



Prata med din tonåring!

- Alkohol • Tobak
- Narkotika • Dopning

Samverkan kring ungas brottslighet genom SSPF

Skola, socialtjänst, polis och fritid (SSPF) arbetar tillsammans med förebyggande arbete för att motverka kriminalitet och missbruk hos unga.

Genom att förälder/vårdnadshavare lämnar samtycke till informationsutbyte mellan skola, socialtjänst, polis och fritid blir det lättare att ringa in vilka rätt stöd och insatser som kan erbjudas till ungdomar som är i riskzonen för kriminalitet.

Detta är ett mycket viktigt förebyggande arbete som har som mål att leda ungdomar som har, eller riskerar att hamna snett, på rätt väg och få en fungerande skolgång och ett liv fritt från kriminalitet och droger.

Oroar du dig för en ungdom i din närhet?

Vi vuxna kan hjälpas åt för att upptäcka barn och unga i riskzon för kriminalitet. Ju tidigare detta fångas upp desto bättre. Ofta krävs flera saker för att en ung person ska hamna i kriminalitet eller drogmissbruk – inte bara en.

Några punkter att ha koll på

- Hög frånvaro från skolan.
- Aggressivt beteende.
- Vänner som begår brott.
- Barnet eller ungdomen har begått ett brott själv.
- Vänner som använder alkohol eller droger.
- Barnet eller ungdomen har tagit alkohol eller droger själv.
- Ungdomen utsätter sig för risker, rör sig i olämpliga miljöer.
- Barnet eller ungdomen saknar en positiv fritidsaktivitet.

Ditt samtycke behövs för att vi ska kunna arbeta tillsammans

Om du känner dig orolig för en ungdom i din närhet kan du kontakta vår SSPF-samordnare. SSPF bygger på att du som förälder/vårdnadshavare lämnar ditt samtycke vilket innebär att skola, socialtjänst, polis och fritid kan dela information och arbeta tillsammans för att stötta ungdomen på bästa sätt och hitta rätt och stöd och insatser.

En plan gör det tydligt vem som gör vad

I kontakt med SSPF-samordnaren planeras ett möte med vilka som du/ni önskar ska vara med. Förutom skola, socialtjänst, polis och fritid har du också möjlighet att bjuda in andra som kan bidra, till exempel anhöriga eller andra professionella. Under mötet bestämmer vi tillsammans en plan med stöd och insatser som kan förbättra ungdomens situation. Efter mötet arbetar var och en med det ni har kommit överens om. Efter en tid träffas vi igen för att följa upp hur det gått och bestämmer hur vi ska gå vidare.

Kontakta SSPF-samordnare

Anders Hybbinette
Falköpings kommun
0515-88 52 89
anders.hybbinette@falkoping.se



Du är en viktig person i ditt barns liv

Som förälder/vårdnadshavare till en tonåring är du en mycket viktig person, även om det kanske inte alltid känns så. Tonåringar lyssnar mer än du kanske 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 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 droger.

Vi behöver din hjälp

I Falköpings kommun bedrivs sedan många år ett aktivt drogförebyggande arbete kring barn och unga. Socialtjänsten, skolan, gym och polisen samverkar och har bra koll på vilka droger som finns i vår kommun och vilka ungdomar som är i riskzonen.

Var tredje år genomförs en enkät om drogvanor bland kommunens elever i årskurs 9 och elever som går andra året på gymnasiet.* **Resultatet av enkäten visar att de flesta ungdomar (95 procent) inte har provat droger, men att de i vissa fall befinner sig i en miljö där droger är tillåtet och accepterat.**

Därför är det viktigt att vi alla hjälps åt och har ett förhållningssätt som stärker ungdomarna att stå emot gruppträck och ta avstånd från droger.

**Statistik från kommunens egen undersökning om skolelevers drogvanor: CAN-rapport för Falköping 2022.*

Risk- och skyddsfaktorer

Det drogforebyggande arbetet i Falköpings 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 och en orosanmälan till socialtjänsten.

Skyddsfaktorer	Riskfaktorer
Skolnärvaro	Bristande intresse generellt
Betyg/framgång i skolan	Minskad motivation för skolarbetet
Trivsel i skolan	Avsaknad av fritidsverksamheter
Goda sociala relationer	Försämrade skolresultat
Positiv förstärkning av lärare	Upprepad ogiltig frånvaro
Tydlighet (regler, krav, förväntningar, struktur i skolan och hemma)	Aggressivitet och våldshandlingar
Strukturerad och innehållsrik fritid	Rökning (riskfaktor för narkotika)
Dialog mellan skolan och förälder	Avsaknad av social kontroll



Det är straffbart att använda droger

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 skördar 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.

