



Varmt välkomna!

Dag 1

Vilka är vi som är här?

Först lite praktiskt....

Idag

- Prevention, risk- och skyddsfaktorer
- Alkohol
- Dopning
- Narkotika
- Cannabis

Ny/uppdaterad kunskap

Dela erfarenheter

Imorgon

- Arbetsmaterialet ”Snacka om cannabis”
- Tobak
- Spel om pengar
- Hur vill jag att min roll som ANDTS-coach ska vara?

Nätverkande

Grupparbete

En introduktion till ANDTS-coach Kronoberg





ANDTS-coach

KRONOBERG

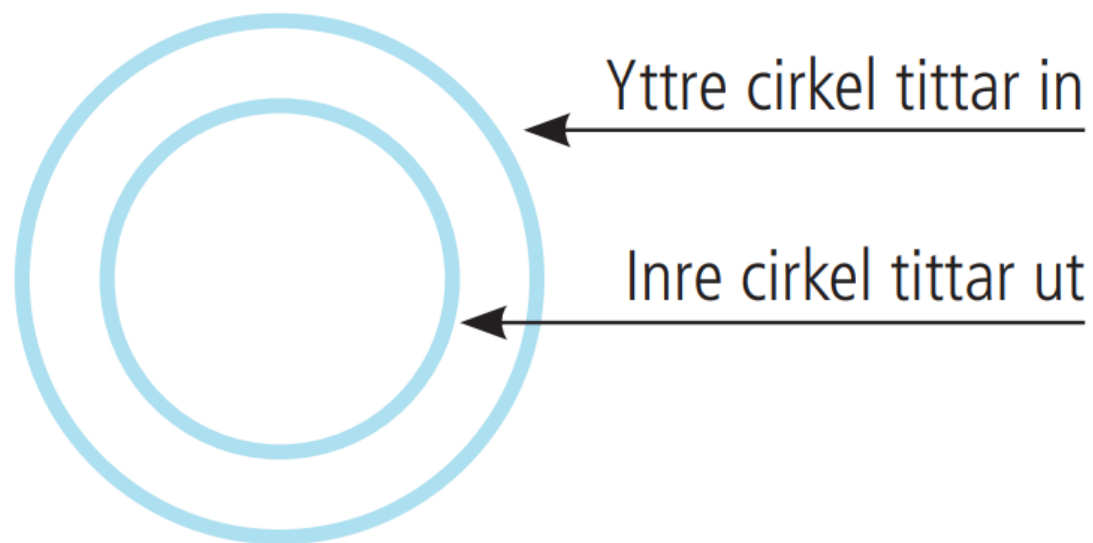
- Utbildning med fördjupad kunskap inom ANDTS-området
- Handledning i ett konkret arbetssätt riktat till elever ”Snacka om cannabis”
- Tillgång till ett länsgemensamt nätverk



Vårt mål med ANDTS-coach är att bidra till att skapa en plattform för att stödja arbetet på skolorna.

En ANDTS-coach är en person med fördjupad kunskap inom ANDTS, och ska verka som en resurs för både personal och elever. Som ANDTS-coach ska man känna sig trygg i att arbeta med och hantera dessa frågor, och få kontinuerligt stöd i sitt arbete.

Lösningsslöken



Prevention

”Pre venire”

Gå in före, innan, det händer något

Preventionsnivåer



Preventionsparadoxen

De största vinsterna för folkhälsan görs om man minskar måttligt förhöjda risker hos ett stort antal människor istället för – vilket intuitivt förefaller bättre – att vända sig till ett fåtal individer med hög risk.

Man räddar fler liv om många ändrar sig lite än om få ändrar sig mycket.

Folkhälsovetenskapligt lexikon, Janlert U. 2000

<https://www.youtube.com/watch?v=SGTfEB8jgJQ>

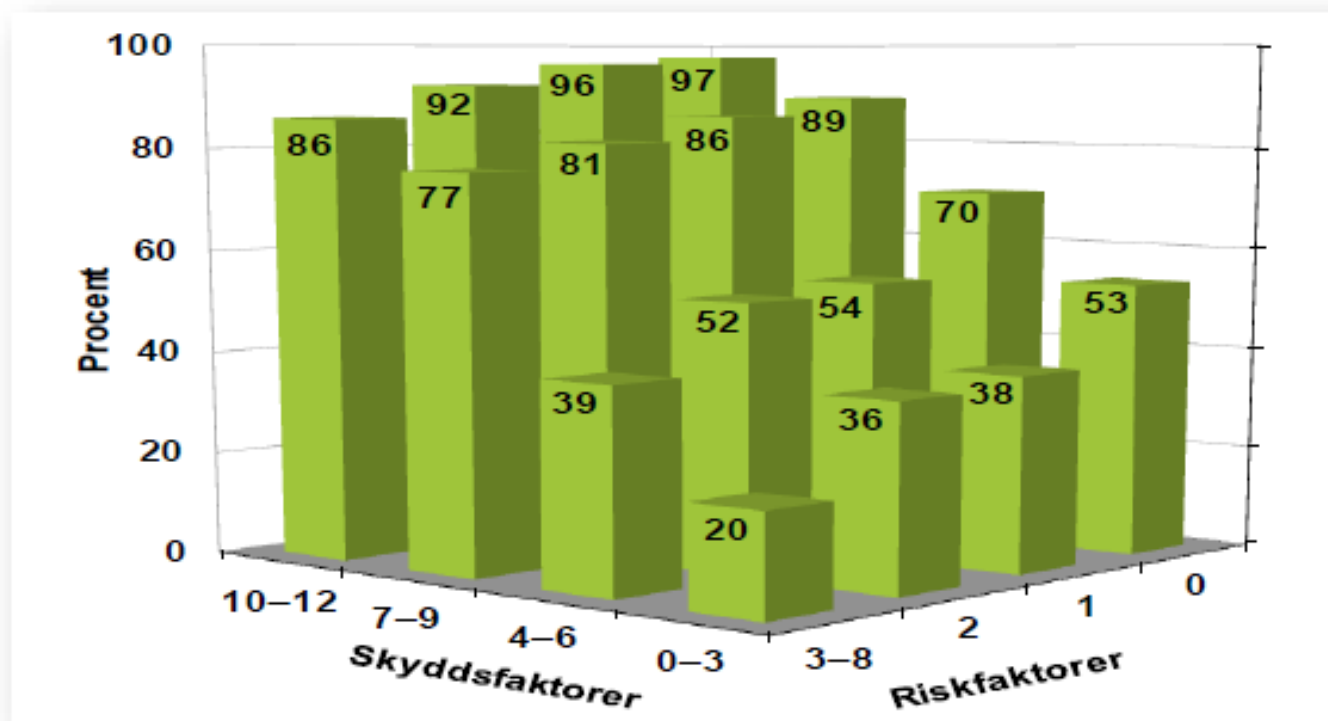
Risk- och skyddsfaktorer



- Är faktorer som ökar eller minskar risken för ohälsa
- En *riskfaktor* är ett socialt, psykologiskt eller biologiskt förhållande som kan leda till problem för hälsa, utveckling, anpassning eller beteende
- En *skyddsfaktor* minskar däremot risken för att problem ska uppstå även om riskfaktorer föreligger
- Sammansättningen av en individs risk- och skyddsfaktorer påverkar risken för att utveckla olika problem - det är i första hand anhopningen av **riskfaktorer** (och relativ avsaknad av **skyddande** faktorer) som samvarierar med ökat problembeteende.

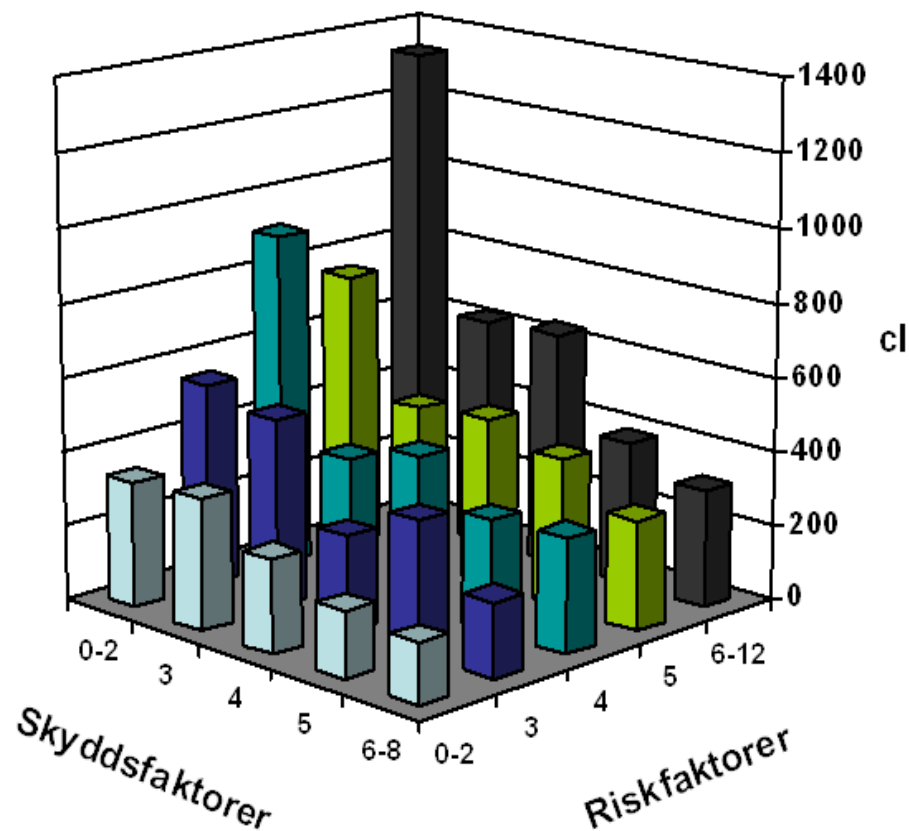
Ju fler skyddsfaktorer desto bättre hälsa

Ungdomars livsvillor, levnadsvanor och hälsa
Liv & hälsa ung i Örebro län 2014



Andel ungdomar med god hälsa indelat i olika grupper med olika antal skydds- och riskfaktorer.

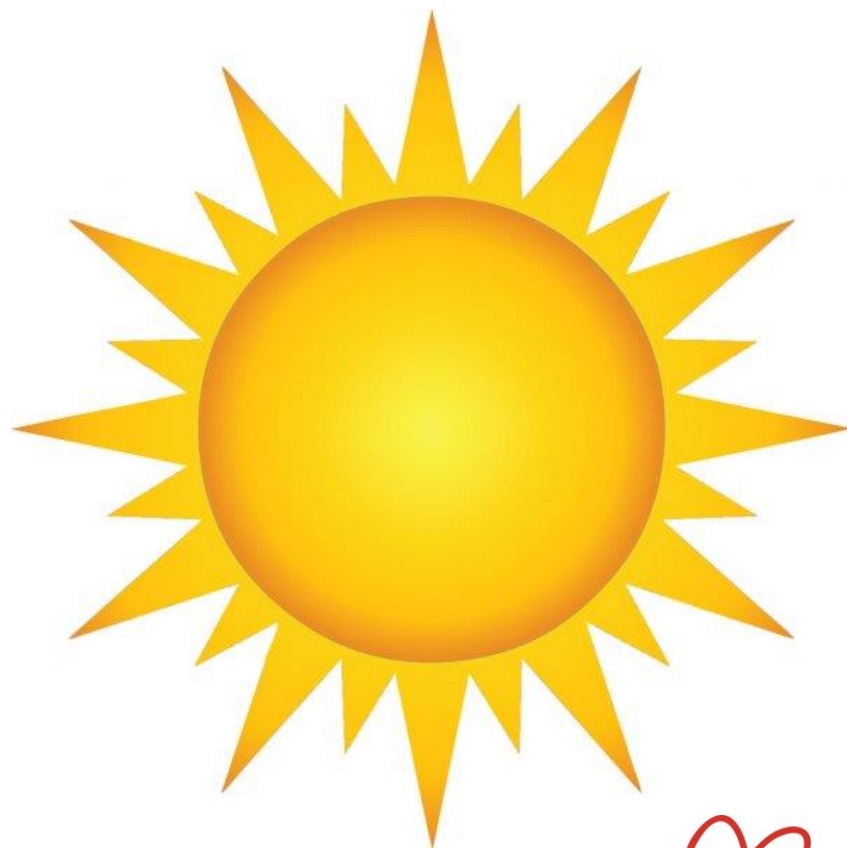
Årskonsumtion av ren alkohol hos elever i årskurs 9



