

**SÄG NEJ TILL  
DROGER**

Till alla vuxna - Du kan göra skillnad för en ung person!

# Hej viktig vuxen!

**Visste du** att en av de främsta anledningarna till att ungdomar avstår från tobak, alkohol och narkotika är att de inte vill göra sina föräldrar och andra viktiga vuxna besvikna?

Om du är tydlig med din inställning är chansen större att ditt barn inte ens provar. Forskning visar att ungdomar som trivs i skolan, har fritidsaktiviteter och en god relation till sin familj löper mindre risk att börja med tobak, alkohol och andra droger.

För att vara en stark förälder eller vuxen krävs mod och uthållighet men också kunskap om barn- och ungdomars inre och yttre värld. Det är lätt att tänka att det är andras barn det handlar om, men det berör oss alla, även ditt barn. Här kommer lite tips och råd på vägen.

# Viktiga insatser du som vuxen kan göra:

- Prata med ditt barn varje dag, var nyfiken, ställ frågor och lyssna.
- Sätt tydliga gränser och ha koll. Bjud inte på alkohol och köp inte ut. Ta med äldre syskon och vänner i samtalet.
- Håll kontakten med ditt barn på fritiden, kvällar och helger. Lär känna ditt barns kompisar och deras föräldrar. Tillsammans kan ni sätta gemensamma gränser.
- Skjutsa, hämta, håll kontakt, stanna uppe på kvällen och vänta på att ditt barn kommer hem.
- Om du känner oro - lita på din magkänsla, agera och sök hjälp vid tidiga varningssignaler.

## Alkohol

Alkohol är fortfarande den drog som flest barn och unga provar på och debuterar med. Alkohol är ett gift som påverkar i stort sett alla organ i kroppen. Unga personer med en kropp och hjärna som inte är färdigutvecklat är extra känsliga för påverkan. När ungdomar dricker alkohol händer det att de råkar ut för problem och hamnar i riskfyllda situationer. De kan bli både förövare eller brottsoffer. Det finns också kopplingar mellan alkohol och andra droger. Unga som dricker alkohol provar i större utsträckning narkotika än de som inte dricker alkohol.

**Visste du att de vanligaste drogerna bland unga i Lidköping förutom alkohol, tobaks- och nikotinprodukter är cannabis, narkotikaklassade läkemedel och lustgas. Alla substanser innebär risk för en ökad psykisk och fysisk ohälsa.**

Det är särskilt vanligt med alkohol i samband med olika högtider och skolvavslutningar. Om du vet att din tonåring ska ut en kväll är det bra att som förälder eller vårdnadshavare själv hålla sig nykter och vara beredd på att åka och hämta.





---

## Narkotika

Narkotika är olika olagliga substanser som är hälsofarliga och med beroendeframkallande egenskaper. Narkotika är idag lättillgängligt och frågan är inte längre om ditt barn kommer möta narkotika utan när. Narkotika finns, säljs via nätet och sociala medier och används inom alla samhällsklasser. Det kan hända vilken familj som helst att ett barn kommer i kontakt med och provar narkotika.

---

## Cannabis

Den vanligaste narkotikan bland unga är cannabis. Cannabis är ett samlingsbegrepp där hasch och marijuana är de vanligaste cannabis-sorterna. Många ungdomar som röker cannabis säger att de tycker att det är skönt och att de blir glada och fnissiga men också lugna och avslappnade. Men cannabis har

också oönskade effekter. Hjärnan påverkas och det kan leda till att man blir tankspridd och frånvarande. En kan få svårt att minnas saker som nyligen har hänt och svårt att lära sig nya saker. Andra allvarliga konsekvenser kan vara ångest, panikkänslor och depression.

Användning av cannabis kan leda till en rad sociala konsekvenser: problem i skolan, byte av kamrater och konflikter hemma. Om din tonåring använder narkotika kan det leda till svårigheter att söka jobb eller få körkortstillstånd.

