



# Ungas frågor om alkohol och droger

CAN rapport 162

Anna Raninen & Kristofer Odö

# Innehåll

1. Uppdrag: Analysera drogutvecklingen och sprida kunskap ____	3
2. Vad vet vi om ungas konsumtionsvanor och riskuppfattning? _	6
3. Vem kan man lita på? Om ungas förtroende för källor _____	14
4. Vad vet vi om besökarna på Drugsmart.com? _____	19
5. Frågor och svar _____	23
– om alkohol _____	24
– om narkotika _____	27
– om hjälp och stöd _____	29
Vart kan man vända sig med frågor och problem? _____	32
För dig som vill veta eller göra lite mer _____	33

I. Uppdrag: Analysera drogutvecklingen  
och sprida kunskap

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 ESPAD-undersökningen, Monitormätningarna, Skolelevs drogvanor 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.

I och med att CAN samlar in, analyserar och bedriver forskning på stora mängder data och har långa tidsserier, har vi också en omfattande utbildnings- och kommunikationsverksamhet. För att nå ut med våra resultat jobbar vi med våra egna webbplatser och nyhetsbrev, utbildningsinsatser för professionella och via media. Det gör vi både ensamma och tillsammans med våra medlemsorganisationer och länsombud. Läs mer om verksamheten på sida 32. Vi gör också fristående undersökningar kopplade till särskilda projekt.

Data i den här skriften baseras huvudsakligen på Skolelevs drogvanor (2016) och den fristående undersökningen Vem kan man lita på? (2016). Utöver det finns uppgifter om den verksamhet som bedrivs kopplad till webbplatsen Drugsmart.com (2014–2015).

## DRUGSMART – INTE BARA FRÅGOR OCH SVAR

Drugsmart.com bildades av Socialdepartementet 1997 och drivs sedan år 2000 av CAN.

Målgrupper är i huvudsak tonåringar och professionella som arbetar med unga.

Verksamheten består av tre delar:

### Fakta

På faktasidorna finns de vanligaste preparaten listade. Här kan man också läsa om droger och samhället, missbruk och beroende och hitta svar på vanliga frågor.

### Få hjälp

För vissa räcker det inte med att läsa faktatexter. Ända sedan starten 1997 har besökarna därför kunnat ställa frågor till Drugsmart och få personliga svar. Några exempel på frågor och svar finns på sidorna 23–31 i den här skriften. Där finns också information om hur man hittar stödgrupper om man är ung och har missbruk i familjen.

### Engagera dig

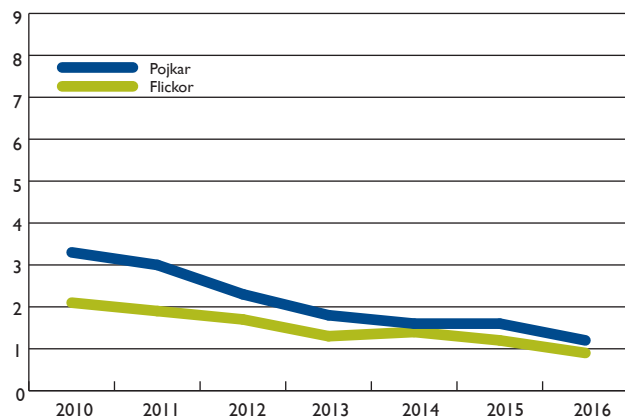
Drugsmart erbjuder metoden Local Hero för att unga ska kunna initiera, planera och genomföra lokala aktiviteter och projekt. Vi genomför ca tio grupper per år runt om i landet. Ungdomsgrupperna leds av specialutbildade processledare. Här finns även ett metodmaterial för lärare, ANDT på schemat.

2. Vad vet vi om ungas konsumtionsvanor och riskuppfattning?

CAN genomför varje år enkätundersökningar om svenska skolelevs alkohol-, narkotika-, tobaks- och snifningsvanor i årskurs 9 och gymnasiets år 2. Undersökningarna har genomförts sedan 1971 i årskurs 9 och i gymnasiets årskurs 2 sedan 2004. Syftet med undersökningarna är i första hand att belysa utvecklingen av elevernas drogvanor över tid. Undersökningarna genomförs som lärarövervakade anonyma gruppenkäter i klassrummen. Normalt deltar cirka 5 000 elever i 9:an och cirka 4 000 i gymnasiets år 2.

Skolundersökningarna har genomförts sedan 70-talet men i diagrammen i det här kapitlet har vi valt att redovisa utvecklingen för de senaste åren. I enkäterna ställer vi ett 70-tal frågor och kan redovisa konsumtionen på en mängd olika sätt. I diagrammen har vi valt att redovisa utvecklingen när det gäller alkohol i *antal liter konsumerad alkohol*, när det gäller narkotika andelen som *någon gång har testat cannabis* och när det gäller tobak andelen *dagligrökare*. Så graferna i det här avsnittet är

**Figur 1. Genomsnittlig total alkoholkonsumtion mätt i liter ren alkohol (100%). Grundskolans år 9. 2010–2016.**



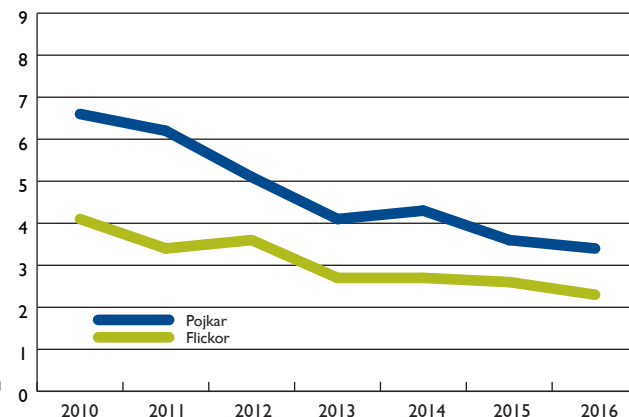
bara några exempel på hur man kan redovisa konsumtionsutvecklingen. För mer utförliga beskrivningar av utvecklingen hänvisar vi till våra rapporter och tabeller, som finns på [www.can.se](http://www.can.se).

## ALKOHOL

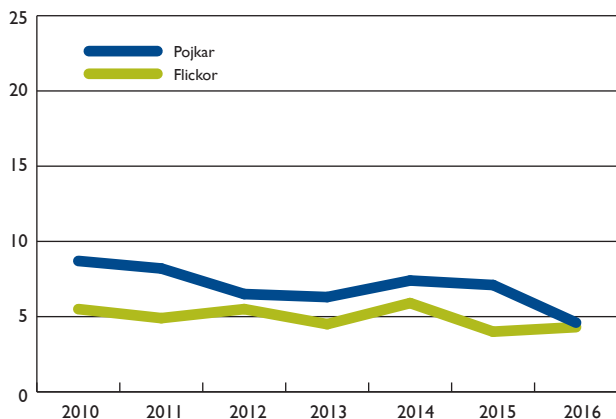
Vi har haft en väldigt gynnsam utveckling av ungas alkoholkonsumtion i Sverige de senaste tio åren. Exempelvis har andelen pojkar och flickor i grundskolans år 9 som varit berusad på alkohol vid 13 års ålder under de senaste tio åren gått från 14 procent (2006) till 4 procent (2016).

När det gäller genomsnittlig årskonsumtion bland pojkar i gymnasiets år 2 har den sjunkit från 7,4 liter ren alkohol per år sedan 2004 (då gymnasieundersökningarna startade) till 3,4 liter 2016. För flickorna har den sjunkit från 4,1 liter till 2,3 liter under samma period.

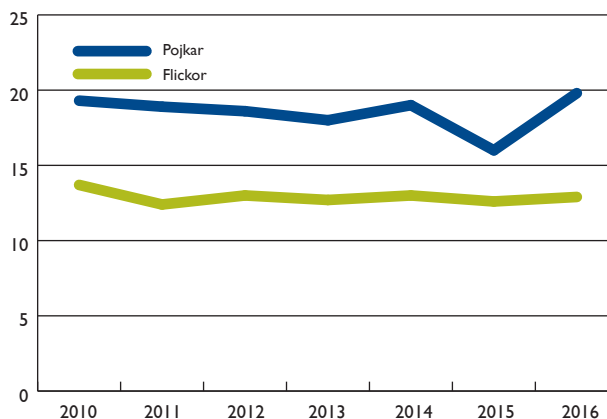
**Figur 2. Genomsnittlig total alkoholkonsumtion mätt i liter ren alkohol (100%). Gymnasiets år 2. 2010–2016.**



**Figur 3. Andelen elever (%) som uppger erfarenhet av cannabis. Grundskolans år 9. 2010–2016.**



**Figur 4. Andelen elever (%) som uppger erfarenhet av cannabis. Gymnasiets år 2. 2010–2016.**



## NARKOTIKA

Bland unga är cannabis den helt dominerande narkotikasorten. Många mått visar på en stabil utveckling. 2016 års undersökning visar att 6 procent (10 % 2010) av pojkarna i grundskolans år 9 uppger att de använt narkotika någon gång. Andelen som använt narkotika de senaste 30 dagarna är 2 procent (4 %). Bland flickorna är det 5 procent (7 % 2010) som uppger att de använt någon gång och 1 procent (2 %) de senaste 30 dagarna.

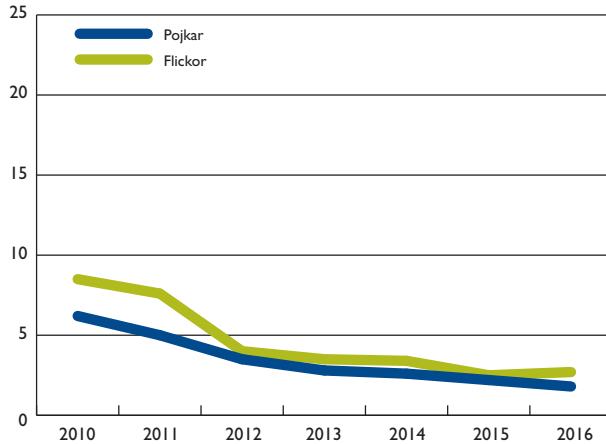
Andelen pojkar i gymnasiet år 2 som någon gång använt narkotika ligger i 2016 års undersökning på 21 procent vilket är en uppgång jämfört med de senaste åren. Andelen pojkar i gymnasiet som använt cannabis är därmed tillbaka på samma nivå som 2010, andelen som använt narkotika de senaste 30 dagarna ligger på 6 procent (5 %). Andelen flickor i gymnasiet år 2 som någon gång använt narkotika ligger på 14 procent (15 %), andelen som använt narkotika de senaste 30 dagarna är 3 procent (2 %).

