

# Fakta om alkohol, narkotika, dopning, tobak och spel





*Kävlinge kommun arbetar i bred samverkan med ett flertal olika aktörer med brottsförebyggande arbete, trygghet och folkhälsa. Vår gemensamma vision är att alla som bor i Kävlinge kommun ska uppleva en trygg, säker och hälsofrämjande miljö.*

*Tack till Ale kommun som inspirerat arbetet.*

# Att vara förälder i en omvälvande tid

Denna broschyr om alkohol, narkotika, doping, tobak och spel (ANDTS) riktar sig till dig som är förälder eller vårdnadshavare till en tonåring.

Tonåren är en känslig period då din ungdom för första gången kan komma att exponeras för olika typer av droger. Därför det är extra viktigt att du är närvarande i ditt barns liv. Du som förälder är ett mycket viktigt stöd för din ungdom och du har stora möjligheter att påverka ditt barns attityd till droger enligt all forskning inom området.

Det finns en stark koppling mellan olika droger och gemensamt för dem alla är att de triggas igång något som vi kallar "belöningssystemet i hjärnan". Det välbehag som droger ger blir man sugen på att uppleva igen, och när belöningssystemet väl "öppnats", av till exempel tobak, så är hjärnan mer mottaglig även för andra droger. En ungdom som exempelvis börjar röka och genom detta öppnar belöningssystemet, blir alltså mer mottaglig för alkohol och andra droger.

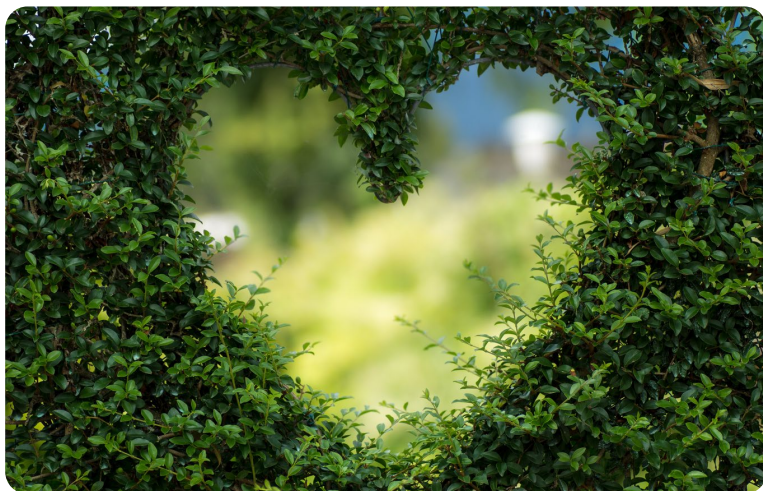
## Din inställning och ditt agerande är avgörande

Vad du som förälder tycker och gör är viktigt – oavsett om ditt barn visar det eller inte.

Ungdomar vill nämligen att vuxna sätter tydliga gränser, även om det ingår i tonårsutvecklingen att testa dessa.

Föräldrar och vårdnadshavare är barns starkaste skyddsfaktor. Med skyddsfaktorer menas alla de saker som är till skydd för tonåringen, till exempel väl fungerande skolgång och fritid, goda kamrater och trygghet i familjen. Samtal byggda på kärlek och respekt är en bra bas för en god relation.

Forskning visar att ungdomar som lyckas och trivs i skolan, har strukturerade fritidsaktiviteter och umgås med familjen löper mindre risk att börja med tobak, alkohol och andra droger.



## Vad kan du göra?

- Prata med ditt barn varje dag, var nyfiken och ställ frågor.
- Bjud inte på tobak eller alkohol och köp inte ut. Håll koll på din egen tobak, alkohol och eventuella läkemedel.
- Sätt tydliga gränser hemma – inkludera äldre syskon och vänner i samtalet.
- Lär känna ditt barns kompisar och deras föräldrar.
- Samverka med andra föräldrar och enas om gemensamma regler kring alkohol och tobak.
- Håll dig informerad om var din tonåring är på fritiden och övrig tid. Ha koll på kontanter, bank- och swish-konto och internetaktivitet.
- Hjälp din ungdom – skjutsa, hämta, håll kontakt, stanna uppe på kvällen och vänta på att ditt barn kommer hem.
- Var extra närvarande vid större förändringar och extra vaksam på skolk, försämrade skolresultat och drogliberala kompisar.

# Alkohol

Vi vet att hjärnan tar stryk av alkohol. Eftersom hjärnan utvecklas ända fram till 25 års ålder är ungas hjärnor extra känsliga. Forskning visar även på att de barn som inte blir bjudna på alkohol av sina föräldrar dricker mindre. Tidig alkoholdebut kan öka risken för ett alkoholberoende senare i livet.

## Generellt för all alkoholkonsumtion:

- Alkohol ökar risken för ett stort antal sjukdomar och skador, bland annat cancer.
- Alkohol påverkar omdömet vilket kan leda till olyckor och våld.
- Alkohol har en beroendeskapande effekt som gör att människor riskerar att tappa kontrollen över sitt drickande.



# Narkotika

När det gäller narkotika är det vanligaste preparatet bland ungdomar cannabis. Cannabis är antingen hasch eller marijuana. Det finns många andra preparat ungdomar kan komma i kontakt med, se narkotikaguide på kommande sidor. I Kävlinge uppger närmare 10% av eleverna i årskurs 9 att de provat narkotika samt cirka 17% av eleverna i årskurs 2 på gymnasiet.

Familjesituationen är avgörande för hur det kommer att gå. Mycket hänger på hur föräldrarna reagerar och fortsätter hålla koll på ungdomen:

- Var medveten om att unga kan komma i kontakt med narkotika överallt
- Var inte naiv och var uppmärksam på tecken
- Släpp inte taget när din tonåring är jobbig – ha koll
- Var vaken när din tonåring kommer hem
- Bygg relation så att din tonåring vågar berätta

## Tips! Läs polisens föräldraskola

Syftet med föräldraskolan är att göra föräldrar mer medvetna om tidiga signaler och att få dem att upptäcka narkotikaanvändning hos sina tonåringar i tid.



## Dopning

Dopning är ett samlingsnamn för skadligt bruk av hormonpreparat och andra läkemedel som används för att öka musklernas styrka och volym. Ofta dopar man sig för att man tycker att det är fint med mycket muskler.

Dopning anses vara ett samhällsproblem, eftersom det också förekommer utanför tävlingsidrotten, till exempel på gym. Anabola steroider och efedrin är de vanligaste preparaten.

## Tobak och andra tobaksprodukter

Nio av tio som börjar röka eller snusa gör det innan de fyllt 18 år. Att förbli tobaks- och nikotinfri minskar risken att använda andra droger.

I Kävlunge har rökning generellt minskat medan snusning ökat bland ungdomar i årskurs 9.

E-cigaretter har ökat till förmån för "vanliga" cigaretter, de innehåller inte tobak utan en vätska med kemikalier, smaktillsatser och oftast nikotin som förångas. Ångan som dras ner i lungorna är en hälsorisk och e-cigaretter kan vara en inkörsport till cigarettrökning. Att röka e-cigaretter kallas att vejsa.



# Spel och gaming

Att spela om pengar eller att ha ett problematiskt spelande som ung ökar risken för att få spelproblem senare i livet. Det är därför viktigt att se till att spelande inte blir för stor del av ungas liv. Problematiskt spelande kan påverka viktiga delar i barn och ungas liv såsom relationer med vänner och familj, skolgång och ekonomi.

## Varningssignaler att uppmärksamma:

- Personen lägger mycket tid, pengar och energi på spel
- Personen är frånvarande, ointresserad och svår att kommunicera med
- Personen blir irriterad, orolig och rastlös när hen inte spelar
- Personen måste spela mer och mer för att få samma stimulans
- Personen får fysiska och psykiska besvär om hen inte får spela

## Tips! Läs mer på [drugsmart.se](https://www.drugsmart.se)

Drugsmart drivs av CAN, Centralförbundet för alkohol- och narkotikaupplysning. Här finns samlad kunskap om alkohol, narkotika, dopning, tobak och spel. Du kan även skicka in egna frågor.





## Vad kan du göra?

- Gå med i din lokala nattvandrargrupp
- Prata ihop dig med föräldrar till barn i klassen eller bostadsområdet – bilda en föräldragrupp och samverka kring era barn.
- Ta en kvällspromenad då och då och besök gärna de platser där du vet att ungdomar samlas.
- Se till att din tonåring har en meningsfull och aktiv fritid.
- Engagera dig och introducera din ungdom för det lokala föreningslivet.
- Gå med i din lokala grannsamverkansförening.
- Tipsa polisen vid misstanke om brott.



## För stöd och hjälp

Det är aldrig försent att söka hjälp! Om du misstänker att ditt barn börjat med tobak, alkohol eller andra preparat – våga fråga, försvåra och sök hjälp!

Visa att du bryr dig, håll ut och ge inte upp. Det är lättare att få någon att sluta använda droger tidigt i ett missbruk. Prata med skolan och andra verksamheter där din tonåring vistas. Du är inte ensam.

### **Socialtjänsten Kävlinge kommun:**

Socialtjänsten hjälper barn och familjer som har svårigheter med relationer, missbruk, våld med mera. Telefontid: måndag-fredag 10.00-11.45.

*046-73 99 26*

### **Mariamottagningen Mellersta Skåne:**

Mariamottagningen har öppnat en satellitmottagning på Lärcentrum i Kävlinge. Mottagningen är bemannad en eftermiddag i veckan. Kontakt sker via Lund.

*046-17 40 99*

### **Föräldrasamverkan Kävlinge kommun:**

En ideell föreningen som arbetar för att samverka, stödja och hjälpa föräldrar till barn och ungdomar som hamnat i missbruk, kriminalitet, gängbildning.

*E-post: [foraldrasamverkan@gmail.com](mailto:foraldrasamverkan@gmail.com)*

## Utbildning för tonårsföräldrar

Mariamottagningen Mellersta Skåne har tagit fram en utbildning för tonårsföräldrar. Materialet är digitalt och kostnadsfritt och rör tecken på alkohol- och droganvändning hos unga, de vanligaste preparaten och föräldraoromed mera. Du hittar utbildningen via QR-koden.



## För mer information

Det finns flera organisationer och verksamheter som kan stötta både ungdomar och föräldrar vid missbruk eller misstanke om missbruk. Exempelvis CAN (Centralförbundet för alkohol- och narkotikaupplysning), dopingjouren.se, stodlinjen.se, umo.se, youmo.se, polisen med flera.

Läs mer på  
**[kavlinge.se/tonarsforalder](https://kavlinge.se/tonarsforalder)**



Denna broschyr har tagits fram av Säkerhetsenheten på Kävlinge kommun genom ett samarbete mellan Polisen i Kävlinge, fritidsgårdarna, Socialtjänsten, Korsbackaskolan, Tolvåkerskolan och elevhälsan i syfte att förebygga risker och utmaningar som ungdomar och tonåringar kan riskera utsättas för.



Kävlinge kommun, 244 80 Kävlinge | [kavlinge.se](http://kavlinge.se)