

Trygg i Ovanåker

Vuxenvandring för ökad trygghet



Vuxenvandring - Varför?

Att vuxna rör sig i miljöer där ungdomar vistas kvälls- och nattetid skapar en lugnare miljö. Därför organiserar vi listor där vårdnadshavare ombeds vistas ute i centrum ett tillfälle/läsår. Engagerade vuxna runt barn/unga minskar risken för att de unga utvecklar osunda eller direkt skadliga levnadsvanor.

Vandra gärna men inget krav

De senaste åren har vårdnadshavare för ungdomar vid Alfta skolan och Celsiusskolan Edsbyn 7-9 uppmuntrats att vistas ute i centrum på fredagar och lördagar, men detta är såklart inget krav och det är inte obligatoriskt för någon. Vi tror dock att detta initiativ uppskattas av de flesta vuxna och av ungdomar och vi är mycket tacksamma om ni vuxna ställer upp.

Reflexvästar och väskor

På fritidsgårdarna finns det Trygg i Ovanåker-reflexvästar i olika storlekar samt ryggsäckar innehållande information och första hjälpen-kit. Det är inget tvång att bära varken västar eller ryggsäck men möjligheten att låna dessa finns.

Samlingspunkt vid fritidsgårdar

Vuxenvandringen brukar förslagsvis börja ca kl. 20.00 när fritidsgårdarna öppnas och vi ser att dessa är samlingsplats och möjlighet till att få en kopp kaffe! Kolla in fritidsgårdarnas Instagram och Facebooksidor, där uppdateras öppettider och andra aktiviteter.

Kontakt fritidsgårdar:

Fritidsgården Grottan Alfta -

Tfn 0271-572 63

Fritidsgården Kajen och MBU Edsbyn -

Tfn 0271-572 69

Det är upp till var och en hur länge ni vistas ute och behovet kan i stor del variera beroende på årstid och väder. Det är bättre att gå en stund än att inte gå alls.

Ingen vårdnadshavare förväntas ersätta polis eller socialtjänst.

Som vårdnadshavare behöver du inte agera om du ser något oroande. Om du tycker att någon behöver omhändertas, försök kontakta föräldrarna eller ring **polisen på 114 14.**

Om du uppmärksammar ett **pågående brott, ring 112.**

För anmälan om oro för barn, kontakta Socialtjänsten via kommunens växel.

www.ovanaker.se/stodochomsorg/barnochfamilj

Föräldraskola om att upptäcka

missbruk - Lokalpolisområde Hälsingland

Bollnäs/Ovanåker har på deras Facebook sida och i ett utskick till skolorna presenterat en Föräldraskola om att upptäcka missbruk. Nedan följer ett utdrag ur denna.

Upptäcka missbruk - rullpapper

Hittar ni exempelvis OCB-papper eller rizzlapapper i fickorna hos era barn så är det sannolikt att era barn har börjat röka cannabis.

När vi poliser anträffar detta hos ungdomar så har de vid provtagning nästan alltid varit positiva på THC som är det verksamma ämnet i cannabis.

OCB-papper och Rizzlapapper är tillbehör som möjliggör att unga kan röka cannabis och finns att köpa i de flesta affärerna där tobak säljs. Det finns ingen åldersgräns för att kunna köpa OCB- och rizzlapapper men polisens önskan är att handlarna ska sluta sälja dessa tillbehör till ungdomar.

I våra kommuner i Hälsingland som många andra kommuner i Sverige så är tillgången för dem som vill köpa cannabis i form hasch/marijuana god. Från polisens sida jobbas det på bred front med att lagföra dem som säljer samt upptäcka dem som har börjat röka hasch.

Drogslang, sms

Ett vanligt sätt att komma i kontakt med tänkbara köpare av narkotika är att skicka sms. Dessa sms skickar narkotikasäljaren (becknaren, kranen) oftast till en större mängd personer och berättar vad som finns till salu. Språket som används består ofta av slanguttryck för olika preparat. Dessa meddelanden skickas så klart även genom olika sociala medier. Ett vanligt sätt att betala är via Swish även om säljarna oftast föredrar kontanter (cash, rödingar).

www.ovanaker.se/omkommunen/folkhalsa/alkoholochedrogforebyggande

Drogslang innehåller ord och uttryck som används av de som vistas i drogmiljöer, dess brukare och distributörer. Här är några av dessa. Listan är såklart inte komplett och kan säkert innehålla "stavfel" och nya slanguttryck kommer och går.

- Marijuana - Grönt, W, Weed, Gräs, Skunk, dunder, Mary Jane, Marie och Anna, Indian, Blue cheese, pollen
- Hasch - Brunt, Afghan, Zutt, Töjj, blaze, Fett, Gås, B
- Amfetamin - Speed, tjack, Sho, Tjosan, ful, klet, vaket, affe, Skor, billigt, ice Kokain - Ladd, Jayo, Kola, Pulver, Snö, Schnejjf, Stenar
- LSD - Syra, Lucy, sås, lappar, trippar
- Ecstasy - XTC, Eva, E, Erik
- MDMA - Molly, Knappar, Glad
- Subutex - Båt, Fjärdis, Sub, Åtta
- Tramadol - Lena, Tram
- Xanor - Stavar, blåbär, blå, pix
- Benzo (Bensodiazepiner) - Habbar, bitches, flödder
- Heroin - häst, horse, jonk, dop, frukt, dope, h, black tar(rökheroin), smack(vitt heroin)
- Spliff – joint blandning cannabis och tobak
- Femma, 5a, näve, hand, en hel, Beshlik – fem gram marijuana/hasch Hegge – Ett hekto

För mer information

Håll utkik på Facebooksidan Polisen Bollnäs, Söderhamn, Ovanåker eller kontakta kommunpolis, Helena Sundberg.

