



# ANDTS - Riktlinje för Hyltes kommunala skolor

Så här agerar vi när vi möter barn och unga som vi misstänker använder alkohol, narkotika, dopning, tobak eller spelar om pengar

Antagen av kultur- och folkhälsonämnden  
2020-12-17



## Innehåll

Riktlinjens syfte.....	3
Riktlinjens grund.....	3
Viktiga nummer - 114 14 eller 112.....	4
Definitioner.....	5
Alkohol.....	5
Narkotika.....	5
Dopning.....	5
Tobak.....	5
Spel.....	7
Definitioner av riskbruk, missbruk och beroende.....	8
Vad kan vara signaler på riskbruk och missbruk?.....	8
Så här agerar vi.....	9
Alkohol.....	9
Vid misstanke om att en elev är alkoholpåverkad under skoltid.....	9
Vid misstanke om missbruk/riskbruk av alkohol utanför skoltid.....	9
Narkotika.....	10
Vid misstanke om att en elev är påverkad av narkotika under skoltid.....	10
Vid misstanke om att en elev använder narkotika utanför skoltid.....	10
När ungdom ertappas med försäljning eller innehav av narkotika.....	11
Dopning.....	11
Vid misstanke om dopning – agera som vid misstanke om narkotika.....	11
Förslag på hur skolpersonal kan uttrycka sig vid samtal till 112.....	11
Tobak.....	12
Om du misstänker att en elev röker/snusar.....	12
Om du ser eller fått det bekräftat att en elev röker/snusar.....	12
Förslag på hur personal kan prata med en elev vid oro för tobaksanvändning.....	12
Spel.....	13
Om du misstänker att en elev spelar om pengar.....	13
Om du ser eller fått det bekräftat att en elev spelar om pengar.....	13
Förslag på hur personal kan prata med en elev vid oro för spelande.....	13
Förslag på övningar att göra vid oro för spel om pengar.....	14
Hit kan du vända dig för stöd.....	14
<b>Bilaga 1</b> ANDTS-plan med bilder	
<b>Bilaga 2</b> Verkyget ANDT på schemat	
<b>Bilaga 3</b> Verkyget Prata om spel	
<b>Bilaga 4</b> Sammanställning av "När datorspelade blir problematiskt"	
<b>Bilaga 5</b> Definitioner av lagrum	

## Riktlinjens syfte

Denna riktlinje har skapats i samverkan mellan Hylte kommun och polisen i Hylte. Riktlinjen innehåller information om hur du ska hantera misstanke, riskbruk och bekräftat missbruk av alkohol, narkotika, dopning, tobak och spel.

Syftet med riktlinjen är att all personal från årskurs 4 och uppåt ska veta hur personal ska agera både vid *misstanke* om eller när personal *vet* att en elev använder alkohol, narkotika, doping, tobak eller spelar om pengar (ANDTS). Riktlinjen bidrar till ett gemensamt synsätt och agerande.

Det är även viktigt att elever får information om ANDTS. Riktlinjen bör därför vara känd av både dem och deras vårdnadshavare för att skapa en förutsägbarhet och kunskapsspridning.

Riktlinjen innehåller bilagor med förebyggande material för undervisning i skolan för att öka medvetenheten och kunskapen om ANDTS och dess risker, hos elever och personal.

## Riktlinjens grund

Riktlinjen stämmer överens med Agenda 2030 som specificerar 17 globala mål, där ett av målen fokuserar på hälsa och välbefinnande. Riktlinjen överensstämmer också med det som uttrycks i regeringens ANDT-strategi (2016-2020), där det övergripande målet är *ett samhälle fritt från narkotika och dopning, med minskade medicinska och sociala skador orsakade av alkohol och ett minskat tobaksbruk*. Regeringen kommer ta fram en ny ANDT-strategi giltig från 2021, där det förväntas ett ökat fokus på narkotika samt förebyggande arbete för att färre barn och unga ska börja med droger. I riktlinjen har även spel om pengar inkluderats, eftersom lagförändringar avseende spelmissbruk antogs 2018, och alla kommuner har nu ett förtydligt ansvar att förbygga och motverka spelmissbruk.

