

AKTIV NÅ SKOLA

HANDBOK OM TOBAK & ALKOHOL



INNEHÅLL

Förord	03
Allt hänger ihop	04
Ditt nej gör skillnad	07
Att tänka på som förälder	08
Använder ditt barn tobak?	11
Lite fakta om tobak	12
Lite fakta om alkohol	14
Hälsorisker med tobak och alkohol	16
Alkoholrelaterade problem	18
Hur ser konsumtionen ut?	20
Hur kan ett beroende uppstå?	22
Vem kan hamna i ett drogberoende?	26
Hur får unga tag på tobak och alkohol?	28
Svar på vanliga frågor	30
För dig som vill läsa mer	33
Kontakt	34

Av: Erik Hellmén

Stiftelsen Aktiv Skola

Box 9015, 700 09 Örebro

019-368 07 50

www.aktivskola.org

facebook.com/aktivskola.org

instagram - @aktivskola

Verket är skyddat enligt kopieringslagen.

Tryck: Princo Welins, Örebro



KLIMATKOMPENSERAT
PAPPER
www.aktivskola.org



Våra barn är det finaste vi har, och att vara en bra förälder och finnas där för barnen är en av de viktigaste uppgifterna vi har i livet. Men det är inte alltid så lätt. Vi som föräldrar kommer att provas mer än en gång, och en av dessa prövningar är barnens kontakt med tobak och alkohol. Glädjande är att tobaksbruket bland ungdomar i dag är det lägsta på över 40 år, det visar CAN:s undersökning på skolelever i årskurs 9. Samma trend ses också kring alkohol där andelen niondeklassare som dricker alkohol har minskat kraftigt sedan år 2000. Trots glädjande siffror och en positiv trend är det viktigt att vi föräldrar, och andra vuxna i barnens närhet, inte lutar oss tillbaka utan fortsätter att kämpa och är tydliga i vårt ställningstagande kring tobak och alkohol. Att tjata för att se var gränsen går är en del av ungdomstiden och som förälder måste du kunna säga nej. Stärk dig genom att prata ihop dig med andra föräldrar, skapa gemensamma gränser och kom ihåg att du är den viktigaste förebilden för ditt barn, och att ditt nej gör skillnad. I den här handboken får du mer information kring tobak och alkohol samt handfasta råd och tips kring vad du som förälder kan göra och tänka på. För målet måste alltid vara att inga ungdomar ska bruka tobak eller alkohol under sin uppväxttid.



Erik Hellmén
Aktiv Skolas hälsoexpert

ALLT HÄNGER IHOP MEN DET BÖRJAR OFTAST MED TOBAK

Som förälder vill man alltid ge sina barn de bästa möjliga förutsättningarna för en god hälsa. Men vad innebär en god hälsa?

Hälsa kan uttryckas och beskrivas på en rad olika sätt men den mest använda är Världshälsoorganisationens (WHO) definition från 1946 där hälsa beskrivs enligt följande: "Hälsa är ett tillstånd av fullständigt fysiskt, psykiskt och socialt välbefinnande, inte endast frånvaro av sjukdom och funktionsnedsättning".

Vår egen möjlighet att påverka vår hälsa grundar sig till stor del i våra livsstilsval. Att följa rekommendationerna för goda matvanor, att dagligen vara fysiskt aktiv samt att inte använda tobak skulle enligt WHO kunna minska all typ 2-diabetes med 90 procent, hjärt- och kärlsjukdomar med 80 procent samt alla cancerfall i västvärlden med 30 procent.

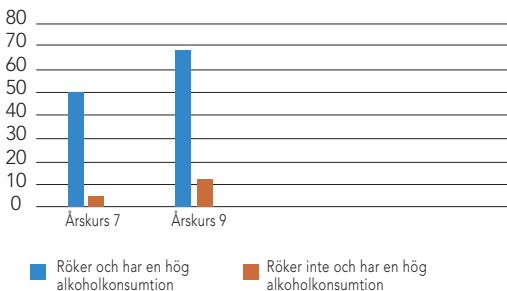
Att just tobaken nämns som en av de viktigaste faktorerna för att förebygga de vanligaste livsstilsjukdomarna är kanske inte så konstigt. Tobak skapar snabbt ett mycket starkt beroende, som är svårt att bryta, och ger längre fram i livet upphov till en rad sjukdomar och för många en alltför tidig död.

