



TJÖRNS
kommun



Prata med din tonåring

Alkohol ● Narkotika ● Dopning ● Tobak ● Spel



Du är en viktig person i ditt barns liv

Som vårdnadshavare till en tonåring är du en mycket viktig person, även om det kanske inte alltid känns så. Tonåringar lyssnar mer än du tror på vad vuxna säger. De tycker om att du sätter gränser eftersom det visar att du bryr dig om dem. Ditt engagemang och din förmåga att sätta tydliga gränser och vara restriktiv med nikotin, alkohol och andra droger kan vara avgörande för din tonårings framtid.

Med den här foldern vill vi ge dig tips och kunskap om hur du kan stärka din tonåring att avstå från nikotin, alkohol och andra droger. Tillsammans kan vi hjälpas åt så att våra ungdomar gör hälsosamma val i livet.

Vi behöver din hjälp

I Tjörns kommun bedrivs ett aktivt och kontinuerligt drogförebyggande arbete bland ungdomar. Socialtjänsten, skolan, fritidscentra och polisen samverkar och har bra koll på vilka droger som finns i vår kommun och vilka ungdomar som är i riskzonen.

Varje år genomförs en lokal enkät om ungdomars drogvanor bland kommunens elever i årskurs 7–9. Var tredje år genomförs en enkät via *Centralförbundet för alkohol- och narkotikaupplysning (CAN)* i årskurs 9 och elever som går andra året på gymnasiet. I 2022 års lokala undersökning ser vi att det finns ett starkt samband mellan andelen som druckit alkohol, röker cigaretter och

e-cigaretter eller använt narkotika och om det pratar med sina föräldrar om det som är viktigt. De ungdomar som pratar med sina föräldrar om viktiga frågor tenderar att vara mer restriktiva med alkohol, nikotin och andra droger. Dessutom är samma ungdomar tryggare i skolan, trivs bättre och skolkar i mindre utsträckning.

Du som vårdnadshavare har därför en otroligt betydelsefull roll i dessa frågor och det är viktigt att alla vuxna hjälps åt och har ett förhållningssätt som stärker ungdomarna att stå emot grupstryck och ta avstånd från nikotin, alkohol och andra droger.

Risk- och skyddsfaktorer

Det drogförebyggande arbetet i Tjörns kommun prioriterar ett antal skyddsfaktorer som ska motverka och skydda din tonåring från att använda droger. En tonåring som fullföljer sina studier med godkända betyg efter grundskolan är en viktig skyddsfaktor. Liksom strukturerade fritidsaktiviteter och att göra saker tillsammans med familjen.

Observera att listan över riskfaktorer inte behöver vara tecken på att en tonåring använder droger. En kontroll av skolsituationen, närvaro och elevens välmående ökar chansen för att sätta in stödjande insatser i tid, oavsett bakomliggande orsak.

Kommunens alla skolor ska vara en trygg och drogfri miljö för barn, ungdomar och personal. Om en elev misstänks använda eller hantera narkotika under skoltid, ska rektor göra en polisanmälan.

Skyddsfaktorer:

- Skolnärvaro
- Betyg/skolframgång
- Trivsel i skolan
- Goda sociala relationer
- Positiv förstärkning av lärare
- Tydlighet (regler, krav, förväntningar, struktur i skolvardagen)
- Strukturerad och innehållsrik fritid
- Dialog mellan skolan och vårdnadshavare

Riskfaktorer:


- Bristande intresse generellt
- Minskad motivation för skolarbetet
- Avsaknad av fritidsverksamheter
- Försämrade skolresultat
- Upprepad ogiltig frånvaro
- Aggressivitet och våldshandlingar
- Rökning (riskfaktor för narkotika-användning)
- Avsaknad av social kontroll

Det är straffbart att använda narkotika

Svensk lagstiftning som gäller narkotika är mycket enkel. All hantering av narkotika är olaglig. Det är förbjudet att tillverka, bruka, inneha, förmedla, sälja eller förvara narkotika. Den som inte följer lagen kan straffas och dömas till böter eller fängelse.

