

FÄLTGRUPPENS NYHETS BREV

Nummer 2-2021 Årgång 22

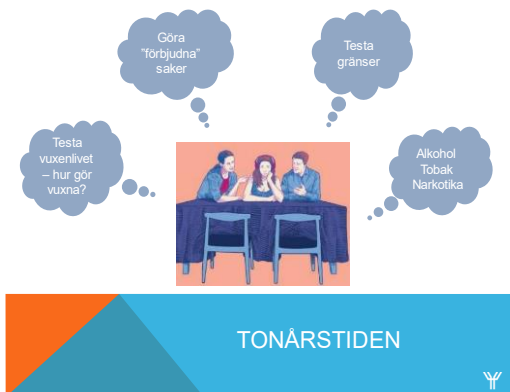


ABSOLUT FÖRÄLDER - FÖRÄLDRAUTBILDNING



Nyhetsbrevet handlar denna gång om vår föräldrautbildning Absolut förälder som funnits i Ystads kommun sedan 2003. Ett samarbete mellan Social Omsorg, Kultur och Utbildning och skolorna. En utbildning om tobak, alkohol, droger samt tonåringar och föräldraskap med två tillfällen i åk 6 och ett tillfälle i åk 7. I en tid med pandemi har många av dessa tillfällen tyvärr ställts in och vi vill gärna nå ut till er med informationen. Detta är bara en liten del av innehållet av vår utbildning och vi hälsar er, åk 6 och 7 föräldrar, välkomna till vårens utbildningar. Till er som gått utbildningen eller något av tillfällena blir detta en uppdatering. Vi väljer även att skicka Nyhetsbrev till åk 5 som en del i vårt förebyggande arbete.

Ungdomar kommer i kontakt med tobak och alkohol i ung ålder, därför vill vi ge er fakta och argument så ni är förberedda och kan ta diskussionen med era barn. För det är ni föräldrar som är de viktigaste när det gäller att forma eller förändra era barns inställning till tobak, alkohol och narkotika.



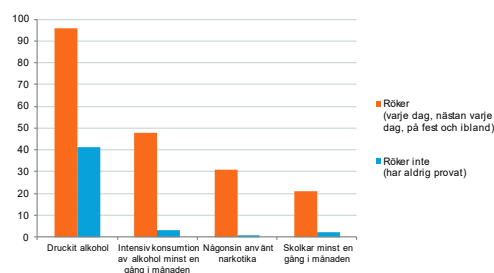
Tonåren är en väldigt speciell tid, det är mycket nytt att ta ställning till. Kompisarna blir viktigare än familjen, de provar sig fram för att hitta sig själva, för att passa in på högstadiet och hitta sin roll i nya kompisgruppen. Det kan innebära att de kanske gör saker som de egentligen inte vill eller känner sig bekväma med. Grupptricket bland kompisar och andra kan bli för stort att man inte klarar av att stå emot och då provar att röka och dricka alkohol. Ungdomar är nyfikna, söker spänning och testar gränser. Det är en frigörelseprocess från er föräldrar med humörsvängningar, irritation och allt vad det innebär, men såklart också med glädje och kärlek.

Diagrammet, åk 9, visar att det finns **tydliga samband mellan rökning och alkohol, droger och skolk.**

Oranga staplar=röker Blåa staplar= röker inte
Det är ofta samma grupper av ungdomar, i detta fall de som röker, som har flera olika riskbeteende. Rökning är ett gränsöverskridande beteende eftersom ungdomar under 18 år inte ska eller får röka. När en gräns överskrids är det lättare att gå över andra gränser, tröskeln blir lägre och lägre för varje gång.

Tobak är inkörsporten till alkohol och andra droger, tex cannabis.

Det är viktigt att du som förälder stöttar ditt barn i att inte börja röka eller snusa, oavsett om du själv använder tobak eller inte.



Fundera och diskutera:

Du får se att några av ditt barns klasskamrater står och röker med lite äldre ungdomar.

Vad gör du?

1. Går fram och pratar med ungdomarna om att de inte bör röka och att du tänker prata med deras föräldrar
2. Ringer till de rökande klasskompisarnas föräldrar och berättar
3. Du gör ingenting
4. Eget förslag - vad gör du?

Varför är alkohol farligt för unga?

