

## Brev till vårdnadshavare

**V**alborgshelgen närmar sig och det är inte ovanligt att den helgen blir första kontakten med alkohol eller andra droger för våra unga. Våren gör sitt intåg och inte långt därefter stundar student och skolavslutningar, som också är tillfällen då många unga vill ha fest. Det är viktigt att vi pratar med våra barn om detta och uppmärksammar dem på riskerna som de kan utsätta sig själv eller andra för.

---

*Du som förälder är viktig för din tonåring!*

---

**Några tips inför valborg och skolavslutningar:**

**Prata om firandet.** Vilka ska barnen/tonåringarna träffa och var kommer de att vara? Kommer det att finnas alkohol? Berätta hur du som vuxen ser på alkohol och narkotika, vilka tider som gäller etc.

**Håll kontakten.** Det är bra att bestämma en tid under dagen/kvällen när ni ska höras av. Det är också bra att du som förälder finns tillgänglig.

**Kom överens med andra föräldrar.** Prata med föräldrar till kompisar om vilka tider som gäller för deras barn och försök att komma överens om gemensamma tider osv.

För mer tips & stöd; se <https://www.ig.se/tonarsparloren/>

Är du som vuxen **orolig för att ditt barn missbrukar alkohol eller narkotika**, kontakta Ungdomscentrum på 018-727 15 50 eller [ungdomscentrum@ uppsala.se](mailto:ungdomscentrum@ uppsala.se)

Runt om i Uppsala finns det flera aktiva nattvandrarföreningar och valborg är ett utmärkt tillfälle att prova på att nattvandra för första gången. Gå in på vår Facebooksida för mer info.



@ UppsalaUngdomsjour

*Vänliga hälsningar*

**Uppsala ungdomsjour i samverkan skola, socialtjänst, polis & fritid**

 [uppsalaungdomsjour@ uppsala.se](mailto:uppsalaungdomsjour@ uppsala.se)