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!

#Trygg digital uppväxt

Dagens barn och unga är den första generationen som växer upp med nätet ständigt närvarande. Var fjärde spädbarn använder idag nätet och så gott som alla lågstadieelever använder internet dagligen. Samtidigt är vi vuxna den första generationen att uppfostra och stötta i denna "nya" värld. Ingen har facit för hur detta ska gå till, varken vårdnadshavare, yrkesverksamma eller unga själva.

Visste du att 1 av 3 unga i Kungsbacka har fått frågan om att sälja sexuella bilder eller filmer på sig själva? Och att de erbjuds ersättning i form av pengar, nikotin, alkohol eller gåvor.

Våra samhällen säkras för att barn ska vara så trygga som möjligt i hemmet, i trafiken och i skolan. Men på nätet har vi inte hunnit med. Att skapa trafikregler online, förebygga att unga blir utsatta eller utsätter andra för brott är något vi alla måste arbeta gemensamt med.

Internet är en fantastisk plats där barn och unga träffar vänner, får gemenskap, skapar och lära sig nya saker. Vi behöver alltid ha det som utgångspunkt. Enligt Rädda Barnen skulle 2 av 3 barn inte berätta om utsatthet för sina vårdnadshavare då de skäms eller är rädda för kraftiga reaktioner. Om vuxna bara signalerar det negativa med barns skärmanvändning kan det bli svårare att få barn att berätta om sådant som inte känns bra. Problemet med utsatthet på nätet är vanligt hos både killar och tjejer. Killar blir oftare utpressade och utsatta i ekonomiskt syfte medan tjejer oftare blir utsatta i sexuella syften.

Läs mer här

- NÄTSMART– prata med barn om trygghet på nätet | Rädda Barnen
- Grooming och utpressning i gamingvärlden | Rädda Barnen
- Kollaspelet – en guide om de vanligaste dataspelen och risker | Kollaspelet.se
- Råd till dig som är vuxen om att ta, ha och dela nakenbilder | Polismyndigheten
- Vuxenstöd – om barns sexuella utsatthet (på och utanför nätet) | ECPAT

Kungsbacka kommun och Polisen i Kungsbacka

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

Vi måste vara medvetna om att när vi ger ett barn tillgång till världen, ger vi även världen tillgång till våra barn.

Några tips för en #tryggare digital uppväxt

- Fråga nyfiket och be barnen visa dig deras populäraste appar eller spel.
- Sätta dig in i apparna barn i din närhet använder eller kommer vilja använda.
- Prata om säkerhet på nätet. Vilka uppgifter är ok att dela? Vilka bilder är ok att dela.
- Bli inte arg! Straffa inte. Ta inte telefonen, det är inte barnet som gjort fel utan den som utsatt barnet. Om barnet hamnar i en situation behöver de våga be om din hjälp. Kom ihåg att skuld och skam är förövarens bästa vän.
- Anmäl brott! T.ex. är en nakenbild till ett barn under 15 år alltid ett sexuellt ofredande, barn kan inte samtycka. En nakenbild utan samtycke till individer över 15 år är även det ett sexuellt ofredande. För att anmäla ett brott i efterhand kan du ringa 114 14, gå in på polisen.se eller anmäla på en station. Vid pågående brott ring 112.

Barn får lätt tag på vapes och andra droger online

Redan på mellanstadiet kommer barn i kontakt med vapes i Kungsbacka. Det sker försäljning av nikotinprodukter mellan barn som liknar narkotikahandel. Ett sätt är via sälj-konton på sociala medier. Detta oroar oss eftersom det medför fler risker än själva produkterna i sig. Barn kommer i kontakt med kriminella och det förekommer utpressning och sexuella handlingar i utbyte mot nikotinprodukter. Vi vill uppmuntra dig till att prata med ditt barn om nikotinprodukter. Här finns fakta och tips till hur du kan prata med ditt barn om vapes och vitt snus.

Ny lag om lustgas

Regeringen har nu beslutat om att begränsa lustgas från 1 juli 2025. Det kommer endast tillåtas att säljas i mindre mängd och med 18 års åldersgräns. Nu kommer kanske lustgasförsäljare därför rea ut sina lager, vilket då kommer innebära större tillgänglighet och lägre priser vilket kanske kommer få fler unga att testa. På Giftinformationscentralen finns ytterligare information om riskerna med lustgas.

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

Se en film om de vanligaste drogerna som unga möter → Film - Full koll

Kungsbacka kommun och Polisen i Kungsbacka

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

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