

Till dig som har en tonåring i Sundbyberg



FOTO: Susanne Krohnholm



Sundbybergs
stad

- Drick
- Aldrig
- Ytterst s
- Någon gå
- Någon gång
- Ett par gång
- Någon gång i

- ...r många gånger ha
- 1 Ingen gång
 - 2 1 gång
 - 3 2-4 gånger
 - 4 5-10 gånger
 - 5 11-20 gånger
 - 6 21-50 gånger
 - 7 mer än 50 gånger

36. Hur många gånger har Du druckit
4-veckorsperioden?

37. Hur gammal är Du? _____ gånger (skriv 0, 1, 2, ...)

Förord

Hej,

Den här foldern riktar sig till dig som har en tonåring i din närhet. Du kanske är förälder, vårdnadshavare eller är en annan viktig vuxen i en tonårings liv.

Sundbyberg stad vill tillsammans med dig och andra vuxna skapa en bra stad för barn och unga. Det gör vi på många olika sätt, till exempel erbjuds ungdomar sommarjobb. Vi tycker också att det är viktigt att ungdomar avstår från tobak, alkohol och narkotika, därför finns ett ständigt pågående arbete kring detta.

Vi mäter

För att veta om vi lyckas i vårt gemensamma förebyggande arbete har vi sedan 2002 genomfört den så kallade Stockholmsenkäten. Den görs vartannat år och är en enkätundersökning som besvaras av ungdomar i grundskolans årskurs 9 och gymnasiet år 2 i Sundbybergs stad.

Enkäten är omfattande och eleverna fyller i den under lektionstid i skolan. Det är vårt ansvar att tillvarata ungdomarnas svar när vi planerar och följer upp det hälsofrämjande och förebyggande arbetet i Sundbybergs stad.

Det här blev resultaten

I denna folder finns några av resultaten om ungdomars användning av tobak, alkohol och narkotika. Du hittar också kontaktuppgifter till verksamheter som kan ge information eller tips på vart du kan vända dig om du vill utvecklas i din föräldraroll eller behöver stöd. Om det finns några frågor om Sundbyberg stads förebyggande arbete, eller om du har idéer om hur det kan förbättras får du gärna kontakta mig.



jonas.nygren@sundbyberg.se



gskolan



SKOLGA



RÖKFRITT O

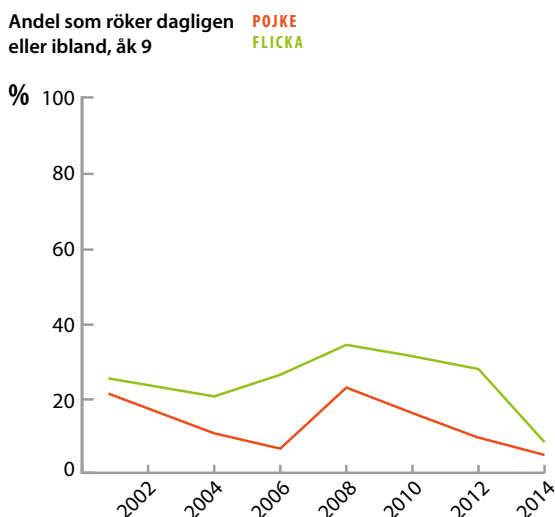


Sundbybe

Tobak – positiv utveckling i årskurs 9

Tobak finns som bekant i flera former - cigaretter, snus och i vattenpipa. Sedan vi började mäta ungdomars tobaksvanor 2002 har de minskat till rekordlåga nivåer i år bland stadens niondeklassare. År 2014 uppger 93 procent av flickorna och 94 procent av pojkarna i nian att de inte använder tobak.

År 2014 uppger fyra procent av pojkarna och sju procent av flickorna i nian att de röker dagligen eller ibland. Det är en relativt stor minskning sedan mätningen 2012.

