

Undrar vad
de gör ikväll?



Till dig som är tonårsförälder
i Sundbyberg



*Sundbyberg – där staden är som bäst
både storstad och natur
med plats för mänskliga möten*

Fokus barn och unga – vad gör vi?

Tillsammans med er föräldrar och andra vuxna har vi i Sundbybergs stad ett ansvar för att våra barn och ungdomar får en trygg uppväxt som ger förutsättningar för en god hälsa och utveckling.

Sundbybergs stad och alla dess verksamheter har ett nära samarbete med närpolisen i staden och Barn – och Ungdomspsykiatri i Solna/Sundbyberg för att utveckla och förbättra det förebyggande arbetet. Vi arbetar med olika områden utifrån behov som finns i kommunen.

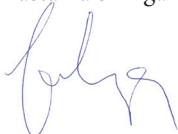
Inom det drogförebyggande arbetet vill vi skapa bättre förutsättningar för föräldrar genom olika föräldrastödjande insatser. Fältpersonal, nattvandrare och polisen samarbetar för att skapa en trygg utemiljö. Tillsammans med polisen arbetar vi också med att begränsa tillgängligheten av alkohol och tobak genom utbildning av restaurang- och butikspersonal men också genom tillsyn av krogar och butiker som säljer folköl och tobak.

Ett av våra verktyg i det förebyggande arbetet är en enkätundersökning¹ som genomförs vartannat år i årskurs 9 och år 2 på gymnasiet. Genom enkäten får vi bland annat veta mer om ungdomar situation och deras drogvanor. I den här foldern får du ta del av några av svaren från eleverna i årskurs 9 (undersökningen genomfördes våren 2010).

Fler resultat hittar du på www.sundbyberg.se/folkhalsa under rubriken Drogförebyggande.

Vi vill tillsammans med dig som förälder arbeta för att skapa en trygg tillvaro för alla stadens barn och unga.

Bästa hälsningar



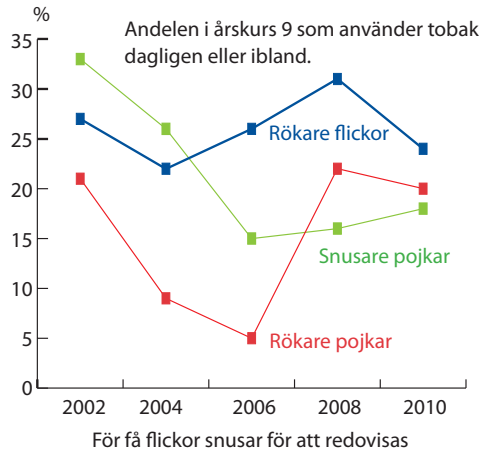
Jonas Nygren (S)
Kommunstyrelsens ordförande
Sundbybergs stad

¹ Stockholmsenkäten, Stockholms Utredning – och Statistikkontor 2010.

Fortsatt många unga som röker

I Sundbyberg röker 24 procent av flickorna och 20 procent av pojkarna i årskurs 9. Bland vuxna i Sverige är det 13 procent av kvinnorna och 11 procent av männen som röker. Det innebär att det är fler unga än vuxna som röker idag.

Sedan 1980-talet har rökningen minskat bland vuxna genom att allt fler slutat röka. Men våra undersökningar visar att det fortfarande är många unga som börjar röka.



Vad kan man göra som förälder?

Flera studier, både i Sverige och internationellt, visar att du som förälder kan hjälpa ditt barn genom ditt förhållningssätt till rökning och snusning. Föräldrar som tydligt säger nej till sina barn att röka eller snusa, är också de som har lägst andel rökande och snusande barn.

Föräldrars ”nej” gör alltså skillnad, även om man inte alltid tror det som förälder. Det spelar roll även om du röker själv. Frågar man de unga själva har de många gånger inget emot att föräldrarna försöker att påverka dem. Det ses som en naturlig del av föräldrarollen.

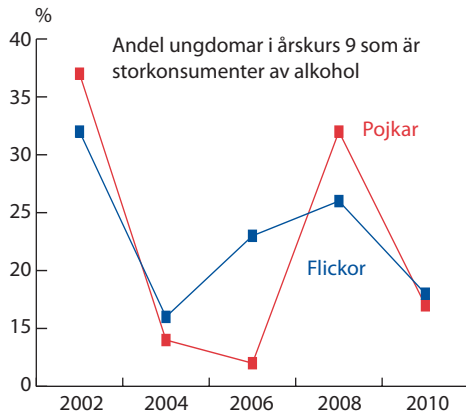
I undersökningen bland 13–17 åringar säger de själva att de bästa sätten att påverka dem är att föräldrarna ”övertalar” dem att låta bli, att föräldrarna inte själva röker eller snusar och att inte låta dem göra det hemma².

