

# Information till föräldrar i Ludvika kommun

I vårt arbete med barn och unga är ni föräldrar en viktig samarbetspartner. Vi vill därför dela information med er för att vi tillsammans ska kunna jobba för våra barn och ungas bästa.

## Att lotsa en tonåring in i vuxenlivet

Tonårstiden är en spännande och utvecklande period. Den kan också vara komplicerad, både för tonåringen själv och för familjen. Ibland ställs tonåringen och föräldern inför utmaningar som kan kännas svåra att klara.

## Föräldrar kan göra stor skillnad

Våga fråga! Prata med era barn om det som rör sig i deras liv. Det kan vara musik, sajter på nätet, spel, kompisar, kärlek eller något helt annat. Utgå från intresse, nyfikenhet och engagemang. En god och djup relation till barnen skapar trygghet och gör det lättare för ungdomarna att hantera nya situationer, val och vänskapsförbindelser.

## Oro och risker

**Tobak** – Rökning är förbjuden på samtliga skolgårdar i kommunen, dygnet runt. Det är viktigt att vuxna stöttar tonåringar till en tobaksfri livsstil. Det gäller alla former av tobak, till exempel snus, cigaretter och vattenpipa. Så kallade elektroniska cigaretter (e-cigg, vape, vaporizers) innehåller inte tobak, men nikotinhalten är ofta högre än i tobaksprodukter. Forskning visar att det finns en nära koppling mellan nikotin, alkohol och andra droger, både fysiologiskt och socialt. Ungdomar som börjar använda tobak tidigt blir fortare beroende och risken för att drabbas av tobaksrelaterade sjukdomar ökar markant.

**Lustgas** – Användningen av lustgas som berusningsmedel ökar. Lustgasen kan köpas i små silverfärgade patroner och stora blå patroner. Gasen inhaleras ofta direkt från patronen eller via en ballong. Eftersom det är en laglig substans finns patronerna att köpa både i butik och på nätet. Även om det inte är narkotikaklassat kan det vara farligt. Den främsta risken med lustgas är syrebrist vid inandning. Det kan leda till medvetslöshet, tillfällig försvagning av hjärtmuskeln och att kroppens skyddsreflexer försvagas. Långvarig, upprepad användning kan leda till blodbrist och bestående nervskador. Prata med ungdomar i er närhet om riskerna och faran med att använda lustgas. Var observant på om ni hittar gasbehållare eller ballonger.

Exempel på hur e-cigg, vapes och lustgaspatroner kan se ut:



*e-cigg och vapes*



*Lustgaspatroner*

**Alkohol** – Många vuxna tror att ungdomar som blir bjudna på öl, vin och sprit hemma lär sig att hantera alkohol. Svensk forskning visar att det är precis tvärtom. De ungdomar som erbjuds alkohol hemma dricker mer och löper större risk att få problem.

På [tonarsparlören.se](https://tonarsparloren.se) finns tips på hur man pratar om alkohol med sitt barn.

**Droger** – Droger finns överallt i samhället. Just nu råder det en utbredd uppfattning bland ungdomar att det är ofarligt att röka cannabis. Det förekommer en del cannabis i Ludvika, liksom det gör i övriga kommuner i Dalarna och Sverige. På internet skrivs mycket om droger och de är lätta att beställa över nätet. Att drogerna är så lättillgängliga eller i vissa fall ännu inte hunnit bli narkotikaklassade kan vilseleda ungdomarna att tro att de droger som säljs inte är farliga. Skaffa er kunskap, var källkritiska och möt myterna om bland annat cannabis. Håll koll på försändelser som kommer via posten.

**Energidryck** – De flesta energidrycker innehåller mycket koffein. I dagsläget finns ingen lag om åldersgräns för energidryck. Däremot har dagligvaruhandeln själva utfärdat en rekommendation om en åldersgräns på 15 år. Högt intag av energidryck kan skapa koncentrationssvårigheter i skolan och ge symptom som magvärk, ångest/oro, illamående och diarré samt sidoeffekter som sömnsvårigheter, huvudvärk, yrsel och hjärtklappning. Prata med ditt barn och försök komma överens om vilken mängd energidryck som är rimlig.

