NYHETSBREV
SEPTEMBER 2026

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 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 och nya situationer. Som förälder finns det mycket du kan göra för att stötta ditt barn i dessa förändringar och det finns stöd att få i föräldraskapet. Tillsammans kan vi skapa en trygg och positiv väg framåt!

Fantomappen

Missa inte FantomApp – skydda dina uppgifter på nätet. Appen hjälper barn och unga att förstå hur personuppgifter delas på nätet och vad det kan innebära för den personliga integriteten.

Ditt barn på en för snabb elsparkcykel? Då är det du som tar risken

Elsparkcyklar har snabbt blivit en naturlig del av många barns vardag. Men innan du köper en behöver du som vårdnadshavare veta vilka regler som gäller.
Elsparkcyklar ska framföras enligt samma trafikregler som cyklar och köras på cykelbanor eller där cykeltrafik är tillåten. Dessutom är inte alla elsparkcyklar lagliga att framföra på allmän väg utan förarbevis.

Elsparkcykeln får inte gå snabbare än 20 km/h och motoreffekten får inte överstiga 250 watt. Om föraren är under 15 år måste hjälm användas.
Det är även otillåtet att skjutsa på en elsparkcykel.

Det handlar inte bara om regler, utan om säkerhet. En alltför kraftfull eller snabb elsparkcykel kan innebära att du gör dig skyldig till olovlig körning.
Skulle ditt barn stoppas av polisen eller vara inblandad i en olycka kan konsekvenserna bli långt större än vad man kanske tror. Försäkringsskyddet kan påverkas och ansvaret hamnar i slutänden hos dig som vårdnadshavare.

Att köpa en elsparkcykel kräver att man som vuxen sätter sig in i ett antal regler. Den tiden är väl investerad, eftersom det är betydligt enklare än att förklara efteråt varför reglerna inte följdes.

Kungsbacka kommun och Polisen i Kungsbacka

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

En elsparkcykel ska ge frihet, inte skapa problem. Ta reda på vad som gäller innan du köper. Informationspaket för elsparkcykelföräldrar | ntf.se

Vad varje vuxen bör veta!
Ta några minuter och titta på den nyligen lanserade filmen kring utsatthet på nätet.
Vad varje vuxen bör veta!

Gaming är inte alltid bara ett spel

För att förebygga framtida spelproblematik bland våra barn och unga behöver vi vuxna förstå att gränsen mellan gaming och spel om pengar ibland är otydlig. Exponering för **streaming av olika fenomen** via sociala medier och spelplattformar kan signalera att spel om pengar är något normalt, enkelt och riskfritt, trots att verkligheten ofta ser annorlunda ut.

Olika fenomen inom gamingvärlden:

- Lootlådor: Slumpmässiga belöningar i spel.
- Skingambling: Spel om digitala föremål med värde.
- Simulerat spel om pengar: Casinoliknande spel utan riktiga vinster.
- Fantasy sports: Virtuella lag som tävlar utifrån verkliga sportresultat.

Samband mellan dataspel och spel om pengar - spelprevention.se

Föräldrainställningar för skärmtid och säkerhet - Mediemyndigheten

Trygg online och på sociala medier - Rädda Barnen

Kollaspelet - en guide till pengafällor i spel - Kollaspelet.se

Varför börjar 8 av 10 med tobak och nikotin när de är barn?!

Varför kommer barn och unga in i nikotinberoende?

När vitt snus och vapes kom till Sverige för ungefär tio år sedan visste man mindre om riskerna än idag. Produkterna marknadsfördes som moderna alternativ till cigaretter och lockade många unga genom smaker, design och tillgänglighet. Många började använda dem utan att känna till hur snabbt nikotin kan skapa ett beroende. Förr var det lagligt, vilket det inte är idag.

Vad är nikotin?

Nikotin är ett starkt beroendeframkallande gift som utvinns ur tobaksplantan. I naturen fungerar det som plantans skydd mot insekter. När nikotin kommer in i kroppen påverkar det hjärnan och belöningssystemet, vilket gör att beroende kan uppstå snabbt, särskilt hos barn och unga vars hjärnor fortfarande utvecklas.

Vad vet man hittills om nikotin?

Idag vet man att nikotin **inte** är ofarligt. Det är starkt beroendeframkallande och kan påverka hjärnans utveckling hos unga. Forskning visar också att nikotin kan skada munhälsan, öka risken för hjärt- och kärlsjukdomar, påverka kroppens ämnesomsättning, samt hämma fertilitet bland båda könen och skada foster. Ångan från vapes kan dessutom innehålla skadliga ämnen som irriterar och skadar lungorna. Därför ska barn och unga helt avstå från nikotinprodukter.

Tema: Motiverande samtal med barn om nikotin – så gör du som förälder - Tobaksfakta

Vape - mer än bara ånga

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 Gängsnacket: polisen.se
- #Tryggdigitaluppväxt, om utsatthet på nätet: kungsbacka.se
- Film om de vanligaste drogerna som unga möter: Film - Full koll

Kom ihåg att du är en förebild. Ditt barn gör som du gör.

Och lyssnar på dig – även när det inte alltid verkar så.

Bästa skyddet mot alkohol och andra droger och beroenden

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 som exempelvis alkohol, spel eller andra droger samt deras anhöriga.

Kungsbacka kommun och Polisen i Kungsbacka

Kontakt: klara.larsson2@kungsbacka.se eller jenny.sjostrom@polisen.se
Läs mer på kommunens hemsida: **Förälder i Kungsbacka | Kungsbacka kommun**