Folkhälsoarbetet i Hylte kommun grundar sig i Hallands folkhälsopolicy som tydligt uttrycker vikten av total avhållsamhet från alkohol under uppväxtåren och att insatser är nödvändiga för att stödja ungdomar att skjuta upp sin alkoholdebut. Policyn betonar också att insatser särskilt bör riktas mot att alla barn ska få en tobaksfri start i livet, att ungdomar inte börjar röka eller snusa och att ingen mot sin vilja utsätts för tobaksrök. Vidare är ambitionen ett helt narkotika- och dopningsfritt Halland.

Hylte kommun har i Vision 2040 definierat att Hylte vill ge varje barn en god start i livet och fortsatt goda förutsättningar genom skolåren. Samverkan Myndigheter i Hylte (SMIH) är ett nätverk bestående av representanter från elevhälsa, fritid och folkhälsa, polis och socialtjänst. Samverkansgruppen har beslutat att ta fram denna riktlinje som ett steg i att nå barn och unga som är i riskzon för ohälsa i ett tidigt stadi. Tidiga insatser är avgörande för att barn och unga inte ska börja använda narkotika, dopningsmedel och tobak, börja spela om pengar eller debutera tidigt med alkohol.

Enligt medborgarlöftet (2018) ska Hylte kommun och polisen verka för att narkotikabrukandet bland unga ska minska. Fokusområden består av ett ökat fokus från polisens sida på att upptäcka narkotikabruk bland unga samt drogförebyggande insatser riktade mot ungdomar.

Vad gäller bruk av tobak bör de medarbetare som arbetar bland barn och ungdomar särskilt beakta sitt ansvar att vara goda förebilder för dessa (Alkohol- och drogpolicy, 2012).

## Viktiga nummer - 114 14 eller 112

### **112 - larmnummer i en akut situation**

Ring 112 vid alla typer av pågående eller nyligen inträffade brott (oavsett hur allvarligt det är) eller vid händelser som innebär fara för liv, egendom eller miljö.

Ring 112 vid t ex misstanke om att en elev är narkotikapåverkad eller vid misstanke om att obehöriga personer just nu vistas på skolans område i avsikt att sälja, leverera eller på annat sätt hanterar alkohol, narkotika, dopningspreparat eller tobak.

### **114 14 - polisens nummer för icke akuta ärenden**

Ring 114 14 vid misstanke om något som inte är pågående eller nyligen har inträffat, t ex vid misstanke om vart det langas varor eller tips gällande försäljning till minderåriga.

### **Socialtjänst barn och unga, Hylte kommun**

Ring socialtjänsten om du behöver råd och vägledning i en svår situation.

Socialtjänstens mottagningsenhet: 0345 – 182 90

Socialtjänstens växel: 0345 – 182 40

## Definitioner

Alkohol, narkotika, dopning och tobak är olika sorters droger. Definitionen av drog är att det är något som gör användaren påverkad, det är giftigt och det är något som kan leda till ett beroende. Här nedanför finns ytterligare information om varje enskild drog utifrån Sveriges lagstiftning.

Med spel avses spel om pengar, vilket kan vara skadligt och leda till missbruk och beroende, om man gör det för ofta och för mer pengar än vad man egentligen har.

## Alkohol

*Ur Alkohollagen (2010:1622):*

Med alkoholdryck avses en dryck med en alkoholhalt som överstiger 2,25 volymprocent. Alkoholdrycker delas i denna lag in i spritdrycker, vin, öl och andra jästa alkoholdrycker.

Lagen reglerar tillverkning, marknadsföring och införsel eller import av alkoholdrycker och handel med sådana varor.

Alkoholdrycker får inte säljas eller lämnas ut till den som inte har fyllt 20 år. Beträffande folköl (alkoholhalt 2,26 - 3,5 volymprocent) gäller motsvarande den som inte har fyllt 18 år.

## Narkotika

I Lag (1999:43) definieras narkotika som läkemedel eller hälsofarliga varor med beroendeframkallande egenskaper eller euforiserande effekter samt varor som med lätthet kan omvandlas och leda till sådana egenskaper eller effekter.

*Ur Narkotikastrafflagen (1968:64):*

Den som olovligen överlåter, bjuder ut narkotika till försäljning, innehar, brukar, förmedlar kontakter mellan säljare och köpare, eller tar annan befattning med narkotika döms, om gärningen sker uppsåtligt, för narkotikabrott.

## Dopning

*Ur Lag (1991:1969) om förbud mot vissa dopningsmedel (Dopningslagen):*

Dopningsmedel avser syntetiska anabola steroider, testosteron, tillväxthormon och kemiska substanser som ökar produktion eller frigörelse av testosteron eller av tillväxthormon.

