

A close-up, profile view of a young woman with long, light-colored hair. She is holding a lit cigarette in her mouth and lighting it with a small orange lighter held in her other hand. The background is dark, and the lighting is dramatic, highlighting her face and the smoke from the cigarette.

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

# droger

This information is available in English at  
[www.solleftea.se/drugprevention](http://www.solleftea.se/drugprevention)

## **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 alkohol och andra droger.

## **Åtta viktiga insatser som DU kan göra**

1. Prata med ditt barn varje dag, var nyfiken och ställ frågor. Håll dialogen levande och bygg en god varm relation, för att skapa tillit.
2. Samtala med ditt barn och visa ditt ställningstagande gällande alkoholdrickande, narkotika och rökning, även e-cigg, s.k. vapes, som många tyvärr tror är ofarliga. Ta reda på fakta (se sista sidan).
3. Bjud inte på alkohol och köp inte ut. Sätt tydliga gränser hemma och för barnet, inkludera syskon och vänner i samtalet. Håll koll på alkohol i hemmet, där debut ofta sker.
4. Lär känna ditt barns kompisar och deras föräldrar.
5. Samverka med andra barns föräldrar. Enas om gemensamma restriktiva regler kring alkohol, tobak och vapes och ev. hemmafester.
6. Håll dig informerad om var ditt barn är på fritiden. Ha koll på kontanter, bank- och swishkonto och internet-aktiviteter.
7. Hjälプ din ungdom - skjutsa, hämta, håll kontakt, stanna uppe på kvällen och vänta på att ditt barn/tonåring kommer hem. Låt kompisgänget umgås hemma hos er.
8. Var extra närvarande vid större förändringar och extra vaksam på skolk, försämrade skolresultat och droglibera kompisar. Sök stöd.



## Viktigt att veta om olika berusningsmedel

### 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 desto snabbare uppstår ett beroende som ofta kan bli livslångt. Forskning visar på att de ungdomar som avstår från tobak har mycket lägre risk för att prova andra droger. Som förälder är din inställning till tobak och din förmåga att sätta tydliga gränser avgörande – var restriktiv.

### Snus

Precis som rökning är snus starkt beroendeframkallande och ju tidigare en ungdom börjar använda snus – desto större är risken för att komma i kontakt med andra droger. Det finns även nikotinprodukter utan tobak, nikotinsnus eller "vitt snus". En vanlig missuppfattning bland barn, unga och även vuxna är att det vita snuset är helt ofarligt men så är inte fallet. Nikotin innehåller flera skadliga ämnen och eftersom ungas hjärnor är mycket känsligare än vuxna är risken att bli beroende dessutom extra stor. Marknadsföringen av vitt snus som ett fräscht alternativ är starkt riktad till unga, och särskilt kvinnor.

### Vape

E-cigaretter eller vape finns i tusentals smaksättningar, ofta i godisliknande smaker. Många vapes är helt luktfria vilket gör det enkelt för en ungdom att dölja för sina föräldrar. Bruk av e-cigg har ökat lavinartat bland barn och ungdomar senaste åren. E-cigaretter innehåller ofta nikotin som är ett akuttoxiskt ämne och starkt beroendeframkallande. Precis som i vanliga cigaretter finns det ämnen i e-cigg som kan skada både lungor och blodkärl. Trots att det är 18-årsgräns får unga tag på vapes långt tidigare – via Snapchat, Tik-tok och Instagram eller genom vänner och äldre syskon. Ta samtalet med din ungdom, förklara riskerna och var tydlig i ditt ställningstagande.

## **Lustgas**

Fler och fler ungdomar lockas att andas in lustgas för att bli berusade. Det är idag inte olagligt, det är lätt att få tag i och ger ett snabbt rus. Vad många unga inte känner till är att det kan innebära stora hälsorisker. Den största risken vid inandning är syrebrist. Som följd av syrebristen har till och med dödsfall inträffat. Att använda lustgas kan även leda till medvetlöshet, att hjärtmuskeln försvagas tillfälligt och att kroppens skyddsreflexer blir svagare. Långvarig och upprepad användning av lustgas kan ge permanenta skador. Det är därför otroligt viktigt att du som vuxen är uppmärksam, agerar vid misstanke och samtalar med din ungdom.

