

Prata med din tonåring!

Alkohol • Narkotika • Dopning • Tobak • Spel





Hej förälder!

Du är en viktig person i ditt barns liv

Den här broschyren vill ge dig som förälder, vårdnadshavare eller annan viktig vuxen person i din tonårings liv, verktyg och tips om hur du kan prata med din tonåring om risker med alkohol, tobak, droger och andra beroendeframkallande substanser och vanor.

Du får bland annat kunskap om vanligt förekommande droger, vilka risker de medför och hur du kan stärka din tonåring i att avstå från droger.

För att minska riskerna för att ditt barn hamnar i ett beroende behöver du engagera dig och skapa ett bra samtalsklimat med din tonåring. Tonåringar lyssnar mer än du tror på vad du som vuxen säger och gör.

Många unga kan uppleva tonåren som omtumlande och förvirrande. Skola, kompisar, fest och sociala medier är bara några delar i livet som din tonåring behöver hantera.

Det är viktigt du kan sätta gränser för vad som gäller kring fest, alkohol, droger och spelande. Undersökningar visar att tonåringar vill att vuxna bryr sig.

Risk- och skyddsfaktorer

Det finns ett antal skyddsfaktorer som hjälper din tonåring till god hälsa och sunda vanor. På samma sätt finns det riskfaktorer som kan bidra till problem och ohälsa i tonårslivet.

Några skyddsfaktorer kring din tonåring:

- Goda relationer i familjen
- Närvaro i skolan
- God dialog mellan skola och vårdnadshavare
- Bra kompisrelationer
- En meningsfull fritid
- Tydliga förväntningar från vuxna
- Sömn, kost och motion

Några riskfaktorer kring din tonåring:

- Låga eller ofullständiga betyg i skolan
- Avsaknad av fritidsaktiviteter
- Allvarliga händelser i familjen
- Rökning
- Försämrade skolresultat
- Ogiltig frånvaro
- Minskad motivation för skolan

Visste du att...

Skolorna i kommunen har handlingsplaner kring agerande vid misstanke om hantering eller användande av droger i skolmiljö. Till grund för skolornas policy och handlingsplan ligger forskning, beprövad erfarenhet och gällande lagstiftning. Enligt lag har skolan skyldighet att vidta olika förebyggande åtgärder men också att ingripa och agera om droger förekommer i skolmiljön.

Slangord för olika typer av droger

Cannabis - Marijuana

Grönt, W, weed, gräs, skunk, dunder, mary jane, marie och anna, indian, blue cheese, pollen.

Cannabis - Hasch

Brunt, afghan, zutt, töjj, blaze, fett, gås, B.

Tramadol

Lena, tram.

Bensodiazepiner, xanor och ksalol

Stavar, blåbär, små blåbär, blå, pix, xanax, habbar, bitches, födder.

Amfetamin

Speed, tjack, sho, tjosan, ful, klet, vaket, affe, skor, billigt, ice.

MDMA/ecstasy

Molly, knappar, glad, XTC, Eva, E, Erik.

Heroin

Häst, horse, jonk, dop, frukt, dope, H, black, smack.

En langare kontaktas ofta via sms eller sociala medier. Ungdomar använder även krypterade appar som Wickr, Whatsapp och Signal. Langaren vill helst ha kontanter, men kan även ta betalt via Swish.
- Föräldraskolan om droger, Polisen



Droger och kriminalitet

All hantering av narkotika är olaglig!

Svensk lagstiftning innebär att all hantering av narkotika är olaglig. Det är förbjudet att tillverka, använda, inneha, förmedla, sälja eller förvara narkotika. Den som bryter mot lagen kan dömas till böter eller fängelse.

Den som köper narkotika bidrar till narkotikahandeln, som är en stor inkomstkälla för många kriminella nätverk. Tillgång och missbruk av narkotika är ett stort samhällsproblem och utgör en stor del av den kriminalitet som leder till otrygghet, våldsbrott och skjutningar.

