

Ungas frågor och svar

CAN Rapport 192

Kristofer Odö & Birgitta Spens



Centralförbundet för alkohol- och narkotikaupplysning, CAN

Layout: Ida Ömalm Ronvall

Tryckeri: EO, 2020, Stockholm

ISSN 0283-1198

ISBN 978-91-7278-314-0 (tryck)

ISBN 978-91-7278-313-3 (pdf)

urn:nbn:se:can-2020-5 (pdf)

Den digitala versionen är reviderad i september 2020.

Ungas frågor och svar

Kristofer Odö och Birgitta Spens



Centralförbundet för alkohol- och narkotikaupplysning

Rapport 192

Stockholm 2020

Förord

Centralförbundet för alkohol- och narkotikaupplysning, CAN, är ett nationellt kompetenscentrum inom ANDT-området. Vårt uppdrag är att sprida kunskap om konsumtions- och skadeutvecklingen av alkohol och andra droger i samhället. Det gör vi genom undersökningar, sammanställningar, forskning och kunskapshöjande insatser. Våra större återkommande nationella undersökningar är Skolelevers drogvanor, Monitormätningarna och Vanor och konsekvenser.

CAN är en del av civilsamhället med omkring 50 medlemsorganisationer. CAN:s styrelse utses av Forskningsrådet för hälsa, arbetsliv och välfärd (Forte), Vetenskapsrådet, Folkhälsomyndigheten, Socialstyrelsen och årsmötet. Regeringen utser ordförande och vice ordförande.

Innehållet i denna rapport bygger till stor del på författarnas arbete med Drugsmart.com, CAN:s hemsida för ungdomar och vuxna i ungdomars närhet. Rapporten samlar kunskap och erfarenheter som bedömts intressanta för vuxna, exempelvis föräldrar, skolpersonal och personer som är engagerade i barns och ungdomars fritidsaktiviteter.

Ansvariga för rapporten är Kristofer Odö och Birgitta Spens, samordnare på CAN. Databearbetning, språkgranskning och framtagande av tabeller och diagram har genomförts tillsammans med Siri Thor, Martina Zetterqvist, Ida Ömalm Ronvall och Jimmie Hjärtström.

Stockholm juni 2020

Charlotta Rehnman Wigstad

Direktör CAN

Innehåll

Förord	5
Inledning	7
Frågor och svar kring drogsituationen i Sverige	8
Finns det mer narkotika i Sverige idag än förut?	8
Finns det många alkoholister i Sverige?	9
Är det många ungdomar som använder droger i Sverige?	10
Vad är tramadol och varför använder ungdomar det?	12
Är dagens ungdomar liberala till narkotika?	12
Risikfaktor tidig debut	13
Tidiga debutanter	14
Substansanvändning	15
Användning av alkohol, tobak och cannabis	15
Upplevda problem	17
Skolfaktorer	17
Famijefaktorer	18
Reflektioner	20
Drugsmart.com – vad vet vi om besökarna?	22
Frågefunktionen på Drugsmart.com	24
Frågor till Drugsmart.com	25
Avslutande ord	32
Referenser	33

Inledning

I Sverige har det sedan en lång tid tillbaka funnits ett särskilt intresse för frågor om ungdomar och droger. Centralförbundet för alkohol- och narkotikaupplysning (CAN) bildades i början av 1900- talet och hette då Centralförbundet för nykterhetsundervisning (CFN) och skulle uteslutande arbeta för “nykterhetsundervisning bland ungdomen”. Redan för 120 år sedan ansågs det vara viktigt att arbeta med dessa frågor med utgångspunkt från våra barn och ungdomar.

Idag har CAN ett bredare uppdrag, men arbetar fortfarande med barn och ungdomar som en särskild och prioriterad målgrupp. Detta sker inte minst via hemsidan [Drugsmart.com](https://www.drugsmart.com). Med över två decennier på nacken har sidan fortfarande ett stort antal besökare varje månad som löser skoluppgifter, söker fakta eller som ställer anonyma frågor kring droger.

CAN har lång erfarenhet av att mäta ungdomars drogvanor i Sverige och ansvarar för en [undersökning av skolelevers drogvanor](#), som har pågått sedan 1971 i årskurs 9. Sedan 2004 har även gymnasieungdomar i årskurs 2 tillkommit, vilket bidragit med en djupare förståelse för hur ungdomarnas drogerfarenheter utvecklar sig under tonåren.

När denna rapport skrivs har det länge pågått betydande förändringar framför allt vad gäller ungdomars alkohol- och tobaksvanor. Ungdomar idag dricker alkohol i historiskt låga nivåer och användandet av tobak sjunker kraftigt. Under samma period har det även skett en förskjutning uppåt i debutåldern bland de elever som börjar använda droger som alkohol, tobak och cannabis. Detta presenteras i CAN:s fokusrapport [Det går uppåt i åldrarna](#). Vad dessa trender beror på är det ingen som har kunnat ge någon fullständig förklaring till, men liknande mönster angående alkohol ses runt om i världen (Pape, H et al. 2018).

I rapportens tredje kapitel lyfts betydelsen av tidig substansdebut, vad som utmärker de ungdomar som debuterar särskilt tidigt med användning av alkohol, tobak och cannabis. Tidig debut är en riskfaktor för ungas hälsa och utveckling av mer problematisk droganvändning (Chena, C-Y et al., 2009).

Den positiva utvecklingen rörande ungdomars användning av alkohol och tobak kan leda till förändringar i det generella drogförebyggande arbetet. Arbetet bör dock fortsätta utvecklas och riktas både till särskilda riskgrupper och de ungdomar som har debuterat med alkohol och andra droger. Alla ungdomar har inte samma förutsättningar i förhållande till droger, men har samma rätt att växa upp utan negativ påverkan av dem. Syftet med denna rapport är att öka vuxnas möjlighet och benägenhet att uppmärksamma och hjälpa ungdomar utifrån deras individuella behov.

Frågor och svar kring drogsituationen i Sverige

I detta avsnitt följer en kort sammanfattning av läget i Sverige vad gäller tillgång, användning och problem kopplade till alkohol, tobak och narkotika. Rubrikerna är formulerade på liknande sätt som faktafrågor kan se ut i den anonyma frågefunktionen på [Drugsmart.com](https://www.drugsmart.com). Innehållet baseras främst på CAN- rapporterna [Drogutvecklingen i Sverige 2019](#) och [Skolelevers drogvänor 2019](#).

Vi har valt att inkludera en fråga om det narkotikaklassade läkemedlet tramadol, då vi under de senaste två åren fått ett stort antal frågor om detta till frågefunktionen.

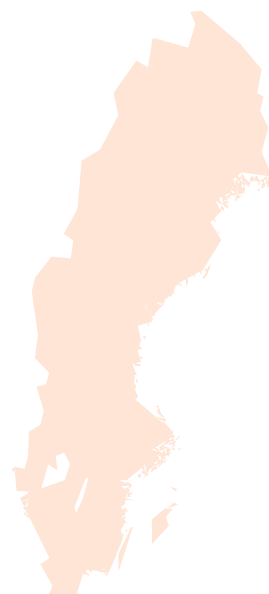
Finns det mer narkotika i Sverige idag än förut?

Ja, det finns data från många olika källor som talar för det. Både användande och tillgång till narkotika har ökat under lång tid, samtidigt som beslagen från tull och polis har blivit fler med en i princip oförändrad prisbild. Vård av patienter med narkotikarelaterade diagnoser har blivit vanligare under 2000-talet. Narkotikatillgången har även ökat rent geografiskt och är inte längre lika koncentrerad till storstäderna som den var för 20 år sedan.

Under 2000- talet har det även tillkommit ett stort antal narkotikasorter vid sidan av de mer traditionella så som cannabis, amfetamin och heroin. Det är så kallade nya psykoaktiva substanser (förkortat NPS). Dessa droger kallas även för "nättdroger" vilket syftar på att de finns lättillgängliga att beställa över nätet.

Användandet av NPS är under de senaste åren så begränsat bland skoleleverna att det knappt är mätbart. Det är fortfarande de traditionella narkotikasorterna som används i högst utsträckning. Den mest använda narkotikasorten, bland både unga och vuxna i Sverige, är cannabis (hasch och marijuana). När ungdomar svarar på frågan om de någonsin beställt narkotika på nätet, så är det omkring 2 procent som svarar att de har gjort det. Det talar för att narkotika fortfarande förmedlas på samma sätt som tidigare, det vill säga via kompisar, partners, langare och bekanta.

Ur ett internationellt perspektiv kan sägas att Sverige har relativt sett låga siffror vad gäller narkotikaanvändande i förhållande till jämförbara länder, men att vi har högre siffror när det kommer till narkotikarelaterad dödlighet. Detta kan dock till stor del bero på skillnader vad gäller registerhantering och mätmetoder. För mer information om detta rekommenderas rapporten [Drogutvecklingen i Sverige 2019](#).



Är det vuxna eller ungdomar som använder mest droger?

Droger är ett brett begrepp som kan användas för ämnen som är sinnesförändrande och/eller ämnen man kan bli beroende av. Många använder ordet drog som synonym till narkotika, vilket kan förvirra då det ju även finns lagliga droger så som tobak och alkohol. Oavsett vilken drog man tittar på, så är det vuxna som använder mest droger om man ser till volym, antal sorter och hur ofta de används.

Delas vuxengruppen in i olika åldersintervall är det gruppen unga vuxna (16–29 år) som oftast dricker sig berusade av alkohol. Den äldsta åldersgruppen (65–84 år) är dock de som dricker alkohol vid flest antal tillfällen per vecka.

Gällande tobak är rökning vanligast i åldern 17–29 år och de är även överrepresenterade när det kommer till snus användning. Störst mängd cigaretter konsumeras i åldersgruppen 50–64 år, vilket kan förklaras med att de i större utsträckning är dagligrökare.

När det kommer till cannabisrökning så är det vanligast med både års- och månadsaktuell cannabisanvändning i gruppen 17–29 år. För vidare läsning, se Drogutvecklingen i Sverige 2019.

Finns det många alkoholister i Sverige?

Det finns många olika termer som används för att beskriva alkoholproblem. Alkoholist är en term som kan vara svår att använda sig av, då det inte finns någon tydlig definition av vad det egentligen innebär. Vissa som upplever alkoholproblem kallar sig "alkoholist" och beskriver sitt förhållande till alkohol som en överkänslighet. Vissa anser att det handlar om ett livslångt förhållande och finner styrka i att även kalla sig "nyktra alkoholister" långt efter att de slutat använda alkohol. Långt ifrån alla med alkoholproblem identifierar sig som alkoholister och termen används inte längre i officiella sammanhang.

