

NYHETSBRÄV

Vi hoppas att ni alla mår bra och att era aktiviteter fortsätter att blomstra oavsett om ni just avslutat er säsong eller om ni är i starttampen.

Här är de senaste nyheterna och information för er förening för denna månaden.



Välkomna på föreningskonferens!

Vi har satt ett datum för årets föreningskonferens. Skriv upp 31 augusti i era kalendrar! Se inbjudan och anmälan i separat bilaga.

Stort tack till Stefan!

Stefan Sonevang har varit en oumbärlig del av vårt team på Sportcentrum i många år och har bidragit till en trivsamt miljö för både personal och våra besökare. Stefan går i pension den 1 maj och vi vill tacka honom för alla år av service och önska honom en härlig pensionstid fylld med välförtjänt vila och nya äventyr.



Idrottsråd tisdag 23 april

Imorgon kväll har vi fått en punkt under idrottsrådet där vi kommer att presentera den omarbetade handboken samt det reviderade ansökningsformuläret för Service- och teknikförvaltningens grundbidrag.

Viktiga datum

Tisdag 30 april - Sista dagen att ansöka om säsongstider inomhus för HT24/VT25 i Interbook Go.

Onsdag 1 maj - Ansökan om istider för HT24/VT25 öppnar i Interbook Go.



Bidrag för hjärtstartare

17 april lanserade Sörmlands sparbank en kampanj riktad till ideella föreningar som ger möjlighet att ansöka om bidrag för inköp av hjärtstartare med tillhörande HLR-utbildning. Syftet med kampanjen är att öka tillgängligheten till livräddande utrustning på platser där många befinner sig. Ansökan är öppen till och med 15 maj. Se bifogad pdf för mer information.



Cup-helger

I helgen gick årets handbollscup, arrangerad av KAIK, av stapeln. Och kommande helg är det dags för årets innebandycup, arrangerad av KIB. Fantastiskt med så engagerade arrangörer och föreningar som driver igenom dessa och så roligt att ni sätter Katrineholm på kartan!



Tips!

Full koll

Full koll finns för att hjälpa och peppa föräldrar och andra viktiga vuxna att säga nej tonåringar när det gäller alkohol och andra droger. I separat bilaga finns information och länk till en kortfilm som är anpassad till er som arbetar förebyggande med frågor som rör ANDTS.

Locker Room Talk

Locker Room Talk är en svensk ideell organisation som vill skapa nästa generations förebilder och idrottsutövare genom att göra killarnas omklädningsrum till en tryggare plats så att de enkelt kan idrotta, mår bra och bli den bästa versionen av sig själv.

Locker Room Talk erbjuder utbildningar både för spelare och ledare men även för styrelser i form av workshops.

[Klicka här för att läsa mer](#)

*Varma hälsningar från föreningservice,
Britt, Patricia & Filippa*



Från idé till verklighet

Boka in den 31 augusti i kalendern, då träffas vi i Duveholmsgymnasiets aula klockan 9–14.30. Denna dag fokuserar vi på framtid, idéer och gemenskap.

Varmt välkommen till en heldag med fullt fokus på föreningslivet. Under dagen kommer du att få möta våra politiker som kommer att berätta om kommunens Framtidsplan. Vad förväntas av föreningarna de närmaste åren? Vad kan föreningar förvänta sig? Johan Söderberg, Anneli Hedberg och Cecilia Björk finns på plats och berättar mer.

Anmälan gör du senast den 14 juni via denna e-tjänst:

[Anmälan till föreningskonferens](#)

Har du frågor så kontakta oss på Föreningservice via mejl: foreningsservice@katrineholm.se eller ring: 0150-572 50 på vardagar klockan 10.00-13.00.

Dagen i korthet

09.00 Start med morgonfika
10.30 Kultur- och idrottsföreningar delar upp sig och fördjupar diskussionerna.
11.30 Lunch
12.15 Föreläsning: Goran Asaad
13.15 Frågetorget och mingel
14.30 Dagen avslutas



Dagens föreläsare – Goran Asaad

Om att växa upp i ett hushåll som praktiserar en kultur medan man upplever en annan i samhället.

