

Hallå förälder!

Ett nyhetsbrev från Kungsbacka kommun och Polisen i Kungsbacka.

I detta nyhetsbrev får du som förälder bland annat kunskap om aktuella ämnen som våra barn möter, tips på filmer och annat som ger dig stöd i din föräldraroll. Brevet går ut till vårdnadshavare med barn i grundskolor i Kungsbacka kommun. Längst ner i brevet hittar du hur du kommer i kontakt med oss.

Sensommar och terminsstart

Barn och unga möts av mycket nytt att ta ställning till vid terminsstart. Några byter skola och många får nya kompisar att umgås med. Det är inte alltid lätt att hitta sin plats och det finns mycket du som förälder kan göra för att hjälpa och stötta ditt barn. Det är för att göra den här tiden lättare för både dig och ditt barn som vi skickar ut det här brevet.

Bra att veta om trafiksäkerhet och fordon

Ju äldre barnen blir desto mer tar de sig fram på egen hand. Vi hoppas att du vill bidra till ett trafiksäkert Kungsbacka genom att prata med ditt barn om vad som gäller när vi umgås i trafiken.

- Vi går mot mörkare tider nu – tänk på reflexer och belysning.
- Du som har ett barn som kör moped, mopedbil eller A-traktor är ofta ägare till fordonet och därmed ytterst ansvarig. Test-kör ditt barns fordon regelbundet så du vet att det är lagligt.
- Engagera dig genom att prata hemma om vad det innebär att vara en ansvarsfull trafikant och vad du som förälder förväntar dig.
- Elspark / elscooter får inte köras på trottoar eller gångbanor, samma lagar som för vanliga cyklar gäller. De får inte gå fortare än 20 km/h. Barn under 15 år måste använda hjälm. Vi önskar dock att alla använder hjälm. Läs mer och se filmer här: [Elsparkcykel \(ntf.se\)](#)

Bra att veta om hälsa, energidryck, kosttillskott och dopning

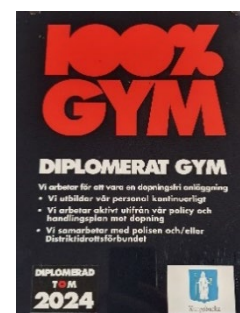
Många företag vill tjäna pengar på att vi ska vara missnöjda med vårt utseende och tro på hälsomirakel. Här är barn och unga en utsatt målgrupp. För **energidryck** finns det en rekommenderad åldersgräns på 15 år, men det är lätt att få tag på och många barn dricker det ofta. Av elever i årskurs 8 i Kungsbacka kommun som svarat på Lupp-enkäten 2023 är det 45% som svarat att dom dricker energidryck en gång i veckan eller oftare. Stora mängder energidryck kan leda till svårigheter att klara skoldagen, huvudvärk, ångest, yrsel, sömnproblem, hjärtklappning och koffeinförgiftning. [Läs mer om energidryck här.](#)

Vet du om att det också finns **energismus** som saknar en tydlig åldersgräns men som utöver att innebära samma risker som för energidryck ovan även kan leda till en snus-vana? Och det är lätt att få i sig stora mängder.



Kosttillskott kan innehålla substanser som klassas som **dopning** och vara skadliga. De allra flesta har inte något behov av att äta kosttillskott. [Läs mer om kosttillskott och dopning här.](#)

Kommun, polis och träningsanläggningar i Kungsbacka jobbar aktivt mot otillåtna preparat genom metoden 100% Ren Hårdträning. Titta gärna efter den här skylten om du är på ett gym, så ser du om dom ingår i vårt nätverk. [Se material och stöd på kommunens hemsida.](#)



Kungsbacka kommun och Polisen i Kungsbacka

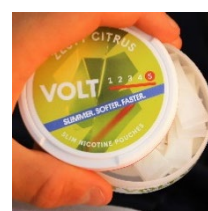
Kontakt: karin.lovgren@kungsbacka.se eller jenny.sjostrom@polisen.se

Tillsammans med föreningslivet jobbar kommunen för att skapa trygga föreningsmiljöer. Är du eller ditt barn aktiv i föreningslivet så kolla med styrelsen om ni är med i vår Hälsocertifiering. Mer information och en [verktygslåda för drogförebyggande arbete i föreningar](#) finns här. **Du som ledare, tränare eller styrelsemedlem i en förening är varmt välkommen till vår temakväll den 16 oktober, kl. 18 i Kolla områdeslokal.** Träffen ger kunskap och verktyg om olika droger, spel och matchfixning, för att du efteråt ska känna dig inspirerad och tryggare i att lyfta dessa frågor i din förening. [Här anmäler du dig.](#)