I studier på alkoholområdet används ofta termer så som missbruk, beroende och alkoholbrukssyndrom. Detta är termer som har bestämda definitioner i diagnosmanualer som används världen över. De används inom exempelvis forskning, sjukvård och socialtjänst i Sverige och gör det möjligt att hitta statistik och följa utveckling över tid. 11 procent av alla vuxna rapporterade hög alkoholkonsumtion varje vecka under de senaste trettio dagarna 2018. För att sätta detta i ett sammanhang kan det vara intressant att veta att 77 procent av alla vuxna rapporterade att de drack alkohol vid något tillfälle varje månad i Sverige under 2018. Mer om detta i [CAN – rapport 186 Befolkningens självrapporterade alkoholvanor 2004–2018](#).

År 2017 undersöktes i vilken utsträckning skolelever upplevt negativa erfarenheter av sina föräldrars alkoholanvändning. Var femte elev rapporterade att de upplevde att någon av deras föräldrar drack för mycket alkohol. Eleverna fick ta ställning till sex olika problembeskrivningar och markera vad de upplevt under sin uppväxt.

Tabell A. Andelen elever som upplevt negativa konsekvenser av föräldrars alkoholkonsumtion samt andelen som växer upp i s.k. missbruksmiljöer. Årskurs 9. Procent. 2017.

Årskurs 9	Pojkar (n=3 029)	Flickor (n=2 943)	Alla ¹ (n=6 124)
Någon av föräldrarna dricker för mycket alkohol	16	26	21
Har bett någon av föräldrarna att sluta dricka alkohol	12	18	15
Har grälat/bråkat med någon förälder som druckit alkohol	10	16	13
Har hört föräldrar bråka med varandra när någon av dem varit berusad	11	17	14
Har velat gömma/hålla ut en flaska med alkohol som tillhört någon av föräldrarna	7	12	10
Har önskat att någon av föräldrarna ska sluta dricka alkohol	12	19	15
Uppväxt i s.k. missbruksmiljö (3 eller fler)	11	17	14

1) Här ingår även de som inte svarat på frågan om kön eller svarat "annan könsidentitet". Andelen kan därför skilja sig något jämfört med genomsnittet av pojkarnas och flickornas resultat.

De elever som rapporterat att de upplevt minst tre av de sex olika problembeskrivningarna jämfördes sedan med övriga elever angående sina egna drogvanor. Resultatet visade att det fanns stora skillnader i elevernas droganvändning där eleverna som upplevt fler än tre problem rapporterade mer omfattande droganvändning än sina jämnåriga kamrater. För mer information, se [Skolelevers drogvanor 2017](#).

Är det många ungdomar som använder droger i Sverige?

Det går att definiera användande på olika sätt och därmed få fram olika svar till denna fråga. Enstaka användande och användning som skett för länge sedan, kan rimligen inte definieras som att "använda". Frågan försöker snarare fånga in mer av regelbundet och aktuellt användande. I rapporten [Skolelevers drogvanor 2019](#) har nästan 10 000 elever svarat på olika typer av frågor om sina drogvanor. Här kan man bland annat läsa att alkoholanvändandet och tobaksanvändandet har minskat bland unga under många år. Narkotikaanvändandet har varit relativt stabilt under den senaste tioårsperioden med en

viss ökning gällande frekvens i konsumtionen bland de elever som väl använt narkotika. Nedan följer statistik från 2019 angående skolelevers drogvanor.

Vid 2019 års mätning var det 42 procent i årskurs 9 och 69 procent i gymnasiet år 2 som svarade att de hade druckit alkohol under de senaste 12 månaderna (se diagram 1). Ungefär en femtedel av eleverna i nian och runt hälften av eleverna i gymnasiet svarade att de hade använt alkohol de senaste 30 dagarna. Detta 30-dagarsmått visar bättre ett aktuellt användande, med undantag för de elever som gjort sin alkoholdebut just under de senaste 30 dagarna.

Det är en stor skillnad i gruppen rökare mellan de som röker sporadiskt och de som röker mer frekvent vilket framgår av stapel 3 och 4 i diagram 1. Var tionde elev i årskurs 9 och var femte i gymnasiet årskurs 2 klassades som rökare. Dessa elever har svarat att de har rökt under de senaste 12 månaderna och även svarat ja på frågan om de fortfarande röker. De som svarat att de röker mer vanemässigt, alltså dagligen eller nästan dagligen, var 2 procent av pojkarna och 4 procent av flickorna i årskurs 9. I gymnasiet år 2 var motsvarande andel 4 procent respektive 6 procent.

Vad gäller snusning så var det 9 procent av eleverna som snusade i årskurs 9 och 17 procent i gymnasiet år 2. Det var 1 procent av flickorna och 8 procent av pojkarna i årskurs 9 som snusade dagligen eller nästan dagligen och 2 procent av flickorna respektive 16 procent av pojkarna i gymnasiet år 2. Här ser vi inte samma skillnad när det kommer till sporadiskt jämfört med vanemässigt snusande.

När det kommer till narkotika så är det viktigt att komma ihåg att det är cannabis som står för majoriteten av all narkotikaerfarenhet. 2019 svarade 6 procent av eleverna i årskurs 9 att de någon gång använt cannabis. Bland gymnasieeleverna är det mer än dubbelt så vanligt (15 procent).

Angående frågan om hur många ungdomar som har rapporterat ett mer omfattande användande av cannabis kan vi konstatera att 1 procent av eleverna i årskurs 9 uppgav att de använt cannabis mer än 11 gånger. Detta kan jämföras med gymnasieeleverna där 4 procent uppgav detsamma.

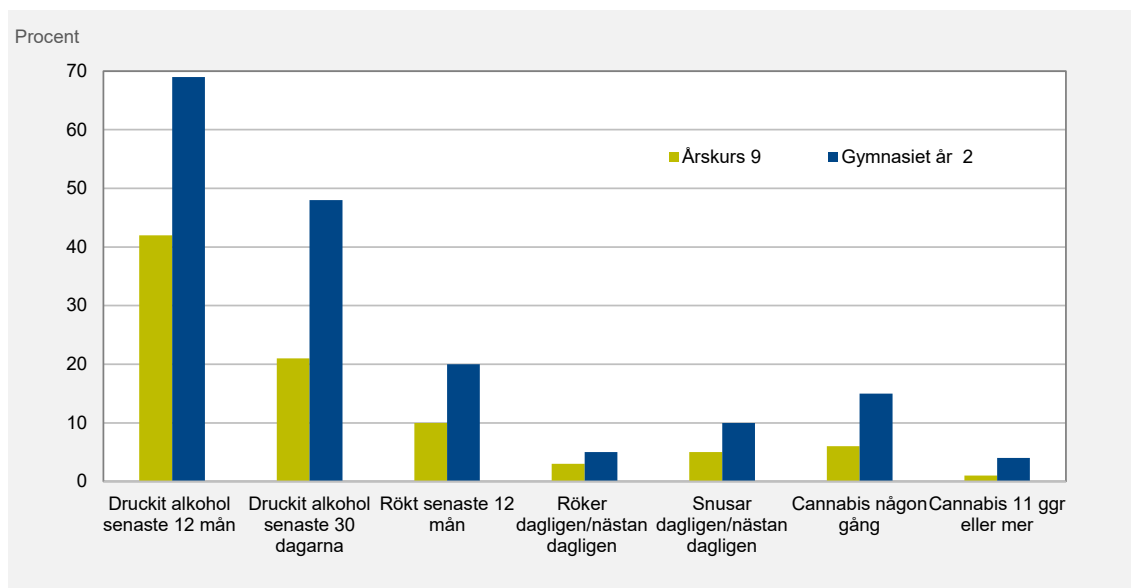


Diagram 1. Andelen elever som har använt alkohol, narkotika eller tobak. I årskurs 9 och gymnasiet år 2. 2019.

Vad är tramadol och varför använder ungdomar det?

Tramadol är ett narkotikaklassat läkemedel som tillhör gruppen opioider. Läkemedlet används inom sjukvården för att lindra smärta. Tramadol förekommer vanligtvis som tablett eller kapsel, men finns även i andra former. I CAN-rapporten [Läkemedel i missbruksmiljöer](#) från 2015 konstateras det att läkemedel är relativt vanliga på den svenska missbruksmarknaden och att tramadol är ett av de vanligare preparaten.

Ungdomar som använder tramadol, eller liknande opioider, i berusningssyfte kan missbruka dem i höga doser. Missbruk av tramadol kan leda till ett typiskt opioidrus med dåsighet, ångestlindring och ett allmänt välbefinnande i kroppen. Läkemedlet har dock även bieffekter som kan göra användaren mer aktiv, uppiggad och euforisk då det ökar nivåerna av aktivt noradrenalin och serotonin i hjärnan (källa: fass.se). I media har man även kunnat läsa rapporter om ungdomar som har använt tramadol och som har fått obehagliga krampfall, ett resultat av preparatets kramptröskelsänkande effekt.

För vissa är det mycket svårt att sluta använda tramadol på egen hand, då man kan få mycket svåra fysiska och psykiska utsättningssymptom. Ibland kan det vara nödvändigt att vara inlagd för avgiftning på en särskild vårdavdelning, särskilt om personen har använt tramadol ofta, under en längre period och i höga doser.

I rapporten Skolelevers drogvanor frågas om användning av receptbelagda smärtstillande läkemedel utan läkarordination (där tramadol är ett exempel vid sidan av citodon och oxykodon). Vid 2019 års mätning var det 5 procent av eleverna i nionde klass och 6 procent i gymnasiet år 2 som hade använt denna typ av läkemedel någon gång utan läkares ordination. 2 procent i både årskurs 9 och gymnasiet år 2 angav att de gjort det under de senaste 30 dagarna.

Är dagens ungdomar liberala till narkotika?

Det finns olika sätt att tänka kring vad det innebär att vara liberalt inställd till narkotika. I fokusrapporten "Upp till var och en?" från 2020 utreddes i vilken grad skoleleverna uppfattade narkotika som problematiskt och hur restriktivt inställda de var till narkotika. Detta sammanfattades i rapporten om ungdomars attityd till narkotika. Mellan 2003 och 2019 hade ungdomars attityd till narkotika blivit mer tillåtande. Förändringarna har dock inte lett till motsvarande ökning i andelen elever som använt narkotika under dessa år. För mer om detta, se rapporten [Upp till var och en? Förändringar i ungas attityder till narkotika mellan åren 2003 och 2019](#).