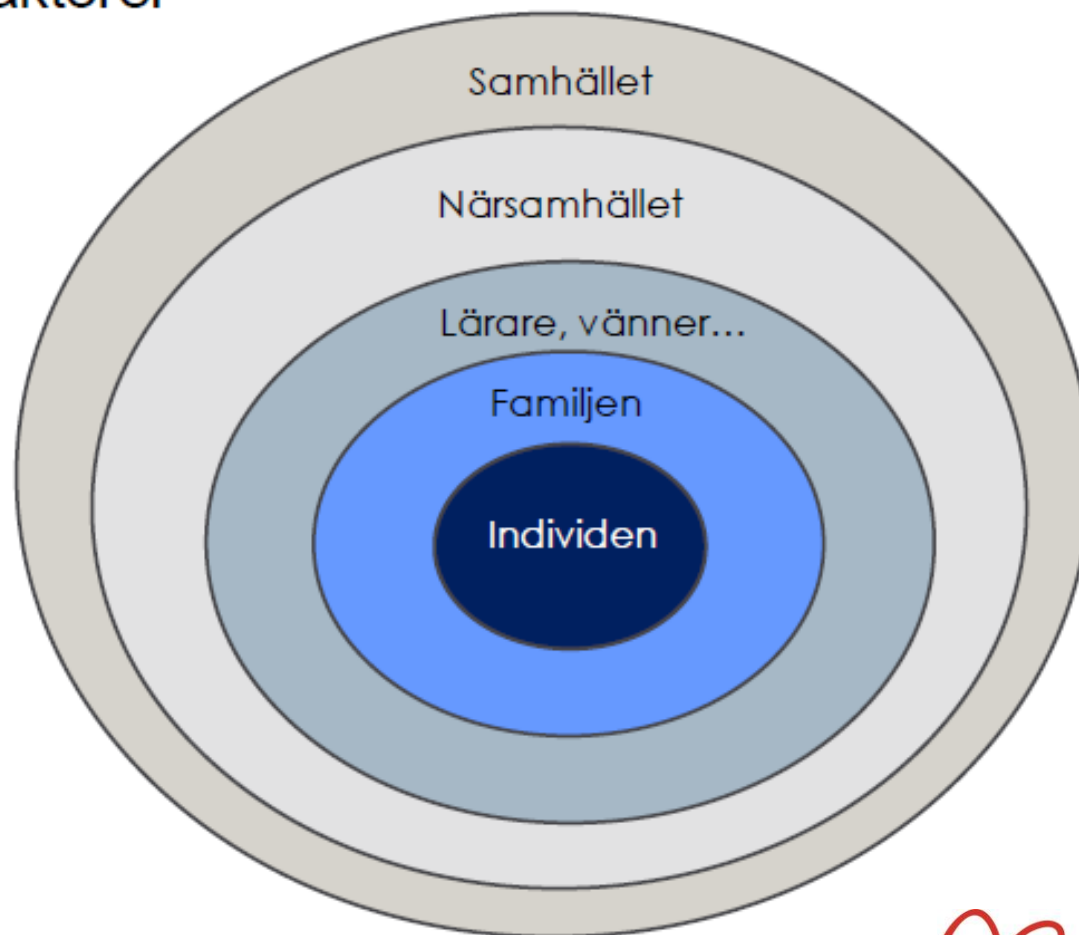
Övning ”Solen”

Vad finns det för olika
”**skyddsfaktorer**”?

Skriv ned så mycket du
kommer på!



Risk- och skyddsfaktorer – på olika nivåer



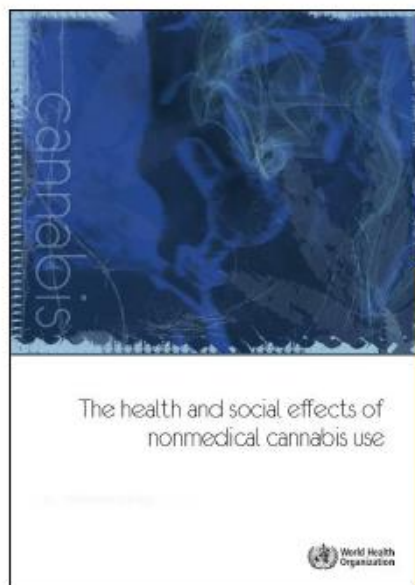
Exempel...

Skyddsfaktorer

- Att klara de uppsatta målen i skolan
- Tillhörighet och anknytning till skolan
- Goda sociala relationer
- Att uppmärksammas för positiva handlingar
- Tydliga förväntningar
- En tydlig struktur i skolvardagen
- Förmåga att fungera socialt med jämnåriga och vuxna
- Varma och tillitsfulla relationer mellan barn och föräldrar/andra vuxna
- Föräldrars förmåga att sätta tydliga normer och förväntningar
- Tro på framtiden
- God självbild

Riskfaktorer

- Bristande språklig förmåga med svårigheter att sätta ord på tankar och känslor
- Inlärningssvårigheter, framför allt läs- och skrivsvårigheter
- Bristande impuls kontroll
- Bristande social kompetens, svårt att få och behålla vänner
- Bristande självförtroende och en negativ självuppfattning
- Otryggt anknytningsmönster
- Kriminalitet hos föräldrar
- Dödsfall i familjen
- Föräldrar positiva till normbrytande beteenden
- Hög tillgänglighet på alkohol och droger



Psychological Bulletin
1992, Vol. 112, No. 1, 64–105

Copyright 1992 by the American Psychological Association, Inc.
0893-2901/92/\$3.00

Risk and Protective Factors for Alcohol and Other Drug Problems in Adolescence and Early Adulthood: Implications for Substance Abuse Prevention

J. David Hawkins, Richard F. Catalano, and Janet Y. Miller
Social Development Research Group, School of Social Work
University of Washington

SBU UTVÄRDERAR • RAPPORT 243/2015

Att förebygga missbruk av alkohol, droger och spel hos barn och unga



NOVEMBER 2017
UTBLICK FOLKHÄLSA

Föräldraskapsfaktorer kan påverka konsumtion
av alkohol och relaterade problem hos ungdomar

MEASURING RISK AND PROTECTIVE
FACTORS FOR SUBSTANCE USE,
DELINQUENCY, AND OTHER
ADOLESCENT PROBLEM BEHAVIORS
The Communities That Care Youth Survey

Published in final edited form as:

J Adolesc Health. 2008 August ; 43(2): 191–194.

Substance Use among Early Adolescent Girls: Risk and Protective Factors

Steven P. Schinke, Ph.D.^{a,*}, Lin Fang, Ph.D., and Kristin C. A. Cole, M.S.^a
a School of Social Work, Columbia University, New York, New York

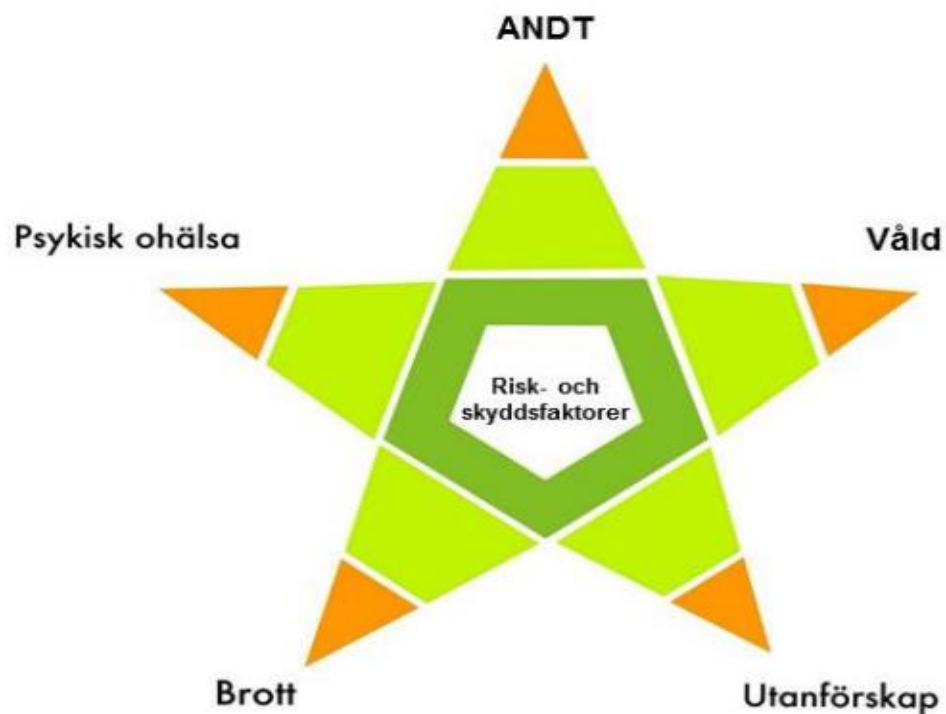
MICHAEL W. ARTHUR
J. DAVID HAWKINS
University of Washington
JOHN A. POLLARD

RICHARD F. CATALANO
Social Development Group, University of Washington

A. J. BAGLIONI JR.
The Epsilon Group

Vad är bra att satsa på?

Preventionsstjärnan



Barns och ungdomars hälsa och levnadsvanor i Kronoberg

2003 – 2006 – 2009 – 2012 – 2015 – 2018

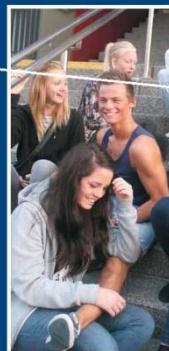
Barns och ungdomars
hälsa och levnadsvanor
i Kronobergs län



