



Göteborgs
Stad

Hej förälder

- hur tänker du kring din tonåring och droger?



Du får den här foldern för att du som förälder eller vårdnadshavare ska få mer kunskap om alkohol, narkotika, tobak och spel.

Här får du veta hur vi i skolan arbetar för en drogfri skola. Du får också tips på var och hur du kan få rådgivning och stöd.

Du är den viktigaste personen i ditt barns liv

Du som är vårdnadshavare är viktig och har stora möjligheter att påverka ditt barns attityd till alkohol och droger.



En av de främsta anledningarna till att barn och ungdomar avstår från tobak, alkohol och narkotika är att de inte vill göra dig som vårdnadshavare eller andra vuxna i sin närhet 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 alkohol och andra droger.

Skolan har också en viktig roll

Skolan ska vara en trygg och drogfri plats. Göteborgs grundskoleförvaltning har nolltolerans mot alkohol, nikotin, tobak och droger i skolan. Skolan ska främja barn och ungas hälsa. Skolan ska också motverka att barn och unga rekryteras till att sälja och använda droger.

Skolan har en skyldighet att agera vid misstanke om användning eller hantering av alkohol, nikotin, tobak och droger.

All personal inom skolan har en skyldighet att göra en anmälan till socialtjänsten vid misstanke om drogaktivitet.

Vid misstanke om försäljning av narkotika eller dopningsmedel gör skolan alltid en polisanmälan. Har du frågor, funderingar eller oro kring ditt barn kan du alltid ta kontakt med skolans elevhälsoteam.



Tobak och andra tobaksprodukter

Nio av tio som börjar röka eller snusa gör det innan de fyllt 18 år. Forskning visar att barn och ungdomar som avstår från tobak löper mycket lägre risk för att prova andra droger.

En ny trend bland unga är att använda vitt snus som marknadsförs som tobaksfritt men som innehåller nikotin.

En annan trend är att vejpå e-cigarett. E-cigarett innehåller inte tobak utan en vätska med kemikalier, smaktillsatser och oftast nikotin som förångas. Ångan som dras ner i lungorna är en hälsorisk och E-cigarett kan vara en inkörsport till cigarettökning.



Alkohol

Eftersom hjärnan utvecklas ända upp i 25-årsåldern är alkohol extra skadligt för unga människor. Konsekvenser som ungdomar uppger att de upplevt i samband med alkoholberusning är bland annat att man lättare hamnar i bråk, upplever minnesförlust eller blir utsatt för ryktesspridning.

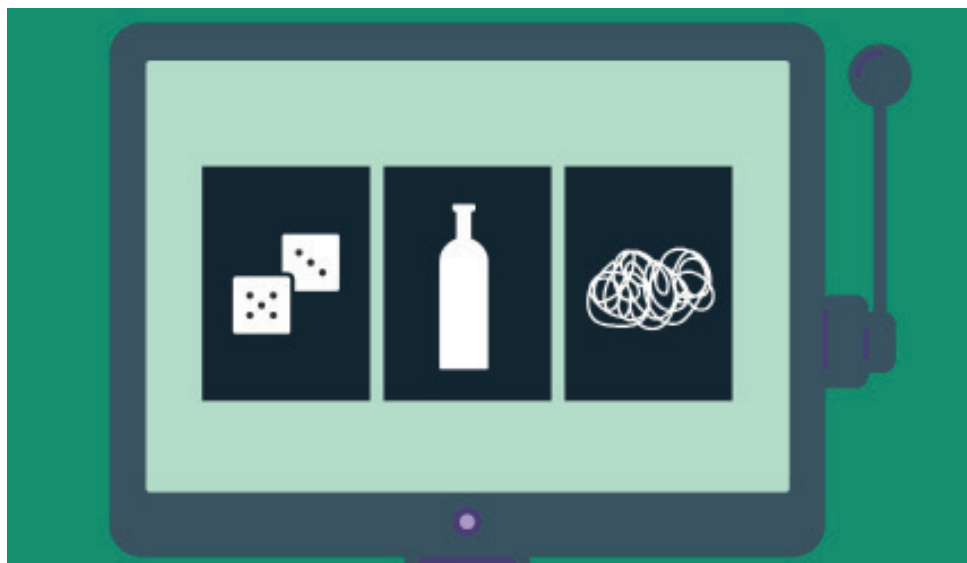
Det finns barn och ungdomar som blivit utsatta för eller själva utfört allvarliga brott. Det kan handla om olovlig körning, rån eller sexuella övergrepp, misshandel eller kränkande bilder på sociala medier.