## **Alkohol**

Vi vet att hjärnan tar mycket stryk 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. Forskning visar även på att de barn som inte blir bjudna på alkohol av sina föräldrar dricker mindre. Tidig alkoholdebut är dessutom en inkörsport till andra droger. Din förmåga som förälder att sätta tydliga gränser och vara restriktiv med alkohol är därför avgörande för din ungdoms framtid. Kom också ihåg att du är förebild för din ungdom.

## **Narkotika**

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 har ökat genom förädling. Cannabisbruk kan orsaka minnesluckor, koncentrationssvårigheter, ångest, panikkänslor, depression, cancer, psykos och schizofreni. Det är betydligt vanligare bland rökare att använda cannabis än bland dem som aldrig rökt. Det vanligaste sättet att få tag på cannabis är genom kompisar, kompisars kompisar och via sociala medier. Narkotika förekommer även i samband med privata fester.

	Antal
Pizza	7
Margherita	10

Vi röker på  
rasten i  
skolan

## Visa att du bryr dig

Tonåren är en känslig period då din ungdom för första gången kan komma att exponeras för olika typer av droger. Därför är det extra viktigt att du är närvarande i ditt barns liv. Du som förälder är ett mycket viktigt stöd för din ungdom och enligt all forskning inom området har du stora möjligheter att påverka ditt barns attityd till droger.

## Det är aldrig för sent att söka hjälp

Om du misstänker att ditt barn börjat med tobak, alkohol eller andra preparat – försvåra och sök hjälp. Visa att du bryr dig, håll ut och ge inte upp. Erfarenheter från föräldrar som haft bekymmer med sitt barn/tonåring visar att det är viktigt att söka hjälp tidigt och att lita på sin magkänsla. Det är lättare att få någon att sluta använda droger tidigt i ett missbruk. Prata med skolan och andra verksamheter där ditt barn/tonåring vistas. Det är aldrig för sent att ta hjälp.

*Du är inte ensam.*

## Här kan du få stöd och rådgivning

**Familjeteamet** – stöd för barn, unga och familj utifrån ert behov – vi finns på telefon eller på Kungsgatan 10c i Sollefteå.  
Öppettider 08:00 – 16:30  
Telefon: 070-261 05 14

**Individ och familjeomsorg** – kan ge dig akut stöd om du eller någon i din närhet behöver hjälp på grund av: våld, missbruk, övergrepp mm. Telefon: 0620 - 68 20 97 eller via Medborgarservice 0620-68 20 00

**Föräldralinjen, MIND** – nationell stödlinje för föräldrar som har frågor eller känner oro för sitt barn. Hit kan ni ringa på telefonnummer 020-85 20 00 på mån-fre mellan 10:00–15:00 och torsdagar 19:00–21:00.



## Känns det svårt att prata om med din ungdom?

På **FULL KOLL** hittar du tips & råd på hur du säger nej till ditt barn. Det finns även konkreta tips och verktyg för hur du kan lyfta samtalet om alkohol och andra droger med din ungdom.

I **TONÅRSPARLÖREN** hittar du mängder av fakta som kan underlätta samtalet kring alkohol men även tips om annat som uppstår under tonårstiden. Det kan handla om nya kompisar, fester och konflikter.



## Vill du ha mer information & kunskap?

[www.cannabishjalpen.se](http://www.cannabishjalpen.se)  
[www.myteromcannabis.se](http://www.myteromcannabis.se)  
[www.drugsmart.com](http://www.drugsmart.com)  
[www.can.se](http://www.can.se)

Tipsa polisen om hemmafester, langning eller misstanke om narkotika via [www.polisen.se](http://www.polisen.se) eller ring 112.