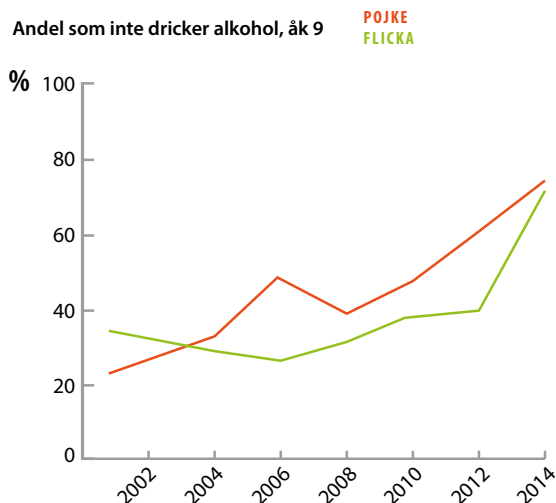


Andelen snusande pojkar i nian har minskat succesivt sedan 2002 då 32 procent av pojkarna i nian uppgav att de snusade jämfört med fyra procent i år. Bland flickorna i nian har snusandet varit lågt hela tiden och i år är det ingen flicka som uppger att de snusar.

Vet du att: Stockholmsenkäten undersöker också gymnasieelevernas tobaksvanor och trots att det är mycket glädjande att niondeklassarnas tobaksvanor har sjunkit så mycket de senaste åren är det värt att uppmärksamma att 45 procent av flickorna på gymnasiet röker dagligen eller ibland (23 procent av pojkarna). Få har alltså börjat röka när de går i nian, men många börjar röka strax därefter.

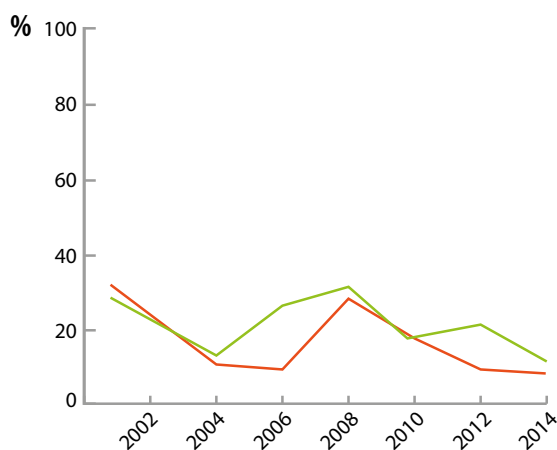
Få dricker alkohol i årskurs 9

Andelen elever i nian som uppger att de *inte* dricker alkohol har bland pojkar mer än fördubblats sedan år 2002. År 2014 uppger tre av fyra pojkar och dryg sex av tio flickor att det *inte* dricker alkohol.



Storkonsumerar alkohol minst en gång i månaden (bland samtliga), åk 9

POJKE
FLICKA



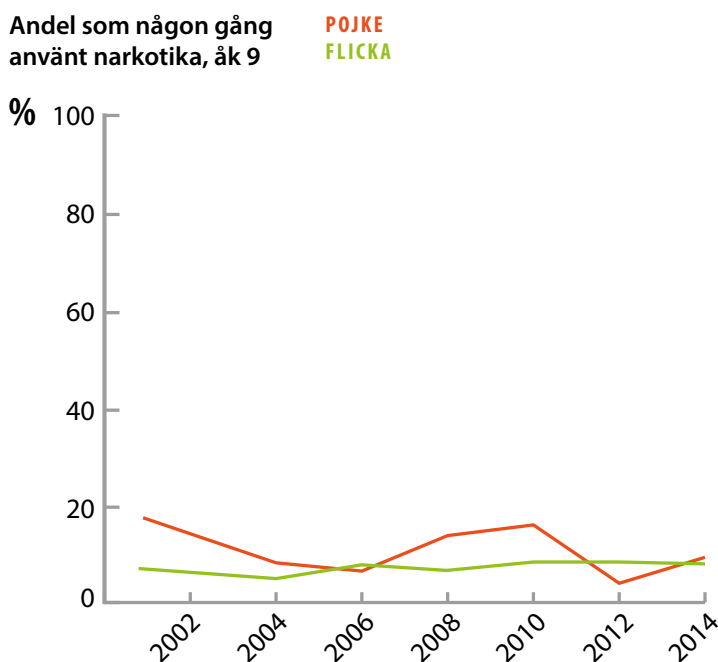
Denna positiva utveckling syns även i andra alkoholrelaterade mått. Ett exempel är att andelen storkonsumenter¹, det vill säga elever som dricker mycket alkohol vid ett och samma tillfälle, har mer än halverats sedan början av 2000-talet. Alkoholkonsumtionen har under tiden den mätts i Sundbyberg aldrig varit så låg bland elever i årskurs 9.