En uppföljande enkätundersökning om
ungdomars hälsa och levnadsvanor

Barns och ungdomars
hälsa och levnadsvanor
i Kronobergs län

År 2009 – en beskrivande rapport



Barns och ungdomars
hälsa och levnadsvanor
i Kronobergs län

År 2012 – en beskrivande rapport



BARNES OCH
UNGDOMARS
HÄLSA OCH
LEVNADSVANOR
I KRONOBERGS
LÄN

ÅR 2015
EN BESKRIVANDE
RAPPORT

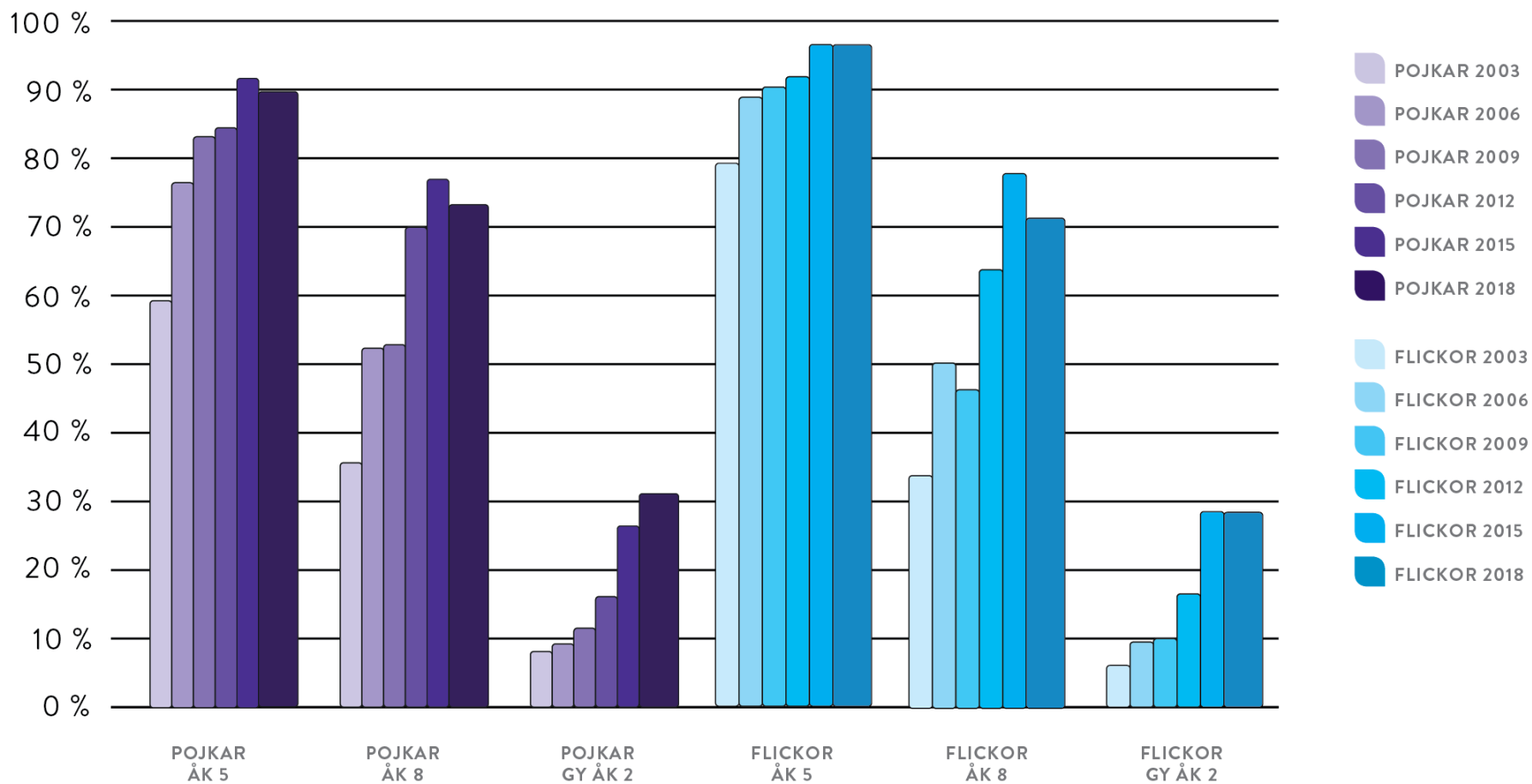
Landstinget
Kronoberg

BARNES OCH
UNGDOMARS HÄLSA
OCH LEVNADSVANOR
I KRONOBERGS LÄN

ÅR 2018 – EN BESKRIVANDE RAPPORT



FIGUR 21. ANDELEN SOM ALDRIG DRUCKIT ALKOHOL UNDER DET SENASTE ÅRET



Källa: Barns och ungdomars hälsa och levnadsvanor i Kronobergs län 2018

Samtal om alkohol

- Coachutbildning

Föreläsare: Nicklas Lundgren och Lina
Engsbråten, Primärvårdens hälsoenhet

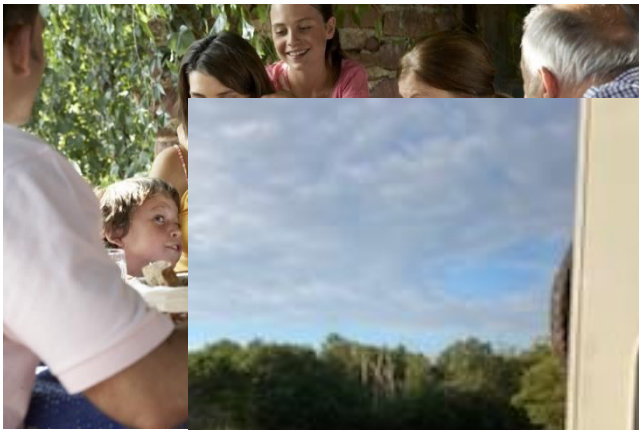
När vi är klara med denna föreläsning är vår förhoppning att ni går härifrån med...

- ❖ Utökad kunskap
- ❖ Användbara verktyg
- ❖ ...och mod att använda det!

Alla behöver förhålla sig till alkohol!

Alkohol

För- och nackdelar



Belöningssystemet

- för vår överlevnad

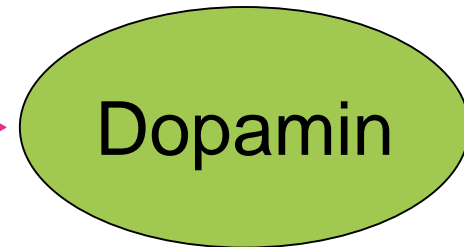


Belöningsystemet

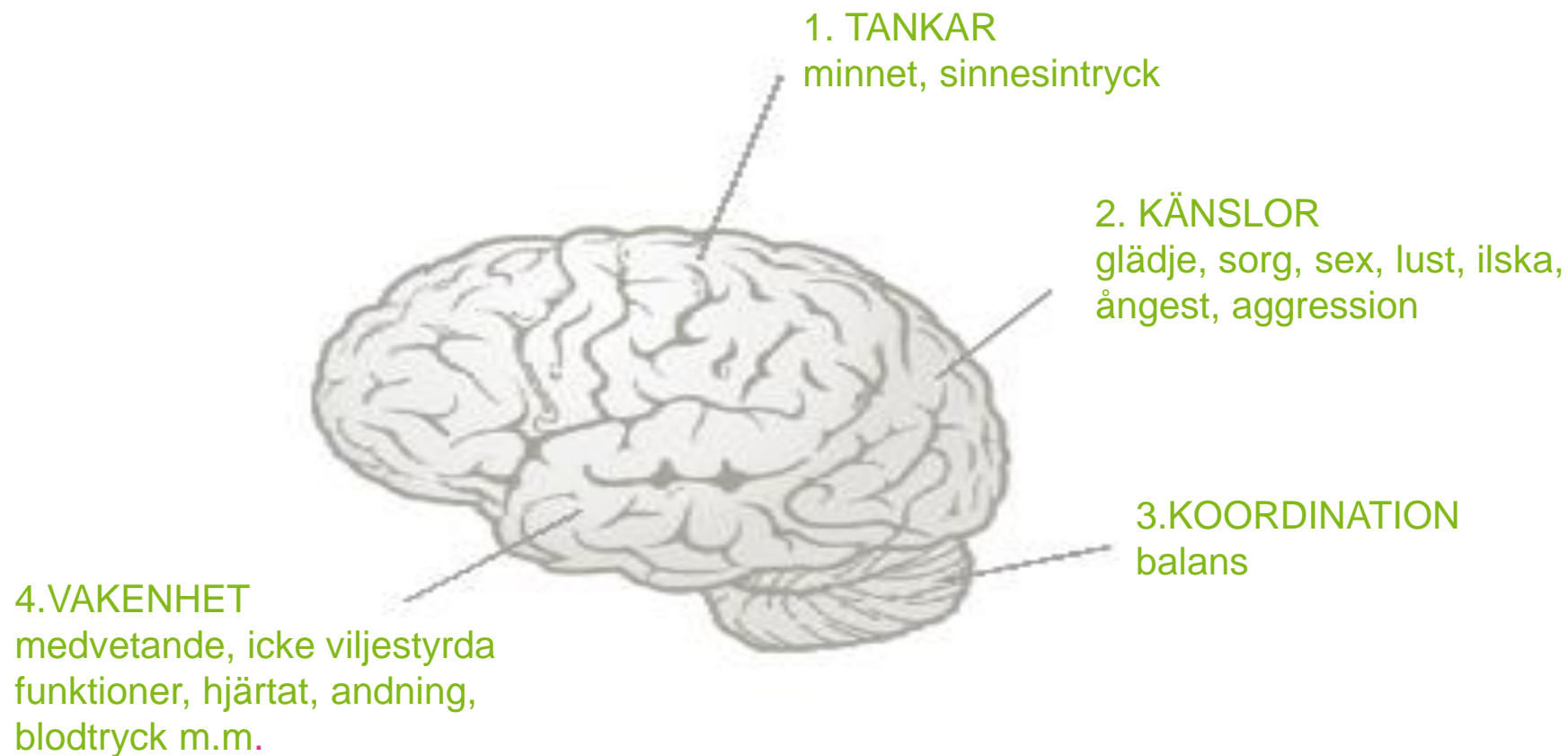
- alkohol



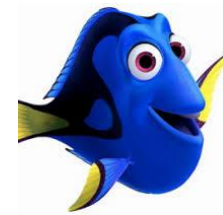
0 - 0,55
promille



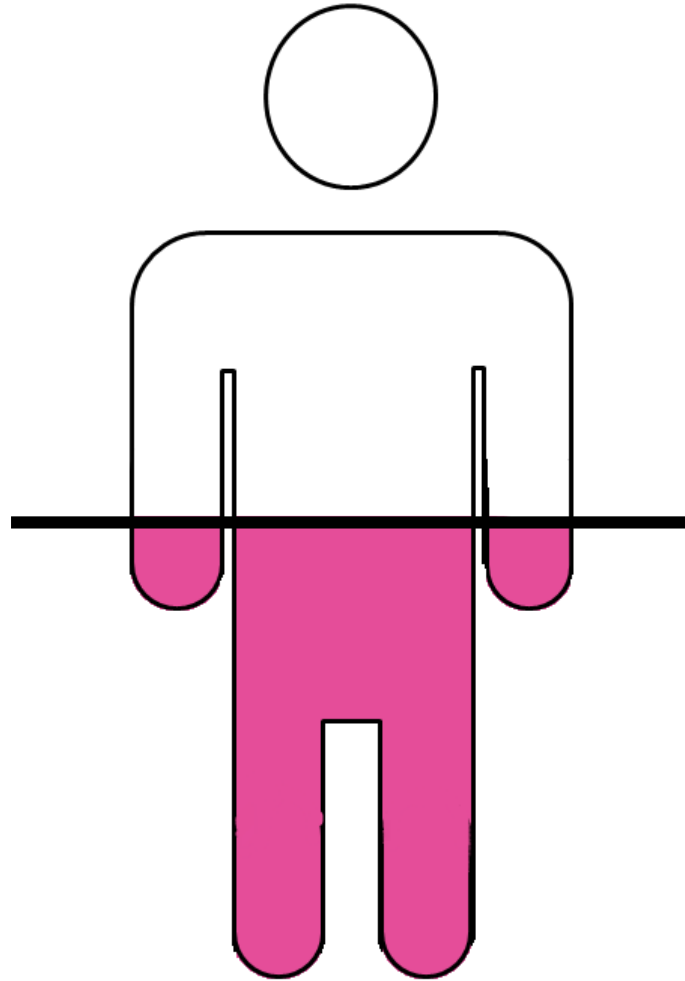
Alkoholens påverkan på hjärnan



Ångest efter festen



Arv?





Dina bästa tips...

Beprövade tips

- Varannan vatten / alkoholfritt.
- Beställ 2:or istället för 4:or.
- Blanda aldrig starka drycker.
- Drick alkoholfritt efter ett visst klockslag.
- Ät mat.
- Ta det lugnt på förfesten.
- Hetsa aldrig varandra att dricka!

Alla har ett val!

Film: ”*Malins berättelse*”

- [Filmer och diskussionsfrågor – Prata Om Alkohol](#)

Tjejerna gör vissa val under kvällens gång.

- Hur skulle du som coach kunna hjälpa tjejerna att reflektera över sina val?
- På vilket sätt skulle dessa reflektioner kunna vara hjälpsamma för dem?

Prata om alkohol

- [Prata Om Alkohol – Populärt skolmaterial som ger resultat](#)
- <https://prataomalkohol.se/grundmetoden-information-for-pedagoger/>

Doping



Föreläsare: Anna Ståhl, Länsstyrelsen



Ren



Steroider



Men first things first – vad är dopning?

Anabola Androgena Steroider är ett samlingsbegrepp för syntetiska manliga könshormoner, **Testosteron**

- **Anabol effekt = vävnadsuppbyggande, muskeltillväxt, minskad nedbrytning av vävnad och snabbare läkning av skador**
- **Androgen effekt = maskulinisering**
- **Psykisk effekt**

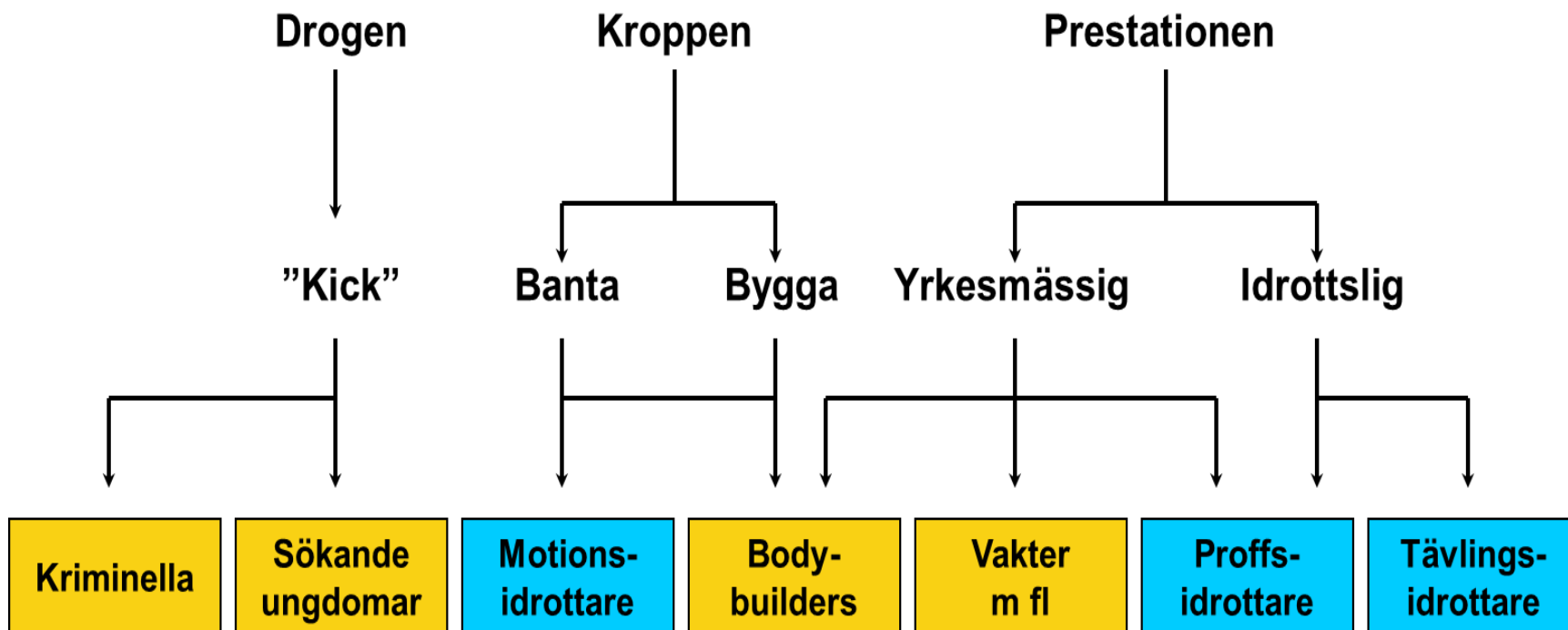
Testosteron

Bildas hos både män och kvinnor. Mannens produktion av testosteron är 10 gånger högre än kvinnans.