Tobak hänger även ihop med konsumtion av andra droger och ses av många drogförbyggare som en inkörsport till andra droger. Ett av de tydligaste sambanden är kopplingen mellan rökning och en hög alkoholkonsumtion.

Vi vet att hälften av de som använder tobak i årskurs 7 också är storkonsumenter av alkohol i jämförelse med de som inte använder tobak, där är siffran 5 procent. För elever i årskurs 9 är siffran ännu högre, se bild.

Även kontakten med narkotika är betydligt högre bland tobaksanvändare i jämförelse med de som inte använder tobak.

Sambandet mellan rökning och en hög alkoholkonsumtion



Sambandet mellan rökning och en hög alkoholkonsumtion. Ungdomar som röker har oftare en högre alkoholkonsumtion i jämförelse med ungdomar som inte röker.

Källa: CAN, Centralförbundet för alkohol- och narkotikaupplysning

Ingen föds till rökare eller snusare men debutåldern ligger mellan 11 och 16 år och nästan ingen börjar med tobak efter 18 års ålder. Detta trots att det är en åldersgräns på 18 år för att köpa tobak. Det är dessutom anmärkningsvärt att en vara som dödar upp till 50 procent av användarna fortfarande säljs i livsmedelsaffärer.

Det kan ibland kännas som en hopplös uppgift att skydda unga från tobak. Men studier visar att nästan alla 10-12-åringar har en negativ inställning till tobak, och där har vi vuxna en viktig uppgift i att stärka barnen i den uppfattningen, och få dem att förbli tobaksfria.

Vad du som förälder gör och säger har en stor inverkan på de val som ditt barn kommer att göra, även om det inte alltid känns så. Ditt ställningstagande i tobaksfrågan har i ett flertal studier visat sig ha stor betydelse angående om ditt barn börjar med tobak eller inte. Detta är oberoende om du som förälder själv använder tobak eller inte.



DITT NEJ GÖR SKILLNAD

10 %
röker av de som
har föräldrar som inte röker
och som förbjuder sina barn
att röka

12 %
röker av de som
har föräldrar som röker
själva men som förbjuder
sina barn att röka

26 %
röker av de som
har föräldrar som inte röker
men som tillåter sina barn
att röka

38 %
röker av de som
har föräldrar som röker
och som tillåter sina barn
att röka

Källa: Hämtat från en studie av Ulla Marklund

När du pratar om tobak med ditt barn bör du ha ett öppet samtalsklimat. Börja med att berätta varför du inte vill att ditt barn ska använda tobak genom att ge saklig information. Det är viktigt att vara tydlig och berätta vad du själv tycker och varför du tycker som du gör. Är du som förälder tydlig i ditt ställningstagande blir det lättare för barnet att också ta ställning. Ge argument för hur hon eller han kan tacka nej när kompisar kanske tackar ja.

ATT TÄNKA PÅ SOM FÖRÄLDER

Var tydlig och sätt gränser

Är du som förälder tydlig i ditt ställningstagande blir det lättare för ditt barn att följa ditt exempel.

Bjud inte på alkohol eller tobak, och köp inte ut

Barn till föräldrar som bjuder på alkohol dricker mer. Detsamma gäller tobak. Om du som förälder använder tobak, se till att ha uppsikt på dina tobaksprodukter.

Var en god förebild

Fundera på vilka budskap och värderingar du förmedlar/vill förmedla till ditt barn.

Var en närvarande vuxen och bygg bra relationer

Ha vardagliga rutiner som att äta middag tillsammans, och delta i barnens aktiviteter. Var uppmärksam och lyssna. Visa att du är intresserad och bryr dig, och ta det de säger på allvar. Om du känner dig orolig ska du berätta varför du känner så. Var också tydlig med att du älskar ditt barn oavsett vad han eller hon gör.