Köp av droger gynnar alltid grov kriminalitet

Ungdomar som köper droger förstår inte att inköp av knark alltid är kopplat till grovt kriminella nätverk. Tillgången och missbruket av narkotika är ett stort samhällsproblem – det skördas liv, splittrar familjer och göder den organiserade brottsligheten. Droghandeln är en viktig inkomstkälla för kriminella nätverk och utgör en stor del av den kriminalitet som leder till skjutningar och andra våldsbrott.



Forskning visar att de ungdomar som blir bjudna på alkohol av sina föräldrar dricker mer alkohol jämfört med de ungdomar som inte blir bjudna på alkohol av sina föräldrar.



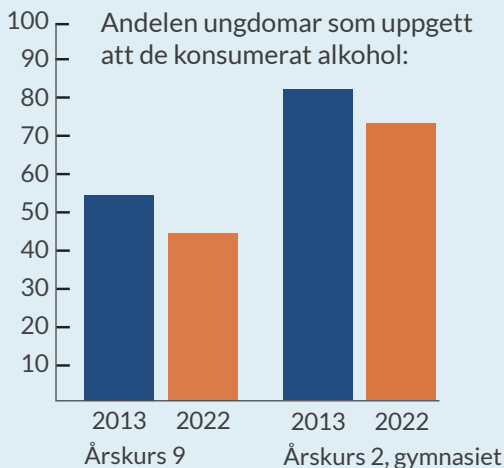
De vanligaste drogerna bland ungdomar

Alkohol

Alkohol är en laglig drog för den som besöker en restaurang och har fyllt 18 år. Vid köp av alkohol på Systembolaget är åldersgränsen 20 år.

Andelen ungdomar som dricker alkohol har stadigt minskat sedan början av 2000-talet enligt undersökningar från Centralförbundet för alkohol- och narkotikaupplysning (CAN). Det är en mycket positiv utveckling. I CAN-undersökningen i Tjörns kommun 2022 kan vi se att andelen ungdomar som uppgett att de konsumerat alkohol i årskurs 9 har gått från 54 procent år 2013 till 43 procent år 2022. När det gäller eleverna i årskurs 2 på gymnasiet har andelen gått från 83 procent år 2013 till 72 procent år 2022. I den lokala drogvaneundersökning 2022 med elever i årskurs 7-9 i kan vi se att 26,5 procent druckit alkohol det senaste året.

Ju senare alkoholdebuten sker, desto bättre. När ungdomar dricker alkohol tar deras hjärnor större skada än när vuxna gör det.



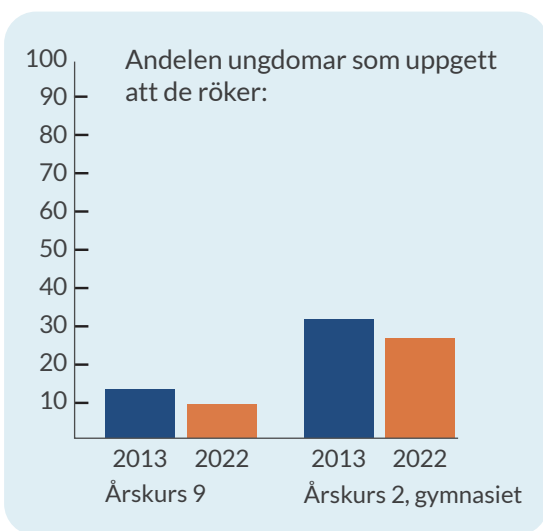
Först i 25-årsåldern har deras hjärnor utvecklat en förmåga att se konsekvenserna av att bli berusad.

Det vanligaste sättet att få tag på alkohol är genom äldre kompisar, kompisars kompisar och syskon. Att som förälder våga säga nej när tonåringar frågar om man kan köpa ut alkohol gör väldigt stor skillnad. Varannan 16-åring skulle avstå från att skaffa alkohol om de inte fick den av någon som de känner. Därför är det så viktigt att stå för sitt nej som förälder, även om det blir tråkig stämning där och då. Att säga nej är faktiskt det finaste du kan ge din tonåring.