Varför dopar man sig?

IDROTT

SAMHÄLLE



Dopning är främst ett samhällsproblem

- Vanligast bland män 17 – 34 år tränande på gym
- Minst 40 000 användare/år men troligtvis mer
- 4% av gymtränande män uppger att de brukat AAS - 0,2% av kvinnorna
- 10% av de som styrketränar 4 ggr/vecka eller mer har någon gång använt AAS.
- Antal dopningsbeslag har ökat drastiskt under 2000-talet
 - År 2000 ca 480 beslag - år 2016 725 beslag.
- Antalet anmälda brott har också ökat väldigt mycket.
 - År 2000 ca 470 anmälda brott - **år 2016 2029 brott.**
- Fler människor som injicerar AAS än Heroin

Dopning ett samhällsproblem – vanligare än du tror

Av idrottens totala antal dopingtester görs ca 5% på motionärer, majoriteten på gymtränande.

Dessa tester står för ca 50% av alla positiva dopingfall inom idrotten!



RISKER AAS

För kvinnor är flera av biverkningarna bestående livet ut.

SKÄGGVÄXT

Ökad testosteronhalt vid dopning ökar kraftigt behåringen på kroppen och i ansiktet.

MINDRE BRÖST

Fettceller försvinner och mjölkkörtlarna tillbakabildas.

BARNLÖSHET

Efter en kort tid får kvinnor problem med ägglossning och fertilitet.

KLITORISTILLVÄXT

Den maskulina effekten kan göra att klitoris växer flera centimeter.

GRÖVRE RÖST

Ett adamsäpple utvecklas i halsen och stämbanden blir längre.

DEPRESSIONER

Djup nedstämdhet och panikångest som kan sitta kvar i många år.



RISKER AAS

En del biverkningar kan kroppen återhämta sig ifrån på egen hand, men många blir bestående och kräver operation eller medicinering livet ut.

HÅRAV FALL

Anlag för att bli tunnhärig och flintskallig tidigt i livet påskyndas.

GYNEKOMASTI

Bröstkörtelförstoring, utveckling av kvinnliga bröst, s.k. bitch tits.

HJÄRT- OCH KÄRLBESVÄR

Förändrade blodfetter och utveckling av "oxhjärta", förstoring av vänster kammarvägg, kan leda till akut hjärtinfarkt.

HUMÖRSVÄNGNINGAR

Aggressivitet, oro, sjuklig svartsjuka, panikångest och djupa depressioner är vanligt förekommande och drabbar även omgivningen.

STÖRRE PROSTATA

Kan leda till prostatacancer.

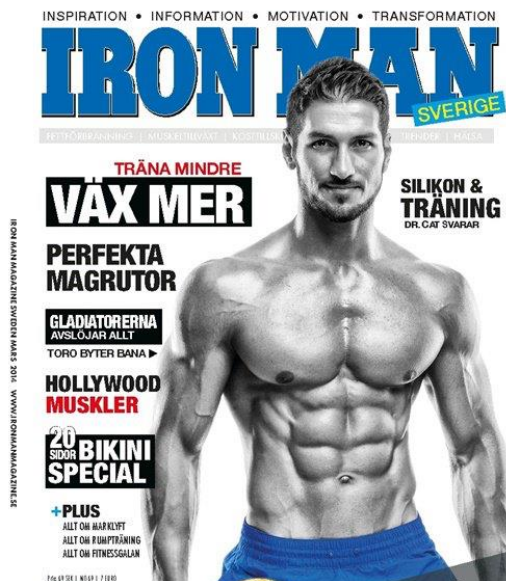
IMPOTENS OCH STERILITET

En kraftfull ökad sexualdrift kan efter hand helt upphöra och utebliven spermieproduktion kan leda till barnlöshet.



Hur kan man förebygga dopning?

- Utseendekultur
- Medias bild
- Skeva ideal
- Statussymbol
- Andra positiva attribut
- Självförtroende/självbild
- Passa in
- Effektiva quickfix





Блок Купальничек
249Py6.

H&M

www.hm.com.ua





Vad är kosttillskott?

Med kosttillskott avses livsmedel som är avsedda att komplettera en normal kosthållning och består utav koncentrerade källor av näringsämnen eller andra ämnen med näringsmässig och/eller fysiologisk verkan.

Ett kosttillskott skall inte förebygga, lindra eller bota sjukdomar i sådant fall klassificeras det som läkemedel.

Källa: Livsmedelsverket (LIVSFS 2003:9)

Behövs kosttillskott?

Trots brister i våra matvanor visar kostundersökningar att de flesta får i sig tillräckligt med vitaminer och mineraler genom den vanliga maten.

Källa: Livsmedelsverket

Effekten av ergogena substanser är minimal jämfört med alla andra faktorer som påverkar idrottsprestationer. De avgörande förutsättningarna för bra prestation är:

- ✘ tillräcklig och lämplig träning
- ✘ hälsosam kost
- ✘ tillräckligt med återhämtning/vila
- ✘ frånvaro av sjukdom/skador

Källa: Antidoping Sverige

Högriskprodukter

- PWO-produkter
- Fettförbrännare
- Ergogena tillskott
- "muskelökare"
- Växtbaserade tillskott

Högriskprodukter eftersom de kan innehålla hälsofarliga och otillåtna substanser (dopingpreparat)

PWO är en högriskprodukt

År	Produkt	Dopingklassad substans
2021	Awaken	Metylhexanamin
2017	Extreme Burner	Higenamin
2017	Aldrig Vila PWO	Higenamin
2015	The Butcher	Metylhexanamin
2014	Rage Insanity	Beta-metylfenetylamin
2014	FuckedUp	Diklormetyltestosteron
2014	Craze	Diklormetyltestosteron
2014	Jack3d	Diklormetyltestosteron
2013	Jack3d	Metylhexanamin
2013	Red Stack, Craze, Jack3d	Androstatriendion
2013	JackedXX	Tuaminoheptan
2012	Anabolic Beast	Metylhexanamin
2012	Insane	Metylhexanamin
2012	Jack3d	Metylhexanamin
2012	JackedXX	Metylhexanamin
2012	Kreatin	Androstatriendion
2012	Neurocore	Metylhexanamin
2012	Oxy Elite Pro	Metylhexanamin
2012	Extreme Rage	Metylhexanamin
2011	NovedexXT	Androstatriendion
2011	Crack, Jack3d	Metylhexanamin
2011	Black Burn	Metylhexanamin
2011	Hyperdrive 3.0+	Oxilofrin
2009	Djungle Warfare	Metyltestosteron
2009	Vyo Tech Viraloid	Androstendion, Androstadiendion

Sammanställning av produkter som förekommit i utredningar av svenska dopingärenden sedan 2009. Samma eller snarlika produktnamn finns fortfarande på marknaden.

I en del fall har tillverkare ersatt de dopingklassade substanserna med snarlika substanser. I flera fall har ersättningssubstansen också visat sig vara dopingklassad.

Källa: Antidoping Sverige

RIKTIG
STYRKETRÄNING
HANDLAR INTE
OM VAD DU TAR
UTAN OM VAD
DU GER
100%
REN HÅRDTRÄNING

M G
DIPL
 Vi arbetar för
 - Vi utbildar
 - Vi arbetar
 handlägg
 - Vi samarbetar
 Distrikterna
PREDIS
2013

Polisens roll i dopnings-arbetet



Let's do
Lunch

FIGUR 23. ANDELEN SOM ANVÄNT NARKOTIKA, EN ELLER FLERA GÅNGER



Källa: Barns och ungdomars hälsa och levnadsvanor i Kronobergs län 2018

Drogtecken och symtom

Nina Bergström Grova Brott Växjö



Narkotikapolitik

- Förändringar i attityden mot droger
- Lättillgänglighet
 - Internet
 - Post
 - Skolor
- Prisdumpning

NSL 1§, Narkotikabrott

Den som olovligen

1. Överlåter narkotika
2. Framställer narkotika som är avsedd för missbruk
3. Förvärvar narkotika i överlåtelsesyfte
4. anskaffar, bearbetar, förpackar, transporterar, förvarar eller tar annan sådan befattning med narkotika som inte är avsedd för eget bruk,
5. bjuder ut narkotika till försäljning, förvarar eller befordrar vederlag för narkotika, förmedlar kontakter mellan säljare och köpare eller företar någon annan sådan åtgärd, om förfarandet är ägnat att främja narkotikahandel, eller
6. innehar, brukar eller tar annan befattning med narkotika

Döms om gärningen sker UPPSÅTLIGEN till fängelse i högst tre år.

NSL 2§ Ringa Narkotikabrott

Är brottet som avses i 1 § första stycket med hänsyn till arten och mängden narkotika samt övriga omständigheter att anse som ringa, döms för **ringa narkotikabrott** till böter eller fängelse i högst sex månader.

- Juridiskt så är det inte förekomsten av narkotika i blod/urin som är straffbart utan konsumtionen/intaget av narkotikan.
- Förekomsten av narkotika i blod/urin kan bara påvisa konsumtionen.





Preparatkännedom



Centraldepressiva medel

- Alkohol
- Bensodiazepiner
- GHB
- Gemensamt för centraldepressiva medel är att de hämmar de funktioner som styrs av det centrala nervsystemet.
- De kan påverka kroppens rörelser både på medvetet och omedvetet sätt.

Tecken/Effekter:

- Långsamma reflexer
- Avslappnande
- Medvetslöshet, andningsförlamning
- Eufori, hallucinationer
- Långsam puls
- Normalstor pupill (3,0 - 6,5 mm) men med långsam ljusreaktion
- Ger nystagmus och oförmåga att korsa ögonen

Bensodiazepiner

Läkemedel mot ångest/oro/sömnsvärigheter

- Vanligtvis i tablettform eller i kapslar som man sväljer.
- Krossade tabletter kan man röka
- Den tredje vanligaste drogen.
- Ofta stjälar ungdomar tabletterna hemma eller hos släktingar.
- Alkoholliknande berusning, men den påverkade luktar **inte** alkohol.
- Kan används av heroinister för att förlänga ruset, amfetaminister tar dem för att "tända av" lättare.



Exempel på preparat

Preparat

Aktiv substans

Syfte

Stesolid

Diazepam

Lugnande

Valium

Diazepam

Lugnande

Rohypnol

Flunitrazepam

Lugnande

Iktorivil

Klonazepam

Antiepileptika

Lyrica

Pregabalin

Antiepileptika

Xanor

Alprazolam

Ångesdämpande

Sobril

Oxazepam Lugnande/ångesdämpande



5-20
kr/st



Inhalerande medel

- **Butangas, aceton, thinner**
 - **Poppers**
 - **Lim**
 - **Lustgas**
- Är inte narkotikaklassat men räknas som missbruk.
- Lättare att få tag i än alkohol och narkotika.

Tecken/Effekter:

- Aggressivitet
- Syrebrist i hjärnan – Dödsfall
- Förvirrat och desorienterat beteende
- Sluddrigt tal
- Stora pupiller
- Långsam ljusreaktion
- Oförmåga korsa ögonen och nystagmus



Cannabis

- **Marijuana** –torkade växtdelar/blomställningar
- **Hasch** –kådproducerande körtelhår som pressas till kakor
- **Hascholja** –växtdelar som lakats ur med lösningsmedel
- THC är det verksamma ämnet.
- Alla delar ovan jord på växten Cannabis Sativa är narkotika.
- En väl marknadsförd drog.



