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.

Att vara förälder innebär både glädje och utmaningar. Att växa upp medför förändringar, nya situationer, som att börja röra sig mer självständigt (både på nätet och i verkliga livet) och ibland svåra beslut, kanske gällande fester och relationer. Som förälder finns det mycket du kan göra för att guida och stötta ditt barn i dessa förändringar. Genom det här nyhetsbrevet vill vi ge dig kunskap om läget i Kungsbacka, och verktyg som gör det lättare att förstå och hantera några av de utmaningar som våra barn och unga möter.
Tillsammans kan vi skapa en trygg och positiv väg framåt!

Viktig information – Elsparkcyklar och barns säkerhet

Vi förstår att man som förälder gärna vill köpa en elspark till sitt barn, speciellt när ”alla andra” har en och det upplevs som ett effektivt sätt att ta sig fram på. Vi vill därför påminna er om vad som gäller för att så säkert som möjligt röra sig i trafiken. Det är trots allt ett fordon!

En elsparkcykel klassas som cykel om den går i max 20km/h och har en motorstyrka på max 250 watt.
- Personer under 15 år **skall** bära hjälm.
- Du får **aldrig** skjutsa någon annan på en elsparkcykel, oavsett hastighet eller motorstyrka.

Mopedklass II
Om din elsparkcykel har en motorstyrka på över 250 watt och/eller går i max 25km/h så räknas den som mopedklass II.
Mopedklass I
Om din elsparkcykel har en motorstyrka på över 3000 watt och/eller har en hastighet mellan 25km/h – 52km/h
räknas den som mopedklass I.
Motorcykel
Om din elsparkcykel har en hastighet över 52km/h räknas den som en motorcykel!

För att få framföra dessa fordonsklasser **krävs** förarbevis utfärdat av Transportstyrelsen, annars gör föraren sig skyldig till olovlig körning.

Även du som vårdnadshavare eller annan möjliggörare kan göra dig skyldig till tillåtande av olovlig körning!

Kungsbacka kommun och Polisen i Kungsbacka

Kontakt: klara.larsson2@kungsbacka.se eller jenny.sjostrom@polisen.se

Ring alltid 112 vid pågående brott

Anmäl brott Tipsa polisen

Kunskap och stöd till dig som vårdnadshavare och viktig vuxen

- **Läs om olika droger på kommunens hemsida → kungsbacka.se**
- **Bläddra i Polisens föräldraskola om droger → polisen.se**
- **Varningstecken om rekrytering, Gängsnaket → polisen.se**
- **Trygg Digital Uppväxt, om digital miljö → #TDU kungsbacka.se**
- **Se en film om de vanligaste drogerna som unga möter → fullkoll.nu**

Nolltolerans - Motorburen ungdom och alkohol

Alkohol är det vanligaste berusningsmedlet bland ungdomar och Kungsbackas ungdomar ligger något över rikssnittet när det gäller alkoholintag. Dessutom är många ungdomar motorburna, vilket gör frågan om alkohol ännu mer angelägen. De senaste åren har antalet påverkade förare i trafiken ökat, även bland personer under 18 år. Alkohol ihop med körning innebär stora risker för både föraren och andra i trafiken. En av de viktigaste skyddsfaktorerna är att ha en öppen dialog med sin ungdom. Genom att prata om alkohol och tydligt förmedla att det råder nolltolerans mot både att dricka och att köra under påverkan, kan vi bidra till tryggare vanor och miljöer för våra ungdomar.
Alkohol och tonåringar |Systembolaget

Varför unga mår bättre utan alkohol

- **Hjärnan växer fortfarande** – alkohol kan störa minne och koncentration.
- **Kroppen påverkas negativt** – organ tar skada, motorik försämras, ökad puls och sämre idrottsprestation.
- **Svårare att tänka klart** – ökar risken för mindre bra beslut.
- **Framtid och självbild** – riskeras – alkohol kan påverka självbild, studier och mål.
- **Risk för beroende** och långvariga problem.
- **Fler olyckor och konflikter** – trafikolyckor, våld och andra risker ökar.

Visste du att…

På digitala plattformar där våra barn och unga tillbringar tid är det vanligt att influensers spelar om pengar där det går bra och vinster utdelas. Det framställs som spännande och normalt att satsa stora summor pengar, vilket kan väcka intresse hos barn och unga att själva börja spela. Tyvärr blir det allt vanligare att minderåriga spelar om pengar, särskilt bland unga killar. Spelberoende påverkar hjärnan på samma sätt som alkohol- och drogberoende. Ett spelberoende kan få allvarliga konsekvenser, som skulder, problem i relationer, sömnsvårigheter, alkohol- och drogmissbruk samt avbruten skolgång. Snart är det lov och mer fritid vilket ger ett perfekt tillfälle att prata med ditt barn/ungdom. Var nyfiken på vad de gör online, ha koll på kontotransaktioner och var tydlig med att spel om pengar endast är tillåtet för personer över 18 år. Första hjälpen vid spelproblem

Kungsbacka kommun och Polisen i Kungsbacka

Kontakt: klara.larsson2@kungsbacka.se eller jenny.sjostrom@polisen.se

Polisen

Ring alltid 112 vid pågående brott

Anmäl brott Tipsa polisen

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. Anpassa dig till när barnet vill prata - är det när det är dags att sova, i bilen eller annan tid och plats?
- ➔ **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: klara.larsson2@kungsbacka.se eller jenny.sjostrom@polisen.se

Polisen