

# Vuxenhandboken

En praktisk guide till hur du som vuxen kan göra skillnad i kampen mot droger och missbruk bland barn och unga.



# Nolltolerans mot alkohol och tobak

Tobak och alkohol ökar risken för narkotikadebut. För att vinna kampen mot narkotika och minska antalet unga som experimenterar med narkotika så behöver vi tillsammans arbeta för ett gemensamt förhållningsätt som innebär nolltolerans mot alkohol och tobak, till minderåriga.



Bild: Länsstyrelsen

## Så kan du som vuxen göra skillnad

### 1. Bygg relationer

Var en trygg vuxen i ungdomarnas vardag och fokusera på att lyssna, samtala och bygga relationer.

### 2. Var tydlig

Var tydlig med din inställning om nolltolerans vad gäller tobak, alkohol och andra droger, till minderåriga.

### 3. Samverka

Samverka med andra vuxna (föräldrar, lärare, fältare, idrottsledare med flera) för att upptäcka riskbeteenden.

### 4. Var uppmärksam på tidiga tecken

Var uppmärksam på tidiga tecken såsom tjuvrökning, skolk eller alkoholdrickande. Om du misstänker att en ungdom börjat med tobak, alkohol eller andra preparat - ta kontakt med ungdomens föräldrar, skola och eventuellt socialtjänst.

### 5. Tipsa alltid Polisen vid brott!

A close-up photograph of a young woman with short, wavy purple hair. She is looking slightly to the right of the camera with a neutral expression. She is holding a dark glass beer bottle with a white label featuring a red rose logo to her lips and drinking. She has a nose ring and is wearing a ring on her finger. The background is dark and out of focus.

## Vilka ungdomar avstår från droger?

En av de främsta anledningarna till att ungdomar avstår från droger är att de inte vill göra sina föräldrar (eller andra vuxna förebilder) besvikna.

## Vilka ungdomar provar narkotika?

Forskning visar på att de ungdomar som använder tobak, snus och alkohol löper mycket högre risk för att prova andra droger.





## Vad säger forskningen?

Vi vet att hjärnan tar stor stryk av alkohol och vi vet att tobak är starkt beroendeframkallande och skadligt för hälsan. Forskning visar på ett tydligt samband mellan tidig alkohol- eller tobaksdebut och ökad risk för att utveckla riskbruk och missbruk av tobak, alkohol och andra tyngre droger.

## Den unga hjärnan

Att förlita sig på ungdomars förmåga att på egen hand avstå från tobak, alkohol och andra droger fungerar inte eftersom ungdomars hjärna och konsekvenstänk inte är färdigutvecklat förrän i 25-års åldern.

## Därför är just din insats viktig

Din förmåga som vuxen - att sätta tydliga gränser kring tobak och alkohol till minderåriga och ingripa - är avgörande för våra ungdomars framtid. Om alla vi vuxna, mammor och pappor, lärare, socialarbetare, idrottsledare, företagare och andra trygga vuxna, gemensamt kan enas om att ha nolltolerans mot tobak och alkohol till minderåriga så kan vi gå till botten med problemen. Det krävs en hel by för att uppfostra ett barn.



## Narkotika - tillgängligt och billigt

Tillgängligheten på all slags narkotika är enorm. Priserna är dessutom låga. Dessa två faktum i kombination med att ungas attityd till narkotika har förändrats de senaste åren och att det finns en stark lobbyverksamhet, med aggressiv marknadsföring i film och i sociala medier, kan göra det svårt för unga att stå emot.



## Cannabis - första steget till narkotikamissbruk

Det vanligaste sättet att få tag på cannabis är via kompisar eller kompisars kompisar, ofta i samband med privata fester. Det finns ett samband mellan rökning och cannabis-missbruk. De ungdomar som röker kan redan tekniken och rökningen blir på så sätt en inkörsport till cannabis-missbruk för många unga rökare.

### Kort om cannabis

- Cannabis är den vanligaste narkotikan bland unga och är ett samlingsnamn för marijuana och hasch.
- Cannabis orsakar både psykiska och fysiska effekter på människan, däribland en känsla av att man är "hög" eller ett rus, förändringar av perceptionsförmågan, höjd sinnesstämning, en ökad aptit och en försämring av tanke- och inlärningsförmåga.
- Långvarigt bruk av cannabis kan orsaka minnesluckor, leda till ångest, panikkänslor, depressioner, psykosor, schizofreni och cancer.
- Under årens lopp har cannabis som drog utevecklats och blivit allt farligare. Halten av den aktiva substansen tetrahydrocannabinol (THC) har mångdubblats under de senaste decennierna - vilket gör dagens cannabis mycket farligare och starkare än den var för 20-30 år sedan.

# **Tillsammans arbetar vi för nolltolerans**

## **Dzemaal Sabovic, Ale kommun**

Strategisk samordnare för trygghet och missbruksprevention.

Telefon: 0303-70 32 20

E-post: dzemaal.sabovic@ale.se

## **Individ- och familjeomsorgen (Socialtjänsten), Ale kommun**

Telefonnummer: 0303-70 30 00 (nås via Kontaktcenter).

## **Ungdomshuset, Ale kommun**

Stöd och råd för ungdomar mellan 12–25 år och anhöriga som har frågor eller behöver stöttning i vardagen.

Telefon: 0725-38 44 11.

## **Familjehuset, Ale kommun**

Stöd för familjer med barn upp till 21 år.

Telefon: 0303-70 37 53.

## **Fältgruppen Ale**

Arbetar uppsökande och relationsbyggande gentemot ungdomar. Kontakt: Facebookgruppen Fältgruppen Ale eller Fältgruppenale på Instagram.

## **Ale ungdomsmottagning**

Telefon: 010-473 38 70.

## **Socialjouren i Göteborg**

Telefon: 031-365 87 00

(gäller utanför socialtjänstens ordinarie arbetstider).

Tidig upptäckt och tidiga insatser är viktiga för att vända ett negativt beteende. Det är få ungdomar som på egen hand slutar röka eller dricka. Oftast är det en vuxen som ingriper och avbryter ett missbruksbeteende.

Som vuxen bör du kontakta föräldrarna, skolan, fritids, socialtjänsten, polis och andra verksamheter där tonåringen vistas om du misstänker missbruk.

**Det är aldrig för sent att göra skillnad!**