Tonåringar är helt olika varandra. En del har funderat på när de ska smaka alkohol första gången, vissa har redan smakat på öl, cider och sprit medan somliga dricker ofta. Och så finns det förstås de som inte dricker alls.

De som dricker gör det för: tillgänglighet, tillfället, för att bli en del av gemenskapen, för att prova på vuxenlivet, för att det verkar spännande, för att våga och för man tror att det förväntas.

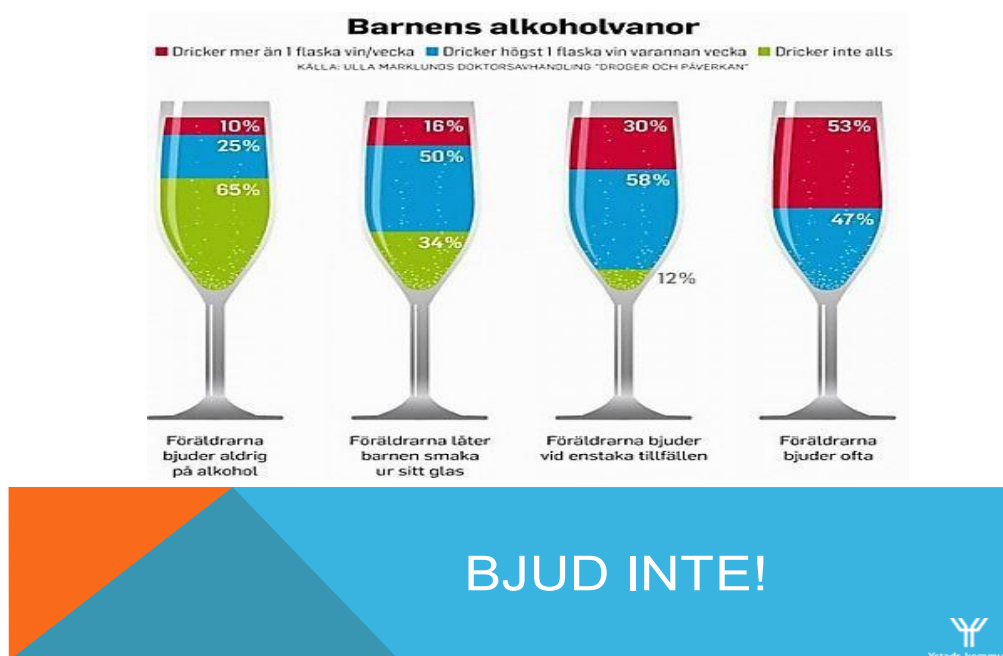
Ungdomar tar mer skada, svårt att bedöma konsekvenser, få sämre självkänsla, råkar illa ut, de som dricker tidigt kan få problem längre fram - tidig debut innebär stora risker.

Det är en nedåtgående trend när det gäller alkoholvanor bland åk 9 elever. De dricker inte lika ofta, dricker mindre och blir inte lika ofta berusade och fler dricker inte alls.

Förmodligen spelar flera saker in:

- föräldrar har blivit tydligare med att alkohol är för vuxna och är mer restriktiva till att bjuda och köpa ut.
- ungdomar och föräldrar är mer upplysta om riskerna idag och tar ett större ansvar i frågan.
- ungdomar fokuserar på sin hälsa och på intressen som t.ex. träning, sport och datorspel.
- effekten av ett mångårigt alkoholförebyggande arbete i våra län och kommuner.

Det är rekordlåga nivåer på tonåringars alkoholkonsumtion i Sverige, men **vårt gemensamma ansvar är fortfarande lika viktigt att se till att det fortsatt är låga siffror.**



Att bjuda på alkohol hemma tror många föräldrar är det bästa sättet att avdramatisera alkohol och att man lär ungdomen att dricka på ett sunt och socialt sätt.

Men vad är det egentligen du visar ditt barn när du bjuder på alkohol?

Det enda du lär dem är att det är ok att dricka fastän de inte är vuxna. Det ger fel signaler och får inte ungdomarna att dricka mindre, tvärtom.

Bjud inte, köp inte ut alkohol och låt inte era ungdomar gå på fester där det förekommer alkohol.

Fundera och diskutera:

Din son/dotter vill gå på en föräldrafri fest. Han/hon säger/lovar att ingen ska dricka och att det inte ska finnas någon alkohol. Hur bestämmer du?

1. Du låter honom/henne gå på den föräldrafria festen
2. Du låter honom/henne gå på festen, men ringer och stämmer av med föräldrarna där festen ska vara
3. Tillåter inte den föräldrafria festen
4. Eget förslag – hur bestämmer du?

Cannabis är en växt och ur den utvinns hasch och marijuana.

Hasch är torkade växtdelar sammanpressat med kåda som tas tillvara och pressas till kakor. Hasch säljs i småbitar och färgen varierar från ljus brunt till nästan svart.

Marijuana är torkade växtdelar som liknar torkade blomknoppar men när det används/röks är det normalt och liknar hackat gräs eller örtekryddor. Cannabis luktar unken söt doft. Det vanligaste är att hasch och marijuana röks.

Ett av många kemiska ämnen i cannabis är THC och är det ämnet som starkast påverkar psyket. THC är fettlösligt och lagras i kroppens fettvävnader. Ju oftare man röker ju längre tid tar det att gå ur kroppen.

I den Cannabis som säljs och används idag är THC flera gånger starkare än den som fanns på 70-talet, vilket leder till starkare rus och att lättare bli beroende.

Cannabis är den överlägset vanligaste olagliga drogen bland ungdomar och kan vara inkörsport till andra droger. All hantering av cannabis är olaglig- att odla, sälja, köpa, använda och förvara.



Varför testar ungdomar droger?

Vanligaste svaret är att det är "roligt, spännande och för att andra gör det". Det kan vara tillfälligheter som gör att man testar, nyfikenhet eller sökande efter något. Även självmedicinering för att man mår dåligt av olika anledningar. Droger är oftast en social företeelse och det är vanligt att testa droger i ett sammanhang tillsammans med kompisar. Många ungdomar som röker cannabis säger att det tycker att det är skönt och att de blir glada, ibland fnissiga och därefter mer lugna och avslappnade. Men alla får inte samma upplevelser. Cannabis aktiverar belöningssystemet och därmed lockar till att testa fler gånger.

- Svårt att göra sig förstådd
- Inbunden (ostkupa)
- Mognar inte i samma takt som dina klasskompisar
- Beroende
- Dåligt minne
- Svårt att sätta ord på tankar och känslor
- Koncentrationssvårigheter
- Problem med att avläsa andras reaktioner
- Schizofreni
- Långsiktigt lägre IQ
- Framtiden blir oviktigt



Cannabis är en mycket förrädisk drog, då den som röker cannabis till en början ofta har en uppfattning om att man har kontroll över sitt bruk och sällan upplever sig själv som beroende. Drogen ger sig på förnuftet, hjärnan påverkas och det kan leda till att man blir tankspridd och svarar frånvarande. Man kan få svårt att minnas saker som nyligen har hänt och svårt att lära sig nya saker. Andra allvarliga konsekvenser kan vara psykos och schizofreni. De allra flesta ungdomar som röker cannabis har börjat med att röka vanliga cigaretter, men idag ser vi även att ungdomar går direkt på att röka cannabis. Många är påverkade av alkohol första gången de testat cannabis, då omdömet är sämre och man gör dåliga val.

Tonåringarnas hjärna kan ta stor skada eftersom de är i en utvecklingskritisk fas.

Inställningen till Cannabis har förändrats och blivit mer liberal i omvärlden/samhället, men även bland ungdomar och vuxna. Forskningen säger olika och har svårt att hinna med i utvecklingen och medier rapporterar om felaktiga positiva effekter/myter av cannabisanvändande.

Narkotikaklassade läkemedel- Finns tillgängligt på "svarta marknaden" och något som ungdomarna får tag på och använder tex. Tramadol, Ritalin/Concerta (ADHD-medicin), "Benzo" Benzodiazepiner.

Nätdroger - Nätdroger beställs enkelt via hemsidor och skickas direkt hem till beställaren i ett anonymt paket. Ofta är de framställda på kemisk väg (syntetiska droger). Typiskt för nätdroger är att tillverkare ständigt utvecklar sina produkter för att undvika problem som uppstår med narkotikaklassificering.

Fundera och diskutera:

Din son/dotter har varit på fest och berättar dagen efter att flera på festen druckit alkohol och några kompisar även rökt cannabis. Han/hon säger samtidigt att du inte får berätta detta vidare för någon. Vad gör du?

