

# Några goda råd till dig som har tonårsbarn

All forskning visar att du som förälder är den viktigaste personen i din tonårings liv, även om det inte alltid känns så. Här kommer några tips som vi hoppas kan bidra till en härlig och trygg sommar för både dig och din tonåring.

## Visa intresse

Var intresserad av vad din tonåring befinner sig och vad hen gör. Ha gärna kontakt med föräldrarna till din tonårings kompisar. Att ni är flera föräldrar som har samma regler ökar tryggheten för dig och din tonåring.

## Umgås

Barn som kan prata om känslor mår bättre. Det är oftast lättare att prata om saker samtidigt som man gör någonting tillsammans, till exempel lagar mat, tränar, tar en promenad eller något annat. Ta dig tid att lyssna när din tonåring vill prata med dig och försök fokusera på saker som fungerar bra när ni umgås.

## Var närvarande

Din närvaro och ditt engagemang gör det lättare för din tonåring att vända sig till dig om det uppstår problem. Var tydlig och tala om att oavsett vad som händer så finns du där. Gör din tonåring delaktig i beslut och skapa gemensamma överenskommelser, till exempel vilken tid hen ska vara hemma.

Ett annat sätt att vara närvarande är att du och andra föräldrar promenerar i ert bostadsområde under de tider era tonåringar är ute. Att ni vuxna rör er utomhus och har kontakt med varandra ger en trygghet till ungdomarna.

## Var tydlig och uppmärksam

Var tydlig med att du förväntar dig att din tonåring inte använder tobak, alkohol, narkotika eller andra droger.

Alkohol är den vanligaste drogen bland unga. Forskning visar att ungdomar som blir bjudna på alkohol i hemmet dricker mer och oftare. Risken för att prova andra droger ökar också.

Cannabis är den mest använda narkotikan bland unga. Det kan vara svårt att se om någon är påverkad av cannabis. Mer information om ungdomar och droger hittar du på [socialtstod.stockholm/ungdomar-droger/](https://socialtstod.stockholm/ungdomar-droger/)

## Du är en förebild

Kom ihåg att du är den främsta förebilden för din tonåring. Du som förälder har stor betydelse, även om det inte alltid känns så. Kontakta gärna din stadsdelsförvaltning eller Mini Maria om du är orolig och vill ställa frågor eller söka hjälp.

## Mer information

- Fler tips och fakta om alkohol och unga [tonarsparloren.se](https://tonarsparloren.se)  
Informationen finns på svenska, engelska och som ljudbok.
- Tips om hur du kan stötta ditt barn att prata om känslor [suicidezero.se/livsviktigasnack/](https://suicidezero.se/livsviktigasnack/)

## Kontakt och stöd vid oro

Polisen: 114 14

Socialrådgivning på telefon:  
08-508 25 600

## Oro kring alkohol eller droger

Mini Maria, Framtid Stockholm:  
08-508 43 710 Rådgivning och tidsbokning under kontorstid

Maria ungdoms akutmottagning:  
08-123 47 410 Akuta situationer, dygnet runt

## Information från *din* Stadsdelsförvaltning

Fältassistenter i Enskede-Årsta-Vantör, telefon: 08-508 14 500  
e-post:

[faltgruppen.eav@stockholm.se](mailto:faltgruppen.eav@stockholm.se)

Instagram: [faltarna\\_eav](https://www.instagram.com/faltarna_eav)

Facebook: Fältarna Enskede Årsta Vantör

Följ er lokala polis på facebook  
[@polisengloben](https://www.facebook.com/polisengloben) eller

[@Farstapolisen](https://www.facebook.com/Farstapolisen) för aktuell info från polisen