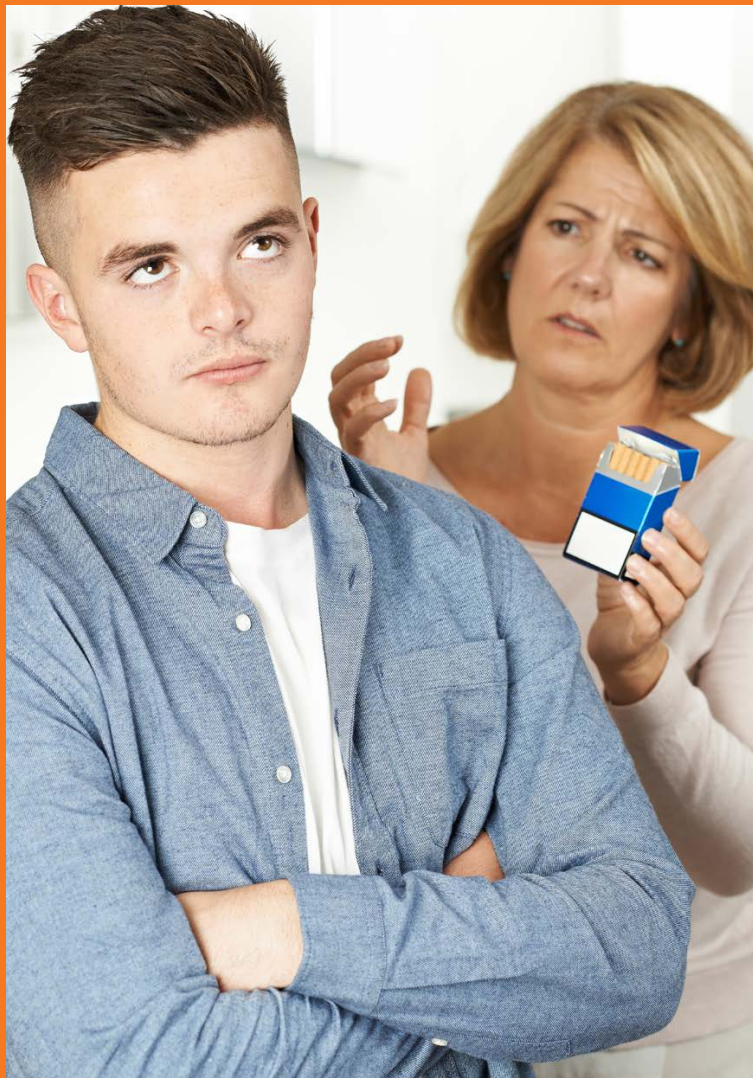
Ta hjälp av andra föräldrar – alla andra får inte

Ett vanligt argument är att "alla andra får". Men så är det sällan. Prata med andra föräldrar och gör upp gemensamma regler kring vad som ska gälla. Det är lättare och bättre att samma budskap kommer från flera håll.

"En bra relation mellan föräldrar och barn är det allra viktigaste för att förhindra att barnen börjar dricka. Tydlighet är också oerhört viktigt. Barnet måste veta vad som gäller och vad som förväntas".

- Håkan Fransson, drogförebyggare,
Öckerö Kommun





ANVÄNDER DITT BARN TOBAK?

Det kan vara svårt att upptäcka om ditt barn använder tobak. Oftast handlar det om att lägga ett pussel och att vara lyhörd. Några kännetecken är:

- Att du har hittat tobak eller tändare som kan kopplas till ditt barn
- Kläder som luktar rök
- Ökad användning av tuggummi och/eller halstabletter
- Sena och regelbundna kvällspromenader
- Att dina egna cigaretter eller snus har försvunnit

Känner du den minsta oro - fråga! Genom att du frågar visar du att du bryr dig. Om du fortfarande känner oro kan det vara bra att prata med kompisarnas föräldrar eller andra i ditt barns närhet.

LITE FAKTA OM TOBAK

Tobak är vår tids största hälsoproblem och kan ge upphov till en rad olika sjukdomar, främst i lungor, hjärta och kärl. I Sverige dör en människa på grund av tobak varje timme dygnet runt. I världen dör en människa var tionde sekund på grund av tobak. Sveriges kostnad för tobak beräknas till mer än 31 miljarder kronor per år, och kostnaden består främst i sjukvårdskostnader och produktionsbortfall, både i arbetet och hemmet.