Ståuppkomiker, inspiratör och kulturpedagog med gripande och humoristiska föreläsningar om mångfaldsfrågor och att hitta sin identitet. Med sin vassa syn, starka livshistoria och med glimten i ögat föreläser Goran Asaad om sin familjs flykt från Irak, om att vara kurd och heta "Göran" samt vad

samhällets fördomar lärt honom. Han är en av våra mest kända och framgångsrika standup-komiker som både inspirerar och lockar till skratt.

Goran ger er nya spännande perspektiv och verktyg i mångfaldsfrågor, välmående och personligt ledarskap.

Rädda liv tillsammans

med Sörmlands Sparbank

Ansök om en hjärtstartare

Alla ideella föreningar kan söka pengar för att köpa en hjärtstartare och även för utbildning i HLR, hjärt- och lungräddning. För att få bidrag ska ni ha en lokal som lämpar sig att sätta upp hjärtstartaren i. Ni behöver också utse någon som ser till att hjärtstartaren fungerar.



Ansökan

Görs på Sörmlands Sparbanks hemsida sormlandssparbank.se/samhallsengagemang senast den 15 maj 2024. Ni kan ansöka om högst 25 000 kronor och ni får välja vilken typ av hjärtstartare ni vill köpa in. Efter sista ansökningsdatum bedömer vi var det skulle vara mest användbart att ha hjärtstartarna.

Beslut

Vi meddelar beslut via mejl till angiven e-postadress i ansökningsformuläret.

Utbetalning

Pengarna betalas ut när ni inkommit med fakturan/kvitto. Vi vill också att ni visar var hjärtstartaren är placerad (med hjälp av ett foto) och redovisar eventuell genomförd HLR-utbildning.

Sörmlands Sparbank



sormlandssparbank.se | 0771-350 350

**FULL
KOLL**

Vägledning

till filmen om de fem vanligaste
drogerna bland ungdomar

Om filmen

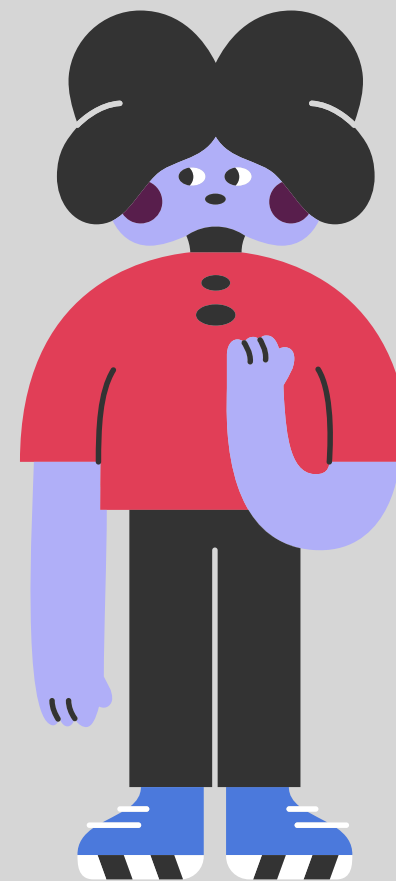
Den här filmen kan användas av dig som arbetar förebyggande med frågor som rör ANDTS, dvs alkohol, narkotika, dopning, tobak- och nikotinprodukter samt spel om pengar. Du arbetar till exempel i en skola, elevhälsa, socialtjänst, förening eller organisation och möter föräldrar och andra vuxna i barn och ungas närhet.

Filmen har två syften. Det ena är att öka kunskapen om droger hos föräldrar och andra vuxna i barns och ungas närhet. Det andra är att förmedla hur viktigt det är med stöd från föräldrar och andra viktiga vuxna – för att barn och unga ska få hjälp att hantera svåra känslor och få rätt stöd.

Filmen är 03:43 minuter lång och går igenom de vanligaste ungdomsdrogerna som alkohol, tobaks- och nikotinprodukter, cannabis, lustgas och det narkotikaklassade läkemedlet Tramadol.

Filmen finns syntolkad på olika språk och även textad på svenska.

[Se filmen här](#)



Om Fullkoll.nu

På Länsstyrelsernas webbplats [Full koll](#) kan föräldrar och andra viktiga vuxna få information om de vanligaste ungdomsdrogerna och få råd om hur man kan stödja barn att sätta gränser när det gäller alkohol och andra droger.