Det finns också mått som visar på en sämre utveckling, till exempel andelen unga som uppger att de använt cannabis 20 gånger eller mer, ökar. I PM:n "Vad vet vi om cannabisanvändning bland unga?", 2014, som finns att ladda ner på [www.can.se](http://www.can.se) finns detta utförligt beskrivet.

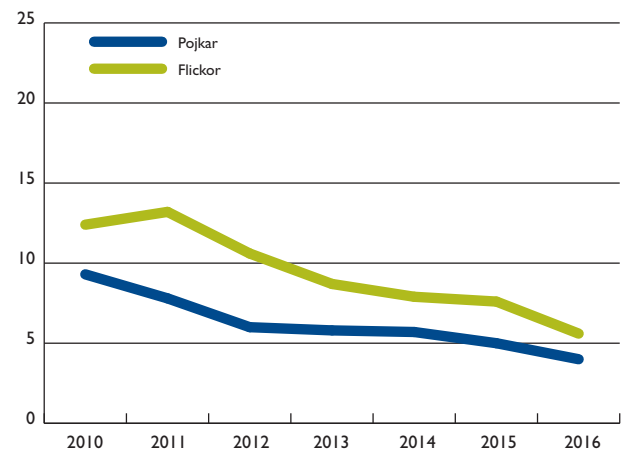
Under senare år har det dykt upp så kallade nätdroger (i enkäten även kallade designerdroger, RC-droger eller nya syntetiska droger). Vissa preparat är narkotikaklassade, andra inte. Särskild uppmärksamhet har syntetiska cannabinoider fått, till exempel spice. Sedan 2012 ställer vi frågor om den typen av preparat och cirka 1 procent av pojkarna och 0,5 procent av flickorna i årskurs 9 uppger i 2016 års undersökning att de använt spice eller liknande rökmixar. Motsvarande andelar på gymnasiet är 3 respektive 2 procent. Det är en kraftig nedgång jämfört med de relativt höga nivåer som uppmättes 2013 och 2014, sannolikt på grund av att spice narkotikaklassades i januari 2015. Användningen av nätdroger beskrivs närmare i CAN:s rapport 137 "Ungdomar som använder nätdroger – vilka är de?", som finns att ladda ner på [www.can.se](http://www.can.se).



**Figur 5. Andelen elever (%) som röker varje dag. Grundskolans år 9. 2010–2016.**



**Figur 6. Andelen elever (%) som röker varje dag. Gymnasiets år 2. 2010–2016.**



## TOBAK

Andelen pojkar i grundskolans år 9 som rökt cigaretter vid 13 års ålder har under de senaste tio åren gått från 29 procent (2006) till 11 procent (2016). Flickorna har haft en liknande utveckling och gått från 31 till 11 procent.

Rökning är vanligare bland flickor än bland pojkar. I årskurs 9 var det 2016 8 procent av pojkarna och 12 procent av flickorna som svarade ja på frågan om de röker, men då är det alltifrån ibland till dagligen. I gymnasiet är motsvarande siffror 22 procent för pojkarna och 25 procent för flickorna. Att snusa är vanligare bland pojkar än bland flickor. 9 procent av pojkarna i årskurs 9 och 1 procent av flickorna uppger att de snusar, men liksom i frågan om rökning så är det olika frekvens på användandet. I gymnasiet är det 20 procent av pojkarna och 5 procent av flickorna som snusar.

När det gäller andelen elever som är dagligrökare så är utvecklingen stabil både i grundskolan och i gymnasiet.

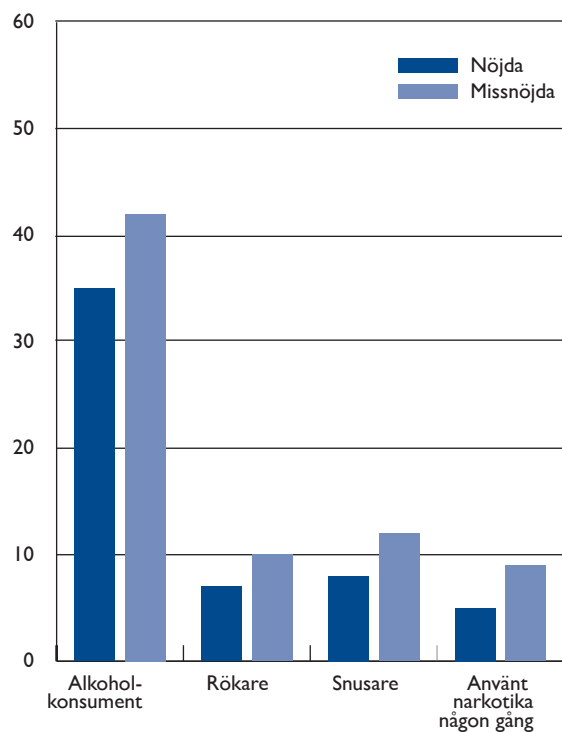
## E-CIGARETTER

Sedan 2014 ställer vi även frågor om användning av e-cigarett. I 2016 års undersökning var det 29 procent av pojkarna och 24 procent av flickorna i årskurs 9 som använt e-cigarett någon gång. Användningen av e-cigarett är betydligt högre bland dem som röker vanliga cigaretter, men det förekommer att unga som inte röker vanliga cigaretter använder e-cigarett. Ungefär en tredjedel av eleverna i årskurs 9 som använt e-cigarett hade inte provat tobak innan.

## UNGAS HÄLSA OCH DROGANVÄNDNING

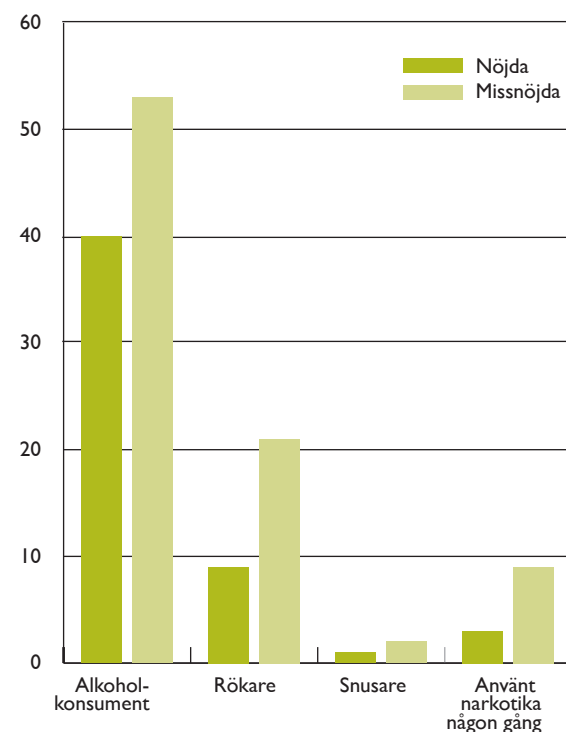
I 2016 års rapport om skolevers drogvanor tittade vi närmare på kopplingen mellan ungas hälsa och användning av olika droger. Många unga rapporterar att de är nöjda både med sig själva, sin hälsa och sin familjs ekonomi. Men det är stora skillnader mellan flickor och pojkar, framför allt när det gäller den egna hälsan. Det är också vanligare att de som är missnöjda använder alkohol, narkotika och tobak jämfört med dem som är nöjda.

**Figur 7. Pojkar i årskurs 9 som använder olika substanser bland dem som är nöjda respektive missnöjda med sin hälsa. Andel i procent.**



Det är tydliga könsskillnader i resultaten. I årskurs nio var det endast 58 procent av flickorna som uppgav att de var nöjda med sig själva jämförda med 82 procent av pojkarna. Att vara alkoholkonsument, att använda tobak och att ha erfarenhet av narkotika är vanligare bland dem som uppgav att de är missnöjda med sig själva, sin hälsa och familjens ekonomi.

**Figur 8. Flickor i årskurs 9 som använder olika substanser bland dem som är nöjda respektive missnöjda med sin hälsa. Andel i procent.**



## HUR FARLIGT ÄR DET?

Ibland uppstår diskussioner om hur ungas – eller vuxnas – attityder förändras över tid. Om vi blir mer eller mindre restriktiva till alkohol, narkotika och tobak till exempel. Ett sätt att mäta attityder är att titta på riskuppfattning. Sett över en längre tid har både svenska och internationella undersökningar visat en nedgång i riskuppfattningen bland unga när det gäller cannabisanvändning. I det här avsnittet utgår vi ifrån en fråga i enkäten som lyder ”Hur stor risk tror du att det är att människor skadar sig, fysiskt eller på annat sätt, om de gör något av följande...”. Sedan finns ett antal beteenden och en skala från ingen risk till stor risk. I diagrammen på sida 12 har vi valt att redovisa utvecklingen de senaste åren för *ingen risk* respektive *stor risk* att *berusa sig på alkohol varje helg*, att *prova marijuana eller hasch 1–2 gånger* samt att *röka 10 cigaretter eller mer om dagen*.

Generellt sett uppger flickor i högre grad att det är förknippat med risk att skada sig än pojkar. Vi ser inga dramatiska förändringar i riskuppfattningen mellan

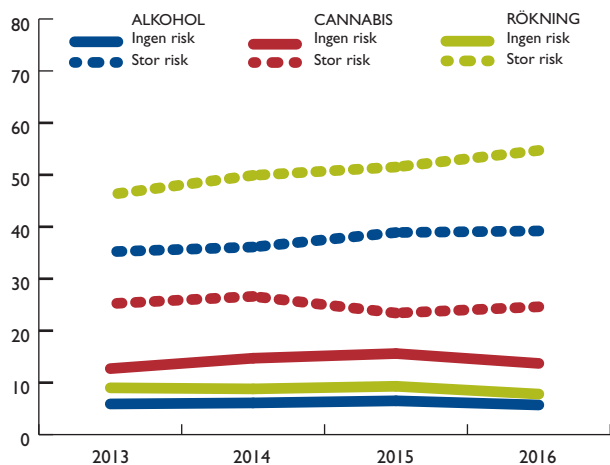
2013 och 2016 bland eleverna i grundskolan. I gymnasiet har riskuppfattningen kring att prova cannabis 1–2 gånger förändrats, framförallt bland flickorna både i årskurs nio och i gymnasiet. Andelen flickor i gymnasiet som anser att det är förknippat med stor risk har minskat från 31 till 24 procent under perioden.