Vet du att: När man arbetar förebyggande kring ungdomar och alkohol kan man ha två strategier: dels försvåra tillgängligheten på alkohol (som exempelvis att jobba mot langning) och dels arbeta för att minska efterfrågan på alkohol hos unga. Det sistnämnda innebär att man kan jobba med attityder och värderingar hos barn och unga samt att möjliggöra en meningsfull fritid.

¹ Storkonsument – konsumerar minst en gång i månaden alkohol motsvarande 18 cl sprit eller en helflaska vin eller fyra stora flaskor stark cider/läsk eller fyra burkar starköl eller sex burkar folköl.

Narkotika

Mellan 2010 och 2012 minskade andelen pojkar i nian som använde narkotika, men 2014 ses en ökning. Den andel flickor i nian som använder narkotika har legat ganska konstant sedan 2002 med relativt små variationer mellan åren. År 2014 är det nio procent av pojkarna och åtta procent av flickorna i åk 9 som uppger att de använder narkotika.



Vet du att: Användning av cannabis bland ungdomar är förknippade med en rad risker.

Även om narkotikaanvändningen varit relativt stabil över tid finns indikationer på att ungdomar idag inte uppfattar cannabis som särskilt farligt. Centralförbundet för Alkohol och Narkotikaupplysning (CAN) visar att pojkar i årskurs 9 som tycker att cannabis är förknippat med stor risk har minskat något och i gymnasiet är denna attitydförändring ännu tydligare. Även bland flickor finns en motsvarande utveckling, om än mindre tydlig².

² www.can.se/sv/Drogfakta/Fragor-och-Svar/Narkotika/

Tips till dig som är en viktig vuxen för en tonåring

De flesta vuxna vill inte att ungdomar ska dricka alkohol, använda tobak eller narkotika. Frågan är då vad som kan göras för att förebygga att problem uppstår.

Säg nej

Din inställning har stor betydelse. Man skulle kunna tror att man kan lära tonåringar att dricka socialt, men det finns omfattande forskning som visar att tillåtande föräldrar har unga som dricker mer än de som har föräldrar med restriktiv inställning till unga och alkohol. Det lönar sig att säga nej, både i ord och i handling.

Kommunicera

Alla vill ha en bra relation med sin tonåring. Goda relationer till kloka vuxna främjar en hälsosam utveckling hos barn. Det skyddar också mot användning av tobak, alkohol och narkotika. Ett sätt att bygga en god relation är att lyssna på vad barnen säger. Det är också klokt att prata om alkohol, tobak och narkotika, att tydliggöra vad du tycker och vilka förväntningar du har på din ungdom. Förklara varför du inte vill att de exempelvis ska dricka alkohol. Passa på att prata när din ungdom är mottaglig, till exempel om ni ser en film eller läser en artikel i tidningen som anknyter till ämnet. Vi vet också att det är vanligt att ungdomar som dricker får alkohol från äldre kompisar och äldre syskon. Prata gärna med de äldre ungdomarna om hur du känner kring alkohol och varför.

