

The background is a solid yellow color. Overlaid on this are several large, white, hand-drawn brushstroke circles of varying sizes and positions, creating a dynamic and artistic pattern.

Tonårsguiden

till dig som är förälder i Västerås stad 2010

Tonårsföräldrar



Tonårsföräldrar

Tonårsguiden riktar sig till dig som är tonårsförälder i Västerås kommun. Den har tagits fram som en del i Västerås stads alkohol- och drog-förebyggande arbete. Tonårsguiden revideras årligen och förmedlas ut via skolornas hemsidor och Västerås stads hemsida i samband med firandet av Valborg. Valborg, starten på en varmare och ljusare tid, för tyvärr med sig att många ungdomar gör sin alkohol- och drogdebut.

Som förälder är du den viktigaste vuxna förebilden för våra barn och ungdomar. Dina värderingar spelar en avgörande roll när det gäller din tonårings inställning till alkohol och droger. Vi som vuxna måste därför ta ansvar och inta samma hållning:

...att aldrig acceptera någon form av alkoholbruk eller annat missbruk...

Siffror

Rapporten Skolelevers drogvanor från CAN, Centralförbundet narkotikaupplysning, presenterar följande resultat:

- Andelen alkoholkonsumenter i år 9 var bland flickor 65% och bland pojkar 58%.
- 14% av flickorna uppger att de nästan varje gång de dricker, dricker sig berusade. Bland pojkarna är motsvarande siffra 19%.
- På frågan "hur gammal var du första gången du kände dig berusad" är det vanligaste svaret "vid 14 -15 års ålder".
- Andelen elever i år 9 som någon gång provat narkotika är bland flickor 7% och bland pojkar 9%.
- Av dem som uppger att de gjort det den senaste månaden är 1% flickor och 3% pojkar. Det vanligaste narkotiska preparatet är cannabis.

Den lokala undersökningen i Västerås, Liv & Hälsa 2008, visar följande resultat:

- 4% av flickorna i år 7 dricker alkohol minst en gång i månaden så att de blir berusade. För pojkarna är motsvarande siffra 3%. I år 9 är motsvarande siffran för flickor 23% och för pojkar 20%.
- 7% av flickor i år 7 uppger att de någon gång använt narkotika. För pojkarna är den siffran 4%. I år 9 är motsvarande siffra 10% för flickor och 12% för pojkar.



Barn och ungas råd

till föräldrar

- Tänk på hur du själv förhåller dig till alkohol, tobak och narkotika.
- Skapa tidigt en bra relation till ditt barn så att det finns ett förtroende mellan dig och barnet.
- Var öppen och lyssna på ditt barn. Ha respekt för vad barnet tycker och för en öppen dialog om synen på alkohol.
- Sätt gränser och bry dig om vad ditt barn gör.
- När du sätter gränser måste du också motivera vad som ligger bakom gränserna.
- Om barnet går över gränserna måste du som förälder "ta tag i" barnet och vara den som barnet vill och kan vända sig till.
- Som förälder ska du ha ett hum om vilka droger som finns i samhället. Bjud inte ditt barn på alkohol.

Du som förälder bör även tänka på att:

- Prata med din tonåring och för en öppen och ärlig dialog, även om det är svårt. Uppmuntra till att berätta saker.
- Beröm och uppmuntra din tonåring. Tänk på att förstärka det som fungerar, på så sätt lär man sig bättre.
- Uppmuntra ditt barn att bli aktiv i förenings - livet, det finns massor att välja mellan.
- Gör saker ihop med din tonåring. Du behövs som vuxen.
- Ha kontakt med andra föräldrar och ditt barns kompisar, gemensamma regler och stöttning kan vara en idé. Ha i åtanke att "alla andra får inte".
- Hjälp ditt barn att hitta verktyg att säga nej till alkohol.
- Var tydlig och restriktiv när det gäller tonåringar och alkohol. Ditt barn ska veta vad du tycker. För en diskussion med din tonåring om varför det inte är ok att barn och unga dricker alkohol.
- Bestäm med ditt barn när det är dags att komma hem. Medbestämmande är bra men du ska ha sista ordet.
- Säg nej till droger.
- Ta reda på varifrån alkoholen kommer.
- Ha kontakt med skolan och tänk på att skolkan vara ett tecken på att din tonåring inte mår bra.
- Ät tillsammans med ditt barn. Middagen är ett bra tillfälle att få en pratstund.
- Bry dig om ditt barns liv, var om möjligt engagerad i fritiden, skjutsa till träningar och tävlingar.
- Acceptera inte normöverträdelser såsom mobbing, snatteri och klotter.
- Kom ihåg att många tonåringar faktiskt anser det vara fel att till exempel föräldrar, äldre kompisar eller syskon köper ut.
- Kontrollera dina känslor. Om du får höra något som du inte gillar försök att inte reagera med ilska. Ta istället några djupa andetag och förmedla dina känslor på ett konstruktivt sätt.

Risker med

alkohol

- Undersökningar visar att ungdomar som blir bjudna på alkohol hemma dricker mer och oftare. Signalen blir att det är ok att dricka. En återhållsam inställning från vuxna leder till att alkohol-debuten skjuts upp. Din personliga inställning till alkohol är mer avgörande än du tror.
- Ett beroende utvecklas snabbare vid en tidig alkoholdebut.
- Risken ökar att tonåringen har sex, ofta mot sin vilja och oskyddat, när de druckit alkohol.
- Risken för våld, brott och olyckor ökar. I åtta av tio våldsbrott finns alkohol med i bilden, även bland ungdomar.
- Ofta talar man om cigaretter som inkörsporten till narkotika, studier visar således att de flesta

ungdomar kommer i kontakt med och prövar narkotika under påverkan av alkohol.

- Studier har även visat att en intensiv alkoholkonsumtion, en till flera gånger i månaden, ökar sannolikheten för att ungdomar kommer att prova narkotika.

Langning av alkohol är en brottslig handling som innebär att någon olagligen köper ut, säljer eller ger bort alkohol till en person som är under 20 år.

Langning kan ge böter eller fängelse upp till 4 år.

Fyllan är bara ett SMS bort.

För att komma tillrätta med langning till minderåriga uppmanar vi er att ringa polisens tips-telefon: 114 14, val 2 vid kännedom om att langning pågår



Tecken på

narkotikamissbruk

- Det lånas pengar, försvinner pengar och prylar säljs.
- Han/hon är alltid på väg ut.
- Har nya och okända kompisar.
- Otillgänglighet – allt förtroligt prat är som bortblåst.
- Föraktfull inställning till gamla kompisar, intressen, familjen och skolan, det har dykt upp nya ideal.
- Slö- och nedstämdhet.
- Konstig blick och ostadiga handrörelser.
- Röda ögonvitor.
- Ofta snuvig och täppt i näsan.
- Mycket godissugen och törstig.
- Sover oroligt och har mardrömmar.
- Skolkar.
- Kriminalitet, såsom misshandel och stöld.
- Skola, polis, fritidsgård eller andra föräldrar hör av sig med oro för din ungdom.

Dessa kännetecken kan även vara delar i en normal utveckling, då tonåren är en tid av förändring. Det är därför viktigt att lägga samman såväl beteendemässiga som fysiska kännetecknen för att få en total bild. Det vanligaste är att man vid narkotikadebut är berusad av alkohol. Risken minskar alltså radikalt om din tonåring inte dricker.

När missbruk upptäcks är det viktigt med ett tidigt ingripande. Ett missbruk är alltid lättast att bryta i början.

Har du funderingar gällande alkohol eller narkotikafrågor rekommenderar vi er att kontakta IRIS-verksamheten. Se sidan 10.