Var uppmärksam – upptäck missbruk hos ditt barn

Det kan vara svårt som förälder att ha koll på de droger som förekommer bland unga. Här listar vi vanliga tillbehör och tecken på droganvändning. Om du upptäcker något av följande kan det betyda att ditt barn använder droger.

- **Rullpapper** Märken som OCB och Rizla används för att rulla egna cigaretter. I en joint blandas hasch eller marijuana tillsammans med tobak i ett papper och rullas ihop för att sedan rökas. Hittar du rullpapper hos ditt barn finns risken att barnet röker cannabis. Papperet säljs över disk i affärer där tobak finns och det finns ingen åldersgräns för att köpa pappret.
- **Solglasögon** Cannabisrök är stark och kan irritera ögonen. För att dölja röda ögon används solglasögon även i situationer där det inte behövs solglasögon.
- **Ögondroppar** kan användas för att ta bort röda, irriterade ögon från röken av cannabis.
- **Redline-påsar** Redline- eller zip-påsar är små genomskinliga plastpåsar som kan användas för förvaring av narkotika.
- **Grinder** (Kvarn) Grinder är ett verktyg som används för att smula sönder cannabis. Grinder finns i materialen metall, trä eller plast. En grinder har ofta rund form och tillverkas i två eller fyra delar. Cannabismulorna läggs i ett rullpapper och rullas till en joint.
- **Digital våg** Säljare använder en digital våg för att väga narkotika och köpare kan använda digital våg för att kontrollera så mängden stämmer.
- **Cigarettpaket** kan användas för att gömma och förvara färdigrullade eller halvrökta joints. Sönderrivna cigarettpaket kan också användas som filter till en joint.
- **Cannabislukten** är utmärkande. Har sötaktig och tydlig doft som känns i andedräkten, i kläder och även genom kroppssvett.
- **Snusdosa** kan användas som förvaring av cannabis och andra droger och göms under vanligt snus.
- **Sjukvårdshandskar** kan användas för att inte händerna ska lukta cannabis.
- **Tuggummipaket** är ett annat vanligt gömställe för narkotika. Tuggummi och parfym kan också vara ett sätt att dölja lukt.
- **Kuvert** Vadderade kuvert är vanligt vid beställning av narkotika via internet och som levereras med posten.
- **Märkeskläder** och andra dyra prylar kan användas som valuta i droghandeln. Det är bra att ha koll på om detta plötsligt dyker upp i ditt barns ägo, vilket kan betyda att ditt barn är köpare eller säljare av narkotika.
- **Swish** Kontanter är vanligt vid narkotikaförsäljning men det händer att betalning sker genom Swish. Det kan vara bra att ha koll på om det kommer in eller försvinner pengar till eller från främmande personer på ditt barns bankkonto. Det kan vara ett tecken på att ditt barn har kontakt med en langare eller säljer själv.

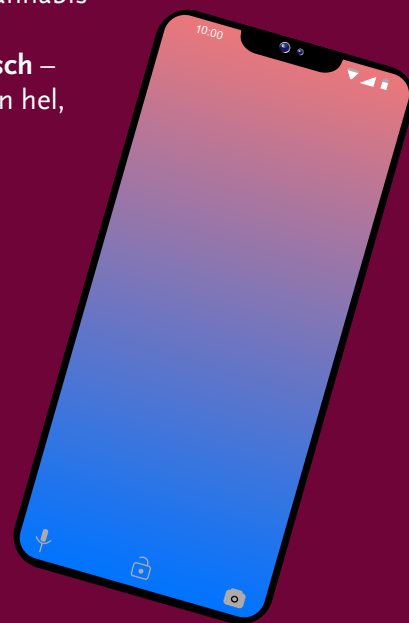
Drogslang - några av de vanligaste uttrycken

Narkotikapreparaten är vanligtvis beskrivna med slanguttryck.

- **Marijuana** – Grönt, W, Weed, Gräs, Skunk, dunder, Mary Jane, Marie och Anna, Indian, Blue cheese, pollen
- **Hasch** – Brunt, Afghan, Zutt, Töjj, blaze, Fett, Gås, B
- **Amfetamin** – Speed, tjack, Sho, Tjosan, ful, klet, vaket, affe, Skor, billigt, ice
- **Kokain** – Ladd, Jayo, Kola, Pulver, Snö, Schnejjf, Stenar
- **LSD** – Syra, Lucy, sås, lappar, trippar
- **Ecstasy** – MDMA - XTC, Eva, E, Erik
- **MDMA** – Ecstasy - Molly, Knappar, Glad
- **Subutex** – Båt, Fjärdis, Sub, Åtta
- **Tramadol** – Lena, Tram
- **Xanor** – Stavar, blåbär, blå, pix
- **Benzo** (Bensodiazepiner) – Habbar, bitches, flödder
- **Heroin** – häst, horse, jonk, dop, frukt, dope, h, black tar (rökheroin), smack (vitt heroin)
- **Spliff** – joint blandning cannabis och tobak
- **Fem gram marijuana/hasch** – femma, 5a, näve, hand, en hel, Beshlik
- **Kasse** – Ett kilo
- **Hegge** – Ett hekto
- **Cash** – Kontanter
- **Rödingar** – Kontanter

Försäljning av narkotika sker ofta genom meddelanden via sms, Snapchat och andra sociala medier. Langaren, även kallad becnaren eller kranen, skickar ofta meddelanden till flera personer samtidigt och beskriver vad som finns till salu.

Obegripliga meddelanden i barnets telefon – det kan vara drogslang.



Tips och råd till dig som vuxen och förälder

- Var medveten om att barn och ungdomar kan komma i kontakt med narkotika överallt.
- Var inte naiv – var uppmärksam på tecken.
- Släpp inte taget när tonåringen är "jobbig".
- Bygg en relation så att ditt barn vågar berätta.
- Ställ frågor och prata med ditt barn om droger.
- Var vaken när ditt barn kommer hem på kvällar/nätter.
- Lukta! Parfym och tuggummi kan dölja doft.
- Håll koll på ditt barns sociala medier.
- Håll koll på vad ditt barn köper för sin vecko- eller månadspeng.
- Prata med andra föräldrar och hjälp varandra att hålla koll. Kom överens om gemensamma regler för era barn.
- Prata med din tonåring kring förhållandet till alkohol, fester och att vara ute sent på kvällarna.
- Föregå med gott exempel, reflektera över dina egna alkoholvanor.
- Var beredd att åka iväg under kvällen om något skulle hända.
- Ring polisen 114 14 om något händer. Är det akut ring 112.

När festen tar slut ...

När du pratar med ditt barn kan det vara bra att ta upp hur lätt det är att trilla dit och fastna i ett drognätverk som kan vara svårt att ta sig ur. På festen med vänner och påverkad av alkohol är det lätt att falla för grupptrycket att testa andra droger. Det kan börja som något väldigt oskyldigt men snabbt förändras och fortsätta i en nedåtgående spiral.

Exempel från drognätverket

- **Lockas** – fastnat i cannabissmissbruk och erbjuds att testa tyngre droger som är mer beroendeframkallande.
- **Kriminellt** – användning av droger är ett lagbrott. Langarna kan använda detta för att skapa hållhakar genom att skärmdumpa kommunikation via sms och Snapschat vid beställningar av droger.
- **Skuld** – fastnar i en skuldfälla, det kan till och med vara påhittade skulder. Vågar inte gå till polisen eller föräldrarna då det handlar om drogskulder som är ett lagbrott.
- **Ocker** – skulder växer med tiden. Polisen berättar om exempel där unga som är skyldiga 5 000 kronor men på några veckor har skuldens växt till 50 000 kronor. Oftast får unga jobba av skulden genom att bli en hantlangare för langaren, men skulden försvinner aldrig.
- **Blir av med värdesaker** – unga som inte kan betala sina drogskulder blir av med kläder, mobiler, smycken, klockor och annat som ränta för skulden.
- **Bestämmer inte själv** – unga bestämmer inte själva om de ska sluta. Med hot och hållhakar försätter missbruket.
- **Hot och våld** – i drogvärld är det hot och våld en vanlig företeelse. Hot mot familj och syskon har också förekommit, då de ska driva in drogskulder eller tvinga unga till att bli langare.



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.

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 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.

De vanligaste drogerna bland ungdomar

De vanligaste drogerna som ungdomar i Falköpings kommun använder, utöver alkohol och tokak, är cannabis, lustgas, Tramadol och kokain.