Ta hjälp av andra

Det kan vara en hjälp för dig att tillsammans med andra föräldrar skapa gemensamma regler kring unga och alkohol. Det har till och med visat sig att det kan få unga att dricka mindre alkohol. Om samma regler gäller för alla ungdomar blir det svårare för dem att bryta

reglerna. Frågan om gemensamma regler kan tas upp på föräldramöten i skolan, i idrottsföreningen eller i andra sammanhang där föräldrar träffas. Överenskommelser kan också handla om att upprätta kontaktytor mellan varandra, hur ni ska agera när barnen vill sova över hos varandra eller om det är föräldrafritt i någons hem under en helg?

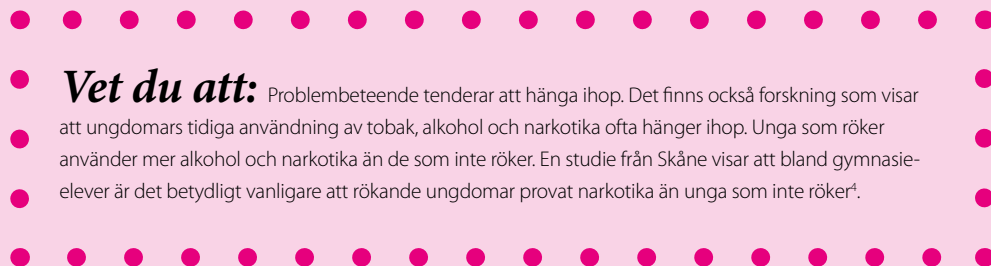
Engagera dig lokalt

Många krafter behövs för att skapa bra uppväxtvillkor för Sundbybergs barn och unga. Under tonårstiden behöver vi vuxna vara där tonåringar är. En del av sin tid är unga ute på gator och torg. Sundbybergs stad bjuder i samarbete med närpolis in föräldrar och andra vuxna att vara med och nattvandra. Kontakta: nasser.najelazem@sundbyberg.se för mer information.

Var uppmärksam

Polisen tar tacksamt emot tips om telefonnummer eller hemsidor där ungdomar kan beställa alkohol. Hör du talas om eller ser langning kan du alltid tipsa polisen på 114 14.

Fler tips och råd hittar du på www.tänkom.nu



Vet du att: Problembeteende tenderar att hänga ihop. Det finns också forskning som visar att ungdomars tidiga användning av tobak, alkohol och narkotika ofta hänger ihop. Unga som röker använder mer alkohol och narkotika än de som inte röker. En studie från Skåne visar att bland gymnasie-elever är det betydligt vanligare att rökande ungdomar provat narkotika än unga som inte röker⁴.

³ www.oeffekt.se

⁴ Testa dina gränser 2010: Folkhälsomyndigheten.



Vad erbjuds i Sundbyberg?

Att leva tillsammans med en tonåring kan vara härligt, spännande och ibland jobbigt. Konflikter uppstår och det kan vara svårt att kommunicera med sin tonåring. Ibland behöver man tips och råd, eller har behov av att prata med andra i samma situation. Problemen kan även vara större och en mer omfattande stöd- och hjälpinsats kan bli aktuell. Sundbyberg stad och andra aktörer erbjuder olika former av föräldrastöd till dig som vill utvecklas i din föräldroll eller att få stöd i situationer som upplevs jobbiga. Stadens växel når du via tfn: 08-706 80 00 och socialtjänstens mottagning tfn: 08-706 88 00 måndag-fredag mellan kl. 9.00-11.30. Sundbyberg stad erbjuder även förebyggande familjestöd där vi på uppdrag av skola och föräldrar kan erbjuda ett begränsat antal familjesamtal. Fältsekreterarna har god kännedom om ungdomar i Sundbyberg. Du kan nå dem på e-post: nasser.najelazem@sundbyberg.se. Ungdomar kan få stöd och hjälp från elevhälsan på respektive skola samt från ungdomsmottagningen. Du kan läsa mer om socialtjänstens, elevhälsans och ungdomsmottagningens utbud på www.sundbyberg.se.

