



LÄNSGEMENSAMMA FÖRÄLDRAMÖTEN UNGDOMAR OCH CANNABIS

TALMANUS:

INFÖR FÖRÄLDRAMÖTET

Undersöka att teknisk utrustning finns på plats. Teknik som behövs:

- Dator
- Projektor
- Internetanslutning
- Högtalare (ljud)

Bild 1: INLEDNING

- Hej och välkomna till detta informationsmöte om ungdomar och cannabis.
- Vi som bjuder in till mötet är x kommun och nätverket Livsstil Kronoberg.
- Nätverket består av olika organisationer och myndigheter i Kronobergs län som arbetar förebyggande med frågor som rör alkohol, narkotika, dopning, tobak och spel om pengar.
- Idag ska vi prata om ungdomar och cannabis, och om hur viktiga ni som föräldrar är.
- Vi vill berätta hur man kan göra som förälder för att stötta sitt barn att ta rätt beslut gällande droger.

Bild 2: VAD ÄR CANNABIS?

- Den vanligaste drogen i Sverige är cannabis. Cannabis är ett samlingsnamn för marijuana, hasch och hascholja. Alla kommer från olika delar av cannabisplantan.
- Hasch består av kåda som pressas samman till kakor. Marijuana är torkade växtdelar. Hascholja är en tjockflytande vätska som varierar i färg från brunt till nästan svart. Hasch och marijuana röks vanligen i handrullade cigaretter eller i speciella pipor. Hascholja doseras i minimala mängder i tobak eller på cigarettpapper. Cannabis kan också sväljas, utblandat i mat eller dryck.
- Den vanligaste sortens cannabis i Sverige är hasch, och det vanligaste sättet är att röka cannabis.
- Cannabis är narkotikaklassat, vilket innebär att det är olagligt att nyttja, sälja och inneha.
- På bilden visas olika ord eller slanguttryck för cannabis som är vanligt förekommande bland ungdomar, vilket kan vara bra för dig som förälder att känna till.

Bild 3: VILKA RISKER FINNS DET MED CANNABIS?

- När man använder cannabis är det **den psykoaktiva substansen i cannabis, THC** som ger ett rus. Ruset beskrivs ofta som en harmonisk lustupplevelse, men någon som använder cannabis för första gången kan uppleva **ångest, panikattacker och hallucinationer. Hallucinationer är något som kan återkomma även vid regelbundet bruk.**
- Vid regelbundet bruk av cannabis finns en risk för att utveckla ett **beroende**. Beroendet är snarast psykologiskt – man vill hitta den sköna känslan som ruset ger om och om igen. Ungefär var tionde av de som börjar använda drogen utvecklar ett beroende. För de som börjar i tidiga tonåren är risken högre, där ungefär var sjätte utvecklar ett beroende.
- Cannabisruset innebär en **försämring av hjärnans funktion**, t.ex. försämrat korttidsminne och inlärningsförmåga. THC lämnar kroppen långsamt, vilket innebär att försämringen av hjärnans funktion håller i sig betydligt längre än vad ruset varar, oftast under 1-2 dagar efter intaget av cannabis. Röker man ofta innebär det att minne, koncentration och inlärningsförmåga är konstant försämrade. Det här innebär att studier och cannabis inte är en lyckad kombination.
- Hjärnans biologiska mognad fortsätter upp till 25-årsåldern. Det är i dagsläget **osäkert om de kognitiva funktionerna återgår till det normala när man slutar bruka cannabis**. Om man börjar röka cannabis tidigt och mycket ofta riskerar man att få en sänkning av IQ i vuxen ålder.
- Tidigt och frekvent bruk av cannabis ökar risken för **psykotiska sjukdomar**, till exempel schizofreni, framförallt bland personer som har psykiska problem eller anlag för psykisk sjukdom. Finns också en risk för att utveckla **kronisk bronkit och andra allvarliga luftvägssjukdomar**.
- Cannabisanvändande kan också leda till **sociala skador**. Personen kan få svårt att hänga med i skolan, fungera på en arbetsplats och få problem i relationer till vänner, partners eller familj.
- En ytterligare viktig aspekt är att **”Cannabis idag är inte som cannabis igår”**. Den cannabis som säljs idag är mer potent (starkare) än var den var för 25 år sedan. På 1980-talet låg THC-halten i cannabis i genomsnitt på under 2 %. De senaste åren rapporterar flera myndigheter om cannabis med en THC-halt på 20 % eller högre. (WHO, The health and social effects of nonmedical cannabis use, 2016).

Bild 4: HUR SER ANVÄNDNING UT BLAND UNGDOMAR I LÄNET?