Tecken/Effekter:

- Upprymdhet >> Trötthet/slöhet
- Stora eller normala pupiller. (3,0 - 6,5 mm anses normalt)
- Rödsprängda, matta och glansiga ögon.
- Oförmåga att korsa ögonen.



Marijuana

- "Majja", "gräs", "grönt", "röka".
- Består av torkade växtdelar från växten cannabis sativa.
- Färsk marijuana luktar väldigt mycket. En söttaktig doft då det röks.
- Marijuana är starkare nu än för 20 år sedan.
- Hemmaodlingar i Sverige förekommer i stor utsträckning.



1 gram (0,8g) = 100 kronor



Hasch

- Pressas till större kakor, fördelas sedan i smådelar.
- I regel mer THC än i Marijuana.
- Blandas oftast med tobak och röks (joint).
- Kallas för "brunt"
- Konsistens och färg kan variera beroende på ursprung.



1 gram (0,8g) = 100 kronor



Svart afghan



Brun marockan



Grön turk



Röd libanes



Centralstimulerande medel

- **Amfetamin**

1gram 100- 150kr

- **Metamfetamin**

1 gram 150- 250kr

- **Kokain**

1 gram 500-1000kr

- **Ecstasy**

80-150kr/st

- Uppåttjack, man blir "speedad".
- Minskar hunger, trötthet och sömnhet.

Tecken/Effekter:

- Okontrollerade kramper i käk muskulaturen och fingrar
- Muntorrhet
- Hög puls
- Svetteningar
- Rastlöst uppträdande
- Stora pupiller (3,0 - 6,5 mm anses vara normalstor)

Amfetamin

- En syntetisk drog
- "Tjack", "Affe"
- Kan snortas, injiceras, drickas eller sväljas
- Ruset varar 4-12 tim
- Utsöndrar ofta en kemisk blomsteraktig doft
- Kan variera i färg, ljusrosa-vitt-gult-brunt
- Kan vara i fin pulverform, kladdigt, tvålkonsistens förvaras oftast i små redline-plastpåsar.
- Vaken i flera dygn, stark sexdrift
- Man blir ofta smal och benig vid ett längre missbruk
- Blandas ut med exempelvis dextropur, koffein, socker, kreatin.
- Dos 10-100mg



Kokain

- Kommer från kokabusken som växer på Andernas slätter
- Starkaste psykologiska beroendeframkallande drogen
- Vanligtvis snortas kokain
- "Koks", "vitt", "cola", "dra en lina", "ladd", "charlie"



- Social drog som man tar i grupp, krogen etc.
- Det intensiva kortvariga ruset följs ofta av depressionskänslor och retlighet
- En överklassdrog som blivit allt mer vanlig i lägre samhällsskikt när priserna gått ner från cirka 1000 kr/g till omkring 700-800 kr/g
- Är lokalbedövande, Visat sig att fotbollshuliganer och rånare utnyttjat detta
- Gör en modig, grandios och odödlig
- Dos 25-30mg, 100mg vid snortning

Ecstasy/MDMA

- Centralstimulerande amfetaminpreparat som ger hallucinationer likt LSD
- Piller, pulver, även flytande med olika innehåll
- Förstärker färg, ljud , stärker förmimmelserna när man rör vid någon/omfamnar
- Överskrida sina begränsningar
- Ökad kroppstemperatur, överhettning
- Mycket snabb tillvänjning - ökad dos krävs för att få samma effekt
- Längre bruk ger ofta depression, det slår ut kroppens egna glädjeämnesfunktioner, serotonin.



Hallucinogener

LSD (och Ecstasy) - syntetiska

- Kartor och små tabletter, "Syra", Acid"
- Tripper - verklighetsflykt, inre resa.
- En missbrukare = en "acid head".
- Svårt att veta vilken kvalitet och mängd man stoppar i sig.

Tecken/Effekter:

- Ökad energi, hög puls och förhöjt blodtryck
- Synintryck förvrängs, rums- och tidsuppfattningen förändras
- Kan ge kraftiga hallucinationer - liknande psykoser
- Stora pupiller, normal ljusreaktion
- DOS: 25-100 µg, 1 tripp=1 dos

Meskalin och Psilocybin – naturliga

- Svampar "Toppisar"
- Kan ätas eller bryggas som te
- Odlas hemma eller köps torkat på internet





Polisen

Opiater

Opium

Intorkad mjölksaft från opiumvallmon

Morfin

Naturlig opiat, kraftigt smärtstillande

Heroin

- Halvsyntetisk opiat
- "Horse", "jonk"
- 1 gram ca 1000kr, 0,3g(gobbe) 500kr

Tecken/Effekter:

- Trötthet, drömligt tillstånd - "knäar"
- Låg puls, långsam andning.
- Smärtstillande.
- Dålig tidsuppfattning, långa minuter.
- Små pupiller
- Liten eller ingen reaktion på ljus
- Talar med låg, släpig röst

Heroin

- Injiceras med spruta eller röks, sk. "chasing the dragon".
- Finns brunt och vitt heroin - pulverform.
- Brunt ej vattenlösligt, Askorbinsyra/citronsyra + värme.
- Sista steget i ett missbruk.



Tramadol

- Syntetisk opiat/ Opioid
- Alkoholberusning
- Vit tablett, ca 20-40 kronor
- Vanligt bland missbrukande ungdomar
- Kan sväljas, injiceras, snortas samt rökas



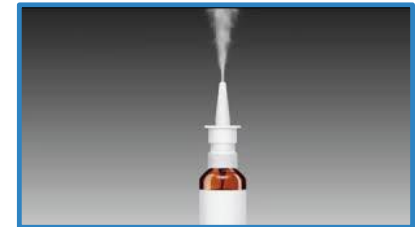
Oxikodon

- OxyContin, OxyNorm etc.
- Kan sväljas, injiceras, snortas samt rökas.



Fentanyl

- Fentanyl är en syntetiskt opiat som har en betydligt mer smärtstillande effekt jämfört med heroin och morfin.
- Ca 50-100 gånger mer potent än morfin.
- Används inom sjukvården ex. behandla cancerpatienter
- Fentanyl är svår doserat, flera dödsfall har inträffat.
- Fentanyl är ursprungligen ett pulver men det finns även som t.ex. plåster, nässpray, injektionslösning, tabletter.
- Fentanyl kan injiceras, rökas, sväljas ner, användas som plåster och sniffas.
- Ruseffekter kan liknas vid heroinintag, effekten sitter i 30-60 minuter



- **IAKTTAG STOR FÖRSIKTIGHET VID HANTERING!**

RC Droger

Research Chemicals (Designerdroger)

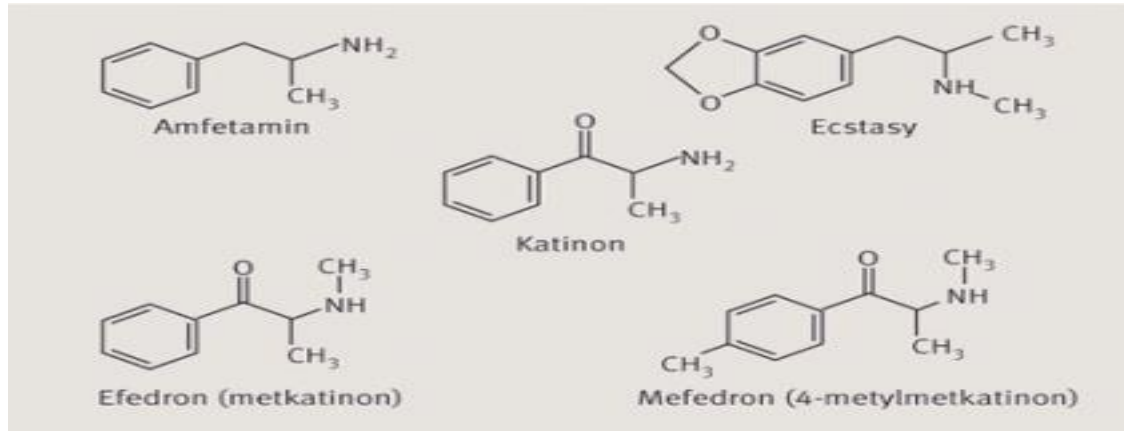
Kemisk framställd drog som liknar ett potent rusmedel

Ex. Spice. MDPV, Mefedron.

Brukaren = Försökskanin



Lagligt eller Olagligt



Ändra någon molekyl = Ny "laglig" drog

Snabbtest

Urinstickan ger utslag på:

- Kokain
- Amfetamin
- Metadon
- THC
- Morfin
- Bensodiazepiner
- Buprenorfin

Vad tittar vi på när vi pratar med ungdomar?

- Utseende - klädsel, hygien, kroppskonstitution
 - Attribut - smycken, kläder med drogliberala budskap
 - Attityd - kaxig, inställsam, undvikande
 - Miljö – gatan, krogen, gymmet
 - Känd sedan tidigare i narkotikasammanhang
-
- Kraftig nervositet
 - Tvärvänder vid kontakt med polis
 - Överdrivet vaksam
 - Väntar otåligt
 - Smusslar med något
 - Räknar pengar
 - Stoppar in något i munnen

Vad kan ni lägga märke till hos ungdomar?

- Ändrad attityd
- Humörssvängningar
- Hygien
- Klädsel
- Pengar
- Ändrade vanor t.ex. Hänger mycket ute på stan, sköter inte skolan, äter inget eller mycket.
- Attribut
- Beteende runt narkotikafrågor
- Nya vänner
- Luktar sött

Attribut



















Detektionstid

Substans	Blod	Urin
Amfetamin	3 dygn	7 dygn
MDMA (ecstasy)	1-2 dygn	2-4 dygn
Morfin	1 dygn	3 dygn
Heroin	12 tim	1 dygn
Kokain	1 dygn	3 dygn
THC	12 Tim	veckor
Flunitrazepam	1-2 dygn	3 dygn
Diazepam	5 dygn	1-2 veckor
GHB	6 tim	12 tim
Spice	Blod och urin, tidsintervall okänt, tilläggsanalys	

AAS - endast i urin samt tilläggsanalys.

- tabletter och vattenbaserad injektion ca 1 vecka
- oljebaserade kapslar och injektion flera månader

Vid anträffande av misstänkt narkotika

- Kontakta polisen 114 14
- Undvik hantering av misstänkt narkotika
- Beroende på vart den misstänkta narkotika hittas så kan man bli tvungen att säkra fyndet ex. på lekplats, skola m.m.
- Om hantering blir nödvändig använd skyddshandskar!.
Lukta ALDRIG på pulver!.

- Fotodokumentera platsen där den misstänkta narkotikan hittades
- Använd skyddshandskar och stoppa i ett kuvert som sedan förseglas
- På kuvertet ska det skriftligen dokumenteras:
Var, När, Vem som hittade den misstänkta narkotikan
- Märk kuvertet ” Misstänkt narkotiskt preparat”
- Upprättas en polisanmälan via PKC så skriv K-nummer på kuvertet

Narkotikahund på skola

- Polismyndigheten ska vara andra myndigheter behjälpliga inom ramen för den egna verksamheten. Dvs beroende på hur arbets- och resurssituationen ser ut hos polisen vid tidpunkten för efterfrågan.
- Syftet ska vara att förebygga brott.
- Det ska vara behörig personal (vanligtvis rektor) som begär polismyndighetens hjälp.
- Det ska framgå av skolans ordningsregler/policy att narkotikasök med polisens hundar kan komma att genomföras i skolans lokaler.
- Insatsen bör inte ske under skoltid.



Information om narkotika kan man finna på...

- www.drugsmart.se

TIPSA OSS!!!

114 14

www.polisen.se



Polisen

Cannabis

myter eller kunskap

Asa herrgård
18 november 2021

Pelle Olsson
www.pelleolsson.se

CANNABIS SOM MEDICIN
HISTORIA – POLITIK – FORSKNING



Kan laddas ner

**Kärlek,
jävlar i
helvete**

roman
PELLE OLSSON



Kan laddas ner

**Sveriges höga
narkotikadödlighet**
Vad beror den på och vad kan göras?
Pelle Olsson



Kan laddas ner

PELLE OLSSON

Föreläsningens innehåll:

- ▶ Grundkurs om cannabis
- ▶ Historik (Myt 8)
- ▶ Vilken kunskap kan vi lita på? (1)
- ▶ Hjärnan och skador av cannabis (1)
- ▶ Alkohol eller cannabis? (2)
- ▶ Har bruket ökat? (3)
- ▶ Medicinska egenskaper (5)
- ▶ Legaliseringen i USA (7)

Olika droger från cannabis



Marijuana



Hasch

Edibles (ätbar och drickbar)
THC- konzentrat

Cannabis innehåller bl.a.