Många är påverkade av alkohol första gången de testar cannabis. Det har också blivit vanligare att använda cannabis ihop med Tramadol som är ett narkotikaklassat läkemedel. Det vanligaste sättet att få tag på cannabis är genom kompisar eller kompisars kompisar, ibland i samband med privata fester.



---

## Narkotikaklassade läkemedel

Läkemedel som är narkotikaklassade är olagliga att använda om man inte fått dem utskrivna av läkare. Om läkemedlen används på fel sätt kan användaren skadas eller bli beroende av läkemedlet. Det är olagligt att använda narkotikaklassade läkemedel som är utskrivet åt någon annan.

Narkotikaklassade läkemedel som används som berusningsmedel:

Bensodiazepiner, sömnmedel eller lugnande medel som exempelvis Xanor och Sobril.

Opioider, smärtstillande läkemedel som exempelvis tramadol och oxycontin.

---

## Tobaks- och nikotinprodukter

Tobak utvinns ur tobaksplantan. Det innehåller nikotin, som är giftigt och kraftigt beroendeframkallande. En del produkter innehåller nikotin från tobaksplantan, men inte hela tobaksblad. Exempel på tobaksprodukter är tobakssnus, cigaretter och vattenpipa. Exempel på nikotinprodukter är nikotinsnus (vitt snus) och e-cigaretter (vejps), något som ökat kraftigt bland unga de senaste åren.

Tobaks- och nikotinprodukter skapar ett snabbt beroende som kan vara svårt att bryta och det finns en stark koppling mellan tobaksanvändning och användning av alkohol och narkotika. Forskning visar att de som avstår tobak löper mycket lägre risk för att prova andra droger. Föräldrars nej gör skillnad .



---

## Lustgas

Lustgas används inom vården men icke medicinsk lustgas finns för försäljningen. Den lustgas som används inom vården är blandad med syrgas medan den icke-medicinska lustgasen inte är utblandad. Att använda lustgas i berusningssyfte kan orsaka syrebrist och vid upprepad användning finns risk för bland annat nervskador. Icke-medicinsk lustgas finns för försäljning i butiker och på nätet. Det finns ingen åldersgräns och lustgas är inte narkotikaklassat. Lustgasen kan både köpas i små silverfärgade patroner och även stora blå patroner.

---

## Spel om pengar

Spel om pengar är allt från trisslotter till att spela på nätkasino. I Sverige måste man enligt lag vara 18 år för att spela om pengar. Att vara spelberoende har likheter med beroende av alkohol eller andra droger eftersom hjärnans belöningssystem påverkas på ett liknande sätt. Spelproblem är att en person får negativa konsekvenser av sitt spelande, exempelvis problem med pengar, relationer och hälsa.

**Vill du veta mer om  
alkohol, andra droger  
och spel**

[www.drugsmart.se](http://www.drugsmart.se)



# Bra att veta!

Det är en myt att föräldrar kan avdramatisera alkohol genom att bjuda på alkohol. Tvärtom visar undersökningar att ungdomar som blir bjudna på alkohol av sina föräldrar dricker mer alkohol än de som inte får alkohol av sina föräldrar. Enligt undersökningar tycker också de flesta ungdomar att det är fel att föräldrar köper ut alkohol till sina barn.



Som förälder kan det vara svårt att upptäcka om din tonåring använder cannabis. Trötthet, likgiltighet, röda ögon, sötsug och svängningar i humöret kan vara tecken på att ditt barn använder droger - men det kan också betyda att ditt barn helt enkelt är tonåring!



Attityder till risker med olika droger har förändrats i en negativ riktning. Oavsett om det gäller alkohol, tobak eller narkotika är det fler unga idag som inte tror att det finns några risker med att använda droger. Därför behöver vi höja medvetenheten om risker och skadliga effekter med alkohol, narkotika, dopning, tobaks- och nikotinprodukter samt spel om pengar.