Framställningen av tobaksprodukter belastar vår miljö i mycket stor grad, samt alla de som arbetar med att framställa tobaken. Många av arbetarna är barn vilka ofta får svåra skador av hanteringen av tobaksprodukter.



"När jag andades in giftet blev jag sjuk, fick ont i magen, kissade blod och blödde ur munnen och näsan. Jag skulle vilja jobba med vad som helst utom tobak. Kanske som läkare eller reporter."

- David 13 år,
tobaksplantagearbetare

Tobak odlas med enorma mängder bekämpningsmedel. Dessutom används på flera håll bekämpningsmedel som är totalförbjudna i västvärlden. Gifterna i dessa bekämpningsmedel läcker ut i jorden och förgiftar grundvattnet, som i sin tur skadar människor, djur och natur.

Mer än hälften av allt skräp som slängs i våra städer är tobaksprodukter. Det slängs cirka en miljard fimpar varje år i Sverige, i hela världen slängs det cirka 4 500 miljarder.

VISSTE DU ATT?

En cigarettfimp innehåller massor av olika gifter som förorenar natur och vattendrag. Enligt biologer är nedbrytningstiden för en fimp mellan 1 och 100 år beroende på vilka delar av fimpen man pratar om.

Nikotin kan betraktas som det viktigaste ämnet i tobaken eftersom det är nikotinet som framkallar beroendet. I höga doser är nikotin mycket giftigt och orsakar kräkningar, darrningar, krampanfall och i värsta fall döden.



LITE FAKTA OM ALKOHOL

Alkohol är precis som tobak en drog som är tillåten i vårt samhälle, med vissa begränsningar.

Alkohol beräknas kosta Sverige mer än 45 miljarder kronor varje år. Kostnaden ligger i ökade vårdkostnader, polis och rättsväsendet samt produktionsbortfall både i hemmet och i arbetslivet.

Alkohol påverkar kroppen på tre olika sätt:

- 1.** Alkohol är giftigt för kroppens alla vävnader och organ och kan i för stora mängder orsaka förgiftning samt olika sjukdomar.
- 2.** Alkohol påverkar vårt omdöme, vilket kan leda till att vi råkar ut för olyckor eller hamnar i situationer vi inte skulle hamna i när vi är nyktra.
- 3.** Alkohol påverkar vårt belöningssystem och kan skapa ett beroende.



Ditt nej gör skillnad!

- För varje år som alkoholdebuten skjuts upp minskar risken för ett framtida beroende.
- En tidig alkoholdebut ökar risken för sociala problem, missbruk och beroende. Unga som får alkohol hemma dricker sig oftare berusade än andra unga.
- Vår personlighet och självkänsla utvecklas under tonårstiden. En tidig alkoholdebut kan leda till en sämre självkänsla och att det krävs alkohol för att umgås och ha roligt.
- Åldersgränsen för att handla alkohol på restauranger/krogar är 18 år, för att handla på Systembolaget måste man vara 20 år. Även om man själv får köpa alkohol är det förbjudet att köpa till någon som inte har åldern inne.
- Det finns en tydlig koppling mellan alkohol och narkotika. Unga som dricker alkohol provar narkotika i högre grad än de som inte dricker.



HÄLSORISKER MED TOBAK OCH ALKOHOL

Det kan vara svårt att prata om de hälsorisker som användning av tobak och alkohol kan leda till. Hälsoriskerna ligger oftast för långt borta i tiden för att det ska bli greppbart för de flesta unga, medan de upplever fördelarna av tobak och alkohol just nu. Ett tips kan vara att använda argument som fokuserar mer på utseende och prestation, till exempel att prestationsförmågan försämrass.

Forskning har också visat att argument som handlar om miljöpåverkan, oansvarigt beteende av tobak- och alkoholindustrin samt solidaritet mot dem som blivit sjuka kan skapa ett starkt motstånd hos de unga.

Passiv rökning. En rökare andas in 25 procent av cigarett-röken, resten går ut i omgivningen.

I cigarett-röken finns det cirka 7 000 olika ämnen varav ett 60-tal är cancerframkallande. Barn påverkas mer av passiv rök än vuxna.

Tobak och alkohol påverkar varandra genom att de har många gemensamma mekanismer.