Dessa medel får inte införas till landet, överlåtas, framställas, förvärvas i överlåtelssyfte, bjudas ut till försäljning, innehas eller brukas.

## Tobak

*Enligt Lag (2018:2088) om tobak och liknande produkter omfattas följande produkter:*

Med tobak avses:

- cigaretter
- rulltobak
- tobak för vattenpipa
- andra tobaksvaror för rökning såsom cigarrer och piptobak
- rökfria tobaksvaror såsom snus och tuggtobak (*Enbart snus som innehåller tobak regleras i lagen, en utredning för det vita snuset genomförs under 2021*).

Med liknande produkter avses:

- e-cigarett och påfyllningsbehållare\*
- örtprodukter för rökning\*\*
- vattenpipor
- ”njutningsmedel som till användningssättet motsvarar rökning men som inte innehåller tobak”. Hit räknas till exempel e-cigarett som inte innehåller nikotin och därför inte är att betrakta som e-cigarett i lagens mening.

\*elektronisk cigarett (produkt som kan användas för konsumtion av nikotinånga via ett munstycke) och påfyllningsbehållare (behållare som innehåller vätska med nikotin i och som kan användas för att fylla på en elektronisk cigarett).

\*\*örtprodukter för rökning (produkter som är baserade på växter, örter eller frukter som inte innehåller tobak och som kan förbrukas via förbränning).

*Ur Lag (2018:2088) om tobak och liknande produkter:*

### **Åldersgräns**

Tobaksvaror, elektroniska cigaretter och påfyllningsbehållare får inte säljas eller lämnas ut i näringsverksamhet till den som inte har fyllt 18 år. Om det finns särskild anledning att anta att en tobaksvara är avsedd att lämnas över till någon som inte har fyllt 18 år får varan inte lämnas ut.

### **Rökförbud**

Rökning är förbjuden i lokaler avsedda för barnomsorg, skolverksamhet eller annan verksamhet för barn eller ungdom samt på skolgårdar och på motsvarande områden utomhus vid förskolor och fritidshem.

### **Rökförbudet innefattar följande**

1. rökning av tobak,
2. inhalering efter förångning eller annan upphettning av tobak,
3. användning av elektroniska cigaretter,
4. rökning av örtprodukter för rökning, och
5. användning av njutningsmedel som till användningssättet motsvarar rökning men som inte innehåller tobak

### **Ansvar för att upprätthålla rökförbudet**

Den som i egenskap av ägare eller på annan grund disponerar över en lokal, ett annat utrymme eller ett område utomhus som omfattas av ovan bestämmelse ansvarar för att bestämmelserna följs.

Den som är ansvarig enligt ovan ska genom skyltning tydligt informera om rökförbudet och vid behov ingripa med information och tillsägelser. Om någon trots tillsägelse röker där rökning inte är tillåten, får denne avvisas.

*Enligt lagen ansvarar därmed Hylte kommuns skolor för att rökförbudet följs på skolornas områden samt då undervisning sker i andra lokaler.*

## Spel

Benämningen ”spel” i denna riktlinje betyder ”spel om pengar” om inget annat anges. För mer information om datorspel och dess konsekvenser se bilaga 4. Sammanställning av ”När datorspelande blir problematiskt”.

Inom folkhälsopolitiken användes begreppet *överdrivet spelande*, medan Folkhälsomyndigheten och spelprevention.se använder *spelproblem* som ett samlingsbegrepp. Spelproblem beskriver de negativa sociala, ekonomiska och hälsomässiga konsekvenserna som spel om pengar kan orsaka, oavsett omfattning. Det kan vara allt från enstaka negativa konsekvenser, till många allvarliga problem på flera områden. Som indikatorer för överdrivet spelade ingår förutom spelproblem även spelande bland barn och unga som inte är tillräckligt gamla för att få spela.

*Ur Spellag (2018:1138):*

Denna lag gäller spel om pengar eller andra vinster med ett värde i pengar. Spellagen innebär att alla spelbolag på den svenska spelmarknaden ska ha en licens. En licenshavare ska skydda spelare mot överdrivet spelande och hjälpa spelare att minska sitt spelande när det finns anledning till det (omsorgsplikt). Marknadsföring av spel ska vara måttfull och får inte riktas till barn och unga under 18 år.

