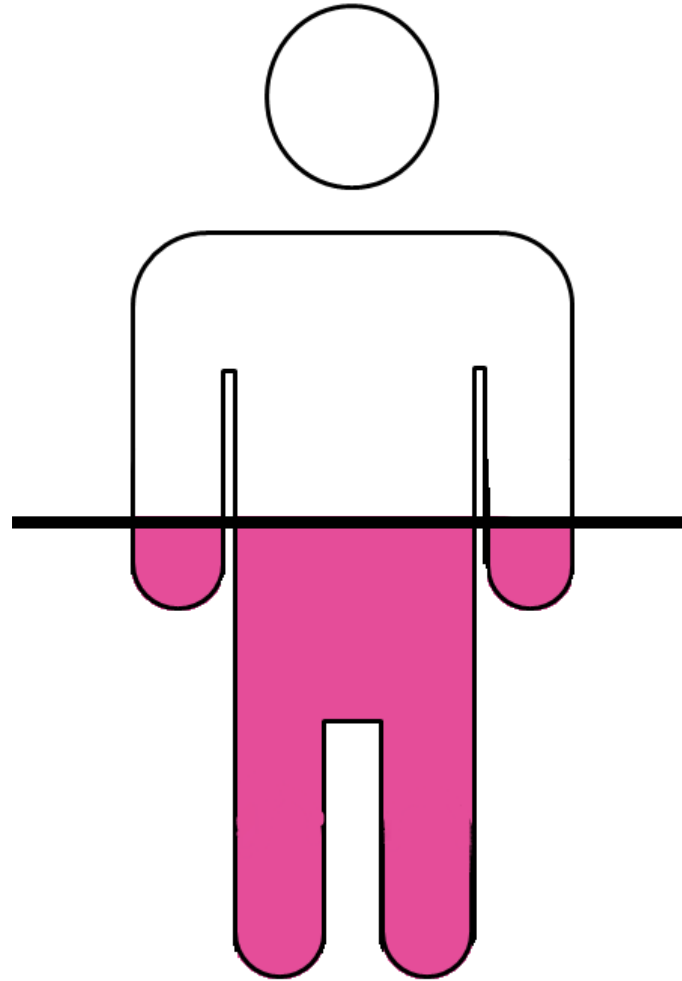
ALKOHOLENS PÅVERKAN



ÅNGEST EFTER FESTEN



ARV





Dela med dig av en reflektion

ALLA HAR ETT VAL!

PRATA OM ALKOHOL

- [Prata Om Alkohol – Populärt skolmaterial som ger resultat](#)
- [Grundmetoden – Prata Om Alkohol](#)

INFORMERA I DIALOG

- Utforska: *Vad känner du till om alkohol och ...?*
- Erbjud information: *Vill du att jag berättar lite mer om hur...?*
- Utforska: *Vad tänker du om detta?*

- Alkoholens påverkan
- Ångest/stress
- Fysisk/psykisk hälsa
- Arv
- Baksmälla
- Promille

BRA TIPS! (om man har åldern inne såklart)

- Varannan vatten / alkoholfritt.
- Beställ 2:or istället för 4:or.
- Drick alkoholfritt efter ett visst klockslag.
- Ät mat.
- Ta det lugnt på förfesten.
- Hetsa aldrig varandra att dricka!

TACK FÖR MIG

Lina Engsbråten

Primärvårdens hälsoenhet

Tfn: 0470-592298

lina.engsbraten@kronoberg.se