Både alkohol och nikotin/tobak påverkar dopaminfrisättningen i hjärnan och leder till att alkoholintaget blir större om du använder tobak och vice versa.

Snus jämförs ofta med cigaretter för att påvisa att snus är ett hälsosammare alternativ till rökning. Detta ger en väldigt skev bild eftersom få saker är så hälsofarliga som rökning. I stället bör vi ställa snus i relation till att inte använda någon form av tobak.



Ungdomars hjärnor är inte färdigutvecklade. Därför drabbas de betydligt hårdare av alkoholens skadliga effekter än den som börjar dricka senare.

- Sven Wåhlin, överläkare,
Beroendecentrum Stockholm



Rökning anses kunna orsaka ett 60-tal olika sjukdomar och är den vanligaste orsaken till lungcancer. Att inte röka är det bästa sättet att minska risken för cancer.

Risken för alla sorters olyckor ökar när man är berusad eftersom hjärnan och därmed kroppen inte fungerar lika bra som vanligt. Exempel på olyckor är trafik-, fall-, brand- och drunkningsolyckor. Även risken för våldsbrott ökar. I nästan sex av tio misshandelsfall i offentlig miljö finns alkohol med i bilden.

ALKOHOLRELATERADE PROBLEM SOM UNGA UPPLEVER

Centralförbundet för alkohol- och narkotikaupplysning, CAN, genomför varje år undersökningar kring skolelevs drogvanor. Detta har gjorts sedan 1971 för årskurs 9.

I CAN:s årliga elevundersökning ställs även frågor om olika konsekvenser eleverna upplevt när de druckit alkohol. En del av konsekvenserna är av lindrigare karaktär som till exempel att ha haft sönder saker eller kläder, men det är även relativt vanligt med betydligt allvarigare konsekvenser såsom att ha kört motorfordon eller råkat ut för en olycka.

Tabellen visar andelen elever i årskurs 9 som har upplevt olika typer av problem i samband med alkoholkonsumtion de senaste tolv månaderna.

Procentuell fördelning bland dem som druckit alkohol de senaste tolv månaderna.



Årskurs 9	Pojkar (n=922)	Flickor (n=1114)	Alla (n=2095)
Förstört saker eller kläder	15	24	20
Blivit fotad/filmad i en pinsam/kränkande situation	13	24	18
Råkat i gräl	13	22	18

Tappat pengar eller andra värdesaker	12	18	15
Problem med förhållandet till vänner	9	18	14
Åkt moped/bil/motorfordon med berusad förare	10	15	13
Problem med förhållandet till föräldrar	8	17	13
Råkat ut för olycka eller skadats	9	12	10
Kört moped, bil eller annat motorfordon	12	9	10
Haft sex som du ångrat dagen efter	8	12	10
Råkat i slagsmål	9	5	7
Badat på djupt vatten	8	6	7
Blivit utsatt för våld	6	6	6
Medvetet skadat dig själv	4	6	5
Medvetet skadat någon annan	5	4	5
Råkat i bråk med polisen	5	3	4
Blivit bestulen eller rånad	3	4	3
Behövt uppsöka sjukhus	3	2	3

HUR SER KONSUMTIONEN AV TOBAK OCH ALKOHOL UT BLAND UNGA?

Statistiken som följer är hämtad från CAN:s undersökning på skolelever från 2018.

Vad gäller tobaksanvändningen bland elever i årskurs 9 klassificerade sig 11 procent som rökare och 7 procent som snusare, vilket kan jämföras med början av 70-talet då över 40 procent av eleverna klassificerade sig som rökare och över 20 procent som snusare. Även de elever som svarat att de någon gång provat vattenpipa har minskat och i jämförelse med 2009 har siffran nästan halverats, år 2018 uppgav 17 procent att de provat vattenpipa.

Däremot ses en omvänd trend kring e-cigarett där 32 procent i årskurs 9 uppgav att de provat. Över 60 procent av rökarna och över 30 procent av snusarna i årskurs 9 uppger själva att de vill sluta med tobak vilket visar att det finns stora möjligheter att ytterligare minska tobaksbruket.