Arbetar du förebyggande med frågor som rör ANDTS kan du beställa material inför skolstart, skolavslutningar, valborg, jul- och nyårshelger och andra riskhelger. Materialet kan också användas på föräldramöten. Materialet innehåller bland annat filmer som kan publiceras i sociala medier, affischer och trycksaker. Kontakta länssamordnaren för ANDTS-frågor på Länsstyrelsen om du behöver stöd i ditt arbete med Full koll.

På Länsstyrelsens webbplats, om frågor som rör ANDTS, hittar du även broschyrer riktade till föräldrar och andra viktiga vuxna om alkohol, tobaks- och nikotinprodukter, cannabis, lustgas och om det narkotikaklassade läkemedlet Tramadol. Broschyerna finns på olika språk och kan skickas till föräldrar digitalt.



Om vägledningen

Vägledningen riktar sig till dig som kommer att använda filmen i ditt arbete med föräldrar som har tonårsbarn. Vår förhoppning är att vägledningen kan hjälpa dig och dina kollegor att planera och genomföra ett möte riktat till föräldrar och andra viktiga vuxna om droger och tonårstid.

I vägledningen hittar du förslag på diskussionsfrågor riktade till föräldrar, som du kan använda dig av som ett komplement till filmen. Med hjälp av diskussionsfrågorna kan du som möter föräldrar med tonårsbarn starta diskussioner om droger och tonårstid som kan bidra till självreflektion och ökad förståelse. Många föräldrar är oroliga när deras barn går in i tonåren. Att få möjligheten att ihop med andra vuxna reflektera kring frågor och dilemman som rör droger och tonårstid kan stödja och stärka föräldraskapet, vilket bidrar till ökade förutsättningar att bygga en närmare relation med sitt barn.

Att stärka föräldrar i sin föräldraroll är en viktig förebyggande och främjande åtgärd. För en tonåring som ställs inför utmaningar kan det vara avgörande att ha en nära relation till en förälder eller annan viktig vuxen som lyssnar. I vägledningen hittar du fler exempel på skyddsfaktorer som kan hjälpa till att minska risken att ett barn utvecklar ett skadligt bruk av droger.

I vägledningen hittar du råd och stöd för föräldrar i förebyggande syfte, såväl som för föräldrar som misstänker eller har upptäckt ett skadligt bruk av droger hos sitt barn. I slutet av vägledningen hittar du länkhänvisningar till fördjupad läsning om alkohol och andra droger samt till råd, stöd och hjälp riktat till föräldrar.



Att planera ett möte riktat till föräldrar

Om du planerar ett möte riktat till föräldrar med fokus på droger och tonårstid är det viktigt att planera väl och i god tid. Information om droger och tonårstid väcker ofta oro och frågor hos föräldrar. Det är därför viktigt att vara förberedd på att kunna svara på frågor och kunna hänvisa till lämpligt stöd vid behov. Genom att noggrant planera och genomföra ett föräldramöte om droger och tonårstid kan du hjälpa till att öka medvetenheten, ge stöd och främja en sund dialog bland föräldrar.

Informationen som ges till föräldrar behöver vara saklig, tydlig och baserad på fakta. Undvik att illustrera med starka bilder eller överdrivna redogörelser då det kan leda till oönskade reaktioner som överdriven oro och känsla av hopplöshet. Att bara ge information om de vanligaste ungdomsdrogerna kan lämna föräldrar med obesvarade frågor, oro och funderingar. Inkludera därför informationen om de vanligaste ungdomsdrogerna i ett möte som i första hand fokuserar på tonårstidens förändringar och utmaningar. Rikta planeringen på *mötet* och *dialogen* med föräldrarna för att skapa ett givande möte.

Det finns en risk med att lägga för mycket fokus på frågor om droger innan det blivit ett problem eller innan det är aktuellt i en tonårings liv. Att överdrivet betona frågor om droger utan att det finns några konkreta indikationer på användning kan



faktiskt ha negativa konsekvenser. Det betyder dock inte att föräldrar inte bör prata om droger med sina tonåringar över huvud taget. Det är viktigt att ha öppna och ärliga diskussioner om droger när det är relevant och lämpligt. Det handlar om att hitta en balans mellan att vara förebyggande och att inte skapa onödig oro eller misstro. Att lyssna på tonåringens tankar och frågor och ge dem information och stöd på ett respektfullt sätt är avgörande för att skapa en sund dialog om droger och andra relevanta ämnen som hör tonårstiden till.