² Studie från Umeå Universitet 2009: M. Nilsson, L. Weinehall, E Bergström, H stebnlund, U Janlert: "Adolescent's perceptions and expectations of parental action on children's smoking and snus; national cross sectional data from three decades". BMC Public Health.

Positiv utveckling gällande ungdomars alkoholvanor

Andelen ungdomar som är storkonsument³ av alkohol har minskat i Sundbyberg från 2002 till 2010. Under samma period har även den totala konsumtionen av alkohol minskat bland ungdomar. Ungdomar är nu i snitt knappt 14 år när de dricker första gången istället för 13 år som de var år 2002.

I Sundbyberg jobbar vi för en fortsatt positiv utveckling.



Vad kan man göra som förälder?

Forskning visar att det finns flera sätt som du som förälder kan stötta din tonåring att avstå från alkohol. Det handlar om att skapa förutsättningar för en varm och öppen kommunikation och att tala om alkohol innan problemen infinner sig - att förebygga problemen.

En sak som kan vara bra att tala om är var man som förälder står i dessa frågor – barn och unga vill ha tydliga besked och veta vad du tycker. Vad du som förälder tycker vet bara du. Forskning visar att ungdomar dricker mindre, både när de är unga och äldre, om föräldrar inte bjuder och inte tillåter att de dricker alkohol⁴.

³ Ungdomar som vid minst ett tillfälle per månad konsumerar alkohol motsvarande 18 cl sprit, vilket är en hel flaska vin, fyra stora starköl eller sex stora burkar folköl vid ett och samma tillfälle räknas som storkonsument av alkohol.

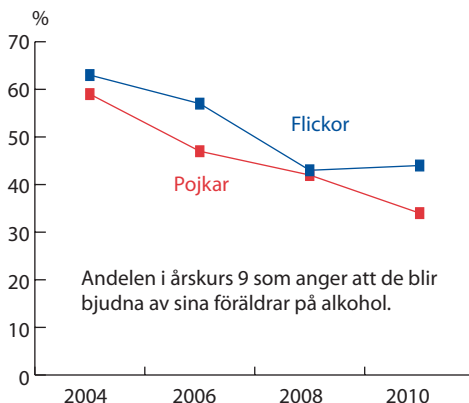
⁴ Studie från Örebro Universitet 2008; Koutakis N, Stattin H, Kerr M. "Reducing youth alcohol drinking through a parent-targeted intervention: the Örebro Prevention Program", *Addiction*, Volume 1

Allt färre föräldrar bjuder sina tonåringar på alkohol

Andelen ungdomar i årskurs 9 som uppger att deras föräldrar bjuder dem på alkohol har sjunkit sedan 2002, vilket är positivt. Däremot är det fortfarande 44 procent av flickorna och 34 procent av pojkarna som uppger att de blir bjudna på alkohol hemma.

Vi i Sundbybergs stad vill att den positiva trend som finns idag - att allt färre föräldrar bjuder tonåringar på alkohol - fortsätter. Detta för att

tonåringar som dricker alkohol oftare råkar ut för olyckor eller hamnar i olika risksituationer. Ett annat viktigt skäl är att hjärnan fortfarande är under utveckling och därför tar mer skada i unga år.



Vad kan man göra som förälder?

Som vi beskrev på föregående sida kan du påverka din tonåring genom att prata med henne eller honom men också genom att inte bjuda på alkohol. Känner du att du behöver fler argument eller bara vill läsa mer om alkohol, tonåringar och vad du som förälder kan göra? Gå in på www.tänkom.nu

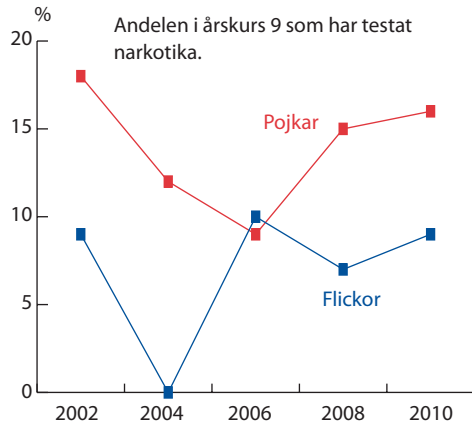


www.tänkom.nu

Narkotika är vanligare bland pojkar än flickor

Bland ungdomar i årskurs 9 är det 16 procent av pojkarna och 9 procent av flickorna som har provat narkotika.