Även antalet elever i årskurs 9 som dricker alkohol har minskat kraftigt. I den senaste undersökningen var det 39 procent av eleverna som uppgav att de dricker alkohol. Det är den lägsta siffran som uppmätts sedan undersökningen startade 1971, då var det 90 procent av eleverna som uppgav att de drack alkohol.

Det betyder att det nu är fler elever i årskurs 9 som avstår från att dricka än som dricker. Varför alkoholkonsumtionen minskat så kraftigt har i olika sammanhang diskuterats och det finns en hel del tänkbara orsaker till den minskande konsumtionen såväl på individnivå, samhällsnivå och olika internationella trender. Några av förklaringarna kan vara:

- Ett ökat hälsomedvetande bland både unga och vuxna
- Att unga umgås mer via sociala medier
- Ett ökat datorspelande
- En förändrad demografisk sammansättning av unga, det vill säga att alkoholen inte är en del av kulturen
- Att föräldrar har blivit mer restriktiva i sina bjudvanor eller på andra sätt restriktiva då det gäller alkohol gentemot sina barn
- En effekt av långvarigt alkoholpreventivt arbete

HUR KAN ETT BEROENDE UPPSTÅ

Hur snabbt ett beroende kan uppstå är individuellt. Tidigare utgick man från att ett beroende skapades genom långvarigt och frekvent bruk, men nyare forskning på tobak visar att även oregelbunden användning, ett par gånger per vecka, kan ge tecken på beroende hos unga individer. Var därför uppmärksam och reagera så tidigt som möjligt. Ett sätt att beskriva hur ett beroende kan uppstå är genom fem olika steg. Alla ungdomar tar inte alla fem steg utan många stannar efter vägen. Men vi vet inte vem som stannar och vilka som går hela vägen, och därför är det viktigt att föräldrar och andra vuxna i ungdomars närhet finns där för att kunna stötta och hjälpa oavsett var de befinner sig på resan.

Nedan beskrivs de fem stegen med tobak som utgångspunkt. I Sverige provar cirka 70-80 procent av alla ungdomar tobak vid något tillfälle, och debuten sker vanligtvis i tidigare ålder än i jämförelse med alkohol. Forskningen visar att de som börjat med tobak även har en större benägenhet att testa alkohol och andra droger.

De fem stegen är:

1. Förberedelse
2. Testning
3. Experimentering
4. Vana
5. Beroende

1. Förberedelse

Ditt barn har inte testat tobak, men har kanske kompisar som har gjort det och har därför själv blivit nyfiken på att prova.

Råd till föräldrar och vuxna

Var tydlig i var du står. Prata om tobak och fördelarna med att vara tobaksfri. Ge redskap till att kunna säga nej och stå emot grupstryck.

"Tonåringen lyssnar till vuxna som kan något och vill berätta om det. Så är det bara. De behöver stöd genom den säkerhet och trygghet som vuxna kan förmedla, och som de själva saknar."

- Bengt Grandelius, leg psykolog och familjeterapeut

2. Testning

Du kommer på ditt barn med att ha provat tobak. De flesta går inte vidare efter att ha provat en gång, några provar lite till och inser att de inte gillar det. Men några fortsätter och går vidare i tobaksbruket.

Råd till föräldrar och vuxna

Fråga varför ditt barn provade. Oftast handlar det om nyfikenhet och grupstryck. Prata om fördelarna med att inte använda tobak, hur man kan stå emot grupstryck och bli accepterad utan att tacka ja till tobak.

Var tydlig i var du står och att du absolut är emot att ditt barn använder tobak.

3. Experimentering

Du kommer på ditt barn med att använda tobak allt oftare. Tobak har fångat ditt barns intresse, och det är viktigt att så snabbt som möjligt bryta detta.

Råd till föräldrar och vuxna

Diskutera ditt barns skäl till att använda tobak, och var tydlig med att du inte vill att hen ska använda tobak. Prata om nackdelarna med tobak utifrån sämre hälsa, prestationsförmåga, utseende och kostnader. Fråga också om alkohol och andra droger. Fundera kring vilka kompisar ditt barn umgås med och tveka inte att kontakta deras föräldrar och andra viktiga vuxna i ditt barns närhet, till exempel föreningsledare. Uppmuntra och stöd tobaksfria aktiviteter.

