

Här håller du dig informerad:

Ärligen görs en en ANDTS-undersökning (alkohol-narkotika-dopning-tobakspel) i årskurs nio grundskolan och i årskurs två gymnasiet i Skellefteå kommun. www.skelleftea.se/FRIS

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

www.can.se

www.cannabishjalpen.se/foralder

www.drugsmart.com

www.dopingjouren.se

www.alkoholhjalpen.se

www.alkohollinjen.se

www.anhorigstodet.se

www.droghjalpen.se

Polis

114 14

Akut

112

Här kan du få stöd:

Socialtjänsten

0910-73 50 00

På www.skelleftea.se kan du hitta mer om vad socialtjänsten kan erbjuda för stöd.

Föräldrasupporten

0910-71 20 50

foraldrasupporten@skelleftea.se

Fältverksamheten

0910-71 23 11 - direktnummer kvällstid

Social beredskap

112

Du hittar Skellefteå kommun på:

www.skelleftea.se, [facebook.com/Skelleftea](https://www.facebook.com/Skelleftea)

twitter.com/Skeakommun, appen **Mitt Skellefteå**.

Du kan också kontakta oss på:

0910-73 50 00



Hej Tonårsförälder

Du får det här informationsbladet från FRIS - Förebyggande rådet i Skellefteå för att du som tonårsförälder ska få lite mera kunskap om alkohol, narkotika, doping och tobak 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.

Alkohol

Alla ungdomar dricker inte alkohol, tvärtom väljer allt fler att avstå helt. Majoriteten av våra ungdomar som går i årskurs nio 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. Cannabis är samlingsnamnet på en grupp hampaväxter som hasch, marijuana och hascholja framställs av. Cannabis är farlig genom att det skadar tonårshjärnans utveckling och de intellektuella funktionerna försämras. Detta kan göra att det blir svårt att klara skolgången. Till exempel försämras den språkliga förmågan, minnet, förmågan till att tänka flexibelt och att skapa en helhetsbild. Cannabisanvändande ökar också risken för att drabbas av allvarliga psykiska sjukdomar. Det är betydligt vanligare bland tobaksrökare att de har använt cannabis än bland dem som aldrig rökt.

Dopning

Dopning räknas i första hand som ett samhällsproblem och inte ett idrottsproblem. Det står klart att användningen kan leda till allvarliga fysiska, psykiska och sociala problem såsom allvarliga depressiva symtom och aggressivitet. Folkhälsoinstitutet poängterar i sin inventering att beslagen fyrdubblats på 15 år.

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.

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 beteende 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 detta informationsblad vart du kan vända dig.

Forskning visar

- ju tidigare tonårshjärnan utsätts för tobak, alkohol och narkotika desto större är risken att utveckla ett beroende.