När ungdomar dricker tar deras hjärnor större skada än när vuxna gör det.

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 halverats sedan 1970-talet enligt undersökningar från *Centraförbundet för alkohol- och narkotikaupplysning (CAN)*. Det är en mycket positiv utveckling!

CAN-rapporten för Falköping 2022 visar en ökning bland ungdomar i årskurs 9. Jämfört med 2013 har andelen ungdomar som intensivkonsumerat alkohol i årskurs 9 ökat kraftigt. Från 5 procent år 2013 till 9 procent 2022

Bland elever i gymnasieskolan (årskurs 2) är utvecklingen en annan. Här har andelen intensivkonsumenter minskat mellan dessa år. Från 38 procent år 2013 till 19 procent 2022.

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 berusade.

Tobak

Tobak är ofta den första drogen som tonåringar kommer i kontakt med. I Sverige är det 18-årsgräns för att köpa tobaksprodukter. Andelen tonåringar som uppger att de har provat att röka cigaretter minskar nationellt. I Falköping har dock andelen rökare ökat kraftigt i årskurs 9. Från 7 procent år 2013 till 14 procent 2019. Bland eleverna på gymnasiet i årskurs 2 minskade rökningen från 33 procent år 2013 till 20 procent år 2022.

Det är svårt att sluta röka. Många som börjar röka eller snusa och 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.

Generellt sett snusar fler pojkar än flickor, men trenden att snusa ökar bland flickor och framförallt då vitt snus och snus med smaker. Det finns en stark koppling mellan tobaksanvändning och användning av alkohol och narkotika. Den som provar cannabis exempelvis har troligen 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 och till och med cannabis. Att röka e-cigarett kallas för att *vejpa* eller *vaping* och kan leda till att tonåringen även börjar använda tobak.

Lustgas

Under de senaste åren har lustgas blivit allt vanligare som berusningsmedel, både bland unga och vuxna. Många tror att lustgas är ofarligt, men det kan vara beroendeframkallande och påverka hälsan negativt. Att missbruka lustgas under längre tid kan orsaka psykiska problem och kroniska nervskador.

Användningen av lustgas är ett växande problem och ökar dramatiskt bland ungdomar och vuxna. Giftinformationscentralen har under de senaste åren sett en stor ökning av frågor om lustgas och symtom efter användning.

I Falköping har lustgaspatroner hittats på skolgårdar och vid samlingsplatser där unga samlas på kvällstid. Det är vanligt att polisen påträffar större behållare/patroner på 1 liter. Dessa kostar mellan 300-400 kronor på marknaden. Ungdomar kan förbruka en sådan behållare på en kväll.

Hur fungerar lustgas?

Lustgasen köps i små silverfärgade patroner avsedda för gräddsifoner. Gasen inhaleras direkt genom en gräddsifon eller genom att fylla ballonger med lustgasen och sedan inandas från ballongen.

Lustgasen ger ett rus på 1-2 minuter som skapar avslappning och fritttrighet. Det kan ge smärtlindring och hallucinationer. Det betraktas av många som ofarligt men är förenat med hälsorisker som många unga inte känner till.

Var säljs lustgas?

Lustgaspatroner är en laglig substans och finns att köpa både på nätet, i partybutiker och tobaksbutiker. Flera onlinbutiker erbjuder även expressleverans med hemkörning på kvällar och nätter.

SVT Nyheter gjorde en kartläggning av över hundra profilerade lustgaskonton på sociala medier. Lustgasförsäljarna kan ofta även erbjuda ett stort antal andra droger och andra illegala produkter. Lustgasen kan därför lätt bli en inkörsport till tyngre droger.



Många e-vätskor innehåller socker (söta tillsatser) som påverkar munhälsa och lungor negativt.

Riskerna med lustgas

När gasen inhaleras direkt från gastuber är den i koncentrerad form och skiljer sig därför mot lustgas som används på sjukhus där den är blandad med syrgas.

Den största risken med lustgas är syrebrist vid inandning, vilket kan leda till medvetslöshet och tillfällig försvagning av hjärtmuskeln. Även kroppens skyddsreflexer kan försvagas, som exempelvis kräkreflex och fallreflex vilket kan orsaka skador eller dödsfall.

Riskerna med lustgas ökar när det används tillsammans med andra droger. Det är vanligt att kombinera med exempelvis alkohol eller cannabis för en starkare effekt.