1. Håller ett allvarligt samtal med din son/dotter om faran med att använda alkohol och cannabis och att du förväntar dig att han/hon inte använder det.
2. Ringer kompisarnas föräldrar som använt alkohol/narkotika och berättar vad du fått höra.
3. Ringer till skolan, socialförvaltningen eller polisen och berättar.
4. Eget förslag - vad gör du?



Var uppmärksam på - Flera små tecken kan tyda på ett riskbeteende kring droger.

Det är svårt med att se tecken på vad som är vad, det kan också handla om att vara en helt vanlig tonåring. Men ni som föräldrar känner ert barn bäst och vet/känner om något inte är som det ska.

Om du misstänker något – prata med ditt barn, ställ frågor och konfrontera din tonåring med dina misstankar. Som förälder känner man ofta på sig om något är fel- lita på din känsla.

Tveka inte att söka hjälp och stöd- det största sveket är att inte göra något alls.

Var uppmärksam på:

- Skolk och försämrade betyg
- Röda ögon, stora pupiller
- Byte av kompisar
- Fritidsaktiviteter/intressen blir ointressanta
- Pengar
- Otillgänglig
- Cigarettpapper /Rizzla

*Tveka inte,
sök hjälp*

*Lita på din
känsla*

*Läs på och
våga
diskutera*

VAD KAN JAG GÖRA SOM
FÖRÄLDER?



Föräldrarollen

Ha en nära relation- Det handlar om att bygga upp ett förtroende för varandra genom att visa att du bryr dig, att du lyssnar, är intresserad och närvarande. Många tycker att det känns som att tonåringar stänger ute föräldrarna, men ni är precis lika viktiga som tidigare. Släpp inte era barn för tidigt, fortsätt hitta på saker tillsammans.

Kom ihåg att du är en förebild - Fundera på vilka budskap och värderingar du förmedlar till ditt barn. Föräldrars inställning och agerande har stor betydelse.

Bjud inte på tobak och alkohol och köp inte ut!

Var tydlig och sätt gränser - Ju tydligare du visar vad du förväntar dig desto enklare är det för tonåringen att göra som du bestämt. En del ungdomar vet faktiskt inte vad som gäller och vad deras föräldrar förväntar sig från dem.

Berätta varför du är orolig- Att bara förbjuda saker och säga åt ungdomarna vad de inte för göra är inte det bästa. För att de ska lyssna är det viktigt att de förstår. Förklara varför du är orolig och vad du är rädd för kan hända.

Lita på din känsla – Det är vanligt att man känner på sig att någonting är fel, i de flesta fall så brukar den känslan stämma. Agera på magkänslan om något inte känns helt bra- förträng det inte. Var intresserad om vad som händer i era barns vardag, ställ frågor om allt möjligt.

Hjälptill och säga nej- För föräldrar handlar det mycket om att ge sina barn bra argument att våga och kunna stå emot gruppträck. Berätta att det är helt ok att ha en egen vilja och säga nej, även när alla andra säger ja.

Kom överens tillsammans - Prata ihop er i familjen, med den andre föräldern eller nya partnern om vad för regler och tider som ska gälla. Låt ungdomen också få vara med och säga vad de tycker.

Ta hjälp av andra föräldrar - Ibland kan det vara skönt att prata om hur andra gör och bemöta argumentet "alla andra får". Det är bra att nätverka och ha kontakt med kompisarnas föräldrar.

Visa kärlek- Din tonåring behöver veta att du tycker om honom/henne oavsett vad som händer. Närhet och kärlek betyder mycket, oavsett hur gamla de än är ❤️

Nattvandring!

Ni föräldrar är viktiga och behövs! Följ med en kväll och få information, lägesbild om hur det ser ut och nätverka med andra föräldrar.

Nattvandring är en del av **Fältgruppens förebyggande arbete**, där det handlar om att skapa trygghet och öka vuxennärvaron. Det är viktigt att prata, stötta och finnas till för ungdomar på kvällar och helger på stan och runt om i Ystad.

Är du eller någon du känner intresserad, hör av dig/er till oss!

Vi finns på Facebook och Instagram, Fältgruppen Ystad. Gilla, dela och följ oss!

Richard Magnusson 0708-72 85 01
richard.magnusson@ystad.se

Lina Persson 0709-47 75 88
lina.persson@ystad.se