Bra att veta om vapes, vitt snus och nikotin

Användningen av nikotinprodukter (fram för allt vitt snus och vapes) fortsätter att öka bland både vuxna och ungdomar. Vitt snus marknadsförs som "tobaksfritt" trots att det innehåller höga doser nikotin från tobaksplantor. Ofta mycket mer nikotin än i "brunt snus". Elektroniska cigaretter går även under namn som vape, vejp eller vaporizers. Vätskan i dem består av vatten, propylenglykol, glycerol, smakämnen och väldigt ofta mycket nikotin. Det är riskfyllt eftersom det är svårt att veta exakt vad som är i vätskan och hur det påverkar kroppen.

Så här kan nikotinprodukter se ut:



Samma regler gäller för vapes som för rökning, det är förbjudet för både barn och vuxna att röka och använda vapes på skolans område.

Men det är ett återkommande problem med vitt snus (alltså nikotinsnus) och e-cigaretter (s.k. vapes) på många av skolorna i kommunen och det förekommer ända ner i årskurs 4.

Vi är oroliga av flera anledningar:

- Nikotin är skadligt för hälsan. Nikotin bygger om hjärnan och gör den mer mottaglig för andra droger. Forskaren Louise Adermark berättar om nikotin, alkohol, psykisk ohälsa och ungdomshjärnor: Podd-tips (17 min): [Så påverkar nikotin hjärnan \(alkoholochnarkotika.se\)](#)
- Ungdomar har behövt åka till sjukhus efter att ha använt vapes.
- Polisen hittar vapes som innehåller narkotika i Kungsbacka.
- Produkterna har 18-årsgräns, men många unga får lätt tag på varorna genom konton på sociala medier och äldre vänner som köper ut. Hjälp gärna polisen genom att tipsa om du får reda på namn på personer/ konton som langar: [Tipsa polisen | Polismyndigheten](#)
- Falska brandlarm sätts i gång av ångan från vapes på våra skolor och stör utbildningen och tar onödig resurs från Räddningstjänsten, då dom måste åka på alla larm. Detta kan drabba dom som faktiskt behöver hjälp och kan vara skillnaden mellan liv och död!

Här finns mer [fakta och tips till hur du kan prata med ditt barn om tobak och nikotin](#)

Kungsbacka kommun och Polisen i Kungsbacka

Kontakt: karin.lovgren@kungsbacka.se eller jenny.sjostrom@polisen.se

Här finns en film du kan se om de vanligaste drogerna → [Film - Full koll](#)

Som du såg i filmen är **lustgas** tyvärr ett vanligt berusningsmedel bland unga. Nattvandrare och polisen i Kungsbacka ser ofta slängda patroner och gastuber runt om i kommunen. Här finns en sida från Giftinformationscentralen med [allt du behöver veta om riskerna med lustgas och en mer utförlig film](#).



Några fler tips till dig som vuxen

- **Försök prata om allt möjligt i vardagen.** På så sätt blir det naturligt att också prata om svårare saker, som till exempel alkohol, narkotika eller sex.
- **Var nyfiken!** Ställ frågor och lyssna. En nära relation har en skyddande effekt. Prata gärna om känslor med ditt barn. Om du är orolig, berätta varför du är det.
- **Var tydlig och sätt gränser.** Barn vill veta vad som gäller och vad som förväntas.
- **Prata med andra föräldrar** för att få stöd och kom överens om gemensamma förhållningsregler.
- **Bjud inte på alkohol/tobak/nikotin och köp inte ut.** Även om ditt barn är 17 år.
- **Hjälp till att säga nej!** Ge ditt barn bra argument och berätta att det är okej att ha en egen vilja och säga nej, även när alla andra säger ja. Hjälp till med källkritik och läs på tillsammans.

**Kom ihåg att du är en förebild. Ditt barn gör dom du gör.
Och lyssnar på dig – även när det inte alltid verkar så.**

Vem kan du vända dig till om du har frågor eller vill ha hjälp och stöd?

Kontakta elevhälsan på ditt barns skola, eller rådfråga socialtjänsten i kommunen som stöttar människor som har problem med alkohol eller andra droger samt deras anhöriga.

Läs mer på kommunens hemsida: [Förälder i Kungsbacka | Kungsbacka kommun](#)



Kungsbacka kommun och Polisen i Kungsbacka

Kontakt: karin.lovgren@kungsbacka.se eller jenny.sjostrom@polisen.se