I ett föräldramöte är det nödvändigt att ha med personal med rätt kompetens och att ha gott om tid att besvara frågor. Samarverka gärna med kollegor från andra verksamheter för att använda varandras kunskap och kompetens i planeringen och i mötet med föräldrar. Kontakta exempelvis skolans elevhälsa och kommunens folkhälsostateg/drogförebyggare för att delta i planeringen. Stäm gärna av upplägget med några föräldrar, för att inhämta tips och råd. När du samlar föräldrar för ett möte om droger och tonårstid kan det vara bra att passa på att visa vilken personal som möter barn och unga. Personalen kan kort presentera verksamheten de arbetar i och hur de arbetar förebyggande.

Att kort visa nationell och/eller lokal statistik om hur vanligt det är att ungdomar använder droger kan vara hjälpsamt för att rama in temat droger och tonårstid. Det kan även motverka ett majoritetsmissförstånd, det vill säga att tro att alla andra gör någonting som långt ifrån alla gör. [Centralförbundet för alkohol- och narkotikaupplysning \(CAN\)](#) redovisar varje år resultat från undersökningar bland elever i årskurs 9 och gymnasiet år 2 – om erfarenheter av alkohol, narkotika, dopning, tobak och spel om pengar. Statistiken visar skillnader i användningsmönster mellan pojkar och flickor och mellan de yngre och äldre eleverna. Många kommuner har statistik som visar lokala utmaningar gällande ANDTS, exempelvis i ett skilupptagningsområde eller i kommunen. Ta kontakt med din kommuns folkhälsostateg/drogförebyggare eller någon ansvarig som sammanställer lokala data om ANDTS.

Frågor att fundera över inför en inbjudan

- Planera mötet i god tid. Vilka kollegor ska vara med i en planeringsgrupp?
- Definiera tydligt målen och syftet med mötet. Att ha klara mål hjälper till att fokusera planeringen. Vad är syftet med mötet och vad vill ni att föräldrar ska få med sig?
- Planera en struktur för mötet som inkluderar presentationer, interaktiv diskussion och möjlighet för föräldrarna att ställa frågor. Tänk på att variera formatet för att hålla deltagarnas intresse och engagemang.
- Om ni vill boka in talare till mötet, undersök först om de är kunniga inom området droger, tonårstid *och* föräldraskap. Viktigt att den inbjudna talaren inte bara har preparatkunskap.
- Skapa en atmosfär där föräldrarna känner sig trygga att dela sina erfarenheter och frågor. Var öppen för olika åsikter och erfarenheter och undvik att döma eller kritisera.
- Informationen som ges bör vara tydlig och begriplig, med ett språk som kan förstås av alla föräldrar som deltar. Finns behov av att beställa tolk?
- Öka kännedomen om mötet genom att sprida inbjudan i flera kanaler. I vilka plattformar kan ni sprida inbjudan?
- Öka deltagandet genom att exempelvis välja en lättillgänglig plats, bjuda på fika/måltid och barnpassning. Kan deltagare som inte har möjlighet att närvara fysiskt följa eventet digitalt eller få se en inspelad version i efterhand?

- Inkludera i planeringen hur din verksamhet ska följa upp mötet om det uppstår många frågor och funderingar.
- Se till att erbjuda relevant information för föräldrarna att ta med sig hem. Det kan inkludera broschyrer, webblänkar, bokrekommendationer eller kontaktuppgifter till lokala stödinstanser.
- Efter mötet är det viktigt att utvärdera och få återkoppling från deltagarna för att identifiera vad som fungerade bra och vad som kan förbättras inför framtida möten.

Förslag på diskussionsfrågor till föräldrar

- Vad händer med föräldrar/barn-relationen när barnet blir tonåring?
- Hur sätter man som förälder gränser samtidigt som vi ger frihet och ansvar?
- Hur kan jag prata med mitt barn om droger utan att det låter som förväntat att tonåringar använder droger?
- Hur kan vi föräldrar hjälpa varandra med utmaningar som rör våra tonåringar?
- Vad kan jag göra om jag känner mig orolig för mitt barn?
- Forskning visar att tonåringar som får alkohol av sina föräldrar dricker mer. Hur ska jag prata med mitt barn om hen vill ha alkohol till en middag med sina vänner?