Det går inte säga vilken mängd lustgas som är farlig eftersom det varierar stort från person till person och även vilken koncentration det är av gasen. Koncentrerad lustgas kan vara mycket kall och ge skador i näsan och de övre luftvägarna, på läpparna och på stämbanden.

Långvarig och upprepad användning kan ge skador på nervsystemet och ryggmärgen eftersom B12-vitamin avaktiveras i kroppen vid användning. Den som redan har B12-brist är därför extra utsatt.

Sniffning och boffning

Hushållsprodukter blir droger

Att sniffa innebär att andas in ångor från lättflyktiga medel i berusningssyfte. Gaser finns exempelvis i hårsprayburkar, sprayfärg, behållare för cigarettändargas, luftrenare och andra sprayförpackningar. Bensin, aceton, lim och andra lösningsmedel är andra exempel på ångor som kan användas vid sniffning.

Boffning innebär att medlet först isoleras i en plastpåse eller annan tätslutande behållare för att det inte ska blandas med luft och på så sätt bli mer koncentrerat (starkare). Det inandas sedan genom mun och näsa.

Vad händer vid sniffning eller boffning?

Gaserna som andas in gör att syret inte kan transporteras i blodet och kroppen drabbas av syrebrist. När det syrefattiga blodet når hjärnan upplevs detta som ett rus som påminner om ett alkoholrus men med hallucinationer och i vissa fall medvetslöshet som följd. Resten av kroppen stressas också av syrebristen och adrenalin pumpas ut i blodet, vilket gör att pressen på hjärtat ökar med risk för att hjärtrytmen rubbas eller att hjärtat till och med stannar.

Om sniffning eller boffning kombineras med alkohol eller andra droger ökar också risken för överdos med medvetslöshet som kan leda till döden. Ett långvarigt missbruk kan ge hjärnska-

dor, skador på lever, njurar och andra organ. Symtom hos den som sniffat är minskad muskelkontroll, sämre reflexer, skrattattacker, hallucinationer, hosta, rinnande näsa, huvudvärk, trötthet och lättretlighet. Huvudvärk, sömnproblem, frossa och kramper kan vara tecken på abstinens.

Hur ser du om någon sniffat eller boffat?

Under ruset uppträder den som sniffat eller boffat på ungefär samma sätt som vid alkoholintag, men ruset varar under väsentligt kortare tid. Det är därför möjligt för ungdomar att sniffa under exempelvis en lunchrast utan att bli upptäckta. En halvtimme efter sniffning kan det vara svårt att se, men lukten av lösningsmedel, parfym eller färg kan finnas kvar länge. Att sniffa eller boffa är inte socialt accepterat bland ungdomar, därför är det vanligt att de som sniffar drar sig till undanskymda platser som exempelvis källar- nedgångar, skoltoaletter eller buskage.

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 som använder dopningspreparat gör det av estetiska skäl, inte för att öka prestationen. Kroppens utseende har blivit allt viktigare och en del ungdomar vill snabbt få en kropp med stora muskler och tar genvägar med dopning. Kroppsidealet förändras hela tiden och därmed också användandet av preparaten.

Det är vanligare att killar missbrukar anabola steroider än tjejer. Dessa steroider gör att testosteronnivån i kroppen blir alltför hög vilket leder till olika biverkningar som också kan ge bestående skador. Killar kan exempelvis få acne på ryggen, hudbristningar och humörsvängningar. Det kan också leda till aggressivitet, impotens, sterilitet och depression. Det är vanligt att tjejer får ökad behåring på kroppen och i ansiktet, mörkare och grövre röst och oregelbunden mens.

Ungdomsenkäten LUPP visar att i Falköping är det 6% av pojkarna i årskurs 8 som använt anabola steroider.

Tvivelaktiga kosttillskott

De flesta kosttillskott som säljs i Sverige kan du som ung och vuxen och frisk äta utan risk. Men det finns också kosttillskott som av olika anledningar kan vara skadliga. Det är därför viktigt att komma ihåg att de allra flesta inte har något behov av att äta kosttillskott.

Ibland kan det finnas behov av kosttillskott, det kan exempelvis vara:

- Vitamin D – små barn, äldre, för lite solexponering, utesluter fisk och mjölkprodukter
- Folsyra – gravid, ammande
- Vitamin B12 – vegan
- Järn – lågt energiintag, menstruerande, vegan, hög träningsbelastning
- Kalcium – lågt energiintag, hög träningsbelastning, utesluter mjölkprodukter

Observera! Rådgör med läkare om behov av kosttillskott.