En oroande trend är att försäljning och lagning av olika droger sker via nätet och sociala medier. Var intresserad och förstå hur de olika sociala medierna funkar och används.







## Minskad tillgång till alkohol och narkotika

Fler behöver veta att det är enkelt att tipsa anonymt – gå in på [polisen.se](https://www.polisen.se) där ser du länken högst upp på startsidan. Berätta gärna för andra, både barn, föräldrar och andra vuxna – som personal i skolor eller fritidsgårdar - hur enkelt det är. Då kan fler bidra till att hjälpa polisen att få bort narkotikan från skolorna och andra platser där unga befinner sig.

The screenshot shows the top navigation bar of the Swedish Police website. The logo 'Polisen' is on the left. On the right, there are search, login, and language options. Below the navigation bar is a menu with items like 'Aktuellt', 'Tjänster och tillstånd', 'Utsatt för brott', 'Lagar och rättsväsende', 'Om polisen', and 'Kontakt'. At the bottom, there are two buttons: 'Jag har råkat ut för något' (I have been a victim) and 'Jag har sett eller hört något' (I have seen or heard something), both with icons and subtext 'Gör en polisanmälan' and 'Tipsa polisen' respectively. A large red arrow points to the 'Tipsa polisen' button.

Vid oro eller vetskap om något kan du tipsa polisen, anonymt om du vill, via deras tipsa-tjänst på [polisen.se](https://www.polisen.se)

## Tillbehören – så används de

Cigarettpaket är ett vanligt ställe att gömma joints och andra preparat i. Tuggummipaket är ett annat gömställe - många tuggar tuggummi eller använder parfym för att dölja att de rökt.



Det finns ett starkt samband mellan att använda cannabis och röka cigaretter - att få unga att inte börja röka ökar chanserna för att de inte heller ska börja med cannabis.

Rullpapper är det vanligaste tillbehöret hos unga som röker cannabis. Rullpapper i fickorna innebär nästan alltid att de brukar.



Tramadol hittar Polisen mer och mer av. Tomma förpackningar hittas titt som tätt och det är ett tecken på att ungdomar brukar tramadol.



En så kallad grinder används för att finför-dela cannabis innan du rullar en joint. Om du öppnar den innehåller den ofta spår av marijuana, den gröna varianten av cannabis.



En digitalvåg för att väga upp narkotika brukar indikera att man säljer droger. Det finns ofta spår av narkotika på vågen. Personerna brukar även ha en hel del kontanter på sig. Även om stora delar av försäljningen sker via Swish, så vill säljaren gärna ha kontanter.



Enkla telefoner används av langare och kan tyda på att man börjat sälja.



Små redlinepåsar i fickorna innehåller ofta rester av narkotika.

En halvt upprökt joint – sparas ofta gömd i cigarettpaket.



# Det är ALDRIG för sent att söka hjälp

Om du misstänker att ditt barn börjat med tobak, alkohol andra droger eller har problem med spel om pengar – **våga fråga och sök hjälp**. Anledningen till din oro spelar mindre roll, det viktiga är att du agerar. 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. Det är aldrig för sent att ta hjälp. **Du är inte ensam!**

## Här kan du få mer information

Rådgivningscentrum

Socialtjänsten

Lärare eller elevhälsa

Fältsekreterare

Källan – Föräldrastöd

Ungdomsmottagningen

Skanna QR-koden för att komma till [www.lidkoping.se/nejtilldroger](http://www.lidkoping.se/nejtilldroger)



Eller ring Kontaktcenter 0510-77 00 00

# SÄG NEJ TILL DROGER

Den här broschyren är resultatet av samverkan mellan  
Lidköpings kommun och Polisen Västra Skaraborg.



**Vet du något?  
Hjälp dig själv och din kompis!**

Berätta det du vet via ett anonymt formulär på webben.  
Informationen hjälper polisen att förebygga och bekämpa brott.

I samarbete mellan:

