

Ungeliv i Balance

Viden og værktøjer til forældre



Nyhedsbrev
23. september 2022

Unge & rusmidler

Nyhedsbrevet er til dig, der er forældre til en ung i Gentofte Kommune. Her kan du finde information om kommende forældrearrangementer, få viden og læse mere om kommunens tilbud og indsatser, der har fokus på at øge trivslen blandt unge.

I dette nyhedsbrev får du viden og værktøjer om unge og rusmidler samt hvordan du som forældre have en god dialog med dit barn.

All you need sleep.
Sov godt!

KOMMENDE ARRANGEMENTER - ER AFHOLDT

- **27. September** - Prisoverrækkelse af Initiativprisen til Drug Rebels. Deltag i deres forældreshow om unge og rusmidler. Tilmelding sker på SMS - [DRUGREBELS GENTOFTE til 1245](#)
- **11. Oktober** - Helen Netsundhedsplejerske - Børn & Søvn - Sådan får du dit barn til at sove. [Tilmeld dig her](#)
- **12. Oktober** - Hvordan er det at være mor til en misbruger? Af Ulla Geer Jakobsen. [Tilmeld dig her](#)
- **4. November** - Chris Macdonald. Guiden til en god nattesøvn. [Tilmeld dig her](#)

Gentofte Kommunes Initiativpris går til DrugRebels - Deltag i prisoverrækkelsen og oplev deres forældre show

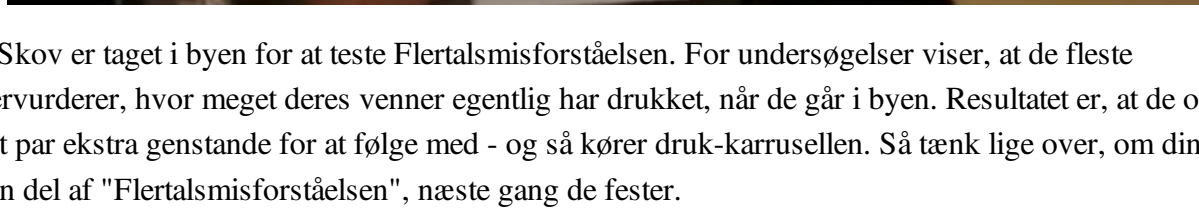


Få greb om vigtige samtaler med dine unge: Alle er velkomne, når borgmester Michael Fenger overrækker Initiativprisen 2022 til DrugRebels, som efterfølgende giver deres populære roadshow for forældre. Du møder bl.a. en forelder, der ved, hvilke tanker og bekymringer man sidder med, når det kommer til spørgsmål om unge og rusmidler, og du får tips til de vigtige samtaler, I skal tage derhjemme.

Tilmelding via sms med teksten "DRUGREBELS GENTOFTE" til 1245. Det sker den 27. september kl. 19 på Gentofte Rådhus.

[Læs mere her](#)

Flertalsmisforståelsen - De fleste unge overvurderer, hvor meget deres venner drikker



Thomas Skov er taget i byen for at teste Flertalsmisforståelsen. For undersøgelser viser, at de fleste unge overvurderer, hvor meget deres venner egentlig har drukket, når de går i byen. Resultatet er, at de også lige drikker et par ekstra genstande for at følge med - og så kører druk-karusellen. Så tænk lige over, om din teenager også er en del af "Flertalsmisforståelsen", næste gang de fester.

Forældre har stor betydning, men for mange forældre kan det være svært at tage snakken om alkohol, når husets teenager bliver lidt større. Men unge lytter faktisk til forældrenes holdninger og forventninger - også selvom det ikke altid virker sådan.

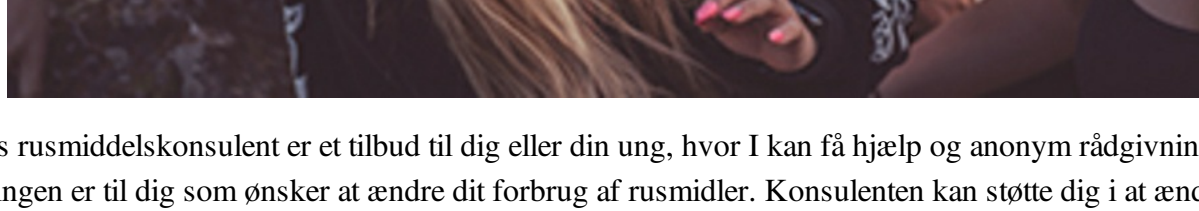
Gode råd til dialogen om alkohol:

- **Tag stilling** - Din holdning tæller - så hvad er den og hvad vil du have ud af samtalen?
- **Tal sammen** - Vær nysgerrig og stil åbne spørgsmål. Giv plads til, at dit barn kan tænke over spørgsmålene, og om dialogen skal fortsætte på et senere tidspunkt. Jo tydeligere du er i dine holdninger og forventninger - jo lettere er det for dit barn at navigere i.
- **Lav aftaler** - Unge, som har aftaler med deres forældre om alkohol, drikker mindre end unge, der ikke har aftaler. Lav aftaler om alkohol, som I begge mener er realistiske. Det er en gode ide at følge op, tale om, hvad der fungerer og være åben for forhandling.

