

Bra kontakter

Ibland kan det vara skönt att prata med någon annan som vet lite mer om tonåringar och alkohol. Här är några ställen dit du kan vända dig om du behöver stöd.

Socialtjänsten, Härryda kommun	031-724 68 00
Rädda Barnens föräldrareferon	020-786 786
BRIS vuxentelefon	0771-50 50 50
Alkohollinjen	020-844 448
MiniMaria Göteborg (centrum)	031-701 82 40
Cannabishjälpen	cannabishjalpen.se

Vill du veta mer?

Siffrorna i den här foldern kommer från CAN's drogvanundersökning som görs vart tredje år i Härryda kommun. Elever i årskurs nio och år två på Hulebäcksgymnasiet har svarat på frågor om sina drogvänor.

Ta del av hela drogvanundersökningen:
harryda.se/kommunochpolitik/kommunfakta/statistik/folkhalsaochlevnadsforhallanden

För mer fakta om alkohol och droger:

can.se
tanekom.nu
tonarsparloren.se
drugsmart.com

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!

TALA MED DIN TONÅRING OM ALKOHOL & DROGER



54 %

av ungdomarna i årskurs 9
uppgger att de druckit alkohol
de senaste 12 månaderna.

84 %

av ungdomarna i årskurs 2
på gymnasiet uppgger att de
druckit alkohol de senaste
12 månaderna.

Källa: CAN

* Ungdomarna i årskurs nio dricker i genomsnitt 1,6 liter ren alkohol per person och år. Ungdomar i årskurs två på gymnasiet dricker i genomsnitt 4 liter ren alkohol per person och år.

Varför är alkohol farligt för unga?

Ungas hjärnor är inte färdigutvecklade och utvecklas ända upp till 25-års ålder. Därför drabbas de 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 risken för att utsättas för brott och olyckor ökar i berusat tillstånd och att de flesta som hamnar i slagsmål, har oönskad och oskyddad sex och prövar narkotika första gången är berusade.

Cannabis & SPICE - är det verkligen så farligt?

Intresset för intag av cannabis och cannabisliknande substanser har ökat de senaste åren. Cannabis är ett samlingsnamn för hasch, marijuana och hascholja. Drogerna är narkotikaklassade och olagliga. Det är betydligt farligare att röka cannabis idag än för 20 år sedan eftersom THC-halten i cannabis ökat. SPICE är en syntetisk cannabinoïd som liknar cannabis men ger ofta mer hyperaktivitet och har större centralstimulerande effekt. För närvarande klassificeras cirka 15 nya substanser per år i Sverige och klassifieras efterhand som narkotika. Fram till klassifikation kan drogerna säljas lagligt. Ett problem är att tillgången till drogerna ökat och att priset är lågt, det finns överallt, inte mer än ett sms bort. Ett annat problem är de drogromatiska budskap som flödar på nätet som många ungdomar ser som tillförlitliga källor.

Fakta om cannabis och SPICE:

- Risken för beroende, olyckor, psykisk ohälsa och utanförskap ökar.
- Viktiga funktioner som minne, koncentration, språklig förmåga, analys- och orienteringsförmåga försämras.
- Tidig debut och regebunden användning (exempelvis vid fester) leder till lägre IQ.

7 % av killarna och 3 % av tjejerna i nian uppger att de har använt cannabis.

23 % av killarna och 15 % av tjejerna i årskurs två på gymnasiet uppger att de har använt cannabis.

Källa: CAN



Forskning visar att tonårshjärnan är extra sårbar - var rädd om din tonåring!

Vad kan jag 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 dina åsikter när det gäller tobak, alkohol och narkotika, våga fråga!

Några tips till dig som 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 upp 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".
- **Hjälptill att säga nej.**
För föräldrar handlar det mycket om att ge sina barn bra argument. Berätta att de är helt okej att säga nej, även när alla andra säger ja.