



RUSMEDEL&UNGDOMAR

Information och tips för föräldrar till stöd för diskussioner

Det har skett en positiv förändring i ungdomarnas attityder till rusmedel och deras rusmedelsanvändning: antalet nyktra ungdomar har ökat och rökningen har minskat. Barn och ungdomar möter trots det rusmedelsanvändning i sin vardag på många olika sätt och därför är det bra att öppet diskutera om ämnet. En god diskussionskontakt mellan förälder och barn skyddar avsevärt mot att börja använda rusmedel. Det är viktigt att veta hur det står till med det egna barnet.

- ✓ **Var redo att diskutera med ditt barn om rusmedel**
- ✓ **Diskutera och kom överens om regler samt följ dem systematiskt**
- ✓ **Köp och bjud inte rusmedel åt minderåriga**
- ✓ **Var redo att även fundera över din egen rusmedelsanvändning**
- ✓ **Sök tillsammans upp pålitlig och neutral information om rusmedel**



Var redo att diskutera med ditt barn om rusmedel

Det är bra att diskutera med barn och ungdomar om rusmedel på ett neutralt sätt redan innan det blir aktuellt för dem att själva testa på rusmedel.

Goda och kärleksfulla relationer till föräldrarna samt en förtroendefull diskussionskontakt skyddar barnet från att börja använda rusmedel.

Diskutera och kom överens om regler samt följ dem systematiskt

Att sätta upp klara regler och gränser skyddar barn och ungdomer från att börja använda rusmedel.

Det är viktigt att man inom familjen har en gemensam linje. Det lönar sig även att diskutera om regler och gränser med andra föräldrar.

Köp och bjud inte rusmedel åt minderåriga

Att långa rusmedel till en minderårig är ett brott.

Att börja använda rusmedel i ung ålder ökar risken för att utveckla ett beroende eftersom hjärnan fortfarande utvecklas. Dessutom kan rusmedelsanvändningen orsaka olika psykiska, sociala och fysiska skador.

Var redo att även fundera över din egen rusmedelsanvändning

Barn och ungdomar anammar sina attityder och vanor gällande rusmedel från sin näromgivning. Därför är det viktigt att reflektera över hur man själv använder och talar om rusmedel i barnens närhet.

Föräldrarnas rusmedelanvändning kan orsaka oro och rädsla hos barnen.

Sök tillsammans upp pålitlig och neutral information om rusmedel

Man behöver inte vara expert på området för att kunna diskutera om rusmedel.

Bekanta er t.ex. med information på nätet och avgör tillsammans om informationen är pålitlig.

Länkar

På svenska:
ehyt.fi/sv
pearltrees.com/ehytnuoret
droglanken.fi
tonarsparloren.se/sv
slutarokalinjen.org
nykter.fi
drugsmart.com

På finska:
lastenseurassa.fi
stumppi.fi
mll.fi/vanhempainetti