ÄLSKADE FÖRBANNADE TONÅRING utgår från boken med samma namn och riktar sig till alla tonårsföräldrar, inte bara till de som upplever att de har problem. Under fyra träffar går gruppen igenom vardagssituationer som de flesta tonårsföräldrar kan känna igen sig i och pratar om vad föräldrarollen kan innebära. Du får konkreta verktyg som visar hur du kan lotsa din tonåring i olika situationer och får också veta mer om betydelsen av dina egna känslor, erfarenheter och behov. Anmäl dig via hemsidan eller direkt via mejl eller telefon till föräldrastödssamordnare karolina.hellberg@sundbyberg.se, tfn: 08-706 65 61.

TONÅRSKOMET vänder sig till föräldrar med ungdomar mellan 12 och 18 år och riktar sig till de som upplever konflikter kring tonåringar. Du träffar andra föräldrar i grupp tillsammans med två kursledare vid tio tillfällen och ni diskuterar, delar erfarenheter och får konkreta förslag på strategier att pröva hemma mellan träffarna. Programmet är forskningsbaserat och vill utveckla

kommunikation mellan barn och förälder. Anmäl dig via hemsidan eller direkt via mejl eller telefon till föräldrastödssamordnare:
karolina.hellberg@sundbyberg.se, tfn: 08-706 65 61.

FÖRÄLDRASTEGEN riktar sig till föräldrar med ungdomar mellan 13 och 18 år och syftar till att förebygga användning av tobak, alkohol och andra droger bland ungdomar. Du träffar andra föräldrar tillsammans med en gruppleddare vid sex träffar och varje träff behandlar konsten att vara tonårsförälder och att hitta balansen mellan kärlek och gränser. Föräldrastegen drivs av Mini Maria Solna Sundbyberg. För mer information mejla minimaria@solna.se eller ring 08-734 27 28.

FOKUS FÖRÄLDRAVECKA – Varje vår ordnar staden en vecka med föreläsningar och andra aktiviteter för föräldrar i Sundbyberg. Minst en föreläsning har tonårstema.

I Sundbyberg och Stockholm finns också andra former av föräldrastöd och aktiviteter som ordnas av andra aktörer:

MARIA UNGDOM arbetar med att hjälpa familjer som är oroliga för att deras ungdomar dricker eller använder andra droger. På Maria Ungdom finns även Mariaakuten dit berusade och narkotikapåverkade ungdomar tas in vid behov. Maria Ungdom har öppet dygnet runt för besök eller telefonrådgivning: tfn 08-123 47 410. Besöksadressen är Finsens väg 1 (s:t Görans sjukhusområde) Du hittar dem även på nätet [www.mariaungdom .nu](http://www.mariaungdom.nu)

MINI-MARIA vänder sig till ungdomar i åldern 13-20 år som har ett missbruk av alkohol och/eller droger eller provat droger enstaka gånger. Hit kan du vända dig om du har frågor eller är orolig för din tonåring. Telefonnummer: 08-734 27 28, e-post: minimaria@solna.se Besöksadress: Hagalundsgatan 33 i Solna, ingång från gården. På måndagar kl. 13-15 är du välkommen utan att ha förhandsbokat en tid.

NÄRPOLISEN i Sundbyberg arbetar med att förebygga och ingripa mot brott. De utreder även ungdomsbrott som sker inom närpolisområdet. Vill du tipsa polisen ring 114 14, vid akuta ärenden ring 112.