Det sociala livet

på internet och i mobilen

De flesta unga spenderar mycket tid på internet och för många vuxna är det svårt att förstå att de faktiskt umgås och skapar nya relationer via exempelvis Facebook och msn. Det kan vara svårt att som förälder ha koll på sina barns kontakter och ofta vill ungdomar inte prata om vad som händer på nätet eller i de hundratals sms som de skickar och tar emot dagligen.

Kränkningar som sker via sociala medier och mobiltelefoner är svåra att reda ut och det är sällan som man som vuxen får ta del av allt som sagts och skrivits. Om du som förälder misstänker att något har hänt, så finns det några saker du kan ha i åtanke.

- Kom överens med din tonåring om vad som ska gälla. Bestäm tillsammans att spara chatloggar som ingen tittar i om det inte hänt något.
- Snoka inte i datorer och mobiltelefoner i smyg. Att läsa i smyg är lika kränkande för en tonåring som om du som förälder läste en fysisk dagbok.
- Fråga hur det är, visa intresse för vilka sidor din tonåring besöker.
- Lär dig mer om hur sidorna fungerar. Läs säkerhetsinformationen.
- Var uppmärksam på om din tonåring plötsligt ändrar sitt data/mobilanvändande.

Mobbning och kränkningar via internet och mobiltelefon blir allt vanligare. Istället för att säga något på en rast i skolan, kan man idag enkelt skapa en hatgrupp på Facebook, eller lägga ut en film på Youtube. De flesta ungdomar vet hur man gör och det tar mindre än fem minuter. Kränkningen blir så mycket större, när så många fler kan ta del av den. Internet är också det verkliga livet och brott som begås där är lika allvarliga.

Om din tonåring blir utsatt för kränkande behandling på internet, tveka inte att söka hjälp och information. Det går att få hjälp.

*www.krank.se
är en bra sida
där du kan få
många bra tips.
Du kan också
vända dig till
Västerås
Barnombud*



Här kan du få

råd och stöd!

Familjecentrum

Familjecentrum finns på sju områden i Västerås samt i Skultuna. Familjecentrum vänder sig till alla boende i området och samarbetar med förskolor, skolor, fritidsgårdar med fler. Där finns det möjlighet att få råd, stöd och föräldravägledning i många olika frågor samt gå föräldrarutbildning i Cope och Komet. Familjecentrum består av bland annat familjevägledare som arbetar med föräldrar, barn och ungdomar. Allt på Familjecentrum är kostnadsfritt och de som arbetar där har tystnadsplikt och för inga journaler.

Västerås familjevägledare ungdom

Hammarby, Råby, Barkarö, Dingtuna, Erikslund
021-39 84 25

Bäckby, Skälby 021-39 88 47

Vallby, Pettersberg 021-39 87 17, 39 86 17

Centrum, Skallberget, Gideonsberg 021-39 20 69

Önsta Gryta, Rönaby 021-39 34 12

Bjurhovda, Malmaberg, Skiljebo 021-39 41 84

Viksäng, Tillberga, Hökåsen 021-39 44 63

Kungsåra, Irsta 021-39 24 51

Skultuna 021-39 38 66

Västerås FörebyggarCentrum

Här arbetar Västerås barnombud, samordnare för Here4U, barnpilotverksamheten och samordnaren för det alkohol- och narkotikapreventiva arbetet. Till verksamheten hör också skolcoacher.

Verksamheten arbetar med samordning av förebyggande insatser vad gäller alkohol- och narkotikaprevention inom Västerås stad. Arbetet innebär också att synliggöra och förankra barnkonventionen, tidiga upptäckter av barn som far illa, fånga upp signaler från barn och ungdomar, skapa civilkurage. Arbetet innebär även att utarbeta och implementera modeller/metoder som skapar trygghet och trivsel i skolan.

Verksamhetens tre stora arbetsområden är:

Metod- och kompetensutveckling

Vägledning

Samordna

Verksamheten finns i Växhuset, Västerås.

