

10 holdninger og handlinger

Der kan skabe tryghed for dig og din teenager

- 1 **Brug tid med din teenager** - vær tilgængelig og lav noget sammen, som han/hun/de godt kan li'
- 2 **Vær nysgerrig** når han/hun/de går ud ad døren - Hvem skal du være sammen med? Hvad skal I lave?
- 3 **Lav aftaler om hjemmetidspunkt** og hvordan han/hun/de kommer hjem
- 4 **Sørg for, at din teenager deltager i fritidsaktiviteter**
- 5 **Engager dig** i din teenagers fritidsaktiviteter - tilbyd dig evt. som frivillig hjælp
- 6 **Ha' god kontakt** til din teenagers venner og deres forældre
- 7 **Bak op om** og evt. arrangér aktiviteter for og med de unge, hvor alkohol ikke er omdrejningspunktet
- 8 **Ha' en tydelig holdning** til alkohol og lav aftaler om debutalder, typer, mængder og hyppighed
- 9 **Snak med din teenager** om, at alle røg-, damp- og nikotinprodukter skaber afhængighed og er skadelige
- 10 **Sørg for, at der er en voksen til stede**, når teenagerne fester - både ude og hjemme



KALUNDBORG
KOMMUNE