I hela Stockholms län är det mer vanligt att pojkar har testat narkotika än flickor. Sundbyberg är en av de kommuner med flest andel pojkar som har testat narkotika.



Vad kan man göra som förälder?

Det är bra om du om förälder kan prata med din tonåring om narkotika och då kan det vara skönt att ha lite fakta som till exempel att de flesta ungdomar säger nej till narkotika. Ungefär en fjärdedel av de som inte har testat narkotika har haft möjlighet att prova men har sagt nej. En annan sak som är bra att veta är att de flesta blir bjudna eller köper av kamrater. Merparten av dem som använt narkotika har använt cannabispreparat (88 procent av de som använt narkotika har använt marijuana eller hasch).

Vart kan man vända sig?

LOKUS Mini-Maria

LOKUS Mini-Maria vänder sig till ungdomar i åldern 13-20 år som har ett missbruk eller är i riskzonen för att utveckla ett missbruk eller kriminalitet. Hit kan du vända dig om du har frågor eller är orolig för din tonåring. Telefonnummer 08-734 27 28 eller kom till den öppna mottagningen på måndagar kl. 13.00–15.00. Adress Hagalundsgatan 33 i Solna, ingång från gården.

Maria Ungdom

Maria Ungdom arbetar med att hjälpa familjer som är oroliga att deras ungdomar dricker eller använder andra droger. På Maria Ungdom finns även Maria akuten dit berusade och narkotikapåverkade ungdomar kan tas in vid behov. Adress Finsens väg 1 (St Görans Sjukhusområde). Maria Ungdom har öppet dygnet runt för besök eller telefonrådgivning; ring 08-672 45 60. Du hittar dem även på nätet www.mariaungdom.nu

Fältsekreterare

Fältsekreterarna i Sundbybergs stad arbetar uppsökande och förebyggande med ungdomar i ungdomars miljöer på dag- och kvällstid för att öka ungdomars trygghet. Fältarbetet bygger på frivillighet, förtroende och respekt för ungdomars integritet. Du kan nå fältsekreterarna via mail anna.bergman@sundbyberg.se /hossein.tavassoli@sundbyberg.se eller på telefon 076-621 40 04 /070-826 89 97.

Nattvandring

Det behövs fler vuxna på stan under fredag- och lördagskvällar och därför finns nattvandring i Sundbybergs stad. Att nattvandra innebär att vuxna finns där ungdomar är, att vara tillgängliga och skapa trygghet genom närvaro. Vill du vara med? Kontakta anna.bergman@sundbyberg.se eller ring henne 076-621 40 04.

Polis

I Sundbyberg arbetar närpolisen med att förebygga och ingripa mot brott och att utreda de ungdomsbrott som sker inom närpolisområdet. Om du vill tipsa polisen om langning eller komma i kontakt med närpolisen av andra skäl ring 114 14. Vid akuta ärenden ring 112.

Drogförebyggande arbete i Sundbybergs stad

I Sundbyberg samarbetar skolor, fritidsanläggningar, socialtjänst och närpolis för att minska användningen av tobak, alkohol och andra droger. Om du har frågor om det drogförebyggande arbetet maila: karin.hagglund@sundbyberg.se

Till dig som är tonårsförälder

Här får du som är tonårsförälder i Sundbyberg stad lite fakta om trender gällande användning av tobak, alkohol och narkotika bland ungdomar i staden.

Du får också lite tips på hur du som förälder kan påverka din tonårings vanor och vart du kan vända dig om du har frågor eller behöver stöd.

Läs gärna mer om det drogförebyggande arbetet i Sundbyberg på www.sundbyberg.se/folkhalsa under rubriken Drogförebyggande.

För dig som utvecklas mer inom ditt föräldraskap gå in på www.sundbyberg.se/foraldrastod.



Sundbybergs
stad

Kultur- och fritidsförvaltningen, Sundbybergs stad, 172 92 Sundbyberg
Besöksadress: Kavallerivägen 4, Rissne
Tel 08-706 80 00, fax 08-733 38 36, www.sundbyberg.se