Västerås Barnombud, 021-39 99 99

Barnpilotverksamheten, 021-39 17 80

Samordnare alkohol- och narkotikaprevention,
021-39 27 56

Here 4U, 021-39 80 18

Here 4U, 021-39 80 04

Skolcoacher, 021-39 38 09

IRIS

IRIS vänder sig till ungdomar, upp till cirka 20 år, och familjer. De erbjuder information, rådgivning, stöd samt öppenvårdsbehandling för ungdomar med alkohol och narkotikaproblem. IRIS svarar även på frågor som rör alkohol och narkotika och ger stöd och hjälp för att bryta ett eventuellt missbruk. De utför även urinprovstester efter överenskommelse.

IRIS erbjuder både enskilda samtal med ungdomen samt med familjen. De bedriver flera olika program, bland annat Jupiter som bygger på flera olika teman så som beroendelära, känslor och fritid, haschavvänjningsprogram, föräldrautbildning med mera.

Besöksadress: Norra Källgatan 17, vån 3
021-39 17 96, 39 17 63, 39 17 89, 39 18 06

Stödcentrum för Unga brottsoffer och vittnen

Stödcentrum för Unga brottsoffer är en verksamhet som sker i samarbete med Västerås stad, Brottsofferjouren och Polisen i Västerås och vänder sig till ungdomar upp till 20 år som:

- blivit utsatt för brott
- blivit vittne till brott

Om man drabbas av brott, till exempel misshandel, hot, rån, sexuellt ofredande eller annat, kan man känna sig rädd, arg och kränkt. Då kan det vara skönt att ha någon att rådgöra eller prata med.

Hos oss på Stödcentrum för Unga i Västerås kan du få hjälp och stöd i dina frågor och funderingar. Du får också hjälp med att bearbeta dina upplevelser och dess följder samt förbereda dig för en eventuell rättegång. Vi kan även erbjuda praktisk hjälp med att kontakta olika myndigheter och ge information om skadestånd. Även föräldrar kan få stöd och hjälp.

Stödcentrum för Unga

Telefon 021-15 74 79 eller 070-312 85 34
e-mail: stodcentrum@vasteras.boj.se
Besöksadress: Polisens ungdomsenhet

Du behöver inte ha gjort en polisanmälan för att komma till Stödcentrum för Unga.

Vi har tystnadsplikt.

Fritidsgårdar i Västerås

Bjurhovdagården, 021-39 88 44

Bäckbygården, 021-39 88 03

Centralen (Centrum, Växhuset), 021-39 19 56

Dingtunagården, 021-554 45

Hammarbygården, 021-39 47 07

Hjärtpunkt Skiljebo, 021-12 68 75

Irstagården, 021-39 42 67

Kanonen (Viksäng), 021-39 08 34

Pettersbergs fritidsgård, 021-39 08 24

Station Råby, 021-39 83 86

Rönby fritidsgården, 021-39 36 34

Skallbergsgården, 021-39 19 61

Skultuna fritidsgård, 021-39 38 99

Kvartan, Tillberga, 021-603 39

Vallby fritidsgård, 021-39 80 66

Önsta fritidsgård, 021-39 36 44

Värna Västerås

I Västerås bedrivs sedan flertalet år tillbaka ett strukturerat brottsförebyggande arbete.

I de flesta av stadens större stadsdelar finns lokala brottsförebyggande råd. Man arbetar även med grannsamverkan i flertalet områden.

För mer information:

Per-Olof Rask, 021-39 25 35

per-olof.rask@vasteras.se

Länktips

www.can.se

www.drogforebyggarna.nu

www.droginfo.com

www.drugsmart.com

www.drugnews.nu

www.vuxnamotdroger.nu

www.1318.se

Utgiven av Samordnare för
alkohol- och narkotikaprevention.



VÄSTERÅS STAD