Tobak- och nikotinvanor

Tobak eller tobaksfria nikotinprodukter är ofta den första drogen som tonåringar kommer i kontakt med. I Sverige har vi en 18-årsgräns för att köpa tobaks- och nikotinprodukter. Andelen tonåringar som uppger att de röker har minskat successivt i regionen sedan år 2013. På Tjörn har andelen som uppgett att de röker minskat både i årskurs 9 och i årskurs 2 på gymnasiet. I årskurs 9 har andelen minskat från 13 procent till 10 procent 2022. På gymnasiet har det minskat från 31 procent till 28 procent 2022. I årskurs 7–9 uppger 3,6 procent att de röker.

Det är svårt att sluta röka. Många som börjar röka eller snusa blir beroende av nikotin. Hälsan påverkas negativt och kan leda till ökad risk för till exempel cancer, hjärt- och kärlsjukdomar, diabetes och lungsjukdomar. Dessutom försämras konditionen.




Snusning har alltid varit klart vanligare bland pojkar än bland flickor, men trenden att snusa bland flickor har ökat avsevärt. Den relativt nya produkten, tobaksfritt snus, även kallat "vitt snus", har sannolikt bidragit till denna ökning. I Tjörns kommun har andelen som snusar ökat sedan år 2013. I åk 9 har andelen ökat från 6 procent till 9 procent 2022. I årskurs 2 på gymnasiet har andelen ökat från 13 procent till 33 procent 2022. I åk 7–9 uppger 8,5 procent att de snusar. Det finns en stark koppling mellan tobaksanvändning och användning av alkohol och narkotika. Detta beror troligtvis på att de ungdomar som provat cannabis har en tobaksvana sedan tidigare.

Vattenpipa och e-cigarett

I vattenpipa röks en smaksatt tobak eller en rökmassa. Även om det doftar och smakar mildare innehåller röken kolmonoxid och cancerframkallande ämnen, precis som vanlig tobaksrök. Det vanligaste bland ungdomar är att röka vattenpipa med tobak, men ibland byts den ut mot cannabis.

Målgruppen för e-cigarett är tonåringar. E-cigarett är elektroniska och består av en behållare med vätska som innehåller olika smakämnen och kemikalier som kan vara skadliga. De flesta e-vätskor innehåller nikotin. E-cigaretterna kan ha olika former och färger, men de vanligaste bland våra ungdomar är de platta engångs e-cigaretterna som innehåller mellan 200–300 puffar. Det finns flera tusen olika smaker, många med godissmaker. Att röka e-cigarett kallas för att vejpa eller vaping och kan leda till att tonåringen börjar använda tobak. Bland unga har andelen som röker e-cigarett ökat betydligt det senaste året. Bland Tjörns elever i åk 7–9 uppger 16,5 procent att de röker e-cigarett. Åldersgränsen för e-cigarett är 18 år.



Forskning visar att ungdomar som inte har rökt cigaretter använder cannabis i mycket mindre utsträckning än de ungdomar som röker cigaretter.

Cannabis – starkare än förr

Cannabis är ett samlingsnamn för hasch och marijuana. Det är den överlägset vanligaste illegala drogen bland ungdomar i Sverige. Inställningen till cannabis bland ungdomar har förändrats de senaste åren. Den har blivit mer tillåtande och cannabis anses som mindre skadligt än förr.

Den cannabis som finns idag är betydligt starkare än den som fanns på 1960–1970-talet. Det beror på att mängden THC (delta-9-tetra-hydrocannabinol) har ökat. Det är THC som ger upphov till ruset. Studier visar att tobaksrökare i större utsträckning röker cannabis, än de som aldrig har rökt tobak.

Det vanligaste sättet att få tag på cannabis är genom kompisar. Första gången som ungdomar provar cannabis är oftast på en privat fest, med kompisar som man känner sig trygg med. De flesta är då även påverkade av alkohol.

Konsekvenser av att röka cannabis

Cannabisbruk kan, speciellt hos tonåringar, orsaka minnesluckor, koncentrationssvårigheter, ångest, panikkänslor, depression, cancer, psykoser och schizofreni. Cannabis är även en inkörsport till tyngre droger. Alla får inte samma effekter av cannabis. En del blir oroliga, medan andra säger att det är skönt att röka. De blir glada och avslappnade.