Öka skyddsfaktorerna

Det finns flera skyddsfaktorer som kan hjälpa till att minska risken för att ett barn utvecklar ett drogberoende.

Positiv föräldrar/barn-relation

En förälder som har en nära och stödjande relation till sitt barn samt visar engagemang i barnens fritid och umgängesmönster minskar risken för en rad problem hos barnet.

Tydliga regler och gränser

En varm uppfostransstil som sätter tydliga regler och ramar skapar en stabil miljö för barnet.

Goda sociala färdigheter och vänskapsrelationer

Barn som har starka sociala färdigheter och positiva vänskapsrelationer har mindre risk att söka tillhörighet och acceptans genom droganvändning. Det är därför viktigt att ge stöd till barnet i att utveckla personliga och sociala färdigheter.

Goda skolprestationer och motivation

Skolframgång och motivation kan bidra till att bygga upp barnets självkänsla och självförtroende och kan fungera som en skyddsfaktor mot användning av droger.

Mentala och emotionella hälsoskyddsfaktorer

Ett barn som har goda känslomässiga verktyg och kan hantera stress och känslomässiga påfrestningar på ett hälsosamt sätt har mindre risk att använda droger.



Tillgång till meningsfulla aktiviteter

Barn som har tillgång till fritidsaktiviteter, kultur, föreningsverksamhet eller andra meningsfulla aktiviteter har mindre tid och motivation att utforska droganvändning.

Tillgång till stöd

Elevhälsoteam på skolan kan ge stöd och hjälp till elever som är i riskzonen för att utveckla ett skadligt bruk/beroende. De kan erbjuda stöd och resurser för att hjälpa barnet att hantera eventuella utmaningar eller problem som kan leda till skadligt bruk/beroende.

Råd till föräldrar – i förebyggande syfte

- Tillbringa mycket tid med din tonåring och försök prata om allt möjligt i vardagen. På så sätt blir det naturligt att också prata om svårare saker, som till exempel droger. En nära relation har en skyddande effekt.
- Ta upp ämnet om droger på ett lugnt och icke-dömande sätt. Ställ frågor och lyssna. Ge barnet möjlighet att berätta om sina erfarenheter och känslor utan att känna sig dömd. Lämna samtalsämnet om din tonåring inte är beredd att prata om det just vid det tillfället du har valt. Tjat om droger kan ge en motsatt effekt.
- Erbjud rätt information om droger och deras effekter, utan att överdriva eller skrämmas. Var öppen för att diskutera oro och konsekvenser. Prata gärna med din tonåring om hur man är källkritisk till information på nätet. Det finns många sidor som säljer narkotika och sprider felaktig information.
- Ha uppsikt över alkohol och läkemedel som finns i hemmet.
- Sätt gränser och visa tydligt vad du förväntar dig. Berätta att du bryr dig och att du faktiskt är orolig emellanåt.
- Lita på din oros känsla. Känns det som att något är fel har du troligtvis rätt.
- Prata med andra föräldrar för att få stöd och kom överens om gemensamma förhållningsregler.

Råd till föräldrar som misstänker eller har upptäckt ett beroende hos barnet

- Försök förstå anledningen bakom ditt barns användning av droger i stället för att bara fokusera på själva beteendet. Undvik att hota eller straffa barnet, då detta kan förvärra problemen eller skapa en avståndstagande reaktion. Det kan vara avgörande att du finns där, hjälper till och motiverar att söka vård om det är nödvändigt.
- Kontakta elevhälsan på ditt barns skola, socialtjänsten i kommunen där du bor eller din lokala Mini-Maria mottagning eller motsvarande som kan bedöma situationen och ge råd om lämpliga åtgärder. Att ha bra kontakt med skolan är hjälpsamt för att få en helhetsbild av barnets mående och beteende.
- Sök stöd från andra vuxna, till exempel vänner, familj och professionella, för att hantera de egna känslorna av oro och rädsla. Det kan vara till hjälp att ha någon att prata med.
- Varje situation är unik och kan kräva olika typer av agerande. Välj råd som bäst passar för barnets ålder, typ av drog-användning och den specifika situationen i fråga. Om man som förälder misstänker eller upptäckt att ens barn använder droger, kan det vara viktigt att agera snabbt och på rätt sätt så att barnet får den hjälp det behöver. Hänvisning till professionellt stöd hittar du i slutet av den här vägledningen.