I den europeiska undersökningen ESPAD som genomförs bland 16-åringar, bland annat i Sverige, har man tittat närmare på vad riskuppfattningen har för betydelse för konsumtionen. I ESPAD-undersökningen ställs liknande frågor om riskuppfattning som de som ställs i CAN:s drogvaneundersökning och med samma svarsalternativ. Resultaten visar att det för de svenska eleverna inte finns något samband mellan utvecklingen och förändringar i riskuppfattning och förändringar i konsumtionen. Exempelvis har andelen som anger att det är förknippat med stor risk att använda cannabis i det närmaste halverats under perioden 1995–2015, medan konsumtionen har legat relativt stabil under samma period. Rapporten ”ESPAD i Sverige” (CAN Rapport 159) finns att ladda ner på [www.can.se](http://www.can.se).

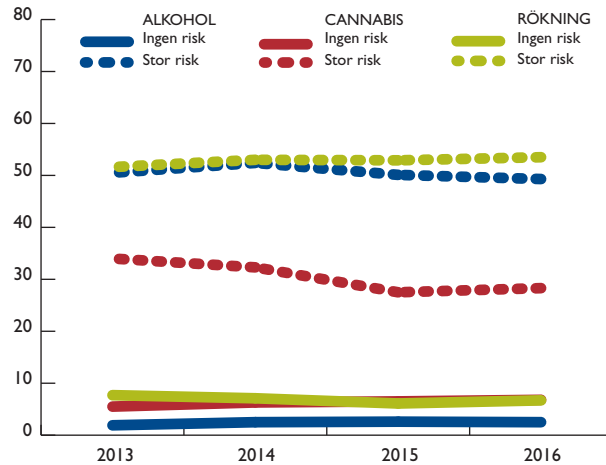
I linjediagrammen har vi valt att redovisa utvecklingen de senaste åren för ingen risk respektive stor risk att berusa sig på alkohol varje helg (benämns Alkohol i diagrammen), att prova marijuana eller

hasch 1–2 gånger (benämns Cannabis i diagrammen) samt att röka 10 cigaretter eller mer om dagen (benämns Rökning i diagrammen).

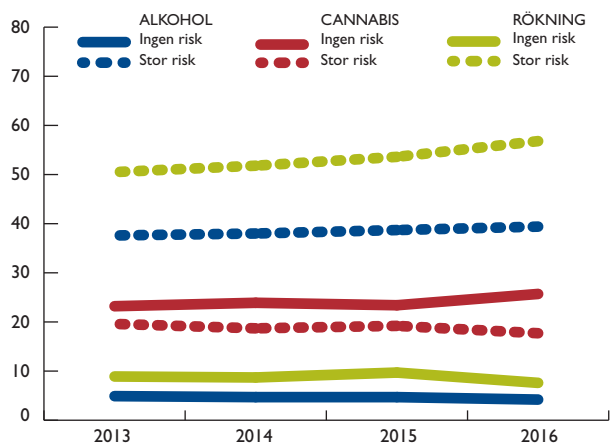
**Figur 9. Riskuppfattning hos pojkar i grundskolans år 9**



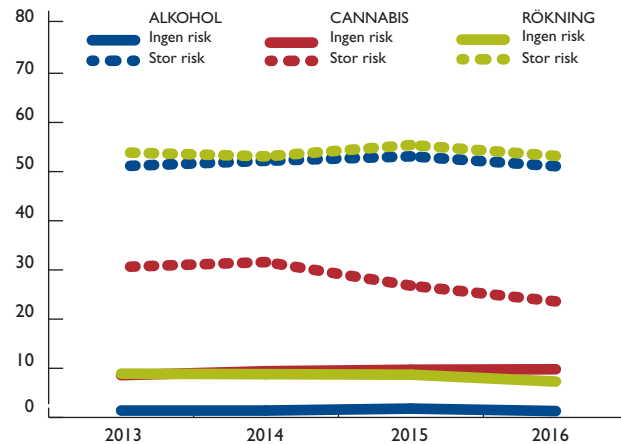
**Figur 10. Riskuppfattning hos flickor i grundskolans år 9**



**Figur 11. Riskuppfattning hos pojkar i gymnasiet år 2**



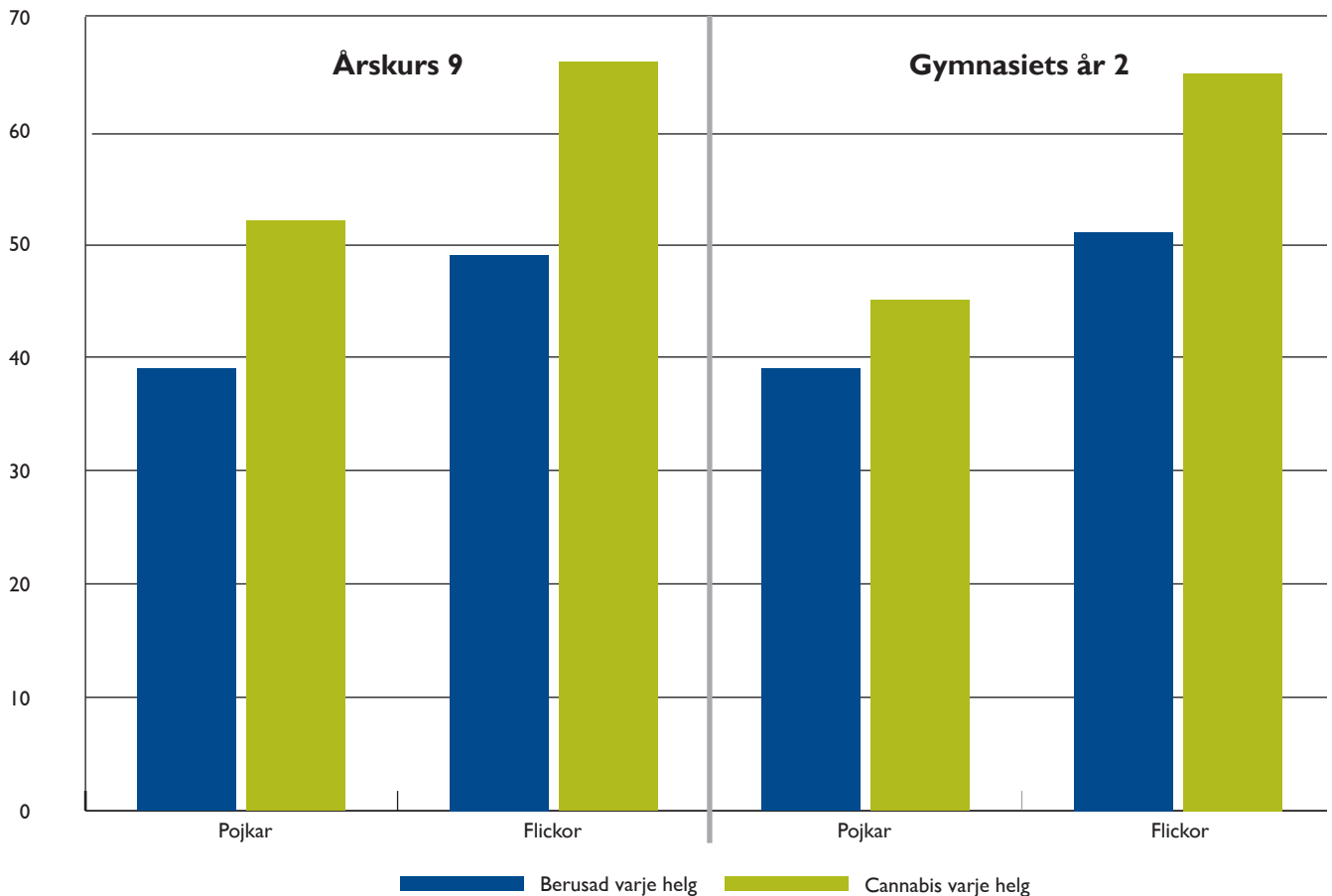
**Figur 12. Riskuppfattning hos flickor i gymnasiet år 2**



Sedan 2015 ställer vi också en fråga om risken att skada sig om man använder marijuana eller hasch varje helg. I årskurs 9 tror 52 procent av pojkarna och 66 procent av flickorna att det är förenat med stor risk.

Motsvarande siffror för år 2 i gymnasiet är 45 respektive 65 procent. Det är alltså fler som anser att det är förenat med stor risk att röka cannabis varje helg än att berusa sig på alkohol varje helg.

**Figur 13. Andelen pojkarna och flickorna i år 9 och gymnasiet år 2 som tror att det är förenat med stor risk att berusa sig på alkohol varje helg respektive att använda marijuana eller hasch varje helg. Procentuell fördelning efter kön.**



### 3. Vem kan man lita på? Om ungas förtroende för källor

CAN gav i mars 2016 i uppdrag till PFM Research att genomföra en telefonundersökning med personer födda 1998 och 2000. Det är de åldersgrupper som våren 2016 gick i grundskolans år 9 eller gymnasiet år 2, det vill säga samma åldersgrupper som deltog i vår drogvaneeundersökning, som man kan läsa om på sidorna 7–13.

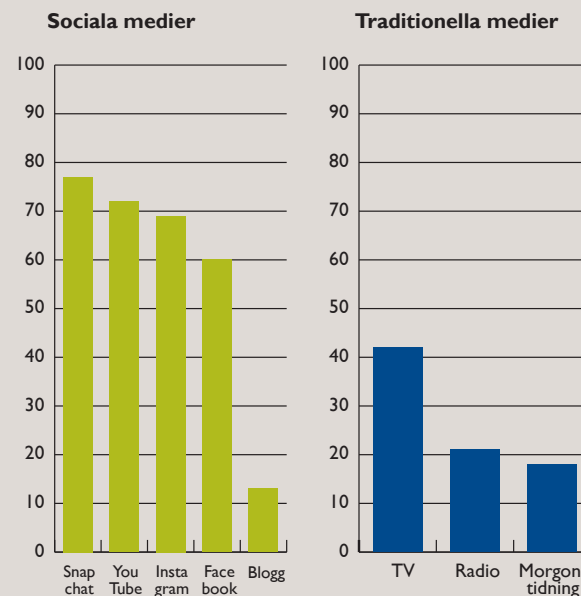
Ett slumpmässigt urval av 500 respondenter födda 1998 och 500 respondenter födda 2000 intervjuades, hälften pojkar och hälften flickor. Syftet med undersökningen var att ta reda på vilka olika typer av källor unga använder, vilka frågor de upplever som känsliga att diskutera med andra och hur de skulle söka information eller råd och stöd när det gäller känsliga frågor. I det här kapitlet beskrivs några av resultaten.

## MEDIEVANOR

Varför är vi så intresserade av ungas medievanor? Av två skäl, egentligen. För det första så är det bra att känna till målgruppens medievanor om man ska göra en utbildnings- eller kommunikationsinsats. För att nå dem helt enkelt. Det kan handla om att nå dem med budskap men det kan också vara för att informera om kommande aktiviteter. Då är det viktigt att veta vilka kanaler de använder. Det andra skälet är för att skaffa oss kunskap om målgruppen. Varifrån skaffar de sig sin världsbild? Var hämtar de sin kunskap? Det hjälper oss att lära känna vår målgrupp och på så sätt kan vi välja rätt budskap och insatser.