Polisen arbetar för att minska tillgången till narkotika i samhället. Det sker ofta genom riktade insatser mot miljöer där narkotika förekommer. Målet är att minska exponeringen för droger och nyrekryteringen till drogmissbruk.

Munkedals kommun samverkar med Polisen via SSPF (skola, socialtjänst, polis och fritid) enligt en modell från Socialstyrelsen. Kommunen och Polisen samverkar även med fler samhällsaktörer via EST-modellen (effektiv samordning för trygghet). En god samverkan skapar förutsättningar för både det förebyggande och det omhändertagande arbetet.

Droger bland unga

I CAN:s nationella undersökning 2023 bland unga svarar 7 procent av niondeklassarna och 15 procent av eleverna på gymnasiets år 2, att de använt narkotika någon gång. I båda årskurserna var cannabis den vanligaste drogen. Cannabis är ett samlingsnamn för hash och marijuana.

Andra droger som förekommer bland unga är exempelvis kokain och ecstasy. Bland unga förekommer även användning av narkotikaklassade läkemedel som exempelvis tramadol. Användningen av lustgas och så kallad vejp (e-cigarett) som berusningsmedel har ökat kraftigt under de senaste åren och förekommer framför allt bland barn och unga vuxna.

Cannabis

Cannabis är samlingsnamnet för hasch och marijuana. Det vanligaste är att cannabis intas genom rökning, men det går även att äta, dricka och inhalera cannabis. Det är den överlägset vanligaste illegala drogen bland ungdomar i Sverige.

Inställningen till cannabis bland ungdomar har förändrats på senare år. Attityden har blivit mer tillåtande och många tror idag att cannabis är mindre farlig jämfört med tidigare. Det stämmer inte. Den cannabis som finns idag är betydligt starkare än den som fanns på 1960-1970-talet. Det beror på att mängden av den aktiva substansen THC har ökat.

Några fakta och risker kring cannabis

Det vanligaste sättet att få tag på cannabis är genom kompisar. Första gången som ungdomar provar cannabis är oftast på en privat fest, ofta påverkade av alkohol.

Personer som använder cannabis anger i högre grad att de har psykisk ohälsa och använder också oftare andra droger.

Drogen påverkar flera av hjärnans funktioner negativt, särskilt de kognitiva funktionerna. Cannabis kan orsaka minnesluckor, koncentrationssvårigheter, ångest, panikkänslor, depression, cancer, psykos och schizofreni. Alla får inte samma effekt. Vissa blir oroliga medan andra blir avslappnade, det går inte att veta i förväg hur effekten påverkar enskilda personer.

Hur kan du upptäcka att din tonåring rökt cannabis?

Vanliga tecken är röda ögon, muntorrhet, tankspriddhet. Påverkade personer tappar tråden och svarar frånvarande på frågor. De har svårt att lära sig nya saker, 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 då hunnit försvinna innan föräldrarna kommer hem och kan därför vara svårt att upptäcka. Humör eller beteende kan kraftigt förändras hos den som använder cannabis.

Hasch och marijuana röks i pipa eller som cigarett. Det finns också i former av gelégodis, haschbrownies eller i oljekapslar till e-cigarett. När man använder cannabis blir hjärnan snabbt påverkad och ruset varar i cirka fyra timmar. Cannabis luktar starkt och lite söttaktigt, och lukten är svår att dölja.

Saker att vara uppmärksam på kring cannabisanvändning:

- Röda ögon och muntorrhet
- Sämre resultat i skolan - tankspridd, drar sig undan
- Ändrar radikalt stil och utseende
- Bryter med tidigare fritidsintressen och kompisar
- Börjar använda ögondroppar och munskölj
- Du hittar märken med marijuanalöv eller misstänkt utrustning som "grinders"
- Snusdosor används ibland som förvaring av cannabis



Så kallad "joint" där cannabis rullas i cigarettapper.



