

# FÄLTGRUPPENS NYHETS BREV

Nummer 1–2022 Årgång 23



**Sommarlovet** är här och många härliga dagar med ledighet och vila för era ungdomar väntar. Lovet kan också innebära nya situationer för dem och utgöra en utmaning för er som föräldrar. Sommaren lockar med strandfester, olika bilträffar, häng på olika platser och tillhåll, samt att ledigheten medför större frihet, sena kvällar och nya kompisar. Via sociala medier, främst via snapchat-kartan, kollar ungdomar var andra är och det kan snabbt bli stora samlingar. Det är konstaterat att många ungdomar debuterar med alkohol men även andra droger under sommaren. Även nya tobaksprodukter som e-cigarettor och vitt snus kan bli aktuellt. Du som förälder får vara beredd på att ta nya diskussioner om det som tidigare varit självklart och överenskommet.



Föräldrafritt behöver inte betyda att det blir stor fest. Men som förälder är det bra att vara medveten om situationer som tonåringar kan hamna i när ingen vuxen är hemma eller närvarande. Det är inte bara i hemmet som det kan hända saker, föräldrafritt kan ju också vara en strandfest, en resa, ute på stan, hemma hos en kompis eller andra tillfällen. Många ungdomar känner ett grupstryck från kompisar kring fester och festande. Även tonåringar som egentligen inte vill ordna fest, gå på fest eller dricka alkohol kan på något sätt hamna i de situationerna ändå. **Då är det viktigt att du som förälder finns tillhands och beredd att stötta och hjälpa din ungdom.**

## Ring och stäm av läget

Är din tonåring ensam hemma? Ring och stäm av läget under kvällen. Det visar att du bryr dig. Tala gärna om i förväg att du tänker ringa, så att din ungdom vet om det. **Är du osäker på läget hemma eller om din ungdom är någon annanstans, och har en magkänsla av att det inte står rätt till, åk hem direkt!**

## Prata om risker på nätet

Ungdomar tillbringar mycket tid på nätet, där saker sprids snabbt och enkelt. Om man skriver att man är ensam hemma eller bjuder in till fest är risken stor att det dyker upp fler ungdomar än man tänkt. Ibland vill tonåringar få många till sin fest för att på så sätt bli populär. Den inbjudan som lockar många till festen har kanske inte du som förälder fått vetskap om. **Prata med din ungdom om publicering via sociala medier och vilka risker det kan innebära.**

## Hjälp till att säga nej

De flesta tonåringar vill inte ordna fest bara för att föräldrarna är borta, men det kan vara svårt att säga nej till kompisar. Förklara att det kan kännas knepigt, men att det är moget och smart att säga ifrån. Skulle det kännas jobbigt kanske ni kan komma överens om att din tonåring skyller på dig som förälder och "dina hårda regler". **Det finns många olika situationer där ett nej från dig kan vara befriande för en tonåring oavsett ålder.**

## Ta hjälp av andra vuxna

Ett problem med föräldrafria fester är att ungdomar inte alltid vågar höra av sig till någon vuxen i tid om det uppstår problem. De kanske själva druckit eller skäms så mycket att de inte vågar be om hjälp. Försäkra din tonåring om att det alltid är bäst att ringa dig eller annan vuxen om en situation skulle urarta. Det är alltid ditt ansvar att ta reda på saker och ting innan "festerna". **Kontakta andra föräldrar angående tider, alkohol, vuxenansvar, tillsyn och annat viktigt för dig att veta innan du skickar i väg din tonåring till insparken, strandfesten eller andra tillställningar där inga vuxna finns.**

## Förbered hemmet

Är det dags för fest och du vet om det, se till att det inte finns olämpliga saker i hemmet som lockar såsom alkohol eller tabletter i badrumsskåp. För att inte riskera att din tonåring eller någon av kompisarna får tag i det. **Men det viktigaste är att du pratar med din tonåring om vad som gäller oavsett om det är fest hemma eller någon annanstans.**

(Avsnittet om Föräldrafritt är till största delen tagit från TONÅRSPARLÖREN.)

## E-cigarettor och vitt snus

Under våren har skolorna, fältsekreterarna och polisen rapporterat om stor användning av e-cigarettor (e-cigg, vejp, vape) så lågt ner som i åk 4-5. Även vitt snus har ökat markant. Snusandet bland unga har nästintill fördubblats det senaste decenniet. Ungdomarna pratar om att e-cigarettor "bara är vattenånga" och därför inte farligt och att det vita snuset är "fejksnus" för att det inte innehåller tobak.