Riskfaktor tidig debut

I detta kapitel redogörs kort för risk- och skyddsfaktorer för att sedan fokusera på jämförelser i gruppen elever som debuterat med användning av alkohol, tobak eller cannabis i årskurs 9. Elever som debuterat med någon av dessa substanser före 14 års ålder jämförs med elever som debuterat efter 14 års ålder.

Risk- och skyddsfaktorer kan exempelvis hittas i familjen, bland vänner, hos vuxna i ungas närhet och i skolan. Om ett barn trivs i skolan, har goda kompisrelationer och deltar på lektionerna ökar chansen för att barnet ska lyckas i skolan (skyddsfaktorer). Om barnet vantrivs i skolan, blir utsatt för mobbning och skolkar återkommande kan chansen istället minska för barnet att lyckas i skolan (riskfaktorer). Barn som växer upp med föräldrar som dricker för mycket alkohol nämns tidigare i denna rapport. Föräldrars alkoholproblem är en riskfaktor i förhållande till barns egen droganvändning då dessa barn använder droger i högre utsträckning än sina jämnåriga kompisar (Larm, P 2017). De allra flesta av barnen kommer dock klara sig utan större svårigheter, vilket kan förklaras av förekomsten av betydande skyddsfaktorer (Sundell och Forster 2005).

I kommunikationen från Drugsmart är det vanligt att vi påpekar att man ibland måste göra mer än att bara ta bort droger från en ungdom och sedan utgå från att man har löst problemet. Ibland har droganvändningen fyllt viktiga funktioner för ungdomen, i att exempelvis kontrollera svåra känslor. Det kan vara viktigt att ta reda på vad droganvändningen betytt för ungdomen och i vilka sammanhang som drogerna använts. Man kan behöva arbeta lika aktivt med att lära ut alternativa strategier, hantera olika typer av problem och hitta aktiviteter och umgänge som fyller upp det tomrum som kan uppstå i drogernas frånvaro.

Risk- och skyddsfaktorer samspelar på flera olika nivåer och har olika betydelse för olika individer. Därför kan det vara svårt att härleda en särskild riskfaktor till ett specifikt problem hos en individ. Det är viktigt att betona att CAN:s skolundersökning, som nedanstående jämförelser bygger på, är en tvärsnittsstudie. Detta medför att det inte går att utreda orsakssamband mellan ungas substansanvändande och olika riskfaktorer. Det går alltså inte att utröna vad som påverkat vad i jämförelserna. Nedan kommer vi se hur särskilt tidig debut av substansanvändning samvarierar med utvecklingen av ett mer omfattande substansanvändande och andra typer av problem. Det går dock inte att säga att det är just den tidiga debuten som orsakat problemet. Den mer omfattande substansanvändningen kan istället vara ett senare resultat av vissa grundläggande riskfaktorer som bidrog till den tidiga substansdebuten från början. Detta motiverar alltså ett brett förebyggande arbete. Att insatser riktas mot flera olika faktorer i arbetet med att minska risken för drogrelaterade problem.

Risk- och skyddsfaktorer utgörs av en rad olika faktorer som kan påverka en individs hälsa och välmående.

Riskfaktorer ökar risken för olika typer av problem. Skyddsfaktorer minskar risken.

Det är viktigt att rikta förebyggande insatser mot flera faktorer samtidigt. Att både stärka skyddsfaktorer och samtidigt undanröja riskfaktorer så snart det är möjligt (Sundell och Forster 2005).

En individ som utvecklat ett problem kan nämligen lättare utveckla andra problem över tid.

Tidiga debutanter

Följande del av kapitlet kommer att fokusera på jämförelser mellan gruppen elever i årskurs 9 som debuterat före eller efter 14 års ålder med användning av alkohol, tobak och cannabis. På vilka sätt skiljer sig grupperna åt och hur hänger substansdebut innan 14 års ålder samman med mer omfattande substansanvändande och andra typer av problem i årskurs nio?

I läsningen av detta kapitel är det viktigt att komma ihåg att en stor grupp ungdomar har uteslutits genom avgränsningen till de som debuterat med alkohol, tobak och cannabis i årskurs 9. Majoriteten av ungdomarna har inte debuterat med någon droganvändning alls i årskurs 9 vilket framgår i diagram 2. År 2019 var det lite drygt hälften av eleverna i årskurs 9 som inte hade debuterat med alkohol. 73 procent av eleverna hade inte debuterat med

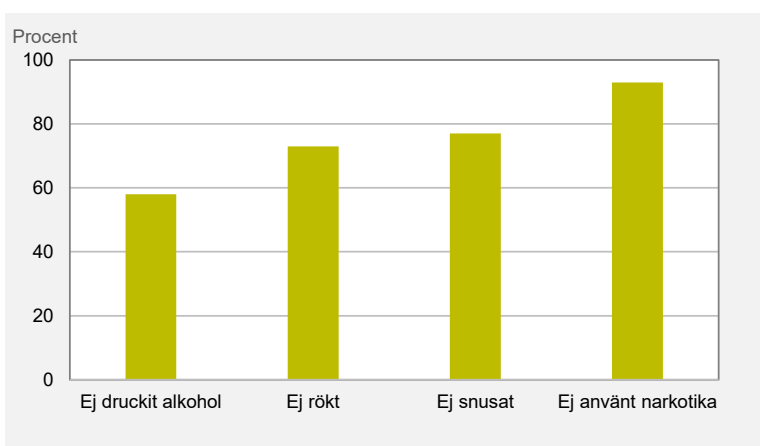


Diagram 2. Andelen elever som har uppgett att de inte använt olika substanser. Årskurs 9, 2019.

rökning, 77 procent hade inte snusat och drygt 90 procent av eleverna hade aldrig använt någon form av narkotika.

Under den senaste tjugoårsperioden har det även blivit allt ovanligare att skolungdomar använt alkohol, cannabis eller tobak före 14 års ålder. Detta har nyligen beskrivits i rapporten [Det går uppåt i åldrarna](#). År 1999 var det 63 procent av eleverna i årskurs 9 som rapporterade att de hade använt någon av dessa

substanser före 14 års ålder. Fram till 2019 har siffran sjunkit med två tredjedelar och ligger på 18 procent. I den minskande grupp som debuterat med tobak eller alkohol har den genomsnittliga debutåldern stigit under 20-årsperioden.

2019 var det totalt 5 214 elever i årskurs 9 som besvarade undersökningen skolelevers drogvanor. Av dessa var det 916 elever som svarat att de debuterat med någon av substanserna alkohol, tobak eller cannabis före sin 14-årsdag. Det är dessa elever som ingår i gruppen vi kallar tidigare debutanter i detta kapitel. 1625 elever rapporterade att de debuterat med någon av dessa substanser efter sin 14 årsdag och utgör därmed jämförelsegruppen vi kallar senare debutanter. Vid läsningen av jämförelserna är det viktigt att minnas skillnaden i jämförelsegruppernas storlek då en procent inte motsvarar lika stort antal individer i de två jämförelsegrupperna. Det är relativt jämn könsfördelning i grupperna; något större andel killar i gruppen tidigare debutanter (53 procent) och något större andel tjejer i gruppen senare debutanter (54 procent).

Substansanvändning

Strax går vi in på att beskriva skillnaden i substansanvändning mellan gruppen tidigare och senare debutanter i årskurs 9, men det finns två saker som kan vara viktiga att gå igenom först.

I [2017 års rapport om skolelevers drogvanor](#) finns ett specialkapitel som redogör för graden av samvariation kring skolelevers substansanvändning. Samvariationen visade sig vara betydande vid undersökningen vilket exempelvis innebär att en elev som röker cigaretter har en relativt hög sannolikhet att även använda alkohol. Detta är intressant information att bära med sig i läsandet av resultaten i våra jämförelser nedan.

Det är även viktigt att repetera gäller sambanden mellan substansdebut och olika typer av problem. Det finns inget som säger att substansdebuten inträffat före det att problemet uppstod eller om substansanvändningen snarare kan tänkas vara ett resultat av problemet. Det kan även finnas andra okända faktorer som påverkar sannolikheten för både problem och substansanvändning. Nedanstående jämförelser visar bara hur viktigt det är att förhålla sig till en bred bild när man möter ungdomar som debuterat med droger. Att sannolikheten är relativt hög att det finns andra problem än just droganvändning. Problem som kan vara minst lika viktiga att intressera sig för och arbeta med om man vill göra skillnad för barn och ungdomar.

Användning av alkohol, tobak och cannabis

De elever som i 2019 års undersökning rapporterat en särskilt tidig substansdebut har ett mer omfattande alkoholanvändande i årskurs 9 än de som rapporterat en senare substansdebut.

23 procent av de tidigare debutanterna rapporterar intensivkonsumtion av alkohol jämfört med 10 procent av de som gjort sin debut senare vilket framkommer i diagram 3 på nästa sida.

Det var 10 procent av de tidigare debutanterna som rapporterade hög alkoholkonsumtion under de senaste 12 månaderna jämfört med 2 procent av de senare debutanterna (se diagram 3).

De tidigare debutanterna visar sig alltså dricka både oftare och mer alkohol än sina jämnåriga kamrater. Uttryckt i termer av hur många liter ren alkohol de olika grupperna konsumerade så drack de tidigare debutanterna i snitt 4 liter medan de senare debutanterna i snitt drack 1 liter per individ och år.

Viktigt att notera i detta sammanhang är att mått och enheter så som intensivkonsumtion, högkonsumtion och standardglas är framtagna för särskilda syften i den vuxna befolkningen. I undersökningen om skolelevers drogvanor används måtten för att möjliggöra jämförelser

Intensivkonsumtion

Måttet avser spegla drickande som leder till berusning. Intensivkonsumtion handlar om att vid ett och samma tillfälle dricka en mängd alkohol motsvarande sex standardglas.

1 standardglas innehåller 12 gram ren alkohol vilket motsvaras av ex. 33 cl starköl om 4,5 % (Franck, J och Nylander, I 2015).