Cannabisplanta.



En "grinder" finfördelar marijuana innan rökning.



En bit av en haschkaka.

Tramadol

Tramadol är ett narkotikaklassat läkemedel som tillhör gruppen opioider och är nära besläktade med morfin och heroin. Tramadol förekommer vanligtvis som tablett eller kapsel, men finns även i andra former. Risken att bli beroende är mycket stor. Polisen har de senaste åren sett en ökad illegal användning av Tramadol bland ungdomar. Drogen har flera smeknamn, det vanligaste är tram eller trad. Tramadol säljs ibland tillsammans med cannabis, eftersom Tramadol förstärker ruset av cannabis.

Saker att vara uppmärksam på kring tramadolanvändning

- Slöhet, trötthet, sänkt medvetande, hängande ögonlock
- Kramper, ångest, depression
- Svetteutsläpp, influensasymptom och darrningar
- Kraftiga humörväxlingar och aggressivitet vid blandmissbruk
- Små pupiller, sluddrigt tal

Risker med tramadol

Överdoser kan ge kramper, andningsproblem, hjärtproblem och är livshotande vid större doser. Effekterna fördröjs och därför är risken extra stor för överdosering. För vissa är det mycket svårt att sluta använda Tramadol på egen hand, då man kan få mycket svåra fysiska och psykiska utsättningssymptom. Ibland kan det vara nödvändigt att vara inlagd för avgiftning på en särskild vårdavdelning.

Tramadoltabletter eller tramadolkapslar kan förekomma i många olika former och färger.



Fler droger och läkemedel bland unga

Xanor och ksalol (Alprazolam)

Xanor och ksalol är läkemedel som påverkar nervsystemet. De går under gruppen bensodiazepiner som i drogslang kallas för benzo. Tabletten dämpar ångest, oro, rastlöshet och spänningar. Bensodiazepiner ger snabb effekt och kan leda till ett beroende.

Amfetamin

Amfetamin är ett vitt pulver som finns i nyanser av gult, rosa eller grått. Amfetamin är ofta kladdigt och luktar starkt av blommor och rengöringsmedel. Amfetamin finns också som tablett eller kapsel. Drogen går att andas in, dricka eller spruta in i blodet.

Kokain

Kokain är likt amfetamin en centralstimulerande drog, det vill säga att den har en aktiverande effekt i det centrala nervsystemet och på personens beteende. Kokain är mest känd som en "partydrog" som gör en piggare och ger bättre självförtroende. Oftast snifas kokain i pulverform (även kallat "snorta"). Men pulvret kan även lösas upp och injiceras. Crack är en speciell form av kokain som man röker.

MDMA eller ecstasy

MDMA finns ofta i ecstasytabletter. Tabletterna finns i olika färger, former och med olika symboler och kan innehålla flera sorters narkotika. En tablett kan exempelvis ha symbolen S, ett Superman-märke.

Heroin

Heroin kommer från växten opiumvallmo. Drogen kan vara brun eller vit, men i Sverige är brunt heroin vanligast och kan se ut som pulver, stenar eller kitor. Man använder foliepapper för att värma upp heroinet, för att sedan andas in de ångor som uppstår. Rök och ångor från drogen luktar starkt. Om du hittar foliepapper med svart klet i, kan det vara rester av heroin.

Droger via sociala medier

Det är lätt att få tag på droger genom sociala medier. Via exempelvis Instagram, Snapchat, TikTok, Twitter och Facebook sprids och delas information om var droger finns att köpa. Det kan i sin tur leda till att ungdomarna hamnar i situationer som de egentligen inte vill vara i.

På sociala medier kan ungdomar även utsättas för personer som utger sig för att vara någon annan. Det är inte ovanligt med hot, sexuellt ofredande och utpressning. Prata med ditt barn om vad de ser och upplever på nätet och sociala medier.

