

Respektera diskussionskontakten

Avbryt det du håller på med, ifall den unga söker sig till dig och vill tala. Erbjud din närvaro utan att ha bråttom någonstans.

Ta reda på

Börja med självreflektion. Vad tänker jag om cannabis? Vilka risker finns det med bruket enligt mig? Vilka följder finns det i vår familj, om vårt barn skulle bli fast av att använda droger? Håll dig till fakta. Låtsas inte att du vet mer om ämnet än vad du egentligen vet. Medge ifall du är osäker på något, men att du gärna tar reda på. Allt behöver man inte veta och ingen vet heller allt. Ifall ni båda är osäkra över något, är det bra att ni kollar upp information tillsammans från en pålitlig källa (t.ex. [drugsmart.com](https://www.drugsmart.com), droglanken.fi, ehyt.fi/sv).

Intresset för cannabis

Att uppvisa intresse för cannabis kan också tyda på att den unga vill förstå fenomenet. Det kan även vara den ungas sätt att försöka åstadkomma en reaktion hos dig som förälder eller ett sätt att passa in och säkra sin plats i kompiskretsen.

Du är inte ensam

Bekanta dig med den ungas kompisar, hälsa på dem åtminstone varje gång. Sträva efter att lära känna kompisarnas föräldrar lite grann. Dela på ansvaret och ring t.ex. då den unga ska övernatta hos någon. Det är bra att ha kompisarnas numror också, ifall du behöver få tag på dem.

Rusmedelsfostran

Rusmedelsfostran handlar om att ta upp och diskutera rusmedel i vardagliga situationer. Främst handlar det om att vara närvarande och visa intresse för den ungas upplevelser. Vuxna har en betydande roll i att bygga upp förtroende och skapa en atmosfär där den unga vågar berätta och fråga om fundersamma saker, utan att bli förhörd.

Ungdomar kan vara rädda föra att åka fast för något de gjort. Hemlighållande och undvikandet att bli fast kan leda till farliga situationer; speciellt ifall den unga varken kan eller vågar be om hjälp då rusmedlen orsakar problem. Påminn den unga om att föräldrars kärlek och stöd inte försvinner, fastän den unga skulle nån gång göra misstag.

Ifall den unga blir fast av att ha använt cannabis, försök hålla dig själv från att skuldbelägga den unga eller dig själv. Lyssna hellre på den unga. Begrunda den ungas orsaker till att ha använt cannabis. Berätta varför du är orolig över den ungas användning.

Ifall den unga är påverkad, är det alltid bättre att ni flyttar diskussionen till nästa dag. Se till att den unga är i säkerhet trots ruset. Orka upprepade gånger återkomma till ämnet, fastän den unga skulle svara med en axelryckning och neka det som hänt.

Var får man hjälp?

- skolans hälsovårdare, kurator, psykolog eller lärare kan man be om hjälp
- hälsostationen
- socialvården / barnskyddsjouren
- ungdomsstationen
- ungdomsarbetarna
- EHYT rfs avgiftsfria rusmedelsrådgivning 24/7 **0800 90045** (på finska, fråga om betjäning på svenska)

