



Snart är det jullov!

En vit jul?

Jul- och nyårshelgerna förknippas ofta med god mat och dryck. Det är också helger då många vuxna dricker mer alkohol än vanligt. Det kan skapa oro hos barn och unga.

Omkring en av tio 15-åringar i staden tycker att någon i familjen dricker för mycket.* Som förälder kan du påverka din tonåring på ett positivt sätt genom ditt beteende.

*Källa: Stockholmsenkäten 2022

Du är viktig

En förtrolig relation till sina föräldrar är en viktig skyddsfaktor för att må bra, som har stor betydelse även när tonåringen blir äldre. Tre av fyra av stadens 15-åringar kan vända sig till sina föräldrar om de har personliga problem.*

Genom att spendera tid tillsammans när ni har mysigt eller roligt lägger ni grunden för en nära relation. Fortsätt visa att du bryr dig!

Gör julen trygg

- ◆ **Köp inte ut och bjud inte din tonåring på alkohol.** Forskning visar att barn som får alkohol från sina föräldrar dricker mer, både nu och senare i livet.
- ◆ **Var närvarande och ta dig tid att umgås.** Var intresserad av vad din tonåring gör på både dag- och kvällstid, och ha gärna kontakt med föräldrarna till din tonårings kompisar.
- ◆ **Fundera över hur du själv använder alkohol.** Var lyhörd för tonåringens behov även om det är fest.
- ◆ **Visa omtanke.** Om någon i din närhet dricker alkohol på ett sätt som påverkar ditt, eller någon annans barn kan du vara ett viktigt stöd. Bekräfta den unges upplevelse och tveka inte att ta stöd eller vända dig till socialtjänsten om du är orolig.

Nyårsfest?

Fyrverkerier kan vara kul, men leder ibland till olyckor runt nyår. Riskerna att något går fel är större när alkohol är med i bilden, både när vuxna och tonåringar dricker. Tänk även på att det är 18-årsgräns för att köpa och hantera fyrverkerier.

Aktiviteter på jullovet

Stockholms stad ordnar aktiviteter och har många mötesplatser för barn och tonåringar. Du hittar information om dessa på ung.stockholm och på kulturskolan.stockholm.se.

Kontakt och stöd vid oro

- **Social rådgivning** på telefon **08-508 25 600** och på nätet etjanst.stockholm.se/SocPaNatet/.
- **Socialjouren** på kvällar, nätter och helger: **08-508 40 000** socialtstod.stockholm/socialjour
- **Fältassistenter i Stockholms stad** start.stockholm/kontakta-oss/faltassistenter/
- **Oro för ungdomar och alkohol, droger eller spel om pengar**
Mini Maria Stockholm **08-508 43 710** Rådgivning och tidsbokning på kontorstid. Vid akuta situationer dygnet runt: Maria ungdoms akutmottagning: **08-123 47 410**
- **Alkoholhjälpen** Om du är orolig kring din egen eller någon annans alkoholkonsumtion kan du få råd anonymt på Alkohollinjen **020-84 44 48** och alkoholhjalpen.se
- **BRIS** För barn som behöver någon att prata eller chatta med har **BRIS** öppet dygnet runt, året runt. Telefonnummer **116 111**
- **Tonårsparlören** Fler tips och fakta om alkohol och unga på svenska, engelska och som ljudbok. www.tonarsparloren.se



Stockholms
stad

I samarbete med:



Polisen