Lustgas

Lustgas som används i berusningssyfte är inte uppblandad med syre så som i sjukvården, vilket bland annat kan leda till syrebrist. Lustgas är inte narkotikaklassat i Sverige, men det är viktigt att känna till riskerna med att använda lustgas i syfte att uppnå ett rus.

Saker att vara uppmärksam på

- Gasen inhaleras direkt genom patronen eller genom att fylla ballonger
- Gasen ger ett kortvarigt rus på 1-2 minuter
- Effekter är bland annat fnittrighet, avslappning, smärtlindring och hallucinationer
- Var observant ifall du hittar ballonger och patroner

Risker med lustgas

Några av riskerna är syrebrist som i sin tur kan leda till medvetslöshet, känselbortfall, tillfällig försvagning av hjärtmuskeln och att kroppens skyddsreflexer försvagas. Även dödsfall kan uppstå vid inandning av koncentrerad lustgas. Lustgas förstör kroppens vitamin B12, vilket kan leda till skador på nervsystemet och ryggmärgen. Andra problem som kan uppstå av B12-brist är blodbrist, psykoser och blodproppar. Eftersom lustgasen förstör vitaminet hjälper det inte att ta extra B12-vitaminer. Riskerna med användningen ökar om den används i samband med andra droger.

Lustgas är en färglös gas som är svagt söttaktig i smak och lukt. I Sverige har användandet av lustgas som berusningsmedel på kort tid ökat markant bland unga.

E-cigarett (vejp, vape)

E-cigarett, även kallade vejp eller vape, 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, vilket skapar ett beroende. E-cigarett får inte säljas till personer under 18 år, men langning förekommer.

Produkterna har ofta ett utseende och smaksättningar som lockar unga. Exempel på smaksättningar är bubbelgum, körsbär, vattenmelon och mint. Ibland laddas e-cigarett med olika cannabispreparat. Vissa produkter som säljs på nätet innehåller aktiva substanser från cannabis som CBD, THC eller HHC.



Användning av e-cigarett kan orsaka negativa effekter på hjärtfrekvens och kärl. Det kan också påverka andningsorganen genom exempelvis irritation i lungor och munhåla. Det finns ett samband mellan att vejpa och sedan övergå till att börja röka vanliga cigaretter.

Dopning


Dopning är ett samlingsnamn för användande av hormonpreparat och andra läkemedel som används för att öka musklernas styrka och volym. Anabola androgena steroider (AAS) är ett samlingsnamn för olika substanser som ger liknande effekter. Dels en anabol effekt, det vill säga uppbyggande, som gör att musklerna växer i snabb takt. Dels en androgen effekt, det vill säga en maskuliniserande effekt, som exempelvis ökar kroppsbehåringen. Det beror på att AAS innehåller det könshormonet testosteron.

Det är olagligt att använda, inneha, köpa, sälja, ge bort, tillverka eller ta in anabola steroider i landet. Det är bara lagligt om en läkare har skrivit ut det som läkemedel på recept.

I 2023 års CAN-undersökning var det ungefär 1 procent av eleverna i både nian och andra året på gymnasiet som svarade att de någon gång använt AAS. Det är vanligare bland pojkar än bland flickor att ha använt AAS.

Vanliga biverkningar hos män är acne på ryggen, hudbristning och humörsvängningar. Kvinnor kan få ökad behåring på kropp och ansikte, mörkare röst och oregelbunden mens.





Alkohol, tobak och spel

Köp inte ut till dina eller andras barn

Den alkohol som tonåringar dricker kommer oftast från någon närstående. Vanligast är äldre syskon, en kompis eller partner. Föräldrar som köper ut blir vanligare ju äldre tonåringarna blir – i Munkedals kommun år 2022 var andelen 16 procent i nian, till 44 procent i tvåan i gymnasiet. Ett annat sätt att få tag i alkohol från sina föräldrar är att ta den hemifrån utan att fråga. Det finns en stark koppling mellan rökning/snusning/alkohol och narkotika. Fler ungdomar som röker, snusar eller dricker alkohol provar cannabis.