**Internet och mobil** – Sociala medier som Snapchat, TikTok, Instagram och Youtube är den vanligaste internetaktiviteten bland tonåringar. Är du orolig över hur ditt barn har det på nätet? Skaffa dig kunskap, stötta ditt barn och utarbeta strategier för att hantera eventuella problem tillsammans. Uppmana ditt barn att reagera och berätta om kränkningar som sker digitalt.

### **Har det redan hänt något som du behöver gå vidare med?**

Då finns myndigheter och organisationer som du kan kontakta för att få hjälp. Glöm inte att prata med ditt barns skola så att ni kan agera tillsammans.

Läs mer på [polisen.se](https://polisen.se)

- Unga och alkohol: [polisen.se/om-polisen/polisens-arbete/unga-och-alkohol/](https://polisen.se/om-polisen/polisens-arbete/unga-och-alkohol/)
- Skadegörelse eller klotter: [polisen.se/utsatt-for-brott/skydda-dig-mot-brott/skadegorelse-eller-klotter/](https://polisen.se/utsatt-for-brott/skydda-dig-mot-brott/skadegorelse-eller-klotter/)
- Nakenbilder: [polisen.se/utsatt-for-brott/skydda-dig-mot-brott/delbart/](https://polisen.se/utsatt-for-brott/skydda-dig-mot-brott/delbart/)
- Penningmålvtakt: [polisen.se/utsatt-for-brott/skydda-dig-mot-brott/penningtvatt/undvik-att-bli-penningmalvakt/](https://polisen.se/utsatt-for-brott/skydda-dig-mot-brott/penningtvatt/undvik-att-bli-penningmalvakt/)

Vi vill att ni som föräldrar pratar med era barn om dessa saker. Bry er om, lägg er i! Kom överens om gemensamma regler med föräldrar till barnets klasskamrater och närmaste kompisar. På [bris.se](https://bris.se) finns råd och stöd för barn, unga och vuxna.

## Hjälp och stöd för dig och din tonåring

### Fältsocionomer, Ludvika kommun

Malin Åström, 0240-869 87 (SMS-nummer: 070-281 77 13).

Emelie Angelin, 0240-868 73 (SMS-nummer: 070-252 70 87).

**Cope-tonår, föräldragrupper** – Våra kunniga handledare ger dig som förälder konkreta verktyg och stöd i föräldrarollen. Läs mer på [ludvika.se/cope](http://ludvika.se/cope).

För ytterligare information om Cope, ring Studieförbundet Vuxenskolan, 0240-138 90.

**Samtalsmottagningen barn och ungdom** – En öppen mottagning för barn, ungdomar och föräldrar. Ring 1177 Vårdguiden på 1177 (öppet dygnet runt) eller surfa in på [1177.se](http://1177.se).

**Stöd i Ludvika kommun** – Du kan alltid få information, råd och hjälp genom att ringa kommunen via växeln, 0240-860 00.

**Rektor och elevhälsa** – Vänd dig gärna till skolan för frågor eller information. Kontaktuppgifter finns på [ludvika.se](http://ludvika.se).

**Alkohol- och drogrådgivningen** – Ludvika kommun, 0240-860 00.

Till alkohol- och drogrådgivningen kan du ringa eller komma på besök för att få råd och stöd i missbruksfrågor. Du har rätt att vara anonym.

**Polisområde Ludvika** – Polisen behöver hjälp för att kunna förebygga brott och bekämpa brottslighet. Information från allmänheten är en viktig del av polisens arbete, vare sig man vill uppge sitt namn eller lämna informationen anonymt.

Polisens tipstelefon 114 14. Om du bedömer situationen akut, ring 112

### Kontaktuppgifter till organisationer och föreningar:

- Droghjälpen: 020-91 91 91, [droghjalpen.se](http://droghjalpen.se)
- Dopingjouren: [dopingjouren.se](http://dopingjouren.se)
- Föräldralinjen: 020-85 20 00, [mind.se](http://mind.se)
- Rädda barnen: [raddabarnen.se/rad-och-kunskap/foralder/](http://raddabarnen.se/rad-och-kunskap/foralder/)
- Stödlinjen för spelare och anhöriga: 020-81 91 00, [stodlinjen.se](http://stodlinjen.se)