Undersökningen visar att unga använder traditionella medier som tv, radio och morgontidning. Men de använder i högre utsträckning sociala medier som Snapchat, Instagram och YouTube. Vi ser tydliga skillnader i hur pojkar och flickor använder sociala medier och även vissa skillnader de två åldersgrupperna emellan. Exempelvis använder flickor i mycket högre utsträckning än pojkar både bloggar och Instagram. Elever i gymnasiet använder sig i större utsträckning av Facebook än elever i grundskolan.

Figur 14. Andelen respondenter i procent som uppger att de använder mediet dagligen (av 1000 respondenter)



**Figur 15. Medier. Andelen respondenter i procent som uppger Mycket stort eller Ganska stort förtroende.**

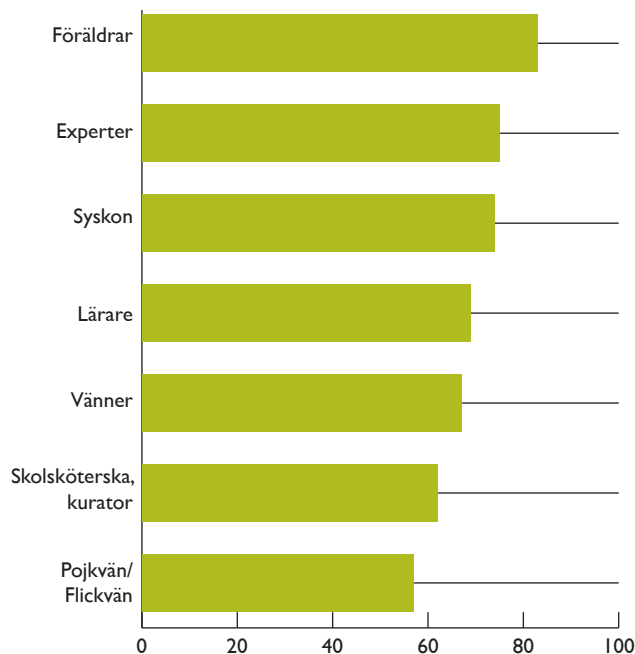
	Totalt (n=1000)	Flickor (n=520)	Pojkar (n=480)
Morgontidning	55	62	49
Tv	54	58	50
Radio	52	53	51
YouTube	36	36	37
Snapchat	27	28	27
Instagram	26	28	25
Facebook	14	13	15
Bloggar	14	17	11

När det gäller vilket förtroende unga har för samma medier så är det i det närmaste omvänt (se figur 15), i topp hamnar de traditionella medierna och i botten sociala medier. Det är relativt få som uppger stort förtroende för Facebook och bloggar. Flickor uppger generellt större förtroende för medier än pojkar. Störst syns skillnaden mellan pojkar och flickor det gäller förtroende för bloggar.

### FÖRTROENDE FÖR ANDRA KÄLLOR

Unga – och vuxna – använder sig naturligtvis inte bara av medier som källor för att forma sin världsbild och för att inhämta kunskap. Ännu viktigare källor är personer i ens närhet. Drygt åtta av tio respondenter uppger till exempel stort förtroende för sina föräldrar.

**Figur 16. Andra källor. Andelen respondenter i procent som uppger Mycket stort eller Ganska stort förtroende.**





## VEMVILL MAN VÄNDA SIG TILL MED KÄNSLIGA FRÅGOR?

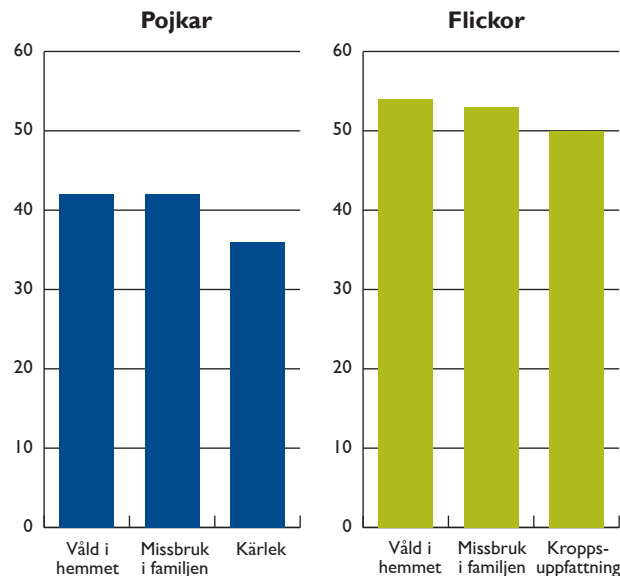
I undersökningen ville vi även ta reda på vilka frågor som upplevs som känsliga att diskutera med andra och hur man helst skulle vilja ha information eller söka hjälp om sådana frågor. Vilka frågor vi undersökte och hur känsliga de upplevs framgår av figur 17–18. Vilka man helst skulle vilja ha råd och stöd av framgår av figur 19–20.

Det finns skillnader mellan olika grupper av respondenter. Om vi tittar närmare på de två känsligaste frågorna så kan vi se att flickor tycker att de är känsligare än pojkar. Varannan flicka uppger också att kroppsuppfattning är en ganska eller mycket känslig fråga att diskutera med andra.

**Figur 17. Hur känsliga är olika typer av frågor att diskutera med andra? Andel i procent som uppgivit Mycket eller Ganska känsligt. Av samtliga respondenter.**



**Figur 18. De frågor pojkar respektive flickor tycker är känsligast. Av samtliga respondenter.**



I figur 16 beskriver vi att unga har relativt högt förtroende för experter och lärare. Men det är inte i första hand till dem man vill vända sig när det handlar om frågor som upplevs känsliga att diskutera med andra, som framgår av figur 20. Då är det ofta den närmaste omgivningen man vill vända sig till. Skolskötarska och kurator följt av vänner hamnar högt hos både pojkar och flickor när man ska välja vem man vill ha råd och stöd av när det gäller våld i hemmet och missbruk i familjen (baserat på de drygt 600 respondenter som uppgivit det som mycket eller ganska känslig fråga). Information, däremot, skaffar man lika gärna via sökmotorer på internet.

Respondenter som uppgivit att en fråga var känslig att diskutera med andra fick beskriva hur de helst skulle söka information respektive råd och stöd kring detta. Svaren sorterades därefter in i någon av kategorierna i figur 19. En respondent kunde lämna flera svarsalternativ.

**Figur 19 Kategorier av källor man skulle använda sig av för information samt råd och stöd.**

En tidning
Sökmotor på Internet
Rådgivning på Internet
Vän
Pojkvän/Flickvän/Partner
Förälder
Syskon/annan nära släkting
Lärare
Skolsköterska/kurator
Skolsköterska/kurator på internet
Expert
Expert på internet
Annat sätt

Respondenterna i den här undersökningen kan alltså i stor utsträckning tänka sig att söka information via sökmotorer på Internet. När det gäller råd och stöd däremot vill man vända sig till en person. Det här mönstret finns också när det gäller de flesta andra frågor som vi bitt respondenterna ange känslighetsgrad på, se tabellen till höger.

Men på Drugsmart.com så får vi många frågor om råd och stöd både från unga och vuxna även om vuxna dominerar. Det kanske är så att även om en ung människa föredrar att vända sig till någon i sin närhet för råd och stöd, kanske den personen i sin tur söker svar via internet? Det finns också dem som vill ha råd och stöd via nätet, det kan du se i nästa kapitel.

**Figur 20 De tre vanligaste källorna för de två känsligaste frågorna. Var skulle man söka information och vem skulle man vända sig till för råd och stöd. Andel i procent av dem som uppgivit frågan som känslig att diskutera med andra.**

VÅLD I HEMMET		
	Flickor	Pojkar
<b>INFORMATION</b>		
Sökmotor på internet	49 %	31 %
Skolsköterska/kurator	26 %	25 %
Rådgivning på internet	32 %	17 %
<b>RÅD OCH STÖD</b>		
Skolsköterska / kurator	30 %	27 %
Vän	28 %	24 %
Sökmotor på internet	30 %	21 %
<b>MISSBRUK I FAMILJEN</b>		
<b>INFORMATION</b>		
Sökmotor på internet	49 %	36 %
Rådgivning på internet	33 %	19 %
Skolsköterska/kurator	27 %	23 %
<b>RÅD OCH STÖD</b>		
Skolsköterska / kurator	28 %	30 %
Vän	30 %	25 %
Sökmotor på internet	32 %	21 %

4. Vad vet vi om besökarna  
på [Drugsmart.com](https://www.drugsmart.com)?

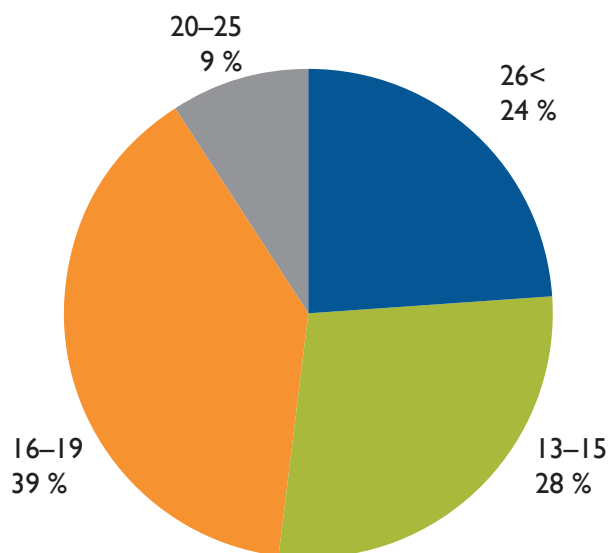
Webbplatsen Drugsmart.com lanserades av Socialdepartementet 1997 och har tillhört CAN sedan 2000. Målgruppen är 13–19-åringar. På webbplatsen finns korta faktatexter, publicerade frågor och svar och information till vuxna som arbetar med tonåringar.

En redaktör svarar på frågor från unga om alkohol och andra droger. Alla frågor får svar, när vi själva inte kan svara hänvisar vi till andra som kan göra det. Vi besvarar cirka 500 frågor per år.

De senaste åren har antalet unika besökare på Drugsmart.com stadigt ökat, vi har nu ett snitt på 47 000 i månaden. De mest välbesökta sidorna är våra faktasidor.