### Åldersgränser på spel

- 18-årsgräns för att spela om pengar
- 20-årsgräns för att få tillträde till ett kasino

### Tre centrala åtgärder enligt Spellagen för att motverka överdrivet spelande

- Spelgränser: Det är obligatoriskt för spelare att ange maxgräns för insatser i tid och pengar.
- Självtest: Alla licenshavare med spel online ska erbjuda spelare ett självtest för att de ska kunna bedöma sitt spelbeteende.
- Alla spel online ska erbjuda möjlighet för spelarna att stänga av sig från alla licenshavare genom det nationella registret: [spelpaus.se](http://spelpaus.se)

### Spelmissbruk och ansvarsfördelning

*Enligt Socialtjänstlagen (2001:453) och Hälso- och sjukvårdslag (2017:30):*

Kommunerna och hälso- och sjukvården har ett delat ansvar för missbruks- och beroendevården. Socialnämnden har ansvar för att förbygga och motverka spelmissbruk. Hälso- och sjukvården ansvarar för att behandla spelberoende och för att beakta barns behov av stöd när en närstående vuxen har spelproblem. Länsstyrelsen har uppdraget att stödja de ansvariga myndigheterna.

*Med spelmissbruk i lagtexten avses personer som missbrukar spel om pengar, det handlar alltså inte om exempelvis dataspel.*

### Förebyggande åtgärder och verktyg

Se bilaga 3. Verktyget Prata om spel, för tips på övningar och material för undervisning i olika skolämnen för att öka medvetenheten och kunskapen om spel om pengar och dess risker, hos elever och personal från årskurs 7 upp till gymnasiet.

## Definitioner av riskbruk, missbruk och beroende

### Riskbruk

Handlar om den konsumtion av droger eller spel som ännu inte har utvecklats till missbruk eller beroende men som riskerar att göra det om den fortsätter. Konsumtionen innebär en klar risk för att utveckla fysisk eller psykisk ohälsa eller andra skador.

### Missbruk

Innebär upprepad användning av droger (alkohol, narkotika, dopning och tobak) eller spel om pengar som leder till misslyckande att fullgöra sina plikter på arbetet, i skolan eller i hemmet. Fortsatt användning trots återkommande problem. Riskerna för att det uppstår fysiska skador, psykiska- och sociala problem ökar. Missbruket påverkar också personer i missbrukarens omgivning negativt.

### Beroende

Beroende kan innebära ett fysiologiskt, psykologiskt och socialt beroende, ofta allt detta. Personen kommer troligtvis att lida av abstinens om drogen eller möjligheten att spela tas bort, men det kan finnas ett beroende även utan toleransökning och abstinens.

## Vad kan vara signaler på riskbruk och missbruk?

Det är svårt att veta med säkerhet om ett barn/ unga brukar droger (alkohol, narkotika, dopning eller tobak) eller spelar om pengar, men det finns vissa tecken som gör att man bör vara extra uppmärksam. Dessa signaler, var och en för sig, kan naturligtvis vara normala förändringar hos ett barn/ unga.

- Byte av kamrater
- Ständig brist på pengar
- Hög frånvaro i skolan
- Humörsvängningar
- Rastlöshet
- Dåligt närminne och koncentrationssvårigheter
- Trötthet, apati, håglöshet eller överaktivitet
- Misstänksamhet, förföljelsetankar
- Lögner
- Misskötsel av hygien
- Depression eller nedstämdhet (mellan berusningstillfällena)
- Tänker ständigt på spel
- Har kännedom om langning av droger (alkohol, narkotika, dopning eller tobak)

### Hur hänger det ihop?

Det finns många olika typer av tobaksprodukter och tonåringar som använder e-cigarett, vattenpipa eller snus har en fördubblad risk att även börja röka cigaretter inom ett år (Tobaksfakta, 2018). Av de som börjar röka cannabis har 77 procent börjat med vanlig tobaksrökning innan. Att minska antalet nya tobaksrökare minskar alltså även antalet cannabisbrukare i nästa steg. Att vara påverkad av alkohol försämrar konsekvenstänkandet och kan leda till annat drogmissbruk. Av dem som brukar narkotika (främst cannabis) uppger 89 procent att de också brukar alkohol (Skolelevers drogvanor 2017, CAN, rapport 170).



Enligt Skolelevers drogvanor 2019 har 25 procent i årskurs nio och 35 procent på gymnasiet erbjudits att prova eller köpa narkotika under det senaste året. Många menar även att de skulle kunna få tag i cannabis inom en 24-timmarsperiod om de så önskade. Vidare framgår det att elever som under de senaste 12 månaderna använt anabola steroider i större utsträckning även har använt narkotika. Det finns även ett tydligt samband mellan spelande om pengar och alkohol- eller narkotikakonsumtion. Ordningen är dock inte helt given, det vill säga om det är spelproblemen som leder till drogkonsumtionen eller vice versa (Skolelevers drogvanor 2019, CAN rapport 187).

På grund av de tydliga sambanden mellan alkohol, narkotika, doping, tobak och spel, behöver vi arbeta förebyggande från flera håll för att minimera droganvändning. Många studier visar dessutom att ju tidigare ungdomar börjar med någon form av substansbruk, som alkohol, tobak eller narkotika, desto större är risken att de senare i livet fastnar i missbruk och andra relaterade problem.

## Så här agerar vi

*Där rektor omnämns avses rektor eller den som rektor delegerar den specifika uppgiften till. Rektor ansvarar för att informera personal om denna riktlinje och säkerställa att all personal känner till och arbetar efter denna riktlinje.*

## Alkohol

### Vid misstanke om att en elev är alkoholpåverkad under skoltid

1. Bedöm om den påverkade är i behov av akut medicinsk vård eller annat omhändertagande. Ring i så fall 112 (ambulans/polis).
2. Informera rektor och representant i skolans elevhälsoteam om situationen.
3. Rektor utser ansvarig för ärendet.
4. Ansvarig informerar vårdnadshavare för hämtning om eleven är under 18 år. Är eleven myndig avvisas denna från verksamheten. Säkra transport hem och kontakta anhörig i de fall eleven medger detta.
5. Om vårdnadshavare inte kan nås ska socialtjänstens mottagningsenhet kontaktas för konsultation (tel. 0345-182 90/ växel 0345-182 40).
6. Skolan i ledning av rektor gör en bedömning av individens vidare behov och hur skolan ska agera.
7. Om eleven är under 18 år ska rektor anmäla till socialtjänsten enligt 14 kap 1c § SoL.

Se över vilka insatser ni kan göra i er verksamhet för att stötta och hjälpa eleven. Fundera också på vilka övriga aktörer som behöver informeras om situationen. Beakta eventuell sekretess och elevens integritet. Se alltid till individens bästa.

### Vid misstanke om missbruk/riskbruk av alkohol utanför skoltid

1. Bedöm om den påverkade är i behov av akut medicinsk vård eller annat omhändertagande. Ring i så fall 112 (ambulans/polis).
2. Informera rektor och representant i skolans elevhälsoteam om situationen.
3. Rektor utser ansvarig för ärendet.
4. Prata med eleven om misstankarna.

5. Kontakta vårdnadshavare till elev under 18 år för att informera om dessa misstankar.
6. Gör en orosanmälan enligt 14 kap 1c § SoL om eleven är under 18 år. Vid osäkerhet kring hur du ska agera kan du konsultera socialtjänstens mottagningsenhet (tel. 0345-182 90/ växel 0345-182 40). Om eleven är över 18 år anmäls istället till socialtjänstens vuxenenhet (tel. 0345-180 00). Socialtjänsten gör en bedömning av individens behov.

Se över vilka insatser ni kan göra i er verksamhet för att stötta och hjälpa eleven. Fundera också på om andra aktörer behöver informeras om situationen. Beakta eventuell sekretess. Se alltid till individens bästa.