Högkonsumtion

Måttet handlar om att dricka alkohol ofta. Högkonsumtion är att som kille dricka mer än 14 standardglas per vecka eller som tjej dricka mer än 9 standardglas per vecka.

mellan grupper och följa trender över tid. Måtten saknar dock värde i de flesta andra sammanhang rörande barn och ungdomar. Ungdomars organ har inte samma förutsättningar som vuxnas vad gäller att ta hand om alkohol, vilket är ett av flera skäl till att ungdomar anses vara extra känsliga i förhållande till alkoholens skadeverkningar.

När det kommer till tobak så var det mer än tre gånger så vanligt med daglig eller nästan daglig tobaksanvändning bland de tidigare debutanterna jämfört med gruppen som debuterat senare, 25 procent jämfört med 8 procent (se diagram 3).

Gällande elevernas erfarenheter av cannabis så bör vi först klargöra att detta var den mest ovanliga substansen att ha debuterat med innan 14 års ålder (1 procent av alla ungdomar i årskurs 9). I gruppen tidigare debutanter var det 21 procent som uppgav att de någon gång använt cannabis innan mättillfället i årskurs 9. Detta ska ställas mot 7 procent i gruppen med senare substansdebut. Till detta kommer även att 6 procent av de tidigare debutanterna hade använt cannabis 11 gånger eller fler i nionde klass jämfört med 1 procent av eleverna som debuterat senare (se diagram 3).

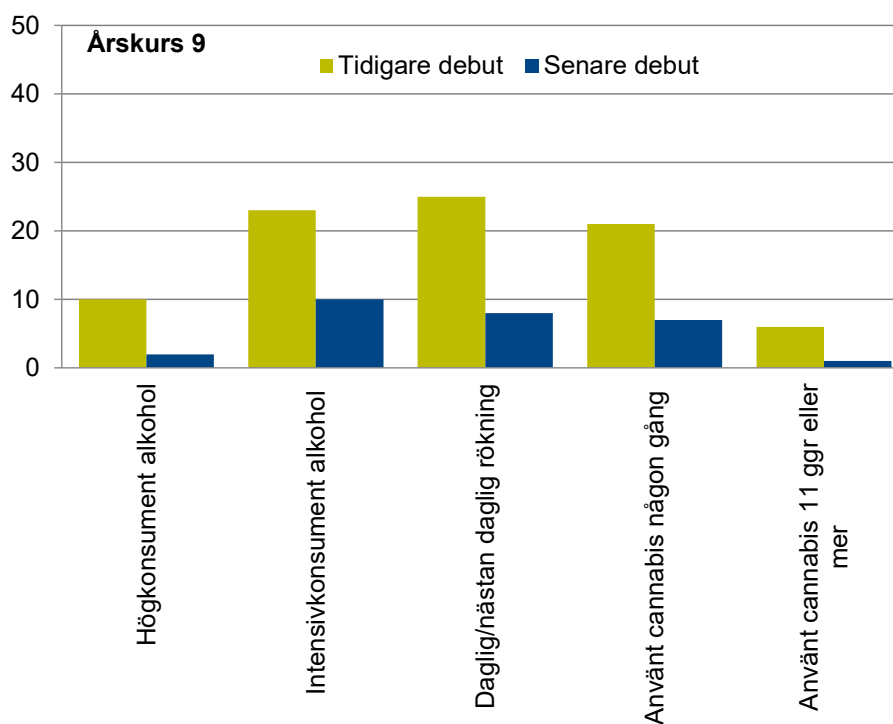


Diagram 3. Andelen elever som har använt olika substanser fördelat på tidigare och senare debut, årskurs 9, 2019.

Upplevda problem

I fokusrapporten [När huvudet bultar och magen värker](#), som bygger på 2018 års rapport om skolelevs drogvanor, undersöktes sambandet mellan elevernas psykosomatiska mående och deras substansanvändning. De elever som rapporterade högre andel psykosomatiska besvär (exempelvis huvudvärk, ont i magen och stress) rapporterade mer omfattande substansanvändning samt lägre grad av tillfredsställelse med sig själva och sin vardag i stort.

Nedan redogörs för förhållandet mellan debutgrupperna gällande två andra typer av problem. Den ena frågan handlar om att ha blivit utsatt för en allvarigare grad av våld under det senaste året och den andra handlar om erfarenheten av olika typer av alkoholrelaterade problem.

Den första frågan lyder: "Har någon med avsikt slagit, sparkat eller utsatt dig för annat våld vid något tillfälle under de senaste 12 månaderna, så att du skadades så mycket att du fick besöka sjuksyster, läkare eller tandläkare?" Detta uppgavs av 13 procent av de tidigare debutanterna och 6 procent av de som debuterat senare.

Den andra frågan tar upp 18 olika alkoholrelaterade problem där eleverna får kryssa i vad de upplevt när de druckit alkohol under de senaste 12 månaderna.

För vår jämförelse sattes en gräns vid att ha rapporterat minst 3 av de 18 problemen för att ringa in en grupp som är något mer problemtyngd. 26 procent av de tidigare debutanterna hade upplevt minst tre av problemen jämfört med 8 procent av de senare debutanterna.

De tre vanligaste problemen som niondeklassarna med alkoholerfarenhet uppgav i 2019 års rapport om skolelevs drogvanor:

"att ha förstört saker eller kläder", uppgavs av 21 procent

"att ha blivit fotad eller filmad i en pinsam eller kränkande situation", 20 procent

"att ha hamnat i gräl", 18 procent.

Skolfaktorer

Skolsituationens betydelse för barn och ungdomars skolprestationer och framtida hälsa och utveckling nämns ofta som en betydande faktor. Därför har vi även tittat på hur det ser ut i jämförelsegrupperna kring skolk, skoltrivsel och mobbning. Vid frågan om skolk är det särskilt viktigt att komma ihåg att samtliga elever i urvalet omfattas av skolplikt.

I diagram 4 på nästa sida framkommer att 29 procent av de tidigare debutanterna rapporterade att de skolkade minst en gång i månaden eller mer vilket 13 procent av de senare debutanterna rapporterade. I diagrammet syns även en skillnad mellan grupperna när det kommer till att trivas i skolan. 13 procent av de tidigare debutanterna svarade att de trivs ganska eller mycket dåligt i skolan samtidigt som 8 procent av de senare debutanterna svarar detsamma.

Det var vanligare i bägge grupperna att ha blivit mobbad än att själv ha mobbat men skillnaden var större mellan grupperna när det kommer till att själv ha mobbat. 10 procent av de tidigare debutanterna uppgav att de blivit mobbade minst två gånger per månad under de senaste 12 månaderna medan hälften så stor andel av de senare rapporterade detsamma. Att ha mobbat någon två gånger eller mer per månad under de senaste 12 månaderna uppgavs av 7 procent av de tidigare debutanterna och 2 procent av de senare (diagram 4).

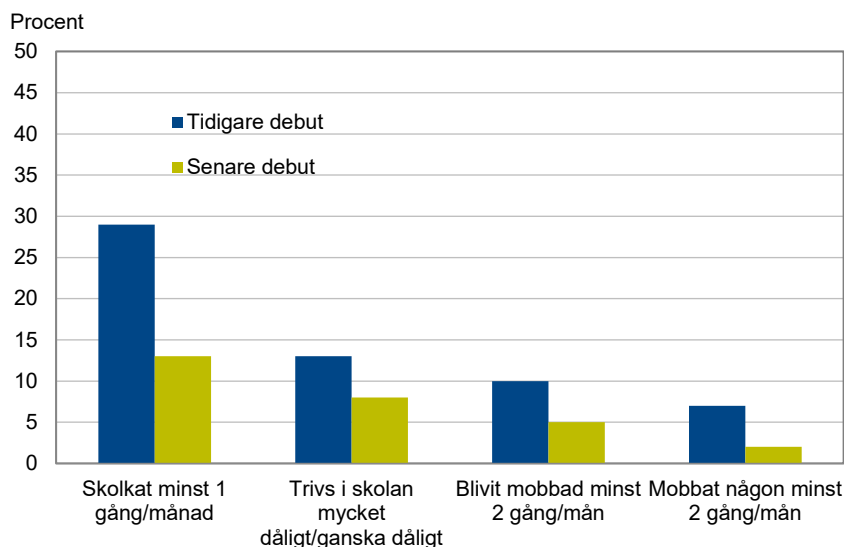


Diagram 4. Andelen elever som har uppgett olika faktorer kopplat till skolan, uppdelat på tidigare och senare debut. Årskurs 9. 2019.

Familjefaktorer

Familjen är en faktor som är viktig i förhållande till barns och ungdomars hälsa och utveckling. Det finns många förebyggande insatser som bedrivs i samhället som syftar till att aktivera föräldrar och förmå dem att förhindra beteenden, som exempelvis substansanvändning. Det kan bland annat handla om att bygga upp och bibehålla en god relation till sina barn, sätta gränser och regler samt att visa intresse och engagemang för sådant som barnens skolgång, fritidssysselsättningar och kompisar. Vi har därför tittat på och jämfört några av de frågor som finns i undersökningen som relaterar till detta.

Här känns det viktigt att framhålla det faktum att de senare debutanterna faktiskt har debuterat med någon substans och i vissa fall potentiellt sett haft ett aktivt substansanvändande under en tid. Vid läsandet av nedanstående frågor som kopplas till föräldrar är det viktigt att tänka på att även föräldrar till dessa senare debutanter i viss utsträckning har utmaningar kring relationsfrågor och gränssättning samt vid att skydda sina barn från substansanvändning och andra risker.

På frågan om föräldrarna känner till vilka kompisar barnen umgås med svarar 17 procent av de tidigare debutanterna att deras föräldrar känner till några kompisar alternativt inga kompisar alls (se tabell B). Motsvarande siffra bland de senare debutanterna var 9 procent. Av de tidigare debutanterna uppger 15 procent att föräldrarna sällan eller aldrig vet var de befinner sig under helgkvällar, vilket rapporterades av 8 procent av de senare debutanterna. Kring denna fråga är det viktigt att komma ihåg att vi inte känner till föräldrarnas inställning till kompisarna eller de platser där barnen befinner sig.

Eleverna har tillfrågats hur de uppfattar föräldrarnas inställning till substansanvändning. 27 procent av de tidigare debutanterna och 16 procent av de senare svarar att de uppfattar att deras föräldrar tycker att det är okej om de dricker alkohol. 13 procent av de tidigare debutanterna uppfattar att det är okej att de berusar sig på alkohol, vilket motsvaras av 4 procent av de senare debutanterna.

Vad gäller tobak så rapporterar 14 procent av de tidigare debutanterna att de uppfattar det som okej för föräldrarna att de snusar, vilket motsvaras av 3 procent av de senare debutanterna. När det kommer till rökning så uppfattar 7 procent av de tidigare debutanterna och 2 procent av de senare debutanterna att det är okej för föräldrarna att de gör det.

Cannabiserökning är det som renderar i de lägsta siffrorna kring frågor rörande föräldrarnas inställning till barnens substansanvändning. 3 procent av de tidigare debutanterna uppfattar att deras föräldrar tycker det är okej att de röker cannabis och 1 procent av de senare debutanterna uppfattar detsamma. Att cannabisanvändning ger de lägsta siffrorna är väntat, då cannabisanvändning är olagligt i Sverige till skillnad från alkohol och tobak.

Övervägande del av siffrorna i tabell B handlar alltså om elevernas uppfattning om föräldrarnas kännedom och inställning. Den sista frågan i tabell B handlar dock om i vilken grad eleverna vanligtvis är nöjda med sitt förhållande till sin familj. Där framkommer det att det är strax mer än dubbelt så vanligt att de tidigare debutanterna är missnöjda eller mycket missnöjda med sin relation till familjen.

Tabell B. Elevernas uppfattning om föräldrarnas inställning i olika frågor, uppdelat på tidigare och senare debut. Angivet i procent. Årskurs 9. 2019.

	Tidigare debutanter n=916	Senare debutanter n=1625
Föräldrar känner bara till några kompisar eller inga alls	17	9
Föräldrarna vet sällan var barnet är fredag/lördagkväll	15	8
För mina föräldrar är det okej om jag dricker alkohol (stämmer ganska/mycket bra)	27	16
För mina föräldrar är det okej om jag röker hasch/marijuana	3	1
För mina föräldrar är det okej om jag röker cigaretter	7	2
För mina föräldrar är det okej om jag snusar	14	3
För mina föräldrar är det okej om jag dricker mig berusad	13	4
Missnöjd eller mycket missnöjd med familjen	9	4



Reflektioner

Detta kapitel har beskrivit skillnader i gruppen tidiga substansdebutanter. Jämförelserna visar hur en tidigare substansdebut samvarierar med mer omfattande substansanvändning och andra typer av problem. När vuxna möter ungdomar som gjort en tidig substansdebut är detta viktig information att bära med sig. Man har mycket att vinna på att möta ungdomar med ett brett fokus och intressera sig för mer än enbart ungdomarnas drogerfarenheter. Annars finns det en risk att missa viktiga förhållanden som kan vara avgörande för att hjälpa och stötta en ungdom på rätt sätt så inte problemen riskerar öka eller ta sig ny skepnad över tid. För att lyckas hjälpa ungdomar och skapa en bredd i insatserna har man mycket att vinna på att samarbeta med andra vuxna, både i det privata nätverket och med yrkesverksamma i ungdomars närhet.

På nästa sida följer tabell C, som ger en överblick över samtliga jämförelser som gjorts inför skrivandet av detta kapitel.

Tabell C. Sammanfattning av jämförelser. 2019, angivet i procent om inget annat anges.

	Tidigare debut n=916	Senare debut n=1625
Kön (pojkar)	53	46
Intensivkonsumtion 1gång/månad eller mer	23	10
Höghkonsumtion a)	10	2
Genomsnittlig årlig alkoholkonsumtion, totalt 100 procentig alkohol, liter	4	1
Daglig/nästan daglig tobaksanvändning	25	8
Använt cannabis någon gång	21	7
Använt cannabis 11 gånger eller mer	6	1
Blivit utsatt för våld b)	13	6
Alkoholrelaterade problem minst 3 av 18	26	8
Skolk 1 gång/månad eller mer	29	13
Skoltrivsel mycket/ganska dålig	13	8
Blivit mobbad minst två gånger/månad c)	10	5
Mobbat någon minst två gånger/månad c)	7	2
Föräldrar känner till några kompisar eller inga alls	17	9
Föräldrarna vet sällan eller aldrig var barnet är fredag/lördagkväll	15	8
För mina föräldrar är det okej om jag dricker alkohol (stämmer ganska/mycket bra)	27	16
För mina föräldrar är det okej om jag dricker mig berusad	13	4
För mina föräldrar är det okej om jag snusar	14	3
För mina föräldrar är det okej om jag röker cigaretter	7	2
För mina föräldrar är det okej om jag röker cannabis	3	1
Missnöjd eller mycket missnöjd med familjen	9	4

a) Flickor; minst 9 standardglas, pojkar; minst 14 standardglas i veckan. Ett standardglas motsvarar ca 12 gram alkohol

b) Frågan lyder: "Har någon med avsikt slagit, sparkat eller utsatt dig för annat våld vid något tillfälle under de senaste 12 månaderna, så att du skadades så mycket att du fick besöka sjuksyster, läkare eller tandläkare?"

c) De senaste 12 månaderna

Drugsmart.com – vad vet vi om besökarna?

Webbplatsen Drugsmart.com lanserades av Socialdepartementet 1997 då departementet ansåg att det behövdes en säker och god källa för information kring alkohol och andra droger på internet. Sidan har tillhört CAN sedan 2000. Målgrupperna för Drugsmart är 13–19-åringar och viktiga vuxna i deras närhet, som till exempel föräldrar och lärare.

Webbplatsen innehåller exempelvis korta lättlästa faktatexter om droger, publicerade frågor och svar, en kartfunktion för att länka till stödgrupper i drogfrågor och information på olika teman kopplade till droger. Här finns även möjlighet att ställa anonyma frågor och få personliga svar kring droger vilket finns närmare beskrivet i ett senare kapitel. Alla frågor får svar. När vi själva inte kan svara, hänvisar vi till andra som kan göra det. Vi svarar på cirka 500 anonyma frågor per år. De senaste åren har antalet unika besökare på Drugsmart.com ökat stadigt. Från 2018 till 2019 ökade antalet besökare till sidan med hela 63 procent och hade 86 000 unika besökare per månad under 2019.

Ser vi till åldersfördelningen av våra frågeställare får vi en förhållandevis bra bild av hur vi når våra målgrupper. I diagrammet på nästa sida kan vi se att den största delen frågeställare under den senaste tvåårsperioden var tonåringar (13–19 åringar). Näst efter det är det gruppen 26 år och äldre, som till största del utgörs av föräldrar och äldre släktingar. De som inte bedöms tillhöra Drugsmarts målgrupp utifrån ålder och frågeinnehåll får i hög utsträckning ett kortare svar på sina frågor tillsammans med hänvisningar till lämpliga samhällsaktörer samt olika rådgivnings- och stödtjänster.

5 i topp: de mest besökta faktasidorna

1. [Kokain](#)
2. [Cannabis](#)
3. [Amfetamin](#)
4. [Ecstasy](#)
5. [Tobak](#)

5 i topp: mest besökta bland vanliga frågor

På Drugsmart.com har vi samlat ett antal vanliga frågor. De allra flesta besökarna hittar till sidan genom sökningar på Google.

1. [Vad är tramadol och varför använder ungdomar det?](#)
2. [Vad är benzo och vilka effekter har den?](#)
3. [Hur mycket måste man ha druckit för en viss promillenivå?](#)
4. [Hur mycket tar kroppen stryk av kokain?](#)
5. [Vad händer i kroppen när man dricker alkohol?](#)

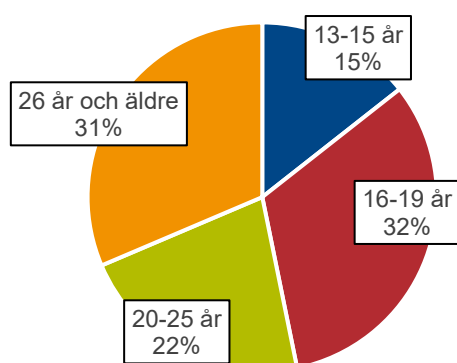


Diagram 5. Åldersfördelning på frågeställare som uppgivit sin ålder, 2018–2019.

Frågorna varierar i stor utsträckning när vi grupperar dem efter frågeställarnas ålder. I diagrammen kan man bland annat se hur narkotika är en förhållandevis vanlig frågekategori för de yngre frågeställarna men att intresset sjunker i takt med stigande ålder. Ett omvänt förhållande gäller för hjälp och stöd vilket istället ökar i takt med stigande ålder. Detta kan till viss del förklaras av att besökarna har olika syften med sidan. De yngre målgrupperna använder förmodligen sidan i hög utsträckning för skolarbeten där narkotika är ett spännande ämne att samla fakta kring. De äldre besökarna använder sig inte alls av sidan i utbildningssyften, utan besöker den oftare utifrån sin oro för ungdomar eller partners.

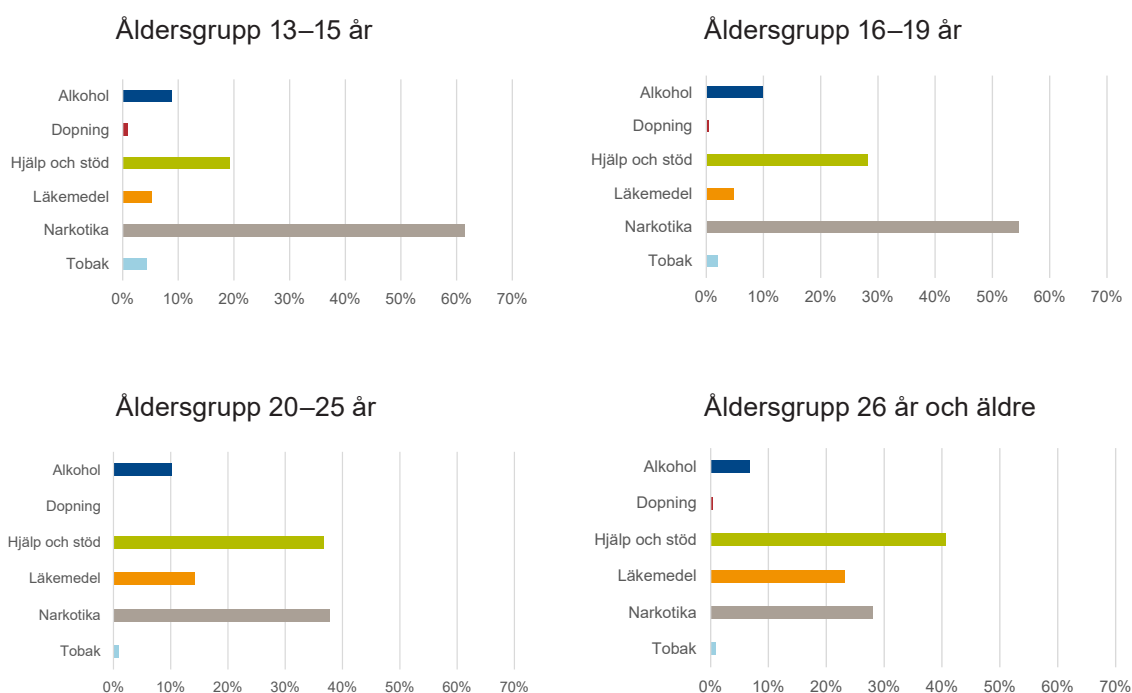


Diagram 6a-d. Frågor fördelade på ämnen i olika åldersgrupper. 2018–2019.

Frågefunktionen på Drugsmart.com

Sedan sidan startade för över 20 år sedan har Drugsmart.com erbjudit användarna möjlighet att ställa frågor, som på något sätt är kopplade till barn och ungdomar, om alkohol och andra droger. Det är viktigt för oss att användarna får vara anonyma, då dessa frågor kan vara svåra för dem att ställa i annan form och i andra sammanhang. I svaret från Drugsmart finns namn och kontaktuppgifter till den som skrivit svaret och det händer att frågeställaren återkommer personligen. På internet finns många olika sidor där användare kan ställa frågor anonymt. Ett vanligt bekymmer är dock att även den som svarar är helt eller delvis anonym, vilket försvårar möjlighet till återkoppling, källkritik och transparens.

Till Drugsmart kommer det in frågor om allt möjligt rörande droger, från frågor om spårbarhet av narkotika i urinprover till djupa beskrivningar av svåra uppväxtförhållanden. Det händer från och till att det kommer in frågor som kan tolkas som oseriösa. Oavsett hur frågorna ser ut, får alla ett engagerat och respektfullt bemötande. Vi utgår från att vissa av dessa meddelanden kan vara skrivna i frustration eller uppgivenhet av någon som har varit med om en svår situation, och att hen kan må bra av att bli bemött av omtanke och intresse istället för förmaningstal.

De svar vi ger är inte alltid direkta svar på frågorna. Som exempel kan nämnas frågor som rör hur länge en viss drog syns vid urinprov. Detta är en relativt vanlig fråga som behandlas oseriöst på olika internetforum. Ofta kommer frågan i sammanhang där frågeställaren av någon anledning vill dölja droganvändande. Ett svar från Drugsmart kan därför handla om att beskriva hur spårbarheten är mycket olika och beror på en stor mängd faktorer både gällande drogen, individen och testmetoden. Ibland kan det även vara viktigt att beskriva hur urinprover kan utgöra en viktig del i ett förändringsarbete och att falsk drogfrihet då riskerar att hota förändringsprocessen. Hur återfall under förändring är mycket vanliga inom alla möjliga livsområden och att de innehåller viktig information som kan bidra till nya beslut och viktiga anpassningar. Vi är öppna med att svaren från Drugsmart aldrig ska riskera att påverka olika vård- och behandlingsinsatser negativt.

Svaren från Drugsmart ska inte tänga vårdområdet, utan ska istället hänvisa och motivera frågeställare att söka sig till lämpliga hjälpare i de fall de kan tänkas behöva det. En viktig sak kan vara att beskriva hur det kan gå till att söka hjälp och hantera vanliga missförstånd som exempelvis att man riskerar bli polisanmäld om man söker vård för narkotikaanvändning.

I vissa fall kan det finnas en poäng i att hålla svaren korta men långt ifrån alltid. Det är nämligen ovanligt att frågeställaren återkommer och följer upp ett svar med en ny fråga. Detta har lett till att vi ofta ger ganska breda svar och ibland även beskriver saker som frågeställaren inte frågat kring. Ibland kan det uppfattas som att en frågeställare har tagit ett djupt andetag innan frågan skrivits och att det kanske är första gången personen sätter ord på något svårt och jobbigt. I dessa fall kan kanske svaret tas emot som en gåva, till vilken personen kan återvända både en och flera gånger. På kommande sidor följer ett urval av frågor som är av råd- och stödkaraktär.

Frågor till Drugsmart.com

Frågorna på dessa sidor har anonymiserats vid behov, men i övrigt lämnats förhållandevis oredigerade. Svaren har kortats ned lite.

Tanken med dessa texter är att ge en bild av hur besökarna använder sig av Drugsmarts frågefunktion.

Hej. Rökte en joint för 3 kvällar sen, och ska lämna pissprov om 5 dar. Har försökt sluta. Kommer detta att synas?

Ålder okänd

Det går inte att svara på frågan då det är olika beroende på hur länge du rökt cannabis, hur mycket du rökt och vad det är för test som används.

Om du faktiskt vill sluta använda cannabis vore det bäst om du kunde berätta om detta för den du lämnar provet hos. De är vana vid positiva prover och återfall är mycket vanligt när man försöker sluta med droger. Detta tillfälle kan innehålla viktig information som du kan lära dig av så du kan känna dig starkare nästa gång du hamnar i en situation där du riskerar att lockas till cannabisrökning. Detta kan du säkert arbeta kring tillsammans med personalen där du ska lämna provet så du får hjälp med ditt mål om att sluta röka!

Hur många promille är det i vin och öl.

Ålder 14

När man pratar om promillenivå och alkohol så handlar det om hur hög alkoholkoncentration en person har i blodet under berusning. Om någon har en promille alkohol i blodet så består alltså blodet till en tusendel av alkohol. Promillenivån påverkas av en rad faktorer så som hur stark alkohol man druckit, hur snabbt man druckit, personens kroppsvikt och liknande. När man mäter alkoholhalt i drycker så pratar man vanligen om volymprocent. Det finns olika starka drycker men en folköl kan exempelvis innehålla upp till 3,5 % alkohol medan vin kan innehålla ca 13 % alkohol.

Är denna sidan sann och pålitlig? vart får ni er information ifrån?

Ålder 15

Bra att du frågar och är källkritisk! Drugsmart.com är en del av CAN (Centralförbundet för alkohol- och narkotikaupplysning) men det var Socialdepartementet som startade Drugsmart.com 1998.

Informationen på vår sida kommer ifrån lite olika källor och det framgår under våra texter. Vi använder oss ofta av siffror som kommer från våra egna (CAN:s) undersökningar så som exempelvis undersökningen om skolelevs drogvanor. Annan information kan bland annat komma ifrån statliga myndigheter så som folkhälsomyndigheten eller läkemedelsverket som vi förenklar för att passa en yngre målgrupp. En vanlig källa till våra faktatexter om olika droger är boken *Beroendemedicin* av Johan Franck och Ingrid Nylander.

Hej! Jag har en mamma som har missbrukat alkohol större delen av mitt liv och våld har förekommit rätt ofta. Hon försöker nu ta tag i sitt beroende och går på samtal på en mottagning. Min fråga är hur jag ska göra för att förlåta henne? Jag vet att jag är arg och ledsen på henne ofta för vad hon har gjort och jag har så fruktansvärt svårt att förlåta henne, men jag vet samtidigt att om jag förlåter henne så skulle det underlätta för både mig och henne. Är jättetacksam till alla tips och råd, har pratat med en kurator tidigare men det gjorde enbart att jag mådde sämre. Tack på förhand!
Ålder 19

Vad bra att du tar kontakt. Du befinner dig i och en situation som tyvärr inte är helt ovanlig. Att växa upp med en förälder med alkoholproblem skapar ofta starka känslor som är svåra att sortera och hantera. Att förlåta någon som gjort en illa är inte alltid möjligt. Det är heller inget som kan krävas av någon. Folk slänger sig tyvärr ganska ofta med att man "inte ska vara långsint" och att man "måste förlåta och gå vidare".

Min uppfattning är att man inte kan eller ska förlåta allt man blir utsatt för. Jag menar även att man inte kan eller ska förlåta sig själv för vad som helst. Vad man kan göra istället är att man kan gå in i en försoningsprocess för att kunna gå vidare i livet. Jag är övertygad om att det är fullt möjligt att mötas och försonas kring det mesta med en chans till att göra smärtan mer hanterlig och få ett rikare och friare liv.

Under en sådan process måste personen som gjort en illa ha kommit så långt att den förstår och inser vad den har gjort och försummat och välja att ta ansvar för det. Att ta ansvar handlar inte minst om att se efter orsaker och genomföra förändringar för att se till att beteendet inte upprepas. En försoningsprocess handlar inte om att

man sopar något under mattan och säger att "äh, det var nog inte så farligt ändå" utan snarare att man lägger upp allt på bordet, tittar på det och arbetar med det tillsammans. Man kan och ska inte glömma eller förminska det som hänt utan se det för vad det faktiskt var och sedan hitta sätt att gå vidare.

Om din mamma nu arbetar med att bli nykter så kan det vara en förutsättning att man låter henne arbeta med det ett tag för att senare kunna gå in i en försoningsprocess. Det kan finnas en risk i att ta tag i er relation och hantera svåra livshändelser under en tid då din mamma fortfarande kan vara påverkad av alkoholens efterverkningar och eventuellt är fylld med mycket ångest, skuld och skam. Det kan ta en tid i hennes process varför det kan vara bra om du kan få kontakt med någon som kan hjälpa dig under tiden. Då kommer ni båda att ha bättre möjligheter för en eventuell försoning framöver.

Det finns många som arbetar med anhörigstöd runt om i Sverige. Jag tipsar dig om att söka information om hur det ser ut med anhörigstöd där du bor. Antingen går du in på din kommuns hemsida och läser eller så kan du söka efter stödgrupper via vår kartfunktion på [Drugsmart.com/fa-hjalp](https://www.drugsmart.com/fa-hjalp).

Hoppas du finner ett bra stöd i din svåra situation och att du fortsätter att sträva efter ett friare liv. Jag hoppas att du inte låter dig hindras av din tidigare dåliga kuratorskontakt. Människor är olika och man kan tyvärr ha otur när man söker hjälp ibland. Du har alltid rätt att byta om stödet inte passar dig och det finns många aktörer att vända sig till! Om du har några frågor kring detta är du varmt välkommen åter!

Min bästis på 16 år röker weed hyfsat ofta även fast jag bett henne att sluta. Hon kommer hög till skolan ibland också. Vad händer om läraren men framförallt polisen skulle märka att hon är hög?

Ålder 16

Hej, bra att du frågar! Om läraren (eller någon annan på skolan) fattar misstankar om cannabisrökning så ska de kontakta föräldrarna, koppla in elevhälsan och göra en anmälan om sin oro till socialtjänsten. Socialtjänsten kommer att kalla familjen till ett möte där de tar ställning till om de ska göra en utredning kring flickans och familjens eventuella behov av stöd och hjälp.

Det är vanligt att föräldrarna uppmanas ta kontakt med någon verksamhet i kommunen eller inom vården som arbetar med ungdomar och droger. Som kan hjälpa föräldrarna att hantera situationen på bästa sätt och att flickan får stöd för att kunna sluta använda cannabis.

Polisen ska inte bli inblandad om en ungdom använder droger men om polisen av någon anledning skulle misstänka henne så kommer de utreda det som ett narkotikabrott. Även de skulle ta kontakt med hennes föräldrar och göra en anmälan om händelsen till socialtjänsten. Om hon döms för narkotikabrott skulle det bland annat leda till att hon under några år kan få svårare att ta körkort, att resa till vissa länder och kunna söka vissa typer av arbeten som kräver utdrag ur belastningsregistret.

Det bästa vore om hon kunde sluta med cannabisrökningen innan det leder till något som påverkar hennes liv än mer än det gjort hittills. Vänd dig gärna till någon vuxen i er närhet som du litar på och som du tror kan hjälpa henne, en förälder, en lärare eller en tränare kanske? Ungdomsmottagningen kan vara ett bra alternativ att börja med annars, om inte elevhälsan på skolan känns bra!

Hej. Jag undrar om det är livsfarligt att röka ett paket cigg varje vecka kanske uppehåll varannan vecka.? Jag vet att det inte är bra men om det är livsfarligt så man kan bli sjuk? Annars hur många cigg per vecka ska det vara utan att vara farligt? Nu bårtser bi ifrån beroende.

Ålder 14

Man kan inte riktigt säga att det skulle vara direkt livsfarligt att röka den mängd som du uppger om du är frisk och hälsosam i övrigt. Ju längre man röker desto större är dock risken att drabbas av olika sjukdomar så som exempelvis, cancer, KOL och astma. Det är omöjligt att säga hur många cigaretter man kan röka utan att det är farligt då det är individuellt både hur man påverkas och vad man räknar in i ordet farligt. Du skriver att du vill att vi bortser från beroendutveckling men det går inte riktigt när det kommer till farligheten med cigaretter. Du som är 14 år påverkas starkare av effekterna av rökning än någon som är vuxen och har tyvärr högre risk för att utveckla just ett nikotinberoende på sikt. Hjärnan vänjer sig vid nikotinet och ändras till viss del så du snart kommer att behöva röka oftare och mer för att få effekt av cigaretterna. I och med denna utveckling ökar också skaderiskerna.

Vad ska man göra om man vet att man dricker för mycket men inte vill sluta men vet att man måste och samtidigt vill men ändå inte?

Ålder 15

Det låter som ett jobbigt tillstånd som kallas "ambivalens". Å ena sidan finns det saker man värdesätter i att dricka alkohol men å andra sidan finns det nackdelar.

Ett sätt att ta sig vidare skulle kunna vara att prata om alkohol tillsammans med någon man känner förtroende för. Det kan vara en förälder, ett syskon, en släkting, en kompis förälder eller så. Man behöver ju inte börja med att berätta så mycket om



sin egen användning utan kan börja med att ställa frågor och säga att man har börjat fundera kring alkohol.

Om det är så att man känner att man inte har kontroll över alkoholen och inte vet vem man ska prata med så kan det vara viktigt att söka professionell hjälp. Att komma i kontakt med någon som arbetar med frågor runt ungdomar och alkohol. I många kommuner finns det sådana ställen dit man kan få komma på samtal och få hjälp. Då kan man börja med att berätta om sitt problem för en förälder, någon personal i skolan eller på ungdomsmottagningen så hjälper de en att söka hjälp. Vuxna ska först och främst kontakta vårdcentralen och ta upp frågor om alkoholproblem.

Det är många fler som dör av alkohol än av cannabis, därför borde cannabis också vara lagligt i Sverige.

Ålder 16

Det är helt sant som du säger att det är fler som dör av alkohol än av cannabis. Det är dock inte avgörande i en lagstiftares ögon, det är fler saker än dödlighet som måste utredas och tas i hänsyn. Man får heller inte glömma bort att det är långt många fler som använder alkohol än cannabis och att många av cannabisrökarna även använder alkohol. Detta gör att grupperna inte kan jämföras på ett rättvist sätt när det kommer till drogrelaterade problem. Vilken legal status olika preparat har utreds i Sverige av folkhälsomyndigheten och läkemedelsverket på uppdrag från riksdagen. Slutligen är det upp till regeringen att fatta beslut i frågan och då måste de även ta hänsyn till internationella överenskomelser. Exempelvis FN:s narkotikakonventioner.

Alkohol har använts som berusningsmedel så pass länge i Sverige att det har fått en särställning som drog. Man kan ibland höra att alkohol skulle förbjudas om den uppfanns idag och det lär vara sant. Som det är nu så lever vi i en demokrati och majoriteten anser att vi ska ha kvar alkohol som en laglig drog under strikt kontroll med alkohollagen som skyddslagstiftning och att cannabis ska räknas till illegal narkotika.

I Sverige har vi haft olika strategier för att hålla alkoholkonsumtionen i schack genom tiderna där vi även haft förbud i vissa perioder. Vi hade faktiskt en folkomröstning kring detta 1922 som kan vara intressant för dig att läsa kring. Idag har vi istället ett relativt högt pris på alkohol genom en särskild punktskatt, vi har reglerad försäljning på särskilda platser och en omfattande vårdapparat för de som dricker på ett sätt som på något sätt skadar dem själva eller andra.

Finns det någonstans man kan vända sig för hjälp att skära ner på/sluta dricka utan att föräldrarna kopplas in?

Ålder 17

Jag skulle tipsa dig om att ta kontakt med din ungdomsmottagning där du bor eller kontakta dem på nätet via: www.umo.se.

Personalen vid en ungdomsmottagning kan hjälpa till i början och arbeta utan föräldrars kännedom med dig som är 17 år så länge läget inte är allt för oroande. De gör bedömningar kring detta från fall till fall beroende på ålder, mognad och vad oron består i. Om de bedömer att de inte räcker till för att hjälpa dig så kommer de att hänvisa dig till någon annan mottagning som jobbar med andra frågor och då måste de prata med föräldrarna. Detta brukar man oftast kunna prata tillsammans om och förbereda på ett bra sätt så det inte blir lika jobbigt.

Min pojkvän röker cannabis men inte när han är med mig. Han säger att han inte gör det alls ofta, om han inte är hos några kompisar eller om han saknar mig, o röker det för att dämpa ångesten och må bättre. Han ska sluta har säger han. Men det är det att jag inte vet hur konsekvenserna blir om man röker cannabis, om man blir beroende? Vad är nackdelarna? Vissa säger ju att det inte är farligt, utan att man bara mår bättre?

Ålder 16

Det är svårt att veta hur just din pojkvän blir påverkad av cannabis. Det man kan säga generellt är att många upplever en psykologisk påverkan under, och en tid efter, rökning och att detta brukar bli starkare och mer ihållande ju längre period man rökt. Röker han återkommande så lär han snart behöva mer och mer cannabis för att känna effekt. Hur man fungerar psykologiskt är individuellt och man har olika styrkor och svagheter varför förändringen märks på olika sätt för olika personer.

Det är vanligt att förhållandet till cannabisruset förändras över tid för den som röker vanemässigt och det kan se ut ungefär såhär: I början när man röker cannabis kommer man att känna sig hög och upprymd ett tag för att sedan bli mer inåtvänd och slutligen mest slö och passiv. När man har rökt cannabis under lång tid kan man vara mer eller mindre påverkad av drogen hela tiden mellan rökstillfällena och ha svårt för att fungera normalt. Då kommer ruset upplevas mer som att man blir normal när man röker. Det är vanligt att dessa personer uttrycker att de inte ser några nackdelar med drogen och att de både presterar bättre, sover bättre och tänker bättre när de rökt.

Cannabis är en beroendeframkallande drog. För var gång man röker cannabis ökar toleransen i någon grad. Man kan snart behöva röka mer och oftare för att få

känna det rus man är ute efter. När man inte röker kan man uppleva besvärliga abstinenssymptom vilket ofta leder till fortsatt rökande.

Jag läser flera oroande saker i din berättelse. Din pojkvän verkar må dåligt och ha svårt att hantera känslor som ångest och saknad. Det låter som att han skulle behöva hjälp och stöd för att kunna hitta andra sätt att ta hand om sig på än att använda cannabis. Jag kan tänka mig att det är svårt för dig att hantera att han säger att han bland annat röker för att han saknar dig. Jag vill vara tydlig med att du inte bär ansvar för hans rökande och att du inte bör anpassa dig till det.

Jag tror att du skulle kunna få bra hjälp kring detta från exempelvis ungdomsmottagningen eller någon annan verksamhet som arbetar med ungdomar där du bor. Det kan vara bra för dig att prata med någon om allt detta. Någon som kan vägleda dig och hjälpa dig att reflektera över din och din pojkväs situation. I förlängningen vore det bra om din pojkvän kunde komma i kontakt med någon som pratade med honom om sitt mående och hur han kan hantera livet på andra sätt än att ta till droger. Det är otroligt viktigt att man lär sig sådant under livets gång så man får bra förutsättningar för en framtid utan narkotika och psykisk ohälsa.

Min dotters kompisar har börjat med olika droger. Jag har berättat detta för kompisarnas föräldrar. Min dotter är jätte arg och besviken på mig för att jag som hon ser det "skvallrat". Hur ska jag kunna hjälpa henne nu i denna svåra tid. Då hon är rädd att hon inte kommer ha sina kompisar kvar.

Ålder 40

Först och främst vill jag börja med att säga att jag tycker det du gjorde var helt rimligt och något som vi på Drugsmart råder föräldrar att göra. Jag hoppas att kompisar-

nas föräldrar tog emot informationen och vill samarbeta för att göra något åt saken. Det är tyvärr inte alltid föräldrar kan ta in skrämmande information om sina barn och kan reagera med förnekelse. Det är otroligt viktigt att föräldrar pratar med varandra och informerar varandra så det går att göra något åt denna typ av problem så tidigt som möjligt.

