

# Några goda råd till dig som är tonårsförälder

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.

## Var intresserad

Var intresserad av var 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.

## 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 när hen ska vara hemma på kvällen. Ett annat sätt att vara delaktig är att du och andra föräldrar promenar i ert bostadsområde. Att ni rör er utomhus ger en trygghet till ungdomarna och förhindrar anonymitet.

## Umgås

Det är oftast lättare att prata om saker samtidigt som man gör någonting tillsammans, till exempel laga mat, träna, ta 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.

## Du är en förebild

Tänk på att du är den främsta förebilden för din tonåring. Du som förälder har stor betydelse, även om det inte alltid känns så.



## Var tydlig och uppmärksam

Var tydlig med att du inte vill att din tonåring använder tobak, alkohol, narkotika eller andra droger. Alkohol är den vanligaste drogen bland ungdomar. All 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 ungdomar. Det kan vara svårt att se att någon är påverkad av cannabis, men några tecken kan till exempel vara rödsprängda ögon, muntorrhet eller trötthet. Kontakta gärna Mini Maria, socialtjänsten eller din lokala polis om du är orolig eller behöver råd.

## Mer information

Fler tips och fakta för dig som förälder finns på [www.tonarsparloren.se](http://www.tonarsparloren.se) Informationen finns på svenska, engelska och som ljudbok.

## Viktiga telefonnummer

Polisen: 114 14

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

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

I samarbete med: