

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.

Nu är det snart jul igen

Vissa förknippar en vit jul med vackert snöklädda landskap, andra associerar "en vit jul" till frågan om alkohol. Vid jul och nyår dricker många vuxna mer alkohol än vanligt, vilket kan skapa oro hos barn och unga. Om någon i din närhet dricker mycket alkohol så fundera gärna över om det påverkar ditt eller någon annans barn och hur du kan vara ett stöd för att skapa ett trevligt avslut på året för både stora och små. Om du själv dricker alkohol kan det vara en god idé att reflektera över dina egna vanor. [På denna sida kan du läsa om hur du kan resonera kring ditt eget drickande som förälder.](#)

Det är också så att alkohol fortfarande är den vanligaste drogen som unga använder. Var gärna uppmärksam på att alkohol inte försvinner hemifrån och forskning avråder starkt från att bjuda sin tonåring på alkohol. De flesta vuxna skulle aldrig langa, men många vet inte riktigt var gränsen går för vad som räknas som langning. Visste du till exempel att det inte är lagligt att överlåta alkohol till en person som är 18 eller 19 år? [Här kan du ta reda på mer.](#)

Se en film om de vanligaste drogerna som unga möter → [Film - Full koll](#)

Som du såg i filmen är **lustgas** tyvärr ett vanligt berusningsmedel bland unga. Nattvandrare och polis i Kungsbacka ser ofta slängda gastuber i kommunen. Utöver riskerna för den som använder lustgas medför slängda gastuber problem för miljön, personalen som hanterar avfallet samt att det kostar mycket skattepengar.

Prata gärna om lustgas med ditt barn. På Giftinformationscentralen finns [ytterligare information om riskerna med lustgas och en mer utförlig film.](#)



Bra att veta om elektroniska cigaretter (vape eller vejp på svenska)

Engångs-vapes har blivit den populära sorten bland unga. De marknadsförs som enkla att använda direkt ur förpackningen och de kräver ingen laddning eller påfyllning. Några exempel på vanliga märken är: Panther Bar, GoFlow, Frunk Bar, N one och Vont. Pris varierar, från ca. 50 kr. Det finns jättemånga olika smaker, de flesta med nikotin och de varar ofta i 600–800 puffar per vape. Därefter ska de slängas. Det är en batteridrivna apparat som ska slängas som elektroniskt avfall på en återvinningscentral.



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 på många av skolorna i kommunen och det förekommer ända ner i lågstadiet. Barn på skolgårdar hittar slängda e-cigarettor som de stoppar i munnen och provar, trots att skolpersonal städar frekvent och försöker skydda barnen. Det är riskfyllt eftersom det är svårt att veta exakt vad som är i vätskan och hur det påverkar kroppen. De flesta vapes innehåller nikotin som är speciellt skadligt för den unga hjärnan. Polisen har också hittat vapes som innehållit narkotika i Kungsbacka och ungdomar har behövt åka till sjukhus efter att ha använt vapes.

Vi vill uppmuntra dig till att prata med ditt barn om riskerna vi ser med nikotinprodukter. Här finns mer [fakta och tips till hur du kan prata med ditt barn om vapes och vitt snus](#)

Barn får lätt tag på vapes och andra droger. Ett sätt är sälj-konton på sociala medier. Detta oroar oss eftersom det medför fler risker än själva produkten i sig. Uppdrag granskning har gjort en dokumentär som synliggör hur det kan gå till: [Uppdrag granskning – Vapes mot sex | SVT Play](#) Hjälp gärna polisen genom att tipsa om du får reda på namn på personer/ konton på sociala medier som langar, eller annan information. Du kan vara anonym. [Tipsa polisen | Polismyndigheten](#)

Bra att veta om spel och livet online

Jullovet kan innebära mer ledig tid att spendera bakom skärmar på sociala medier eller digitala spel. Unga skiljer idag inte på livet på nätet och "det verkliga livet", men hänger vi vuxna med? Mycket är positivt – i spel online kan barnen skaffa/hålla kontakt med vänner och utveckla kognitiva och språkliga färdigheter. Några tecken att uppmärksamma som förälder för när skärmar och spelande kan bli problematiskt är till exempel sömnsvårigheter, humörsvängningar, att läxor och skolan blir lidande eller att det alltmer går före att träffa vänner offline och delta i andra aktiviteter. Här finns [Folkhälsomyndighetens åldersanpassade rekommendationer för barn och ungas skärmanvändning](#) (0–2 år, 2–5 år, 6–12 år och 13–18 år) samt rekommendationer till föräldrar.