För att vi ska få en tydligare bild av vilka som ställer frågor till Drugsmart.com kan man sedan september 2012 uppge sin ålder i samband med att man skickar in en fråga. Ungefär 62 procent av frågeställarna 2014–2015 har valt att uppge sin ålder. Två tredjedelar av dem, 67 %, tillhör Drugsmarts primära målgrupp tonåringar. Var fjärde fråga kommer från personer som har angivit att de är 26 år eller äldre. Sedan mitten av 2016 är det obligatoriskt att uppge ålder. Detta för att vi ska kunna ge relevanta och målgruppsanpassade svar.

**Figur 21. Åldersfördelning på frågeställare bland dem som uppgett sin ålder (2014–2015)**

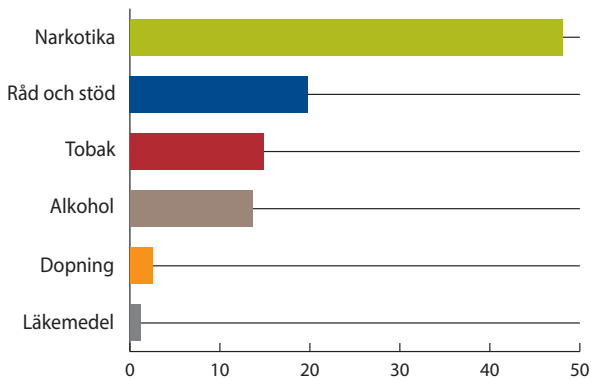


## OLIKA FRÅGOR I OLIKA ÅLDRAR

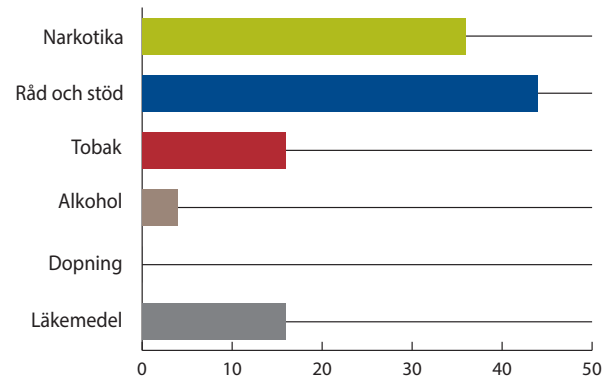
Frågorna varierar något om vi grupperar dem efter frågeställarnas ålder. Nedan har vi valt ut ett antal områden som vi får frågor om. För de yngre tonåringarna finns tobak med bland topp tre, för de äldre tonåringarna finns alkohol med bland topp tre och för

vuxna kommer frågor om läkemedel med. Högt upp i alla åldersgrupper kommer frågor om råd och stöd. Yngre vill ofta ha råd om föräldrars alkoholkonsumtion. De äldre vill ha råd både om sin egen konsumtion, sina barns narkotikaanvändning och missbrukande partners.

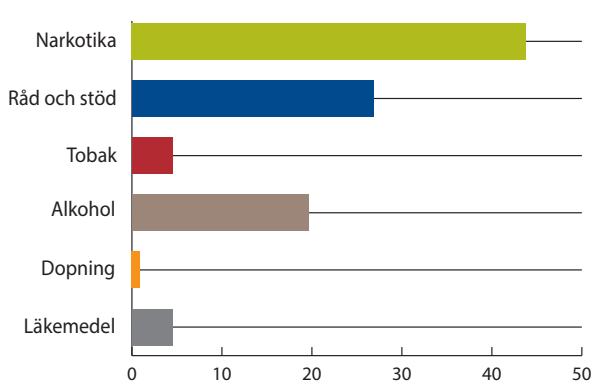
Figur 22. Åldersgrupp 13–15 år



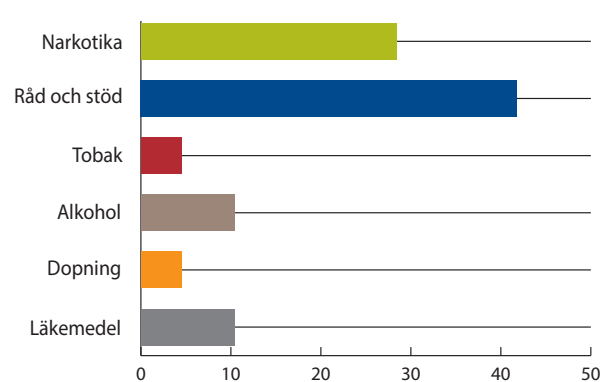
Figur 24. Åldersgrupp 20–25 år



Figur 23. Åldersgrupp 16–19 år



Figur 25. Åldersgrupp 26 år och äldre



Vi har också andra sätt att ta reda på mer om våra besökare, ett sätt är användarundersökningar. Under våren 2013 genomfördes en webbenkät på Drugsmart.com för att vi skulle titta närmare på

- vilka som besöker sidan och hur de använder den,
- yngre tonåringar och vuxna som arbetar med unga
- användningen av de delar som handlar om missbruk i familjen

Undersökningen dök upp på de sidor som handlar om missbruk i familjen. 762 personer i de primära målgrupperna fyllde i enkäten, ganska jämn könsfördelning med liten övervikt på flickor/kvinnor. Majoriteten av respondenterna är förstagångsbesökare. Vanligaste anledningen bland 13–15-åringarna till besöket är som del i ett skolarbete (45%) och för dem över 18 år för att få svar på en specifik fråga (27) eller för att man är intresserad av frågorna (21). Det är också faktasidorna som är de allra mest besökta, följt av sidorna om missbruk i familjen. När det gäller dem som är över 18 år uppges sidorna med information som riktar sig till vuxna också intressanta av en stor andel, ganska naturligt.

I webbenkäten ställde vi en fråga om hur man skulle söka råd och stöd om missbruk i familjen. 13–15-åringarnas topp 3 ser ut som följer



Att söka råd och stöd från en skolsköterska/kurator i verkliga livet kom först på femte plats. I telefonundersökningen i kapitel 3 var det bara var tionde respondent (av dem som uppgivit att det är en känslig fråga) som kunde tänka sig att söka råd och stöd av en skolsköterska/kurator på internet, men 27 procent av dem kunde tänka sig att vända sig till en skolsköterska/kurator i verkliga livet. I webbenkäten fick vi ett helt annat resultat. En tänkbar förklaring skulle kunna vara att en ung person som besöker webbplatser med information om missbruk i familjen också i större utsträckning kan tänka sig att söka råd och stöd den vägen. En annan gissning kan vara att en ung person som besöker webbplatser med information om missbruk i familjen också har problem med just detta och att den gruppen i större utsträckning kan tänka sig att söka råd och stöd via internet.

## 5. Frågor och svar om droger

Ända sedan starten 1997 har besökare kunnat ställa frågor om alkohol och andra droger via ett formulär på Drugsmart.com. Alla frågor får svar, när vi själva inte kan ge ett bra svar hänvisar vi till andra som kan göra det. Vi besvarar cirka 500 frågor per år. Sedan några år tillbaka finns ett fält för att ange sin ålder, sedan 2016 är det en obligatorisk uppgift. Anledningen till att vi vill veta ålder är att vi vill kunna anpassa svaren så bra som möjligt.

När en fråga kommer in för svar så rensas den från kontaktinformation innan den hamnar i en databas för svar. Svaret går iväg som ett e-postmeddelande till den adress som frågeställaren har uppgivit. Frågor och svar är alltså en sluten konversation. Så länge frågeställaren skriver sina frågor genom webbformuläret så är frågeställaren anonym. Om frågeställaren däremot svarar på e-postsvaret kan vi se e-postadressen och anonymiteten minskar. Detta informerar vi om både i anslutning till webbformuläret och i det svarsmeddelande som går ut via e-post.

Inga frågor och svar är alltså publika, förutom i den här rapporten. Här har vi samlat ett urval av frågor som kommit in under 2014–2015. Frågorna har inte redigerats, förutom att uppgifter som kan identifiera frågeställaren har tagits bort. Svaren har däremot redigerats, ibland har de kortats ner. Vi har också tagit bort långa länkar i löptexten och ibland lagt till källor. Men frågorna har vi lämnat så gott som orörda, för att ge en känsla av vilka olika typer av frågor vi får in.



Ålder: 18

### Är alkohol en uppåt eller nedåt drog?

**SVAR:** Om man dricker alkohol stiger promillehalten gradvis i kroppen och det kan kännas olika hos olika personer beroende på exempelvis vilken känslomässig stämning man har och tolerans mot (hur man tål) alkohol. Många känner sig lite glad och upprymd i början av berusningen. Det skulle placera alkohol som en "uppåt drog" i din jämförelse. Mycket alkohol och hög berusning ger däremot en tröttande effekt, som kan leda till sömn eller i allvarliga fall medvetlöshet. Längre tids hög alkoholkonsumtion kan framkalla depressions- och ångeststillstånd. Det skulle snarare placera alkohol som en "nedåt drog". Så svaret blir alltså att det är olika beroende på dos och hur länge man använt alkohol.

Källa: Beroendemedicin av Johan Franck och Ingrid Nylander (2011)



Ålder: Ej angivet

### Vilka långtidseffekter får man på kroppen av alkohol?

**SVAR:** Alkohol påverkar i stort sett alla organ i kroppen. När man dricker alkohol passerar den snabbt ut i blodet genom magsäck och tarm via levern. Kroppen kan bara bryta ner små mängder alkohol åt gången varför man blir mer berusad om man dricker mycket på en gång istället för en liten mängd vid flera tillfällen. Kroppen identifierar alkoholen och hanterar den som andra gifter. Kroppen jobbar hårt för att göra sig av med den skadliga alkoholen. Om man har druckit mycket blir man bakfull dagen efter. Då kan man exempelvis känna sig trött, ha koncentrationssvårigheter, ångest, hjärtklappning, diarré och muskelsmärk. Att man mår dåligt dagen efter beror på det som händer när alkoholen bryts ner i kroppen. Av alkohol blir kroppen också uttorkad, det bidrar till bakfyllan. Både den kognitiva och motoriska förmågan påverkas negativt av alkoholintag. Effekterna kvarstår en tid efter det att alkoholen passerat genom kroppen. Man kan därför vara direkt olämplig att passa barn, arbeta eller köra bil även en tid efter det man har druckit. På längre sikt kan alkohol leda till många olika kroppsliga skador och sjukdomar. Till exempel kan det leda till flera olika typer av cancer, magkatarr, skrumplever, fettlever, hepatit, bukspottkörtelinflammation och förhöjt blodtryck. Längre tids användande av alkohol kan leda till psykisk ohälsa med sådant som smärtproblematik, sömnbesvär, trötthet, försämrat minne, ångest, oro och nedstämdhet med mera.