Hur kan du se att din tonåring har rökt cannabis?

Vanliga tecken är till exempel röda ögon, muntorrhet, tankspriddhet. De tappar tråden och svarar frånvarande på frågor. De har även svårt för att lära sig nya saker, kan inte koncentrera sig eller passa tider. Medan alkohol oftast dricks på kvällen, är det inte ovanligt att tonåringar röker cannabis direkt efter skolan. Det akuta ruset har försvunnit när föräldrarna kommer hem och kan därför vara svårt att upptäcka.



➤ Håll utkik efter



Det kan vara svårt att se om ens tonåring röker cannabis men det finns en del saker man kan hålla utkik efter. Har de *OCB-papper* eller *Rizzla-papper* (cigarettpapper), ögon-droppar (för att ta bort röda ögon) sönder-rivna cigarettpaket (används som filter till en joint) så kan du börja misstänka att din tonåring använder cannabis. Snusdosor används ibland som förvaring av cannabis och tobak. En *grinder* är en dosa med piggar i som används för att mala sönder och finfördela marijuana innan man röker den. En *grinder* kan se väldigt olika ut.

Det är inte tillåtet att använda smycken, flaggor, märken, kläder, prylar eller dylikt med symboler för illegala droger, nazistiska eller rasistiska budskap på skolorna på Tjörn.

Vid upptäckt av någon av dessa symboler tas föremålet i beslag och lämnas till rektor och vårdnadshavare kontaktats. Vårdnadshavare eller elev får hämta föremålet hos rektor efter skoldagens slut.

Misstänker du att ditt barn använder cannabis?

Läs på, ta ställning och diskutera! Det är viktigt att berätta för din tonåring att du är orolig. Diskutera gärna med andra föräldrar och vässa era argument tillsammans.

"Alla röker cannabis"

Nej, så är det inte. I den nationella folkhälsoenkäten *Hälsa på lika villkor 2018* uppgav endast 4 procent av befolkningen, mellan 16 och 64 år, att de använt cannabis under det senaste året. I Tjörns CAN-undersökning 2022 var det 4 procent i årskurs 9 och 10 procent i årskurs 2 på gymnasiet som uppgett att de använt narkotika någon gång.

"Jag kan sluta när jag vill"

Alla som provar droger blir inte beroende, men alla som idag är drogberoende har någon gång provat droger. Det går inte på förhand att veta om man blir beroende. Vissa anser sig inte vara beroende, tills den dag de försöker sluta och inser att det inte går.

”Cannabis är inte värre än alkohol”

Ungdomar vill gärna prova och testa gränser. Det är svårt att jämföra två droger, men båda är farliga och beroendeframkallande. Alkohol försvinner ur kroppen på cirka 24 timmar. Cannabis (THC) lagras i kroppens fettdepåer upp till 6 veckor och kan påverka kroppens funktioner.

”Ingen har dött av att röka cannabis”

Även om ingen har dött till följd av en överdos av cannabis, så finns det många indirekta dödsfall i samband med cannabisrus. Till exempel trafikolyckor och självmord. Cannabis kan också leda till dödsfall i hjärtinfarkter, cancer och stroke.

”Det är inte mitt, jag förvarar det åt en kompis”

All förvaring av narkotika är olaglig och straffbart. Kontakta därför alltid polisen om du hittar narkotika.

”Jag tycker det ska vara lagligt att röka cannabis för då minskar kriminaliteten”

En stor majoritet av Sveriges befolkning anser att cannabis ska vara förbjudet att använda. De flesta seriösa bedömare anser att om en drog blir laglig, flyttas drogförsäljningen till en ännu yngre målgrupp. I Colorado, i USA, där cannabis är laglig, har den illegala försäljningen av cannabis ökat och är idag större än den organiserade och tillåtna marknaden. Cannabis har också blivit en inkörsport till andra droger, vilket gynnar de kriminella nätverken ännu mer.