Lustgas och läkemedel

Det har blivit mer vanligt att ungdomar använder lustgas som berusningsmedel på fester. Det finns läkemedelspreparat som inte klassas som narkotika men som ihop med andra droger, till exempel alkohol kan få allvarliga konsekvenser.

Narkotika

Narkotika kan till exempel vara tabletter, pulver, något ungdomarna röker eller dricker. Några exempel är cannabis, amfetamin, heroin, ecstasy och kat. Vissa starka smärtstillande läkemedel och sömntabletter räknas som droger, till exempel tramadol. När det gäller narkotika är det vanligaste preparatet bland ungdomar cannabis. Cannabis påverkar uppmärksamhet, beslutsfattande, motivation och minne. Både hasch och marijuana är idag avsevärt starkare än tidigare eftersom styrkan på drogen har ökat genom förädling.



Spel

Att spela om pengar som ung ökar risken för att få problem som är kopplat till spelberoende. Problem med spel kan påverka viktiga delar i barn och ungas liv som till exempel relationer med vänner och familj, skolgång och ekonomi. Det är därför viktigt att betrakta spel om pengar som en riskfaktor.

Håll i och ha koll

Var nyfiken, ställ frågor och prata med din tonåring även om frågor som rör tobak, alkohol, narkotika och spel. Håll dig informerad om var din tonåring är och vilka kompisar hen umgås med. Prata med föräldrarna till din tonårings kompisar. Det är vanligt att föräldrar släpper taget om sina tonåringar under den period i livet då de behöver sina föräldrar mest så håll i lite längre.

Var vaksam för förändringar

Var uppmärksam på förändringar i beteendet hos din tonåring. Det kan till exempel vara skolk, att skolarbetet försämras, att din tonåring tappar intresset för saker som tidigare varit roligt eller att hen drar sig undan på ett sätt som oroar dig. Gå på din magkänsla, den har oftast rätt.

Berättar din tonåring att "alla" testat narkotika i deras miljö är det viktigt att reagera. Det är lättare att få någon att sluta använda droger i början. Tänk på att det aldrig är försent att ta hjälp.

Forskning visar att ju tidigare tonårshjärnan utsätts för nikotin, alkohol och narkotika desto större är risken att utveckla ett beroende.

Sök stöd

Känner du oro för ditt barn eller deras vänner så finns det hjälp att få. Du är inte ensam. På nästa sida kan du läsa mer om vart du kan vända dig. Viktigt att även prata med skolan och andra verksamheter där din ungdom vistas.

Här kan du få stöd och rådgivning

Mini-Maria Göteborg

För ungdomar upp till 21 år samt deras vårdnadshavare och anhöriga. Hit kan du vända dig om du har frågor eller bekymmer som har med narkotika och alkohol att göra. Mini-Maria erbjuder även en föräldrautbildning om cannabis- och drogkunskap. Samtalen är kostnadsfria och personalen har tystnadsplikt. www.minimaria.se

Stöd från Göteborgs Stad

Olika slags föräldrastöd hittar du på

www.goteborg.se/foraldrastod

Här kan du bland annat få hjälp med individuellt stöd, föräldrautbildningar med mera.

Om du behöver någon att prata med kan du ringa till [ungdomsenhetens föräldratelefon](tel:031-3679614): 031-367 96 14

Föräldraföreningen mot narkotika FMN

FMN erbjuder stödsamtal, självhjälsgrupper, provtagningar med mera. www.fmngoteborg.com/vi-kan-erbjuda.html

Sjukvården

1177

<https://www.1177.se/sjukdomar--besvar/Beroende-och-skadligt-bruk/>

Råd och stöd vid spelberoende Stödlinjen

www.stodlinjen.se/om-stodlinjen



Via QR-koden kan du få mer information
om hur skolan arbetar för en drogfri skola.



Göteborgs
Stad