Alkohol

Regler låter kanske auktoritärt och tråkigt. Men att komma överens om vad som gäller kring alkohol och uteliv är viktigt för både föräldrar och tonåringar. En del föräldrar vill avdramatisera frågan kring alkohol genom att bjuda hemma eller köpa ut. Men är det en bra idé? Nej, det kan snarare leda till att ditt barn dricker mer.

Ibland använder tonåringar argumentet "alla andra får ju" när de vill göra något som föräldrarna inte tycker är okej. En bra lösning på problemet är att ta kontakt med andra föräldrar, där ni kan stötta varandras beslut.

Alkohol kan skada hjärnan oavsett hur gammal du är. Unga är extra känsliga eftersom hjärnan utvecklas upp till 25-årsåldern. Det medför att även mindre mängder alkohol kan ge sämre omdöme, minne, reaktionsförmåga med mera.

Tobak & nikotin

Tobak är ofta den första drogen unga kommer i kontakt med. I Sverige är det 18-årsgräns för att köpa tobaks- och nikotinprodukter, som cigaretter och snus. Den som börjar röka eller snusa blir beroende av nikotin, det är därför svårt att sluta. Tobak och nikotin påverkar hälsan negativt och kan leda till ökad risk för, hjärt- och kärlsjukdomar, cancer, diabetes och lungsjukdom. Dessutom försämras konditionen.

Vitt snus blir vanligare

Under senare år har det kommit ut tobaksfritt nikotinsnus på marknaden, som ibland kallas för "vitt snus" eller "nikotinsnus". Nikotinet tillverkas vanligen av tobaksplantan, det kan därför ifrågasättas om produkter som innehåller nikotin kan betraktas som "tobaksfria". Det vita snuset smaksätts och namnges på ett sätt som kan locka unga att testa.

Tidigare har det varit fler killar än tjejer som börjat snusa, men trenden att börja snusa ökar nu bland tjejer. Vitt snus är vanligare bland tjejer medan tobakssnus är vanligare bland killar.

I augusti 2022 kom en lag som även reglerar nikotinsnuset med 18-årsgräns vid försäljning och 25-årsgräns för marknadsföring.

Spelberoende

Spel om pengar

Spelberoende innebär att en person förlorat kontrollen över sitt spelande eller har misslyckats med sina försök att sluta spela. Alla spelbolag i Sverige har en åldersgräns på minst 18 år. Ändå har 34 procent av alla 16-17-åringar spelat om pengar. För unga killar och tjejer i årskurs 2 i gymnasiet ökar spelandet. Stödlinjen ger råd och stöd till personer som spelar, och deras närstående. Hit kan du ringa anonymt.

Datorspelsberoende

Att vara datorspelsberoende innebär att ha ett spelbeteende som har en negativ påverkan på familj, sociala relationer, arbete och studier eller andra viktiga områden i livet. Den som spelar kan inte kontrollera omfattningen av sitt spelande, exempelvis hur ofta eller länge spelandet pågår. Kommunens familjebehandlare kan ge stöd och råd till dig som förälder i dessa och andra frågor.

Visste du att...

Det finns en stark koppling mellan rökning/snusning/alkohol och narkotika. Fler ungdomar som röker, snusar eller dricker alkohol provar cannabis.

Det finns stöd

Både för dig och ditt barn

Tveka inte att söka hjälp om du misstänker att ditt barn kan ha börjat med droger eller är i riskzonen. Sök hjälp så tidigt som möjligt. Både du som förälder och ditt barn kan få stöd och råd genom flera olika stödfunktioner i samhället. Här listar vi några av dem.