VERDANDI ordnar bl.a. hjälp med storhandling, språkträningsträffar, utflykter för barn och föräldrar samt har datacafé. För mer information se: www.verdandisundbyberg.se

SVENSKA KYRKAN erbjuder t.ex. samtalsstöd. För mer information se: www.svenskakyrkan.se/sundbyberg

CENTRUMKYRKAN har t.ex. en relationskurs. För mer information om verksamheten se: www.centrumkyrkan.se.

RISSNEKYRKAN har verksamhet för alla åldrar – från babycafé och öppen förskola till seniorsamlingar. För mer information se: www.rissnekyrkan.org

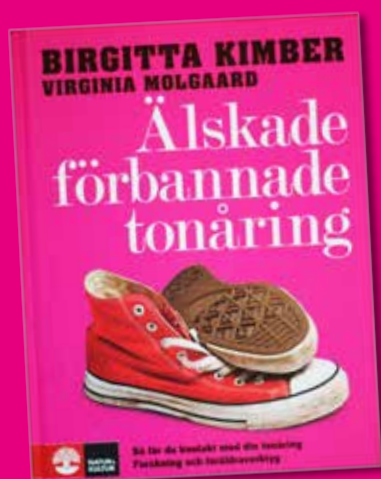
För anhörig till ungdom med **neuropsykiatriskt funktionshinder** finns mer information om stöd på: www.habilitering.nu och www.attention-riks.se.

Bokstips

Alla vill inte delta i en föräldragrupp, men kanske ända fundera och reflektera kring föräldrafrågor. Här följer två **boktips** på böcker som bjuder på kunskap, tips och råd kring föräldraskap. Böckerna finns att låna på Sundbybergs båda bibliotek.

FEM GÅNGER MER KÄRLEK AV MARTIN FORSTER. Ge ditt barn fem gånger så mycket kärlek som kritik, tjat, tillsägelser och gränser – då slipper du tjatfällan! Boken handlar bl.a. om umgänge och lek, uppmuntran och tjat, rutiner och ansvar. Den tar upp vanliga problem och hur dessa kan lösas. Boken varvar på ett lättläst sätt exempel på situationer mellan barn och föräldrar med korta beskrivningar av vad forskning på området säger. Fem gånger mer kärlek riktar sig till föräldrar med barn mellan 2 och 12 år. Även föräldrar till tonåringar kan ha nytta av bokens handfasta tips.

ÄLSKADE FÖRBANNADE TONÅRING AV BIRGITTA KIMBER. Tonårsperioden kan för många föräldrar vara den svåraste utmaningen som förälder. Alla vet att de tidiga åren i ett barns liv är avgörande för barnets utveckling, värderingar och beteende, men faktum är att tonårsperioden är lika viktig. Föräldrar kan göra skillnad! Den här boken har kommit till för att hjälpa tonårsföräldrar att hitta sätt att klara av svårigheterna, att bygga en positiv relation med sin tonåring och att hitta ett bra sätt att lotsa sitt barn i vuxenlivet.



Till dig som har en tonåring i din närhet

Du får denna folder för att du är tonårsförälder i Sundbybergs stad. Foldern riktar sig också till dig som är en annan viktig vuxen för en tonåring. Den innehåller fakta om hur användningen av tobak, alkohol och narkotika ser ut bland unga som bor i Sundbyberg. Fakta som bygger på en enkät som ungdomarna fick besvara i våras.

I Sundbyberg samarbetar skolor, fritidsgårdar, socialtjänst och närpolis för att minska användningen av tobak, alkohol och andra droger. Om du vill läsa mer om arbetet hittar du information på www.sundbyberg.se/fokusbarnochunga.

I foldern finns tips på vad du som vuxen kan göra och vart du kan vända dig om du har frågor, behöver stöd eller hjälp i frågor som rör ungdomar och tobak, alkohol och narkotika.

Bra sidor för dig som vill läsa mer

www.tänkom.nu

www.can.se

www.sundbyberg.se/fokusbarnochunga



Sundbybergs
stad