Tramadol

Tramadol är ett morfinliknande läkemedel och risken att bli beroende är mycket stor. Polisen har de senaste åren sett en ökad illegal användning av Tramadol bland ungdomar även i vårt område. Drogen har flera smeknamn, det vanligaste är tram eller trad. Tramadol är en tablett och ofta säljs tillsammans med cannabis, eftersom Tramadol förstärker ruset av cannabis.

Tramadol har en ångestdämpande effekt, minskar smärta och ger ett ökat välbefinnande. Både morfin och heroin är nära besläktad med Tramadol och tillhör gruppen opioider. Överdoserering kan ge kramper, andningsproblem, hjärtproblem samt vara livshotande vid större doser. Effekterna fördröjs och därför är risken stor för överdosering.

Det kan vara svårt att som förälder upptäcka om ens barn använder Tramadol. Tecken vid påverkan är minskade pupiller, ytlig andning, hängande ögonlock, trötthet, ottydligt och sluddrigt tal.

Lustgas

Lustgas är en färglös gas som är svagt sötaktig i smak och lukt. Lustgas används inte bara som bedövningsmedel inom vården utan även som berusningsmedel. Fritidsledare, skolor och allmänheten har uppmärksammat att det förekommer användning av lustgas i ungdomsgrupper på Tjörn. Använda lustgaspatroner har hittats på marken på flera platser.

Lustgasen köps i små silverfärgade patroner avsedda för gräddsifoner. Gasen inhaleras direkt genom en gräddsifon eller genom att fylla ballonger med lustgas och sedan andas in gasen från ballongen. Lustgasen ger ett rus på 1–2 minuter och skapar avslappning och fnitterhet. Lustgasen som används i berusningssyfte skiljer sig från den lustgas som ges i sjukvården vid förlossningar på så sätt att den inte är uppblandad med syre.

Den främsta risken med lustgas är **syrebrist vid inandning**. Det kan leda till medvetslöshet, tillfällig försvagning av hjärtmuskeln och att kroppens skyddsreflexer försvagas.

Lustgas är inte narkotikaklassat i Sverige och det finns ännu ingen åldersgräns för att köpa det. Lustgaspatroner säljs i vanliga livsmedelsaffärer men kan även köpas på internet, sociala medier som till exempel Instagram och kan även beställas hem med hemkörning.



Dopning

Dopning är ett samlingsnamn för missbruk av hormonpreparat och andra läkemedel för att snabbt öka musklernas styrka och volym. Anabola androgena steroider (AAS) är syntetiska varianter av det manliga könshormonet testosteron.

Många av de som använder dopningspreparat gör det av estetiska skäl, inte för att öka den idrottsliga prestationen. Kroppens utseende blivit allt viktigare i dagens samhälle. Några ungdomar vill snabbt få en kropp med stora muskler och fuskar med dopning.

Killar missbrukar anabola steroider mer än tjejer. Testosteronnivån i kroppen blir onaturligt hög och leder till olika biverkningar och kan få bestående skador. Killar kan få acne på ryggen, hudbristningar och humörsvängningar. De kan även bli aggressiva, impotenta, sterila och deprimerade. Tjejerna kan få ökad behåring på kroppen och i ansiktet, mörkare och grövre röst, depression, oregelbunden mens som kan leda till barnlöshet.



Idag är dopning inte ett idrottsproblem utan ett samhällsproblem eftersom de flesta som testar positivt på ett dopningstest är motionärer och inte elitidrottare.

Kosttillskott

För de flesta av oss så räcker det med normal kost för att kroppen ska få i sig den näring som kroppen behöver. För att komplettera en normal kost kan det ibland behövas kosttillskott av vitaminer eller mineraler, men en frisk ungdom som äter en bra och varierande kost behöver inte äta några kosttillskott.

Kosttillskotten säljs i form av kapslar, pulver och tabletter. Risker med att äta kosttillskott kan vara att man får i sig enskilda ämnen i skadliga mängder eller att kosttillskottet innehåller något som inte står med på innehållsförteckningen.

