

## Hit kan du vända dig om du behöver stöd:

- **Locus** - öppenvård och rådgivning för ungdomar (13-20år) med missbruk/riskbruk samt föräldrastöd.
- **Kojan** - stödgrupper för barn 7-19 år som har någon i sin familj som missbrukar alkohol, droger eller har psykisk ohälsa.
- **Förebyggande ungdomssamordnare** - rådgivning, stöd, medling och sociala insatsgrupper (SIG).
- **Nätverkssamordnare** - barn/ungdom 0-20 år (resursmöten, kris, problem) och arbetar utifrån nätverket. Föräldrastödsprogram (Komet) 12-18 år, som är i behov av att förbättra kommunikationen till sitt barn.
- **Familjeteamet** - stöd till familjer med ungdomar i åldern 13-20 år, när samspelet i familjen behöver förbättras.
- **Drogförebyggande samordnare** - utvecklar och samordnar det drogförebyggande arbetet i Skövde kommun.

**Du når ovanstående via Skövde kommuns kontaktcenter, telefon 0500 - 49 80 00.**

**En av de viktigaste anledningarna till att ungdomar avstår från alkohol och droger är att deras föräldrar förväntar sig det. Du spelar roll!**

**Som förälder är du viktig för din tonåring och du kan göra skillnad, tro inget annat! För tonåringar bryr sig visst om vad du som förälder säger, trots att det inte alltid verkar så. Du är viktig!**



### Kontaktcenter Skövde kommun

Telefon: 0500 - 49 80 00 • Webbplats: skovde.se

E-post: skovdekommun@skovde.se

Postadress: Skövde kommun, 541 83 Skövde

Besöksadress: Stadshuset, Fredsgatan 4, Skövde



# Tala med din tonåring

## - om alkohol och droger



### Varför är alkohol farligt för unga?

Alkohol påverkar unga mer än vuxna, både fysiskt och psykiskt. Ungas hjärnor är inte färdigutvecklade och utvecklas ända upp till 25 års ålder.

Därför drabbas unga betydligt hårdare av alkoholens skadliga effekter än den som börjar dricka senare. Ungdomar har svårare att bedöma konsekvenser av sitt drickande, vilket gör att de kan råka väldigt illa ut.

### Undersökningar visar bland annat att:

- de flesta som hamnar i slagsmål är berusade.
- risken för att utsättas för brott och olyckor ökar i berusat tillstånd.
- de flesta som provar narkotika första gången är berusade.
- de flesta ungdomar som har oönskat och oskyddat sex är berusade.

### Cannabis - är det verkligen så farligt?

Cannabis är ett samlingsnamn för de hampväxter som hasch och marijuana kommer ifrån. De är olagliga och narkotikaklassade. Det är betydligt farligare att röka cannabis idag än för 20 år sedan. Genom förädling har THC-halten i cannabis ökat, det vill säga att den blivit starkare.

Under samma period har priset halverats och tillgången ökat, det finns överallt, inte mer än ett sms bort. Ett problem är också de drogromantiska budskap som flödar på nätet och på sociala medier, vilket många ungdomar anser vara tillförlitliga källor.

### Undersökningar om cannabis visar att:

- tidig debut och regelbunden användning leder till lägre IQ.
- viktiga funktioner som minne, koncentration, språklig förmåga, analys- och orienteringsförmåga försämras.
- hälften av alla som röker regelbundet blir beroende.
- risken för olyckor, psykisk ohälsa och utanförskap ökar.

### Vad kan du som förälder göra?

Att prata med sin tonåring om alkohol och droger är inte alltid lätt, men nödvändigt. Som förälder har du en viktig roll i att påverka din ungdoms attityder och beteende. Ditt förhållningssätt påverkar de val din tonåring gör. Var tydlig med riskerna när det gäller tobak, alkohol och narkotika. Våga fråga! **Några tips till dig som är tonårsförälder**

#### Bjud inte på alkohol och köp inte ut

De tonåringar som får alkohol av sina föräldrar dricker mer. Man kan inte lära sina barn att dricka alkohol på ett ansvarsfullt sätt, det enda man lär dem är att dricka.

#### Var intresserad och lyssna

En bra relation handlar mest om att bygga ett förtroende. Visa att du är intresserad av ditt barns tankar och upplevelser.

#### Visa att du bryr dig

Det är aldrig fånigt att vara omtänksam eller prata om sina känslor med sitt barn. Om du är orolig; berätta varför du är det.

#### Var tydlig och sätt gränser

Ju tydligare du visar vad du förväntar dig, desto enklare är det för tonåringen att förhålla sig till det du sagt.

#### Ta hjälp av andra föräldrar

Ibland kan det vara skönt att prata om hur andra gör och kanske slå hål på argumentet "alla andra får".

## Hjälp att säga nej

För föräldrar handlar det mycket om att ge sina barn bra argument. Berätta att det är helt okej att säga nej, även när alla andra säger ja.

### Information om droger hittar du på följande sidor

[www.drugsmart.com](http://www.drugsmart.com) • [www.1177.se](http://www.1177.se) • [www.tänkom.nu](http://www.tänkom.nu)  
[www.dopingjouren.se](http://www.dopingjouren.se) • [www.umo.se](http://www.umo.se) • [www.tonarsparloren.se](http://www.tonarsparloren.se)  
[www.cannabishjälpen.se](http://www.cannabishjälpen.se) • [www.iq.se](http://www.iq.se)