Klik på billede og se unges flertalsmisforståelser - måske den kan være en samtalestarter hos jer?

[Læs mere her](#)

Gentoftes eget rusmiddelstilbud



Gentoftes rusmiddelskonsulent er et tilbud til dig eller din ung, hvor I kan få hjælp og anonym rådgivning. Rådgivningen er til dig som ønsker at ændre dit forbrug af rusmidler. Konsulenten kan støtte dig i at ændre dit forbrug eller give råd og vejledning til dig som pårørende.

Alle tilbud er gratis og anonyme, og du er garanteret hjælp inden for 14 dage.

[Læs mere her](#)

Hjælp unge med at kvitte smøger og snus



Nikotin kan påvirke udviklingen af unges hjerner, bl.a. når det kommer til koncentration og udvikling af selvkontrol. Samtidig er nikotin stærkt afhængighedsskabende og forskning tyder på, at børn og unge lettere end voksne bliver afhængige af nikotin.

Som forældre spiller du en vigtig rolle for, at dit barn ikke starter med at ryge eller bruge røgfri nikotinprodukter. Du kan forebygge ved at tage snakken om tobak og røgfri nikotin med din teenager - vær tydelig, så dit barn ikke er i tvivl om din holdning. Tal jævnligt med dit barn om det, uden løftede pegefingre. I et ungeliv ændrer konteksten sig hurtigt, og den unges holdning til røg og nikotinprodukter kan hurtigt skifte afhængig af den sociale sammenhæng.

Nu kan unge i Gentofte få hjælp til at blive snus- og røgfri med telefonrådgivning hos Stoplinien. Send en sms med teksten 'snusfri GK' til 1231 og bli ringet af en rådgiver. Hos Stopliniens rådgivere får man gode råd og værktøjer, som gør det lettere. Chansen for at blive snus- eller røgfri øges markant, hvis man får hjælp til det. Gentofte Kommune tilbyder desuden gruppeforløb for unge, der ønsker at blive snusfri eller sænke forbruget. Forløbene er for unge i udskolingen eller på en ungdomsuddannelse. Mere info og tilmelding her.

[Læs mere her](#)

Vigtigheden af forældreskabet - Tak fordi I kom!



I sidste uge havde 300 forældre fornøjelsen at opleve psykolog Ulla Dyrlovs inspirerende og tænkevækkende foredrag i Rådhushallen.

I foredraget delte Ulla sin viden og værktøjer til, hvordan forældre kan være pilot for deres børn og vise de har styr på det og tager ansvaret.

Her er Ullas bedste råd til forældre:

1. Vær nysgerrig og lyt til dit barn.
2. Hav tillid og respekter dit barn.
3. Lav simple hverdagsting sammen som mad, rengøring, brætspil.
4. Fred din teenager - deres hjerner er presset nok i forvejen.
5. Lav tid til dem og pak mobilen væk.
6. Vær ikke voksenkedelig.

Tak for en inspirerende aften!

[Læs mere her](#)

TIPS & TRICKS

Her finder du god inspiration til relevante podcast, hjemmesider og meget andet, hvor du som forældre kan få yderligere viden, værktøjer og rådgivning.

- **Novavi** - Få hjælp til alkohol- og stofmisbrug i familien? Tilbuddet er både for unge op til 30 år og for de pårørende.
- **Uturn** - Tilbuddet er til dig der vil gøre noget ved dit forbrug af alkohol, hash eller andre rusmidler. Tilbuddet er anonymt og tilpasset dig og din situation.
- **Teenageforældre** er en fantastisk hjemmeside hvor du kan finde konkrete værktøjer til en god relation og dialog om de emner, der fylder i teenagelivet som fx alkohol og brug af digitale medier.
- **DrugRebels forældre-app** få gratis viden om rusmidler, sparring med andre forældre og deres eksperter samt værktøjer til at tage de svære samtaler med din teenager.
- **Alkohol & Samfund** - Her finder du viden om unge og alkohol, gratis anonym rådgivning og gode råd til dialogen som forældre.
- **Røgfri Fremtid** - Snak om tobak med din ung. Gode råd til forældre.
- **12 Myter om snus**

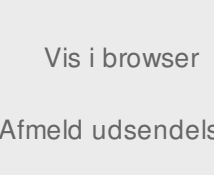
Kontaktinformation

Gentofte Kommune
Tværgående Ungeindsatser
Bernstorffsvej 161, 2920 Charlottenlund

Tlf. 24 84 86 39
ungeindsatser@gentofte.dk



**Gentofte
Kommune**



Vis i browser

Afmeld udsendelser