4. Vana

Att använda tobak har mer och mer blivit en vana och det sker allt mer regelbundet.

Råd till föräldrar och vuxna

Prata om att sluta innan det blir för jobbigt. Ditt barn kanske ännu inte använder tobak varje dag och upplever inget obehag eller abstinens av att låta bli tobak. Uppmärksamma hälsoriskerna och prata om de negativa symtom som förknippas med tobak. Till exempel trötthet, ont i muskler, rygg och mage, hjärklappning, sämre kondition och immunförsvar, gula fingrar, missfärgningar på tänderna och dålig andedräkt. Diskutera om alkohol och andra droger används bland kompisar.

5. Beroende

Ditt barn använder tobak för att hon eller han mår sämre av att inte använda tobak. Ett beroende har utvecklats.

Råd till föräldrar och vuxna

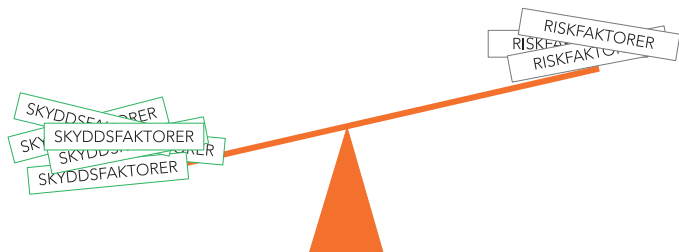
Du kanske känner dig besviken som förälder, men det sämsta du kan göra är att ge upp. Fortsätt visa att du bryr dig och uppmuntra och stötta ditt barn i att sluta med tobak. Om du själv har använt tobak kan du berätta vad som fick dig att sluta. Om du fortfarande använder tobak kan det vara ett bra tillfälle att sluta samtidigt. Ta kontakt med skolsköterskan, ungdomsmottagningen eller vårdcentralen för ytterligare hjälp.



VEM KAN HAMNA I ETT DROGBEROENDE?

Det finns ingen given väg in i ett drogberoende, och bakom varje individ finns en unik historia. Men för många är den gemensamma nämnaren att det är ett flertal faktorer som tillsammans har bidragit till att man har hamnat i ett drogberoende. Inom forskningsvärlden kallas dessa för olika riskfaktorer.

På samma sätt finns det också ett flertal skyddsfaktorer som på motsatt sätt kan förhindra att man hamnar i ett drogberoende.



Risk- och skyddsfaktorer samspelar. Många skyddsfaktorer och få riskfaktorer minskar intaget av alkohol. Mönstret ser likadant ut gällande andra droger.

En riskfaktor är något som ökar sannolikheten att lättare hamna i ett drogberoende. Några exempel på riskfaktorer är:

- Familjeproblem
- Dåliga relationer till familj och vänner
- Föräldrars inställning till droger
- Låg skolmotivation
- Dåliga skolprestationer
- Skolk
- Kompisar med normbrytande beteenden

En skyddsfaktor är något som ökar motståndskraften hos individen och gör det lättare att hantera olika riskfaktorer. Några exempel på skyddsfaktorer är:

- Föräldrars stöd, engagemang och anknytning
- Tydliga normer och förväntningar
- Låg tolerans mot normöverträdelser
- Att trivas i skolan
- Goda kamratrelationer
- Bra fritidssysselsättning

Risk- och skyddsfaktorer kan enkelt förklaras som varandras motsatser, och ju fler riskfaktorer i förhållande till skyddsfaktorer desto större är sannolikheten att hamna i ett drogberoende och vice versa.

HUR FÅR UNGDOMARNA TAG PÅ TOBAK OCH ALKOHOL?

Trots att det är 18-årsgräns för att köpa tobaksprodukter köper majoriteten av alla unga sin egen tobak i närliggande kiosker och butiker. Ett annat vanligt sätt är att man får tag på tobak genom kompisar.

Som vuxen kan man ta upp frågan med den närliggande kiosken eller butiken som man handlar i. Hur noga följs 18-årsgränsen? Ju fler vuxna som reagerar och tar upp frågan desto större är sannolikheten att åldersgränsen efterlevs.

