



## Nyhetsbrev om drogförebyggande arbete

*Till dig som är förälder eller annan viktig vuxen i Vimmerby kommun, april 2023*

*Syftet med nyhetsbrevet är att informera och stötta dig i arbetet att hindra våra barn och unga från att börja använda tobak/nikotin, alkohol eller andra droger. Du kommer att få information om vad som händer i kommunen med omnejd, intressanta fakta och tips om forskning m.m.*



Den 24 april kl 18:30 är det dags för vårens sista digitala föräldracafé och temat är Epa-kultur. Läs mer på

<https://www.vimmerby.se/digitalaforaldracafeer>

### **Tonåringar: det är bra att föräldrar pratar om alkohol**

Du som har en tonåring som fyller 14 i år får IQ:s Tonårsparlör i din brevlåda inför Valborg. I Tonårsparlören finns fakta, argument och konkreta tips på hur man som förälder kan förhålla sig och agera för att hjälpa sin tonåring att fatta egna, kloka beslut.

IQ har gjort undersökningar bland både tonåringar och föräldrar. I dessa undersökningar framkom det bland annat att 9 av 10 tonåringar mellan 14-17 år tycker det är bra att föräldrar pratar om alkohol med dem. Därför är det viktigt att vi pratar med våra barn om alkohol och det visar också att vi bryr oss.

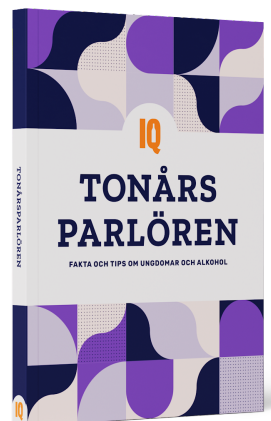
Ungdomsdrickande på Valborg har minskat mycket i Vimmerby de senaste 15 åren. Anledningen tror vi beror på att kommunen, med stöd av näringslivet, under flera år kunnat erbjuda ungdomarna en drogfri resa till Liseberg. Under dessa år har vi också sett att föräldrar har blivit mer restriktiva när det gäller ungdomsdrickande vilket troligen också haft en positiv effekt.

Lisebergsresan har sedan 2019 ägt rum under skolavslutningsveckan, då behovet av en drogfri aktivitet blivit större då än på Valborg.

IQ:s undersökningarna visar att 6 av 10 tonårsföräldrar har pratat med andra föräldrar om gemensamma regler. "Det är bra, för om vi som vuxna kommer överens med andra föräldrar kan vi vara extra tydliga mot våra barn och samtidigt känna stöd från varandra som föräldrar. Tonåringarna kanske inte alltid visar att de lyssnar men de hör vad vi säger och vet var vi står. Det skapar trygghet för våra unga", säger Sofie Ahlholm, som arbetar med folkhälsa i Norrtälje kommun.

### IQs fem tips till tonårsföräldrar

1. **Ge kärlek och visa omtanke.** Barn behöver kärlek och omtanke, oavsett ålder. Visa att du finns där för din tonåring. Om du är orolig för något, berätta varför.
2. **Visa intresse och lyssna.** En bra relation handlar framför allt om att bygga upp ett förtroende. Visa att du är intresserad av ditt barns tankar och upplevelser och att du tar dem på allvar.
3. **Kom ihåg att du är en förebild.** Barn lyssnar till vad vuxna säger och ser vad de gör. Tänk på att du är en förebild, även när det gäller alkohol.
4. **Var tydlig och sätt gränser.** Var tydlig med vad du förväntar dig. Då vet tonåringen var du står och vad som gäller.
5. **Bjud inte på alkohol och köp inte ut.** Att köpa ut är olagligt och tonåringar som får alkohol hemma dricker mer än andra jämnåriga



Kom ihåg!

- Att dessa tips funkar även för tobak, nikotin och andra droger
- Att tonårsparlören stöttar dig genom hela tonåren, även på gymnasiet

Glöm inte att Du som förälder är den viktigaste personen i ditt barns liv!

Källa: [www.tonårsparlören.se](http://www.tonårsparlören.se) och [www.iq.se](http://www.iq.se)

## Nikotinets skadeverkningar på hjärnan

De flesta av oss vet att tobak är skadligt för kroppen. Sedan de nya nikotinprodukterna kommit ut på marknaden behöver vi också prata mer om hur nikotinet skadar oss. I en kunskapssammanställning som VISIR har gjort kring vitt snus, berättar de att nikotinet kan ge permanenta förändringar i hjärnan som kan öka risken för att också använda alkohol, tobak och andra droger.

Nikotinet försämrar också minne, uppmärksamhet, koncentration, inlärning och impuls kontroll. Sömnsvårigheter kan också orsakas av nikotin vilket i sin tur kan leda till psykisk ohälsa. Barn och ungas hjärnor är extra känsliga, har högre risk att drabbas av skador och kan utveckla ett beroende snabbare.



Källa: [VISIR](#)  
[Kort film om nikotin](#)

## Det här händer i Vimmerby (med omnejd)

### Fabrikens öppettider och målgrupper:

Måndag: 14.00-20.00	Elever på högstadiet och gymnasiet
Tisdag: 14.00-17.00	Elever på mellanstadiet
Onsdag: 14.00-20.00	Elever på högstadiet och gymnasiet
Torsdag: 14.00-20.00	Elever på högstadiet och gymnasiet
fredag: 14.00-22.00	Elever på högstadiet och gymnasiet

### Kommunens drogförebyggande arbete

Under våren har några klasser i åk sex fått info om hur vejp och vitt snus skadar kroppen. Drogvaneundersökningen i år 2 på gymnasiet har också blivit genomförd och håller just nu på att sammanställas.

### Vill du få nyhetsbrevet direkt till din mail?

Anmäl din mailadress till kommunens ANDTS-samordnare Anja Persson på [anja.persson@vimmerby.se](mailto:anja.persson@vimmerby.se)