Källa: Beroendemedicin av Johan Franck och Ingrid Nylander (2011)





Ålder: 14

**Ger öl och vin lika svåra skador på människan som starksprit?**

**SVAR:** I öl, vin och sprit finns det alkohol. Det är alkoholen som är skadlig för kroppen och olika dryckestyper innehåller olika mycket alkohol. Man får en bra bild av detta genom att jämföra öl, vin och starksprit genom att prata om "standardglas". Ett standardglas innehåller 12 g ren alkohol och för att få i sig 12 gram ren alkohol behöver man dricka ungefär 33 cl starköl, 15 cl vin eller 4 cl starksprit. Det innebär att det går fortare att få i sig en skadlig mängd alkohol genom att dricka starksprit. Ju högre alkoholkoncentration drycken innehåller desto snabbare och kraftigare blir även berusningen vilket dessutom ökar risken för skador genom exempelvis olyckor och våldsbrott.

Källa: Beroendemedicin av Johan Franck och Ingrid Nylander (2011)



Ålder: 18

**Hej! Jag går i trean på gymnasiet och ska göra mitt gymnasiearbete. Jag jobbar med alkohol bland ungdomar. Jag har därför två frågor som jag undrar hur ni tänker kring**

1. Vad kan man göra för att minska antalet ungdomar som dricker trots sin unga ålder?
  2. Vad tror ni påverkar ungdomar mest till att prova på alkohol?
- Tack så mycket på förhand!

**SVAR:** Idag är det mindre än hälften av alla elever i årskurs nio som dricker alkohol, det är en stor minskning jämfört med för tio år sedan. Det som har hänt under den tioårsperioden är bland annat att färre föräldrar köper ut eller bjuder sina barn på alkohol, så det kan vara en effektiv metod. Runt om i landet har man även arbetat för att motverka langning till ungdomar från unga vuxna som exempelvis syskon eller äldre kompisar. Alltså att på olika sätt begränsa ungdomars tillgång till alkohol. Det gör man även via åldersgränser och att vi har Systembolaget istället för alkohol i mataffärer. Åldersgränser och begränsade öppettider är enligt forskning effektiva åtgärder för att begränsa alkohol-användningen i stort. När det gäller din andra fråga finns inget lika tydligt svar. Nyfikenhet kanske? Det kan ju vara intressant att undersöka på en skola med intervjuer eller enkäter.

Källa: Skolelevers drogvanor 2014, CAN frågor och svar



Ålder: 13

**Varför börjar många ungdomar hålla på med droger och alkohol?**

**SVAR:** Användande av alkohol och andra droger är inte så vanligt bland ungdomar som många tror. I årskurs 9 är det endast 6 procent som uppger att de testat narkotika och motsvarande siffra i gymnasiets årskurs 2 är 15 procent. Vad gäller alkohol är det drygt 40 procent av eleverna i årskurs 9 och drygt 70 procent i gymnasiets årskurs 2 som rapporterar att de använt alkohol någon gång under det senaste året. Det finns flera olika anledningar till att unga testar alkohol eller andra droger. Eftersom många av effekterna av droger kan kännas positiva i början, kan det ju vara spännande, kännas vuxet och roligt att pröva. Sedan så kan gruppträck vara en bidragande faktor till att vissa testar droger, någon kanske går med på att testa för att slippa höra kompisarnas tjat eller för att visa att man är "en i gänget". Sedan finns det de som dricker alkohol eller tar andra droger för att de vill fly undan något jobbigt, att de mår dåligt med exempelvis mycket press i skolan, har det jobbigt hemma eller lever i en dålig relation.

Källa: Skolelevers drogvanor 2014, FoU rapport "...men ingen berättar om de fula sidorna..."



Ålder: Ej angivet

**Jag letar efter en tabell för dödsfall påverkande av alkohol under ett år. Det är inte bara inom trafiken utom allt.**

**SVAR:** Socialstyrelsen har en statistikdatabas där du kan få fram uppgifterna via deras hemsida ([www.socialstyrelsen.se](http://www.socialstyrelsen.se)). Klicka dig fram till statistikdatabasen och sök efter "dödsorsaker". Jag vill även tipsa dig om att CAN snart släpper rapporten "Drogutvecklingen i Sverige 2014" där man bland annat presenterar utveckling av alkoholrelaterad dödlighet.

Källa: Socialstyrelsen, Drogutvecklingen i Sverige 2014 CAN



Ålder: Ej angivet

**Hej, min pappa blev senast lite halv full för ett par dagar sedan. Och nu vill jag visa att jag är arg och ledsen på honom med att typ frysa ut honom. Det gör jag varenda gång, men till sist får jag dåligt samvete för att jag är så himla bitter. För när jag är arg på honom blir jag tjurig på mamma, som inte har gjort något. Så glömmer jag typ bort det och blir mitt gamla jag igen, men då får jag också dåligt samvete för jag vill inte att pappa ska tro att det han har gjort är bortglömt och att jag har förlåtit han. Så nu är jag då i den situationen och snart är det jul. Min pappa skulle aldrig bli full på julafton så det är inte det jag oroar mig för. Men jag är osäker på om jag ska försöka glömma att han har blivit full några gånger och bara försöka ha kul på julafton även om jag kommer få dåligt samvete för att då kommer pappa tro att jag har förlåtit honom. Hur ska jag göra? Ska jag glömma bort det eller ska jag visa att det han har gjort är fel även på julafton?**

**SVAR:** Det är ofta en svår upplevelse att se en förälder bli full och din reaktion är det nog många som känner igen sig i. Det är vanligt att man blir ledsen och besviken på föräldern som förändras under alkoholpåverkan och blir obehaglig och annorlunda. Har du pratat med honom någon gång när han är nykter och förklarat hur du känner? Så han förstår varför du betar dig annorlunda mot honom. Om man uppmärksammar en person på ett problem skapar man möjligheter för förändring. Om det känns för svårt kan det vara ett bättre alternativ att prata med din mamma om detta och hur du känner. Det är vanligt att den andre föräldern känner av problemet men av någon anledning inte insett att det påverkar hela familjen. Du skulle också kunna börja med att prata med en kurator i skolan eller på en ungdomsmottagning. Kuratorn kan hjälpa dig med stöd och hjälp samt hur man kan ta upp frågan med pappa och mamma så att det känns ok. Det kan kännas skönt att börja prata om detta och få bättre ordning på känslor och tankar. Man kan även börja med att skiva ner sina tankar och känslor i ett brev. Sedan behöver man ju inte lämna över det om man inte vill men det kan vara ett

bra sätt att sätta ord till sina känslor. På Drugsmart har vi en del information, bloggar och filmer som handlar om barn som växer upp med en förälder som dricker för mycket. Många upplever att det är skönt att höra om andra som haft liknande upplevelser som en själv och vissa blir inspirerade till att göra något åt sin situation.



Ålder: Ej angivet

### Hur mycket kosta det för staten för att folk ta droger vårdhjälp och sånt

**SVAR:** Det går inte att sätta en exakt siffra på hur mycket droger kostar samhället. När du skriver ”ta droger” utgår jag ifrån att du funderar över narkotika som är olika typer av illegala droger och alltså inte alkohol och tobak (som ju står för enorma kostnader för både samhället och individer). I regeringens missbruksutredning från 2011 kom man fram till att kostnaden för narkotikamissbruk var cirka 24 miljarder kronor för år 2008. Här räknade man på kostnader för sådant som exempelvis sjukvård och socialtjänst samt statliga myndigheters arbete (exempelvis polisinsatser, domstol, kriminalvård och olika typer av förebyggande arbete). Även uppskattningar av kostnader för sådant som produktionsbortfall vid sjukskrivning och för tidig död togs med.

Källa: Missbruksutredningen 2011, CAN frågor och svar



Ålder: 17

### Hur många av de som börjar med knark/narkotika röker? Stämmer det att nästan alla narkotikamissbrukare har börjat med alkohol/rökning och sedan hamnat i tyngre missbruk?

**SVAR:** Ja, det är en stor majoritet av narkotikaanvändarna som rökt tobak och/eller druckit alkohol innan de använt narkotika. Men det betyder inte att någon kommer att använda narkotika bara för att personen rökt eller druckit. Det är ganska naturligt att den som i slutänden intresserar sig för narkotika först använder lagliga och mer accepterade droger. Man kan se mer omfattande tobaks- och alkoholanvändande som varningssignaler man kan uppmärksamma. Man kan exempelvis ställa frågor om hur personen mår och var behovet att röka eller dricka kommer ifrån. Om man läser i CAN:s droganeundersökning från 2011 framgår att bland de i årskurs 9 som röker och/eller snusar hade cirka 23 procent någon gång använt narkotika. Motsvarande andel bland icke-konsumenterna av tobak var tre procent. I gymnasiet var motsvarande siffror 33 respektive fem procent. Tobaksanvändande ungdomar var också i betydligt större utsträckning än andra jämnåriga storkonsumenter av alkohol.

Källa: Skolelevers drogvanor 2011



Ålder: 18

### Är det vanligt med cannabis i Sverige?

**SVAR:** Nej, cannabisanvändning är inte vanligt i Sverige. Men cannabis är den vanligaste narkotikasorten, både i Sverige och i övriga världen. Det framgår både av beslagsstatistik från polis och tull och droganeundersökningar. Enligt vår undersökning ”Skolelevers drogvanor” har 7 procent av killarna och 6 procent av tjejerna i årskurs 9 testat cannabis någon gång och motsvarande siffra för gymnasiet årskurs 2 är 19 procent för killarna och 13 procent för tjejerna. Enligt vår undersökningen bland vuxna, ”Vanor & Konsekvenser”, från 2012 svarade 2,5 procent att de använt cannabis under det senaste året.

Källa: Skolelevers drogvanor 2014, CAN. Vanor & Konsekvenser 2012, CAN.



Ålder: 14

### Vad säger lagen om droger? Hurdan kriminalitet finns det kring narkotikamissbruk?

**SVAR:** Det finns flera olika lagar kring droger. Exempelvis gäller alkohollagen för alkohol, tobakslagen för tobaksprodukter och narkotikastrafflagen för narkotika. All hantering av narkotika är förbjuden i Sverige med undantag för vissa medicinska och vetenskapliga syften. Det är alltså kriminellt att exempelvis använda, äga, ge vidare och sälja narkotika. Det finns även lagar som gör det möjligt för samhället att omhänderta personer för vård i särskilda fall (sök exempelvis information om LVU och LVM). Man kan även besvara din fråga med tanke på brott som personen begår för att möjliggöra ett missbruk, exempelvis för att få tag i pengar till droger eller kräva in skulder. Då handlar det istället om olika brott i brottsbalken så som stöld, häleri, miss-handel och utpressning med flera.