▶ THC

(delta-9 tetrahydrocannabinol)
är den viktigaste rusgivande
substansen.

▶ CBD

(cannabidiol) ger inget rus.
Skyddar ev. mot skadeverkningar.



Varför blev cannabis förbjudet?

► 1945 - 1961

Många utvecklingsländer bl.a.
Angola, Brasilien, Egypten,
Indien, Iran, Mexico, Marocko,
Sovjetunionen, Sydafrika,
Tunisien rapporterade till FN om
stora problem med cannabis ...

► 1961

... därför togs cannabis med i FN:s Allmänna narkotikakonvention 1961 som en förbjuden drog (tillsammans med opiater och kokain).

Källor: FN-dokument: Commission on Narcotic Drugs. Report 1953. 8th session. 30/3-24/4 1953. Suppl. nr 4. + Commission on Narcotic Drugs. 9th session, 246th meeting. 27/5 1954. E/CN.7/SR246. + Commission on Narcotic Drugs. Report 1958., 13th session. 28/54– 30/5 1958. Suppl. nr 9. + Commission on Narcotic Drugs. Report 1963. 18th session. 29/4–17/5 1963. Suppl. nr 9.

FN-konventionen bryts av allt fler länder

▶ Nederländerna sedan 70-talet

▶ Uruguay 2013

▶ Kanada 2018

▶ I USA har 18 delstater + Washington DC
legaliserat

Den cannabis som förbjöds 1961



Den cannabis som legaliserades 2014



Dagsläget:

- ▶ Mer potent cannabis
- ▶ Säkrare bevis för skadeverkningar

Trots detta:

- ▶ Fler tror att drogen är ofarlig
- ▶ Högre rop att legalisera

och det beror på ...

... att en allt rikare cannabisindustri påverkar medier, politiker, folkopinion och forskning.



Vilseledande påståenden sprids över hela världen



Vilken kunskap om
cannabis kan man
lita på?

Rätt svar:

Erfarenheter som provats genom forskning och som publicerats i vetenskapliga tidskrifter.

Aktuella forskningsgenomgångar



Vad skadas mest av
cannabis?

Svar:

▶ Tonårshjärnan

Alla andra hjärnor

Kroppsliga skador

Källa: National Academies of Science. The health effects of cannabis and cannabinoids 2017.

Hjärnskador av cannabis

Försämringar av bland annat:

- ▶ Minne
- ▶ Tidsuppfattning
- ▶ Språkförmåga



Sämre skolprestationer

Källor, bland annat: DuPont, RL. et al (2013). Americas drop out crisis. The unrecognized connection to adolescent substance use. Institute for Behavior and Health (IBH) and Center on Young Adult Health and Development (CYAHD). March 2013.

Fler skador på tonårshjärnan

- ▶ Outvecklad "vuxenhjärna"
- ▶ 2-5 gånger ökad risk för schizofreni
- ▶ 3-4 gånger ökad risk för psykoser
- ▶ 17 procent blir beroende
- ▶ Ökad risk för annat missbruk
- ▶ Ett "plattare" känsloliv

Källa: National Academies of Science. The health effects of cannabis and cannabinoids 2017. Se även Big Marijuana 2018.

Skillnader "vuxenhjärna" och "tonårshjärna" sitter i prefrontala cortex

- ▶ Omdöme
- ▶ Impulskontroll
- ▶ Beslutsförmåga
- ▶ Samordningsförmåga
- ▶ Förmåga att bearbeta komplicerade intryck

Andra sannolika risker

- ▶ sänkt IQ (intelligens)

 - ▶ självmord

 - ▶ våldsbeteende

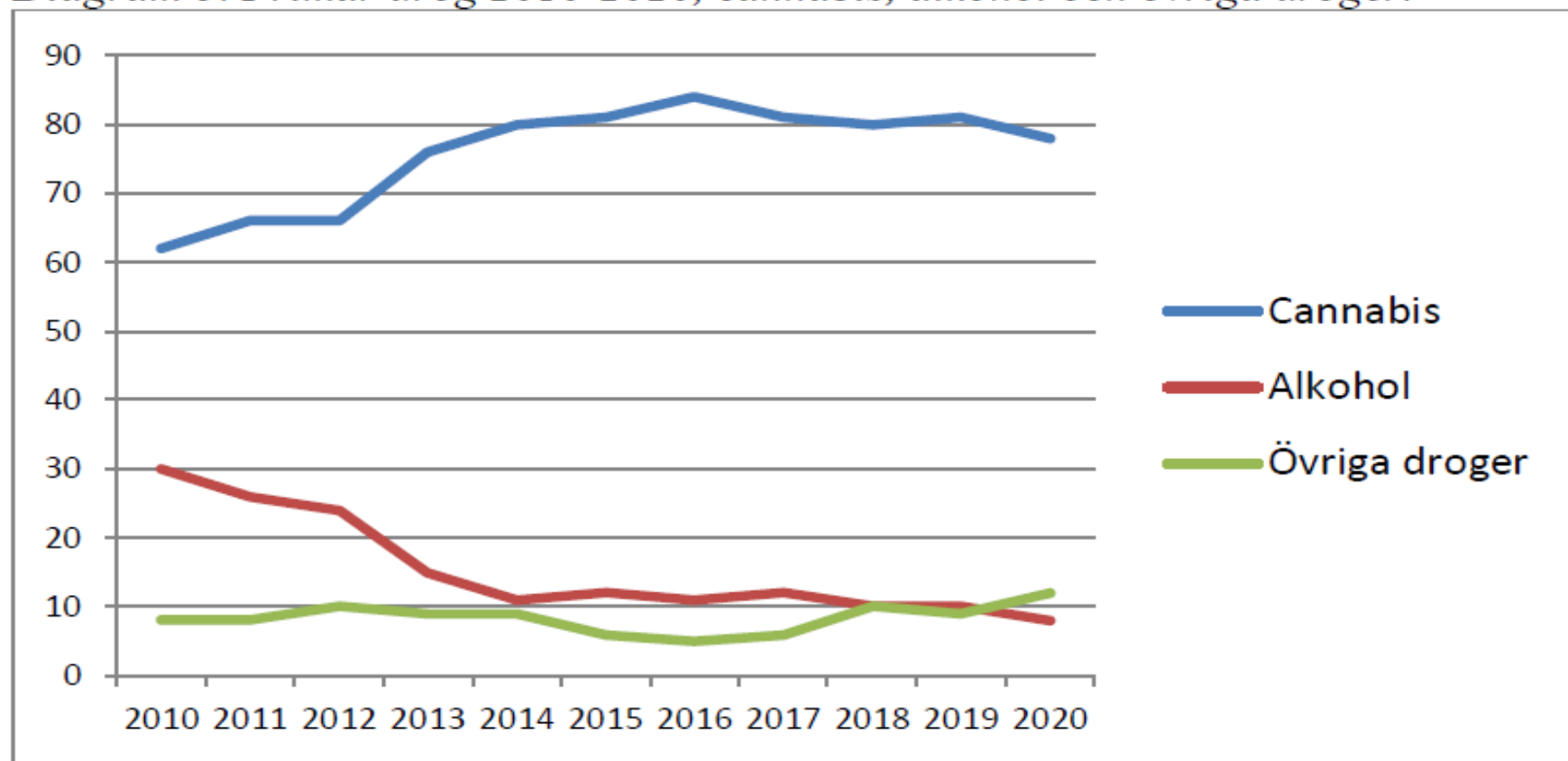
 - ▶ fosterskador

 - ▶ cancer

- ▶ hjärt- och lungskador

Är alkohol farligare?

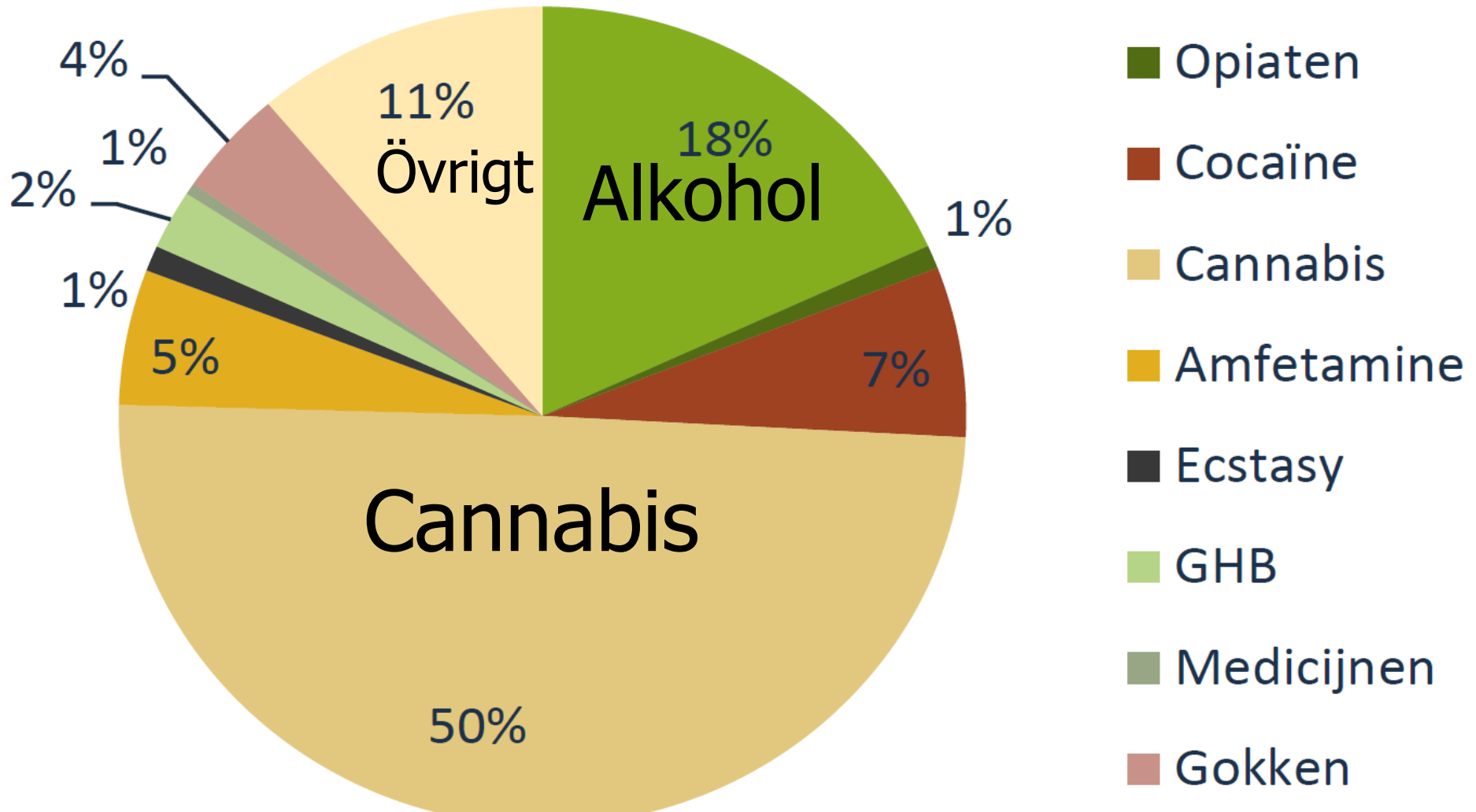
Diagram 5. Primär drog 2010-2020, cannabis, alkohol och övriga droger.



Källa: Mikael Dahlberg & Mats Andersberg. Maria-mottagningarna i Stockholm, Göteborg och Malmö. Ungdomar i Öppen vård 2020.

Beroendevård i Holland < 25 år

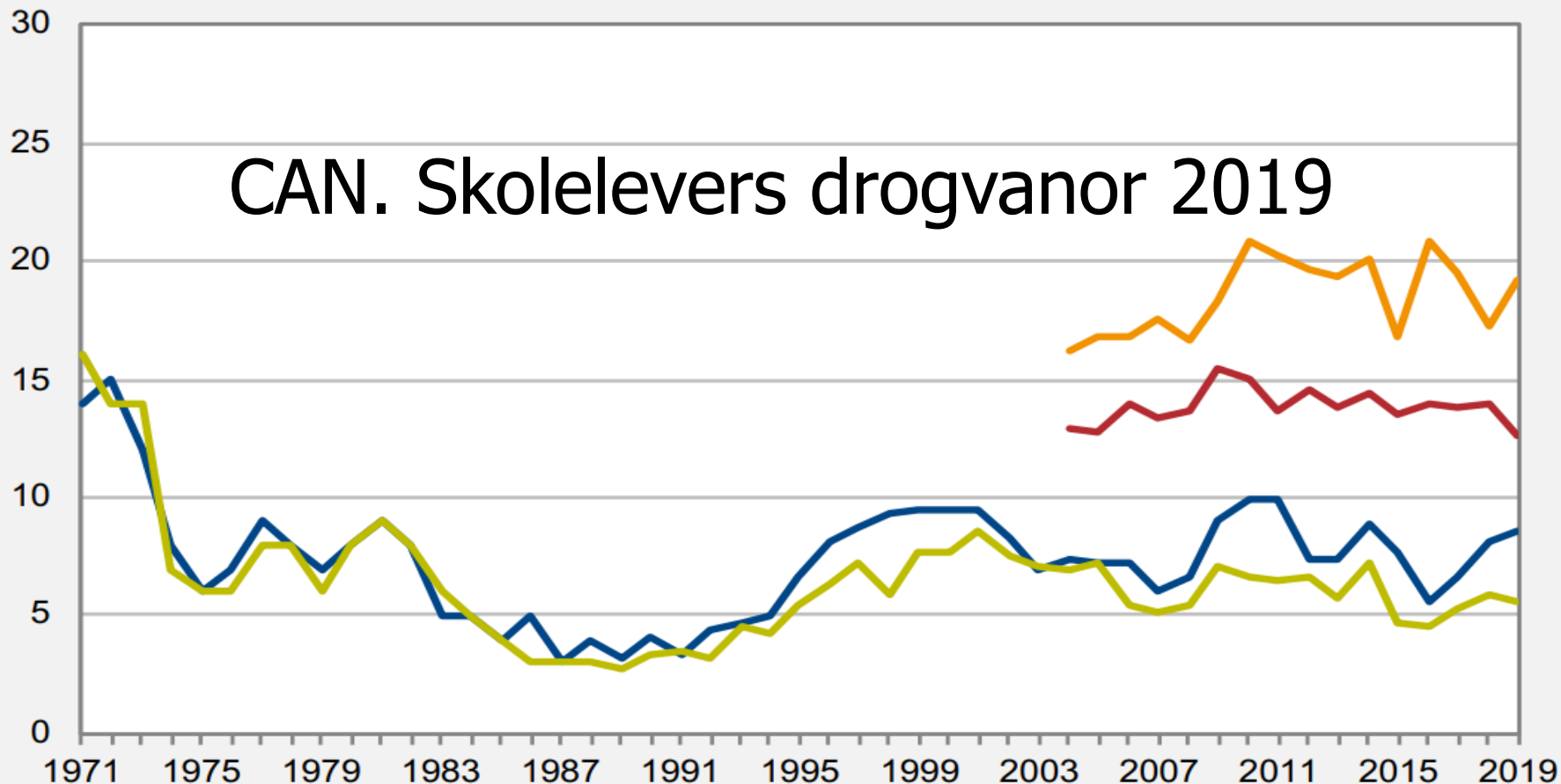
Key figures addiction care 2015, www.sivz.nl



Ökar bruket i Sverige?

Procent

— Pojkar, åk 9 — Flickor, åk 9 — Pojkar, gy 2 — Flickor, gy 2



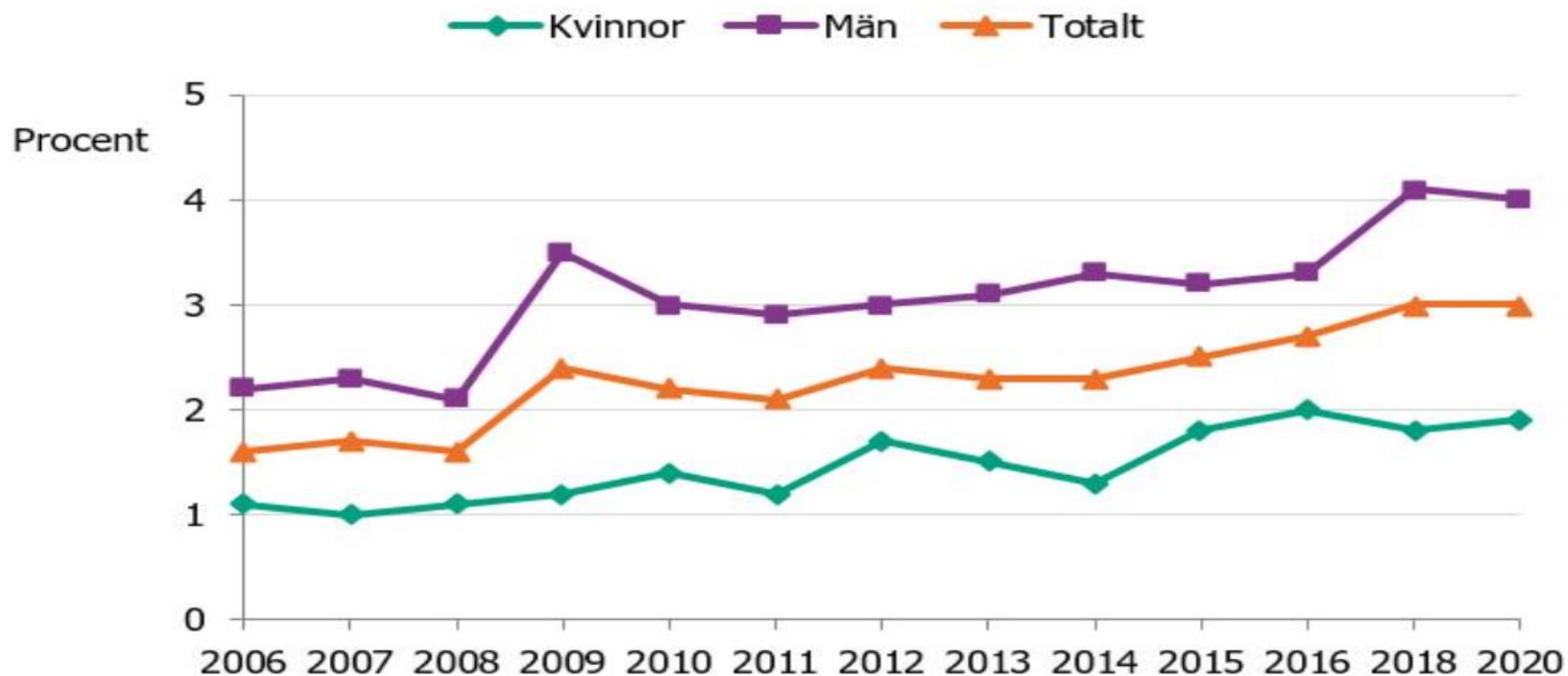
CAN. Skolelevs drogvanor 2019

Diagram 15. Andelen elever i årskurs 9 och gymnasiets år 2 som använt narkotika någon gång. Procentuell fördelning efter kön. 1971–2019.

Andelen i befolkningen (16 -84 år) som använt cannabis senaste 12 månaderna.

Källa: Folkhälsomyndigheten

Bild 1. Andelen i befolkningen (16–84 år) som använt cannabis under de senaste 12 månaderna.



Cannabis som medicin



Wayne Hall
Drogforskare,
Australien:

“Bevisen att
cannabis har
bra medicinska
effekter är
mycket svaga.”

Källa. Egen intervju 2011-05-24
Ur Big Marijuana 2018.



Vad säger vetenskapen?

Smärtlindring

Minskar kramper (vid MS)

Lindrar vissa typer av epilepsi

Ökad aptit, minskat illamående

- *Bertha K. Madras. Update of Cannabis and its medical use. WHO. 2015.
- NAS. The Health effects of cannabis and cannabinoids (2017)
- EMCDDA. Medical use of cannabis and cannabinoids (2018)
- Olsson. Cannabis som medicin (2020)
- Actis. Hva vet vi om medisinsk cannabis (2021)

Hur många får 30 % smärtlindring vid kronisk smärta?

Cannabis (syntetisk/framrenad/ naturlig):

29,0 %

Placebo:

25,9 %

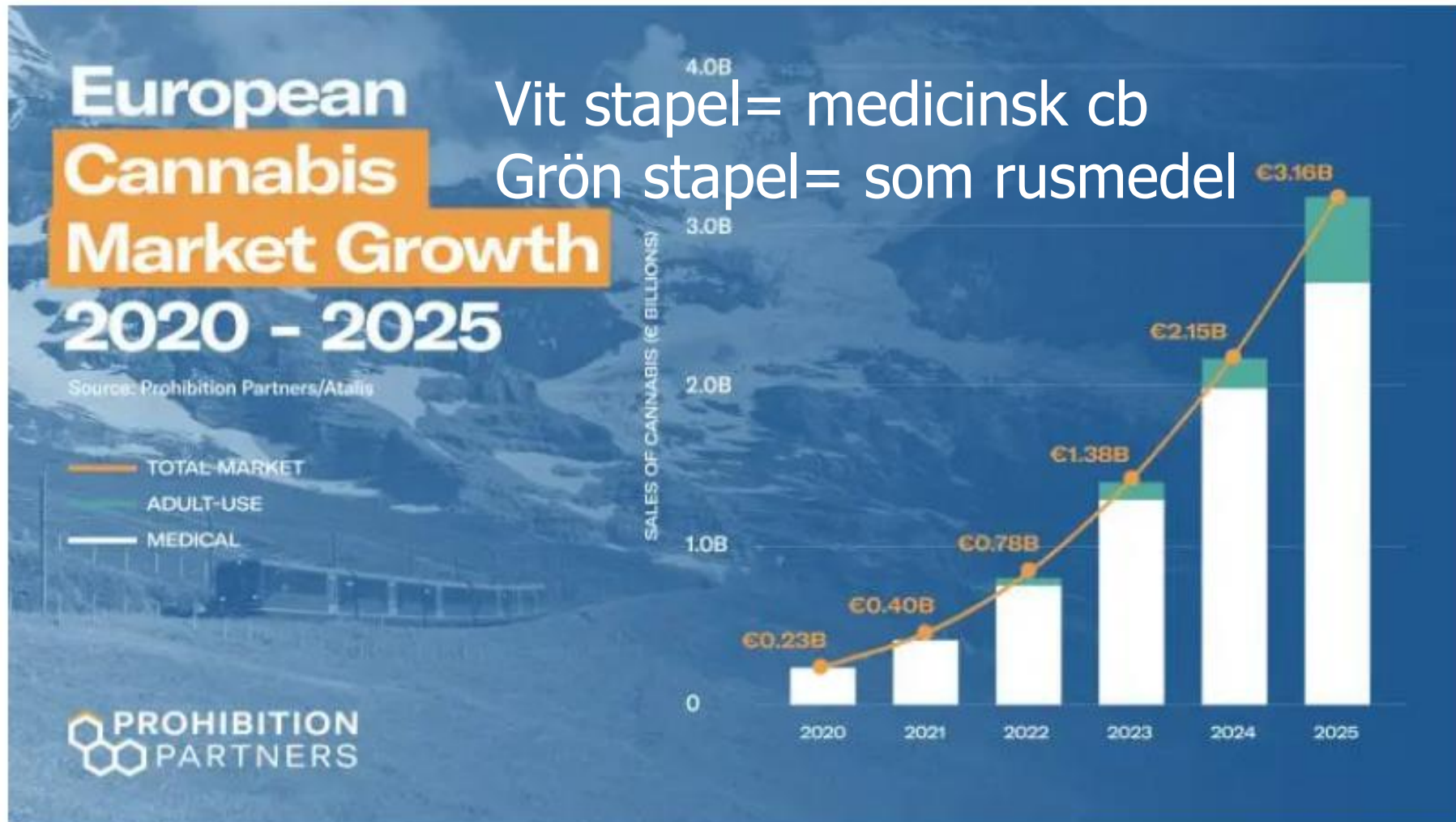
50 % smärtlindring:

Ingen skillnad mellan cannabis och placebo

Källa: Stockings et al (2018) Cannabis and cannabinoids for the treatment of people with chronic noncancer pain conditions: a systematic review and meta-analysis of controlled observational studies. Pain Oct 159:1932-54.