- Här visas resultat från enkätundersökningen Barns och ungdomars hälsa och levnadsvanor i Kronobergs län. Undersökningen genomförs av Region Kronoberg och görs vart tredje år sedan 2003. Enkäten går ut till alla länets elever i åk 5, 8 och år 2 på gymnasiet, och genomförs på skoltid. För alla år har svarsfrekvensen varit omkring 80 %. Den senaste undersökningen gjordes hösten 2018.
- Figuren visar andel ungdomar i åk 8 och gy åk 2 i Kronobergs län som använt narkotika – en eller flera gånger. Genom åren har det inte varit någon tydligt trend – bruket har gått upp och ner. Vid den senaste undersökningen (2018) var det omkring 3 % av eleverna i åk 8 som provat narkotika. Bland eleverna i gy åk 2 var det omkring 12 %. Cannabis är den vanligast förekommande formen av narkotika bland ungdomar.
- I båda årskurserna var det fler killar än tjejer som använt narkotika.

- Vad gäller att ha använt narkotika 2 gånger eller mer – vilket kan vara en större risk för att skapa ett mer etablerat bruk – så var det omkring 1 % av eleverna i åk 8 och omkring 5 % av tjejerna och 10 % av killarna i gy åk 2 - som gjort detta.
- Bland ungdomar i gy åk 2 var det omkring en tredjedel som sa att de haft möjlighet av prova eller köpa narkotika – så risken att din ungdom kommer i kontakt med detta är stor. Det är såklart långt ifrån alla som kommer i kontakt med narkotika som väljer att prova – men att arbeta med ungdomars attityd och inställning till narkotika är viktigt för att förebygga detta. Här har du som förälder möjlighet att påverka din ungdoms val.

Bild 5: TOBAKSRÖKNING OCH CANNABIS

- Att röka är en riskfaktor för att testa cannabis – steget dit är oftare mindre om en ungdom redan röker cigaretter.
- Även i Kronobergs län ser vi detta. Bland rökande ungdomar i gy åk 2 var det 42 % som använt narkotika. Jämfört med icke-rökande ungdomar där det var 9 % som använt narkotika*.
- Ungdomar som röker erbjuds dessutom oftare att köpa narkotika, än ungdomar som inte röker*.
- Att arbeta för att fler ungdomar inte ska börja röka är därför också en viktig del av det cannabisförebyggande arbetet.

**Statistik från barn- och ungdomsenkäten 2018*

Bild 6: PRATA MED DIN UNGDOM – film från UR:s serie Föräldrasnack

- Cannabis finns överallt och ingen är automatiskt skyddad från att få problem. Det är bra att prata med ditt barn om det även om du inte är orolig just nu. När ungdomar blir äldre så påbörjar de processen att frigöra sig från familjen. Under denna period kan skillnaderna i synsätt öka och kommunikationen kan bli svårare. Detta betyder inte att du inte ska försöka.
- Visa film – 1 minut och 22 sekunder lång. OBS! Filmen går igång först efter 5 sek.
- Länk till film: <https://youtu.be/1ha6c67D1L8>

Bild 7: PRATA MED DIN UNGDOM

- Så några tips som kan vara bra att ha med sig när du ska prata med din ungdom är:
- **Att läsa på!** Ungdomar kan, vet och har åsikter om cannabis. De tror gärna på sådant de har hört från kompisar eller läst på nätet. Det är bra om du vet vad du talar om och vad du tycker. På exempelvis cannabishjälpen.se finns det mycket information samlad om cannabis.
- **Undvik skrämselfpropaganda.** Ungdomar känner sig ofta odömliga och kan ha svårt att ta till sig skrämselfpropaganda. Samtidigt är det bra om din tonåring tidigt förstår riskerna med olika droger.
- **Uppmuntra en avslappnad konversation.** Lyssna noga på vad ditt barn säger och försök förstå. Se till att kommunikationen går åt två håll. Se till att ställa öppna frågor som inte bara besvaras med ja eller nej. På detta sätt ökar chanserna att samtalet flyter.
- **Det är viktigt du behåller lugnet** och är öppen för vad ditt barn säger och tycker. Bli det för intensivt är risken att ditt barn känner sig pressat och inte lyssnar eller vill dela med sig av hur det är för dem. Om t ex kompisar till din tonåring tar droger, undvik att kritisera eller fördöma. Diskutera i stället varför de gör det.

- **Visa var du står.** Både med ord och i handling. Utmaningen är att vara tydlig med regler och konsekvenser som gäller i er familj samtidigt som man förmedlar att det är tryggt att berätta sanningen om någonting blir fel. T ex kan du göra det klart för ditt barn att de kan ringa dig när som helst för att få hjälp oavsett vad de har gjort. **En tillitsfull relation mellan dig och din ungdom är en förutsättning för att ni ska kunna prata om de här sakerna.**

Bild 8: ATT UPPTÄCKA CANNABIS – film med Polisen

- Det är inte alltid lätt att upptäcka om ditt barn har använt cannabis eller andra droger. Som regel brukar ungdomar hålla sig hemifrån när de gör sina första försök. Vi ska nu lyssna på kommunpolisen Scott Goodwin som ger några tips på möjliga tecken på cannabisbruk.
- Visa film – 4 minuter och 33 sekunder lång.
- Länk till film: <https://youtu.be/ZyLCg7tpsF4>