Källa: Alkohollagen, Narkotikastrafflagen, Brottsbalken, Socialtjänstlagen



Ålder: ej angivet  
**Vad är narkotika?**

**SVAR:** Narkotika är ett samlingsnamn för illegala rusmedel. Ordet narkotika kommer av grekiskans narke, narkotikos, narkosis, som betyder sömn, dövande respektive bedövning, känslolöshet. Den fullständiga definitionen av narkotika hittas i 8 § narkotikastrafflagen (1968:64). Du kan läsa mer om narkotika och narkotikans historia på våra faktasidor på Drugsmart.com.

Källa: Drugsmart



Ålder: 14  
**Hur kan du märka eller känna igen varningssignalerna om din vän missbrukar narkotika? Varifrån får man hjälp?**

**SVAR:** Användning av olika sorters narkotika märks på olika sätt, vissa droger gör användaren pigg och utåtriktad medan andra droger gör personen slö och inåtvänd. Du kanske själv har sett hur någon som exempelvis använder alkohol påverkas och blir annorlunda? Ofta kan man även märka ett narkotikamissbruk på att någon börjar skolka mer, hamnar efter i skolarbetet, mår sämre, umgås med nya kompisar och pratar om annorlunda saker (gärna om droger). Nästan överallt i Sverige finns det olika typer av mottagningar som arbetar med missbruk och beroende. Det är socialtjänsten tillsammans med landstinget som har ansvar för att hjälpa ungdomar med narkotikamissbruk. Om du misstänker att någon kompis använder narkotika kan det vara bra att uppmärksamma någon vuxen om det så kompisens kan få hjälp.

Källa: Drugsmart



Ålder: 14  
**Är det fler killar eller tjejer i 12–17 års åldern som röker? Är det lätt att köpa droger via nätet? Hur går "processen" till när man köper droger via nätet? Borde inte polisen göra något mer åt att allt fler tonåringar börjar pröva spice, alcohol, rökning o.s.v. istället för att jaga "moppar"?**

**SVAR:** Vi använder oss av CAN:s undersökning "Skolelevs drogvanor" som ställer frågor till elever i åk. 9 och i gymnasiet åk 2. Där kan man se att det är snäppet fler tjejer än killar som röker men att killarna ligger högre vad gäller snusning. Rapporten kan man hitta på [www.can.se](http://www.can.se). Det är tyvärr inte särskilt svårt att köpa så kallade nätdroger, det enda man behöver är i princip ett kontokort och tillgång till en dator. Det går till som när man köper andra varor på nätet. Vad gäller polisens insatser så vet jag inte riktigt vad som styr deras prioriteringar. Jag antar att de har ett väldigt brett uppdrag, där att jobba med trafiksäkerhet och förebygga trafikbrott är ett av dem och att arbeta mot organiserad narkotikaförsäljning över nätet är ett annat. Sedan är det kanske många andra som bör göra insatser mot att unga använder droger innan det blir polisens sak. Exempelvis föräldrar, skolpersonal, sociala myndigheter, fritidsledare och föreningslivet. Alla måste arbeta tillsammans för att minska att ungdomar påverkas negativt av droger.

Källa: Skolelevs drogvanor 2014



Ålder: Ej angivet

**Hej! Min son, 15 år och jag som mamma har ett väldigt bra förhållande o en bra relation. Han berättar i princip allt för mig. Nu har jag fått veta av honom själv att han provat dricka öl och ska på fest på fredag, och säger att han ska dricka max tre starköl. Inte mer pga han vill ha kontroll säger han.. Är ju glad att han berättar för mig! Jag säger att det är inte ok och att han får inte dricka. För att jag är orolig f honom o det kan hända alla möjliga saker om man är snurrig. Han svarar att han kommer i a f att dricka och gå på fest o ha kul. Ska jag förbjuda honom att gå på festen?**

**SVAR:** Vad bra att du och din son har en ärlig och bra relation. Att han har varit ärlig och berättat för dig om att han testat öl kan tyda på att han vill se och förstå hur och varför du reagerar. Det är bra att du är uppriktig och säger vad du tycker kring att han dricker alkohol. Det är också bra om du är tydlig med dina skäl till varför du inte vill att han dricker och visar att du bryr dig om honom.

Kanske kan ni tillsammans läsa igenom vår faktsida om alkohol på [drugsmart.com](http://drugsmart.com) och skaffa er gemensam kunskap. Där beskriver vi bland annat riskerna med alkohol och så kan ni resonera kring dem tillsammans. Om han ska få gå på festen eller inte måste du bestämma. Prata gärna med någon annan förälder som har barn som ska gå på samma fest. Kanske kan ni komma fram till en gemensam hållning?

Det är, som du tar upp, viktigt att han inte upplever att han straffas för sin ärlighet. Var därför tydlig med vilka regler som gäller kring alkohol och andra droger och vad överträdelser kan få för konsekvenser. Även om du inte känner att du når hela vägen fram den här gången så kommer diskussionerna, dina förklaringar och din oro säkert att påverka din son i längden.

Källa: Drugsmart, skolelevers drogvänor 2014 CAN, tonårsparlören IQ-initiativet



Ålder: 14

**hej! jag bor med min mamma, min storebror och min styvpappa. Min mamma dricker väldigt mycket vin på kvällarna, hon börjar typ direkt när hon kommer hem från jobbet och dricker väldigt mycket hela kvällen. Det är mest på helgerna, men också på vardagen. problemet är att min styvpappa också dricker ganska mycket och då inte kan hjälpa till eftersom han inte heller typ kan sluta. det här beroendet påverkar mig och min bror väldigt mycket då det ställer till mycket bråk i familjen och att man kan typ inte prata normalt med mamma ibland. jag och min bror har inte så mycket kontakt med våran pappa för att det är väldigt komplicerat där så vad ska vi göra?**

**SVAR:** Jag tänker att det kan vara bra att prata med någon vuxen om er situation. Du skriver att du och din bror inte har så mycket kontakt med er pappa, men det kanske finns någon annan vuxen i er närhet som ni litar på? En släkting, en lärare eller en kompis föräldrar till exempel. Fundera tillsammans om ni kan komma på någon. Det kan vara skönt att berätta om situationen för någon och ha någon att prata med. Det finns mycket hjälp att få för barn som har föräldrar som dricker för mycket. Har någon av er varit på besök hos ungdomsmottagningen? Där brukar det finnas bra personal och de har ofta koll på vad det finns för hjälp och stöd i kommunen där ni bor. En annan sak kan vara att kontakta föreningen Maskrosbarn på: [www.maskrosbarn.org](http://www.maskrosbarn.org). Där kan man chatta med personalen och få tips på vad man kan göra i er situation.

Källa: Drugsmart, maskrosbarn.org



Ålder: 13

**Min pappa har blivit full några gånger. Och ibland på helgerna blir han lite konstig bara. Inte full, men inte sig själv. Han kan inte kontrollera hur mycket han tål. Och nu har jag förstått att han röker i smyg. Bara när han är lite yr men jag blir ändå jätte ledsen. Jag har min mamma att prata med. Och jag har sagt till henne att jag inte tycker att det här är okej men hon gör inget åt det. Hon tror att bara för att vi säger att han ska sluta så gör han det, men så är det väll inte? Men jag undrar vad jag ska göra. Och om min pappa måste få hjälp undrar jag hur jag ska göra så att pappa går dit isåfall. Jag är rädd att det här ska påverka mig som person.**

**SVAR:** Hej, vad bra att du frågar! Jag förstår din oro över hur din pappa påverkas när han dricker. Alla barn har rätt att känna sig trygga hemma. Situationen går att förändra, men du som barn ska inte behöva ta ansvar för det. Det är bra att du har din mamma att prata med även om du inte tycker att det leder till någon förändring. Det kan hända att din mamma inte riktigt förstår hur mycket situationen påverkar dig. Prata gärna med en kurator eller sjuksköterska i skolan, berätta att du inte tycker om när din pappa dricker.

Källa: Drugsmart



Ålder: 17

**Hej! Jag har en pappa som dricker varje dag. Han kan börja dricka ett glas vin redan vid klockan fyra efter han har hämtat min lillebror på förskolan. Hans pappa var en alkoholist förr, och dog p.g.a. det. Jag är dels orolig över hur mycket han dricker, han har sagt upp sig från jobbet, träffar inga kompisar, snusar dagligen osv, så tror dels att han kanske lider av depression med. Detta är inget jag brukar prata om med mina föräldrar eller mina kompisar. Överdriver jag, eller är han alkoholist? Är det ett missbruk eller beroende? Jag har aldrig varit med om våld, men försöker helst undvika att ta diskussioner när han har druckit, för det kan komma tendenser då han kan bli irriterad om man tar upp "onödiga diskussioner". Vad borde jag göra? Vet inte vad jag ska göra, för detta är något som har påverkat mig en längre tid.**

**SVAR:** Det första och viktigaste jag vill förmedla till dig idag är att du inte överdriver. Du är orolig för din pappa och vill honom väl och det kan aldrig vara fel! Jag förstår också din oro. Utifrån det du skriver så finns det mycket som tyder på att han är alkohol-

beroende. Det kan vara så att din pappa lider av depression, som du skriver, men alkoholmissbruk kan också ta sig liknande uttryck. Det är inte ditt ansvar att motivera honom till att sluta dricka, det är sådant vi har sjukvården till. Du har redan gjort en viktig sak genom att fråga oss på Drugsmart! Bra jobbat. Det är många som har varit i situationer som liknar din och som i efterhand beskrivit hur viktigt det var att prata med någon om sin situation. Att prata med någon som är är/har varit i liknande situation brukar kunna vara en nyckel till framgång. Det viktiga är inte vart du vänder dig utan att du vänder dig till någon som du känner förtroende för. Det kan vara någon personal på skolan (kanske en kurator eller skolsköterska), en kompis förälder, en fritidsledare eller liknande.

På Drugsmart finns en karta med kontaktuppgifter till stödgrupper som finns över hela landet, "stödgruppskartan". Klicka dig fram och se om det finns någon grupp där du bor. Ett annat sätt kan vara att kontakta en ungdomsmottagning och beskriva situationen för att få hjälp att hitta en bra väg. De skulle exempelvis kunna hjälpa dig att ta kontakt med socialtjänsten som har stor möjlighet att hjälpa familjer. Jag vill även tipsa dig om vår videoblogg som du hittar på vår hemsida. Det kan vara stärkande att lyssna till andra som har fått hjälp i liknande situationer.

