

Si nei på en rolig og hyggelig måte, og forvent å bli respektert. Gjenta svaret ditt så ofte det trengs.

Si nei og avled med å foreslå noe annet å gjøre/se på.

Du *kan* gi en god grunn, men du *trenger ikke* forsvare valget ditt.



Forbered deg mot press ved å ta med alkoholfri drikke eller avtal med venner som heller ikke vil drikke.

Forlat situasjonen om du ikke blir respektert, gjør på noe annet eller finn noen andre å henge med.