## **Narkotika**

### **Vid misstanke om att en elev är påverkad av narkotika under skoltid**

1. Bedöm om den påverkade är i behov av akut medicinsk vård eller annat omhändertagande. Ring i så fall 112 (ambulans/polis).
2. Informera rektor och representant i skolans elevhälsoteam om situationen.
3. Rektor utser ansvarig för ärendet.
4. Kontakta polisen om pågående brott (ringa narkotikabrott) via 112. Polis på plats kommer att kontakta vårdnadshavare om eleven är under 18 år och genomföra drogtest. Polisen överlämnar elev under 18 år till vårdnadshavare. Polisanmälan upprättas av polispatrull på plats.
5. Om polispatrull inte har möjlighet att komma till platsen, kontakta vårdnadshavare för hämtning av eleven (under 18 år). Är eleven myndig avvisas denne från verksamheten. Säkra transport hem och kontakta anhörig i de fall eleven medger detta. Om vårdnadshavare medger kan socialtjänstens mottagningsenhet (tel. 0345-182 90/ växel 0345-182 40) kontaktas av skolan för provtagning. Provtagning kan också göras på vårdcentralen. Om vårdnadshavare inte kan nås ska socialtjänstens mottagningsenhet kontaktas för konsultation (tel. 0345-182 90/ växel 0345-182 40).
6. Skolan i ledning av rektor gör en bedömning av individens vidare behov och hur skolan ska agera.
7. Om eleven är under 18 år ska rektor anmäla till socialtjänsten enligt 14 kap 1c § SoL.

Se över vilka insatser ni kan göra i er verksamhet för att stötta och hjälpa eleven. Fundera också på vilka övriga aktörer som behöver informeras om situationen. Beakta eventuell sekretess och elevens integritet. Se alltid till individens bästa.

### **Vid misstanke om att en elev använder narkotika utanför skoltid**

1. Bedöm om den påverkade är i behov av akut medicinsk vård eller annat omhändertagande. Ring i så fall 112 (ambulans/polis).
2. Informera rektor och representant i skolans elevhälsoteam om situationen.
3. Rektor utser ansvarig för ärendet.
4. Prata med eleven om misstankarna.
5. Kontakta vårdnadshavare till elev under 18 år för att informera om dessa misstankar.
6. Gör en orosanmälan enligt 14 kap 1c § SoL om eleven är under 18 år. Vid osäkerhet kring hur du ska agera kan du konsultera socialtjänstens mottagningsenhet (tel. 0345-182 90/ växel 0345-182 40).

Se över vilka insatser ni kan göra i er verksamhet för att stötta och hjälpa eleven. Fundera också på om andra aktörer behöver informeras om situationen. Beakta eventuell sekretess. Se alltid till individens bästa.

## När ungdom ertappas med försäljning eller innehav av narkotika

1. Tillkalla polis via 112.
2. Rådgör med polis om hur ni ska agera.
3. Narkotikan tas i första hand i beslag av polis. Invänta polis som har möjlighet att genomföra kroppsvisitation och husrannsakan i skåp. Undantag till detta kan vara om det är en uppenbar fara för omgivningen.
4. Vårdnadshavare och socialtjänst kontaktas alltid av polis (om eleven är under 18 år) i de fall polis har varit på plats.
5. Rektor anmäler till socialtjänst enligt 14 kap 1c § SoL om eleven är under 18 år.

Se över vilka insatser ni kan göra i er verksamhet för att stötta och hjälpa eleven. Fundera också på om andra aktörer behöver informeras om situationen. Beakta eventuell sekretess. Se alltid till individens bästa.

## Dopning

### Vid misstanke om dopning – agera som vid misstanke om narkotika

### Förslag på hur skolpersonal kan uttrycka sig vid samtal till 112

Kom ihåg: 112 är ett akutnummer som du ska ringa vid alla typer av pågående eller nyligen inträffade brott (oavsett hur allvarligt det är) eller händelser som innebär fara för liv, egendom eller miljö.

\* Uppge namn, funktion och arbetsplats.

\* Uppge anledningen till larmsamtalet, t ex. ”*Vi har en elev på skolan som vi misstänker är påverkad av narkotika. Vi behöver en polispatrull som kommer hit och gör en bedömning av eleven.*”

\* Uppge ditt telefonnummer som kan lämnas till polispatrull. Patrullen kan då kontakta dig under framkörningen.

\* Det är bra att kunna beskriva varför ni tror att eleven är påverkad av berusningsmedel. Kan det vara alkohol? Om eleven inte luktar alkohol kan det vara ett tecken på att det rör sig om annat berusningsmedel som narkotika eller dopningspreparat. Vad är det i elevens beteende som får er att misstänka att hen är påverkad? Var konkret.

## Tobak

### Om du misstänker att en elev röker/snusar

- Samtala med eleven om din oro.
- Erbjud tobaksavvänjning och stödsamtal via elevhälsan.
- All personal som ser pågående rökning på skolans område ska upplysa om att rökning inte är tillåtet där.

### Om du ser eller fått det bekräftat att en elev röker/snusar

- Samtala med eleven om din oro.
- Kontakta vårdnadshavare för att informera om situationen när eleven är under 18 år.
- Erbjud tobaksavvänjning och stödsamtal via elevhälsan.
- Informera om att rökning inte är tillåtet på skolans område.
- Om eleven trots tillsägelse fortsätter röka där rökning inte är tillåten, får denne avvisas.

### Förslag på hur personal kan prata med en elev vid oro för tobaksanvändning

*(Tobaksprevention, Stockholms läns landstings kunskapscentrum för tobaksfrågor, 2017).*

Omkring 70–80 procent av alla ungdomar provar någon gång att röka. De flesta går inte vidare efter de första blossen. Ny forskning visar dock att redan oregelbunden rökning, en eller två gånger per vecka, kan ge tecken på beroende hos ungdomar. Därför är det angeläget att du som vuxen bryr dig och agerar så tidigt som möjligt.

### Vad kan jag göra?

- Fråga varför de provade.
- Om upplevelsen var positiv, diskutera andra möjligheter att uppnå samma resultat utan att röka eller snusa. Uppmuntra/föreslå tobaksfria aktiviteter. Be eleven skriva ner fem saker som hen skulle må bra av att göra, vad kan underlätta för hen att komma igång?
- Social press är en återfallsfaktor – be eleven att fundera ut ett svar till ”ska du med och röka?” Det är ofta betydligt enklare att ha tänkt ut ett färdigt svar i förväg. Be eleven att öva på att säga svaret högt.
- Ta ställning. Även om ett bloss inte är en katastrof, markera att du absolut är emot att barn röker och snusar.
- Förklara att lagen finns för att skydda barn mot tobak, att det är allas ansvar.
- Var tydlig med skolans regler.
- Betona fördelar med att inte röka/snusa (t.ex. spara pengar, bättre hälsa, rädda miljön).
- Prata om nackdelarna (dyrt, dålig lukt, cancerframkallande, barnarbete, etc.).

### Hit kan du vända dig för stöd

Utöver att kontakta elevhälsan, socialtjänsten eller vårdcentralen kan du läsa mer här:

1177 [Rökning och snusning](#) och Sluta-Röka-Linjen: [Slutarokalinjen.org](http://Slutarokalinjen.org) telefon 020-84 00 00.

### Bra argument

Till skillnad från vuxna, låter ungdomar sig sällan skrämmas av hälsoriskerna med tobak. Det ligger för långt borta i tiden och fördelarna med nikotinkickar är här och nu. Använd istället argument som har med utseende att göra (t.ex. tidiga rynkor, gula tänder) eller med försämrade fysiska prestationer (t.ex. sämre kondition). Omtanke om miljön och mänskliga rättigheter ger

bra argument mot barns tobaksbruk: att inte förgifta andra (passiv rökning), att inte stötta barnarbetet som sker på tobaksplantage och att inte skada naturen. Fimpar är världens mest slängda skräp – och det är plast och kemikalier som förstör naturen.

### **”Snus är väl inte så farligt, eller?”**

Det finns många myter om snus, men tyvärr lite kunskap. Följande är bra att känna till:

- Cigaretten är den absolut farligaste, legala konsumentprodukt som någonsin funnits. Det är bara när snus jämförs med cigaretter som det kan sägas vara mindre farligt – men snus är också skadligt.
- Forskningen visar att snus kan öka risken för bukspottkörtelcancer, dödlig hjärtinfarkt och skador i munnen.
- Snus är minst lika beroendeframkallande som cigaretter. Snusning medför en jämn och hög nivå av nikotin i blodet och i hjärnan, som sällan får ”paus”.
- Att använda tobak bidrar till det barnarbete som sker på tobaksplantage, oavsett produkt.
- Snuspåsar som slängs på gator och torg är ett stort miljöproblem.
- ”Tobaksfritt” snus är ett försäljningsknep. Alla produkter som innehåller tobak och nikotin har sitt ursprung i tobaksplantan. Nikotinet i så kallat vitt snus/tobaksfritt snus kommer från tobaksblad. Tobaksindustrins uppfinningsrikedom är stor både vad gäller att kringgå lagstiftning och att producera nya produkter.