Du och din dotter verkar ha en bra relation eftersom hon berättat för dig om kompisarnas droganvändning och jag hoppas att ni kan reda ut situationen på ett bra sätt. Det är viktigt att prata om detta tillsammans och att hon får möjlighet att reflektera sina farhågor. Det är naturligt att din dotter är orolig för vad som ska hända med sina kompisrelationer om det kommer fram att hon har berättat om deras droganvändning. Det kan vara bra att hela tiden berätta för din dotter vad du gör kring detta och varför. Att hon blivit arg och uttrycker att du har "skvallrat" handlar kanske om en känsla av att ha blivit förbigången. Det är faktiskt fullt möjligt att hennes kompisar vänder henne ryggen beroende på hur allvarlig situationen varit. Om du kan förstå hennes upplevelse så kan det vara en bra sak att be henne att förlåta dig för och förklara för henne varför du agerat som du gjort.

Det är ju ditt ansvar som förälder att skydda ditt barn från sådant som droger på samma sätt som hennes kompisars föräldrar har ansvar för sina barn. Att hon berättat för dig om kompisarnas droganvändning talar för att hon känner till att droger inte är bra vilket kan göra att hon i slutänden har förståelse för ditt agerande. Innerst inne förstod hon förmodligen redan från början att du skulle agera men valde att berätta ändå. Det kräver stort mod. Det ska du stärka henne i, det förtjänar hon. Hon lär ju inte få något tack för detta från sina kompisar trots att hon kan ha gjort en stor sak för deras framtida hälsa och utveckling.

Jag har vetat sedan gymnasiet att min pappa dricker för mycket. Jag har mått dåligt över de här så himla länge och jag har tänkte flera gånger att jag måste ta upp de med honom men de tar emot. Jag kan inte säga till mamma heller, de tar liksom stopp när jag försöker. Jag är också väldigt osäker på om min pappa ens har ett problem. För de går ju upp och ner. Men han är så frånvarande, han kan inte prata med mig ordentligt. Så jag har utvecklad en konstant ilska. Jag pratar knapp med honom, ger honom jätte dålig respons. Men han bryr sig inte. Så antar att han är van vid de nu, en normal människa frågar väl åtminstone hur är de? Varför är du så där? Mamma hon säger inte något till mig heller. Men hon brukar påpeka att han dricker för mycket. Pappa bara förnekar, fortsätter. Alltså min pappa har inget liv. Han har ett bra jobb, flexibelt då han kan vakna sent och behöver sällan gå upp tidiga mornar. Men när han inte jobbar så är han hemma. Röker dricker kollar teve. Alltså jag hatar min pappa för den person han är. Men ändå inte för jag bryr mig, hans liv berör mig ändå.

Ålder 21

Att leva med en förälder som dricker för mycket alkohol kan vara energikrävande, frustrerande och förknippat med mycket sorg och saknad. Ena sekunden kan man känna sig stark, bestämd och redo att konfrontera föräldern kring problemet. I nästa sekund tvekar man, backar och förkastar slutligen idén. Man tänker kanske att det kommer ett bättre tillfälle senare. Man signalerar och signalerar men det är ingen som tycks förstå vad som händer och det rätta tillfället vill inte riktigt komma.

Alkoholproblem kan liknas vid vågor på havet. De förändras hela tiden samtidigt som de liknar varandra. De slår högt eller rullar fram dolt djupt nere under en

stilla yta. Man vet att de är där men man kan inte alltid peka ut och beskriva dem. Du behöver börja lita till din känsla och värdesätta den. Det låter även som att din mamma upplever din pappas drickande som ett problem och du behöver inte mer belägg för hans problem än så. Att hans drickande går ut över de två viktigaste relationerna han har i sitt liv. Det låter som att ni har det svårt med era relationer i familjen och det är tyvärr ganska vanligt att det är så när en förälder dricker för mycket. Det låter som att du saknar din pappa för den han egentligen är och avskyr den din pappa blir när han dricker. Det kan vara värdefullt att skilja på för att våga känna alla motstridiga känslor fullt ut. Vi mår inte bra av att trycka undan våra känslor. Det enda vi kan göra är att se, tillåta och känna dem. Då kan man läka och förhålla sig till sådant som är svårt.

Jag tänker att det kan vara intressant för dig att kontakta någon som arbetar med frågor kring alkoholproblem och anhöriga för att få hjälp att sätta ord till dina erfarenheter och pröva olika alternativ för att hantera dina känslor. Många tycker även att det är skönt att få att utveckla sin förståelse för alkoholens olika skadeverkningar. De som arbetar med alkoholproblem har ofta stor erfarenhet av att möta människor i situationer som liknar din, som kan hjälpa dig att finna din väg. Du är över 18 år vilket gör att ditt samtal kommer att vara hemligt mellan dig och den du pratar med.

Avslutande ord

Ni som läser denna rapport har förhoppningsvis nåtts av information som intresserat, engagerat och ökat er motivation till att möta ungdomar och hantera frågor om droger med ett samtidigt intresse för ett bredare perspektiv.

Ungdomars droganvändning är inget enkelt kunskapsområde. Det går att beskriva och förklara på många olika sätt utifrån flera olika perspektiv. Vi har i denna rapport belyst olika förhållanden som samvarierar med en särskilt tidig drogdebut. Det är för att vi tänker att de är faktorer vuxna kan upptäcka och arbeta med. Det finns naturligtvis ett stort antal andra viktiga faktorer vid sidan av dessa som kan vara viktiga att förhålla sig till när man hjälper ungdomar.

Vårt arbete med Drugsmart.com innebär en intressant position mellan det teoretiska perspektivet i CAN:s undersökningar och det praktiska perspektiv vi möter i kontakten med ungdomar och viktiga vuxna via Drugsmarts frågefunktion.

Det är stimulerande att arbeta med ett angeläget kunskapsområde och samtidigt få ta del av olika problembeskrivningar, frågor och funderingar. Texter sprungna ur individuella livserfarenheter och uppfattningar på drogområdet. Detta utgör något av en aldrig sinande källa till nyfikenhet, utveckling och engagemang för oss. Vi strävar efter att alltid svara respektfullt och engagerat på alla frågor vi får till frågefunktionen, oavsett hur de ser ut.

Vi hoppas att särskilt ungdomar känner sig hörda och tar emot våra svar med en känsla av att deras frågor inte är onormala och konstiga. Att det bidrar till en känsla av att de inte är ensamma och att det går att få hjälp i drogrelaterade frågor. På samma sätt som i andra känsliga frågor under ungdomstiden.

Drugsmart.com startade för över 20 år sedan och under åren har det vuxit fram en stor mängd olika hemsidor och stödtjänster på nätet, vilket är fint att se. Detta då fler och fler använder nätet som en allt mer naturlig kontaktyta när det kommer till stöd och hjälp. Utvecklingen medför bland annat ökade möjligheter till samarbeten mellan yrkesverksamma och mer behovsanpassade hänvisningar.

Vi vill tacka alla er som använder Drugsmarts frågefunktion och då särskilt de ungdomar som under åren inkommit med allt från intressanta frågor till starka skildringar av svåra livsförhållanden. Era texter bidrar till utveckling och motiverar oss i vårt arbete!

Under arbetet med denna rapport har vi fått stor hjälp från flera av våra kollegor på CAN vilket vi är mycket tacksamma för. Ett särskilt tack riktas till Siri Thor, Martina Zetterqvist, Ida Ömalm Ronvall och Jimmie Hjärtström för ert stora engagemang.

Även om innehållet till denna rapport är insamlat under 2019 och tidigare, så känns det ändå angeläget att nämna att denna rapport skrivits under Coronapandemin. Detta då vi inte vet hur denna speciella tid kommer att påverka våra ungdomar framöver.

Kristofer Odö och Birgitta Spens

Referenser

- Chen, C-Y., Storrb C. L., Anthony J. C. (2009). Early-onset drug use and risk for drug dependence problems. *Addictive Behaviours* 34(3), 319-322
- Englund, A. (2019). Skolelevers drogvanor 2019. Stockholm: Centraförbundet för alkohol- och narkotikaupplysning.
- Franck J. Nylander I. (2015). Beroendemedicin 2015. Lund. Studentlitteratur.
- Gripe, I. (2020). Det är upp till var och en 2020. Fokusrapport nr 07. Stockholm: Centraförbundet för alkohol- och narkotikaupplysning.
- Guttormsson, U. Zetterqvist, M. (2019). Det går uppåt i åldrarna. Fokusrapport nr 06. Stockholm: Centraförbundet för alkohol- och narkotikaupplysning.
- Guttormsson, U. (2019). Drogutvecklingen i Sverige 2019. Stockholm: Centraförbundet för alkohol- och narkotikaupplysning.
- Larm P. (2017). Alkohol i uppväxtmiljön. I rapport: Skolelevers drogvanor 2017. Rapport 170. Thor S (red). Stockholm: Centraförbundet för alkohol- och narkotikaupplysning.
- Pape H. Rossow I. & Brunborg G. (2018). Adolescents drink less: How, who and why? A review of the recent research literature, april 2018. Australia: Drug and Alcohol Review.
- Sundell, K. & Forster, M. (2005). En grund för att växa: forskning om att förebygga beteendeproblem hos barn. Stockholm: Forsknings- och utvecklingsenheten, Socialtjänstförvaltningen, Stockholms stad.
- Thor S. (2017). Samvariation av substanser. I rapport: Skolelevers drogvanor 2017. Rapport 170, Thor S (red). Stockholm: Centraförbundet för alkohol- och narkotikaupplysning.
- Thor S. Guttormsson, U. (2018). När huvudet bultar och magen värker. Fokusrapport 01. Stockholm: Centraförbundet för alkohol- och narkotikaupplysning.

The logo for CAN (Centralförbundet för alkohol- och narkotikaupplysning) features the letters 'C.A.N' in a bold, blue, sans-serif font. The letters are separated by small black dots.

Centralförbundet för alkohol- och narkotikaupplysning, CAN, är ett nationellt kompetenscentrum som arbetar för minskade skador av alkohol och andra droger i samhället. Det gör vi genom att följa konsumtions- och skadeutvecklingen och genom kunskapshöjande insatser. Våra större återkommande nationella undersökningar är Skolelevers drogvanor, Monitormätningarna och Vanor och konsekvenser. Vi genomför även lokala och regionala undersökningar på uppdrag av kommuner och län. CAN är en ideell förening med medlemsorganisationer och med ombud i alla län. Läs mer om oss på www.can.se.