Bild 9: OM DIN UNGDOM ANVÄNDER CANNABIS

- Om du upptäcker att ditt barn har testat cannabis, börja med att **ta reda på mer**. Fråga hur ofta det har hänt och försök förstå varför. Fråga hur hen upplevde det och om de tror att de kommer att göra det igen. Ur barnets perspektiv kan det finnas många goda skäl att prova. Samtidigt har ungdomars hjärnor sämre impuls kontroll och svårare att bedöma hur farligt saker är. En del ungdomar börjar experimentera tidigare än andra, vilket tyvärr ökar risken för att få problem.
- **Ställ samtidigt krav på din ungdom.** Markerar du inte kan ditt barn uppfatta detta som att det är ok med cannabis eftersom ingen tycks bry sig om vad hen gör. Var **därför rak och ärlig** mot ditt barn. Visa att du är emot det och förklara varför. Förmedla att du oroar dig eftersom **du älskar barnet** så mycket. Gå försiktigt fram och lyssna på vad ditt barn tycker även om du inte ändrar ditt ställningstagande.
- **Ta också hjälp av professionella.** Det finns personal som har erfarenhet och kan hjälpa er att reda ut frågetecken och hjälpa familjen och din ungdom i rätt riktning. Ju tidigare insatserna görs desto lättare är det att få stopp på problemen.
- I Kronobergs län finns Primärvårdens hälsoenhet, som man kan vändas sig till redan i ett tidigt skede om man har en oro eller misstanke om narkotikaanvändande. Nicklas som jobbar där ska nu berätta lite mer om deras verksamhet. Film på nästa bild...

Bild 10: MÖJLIGHET TILL HJÄLP OCH STÖD – film med Primärvårdens hälsoenhet

- Visa film – 2 minuter och 16 sekunder lång.
- Länk till film: <https://youtu.be/DJ4WWnKVmdE>

Bild 11: VIKTEN AV NÄRA RELATIONER!

- De nära relationerna är viktigast! – så svarar barn och ungdomar i länet på frågan om vad som är viktigast för att må bra*. I alla årskurserna – åk 5, 8 och år 2 på gymnasiet – lyftes de nära relationerna fram – föräldrar, vänner och syskon. I åk 8 var det nästan 90 % av eleverna som lyfte fram sina föräldrar som viktigast för att må bra. Det kanske inte alltid känns så som tonårsförälder!
- Det viktigaste som vi vill förmedla ikväll, det är att du som förälder verkligen kan göra skillnad. Som förälder kan det kännas jobbigt att prata om cannabis, men kom då ihåg att vad du säger, och att du visar att du bryr dig, spelar roll. Det kanske inte alltid känns eller verkar så, men ungdomar bryr sig faktiskt om vad deras föräldrar säger.
*Statistik från barn- och ungdomsenkäten 2018

Bild 12: BRA KONTAKTER

- Ibland kan det kännas skönt att prata med någon annan som vet lite mer om ungdomar och cannabis än vad man själv gör.
- Några exempel på bra kontakter som finns här i länet ser ni här.
- Vi har också samlat bra kontakter och webbplatser till verksamheter dit man kan vända sig för att få stöd på ett **infoblad** som ni hittar på Livsstil Kronobergs hemsida (alternativt att dessa trycks upp och delas ut).
- Livsstil Kronoberg har även tagit fram en kort informationsfolder om ungdomar och cannabis – **tryck upp och dela ut eller hänvisa till Livsstil Kronobergs hemsida. Foldern finns på svenska, arabiska, somaliska, dari och tigrinja.**
- Tack för att ni kom idag och tack för oss!

Bild 13: KÄLLOR OCH LÄSTIPS (extra sida att visa vid behov)

- Detta är de främsta källorna som har använts i denna presentation. Främst tänkt som fördjupning för dig som vill veta mer, men även som ett stöd i ifall föräldrar undrar över innehållet i presentationen.

WHO:s forskningsrapport "The health and social effects of nonmedical cannabis use"

https://www.who.int/substance_abuse/publications/msbcannabis.pdf

Folkhälsomyndighetens kortversion av WHO:s rapport

<https://www.folkhalsomyndigheten.se/contentassets/0ec13c7b945949b0a5dec5e5e3938d77/halsomassiga-sociala-effekter-cannabisbruk-00062-2017-webb.pdf>

Centralförbundet för alkohol- och narkotikaupplysning – Skolelevers drogvanor 2018

https://www.can.se/contentassets/e2d48881b4f54dc9aae5e6c41d90afc9/skolelevers-drogvanor-2018_webb.pdf

Cannabishjälpen

<http://cannabishjalpen.se/>

Stockholm stad

<https://www.stockholm.se/cannabisprevention>

Barns och ungdomars hälsa och levnadsvanor i Kronobergs län

www.regionkronoberg.se/vardgivare/arbetsomraden-processer/folkhalsa/folkhalsoenkater/

Livsstil Kronoberg

<http://livsstilkronoberg.se>