

Hej Tonårsförälder

- vad tänker du kring din tonåring och droger?

Tonåren kan vara en speciell tid för både dig som förälder och din tonåring. Den tiden är ungdomen extra sårbar för olika typer av droger. Som förälder är du mycket viktig och har stora möjligheter att påverka ditt barns attityder till droger.

Du får den här foldern för att du som tonårsförälder ska få mer kunskap om tobak, alkohol, narkotika och spel. Här får du också veta vart du kan vända dig för rådgivning och stöd.



Tobak och andra tobaksprodukter

Nio av tio som börjar röka eller snusa gör det innan de fyllt 18 år. Att förbli tobaks och nikotinfri minskar risken att använda andra droger. En ny trend bland unga är att vejsa e-cigarett. E-cigarett innehåller inte tobak utan en vätska med kemikalier, smaktillsatser och oftast nikotin som förångas. Ångan som dras ner i lungorna är en hälsorisk och E-cigarett kan vara en inkörsport till cigarrettrökning.

Alkohol

Majoriteten av ungdomarna i årskurs 9 har inte druckit alkohol. Eftersom hjärnan utvecklas ända upp till 25-årsåldern är alkohol extra skadligt för unga människor. De konsekvenser som ungdomar uppger att de fått i samband med berusning är bland annat att de åkt med påverkad förare eller själva kört berusade, hamnat i bråk, tappat saker, haft sex som de ångrat dagen efter samt blivit fotade eller filmade i en utsatt situation.

Narkotika

När det gäller narkotika är det vanligaste preparatet bland ungdomar cannabis. Cannabis är antingen hasch eller marijuana. Av elever i årskurs 9 är det 6 procent som någon gång rökt cannabis, motsvarande för gymnasiet år 2 är 20 procent. Cannabis påverkar uppmärksamhet, beslutsfattande, motivation och minne. Både hasch och marijuana är idag avsevärt starkare än tidigare eftersom styrkan på drogen har ökat genom förädling.

Spel

Att spela om pengar eller att ha spelproblem som ung ökar risken för att få spelproblem senare i livet. Det är därför viktigt att se till att barn och unga inte börjar spela om pengar. Problem med spel kan påverka viktiga delar i barn och ungas liv såsom relationer med vänner och familj, skolgång och ekonomi.

Vad kan jag som förälder göra?

Du är den viktigaste personen i ditt barns liv. Visste du att en av de främsta anledningarna till att ungdomar avstår från tobak, alkohol och narkotika är att de inte vill göra sina föräldrar besvikna! Om du är tydlig med din inställning är chansen större att ditt barn kommer att avstå om de kommer i kontakt med droger. Forskning visar att ungdomar som lyckas och trivs i skolan, har strukturerade fritidsaktiviteter och umgås med familjen löper mindre risk att börja med alkohol och andra droger.

Håll koll och håll i

Var nyfiken, ställ frågor och prata med din tonåring även om frågor som rör tobak, alkohol, narkotika och spel. Håll dig informerad om var din tonåring är och vilka kompisar hen umgås med. Prata med föräldrarna till din tonårings kompisar. Det är vanligt att föräldrar släpper taget om sina tonåringar under den period i livet då de behöver sina föräldrar mest, håll i lite längre!

Var vaksam för förändringar hos din tonåring

Var uppmärksam på förändringar i beteendet hos din tonåring såsom skolk, skolarbetet försämras, tappar intresset för saker som hen tidigare tyckt var roligt eller om din tonåring drar sig undan på ett sätt som oroar dig. Berättar din tonåring att "alla" testar narkotika i deras miljö är det viktigt att reagera. Det är lättare att få någon att sluta använda droger i början. Tänk på att det aldrig är försent att ta hjälp.

Sök stöd

Känner du oro för ditt barn eller deras vänner så finns det hjälp att få. Du är inte ensam. På baksidan kan du läsa mer om vart du kan vända dig. Viktigt att även prata med skolan och andra verksamheter där din ungdom vistas.

- Gå på din magkänsla den är oftast rätt

Forskning visar att

- ju tidigare tonårshjärnan utsätts för nikotin, alkohol och narkotika desto större är risken att utveckla ett beroende.



Siffrorna i den här foldern kommer från den senaste drogvanundersökningen 2019 bland skolelever i Göteborg.

För mer information om alkohol, narkotika dopning, tobak och spel:

can.se

cannabishjalpen.se/foralder

drugsmart.com

dopingjouren.se

goteborg.se

stodlinjen.se

umo.se

youmo.se

Här kan du få stöd och rådgivning

Mini-Maria Göteborg

Tre mottagningar finns för ungdomar upp till 21 år samt deras föräldrar och anhöriga. Hit kan du vända dig om du har frågor eller bekymmer som har med narkotika och alkohol att göra. Mini-Maria erbjuder även en föräldrautbildning om cannabis- och drogekunskap. Samtalen är kostnadsfria och personalen har tystnadsplikt.
www.minimaria.se

Socialtjänsten

Hit kan du också vända dig för att få hjälp och stöd om du misstänker att ditt barn eller ungdom använder droger. www.goteborg.se
Se din stadsdels kontaktuppgifter.
Kommunens växel, Kontaktcenter, har
telefon: 031- 365 00 00

Föräldraföreningen Mot Narkotika

Personalen som arbetar på FMN erbjuder stödsamtal, självhjäpsgrupper, provtagningar med mera.
www.fmngoteborg.com