När det gäller alkohol är det vanligast att de unga har fått den från en pojk- eller flickvän, ett äldre syskon, en äldre kompis eller annan vuxen. Att få alkohol från sina föräldrar är också vanligt. Andra sätt att få tag på alkohol är genom kontakter via sociala medier eller annan olaglig handel med alkohol.

Langning och olaglig försäljning av tobak och alkohol är ett allvarligt brott där straffet är böter eller fängelse. Att köpa tobak och alkohol illegalt innebär att man gör affärer med kriminella som också kan vara inblandade i annan olaglig verksamhet.



SVAR PÅ NÅGRA VANLIGA FRÅGOR KRING TOBAK OCH ALKOHOL

"Men du använder ju tobak."

Ja, men jag vill inte att du ska börja och bli beroende som jag. I Sverige är åldersgränsen för att köpa tobak 18 år. Nästan ingen börjar med tobak efter 18 år, 90 procent av alla vuxna som använder tobak har börjat före 18 års ålder. (Det handlar inte om att förbjuda utan om att ta ställning, och det kan du göra oavsett om du använder tobak eller inte. Forskning visar att barn som fått ett klart budskap av sina föräldrar, även om de röker eller snusar, löper mindre risk att själva börja.)

"Men du dricker ju."

Ja, men jag är vuxen. I Sverige är åldersgränsen för att dricka alkohol 18 år. Som vuxen får man dricka alkohol, det får man inte när man är under 18 år. Att senarelägga alkoholdebuten minskar risken för alkoholrelaterade problem längre fram i livet. Alkoholen kan också vara en bidragande faktor för olyckor som till exempel trafik-, drunkning-, våld- och fallolyckor.

"Alla andra dricker."

Nej, alla andra dricker inte. Majoriteten varken dricker eller använder tobak av Sveriges unga. Att alla andra får är en av de vanligaste myterna kring tobak och alkohol. Statistiken visar tydligt att fler och fler ungdomar tackar nej till både tobak och alkohol.

"Kan inte du köpa ut?"

Nej, ungdomar vars föräldrar köper ut alkohol dricker mer. Det visar undersökning efter undersökning. (Här kan vi vuxna verkligen påverka och göra skillnad. Köp **aldrig** ut alkohol till underåriga.)

"Men jag röker/snusar bara någon gång ibland."

Då tycker jag att du ska sluta med det medan du kan. Nikotin som finns i all tobak är ett av de mest beroendeframkallande ämnena i världen. Vissa beroendeforskare menar att nikotin är lika beroendeframkallande som kokain och metamfetamin.





FÖR DIG SOM VILL LÄSA MER

www.aktivskola.org

Vi har tagit fram ett flertal filmer och utbildningsmaterial som handlar om droger och alkohol, bland annat *Var smart - säg nej till tobak och alkohol* och *Lathund mot narkotika*. Du kan kostnadsfritt ladda ner allt vårt material under fliken *Utbildningsmaterial* på hemsidan.

www.tobaksfakta.se

Här finns information om tobak och om tobaksindustrins arbetsmetoder.

www.iq.se

En bra sida för dig som är tonårsförälder där du kan få tips och stöd i olika alkoholrelaterade frågor.

www.can.se

Centralförbundet för alkohol- och narkotikaupplysning har till uppgift att sprida information om alkohol och andra droger.

www.drugsmart.com

Här hittar du svar på vanliga frågor om droger. Här finns också information för dig som har missbruk i familjen.

KONTAKT

För vuxna

- Socialtjänsten:
Du hittar kontaktuppgifter på din kommuns hemsida.
- BRIS vuxentelefon:
0771-50 50 50
- Föräldratelefonen:
020-85 20 00
- Rädda Barnens föräldratelefon och föräldramejl:
020-786 786, foraldrar@rb.se

För ungdomar

- BRIS:
116 111
- Ungdomsmottagningar:
På umo.se finns en lista med telefonnummer till alla mottagningar i landet.
- Jourhavande kompis:
www.jourhavandekompis.se

www.aktivskola.org



Gå in på vår hemsida för att läsa mer om oss och ladda ner vårt kostnadsfria utbildningsmaterial.



Denna handbok distribueras av stiftelsen Aktiv Skola.
Kontakta Aktiv Skola på info@aktivskola.org eller 019-368 07 50.