



GOD JUL alla föräldrar

Snart är det jul och dags för välbehövlig vila för oss och våra barn och ungdomar. Tillsammans med Brå Örnsköldsvik vill jag önska er alla en riktigt God jul, men i skrivande stund känner vi en stor oro för drogläget i Örnsköldsvik just nu.

Jullovet närmar sig. Många ungdomar gör sin alkoholdebut under loven. Du som förälder uppmanas till extra vaksamhet framöver. De flesta är idag medvetna om samband mellan ungas alkoholkonsumtion och användning av droger.

Brå anar att det under året skett en ökning vad gäller användning av narkotika för elever i både högstadiet och gymnasiet i kommunen. Snart presenteras resultatet av drogvaneundersökningar men polisen konstaterar redan ökningen. Det handlar framförallt om cannabis (hasch och marijuana), även amfetamin och tramadol-tabletter, men även andra preparat. Det kan vara så att flera unga har börjat använda narkotika i höst. Detta är mycket oroande! Det finns engagerad och kompetent personal i såväl skola och socialtjänst, även polis som kan stödja och ge hjälp. Är du orolig eller vill prata med någon; kontakta elevhälsan på skolan eller kommunens behandlingsteam, eller ring till Föräldrastödstelefon. Kom ihåg att alltid tipsa polis om langning eller planerade fester där alkohol kan vara inblandad där det är tveksamt om vuxna finns tillgängliga i närheten.

Vi vill påminna om att det är i princip "bara" de som använder tobak och alkohol som börjar testa andra droger, i varje fall till en hög procent. **Kan du se till så ditt barn INTE börjar röka (även e-cig) och väntar med alkohol tills man är vuxen är risken för narkotika mycket mindre. Att den unge har ett vettigt fritidsintresse är en skyddsfaktor liksom starka, varma relationer med föräldrar/vuxna.**

Du är den bästa förälder ditt barn kan få.

Generellt behöver tonåringar **mer tid tillsammans** med sina föräldrar och mindre tid med kompisar, vare sig det är IRL eller via sociala medier. Samtala och lyssna, ta tid och var närvarande. Samtalets kvalitet avgör hur nära relation ni får. Ungdomar behöver vuxna och även kramar. Planera in roliga saker tillsammans, det behöver inte vara dyra utemiddagar och resor, huvudsaken ni är tillsammans.

Här följer några tips till tonårsföräldrar.

Lov kan också vara extra riskfyllt eftersom vi föräldrar kanske jobbar medan barnen är lediga, så även på dagtid kan ungdomar börja med droger vilket jag nyss fått bekräftat av polisen.

Att som vuxen inte köpa ut/langa borde vara en självklarhet, men ha även koll på egna förråd med alkohol i hemmet, där det kan nallas obemärkt.

Låt inte ditt barn sova över hos kompis om du inte är säker på att kompisens föräldrar är hemma och har samma syn på alkohol och andra droger som du. Tillåt ALDRIG övernattnings under veckodagarna.

Sena utetider är alltid en risk. För varje timme ditt barn får vara ute längre på kvällen ökar risken att det händer sådant du inte önskar. Och om du låter ditt barn vara ute på byn på kvällar, se till att du har telefon/facetime-kontakt ofta så minskar risken att de får i sig alkohol eller andra droger. Hämta.

Den viktigaste personen för att stoppa knarket i Örnsköldsvik är du; förälder.

Om föräldrar i Örnsköldsvik blev mer restriktiva vad gäller barnens användande av alkohol och tobak, och dessutom håller kontakt med varandra, kontaktar polis vid misstanke om langning och dylikt kan vi stoppa denna utveckling, men det krävs att vi förstår allvaret och motverkar en liberal drogattityd.

Alla måste ta ansvar och visa "Antidrogekurage" / hälsningar Brå-samorn. Birgitta Edin-Westman