Vad är ett skadligt bruk/drogberoende?

Droger är ämnen som påverkar kroppen och tankeförmågan genom att framkalla ett rus. Unga personers hjärnor är känsliga för påverkan, eftersom hjärnan utvecklas ända fram till 25-årsåldern.

Regelbunden användning av en eller flera droger leder ofta till att känslor som nedstämdhet, irritation och håglöshet förstärks. Även förmågan att hantera motgångar kan påverkas. Identitetsutvecklingen, som är central i tonåren, påverkas om drogerna får en betydande roll i barnets liv. Man utesluter eller undviker situationer som annars skulle få en att utvecklas och må bra.

Som förälder kan det vara svårt att upptäcka om ens tonåring använder droger. Trötthet, likgiltighet, svängningar i humöret kan vara tecken på användning av droger – men det kan också betyda att ens barn helt enkelt är tonåring!

Droganvändning orsakar ofta konflikter hemma och med vänner och försvårar skolgången. I början behöver inte droganvändningen påverka skolarbetet negativt, men i förlängningen försämras oftast prestationerna i skolan. Regelbunden användning av droger kan leda till att barnet prioriterar droganvändning över andra livsområden, såsom skola, relationer och sin hälsa. Ett skadligt bruk eller ett drogberoende kan leda till att barnet behöver ta allt större mängder av drogen för att uppleva samma effekt som tidigare.

Fysiska symtom kan också uppstå vid avvänjning eller minskning av droganvändningen, vilket gör det svårt för personen att sluta använda drogen. Drogberoende är en allvarlig sjukdom som kan ha negativa konsekvenser för barnets fysiska och psykiska hälsa samt för deras livssituation och relationer.

Råd till föräldrar som är i behov av stöd

Kontakta elevhälsan på ditt barns skola, socialtjänsten i kommunen där du bor, din lokala Mini-Maria mottagning eller motsvarande som tar emot unga som har problem med alkohol eller andra droger.

Din kommun ska erbjuda stöd i föräldraskapet under barnets hela uppväxt. Stödet kan ges i grupp eller individuellt. Kontakta socialtjänsten i din kommun för mer information.

Råd och stöd om alkohol och andra droger

[Bris stödlinje för vuxna](#)

[Droghjälpen – information, råd och stöd till dig som funderar på dina drogvanor eller är orolig för någon du bryr dig om](#)

[För dig som är tonårsförälder – IQ.se](#)

[Alkoholhjälpen -hjälp med funderingar kring dina egna eller andras alkoholvanor](#)

[Mind – råd och stöd om psykisk ohälsa](#)

[1177](#)

Information och fakta om alkohol och andra droger

[Full koll – om tonåringar, alkohol och andra droger](#)

[Frågor och svar om alkohol, narkotika , dopning och tobak](#)

[Drugsmart – fakta om alkohol, andra droger och spel](#)

[Fakta om tobak- och nikotinprodukter](#)

[Information om alkohol, narkotika, dopning, tobak och spel på olika språk](#)

Källhänvisningar

[Länsstyrelsernas broschyrer om de vanligaste ungdomsdrogerna](#)

[Material för skolan om alkohol, narkotika, tobak och dopning](#)

[Skolledning och rektors arbete med ANDTS - Skolverket](#)

[En guide för yrkesverksamma om vetenskapligt baserad ANDTS-prevention \(folkhalsomyndigheten.se\)](#)

[Bra samtal och regler är drogförebyggande - Alkohol & Narkotika \(alkoholochnarkotika.se\)](#)

[Tonårsparlören \(iq.se\)](#)

[Unga med beroende får hjälp hos Mini-Maria - 1177](#)

[Faktorer som påverkar barns och ungas narkotikaanvändning och narkotikarelaterade problem \(folkhalsomyndigheten.se\)](#)

[Risk- och skyddsfaktorer för normbrytande beteende - Kunskapsguiden](#)

FULL KOLL

Full koll drivs av Sveriges 21 länsstyrelser



Länsstyrelserna