Det finns ingen myndighet som har tillsyn av kosttillskott, det är upp till varje kommun att sköta den tillsynen. Många kosttillskott köps dock på nätet och då finns det ingen tillsyn och det går inte riktigt veta vad det innehåller.

Analys gjorda på kosttillskott

- 21 av 93 kosttillskott i norsk studie innehöll dopingmedel (8 stycken), läkemedel och/eller otillåtna mängder koffein inom kategorierna, PWO, muskelökare, fettförbrännare, hormonreglerande och inflammationshämmare.
- I en studie från IOC granskades 634 tillskott från EU och USA, 15 procent av dem innehöll dopingklassade substanser – typ av produkt inte tydligt redovisat.
- Livsmedelsverket visade 2011 i en studie av 43 tillskott att en stor del var felmärkta, hade otillåtna hälsopåståenden samt innehöll olämpliga växtextrakt.

Det vetenskapliga underlaget för analys av kosttillskott är begränsat men visar på tydliga brister i märkning/specifikation samt tydliga riskkategorier.

Kokain

Kokain finns så lättillgängligt i Västra Götaland-slän att det spridit sig ner i åldrarna. Nu varnar polisen för att fler och fler ungdomar tar drogen. Ungdomar i Falköping berättar att det är vanligt att det förekommer droger på privata fester och då framförallt kokain.

Kokain framställs från kokabuskens blad. Kokain förekommer oftast som ett vitt, kristalliskt pulver som sniffas. Pulvret kan också tas upp via kroppens slemhinnor. Mer ovanligt är att lösa upp och injicera kokain med spruta.

Kokain påverkar hela det centrala nervsystemet. Det ökar frisättningen av dopamin, som är en signalsubstans som bland annat aktiverar belöningssystemet i hjärnan. Kokain gör också att kroppens blodkärl dras ihop, vilket gör att det kan bli allvarliga följder för näslemhinnan, hjärnan och hjärtat. Kokainbruk rubbar även balansen mellan olika ämnen i kroppen och stressar därför hjärtat och blodkärlen, vilket ökar risken för hjärtinfarkt och stroke.

Kokain är en av de droger som snabbast skapar ett beroende. Abstinensen som följer efter ett kokainmissbruk är kraftiga depressioner, ångest, utmattning, muskelsmärter, svettningar och trötthet. Kokainmissbrukaren löser ofta dessa problem genom att ta nya droger som exempelvis alkohol, opiater eller piller.

Tecken på påverkan av kokain eller andra centralstimulerande droger är stora pupiller och tics (ofrivilliga rörelser) i ansikte och hals, till exempel spända käkar eller att man slickar på läpparna.

Biverkningar av långvarigt bruk av kokain kan vara:

- Viktminskning
- Hyperaktivitet
- Insomningssvårigheter
- Oro, rastlöshet och ångest
- Koncentrationssvårigheter
- Instabilt temperament
- Försämrade självkontroll
- Psykosliknande reaktioner
- Hallucinationer och paranoida idéer
- Depression och nedstämdhet
- Självmordshandlingar
- Skakningar och kramper
- Försämrade immunförsvar
- Vanföreställningar och ångest

Cannabis

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 och många är mer tillåtande och anser cannabis mindre skadligt än tidigare.

Den cannabis som finns i dag är betydligt starkare än den som fanns på 1960-1970-talet. Det beror på att mängden THC har ökat. 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 de känner sig trygga 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. Alla får inte samma effekter av cannabis. En del blir oroliga, medan andra säger att det är skönt att röka och blir glada och avslappnade.

Hur kan du se att någon har rökt cannabis?

Vanliga tecken är till exempel röda ögon, muntorrhet eller 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.

"Alla röker cannabis"

Nej, så är det inte. I en svensk undersökning uppgav endast cirka 4 procent av befolkningen mellan 16 och 64 år, att de använt cannabis det senaste året.* I Falköping uppgår 6 procent av ungdomarna i årskurs 2 på gymnasiet att de använt narkotika någon gång. För ungdomar i årskurs 9 är det 6 procent.

"Jag kan sluta när jag vill"

Alla som provar droger blir inte beroende, men alla som 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.