Källa: Drugsmart



Ålder: 19

**Hej på er. Det är så att jag har börjat träffa en kille som knarkade förut. Hur vet jag att han inte gör det idag? Han säger att han har slutat med det. Men jag är fortfarande orolig.**

**SVAR:** Jag förstår din oro över att han ska börja med droger igen. I grund och botten är det en fråga om att lita på varandra. Om du inte ser några tecken på drogmisbruk så bör ni kunna ha ert förhållande som ni vill. De flesta som använt droger som unga slutar faktiskt med det när de blir vuxna.

Men det är nog bra om du pratar med honom och berättar hur du känner inför droger. Du kan berätta om din oro att han ska börja igen, varför du är orolig för det så han förstår att du bryr dig och vill hans bästa. Fundera också på om du har en kompis som du kan prata med om din oro. Det är viktigt att du tar vara på dig själv och dina behov.



Ålder: 18

**Hej. Har problem när jag dricker, kan inte känna när jag ska sluta. Har försökt med olika saker för att det inte ska bli så och ibland fungerar det men fast jag inte vill så blir det ofta för mycket! Dricker bara öl, inte sprit. Har inga andra problem och dricker typ när jag är med kompisar, på helgerna. Det är tråkigt för jag vill inte att det ska va så här! Föräldrarna blir arga etc.**

**SVAR:** Vad bra att du inser att du ibland dricker för mycket och att du försöker göra något åt det. Det kan vara bra att få någon att prata med, som också har vana av att hjälpa människor till förändring. Det låter som att du redan gjort egna försök att få kontroll över ditt drickande med varierande resultat. Det är en bra början för att lyckas ändra beteende. Det bästa är att söka professionell hjälp. Jag rekommenderar dig att kontakta en beroendemottagning, en ungdomsmottagning eller din vårdcentral. Du kan ringa och fråga om råd, du måste inte gå dit det första du gör. Du skulle också kunna gå in på [www.alkohollinjen.se](http://www.alkohollinjen.se) och läsa, de har även en rådgivningstelefon som kanske kan vara intressant för dig.

# Vart kan man vända sig med frågor och problem?

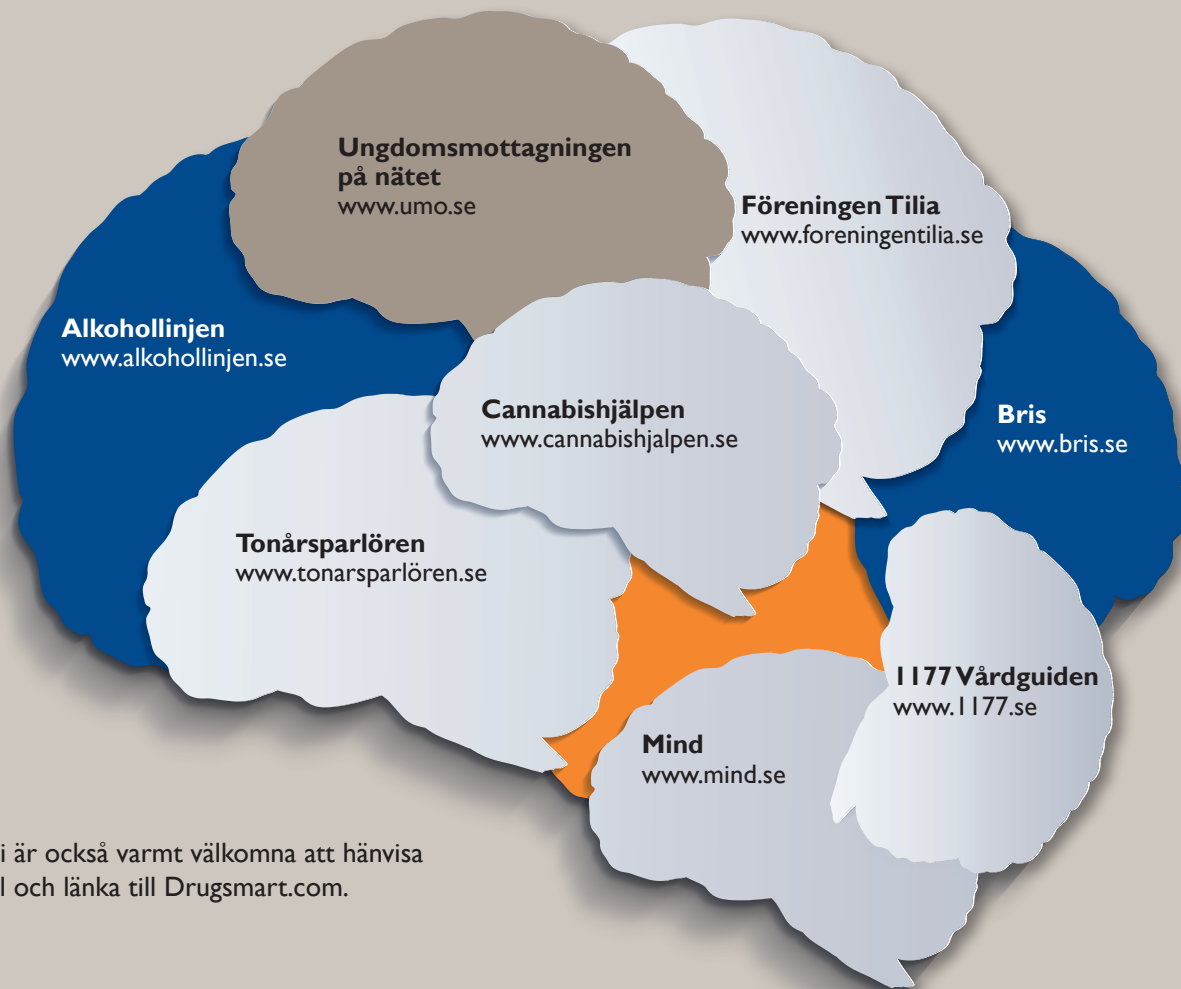
Vi säger att alla frågor får svar. Och vi har inte svaren på allt. Det betyder att vi ofta måste ta reda på vem som kan hjälpa frågeställaren vidare. Många vet inte vart de ska vända sig när de har svåra frågor eller problem. Vi ser det som att vi har ett ansvar att hjälpa människor att hitta rätt.

Ju äldre besökarna är, desto svårare och mer komplexa problem eller frågor har de. Kanske vet de inte vart de ska vända sig för att få hjälp. Kanske känns det lättare

att först ställa en fråga anonymt via nätet innan man fysiskt vill träffa en person.

Drugsmart hänvisar många svåra frågor till andra aktörer som vi vet är experter på sitt område. Vi samarbetar med många som erbjuder olika typer av stöd på nätet och vi hänvisar också många frågor till vård eller behandling.

Här är några som vi gärna hänvisar till:



Ni är också varmt välkomna att hänvisa till och länka till Drugsmart.com.



# För dig som vill veta eller göra lite mer

## **BIBLIOTEKET**

CANs bibliotek är ett av Europas största fackbibliotek för litteratur om alkohol och narkotika. Biblioteket har öppet måndag-fredag kl 10.00-16.00. Biblioteket har öppet för allmänheten och du kan göra fjärrlån till ett bibliotek nära dig. Vi har två duktiga bibliotekarier som kan hjälpa dig med litteratursökningar i våra databaser. Du kan också göra egna sökningar i vår webbaserade databas, som finns på [www.can.se/biblioteket](http://www.can.se/biblioteket).

## **FÖRELÄSNINGAR**

Vi kommer gärna ut och föreläser för professionella om alkohol- och narkotikautvecklingen, resultat från nya studier och om ungas frågor om alkohol och narkotika. Kontakta vår informationschef Anna Raninen eller någon av våra utredare så får du hjälp. Kontaktuppgifter hittar du på [www.can.se/kontakta-oss](http://www.can.se/kontakta-oss).

## **LÄNSOMBUD**

CAN har ett eller flera ombud i varje län. Det är personer som är yrkesverksamma inom alkohol- och narkotikaområdet på regional nivå. De har tillgång till CANs material och god kännedom om hur det ser ut i länet. Du hittar ditt länsombud på [www.can.se/om-can/lansombud](http://www.can.se/om-can/lansombud).

## **PROJEKTVERKSAMHET FÖR UNGA**

Inom ramen för Drugsmart erbjuder vi unga som själva vill planera och genomföra lokala aktiviteter och projekt en projektmetod, Local Hero. Vi genomför ca 10 grupper per år runt om i landet. Ungdomsgrupperna leds av specialutbildade processledare. Kontakta samordnaren för Local Hero om du vill veta mer. Kontaktuppgifter hittar du på [www.can.se/kontakta-oss](http://www.can.se/kontakta-oss).

## **RAPPORTER OCH UNDERSÖKNINGAR**

CAN ger årligen ut ett antal rapporter och undersökningar; Skolevers drogvanor, Drogutvecklingen i Sverige, Monitormätningarna och Narkotikatillgängligheten i Sverige. De finns att ladda ner och beställa på [www.can.se/material](http://www.can.se/material)

## **UTBILDNINGAR, KURSER OCH KONFERENSER**

CAN genomför utbildningar, kurser och konferenser. I vårt kalendarium finns aktuella kurser och du kan ladda ner ett aktuellt utbildningsprogram. Vi arrangerar också skräddarsydda utbildningar på uppdrag av eller i samarbete med andra aktörer, till exempel kommuner och län. Läs mer på [www.can.se/kalendarium](http://www.can.se/kalendarium).





CAN genomför undersökningar av skolelevers drogvanor. Varje år ställer vi en mängd frågor till tusentals skolelever om deras alkohol-, narkotika-, tobaks- och snifningsvanor. Resultaten av undersökningarna och våra tidsserier presenteras i årliga rapporter. En annan del av CAN är den verksamhet som riktar sig till unga och professionella som arbetar med unga – Drugsmart. På webbplatsen Drugsmart.com besvarar vi bland annat frågor från unga, cirka 500 frågor per år får ett personligt svar.

I den här skriften har vi sammanställt information som spänner över flera av CAN:s verksamhetsområden;

- data om konsumtionsutvecklingen de senaste åren
- data om ungas riskuppfattning
- resultat från en ny undersökning om ungas medievanor och förtroende för källor
- ett urval av frågor och svar på Drugsmart.com

**Ungas frågor om alkohol och droger** är till för dig som i din profession möter unga och som vill veta lite mer om målgruppen innan du kastar dig in i en diskussion om alkohol och narkotika.

Centralförbundet för alkohol- och narkotikaupplysning, CAN  
Postadress: Box 70412, 107 25 Stockholm • Besöksadress: Klara Norra Kyrkogata 34  
Tel: 08-412 46 00 • E-post: [info@can.se](mailto:info@can.se) • Materialbeställningar: [www.can.se/publikationer](http://www.can.se/publikationer)