



Göteborgs Stad
Social resursförvaltning

Hej Tonårsförälder

– nu är sommaren här!

Du får den här foldern från Göteborgs Stad för att du som tonårsförälder ska få lite mera kunskap om alkohol, tobak och narkotika samt vart du kan vända dig för stöd. Ditt barn befinner sig just nu i en väldigt speciell tid i livet - i gränslandet mellan att vara barn och bli vuxen. Som förälder är du mycket viktig och har stora möjligheter att påverka ditt barns förhållningssätt. Något av det allra viktigaste du som förälder kan göra för att förebygga att din tonåring inte testat någon drog är att du är tydlig med vad du har för förväntningar.



Tobak

Tobak är nästan alltid det första preparatet som barn kommer i kontakt med. Nio av tio som börjar röka gör det innan de fyllt 18 år. Ingen börjar röka eller snusa på grund av nikotinbehov men förebilder, tillgång och sociala normer samt din inställning som förälder påverkar. Det finns också en stark koppling mellan tobaksanvändning, alkohol och narkotika. Ju tidigare kroppen tillförs nikotin desto snabbare uppstår ett beroende. Att avstå från tobak gör det lättare och mera 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. Att alkohol skadar hjärnan vet vi, men då hjärnan utvecklas ända fram till 25-årsåldern är ungas hjärnor ännu känsligare. I de familjer där föräldrarna inte bjuder sina barn på alkohol, dricker barnen mindre. För varje år som en person skjuter upp sin alkoholdebut minskar risken att bli beroende.

Narkotika

När det gäller narkotika så är den vanligaste drogen bland ungdomar cannabis. 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 tobaksrökare 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. 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! 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 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. Hösten 2016 kommer resultaten från en ny undersökning. Mer information på Kunskapskällar'n, se under publikationer: www.socialutveckling.goteborg.se/kk

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

www.can.se

www.cannabishjalpen.se/foralder

www.drugsmart.com

www.dopingjouren.se

Här kan du få stöd

Mini-Maria Göteborg

Fyra 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. Vi erbjuder även en föräldrautbildning i cannabiskunskap, tre tillfällen. Du kan vara anonym och samtalen är kostnadsfria.

www.minimaria.se

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

Föräldraföreningen Mot Narkotika

Personalen som arbetar på FMN erbjuder stödsamtal, självhjälsgrupper, provtagningar med mera.

www.fmngoteborg.com

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