

## 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.

**Resursforum Barn och Unga**  
0520 - 49 56 66

**Alkohol & Drogrådgivningen Pilen**  
0520 - 49 72 40

**Rådgivningen Oscar**  
0520 - 49 54 10, öppet tisdagar 17-20

**Drogförebyggande Samordnare**  
0520 - 49 71 37

**Mottagningsgruppen**  
0520 - 49 58 00

## Vill du veta mer?

Läs om det drogförebyggande arbetet på:  
[www.trollhattan.se/droforebyggande](http://www.trollhattan.se/droforebyggande)

För mer fakta om alkohol & tobak:

[can.se](http://can.se)

[drugsmart.com](http://drugsmart.com)

[talktofrank.com](http://talktofrank.com)

[tanekom.nu](http://tanekom.nu)

[tonarsparloren.se](http://tonarsparloren.se)

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!  
**Du är viktig!**



# TALA MED DIN TONÅRING OM ALKOHOL & DROGER



**En av det viktigaste anledningarna till att ungdomar avstår från alkohol & droger är att deras föräldrar förväntar sig det.  
Du spelar roll!**



**Trollhättans Stad**

## Varför är alkohol farligt för unga?

Alkohol påverkar unga mer än vuxna, både fysiskt och psykiskt. 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:

- De flesta som hamnar i slagsmål är berusade.
- Risken för att utsättas för brott och olyckor ökar i berusat tillstånd.
- De flesta som prövar narkotika första gången är berusade.
- De flesta ungdomar som har oönskad och oskyddad sex är berusade.

## Cannabis - är det verkligen så farligt?

Hasch och marijuana kommer från cannabisplantan och är olagliga droger som är narkotikaklassade. Det är betydligt farligare att röka cannabis idag än för 20 år sedan. Genom förädling har THC-halten i cannabis ökat, det vill säga att den blivit starkare. Under samma period har priset halverats och tillgången ökat, det finns överallt, inte mer än ett sms bort. Ett problem är också de drogromantiska budskap som flödar på nätet och på sociala medier, vilket många ungdomar anser vara tillförlitliga källor.

### Undersökningar om cannabis:

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



**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 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".

#### Hjälp till att säga nej.

För föräldrar handlar det mycket om att ge sina barn bra argument. Berätta att det är helt okej att säga nej, även när alla andra säger ja.