

A close-up, profile view of a young woman with long, wavy blonde hair. She is holding a lit cigarette in her right hand and a lit lighter in her left hand. The lighting is dramatic, highlighting her face and the smoke from the cigarette against a dark background.

Så kan du som förälder minska
risken att ditt barn börjar med

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 tobak, 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 tobak eller alkohol och köp inte ut. Håll koll på din egen tobak, alkohol och eventuella läkemedel!
3. Sätt tydliga gränser hemma – inkludera äldre syskon och vänner i samtalet.
4. Lär känna ditt barns kompisar och deras föräldrar.
5. Samverka med andra föräldrar och enas om gemensamma regler kring alkohol och tobak.
6. Håll dig informerad om var din tonåring är på fritiden och övrig tid. Ha koll på kontanter, bank- och swish-konto och internetaktivitet.
7. Hjälp 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 skolresultat och drogliberala kompisar.

Detta behöver du som förälder veta om 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 (var även uppmärksam på snus, e-cigg och vattenpipa) 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.

Kä
pa
Ni röka
på
rasten?

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. 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.

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 trots allt få unga som på egen hand slutar med droger. Oftast är det en vuxen, inte sällan en förälder, som ingriper och stoppar ett beroende.



Hur kan du engagera dig?

- 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 (Nödinge, Älvängen och Bohus).
- Gå med i din lokala nattvandrargrupp.
- 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.

Detta behöver du som förälder veta om 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. Tidig alkoholdebut ökar dessutom risken att prova droger. Din förmåga som förälder att sätta tydliga gränser och vara restriktiv med alkohol är därför avgörande för din ungdoms framtid.



Din narkotika-guide

Cannabis	Tramadol
<p>Vad?</p> <p>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 under åren har ökat genom förädling.</p>	<p>Vad?</p> <p>Tramadol kallas ibland för "tram" eller "trad" och missbrukas ofta tillsammans med cannabis. Tramadol är narkotikaklassat och finns som verksamt substans i flera olika läkemedel som exempelvis Tradolan och Nobligan. Tramadol förekommer vanligtvis som tablett eller kapsel.</p>
<p>Varför vill mitt barn prova?</p> <p>Det är betydligt vanligare bland tobaksrökare att de använt cannabis än bland dem som aldrig rökt. Det vanligaste sättet att få tag på cannabis är genom kompisar eller kompisars kompisar, inte sällan i samband med privata fester.</p>	<p>Varför vill mitt barn prova?</p> <p>Speciellt för tramadol är att det både har en aktiverande och en avslappnande effekt. Till en början är det uppiggande men efter hand ger ruset nedsatt medvetandegrad, dåsighet, eufori och ångestlindring. Man kan även drabbas av yrsel, huvudvärk och illamående.</p>
<p>Hur farlig?</p> <p>Cannabisbruk kan orsaka minnesluckor, koncentrationssvårigheter, ångest, panikkänslor, depression, cancer, psykoser och schizofreni.</p>	<p>Hur farlig?</p> <p>Högre doser kan leda till livshotande tillstånd så som krampanfall, hjärtproblem och andnings-svårigheter. Både den smärtlindrande effekten och ruset kommer med viss fördröjning vilket riskerar leda till överdosering. Risken för oönskade effekter av tramadol ökar vid samtidigt användande av alkohol, cannabis eller andra droger. Vissa personer kan vara extra känsliga för tramadol vilket kan leda till kraftiga effekter redan vid låga doser.</p>

Amfetamin	Ecstasy	Benzo
<p>Vad?</p> <p>Amfetamin tillverkas på kemisk väg och intas oftast som tabletter eller kapslar. Amfetamin påverkar hela det centrala nervsystemet.</p>	<p>Vad?</p> <p>Ecstasy tillverkas på kemisk väg och intas oftast som tabletter. Ecstasy påverkar, precis som amfetamin, hela det centrala nervsystemet.</p>	<p>Vad?</p> <p>Bensodiazepiner (Benzo) är en grupp narkotikaklassade läkemedel. Exempel på läkemedel inom gruppen bensodiazepiner är Sobril, Stesolid och Temesta.</p>
<p>Varför vill mitt barn prova?</p> <p>Amfetamin kan ge känslor av ökad energi, vakenhet och medvetenhet. Hungerkänslor kan försvinna. Man kan även få feber, svettningar, huvudvärk och yrsel. Amfetaminruset kan vara i flera timmar.</p>	<p>Varför vill mitt barn prova?</p> <p>Man kan känna sig pigg och att man har mer energi än vanligt. På grund av ökad frisättning av serotonin i hjärnan kan man även känna sig överlycklig, kär, förtvivlad eller få attacker av skratt eller gråt. Ruset varar i 1-3 timmar.</p>	<p>Varför vill mitt barn prova?</p> <p>Bensodiazepiner används inom vården bland annat mot ångest, oro och sömnsvårigheter.</p>
<p>Hur farlig?</p> <p>Användning kan leda till att blodtrycket stiger, hjärtat slår fortare och andningen blir snabbare. Den ökade påfrestningen på kroppen kan leda till cirkulationskollaps vilket är ett direkt livshotande tillstånd. Personer som har missbrukat amfetamin kan exempelvis drabbas av hallucinationer, ångest, psykos och vanföreställningar.</p>	<p>Hur farlig?</p> <p>Vid användande kan man drabbas av hyperaktivitet, oro, rastlöshet och ångest. Man kan få sämre självkontroll, vilja hetsäta och se, höra, lukta eller känna sådant som inte finns. Efter användande kan man drabbas av trötthet, sömnsvårigheter, depression och ångest. Långvarigt bruk kan leda till depressioner, psykos och utmattning.</p>	<p>Hur farlig?</p> <p>Bensodiazepiner kan vara vanebildande och beroendeframkallande om de används regelbundet under lång tid kan bland annat orsaka förvirring och yrsel.</p>

Det är aldrig för sent att söka hjälp

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

Fältgruppen Ale

Arbetar uppsökande och relationsbyggande gentemot ungdomar. Kontakt: Facebookgruppen Fältgruppen Ale eller Fältgruppenale på Instagram.

Socialtjänsten

Telefonnummer: 0303-70 30 00 (nås via Kontaktcenter)

Ungdomshuset

Stöd och råd för ungdomar mellan 12-25 år och anhöriga som har frågor eller behöver stöttning i vardagen.

Telefonnummer: 0725-38 44 11

Familjehuset

Stöd för familjer med barn upp till 21 år.

Telefonnummer: 0303-70 37 53

Ale ungdomsmottagning

Telefonnummer: 010-473 38 70

Socialjouren i Göteborg

Telefonnummer: 031-365 87 00

(Gäller utanför socialtjänstens ordinarie arbetstider.)