I Sverige finns ingen ansvarig myndighet som kontrollerar att innehållet i din burk med kosttillskott stämmer överens med innehållsförteckningen. Du kan därför aldrig vara helt säker på att innehållet stämmer överens med innehållsförteckningen. Kosttillskott kan också innehålla dopningsklassade substanser vilket kan leda till avstängning från föreningsdriven idrott och

gymverksamhet. Som konsument har du alltid ett eget ansvar att säkerställa att kosttillskotten du äter, inte innehåller några olagliga preparat då oberoende kontroller saknas.

Spel

Spelberoende handlar både om spel om pengar och om överdrivet data-spelande. De flesta kan spela dataspel utan att de påverkas på ett negativt sätt men ibland kan datorspelet bli problematiskt. Spelberoende påverkar både familjen, ekonomin och skolan/arbetet.



Ett spelberoende är när en person har förlorat kontrollen över sitt spelande och har misslyckats med sina försök att sluta spela.

Ett spelberoende märks genom att personen ständigt tänker på spel, att denne tänker på tidigare spelupplevelser, nästa spel eller hur personen ska skaffa pengar till nästa spel. Det kan röra sig om att spela för större summor för att kunna behålla spänningen.

Risken för att utveckla ett spelberoende ökar om man dricker alkohol samtidigt som man spelar. Ett beroende av spel och alkohol kan stärka varandra. Det finns hjälp och stöd att få om du eller någon du känner har ett spelberoende.

Droger via sociala medier

Det är mycket lätt att få tag på droger genom sociala medier. Via Instagram, Snapchat, TikTok, Twitter och Facebook sprids och delas mycket information om var droger finns att köpa. Det kan i sin tur leda till att ungdomarna hamnar i situationer som de egentligen inte vill medverka i. På sociala medier kan de bland annat även utsättas för personer som utger sig för att vara någon annan. Det är inte ovanligt med hot, sexuellt ofredande och utpressning.

Prata gärna med era tonåringar kring vad de ser och upplever på sociala medier.



Det är aldrig för sent att söka hjälp!

Tveka inte att söka hjälp om du misstänker att ditt barn har börjat med droger. Sök hjälp så tidigt som möjligt. Det är lättare för din tonåring att sluta med droger om du upptäcker missbruket i ett tidigt skede.

Visa att du finns där och att du kan hjälpa till. Håll ut och ge inte upp. Våga lita på din känsla/intuition om att något inte stämmer, den är sällan fel.

Ta hjälp av andra vuxna som finns runt omkring din tonåring. Prata med personalen inom skolan och ledare inom andra verksamheter som din tonåring träffar. De kanske också är oroliga över att något inte stämmer med just din tonåring.

Tänk på att du inte är ensam om att ha en tonåring som provat droger. Det viktiga är hur du hanterar situationen. Kom ihåg att du inte är en dålig förälder om det visar sig att din tonåring provat droger.

Boktips

Droghandboken – guide för
föräldrar och andra nyfikna

Erik Leijonmarck

Skärmhjärnan – hur en hjärna i
osynk med sin tid kan göra oss
stressade, deprimerade och
ångestfyllda

Anders Hansen

Med livet som insats

Carl Déman

Projekt perfekt – om utseende-
kultur och kroppsuppfattning

Ann Frisé, Kristina Holmqvist
Gattario och Carolina Lunde

HeatoN – Livet på spel

Emil Christensen



Kontakta oss

Vi är många i Tjörn kommun som har lång erfarenhet av att jobba med ungdomar och drogförebyggande arbete. Kontakt oss gärna för råd och stöd!

Elevhälsoteamet på ditt barns skola 0304-60 10 00 (kommunens växel)

MiniMia 0304-60 14 83

Mottagningsgruppen socialtjänsten 0304-60 19 99

Ungdomssamordnarna 0304-60 10 97, 0304-60 10 98

Gruppledare kulturskolan/kultur- och fritidscentra (Delta) 0304-60 11 86

Ungdomsmottagningen 010-473 38 70

Polisen 114 14

SOS Alarm 112 (vid akut situation)



Webbplatser med mer information:

ANDTS – Tjörns kommun: tjorn.se

drugsmart.com

can.se

tonarsparlören.se

umo.se

bris.se

1177.se

polisen.se

iq.se

dopingjouren.se

renhardtraning.com



TJÖRNS
kommun

www.tjorn.se