"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.

"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.

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.

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

All förvaring av narkotika är olagligt 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 i dag större än den organiserade och tillåtna marknaden. Cannabis har också blivit en inkörsport till andra tyngre 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 i Falköpings kommun. Drogen har flera smeknamn, de vanligaste är tram eller trad. Tramadol är en tablett som 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. Överdosering kan ge kramper, andningsproblem och 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, otydligt och sluddrigt tal.

Xanor – de lömska små blå

Ett annat narkotikaklassat preparat som dykt upp allt mer i Falköping är Xanor (Alprazolam). Det är den insmugglade varianten som är rund och ljusblå. Dessa tillverkas i Belgrad och kallas för KSASOL eller Xanax. Tillgången är god i Västra Götaland och det är många som både säljer och missbrukar tablettarna. Målgruppen är unga vuxna.

Xanor är ett narkotikaklassat läkemedel och används för att behandla ångestsymtom som oro, rastlöshet och spänningar. Xanor tillhör gruppen bensodiazepiner och verkar dämpande på det centrala nervsystemet.

Xanor är en av de starkaste sorterna av bensodiazepiner och ger en snabb beroendutveckling. Först utvecklas en tolerans och kroppen vänjer sig vid preparatet och vill så småningom ha mer för att uppnå samma effekt som tidigare.

En mycket farlig blandning är när Xanor tas tillsammans med alkohol. Vid flera grova våldsbrott har gärningspersonen varit påverkad av alkohol och Xanor. Det är även vanligt att missbruk av Xanor sker ihop med andra droger.

Smutsiga droger kan kosta dig livet

Smutsiga droger som säljs via nätet, på fester eller på gatan är som roulett med livet som insats. Många av drogerna som finns på den illegala marknaden är receptbelagd medicin. Mediciner som är livsnödvändiga för personer som är sjuka, men som drog är farliga för dem som inte är sjuka.

Det går aldrig veta exakt vad mediciner som inte köps via apotek innehåller. Tabletter som köps via nätet, på fester eller gatan kan se ut som vanliga mediciner med rätt förpackning och rätt färg. Men de kan vara illegalt tillverkade och det finns ingen garanti för vad de innehåller eller för dosering eller styrka.

Nätverket Varningssystem Narkotika (VSN), där bland andra Polisen och Folkhälsomyndigheten ingår, varnar för att det förekommer att olika illegala mediciner är preparerade med tyngre och farliga droger, vilket inte står på förpackningen. Fentanyl har exempelvis upptäckts i vissa illegala Tramadol- och Xanortabletter. Fentanyl är en mycket stark och farlig drog, som är svår att dosera. Polisen bekräftar att det går att koppla vissa dödsfall till dessa illegala tabletter.



Anonymt tips till polisen

- ☞ **Ring och tipsa polisen på telefon 114 14.**
Du kommer till talsvar. Säg "tips" för att kopplas vidare.
- ☞ **Tipsa polisen via webben**
www.polisen.se/om-polisen/kontakt/tipsa-polisen/



Boktips

**Droghandboken – guide för
föräldrar och andra**
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 utseendekultur
och kroppsuppfattning**
Ann Frisé, Kristina Holmqvist Gattario,
Carolina Lunde

HeatoN – Livet på spel
Emil Christensen

Bra på webben

www.drugsmart.com
www.can.se
www.tonarsparloren.se
www.umo.se
www.bris.se
www.1177.se
www.polisen.se
www.iq.se
www.dopingjouren.se
www.renhardtraning.com



Kontakta oss

Vi är många i Falköpings kommun som har lång erfarenhet av att jobba med ungdomar och drogforebyggande arbete. Kontakta oss gärna för råd och stöd!

Elevhälsoteamet på ditt barns skola

0515-88 50 00 (kommunens växel) • receptionen@falkoping.se

Socialtjänsten

0515-88 53 20 • social@falkoping.se

Ällagatans förebyggande team (råd och stöd i föräldraskap)

0515-88 66 77 • allagatan@falkoping.se

Ungdomsmottagningen

010-473 93 10

Fältsekreterare

0515- 88 50 00 (kommunens växel) • faltet@falkoping.se

Anhöringsamordnare

0515-88 53 35 • anhorig@falkoping.se

Drogforebyggande samordnare

0706-41 75 78

Polisen

114 14 • www.polisen.se

SOS Alarm (vid akut situation)

112