

balansen

Ett nyhetsbrev som rör folkhälsan i Ale kommun · Juni 2014

Nu stundar sommar, sol och en välbehövlig ledighet för många. Vi umgås på vardagskvällar över en bit grillat och några glas öl och vin. Som vi har längtat efter detta! Men sommaren och semestern är en alkoholfälla för många. I detta nummer av Balansen kan du läsa mer om alkohol samt våld i nära relationer och du kan hitta tips på var du kan vända dig för hjälp och stöd. Vi hoppas ni får en riktigt fin sommar!

Svårt att bryta semestervanor

Ett alkoholberoende kommer nästan alltid smygande. Ofta efter en sommar med många sociala aktiviteter som inkluderar drickande.

Kroppen vänjer sig vid sina nya vanor och vill gärna ha mer. Det hjälper inte att blunda. Semestern är en alkoholfälla och tillbaka på jobbet lockar fortfarande uteliv med krogverandor och terrassgrillar.

Kroppen undrar ”varför får jag inte en starköl till lunchen nu, när jag har fått det under trettio dagar i sträck?”. Den vänjer sig blixtnabbt och utvecklar ett begär. Och ju mer vi har druckit, desto mer vill kroppen ha nästa gång för att vi ska komma i samma tillstånd som senast. *Källa: www.systembolaget.se/alkohol-och-halsa*



Alkohol - bjud aldrig mindreåriga
Vi i Ale har blivit bättre på att inte bjuda våra minderåriga på alkohol. Det känns riktigt bra.

All forskning talar sitt tydliga språk: de som bjuds på alkohol hemma, dricker mer än de som inte får dricka hemma!

Det är jättebra om vi tillsammans kan hjälpas åt att skjuta upp debutåldern. Det är också väldigt bra om vi som föräldrar har koll på vårt egna eventuella barskåp. Vi ska veta hur mycket alkohol vi har hemma och tänka på att vi förvarar den svåråtkomlig/inlåst!

**TÄNK
OM**

www.tänkom.nu



Bry dig om dina barn och andras ungar

Även om du känner dig tjugig, var tydlig med att du inte accepterar att dina och andras barn och ungdomar använder alkohol eller andra droger.

Prata med andra föräldrar om ett gemensamt synsätt gällande tider, alkohol och vad som gäller vid fester med mera. Ta ett snack med grannen eller någon annan vuxen om ni åker iväg och lämnar tonåringen hemma. Visa att du bryr dig om ditt barn och andras ungar!

Visste du att:

Alkohol är ofta boven i dramat. Sommaren är den årstid då flest olyckor inträffar.

Alkohol är involverat i cirka trettio procent av alla olyckor och då handlar det inte bara om trafikolyckor, utan också om bland annat bränder, drunkning, förgiftning och fall. Det finns ingen annan enskild orsak som bidrar till så många olyckor som alkohol gör. *Källa: Jan Schyllander, (MSB).*

Vakna tillsammans mot droger firar 10 år i år!

Vi är idag många som hjälps åt i det viktiga drogförebyggande arbetet i Ale.

Tack för att ni finns och fortsatt kämpa!

Mer info på www.vakna.ale.se



Våld i nära relation

Våldet tar inte semester

- sommaren är en särskild riskperiod

”Antalet anmälningar ökar med i snitt sex procent under månaderna juni, juli och augusti, jämfört med övriga året. Alla borde vara medvetna om det och faktiskt reagera på saker som inte verkar bra. Den främsta orsaken är ett ökat alkoholdrickande och att stora förväntningar på en lyckad semester har betydelse. Vi ser att det regnar då blir det större påfrestningar, du kanske sitter instängd i en sommarstuga med många barn.” *Carin Götblad, nationell samordnare mot våld i nära relationer.*



Hjälp och stöd på webben

- www.iq.se – Om ett smartare förhållningssätt till alkohol.
- www.drugsmart.com – Framför allt för ungdomar.
- www.alkoholprofilen.se – Testa din alkohol-konsumtion för att se om du ligger i riskzonen.
- www.nck.uu.se – Nationellt Centrum för kvinnofrid.



Policy om våld i nära relationer

Kommunfullmäktige i Ale kommer inom kort att anta en reviderad policy som gäller våld i nära relationer. Med den handlings- och aktivitetsplan som hör till policyn kommer satsningar göras för att öka kunskaperna i dessa viktiga frågor hos såväl kommunens personal som aleborna.

Hjälp och stöd

- Barn- och ungdomsenheten 0303-33 00 00
- Familjehuset/föräldrarådgivning 0303-33 07 53
- Ungdomsmottagningen Nödinge 010-473 30 90
- Trappan 0303-33 07 53
– Krissamtal barn/unga som bevittnat våld i nära relationer
- Kvinnojouren Ale/Kungälv 0303-24 92 50
- Socialtjänsten 0303-33 03 79
– Våld i nära relationer
- Krismottagning kvinnor Nödinge 0303-33 03 79
- Krismottagning män Kungälv 0303-23 90 70
- Alkohollinjen - Ring 020-844 448
– Läs mer om Alkohollinjen på 1177.se
- Brottsofferjouren, BOJ i Ale 0303 33 06 44

Med solen kan det komma oväntat besök

I takt med att värmen kommer, fler vistas ute och många glömmer att låsa altandörrar och stänga fönster, ökar riskerna för inbrott.

Det är uppenbart att ingen är hemma, om brevlådan svämmar över av tidningar och reklam, om gräset vuxit sig alldeles för högt och blommorna slokar i blomlådorna. Det är då man behöver en god granne!

Är ditt bostadsområde ännu inte anslutet till Grannsamverkan är det alldeles utmärkt att ordna detta innan alla semesterar dragit igång. Prata ihop dig med grannarna, och kontakta sen kommunens Brott- och säkerhetshandläggare Lotti, för en gratis introduktion och få skyltar att sätta upp i ert område!

Lotti Klug nås på 0303-33 01 21, eller mail; charlott.klug@ale.se



Vi som jobbar med Balansen:

Kristine Arhage

Vikarierande kommundietist
kristine.arhage@ale.se

Jenny Sallander

Kommundietist
jenny.sallander@ale.se

Birgitta Fréden

Folkhälsoplanerare
birgitta.freden@ale.se

Thomas Berggren

Drogförebyggare
thomas.berggren@ale.se

Charlott Klug

Brott- & säkerhetshandläggare
charlott.klug@ale.se

