

# Hallå förälder!

## Ett nyhetsbrev från Kungsbacka kommun och Polisen i Kungsbacka.

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

### Snart är det sommar

Barn och unga möts av mycket nytt att ta ställning till, som exempelvis köra fordon och gå på fester. Nu stundar snart både valborg, skolavslutningar och härliga sommarlov. Många festligheter planeras runt om i kommunen. Det är en härlig tid för att umgås utomhus, men vi vet också att det är en tid då mycket oönskat kan inträffa och många ungdomar kanske testat alkohol för första gången.

Även om du som förälder ibland kan känna dig maktlös, finns det mycket du 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 alkohol

Alla ungdomar dricker inte alkohol. Många ungdomar väljer att avstå helt. Majoriteten av de som går i årskurs nio i Kungsbacka har inte druckit alkohol.

Alkohol är giftigt för kroppen och kan orsaka olika skador och sjukdomar. Unga personers hjärnor är känsliga för påverkan, eftersom hjärnan utvecklas ända fram till 25-årsåldern. På kort sikt gör alkohol den som dricker berusad vilket kan påverka omdömet och skapar risker. Ungdomar uppger själva att de råkar ut för problem i större utsträckning när de dricker än när de inte gör det. Det kan till exempel handla om bråk, våld, oönskat sex, olyckor eller åka med en berusad förare.

Det är en myt att föräldrar kan avdramatisera alkohol genom att bjuda på alkohol. Tvärtom visar undersökningar att ungdomar som blir bjudna på alkohol av sina föräldrar dricker mer alkohol än de som inte får alkohol av sina föräldrar. Den som langar - säljer eller köper ut alkohol till en minderårig, kan straffas med böter eller fängelse. Enligt undersökningarna tycker de flesta ungdomar också att det är fel att föräldrar köper ut alkohol till sina barn.

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

### Beats in the park - ett alkohol & drogfritt evenemang

I år arrangerar Kungsbacka kommun ett större skolavslutningsfirande i Badhusparken centralt beläget i Kungsbacka. Beats in the park heter evenemanget och är givetvis alkohol & drogfritt. Det är fri entré, men vi uppmanar alla som vill komma att hämta ut sin fribiljett. Ålder 13–20 år.

Mer information finns här: [Beats in the Park Visit Kungsbacka](#)



## Bra att veta om vapes och nikotin

Tobak består av torkade blad från tobaksplantan. I tobaksfria nikotinprodukter har nikotinet framställts på kemisk väg eller genom att extrahera ut nikotin från tobaksplantans blad. Majoriteten av de tobaksfria produkterna på marknaden idag innehåller nikotin som kommer från tobaksblad.

Användningen av nikotinprodukter (vitt snus och vapes) fortsätter öka bland både vuxna och ungdomar. Vitt snus marknadsförs ofta som "tobaksfritt" trots att det innehåller höga doser nikotin från tobaksplantor. Elektroniska cigaretter går ofta under namn som vape, vejp eller vaporizers. De är batteridrivna och har en behållare med "e-vätska eller e-juice" som består av en blandning av vatten, propylenglykol och glycerol samt smakämnen. E-vätska finns med och utan nikotin, men oftast med nikotin. Vätskan hettas upp och omvandlas till ånga som man drar ner i lungorna. Utöver nikotin innehåller ångan metaller och många skadliga partiklar och kolväten som kan ha cancerframkallande effekter. Samma regler gäller för dessa varor som vanlig tobak. Du måste vara 18 år för att köpa vitt snus, e-cigaretter och vätska till e-cigaretter (det gäller även nikotinfri e-vätska).

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



Just nu är det ett stort problem med vapes på många av skolorna i kommunen och det förekommer ända ner i årskurs 4.

### Vi är oroliga av flera anledningar:

- Nikotin och vapes är skadligt för barnens hälsa. Det är svårt att veta exakt vad som är i vätskan och hur det påverkar kroppen. Det vi vet är att nikotin bygger om hjärnan och gör den mer mottaglig för andra droger.
- Ungdomar har behövt åka till sjukhus efter att ha använt vapes.
- Polisen hittar vapes som innehåller narkotika i Kungsbacka.
- Det sker försäljning av produkter mellan barn. Trots att alla produkter har 18-årsgräns.
- Många falska brandlarm sätts i gång av ångan från vapes på våra skolor.

**Kungsbacka kommun och Polisen i Kungsbacka**

Kontakt: [karin.lovgren@kungsbacka.se](mailto:karin.lovgren@kungsbacka.se) eller [jenny.sjostrom@polisen.se](mailto:jenny.sjostrom@polisen.se)

Falsklarmen från skolorna 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!

Det cirkulerar även trender på TikTok och andra appar som uppmuntrar barn till att göra olika typer av "kul bus". Men många gånger är det direkt farligt eller brottsligt, tex misshandel, stölder eller anlagda bränder. Prata gärna med ditt barn om detta.

## 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.

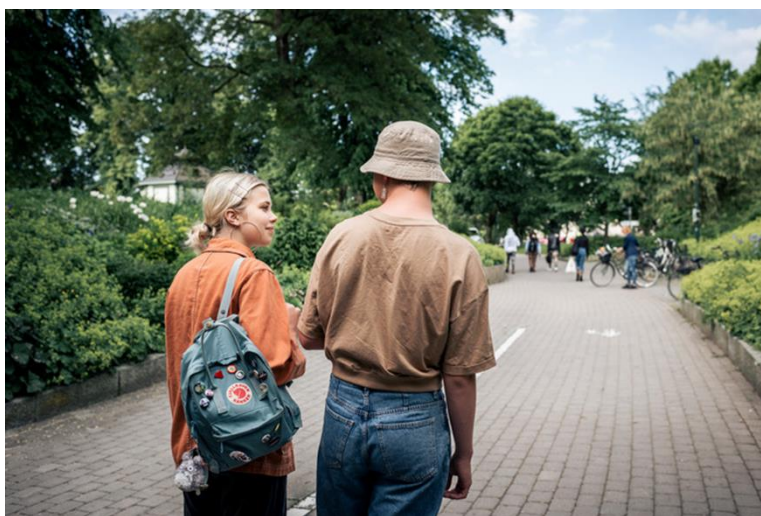
Här finns en film du kan se om de vanligaste drogerna → [Film - Full koll](#)

**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](mailto:karin.lovgren@kungsbacka.se) eller [jenny.sjostrom@polisen.se](mailto:jenny.sjostrom@polisen.se)