



Hej Tonårsförälder!

Du får den här foldern från Göteborgs Stad för att du har en tonåring. Visste du att en av de viktigaste anledningarna till att ungdomar avstår från tobak, alkohol och narkotika är att de inte vill göra sina föräldrar besvikna? Din inställning spelar stor roll!



7 %

av eleverna i årskurs 9
uppger att de har rökt
cannabis

19 %

av eleverna i år 2 på
gymnasiet uppger att de
har rökt cannabis

Tobak

Tobak är nästan alltid den första drog som barn kommer i kontakt med. Ingen börjar röka eller snusa på grund av nikotinbehov men förebilder, tillgång och din inställning som förälder påverkar. Flera blir vanerökare i tidig ålder. Det finns också en kraftig koppling mellan tobaksanvändning och andra droger. Ju tidigare kroppen tillförs nikotin desto snabbare uppstår ett beroende. Att avstå från tobak gör det lättare och mer självklart att tacka nej till andra droger.

Alkohol

Alla ungdomar dricker inte alkohol, tvärtom väljer allt fler att avstå helt. Majoriteten av våra ungdomar som går i årskurs 9 har inte druckit alkohol. I de familjer där föräldrarna inte bjuder sina barn dricker barnen mindre. Det är vanligt att ungdomar som testat cannabis gör det när de är påverkade av alkohol. För varje år som en person skjuter upp sin alkoholdebut minskar risken att bli beroende med 14 procent. (Källa: Hingson, Heeren & Winter, 2006, Folkhälsoinstitutet, "Barn och unga 2013".)

Narkotika

När det gäller narkotika så är den vanligaste drogen cannabis bland ungdomar. 7 % av eleverna i årskurs 9 och 19 % av eleverna i år 2 på gymnasiet har rökt cannabis. Cannabis är samlingsnamnet på en grupp hampaväxter som hasch, marijuana och hascholja framställs av. I växterna finns ämnet THC som ger upphov till ruset. Cannabis är idag avsevärt starkare än tidigare eftersom THC-halten ökat genom förädling. Det är betydligt vanligare bland dem som röker tobak att de har använt cannabis än bland dem som aldrig har rökt.

Vad kan jag som förälder göra?

Du är den viktigaste personen i ditt barns liv. Att prata med sin tonåring om tobak, alkohol och narkotika är inte alltid så lätt men nödvändigt. Om du är tydlig med din inställning är chansen större att ditt barn kommer att avstå om de kommer i kontakt med droger. Forskningen visar att ungdomar som lyckas och trivs i skolan, har strukturerade fritidsaktiviteter och umgås med familjen löper mindre risk att börja med droger.

Håll koll och håll i

Var nyfiken, ställ frågor och tala med din ungdom. Håll dig informerad om var din tonåring är och vilka kompisar han eller hon umgås med.

Prata med ditt barns kompisars föräldrar. Det är vanligt att föräldrar släpper taget om sina tonåringar under den period 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. Det är lättare att få någon att sluta använda droger i början.

Var uppmärksam på skolk, om skolarbetet försämras eller om din tonåring drar sig undan på ett sätt som oroar dig. Tänk på att det aldrig är för sent att ta hjälp!

SÖK HJÄLP

Känner du oro för ditt barn eller deras vänner så finns det hjälp att få. Se baksidan av denna folder vart du kan vända dig.



Forskning visar

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

Här håller du dig informerad

Siffrorna i den här foldern kommer från den senaste drogvaneundersökningen 2013 bland skolelever. Ta del av hela rapporten och mer information på Kunskapskällar'n, se under publikationer:

<http://socialutveckling.goteborg.se/kk>

För mer fakta och forskning om tobak, alkohol och narkotika:

www.can.se

<http://cannabishjalpen.se/foraldrar>

www.drugsmart.com

www.tankom.se

Vill du gå föräldrautbildning i cannabiskunskap, tre tillfällen, som arrangeras av Mini-Maria Göteborg? Kursen är kostnadsfri.

Anmäl dig till:

henrik.andersson@socialresurs.goteborg.se

telefon: 031-367 92 88

Här kan du få stöd

Mini-Maria Göteborg

Fyra öppenvårdsmottagningar 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. Du kan vara anonym och samtalen är kostnadsfria.

www.goteborg.se/minimaria

Mini-Mariamottagningarna nås på telefon:

Centrum 031- 367 99 40

Väster 031- 367 92 70

Nordost 031- 367 92 90

Hisingen 031- 367 93 15

Societjänsten

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