### **”Men jag använder ju tobak själv...”**

Vad gäller bruk av tobak bör de medarbetare som arbetar bland barn och ungdomar särskilt beakta sitt ansvar att vara goda förebilder för dessa (Alkohol- och drogpolicy, 2012). Detta kan till exempel innebära att inte bruka tobak synligt. *Kom ihåg - Barn gör som vuxna gör.*

### **Vid kontakt med vårdnadshavare**

Förklara att forskning visar att barn till rökande föräldrar blir oftare rökare och barn till snusande föräldrar blir oftare snusare, än barn till föräldrar som inte använder tobak. Men forskningen visar också att barn som får ett tydligt budskap att avstå tobak av sina föräldrar löper mindre risk att själva börja röka, även om föräldrarna själva röker. Och sist, men inte minst, att anknytning till och stöd från föräldrar är skyddande faktorer även mot tobak.

## **Spel**

### **Om du misstänker att en elev spelar om pengar**

- Samtala med eleven om din oro.
- Informera elevhälsan.

### **Om du ser eller fått det bekräftat att en elev spelar om pengar**

- Samtala med eleven om din oro.
- Kontakta vårdnadshavare för att informera om eleven är under 18 år.
- Kontakta elevhälsan och socialtjänsten eller vårdcentralen för stöd.

### **Förslag på hur personal kan prata med en elev vid oro för spelande**

*(Spelproblem i fokus, Konferensrapport, 2018).*

- Det finns mycket skuld- och skamkänslor runt spel och det är därför väldigt viktigt att få prata med någon som inte skuldbelägger.
- Många vill vara anonyma, föreslå då en stödfunktion med chatt (t.ex. stömlinjen.se)
- Kom ihåg att de kanske aldrig tidigare har pratat om sitt spelberoende.
- Spel börjar ofta som ett ofarligt intresse, och olika typer av spel kan ses som en form av ungdomskultur. Det kan vara stor skillnad i hur en ungdom och en vuxen ser på ”spelproblem”. Vid samtal, förklara varför du är orolig och vilka de negativa konsekvenserna kan bli.
- Motiven till att spela skiljer sig åt, och det kan också vara en nyckel till att veta hur en individ kan bli hjälpt att spela mindre. Tre olika och vanliga motiv är: för att det är roligt och socialt, för att nå status samt för att fly från verkligheten.
- Individer som spelar mycket mår ofta dåligt av flera anledningar, i samtal är det därför viktigt att fråga om hur de mår och om suicidtankar.
- En behandling är en långsiktig process, men det finns några snabba åtgärder som går att lösa ganska omgående om individen vill minska möjligheterna att spela: det kan vara att spärra spelkonton, klippa kreditkort eller sätta ett filter i datorn som spärrar spelsidor.
- Förslag på frågor som kan hjälpa till att identifiera spelproblem (från mätinstrumentet Problem Gambling Severity Index, PGSI) är om personen de senaste 12 månaderna; spelat för mer pengar än man haft råd att förlora, behövt spela med större summor för att få samma känsla av spänning, återvänt en annan dag för att försöka vinna tillbaka pengarna man förlorat, och, lånat eller sålt något för att ha pengar att spela för.

### **Förslag på övningar att göra vid oro för spel om pengar**

*(Spelproblem i fokus, Konferensrapport, 2018).*

- Lista för- och nackdelar med spel vs. spelfrihet. Detta kan tyckas simpelt, men det kan bli effektivt att se det svart på vitt – vilka konsekvenser spelet medför (ofta kortsiktiga fördelar och tyngre, större nackdelar).
- Fundera över andra saker att göra istället för att spela. Be eleven att skriva ner fem saker hen tror att hen skulle må bra av att göra, vad kan underlätta för hen att komma igång?
- Social press är en återfallsfaktor – be eleven att fundera ut ett svar till ”ska du vara med och spela?” Det är ofta betydligt enklare att ha tänkt ut ett färdigt svar i förväg. Öva på att säga svaret högt.
- Skriv en speldagbok för att medvetandegöra och synliggöra spelmönster.

### **Hit kan du vända dig för stöd**

[Stömlinjen.se](http://stodlinjen.se)

Anonym och kostnadsfri rådgivning till personer som spelar om pengar och deras anhöriga. Här finns också material för dig som yrkesverksam

[Spelpaus.se](http://spelpaus.se)

Här kan du stänga av dig från ALLT spel som kräver registrering hos de spelbolag som har licens att bedriva spel om pengar i Sverige. En avstängning går inte att ångra eller ändra.