

TIPS OCH RÅD

- ❖ Ge kärlek och visa omtanke, oavsett ålder. Visa att du finns där för din tonåring. Om du är orolig för något, berätta varför.
- ❖ Visa intresse och lyssna. En bra relation handlar framför allt om att bygga upp ett förtroende. Visa att du är intresserad av ditt barns tankar och upplevelser och att du tar det på allvar.
- ❖ Kom ihåg att du är en förebild. Barn och unga lyssnar till vad vuxna säger och ser vad de gör. Fundera på vilka budskap och värderingar du förmedlar till ditt barn, även när det gäller tobak och alkohol.
- ❖ Bjud inte på alkohol och köp inte ut. Att köpa ut är olagligt och tonåringar som får alkohol hemma dricker mer än andra jämnåriga.
- ❖ Var nyfiken och håll koll på vad din tonåring gör och vem de träffar. Kom överens om tider de ska vara hemma och ha kontakt under kvällen. Nätverka med kompisarnas föräldrar för att tillsammans hjälpas åt att hålla koll, samt för att kunna bemöta argumentet "alla andra får".
- ❖ Var tydlig med vad du som förälder förväntar dig, sätt åldersadekvata gränser och regler. Då vet tonåringen var du står och vad som gäller och har lättare att förhålla sig till det.
- ❖ Hjälp era barn att stå emot gruppträck och ge bra argument att säga nej. Prata om att det är helt ok att säga nej, även när andra säger ja. Deras egen vilja ska vara den starkaste, inte någon annans.
- ❖ Uppmuntra och hjälp din tonåring att ha bra fritidsaktiviteter/fritidsintressen.
- ❖ Du som förälder är den viktigaste personen i ditt barns liv.



~ BRA ATT HA ~ INFORMATIONSBROSCHYR



VAR KAN JAG FÅ STÖD?

Fältgruppen 0411-577 055, 577 588.

Arbetar med förebyggande insatser för barn och unga, både vad det gäller tobak, alkohol och droger, men även andra ungdomstrender.

Öppenvårdsenheten 0411-57 80 19.

Här kan familjer med barn och ungdomar i åldern 0-18 år få stöd i olika situationer. Kan erbjuda upp till 5 råd- och stödsamtal, samtalen registreras inte och är kostnadsfria.

IFO, Individ och familjeomsorg 0411-577 360.

Här kan du ringa för att göra en ansökan om stöd samt få vägledning var du kan vända dig inom socialtjänsten.

En väg in 020-51 20 20.

Telefonrådgivningen är din första kontakt med barn- och ungdomspsykiatri i Skåne (BUP). Hit kan du som är under 18 år med lindrigare psykisk ohälsa vända dig för rådgivning och vägledning. Även du som är förälder eller annan närstående som oroar dig kan ringa.

Mariamottagningen Skåne Sydost 0411-57 74 55.

En öppenvårdsmottagning för alla som är upp till 25 år och som upplever bekymmer eller problem kopplade till alkohol eller droger. De bistår med stöd och kostnadsfri information, rådgivning och behandling för ungdomar, föräldrar och anhöriga

FMN, Föräldraföreningen **Mot Narkotika**, 040- 14 05 95, 0733-40 22 08.

Hit kan du som anhörig ringa om du misstänker eller vet att ditt barn använder narkotika. Kan erbjuda råd- och stödsamtal, samtalen registreras inte och är kostnadsfria.

BRIS, vuxentelefon om barn, 077-150 50 50

Samtalet kostar som ett vanligt samtal och du kan självklart vara anonym. De som svarar är erfarna kuratorer som dagligen stöttar barn och unga som kontaktar Bris. Av de får du stöd och vägledning om hur du kan förändra ett barns situation till det bättre.

Polisen 114 14.

Om du vill komma i kontakt med polisen, exempelvis för att lämna tips eller anmäla brott som inte kan anmälas via e-tjänst.

TIPS PÅ BRA LÄNKAR

Tonårsparlören - fakta och tips om alkohol och annat som föräldrar kanske funderar på. Allt för att underlätta tonårstiden för föräldrar och deras barn. Finns även i bokform som skickas hem till Valborg när barnen går i åk 7.
tonårsparlören.se

Drugsmart - kunskap, artiklar och frågor och svar om alkohol, narkotika, doping, tobak och spel om pengar. Det går även att skicka in egna frågor och de tipsar om var det finns hjälp och stöd.
drugsmart.se

Drugnews - nyhetstjänst som presenterar nyheter och artiklar om alkohol, narkotika, tobak, dopingmedel och spelberoende (ANDTS).
drugnews.se

CAN - nationellt kompetenscentrum med undersökningar, forskning och kunskapshöjande insatser om tobak, alkohol, narkotika, doping och spel om pengar.
can.se

Ungdomsmottagningen - kunskap om tobak, alkohol och droger men även om kroppen, sex, relationer, psykisk hälsa, självkänsla och mycket annat.
umo.se

Ung Livsstil - kunskap, tips och verktyg för barn och unga, föräldrar, närstående samt personal om det hälsofrämjande och förebyggande arbetet med barn och unga så de kan ha en hållbar livsstil.
unglivsstil.se

Gruppverksamhet – Ystads kommun erbjuder kostnadsfria föräldra- och barnstödsgrupper
ystad.se/gruppverksamhet

