

Om beroende, bruk och missbruk

Information till vårdnadshavare som har elever på Njudungsgymnasiet.

Du som vårdnadshavare är viktig!

Som vårdnadshavare är du den viktigaste i din tonårings liv, en viktig förebild och vägvisare i livet. Just i tonårstiden sker mycket i ungdomarnas liv och de testar gränser. Det klassiska rådet till föräldrar och andra vuxna som träffar/har tonåringar är att vara vaksamma utan att vara misstänksamma.



Lita på att er relation tål ett ifrågasättande

Det är viktigt att ha en förtroendefull och varm kontakt med sina barn och att våga lita på sin "känsla". Lita på att din relation till ditt barn tål ett ifrågasättande och ett ingripande i deras liv. Våra känslband är inte så sköra!



Oavsett oron för missbruk har du som tonårsförälder all anledning att vara delaktig i din sons eller dotters liv. Har du en bra och nära relation till din tonåring känner du ofta i "magen" om något är fel.

En normal tonårsutveckling innehåller alltid svängningar mellan glädje och nedstämdhet. Dessa svängningar förstärks om din

tonåring använder droger. Du som vårdnadshavare kan vara en bra upptäckare av missbruk och andra problem. Längre fram i foldern kommer lite basfakta om droger och vart du kan vända dig när du behöver hjälp och stöd.

Alkohol och narkotika

Enligt svensk lag är det förbjudet att använda narkotika och ingen under 18 år får köpa alkohol eller tobak.

En vanlig langare är äldre syskon, kompisar eller föräldrar. Av de ungdomar som har testat narkotika har de flesta samtidigt även varit påverkade av alkohol. Det finns dessutom ett tydligt samband mellan rökning och att testa hasch/marijuana. Man bör som vårdnadshavare vara medveten om att man via Internet kan köpa droger som ännu inte är narkotikaklassade.

Det är en myt att det är bra att lära sina barn att umgås med alkohol hemma. Alla undersökningar visar att barn som får lära sig att handskas med alkohol hemma också handskas med alkohol mera avancerat utanför hemmet.

Det är inte era egna vanor som är avgörande utan det är era regler och restriktioner som ni sätter upp som betyder något för er tonårings bruk av alkohol.



Tidig upptäckt

På ett tidigt stadium är tonårsmisbruk hanterligt och lättbegripligt, men väntar kan problemet växa till stora kriser och konflikter. Det är därför viktigt med en "tidig upptäckt".

Upptred ärligt och öppet mot din tonåring, var inte rädd för att fråga om den oro du känner. Det är bättre att fråga en gång för mycket än inte alls. Lita på din intuition, din kärlek och ditt sunda förnuft. Våga vara obekväma.

Det finns studier som visar att ungdomar som börjar dricka mycket och/eller tidigt, löper större risk än andra att hamna snett senare i livet. På samma sätt är kriminalitet en varningssignal om att en ungdom behöver stöd och hjälp av vuxna.

Reagera tydligt!

De flesta tonåringar som tar droger kommer inte att fortsätta. Problemet är att vi inte vet vilka som fortsätter och vilka som slutar. En bidragande orsak till att några slutar snabbt är att de fått en reaktion på det de gjort.

Reaktionen måste vara snabb och tydlig från människor som står tonåringen nära. Genom att ta hjälp av varandra som tonårsföräldrar kan man gemensamt agera mot ungdomarna. Gör inte droger till ett privatproblem som hålls inom familjen.

Ditt barn har kompisar som också har oroliga föräldrar. Dela din oro med dem och möt ungdomarna med gemensamma resurser. Bygg upp ett "hemmalag".



Så gör vi på skolan

Njudungsgymnasiet har tydliga upparbetade rutiner för hur man som personal på skolan ska reagera vid eventuell misstanke om missbruk. I samband med drogmisstanke har vi ett nära samarbete med vårdnadshavare och socialtjänsten.

Skolans alkohol- och drogpolicy finns på vår hemsida om du vill veta mer.



Varningssignaler

Var observant på olika varningssignaler för att upptäcka missbruk och andra problem. Några av dem är ganska speciella och gäller bara vissa droger. Rent allmänt kan det vara viktigare att du ser förändringar i din tonårings beteende.

Stämmer detta på din tonåring?

- Förändringar i din tonårings beteende.
- Det lånas pengar, försvinner pengar och säljs prylar.
- Alltid på väg ut.
- Nya och okända kompisar.
- Otillgänglighet
- Ojämn i energinivån
- Skolkar, skolan går allt sämre.
- Föraktfull inställning till gamla kompisar, intressen, familjen och skolan. Nya ideal.
- Konstig blick och ostadiga handrörelser.
- Sover oroligt och har mardrömmar.
- Skola, polis, fritidsgård eller andra föräldrar hör av sig med misstankar.



Cannabis

- Röda ögon, slö och matt blick
- Intensiv törst
- Sötsugen
- Dåligt närminne

Amfetamin, ecstasy

- Vidgade pupiller
- Rastlöshet
- Sömlöshet

Tramadol & andra tabletter

- Kan likna alkoholberusning, utan lukt.
- Kraftiga humörsvingningar.
- Långsamma reaktioner.

Spel

- Läger mycket tid, pengar och energi på spel
- Får ekonomiska problem av spelandet
- Mindre tid för annat i livet (tex familj, vänner, studier)
- Irritation, rastlöshet, andra besvär om den inte spelar
- Måste spela mer och mer för att få samma stimulans
- Hamnar ofta i konflikt med familj och vänner.

Tobak och Nikotin

Exempel är cigaretter, vattenpipa, snus, e-cigaretter/vape.

Det vita snuset och e-cigaretter är produkter som marknadsförs som tobaksfria, men innehåller stora mängder nikotin som framställs av tobak.

Ångan från e-cigaretter/vape kan ha tusentals olika smaksättningar som riskerar att locka unga. Kända risker med e-cigaretter/vape är nikotinförgiftning, skador på luftvägar, munhälsa och psykisk ohälsa. De ökar också risken för bruk av andra tobaksprodukter och droger.

Hit kan du vända dig om du är orolig

Kuratorer, Njudungsgymnasiet

- Jenny Lindahl 076 140 80 58
- Florence Bengtsson 072 147 11 79

Skolsköterskor, Njudungsgymnasiet

- Åsa Jonsson 0383-975 58
- Helen Lundblad 0383-975 76

Övriga

- Områdespolis 11414
- Socialförvaltningen, Fokus Unga:
 - Kenneth Lönnroth 070 34 27 727
 - Sara Hägg 072 083 50 09
 - Ebba Winbladh 073 571 69 05
 - Helene Svensson 070 248 40 41
 - Wictoria Kulas 072 14 15 053
- Föräldraföreningen Mot Narkotika, tfn 08-642 06 50 www.fmn.se
- [Centralförbundet för alkohol- och narkotikaupplysning - CAN](#)