



Trollhättans Stad



Din tonåring börjar högstadiet.  
Så kan du som förälder minska  
risken att ditt barn börjar med

**alkohol och droger**

# Din inställning och ditt agerande är avgörande

Visste du att en av de största 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 inte ens provar.

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.

## Åtta viktiga insatser som du kan göra

1. Prata med ditt barn varje dag, var nyfiken och ställ frågor.
2. Bjud inte på alkohol och köp inte ut.
3. Sätt tydliga gränser hemma – inkludera äldre syskon och vänner i samtalet.
4. Lär känna ditt barns kompisar och deras föräldrar.
5. Håll dig informerad om var din tonåring är på fritiden och övrig tid.
6. Samverka med andra föräldrar och enas om gemensamma regler kring alkohol och tobak.
7. Hjälプ din ungdom – skjutsa, hämta, håll kontakt, stanna uppe på kvällen och vänta på att ditt barn kommer hem.
8. Var extra närvarande vid större förändringar och extra vaksam på skolk, försämrade skolreslutat och drogliberala kompisar.



Foto: Carina Andreasson/Mostphotos

# Detta behöver du som förälder veta om tobak, alkohol och droger

## Tobak

Tobak är oftast den första drogen som barn kommer i kontakt med. Nio av tio som börjar röka gör det innan de fyllt 18 år. Det finns en stark koppling mellan tobaksanvändning och användning av alkohol och narkotika. Ju tidigare en ungdom börjar röka nikotin desto snabbare uppstår ett beroende som ofta kan bli livslångt. Forskning visar på att de ungdomar som avstår från tobak löper mycket lägre risk för att prova andra droger (särskilt cannabis). Som förälder är din inställning till tobak och förmåga att sätta tydliga gränser avgörande – var restriktiv.

## Alkohol

Vi vet att hjärnan tar storstryk av alkohol. Eftersom hjärnan utvecklas ända fram till 25 års ålder är ungas hjärnor extra känsliga. Forskning visar på ett tydligt samband mellan tidig alkoholdebut och ökad risk för att utveckla riskbruk och missbruk. Forskningen visar även på att de barn som inte blir bjudna på alkohol av sina föräldrar dricker mindre. Din förmåga som förälder att sätta tydliga gränser och vara restriktiv med alkohol är därför avgörande för din ungdoms framtid.

## Narkotika

Cannabis i form av marijuana eller hasch är den överlägset vanligaste illegala drogen bland ungdomar. Drogen är i dag mycket starkare än tidigare eftersom THC-halten har ökat genom förädling. Cannabisbruk kan orsaka minnesluckor, koncentrationssvårigheter, ångest, panikkänslor, depression, psykosor och schizofreni. Det är betydligt vanligare bland tobaksrökare att de använt cannabis än bland dem som aldrig rökt tobak. Det vanligaste sättet att få tag på cannabis är genom kompisar eller kompisars kompisar, inte sällan i samband med privata fester.



## **Opioid**

Tramadol är ett av flera narkotikaklassat läkemedel som valts ut att finnas med i denna broschyr. Den är lätt att få tag på och den är billig - en helsyntetisk opioid - nära besläktat med morfin och heroin. Tramadol har blivit ett allt mer vanligt läkemedel som används av ungdomar i dag. Tramadol fungerar på två sätt dels är den smärtlindrande men den har även en liknande verkan som antidepressiva läkemedel, vilket gör den så populär hos ungdomar.

## **Energidryck**

Energidrycker kan lagligt köpas i alla butiker som säljer dessa. Det finns ingen åldersgräns. Energidrycker har för en del ungdomar visat sig ha negativa effekter i form av illamående, huvudvärk, sömnsvårigheter, diarré, yrsel, trötthet samt ångest.

## Visa tydligt att du bryr dig

Tonåren är en känslig period då din ungdom för första gången kan komma att exponeras för olika typer av droger. Därför det är extra viktigt att du är närvarande i ditt barns liv.

Du som förälder är ett mycket viktigt stöd för din ungdom och du har stora möjligheter att påverka ditt barns attityd till droger enligt all forskning inom området.

## Hur kan du engagera dig?

- Gå med i din lokala trygghetsvandrargrupp.
- Prata ihop dig med föräldrar till barn i klassen eller bostadsområdet – bilda en föräldragrupp och samverka kring era barn.
- Ta en kvällspromenad då och då och besök gärna de platser där du vet att ungdomar samlas. Besök gärna mötesplatser för unga.
- Se till att din tonåring har en meningsfull och aktiv fritid. Engagera dig och introducera din ungdom för det lokala föreningslivet.
- Stötta ditt barns skola genom att till exempel gå med i skolans brukarråd.
- Gå med i din lokala grannsamverkansförening.
- Tipsa polisen vid misstanke om brott.

## Det är aldrig för sent att söka hjälp

Om du misstänker att ditt barn börjat med tobak, alkohol eller andra preparat – försvåra och sök hjälp. Visa att du bryr dig, håll ut och ge inte upp.

Erfarenheter från föräldrar som haft bekymmer med sin tonåring visar att det är viktigt att söka hjälp tidigt och att lita på sin magkänsla.

Det är lättare att få någon att sluta använda droger tidigt i ett missbruk. Prata med skolan och andra verksamheter där din tonåring vistas. Det är aldrig för sent att ta hjälp. Du är inte ensam.

## Här kan du få stöd och rådgivning

### **Mottagningsgruppen** (socialtjänsten)

0520-49 58 00

### **Socialjouren Fyrbodalen** (efter kontrostopstid)

0522-69 74 44

### **Fältenheten**

0520-49 63 18

Facebook: @FaltenhetenTrollhattanStad

Instagram: @faltenheten\_trollhattansstad

### **Familjehuset**

0520-49 54 10

### **Rådgivningen Oscar**

0520-49 54 10

oscar@trollhattan.se

### **Ungdomsmottagningen**

010-441 69 25

## Mer information och forskning

[www.trollhattan.se/drogforebyggande](http://www.trollhattan.se/drogforebyggande)

[www.trollhattan.se/drogsnack](http://www.trollhattan.se/drogsnack)

[www.iq.se/tonarsparloren/](http://www.iq.se/tonarsparloren/)

[www.can.se](http://www.can.se)

[www.drugsmart.com](http://www.drugsmart.com)

[www.dopingjouren.se](http://www.dopingjouren.se)

[www.trollhattan.se/trygghetsvandrare](http://www.trollhattan.se/trygghetsvandrare)

[www.brottsofferjouren.se](http://www.brottsofferjouren.se)



**Trollhättans Stad**