Tips om att prata med unga om tobak

Nio av tio som börjar röka eller snusa gör det innan de fyllt 18 år och att bli beroende går snabbare än vad många tror.

Forskning visar att vuxna spelar en viktig roll i att försena och förhindra att unga börjar använda tobak.

Att vara tydlig med att ditt barn inte ska börja med tobak och själv inte använda tobak är det viktigaste du kan göra för att förebygga tobaksbruk. Föräldrars inställning är avgörande och ett tydligt ställningstagande mot tobak är mycket viktigt.

Använder du själv tobak är det ännu viktigare att ni pratar om saken hemma och att du inte har en tillåtande attityd gentemot ditt barn.

Prata om hur ni ser på tobak, utforska vad ditt barn tänker och var tydlig med din inställning till tobak. Lyft fördelarna med att vara tobaksfri hellre än att fokusera på riskerna. Vinster som utseende, pengar och att slippa lukta illa, men också tobaksindustrins utnyttjande av barn i arbetet med tobaken, kan motivera ungdomar att ta avstånd från tobak.

Så pratar du med unga om tobak

Lyssna - Lyssna på ungdomen och var genuint intresserad av vad hen har att säga. Förminska inte ungdomen, utgå istället från att hen har en tanke med tobaksbruk. Vad tror hen att man har att vinna från att bruka tobak? Röker någon i skolan, i så fall varför? Om ungdomen har en positiv inställning till tobak och blivit drabbad av till exempel gruppptryck – fråga hen: "Vad vinner du på att röka?". Ha ett öppet sinne utan att tappa din auktoritet.

Hur uttrycker du dig? - Tänk på hur du uttrycker dig under samtalet med ungdomen: "Jag vill inte att du skadar dig själv och din kropp, för jag bryr mig om dig" fungerar förmodligen bättre än "Jag förbjuder dig från att röka!". Oftast fungerar omtanke bra och landar rätt.

Var en stöttepelare - Se samtalet som en möjlighet att berätta hur du själv ser på rökning, snusning och droger – som har ett nära samband. Försök att lägga upp samtalet på ett sätt som ger ungdomen egna, konkreta argument för att stå emot tobak.

Några korta råd

- Erbjud gärna en belöning för fortsatt tobaksfrihet.
- Att skriva kontrakt med sitt barn om att avstå från tobak har visat sig framgångsrikt.
- Se till att barn och unga inte får tag i tobak.
- Visa att du bryr dig genom att sätta gränser.
- Föräldrars nej till tobak gör stor skillnad. Forskning visar att en förälders nej ger ungdomar en "godkänd" anledning och kan stärka modet att tacka nej när man blir bjuden på tobak.
- Se till att ditt barn inte utsätts för passiv rökning, att andas in andras rök är också skadligt.
- Var tydlig med att du inte vill att ditt barn ska börja röka eller snusa.
- Var öppen, engagerad och uppmuntrande.

Tips på bra argument

- Berätta om situationen för barnen som jobbar i tobaksindustrin och om tobaksbolagens marknadsföring gentemot unga.
- Hänvisa till förebilder som inte röker och snusar.
- Berätta hur dyrt det är att röka eller snusa.
- Prata om hur ditt barn kan förhålla sig till kompisar som röker eller snusar.
- Berätta att tobak påverkar utseendet, ger dålig hy, sämre kondition, fula tänder och dålig andedräkt.
- Betona självständigheten som följer av att inte använda tobak.

www.ovanaker.se/omkommunen/folkhalsa/alcohologforebyggande/tobaksfriduo2021

Bra länkar med mer information

Sluta röka linjen

Rådgivning online och via telefon 020-84 00 00.

www.slutarokalinjen.se

Tobaksstopp

Information till ungdomar och vuxna om att sluta röka och snusa.

www.tobaksstopp.nu

UMO

Ungdomsmottagningen på nätet.

www.umo.se

Psykologer mot tobak

Om kontraktmetoder.

www.psykologermottobak.org/kontraktmetoder

Non smoking

Om barnarbete och tobaksindustrin.

www.nonsmoking.se

Stöd och hjälp

www.ovanaker.se/omkommunen/folkhalsa/stodochhjalp

Har du frågor?

Folkhälsostrateg

Ulla-Marie Nilsson

Tfn, 0271-572 85

E-post ulla-marie.nilsson@ovanaker.se

Folkhälsosamordnare

Therese Styverts Törnberg

Tfn: 0271-570 23

E-post therese.styvertstornberg@ovanaker.se