Mini-Maria

Mini-Maria är en verksamhet med mottagning i bland annat Munkedal som stöttar ungdomar mellan 13 och 21 år samt deras anhöriga. Hos Mini-Maria kan du söka hjälp utan att ha haft kontakt med socialtjänsten, och det går att vara anonym. Mini-Maria erbjuder stöd för ungdomar med problem relaterade till alkohol, droger, spel om pengar och psykisk ohälsa.

Mini-Maria tel: 010-441 52 70

Kommunens familjebehandlare

Familjebehandling finns till för både föräldrar och unga. Du kan få råd och vägledning i vardagen via en servicetelefon där familjebehandlare kan ge individuellt samtalsstöd. Alla samtal bokas i förväg genom att skicka ett sms till servicetelefonen eller tala in ett meddelande på telefonsvararen. **Servicetelefon: 076-695 41 34**

Ta stöd av andra vuxna kring ditt barn

Ta hjälp av andra vuxna som finns runt din tonåring. Prata med personal och elevhälsa på ditt barns skola samt ledare inom andra verksamheter som träffar din tonåring. De kanske också är oroliga över att något inte stämmer.

Argument och bemötande

Här är några vanliga argument från unga kring droger och tips på hur du kan bemöta dem. 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 senaste året.

”Jag kan sluta när jag vill”

Alla som provar droger blir inte beroende. Men alla som blivit drogberoende har någon gång börjat med att just prova drogen. Det går inte att på förhand veta vem som blir beroende, men risken att bli beroende är stor. Vissa anser sig inte vara beroende, tills den dag de faktiskt försöker sluta.

”Ingen har dött av cannabis”

Det finns det många exempel på indirekta dödsfall i samband med cannabisruset. Exempelvis olyckor i trafiken eller självmord. Cannabis kan också leda till dödsfall i hjärtinfarkt, cancer och stroke.

”Cannabis är inte värre än alkohol”

Både alkohol och cannabis ger skador på både kort och lång sikt, vilket de har gemensamt med alla typer av droger. Båda är beroendeframkallande och skadliga. Alkohol försvinner ur kroppen på cirka 24 timmar. Cannabis (THC) lagras i kroppens fettdepåer upp till 6 veckor och kan påverka kroppens funktioner.

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

All förvaring av narkotika är olagligt och straffbart. Kontakta därför alltid polisen om du misstänker att du hittat narkotika.

”Legalisera användande av cannabis, för då minskar kriminaliteten”

En stor majoritet av Sveriges befolkning anser att cannabis ska vara förbjudet att använda. De flesta bedömare anser att om en drog blir laglig, flyttas drogförsäljningen till en ännu yngre målgrupp. I Colorado, USA, där cannabis legaliserats, har den illegala försäljningen av cannabis ökat. Cannabis har också blivit en inkörsport till andra droger, vilket gynnar kriminella nätverk.

Om broschyren

Denna broschyr är framtagen av Munkedals kommun och delas ut till högstadielävernas vårdnadshavare i kommunen. Syftet är att ge information och råd kring risker och riskfaktorer kring ungas droganvändning. Utgå gärna från innehållet i broschyren för att prata med din tonåring om risker med alkohol, tobak, droger och andra beroendeframkallande substanser och vanor.

Mer information om beroende

- www.drugsmart.se
- www.can.se
- www.tonarsportalen.se
- www.umo.se
- www.bris.se
- www.1177.se
- www.polisen.se
- www.iq.se
- www.dopingjouren.se
- www.renhardtraning.se
- www.stodlinjen.se
- www.giftinformationen.se
- Polisens föräldraskola
- Mini-Maria via 1177.se

Produktion: Munkedals kommun - folkhälsostrateg och kommunikatör.

Källor och inspiration: Sotenäs kommun, Haninge kommun, Kungsbacka kommun, Föräldraskolan om droger - Polisen, Mini-Maria, Beroendecentrum Stockholm, CAN / Drugsmart.se, Tonårsparlören, Spelprevention.se, 1177.