De här produkterna lanseras, av tobaksbolagen, som mindre farliga och hälsosammare. Mängder av olika smaker, som godis och frukt, ska locka barn och ungdomar att testa för att de så småningom skall gå över till vanliga cigarettor och snus. För det är våra barn som är måltavlan för att börja röka och snusa och dessa produkter har blivit allt mer normaliserande samt populära bland ungdomar.

E-cigarettor och vitt snus marknadsförs oftast som "tobaksfria"- trots att de innehåller höga doser nikotin som framställs av tobak.

Nedan ser ni exempel på hur produkterna kan se ut



## Är tobaksfria nikotinprodukter mindre farliga?

Tobaksindustrin vill gärna framställa snus samt nya nikotinprodukter som bättre alternativ till cigarettor. Alla konsumtionsvaror som jämförs med cigarettor kan klassas som mindre farliga, men det betyder inte att de är ofarliga. Vitt snus, e-cigarettor och upphettade tobaksprodukter innehåller höga doser nikotin. Nikotin framställs av tobak, och nikotinetns allvarliga hälsorisker är gemensamma för alla dessa produkter. Dessutom ökar nikotinet hjärnans mottaglighet för alkohol och andra droger. Forskning har även visat att nikotinbruk är förknippat med sämre kognitiva förmågor såsom minne, uppmärksamhet, koncentration, inlärning och impuls kontroll och kan öka risken för psykisk ohälsa.

## E-cigarettor utan nikotin innehåller väl bara smaksatt vattenånga?

Alla e-cigarettor, med eller utan nikotin, innebär risker för hälsan. Oavsett nikotinmängd tillsätts ofta olika smakämnen i e-vätskorna som kan skada luftvägarna vid inandning. Sådana smakämnen kan vara godkända som tillsatser i livsmedel- och därmed säkra att äta- men när vätskan hettas upp och förångas bildas nya föreningar och giftiga ämnen, såsom formaldehyd, acetaldehyd och akrolein, som kan orsaka cellskador i munhåla och lungor, samt öka risken för luftvägsinflammationer.

(Delar av detta avsnittet är tagit från A Non Smoking Generation)

## Information från polisen:

- Förekomsten av droger ökar i vårt område. Fler unga köper och användningen kryper ner i åldrarna. Dessutom att det sker drog försäljning på en del öppna platser i Ystad.
- Lustgas har också börjat dyka upp i Ystad. Gasen inhaleras direkt via tuber eller genom att fylla ballonger som sedan andas in. Den främsta risken med lustgas är syrebrist vid inandning vilket kan leda till allvarliga skador.
- Ett annat bekymmer som polisen jobbar med är alla cykelstölder. Troligtvis mest ligor som lastar in i mindre skåpbilar men även yngre människor förekommer i dessa ärenden. **Lås fast era cyklar!**
- Föräldrar och vuxna behöver vara ute oftare, visa mer engagemang gentemot sina barn. Att man som vuxen är vaksam, tydlig och lite besvärlig mot sin tonåring. Att man ifrågasätter deras umgänge, var de befinner sig och vad de gör, kollar deras mobiltelefoner samt hur pengaflödet/swish ser ut kan förebygga att din ungdom gör olämpliga saker och hamnar i olämpliga miljöer.

## Nattvandring!

Nattvandring är en del av **Fältgruppens förebyggande arbete**, där det handlar om att skapa trygghet och öka vuxennärvaron. Det är viktigt att prata, stötta och finnas till för ungdomar på kvällar och helger på stan och runt om i Ystad.

**Ni föräldrar är viktiga och behövs! Följ med oss i Fältgruppen en kväll och få information, lägesbild om hur det ser ut och nätverka med andra föräldrar. Ni kan göra skillnad!**

Är du eller någon du känner intresserad, hör av dig/er till oss!

**Vi finns på Facebook och Instagram, Fältgruppen Ystad. Gilla, dela och följ oss!**

Richard Magnusson 0708-72 85 01  
richard.magnusson@ystad.se

Lina Persson 0709-47 75 88  
lina.persson@ystad.se