Dataspel och spel om pengar

Att spela om pengar har en åldersgräns på 18 år men har ändå ökat bland unga de senaste åren, främst bland killar. Av elever i årskurs 8 i Kungsbacka kommun är det 6% som svarat att de spelar om pengar minst varje månad, och motsvarande siffra för år 2 i gymnasiet är 16% (Lupp-enkäten 2023). Spel om pengar, kan innebära en risk för att få ekonomiska, psykologiska och sociala problem. Det är dock svårt att dra en tydlig gräns för vad som är spel om pengar. Vissa dataspel innehåller inslag som lotterier eller möjlighet att köpa lootlådor. Det finns också sajter med så kallad "skinbetting", där skins används som insatser i slumpbaserade spel, vilket kan betraktas som spel om pengar. Andra exempel är betting på e-sport och kasinostreaming på sociala medier. Samband finns mellan dessa inslag i dataspel och problem med spel om pengar. Unga som spelar om pengar dricker även mer alkohol enligt studier. Här finns [mer information om spel om pengar](#).

Där chattar, pengar och barn finns, kommer det också finnas vuxna som vill utnyttja och lura barn och unga. Barnen kan också utsätta andra barn, ibland utan att veta om det.

Vi hoppas att du inspireras av våra tips för att guida ditt barn i den digitala världen.

Kungsbacka kommun och Polisen i Kungsbacka

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

Guida ditt barn i den digitala världen

- Skapa en vana av att prata om livet online, och ställ frågan ”Vad har du gjort på nätet idag?”. Engagera dig nyfiket i barnens digitala intressen. Fråga hur saker funkar i appar och spel och be barnen visa vad de kan.
- Utgå ifrån ditt barns ålder och se åldersgränser på spel och appar som en fingervisning. Du kan leta upp filmklipp från spel för att förstå mer. Men det bästa är såklart att själv prova spelet, eller spela tillsammans med ditt barn.
- I spel-chattar förekommer ofta ett hårt språk och fula ord. Som förälder är det viktigt att lyfta att det inte är accepterat. Lika viktigt är det att prata med ditt barn om att hen kan komma till dig om någon skrivit något nedsättande eller elakt.
- Det kan vara bra att bestämma att barnet inte ska dela sin adress eller efternamn. Och förklara att de inte måste svara om någon skriver i chatten. Det finns också bedragare som kan vilja lura ditt barn på pengar. Förklara för barnet att de inte får fotografera bankkort eller lämna ut kontouppgifter till andra. I detta podd-avsnitt får du tips om hur du som förälder kan hjälpa ditt barn att inte bli lurad: [Bedrägerier i barnens digitala spelvärld | Podd Våra barn och nätet](#)
- Det är bra att prata med ditt barn om att text och bilder som skickas på nätet riskerar att finnas kvar där och prata om vad som är okej att dela och inte. Allt fler unga är med om att någon ber dem om en nakenbild, och vissa har också skickat bilder i förtroende. Det finns risk för att både begå och utsättas för brott. [Läs mer om att ta, ha och dela nakenbilder.](#)
- I många spel finns det möjlighet att köpa saker, till exempel skins till sin spelkaraktär. Köp i spelen behöver inte vara dåligt, men det kan innebära risker. Lär ditt barn att hantera pengar. Det är bra att sätta regler kring vad som är okej att köpa och ha en beloppsgräns. Hjälpt barnet att se värdet i riktiga pengar. Att respektera ditt barns önskningar kring skins är inte samma sak som att de alltid ska tillgodoseas. Små barn bör inte få handla själva, utan resonera och prioritera ihop med ditt barn. Vilka köp verkar viktigast för spelupplevelsen och varför är just det här köpet viktigare än andra? Här finns några [tips kring köp i onlinespel](#) och på [Pengapeppen](#) finns tips och fler råd till föräldrar.



Kungsbacka kommun och Polisen i Kungsbacka

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

Den viktigaste julklappen

De allra flesta föräldrar gör sitt bästa, och det är vi väldigt glada för. Forskning visar tydligt hur viktig du som förälder är och hur trygga och varma relationer är bland det viktigaste skyddet för både stora och små barn. Tack för att du läser det här brevet, och kom ihåg att den viktigaste julklappen du kan ge ditt barn är insättningen på ert relationskonto.

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, relationer och nakenbilder.
- **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 det verkar som att alla andra säger ja. De allra flesta barn använder inte alkohol, nikotin eller narkotika. Hjälp till med källkritik och läs på tillsammans.

**Kom ihåg att du är en förebild. Ditt barn gör som 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 frågor och problem med alkohol, spel 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