Cannabisindustrin satsar trots svaga bevis på medicinsk användning i Europa

Vit stapel= medicinsk cb
Grön stapel= som rusmedel



”Medicinsk” cannabis = cannabis

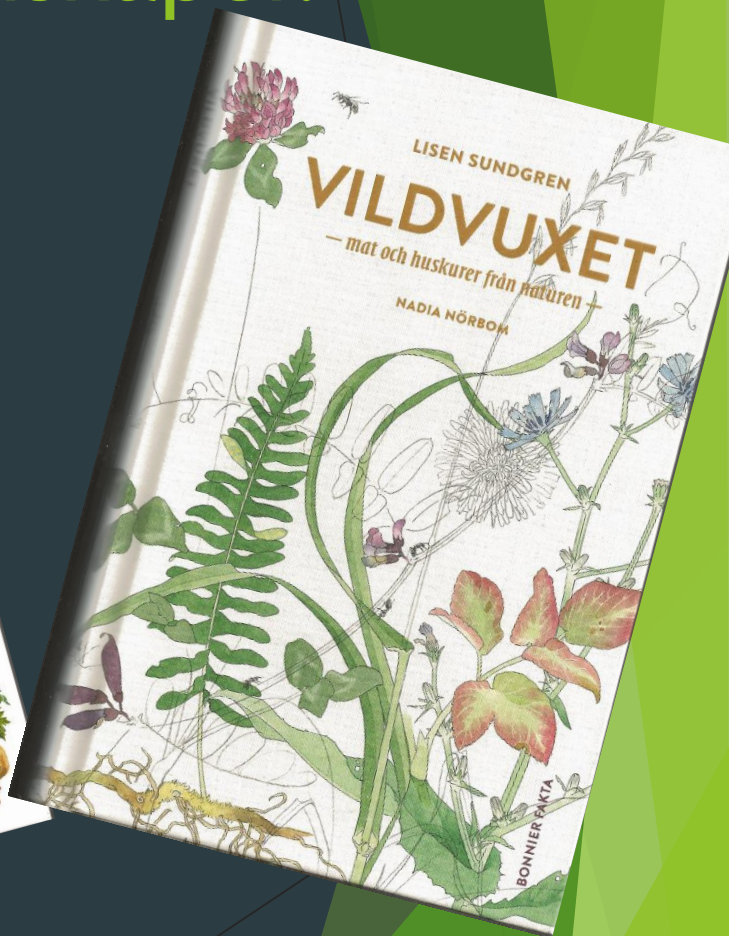
1. Växten cannabis är inte godkänd som läkemedel av någon läkemedelsmyndighet i världen.
2. Samma drog som vanlig cannabis
- och samma biverkningar.

3. Det finns läkemedel som innehåller THC och CBD (ej samma sak som cannabis, läkemedlen innehåller bara dessa ämnen.)

4. Dessa läkemedel har liten användning

5. Bättre sådana läkemedel kan komma i framtiden.

PS. Cannabis är inte den enda växt som har medicinska egenskaper.



PS 2. Även all annan narkotika samt alkohol har medicinska egenskaper.



PS 3. Kaffe har liksom cannabis vissa medicinska egenskaper, fast bättre

Skador:

Sömnpromblem

Milt beroende

Förebygger/

minskar risken:

Parkinsons sjukdom

ADHD

Stroke

Diabetes typ 2

Astma

Ges till prematura barn



Vad händer när
cannabis blir tillåtet?

Lästips:



Colorado, USA



2000: Medicinsk marijuana

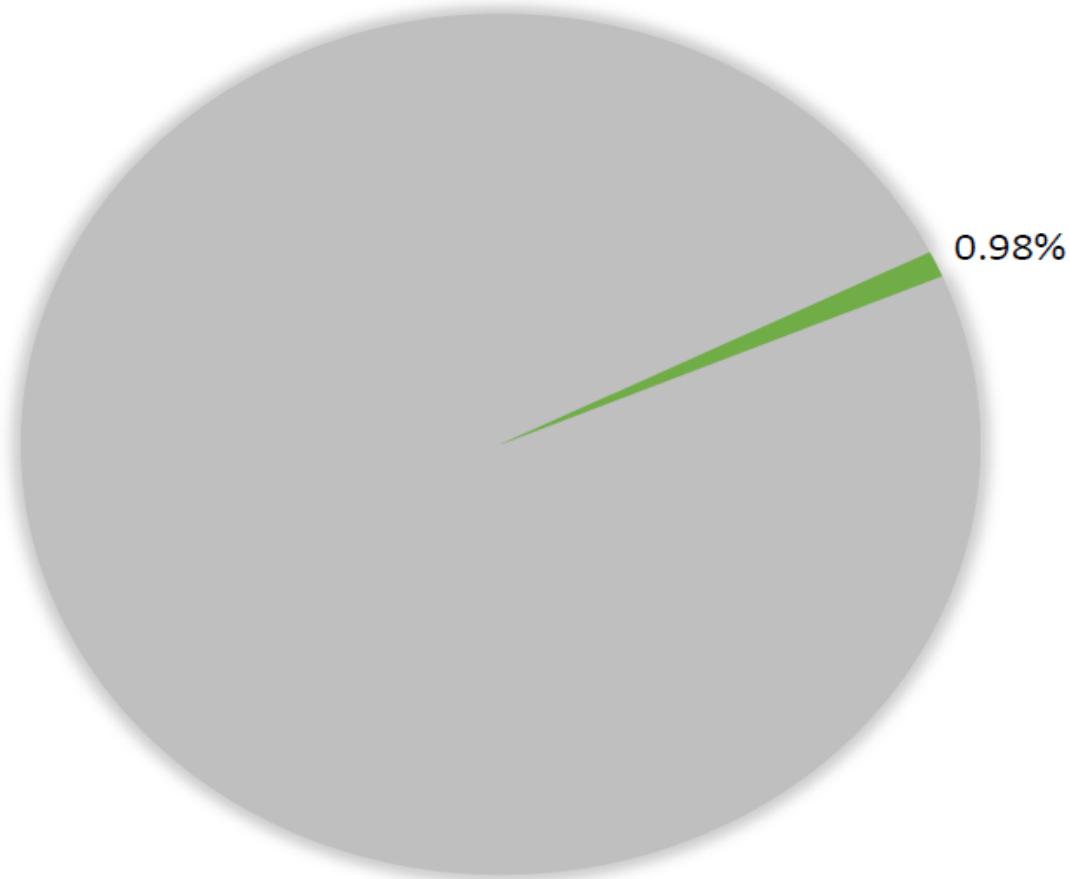
2010: 116.000 "patienter"

2014: Legalisering

Källa: Rocky Mountain High Intensity Drug Trafficking Area: The
Legalization of Marijuana in Colorado: The impact. Volume 7. Sept 2020.

Skatteinkomster

COLORADO'S STATEWIDE BUDGET, FY 2020



Marijuana Tax Revenue*
(Medical and Recreational)
= Ninety-eight hundredths of
one percent or \$319
Million dollars of the \$32.5
Billion budget

*Revenue from marijuana taxes as a portion of Colorado's total statewide budget

Produktutveckling



Nya metoder och starkare cannabis

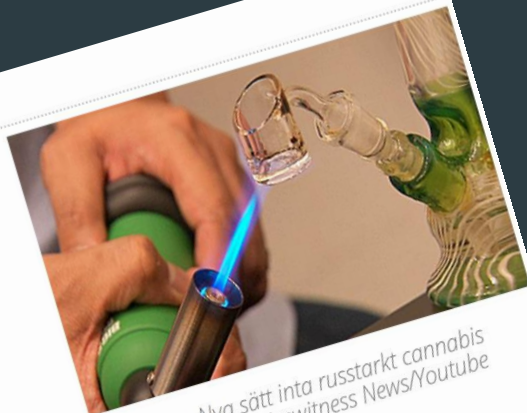
NYHETER

Starkare cannabis bland unga efter legalisering

DENVER En ny studie publicerad i Jama Pediatrics visar att tonåringar i Colorado använder allt starkare cannabis. Och de har alltmer börjat gå ifrån att röka drogen till att konsumera den på andra nya sätt.

Sedan Colorado som första delstat i USA 2014 legaliserade

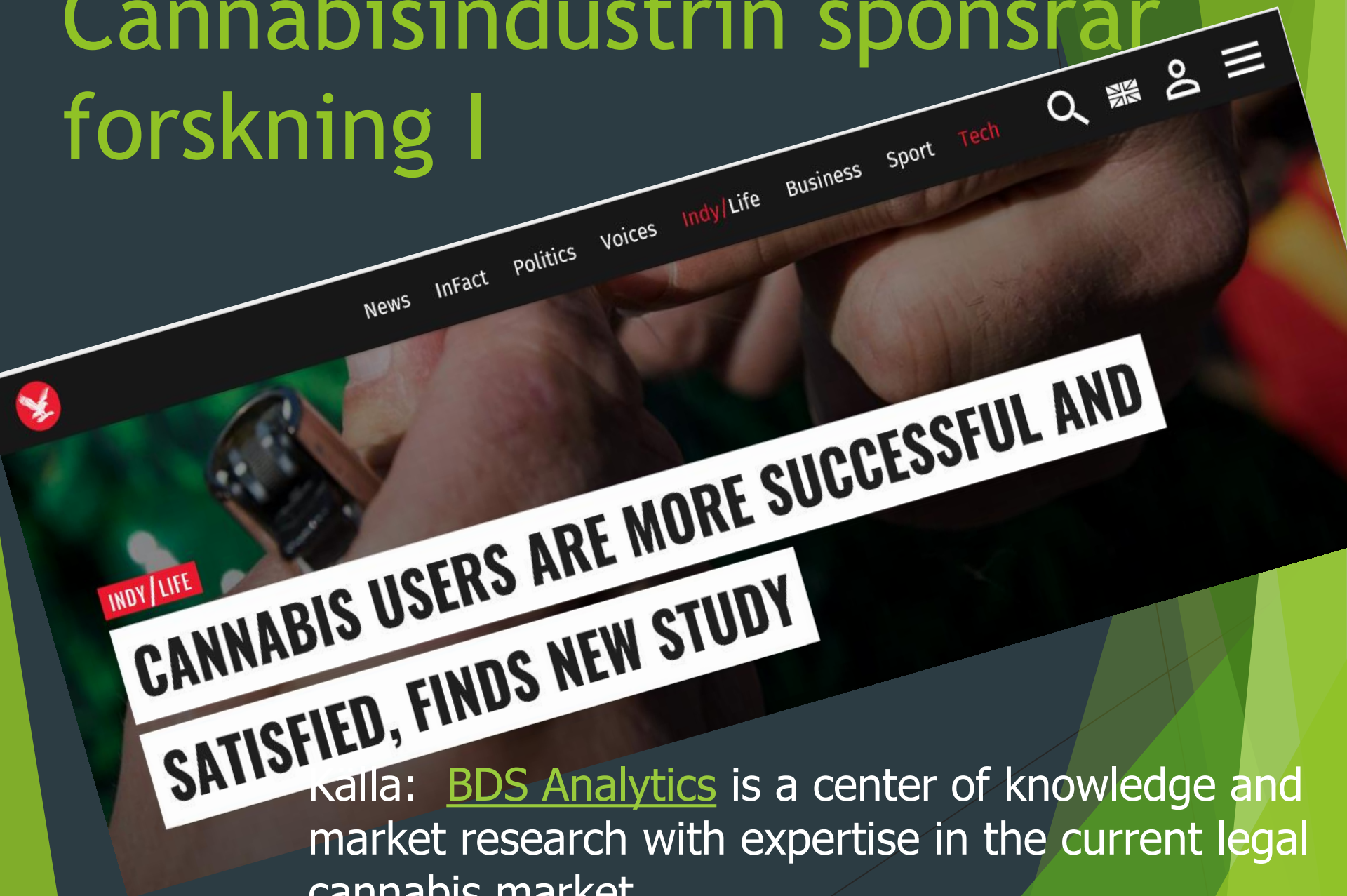
TEMA:



Dabbing. Nya sätt in ta russtarkt cannabis ökar. Foto: från Eyewitness News/YouTube



Cannabisindustrin sponsrar forskning I



Källa: [BDS Analytics](#) is a center of knowledge and market research with expertise in the current legal cannabis market

Cannabisindustrin sponsrar forskning II

NYHETER

Falska påståenden om CBD fara för folkhälsan

WASHINGTON. Cannabidiol – ett icke rusgivande ämne i cannabisplantan – har vissa terapeutiska effekter. Emellertid larmar USA:s nationella konsumentorganisation NCL för ogrundade påståenden om CBD:s goda medicinska egenskaper och läkemedelsverket FDA varnar för bedräglig marknadsföring, rapporterar Pelle Olsson.

I USA har användningen av CBD ökat kraftigt under senare år. En orsak är att hampa, en cannabissort med mycket låg halt av det rusgivande ämnet THC, togs bort från den federala narkotikalagen (Substance Control Act) 2018. Det var i sin tur resultatet av ett ihärdigt lobbyarbete från hampodlare som



Ett av 15 CBD-bolag som varnats av amerikanska FDA. Foto: Koi-CBD-oil /CC by 2.0

TEMA:
**CANNABIS
MEDICIN?**

Cannabisindustrin sponsrar forskning III

FORSKNING



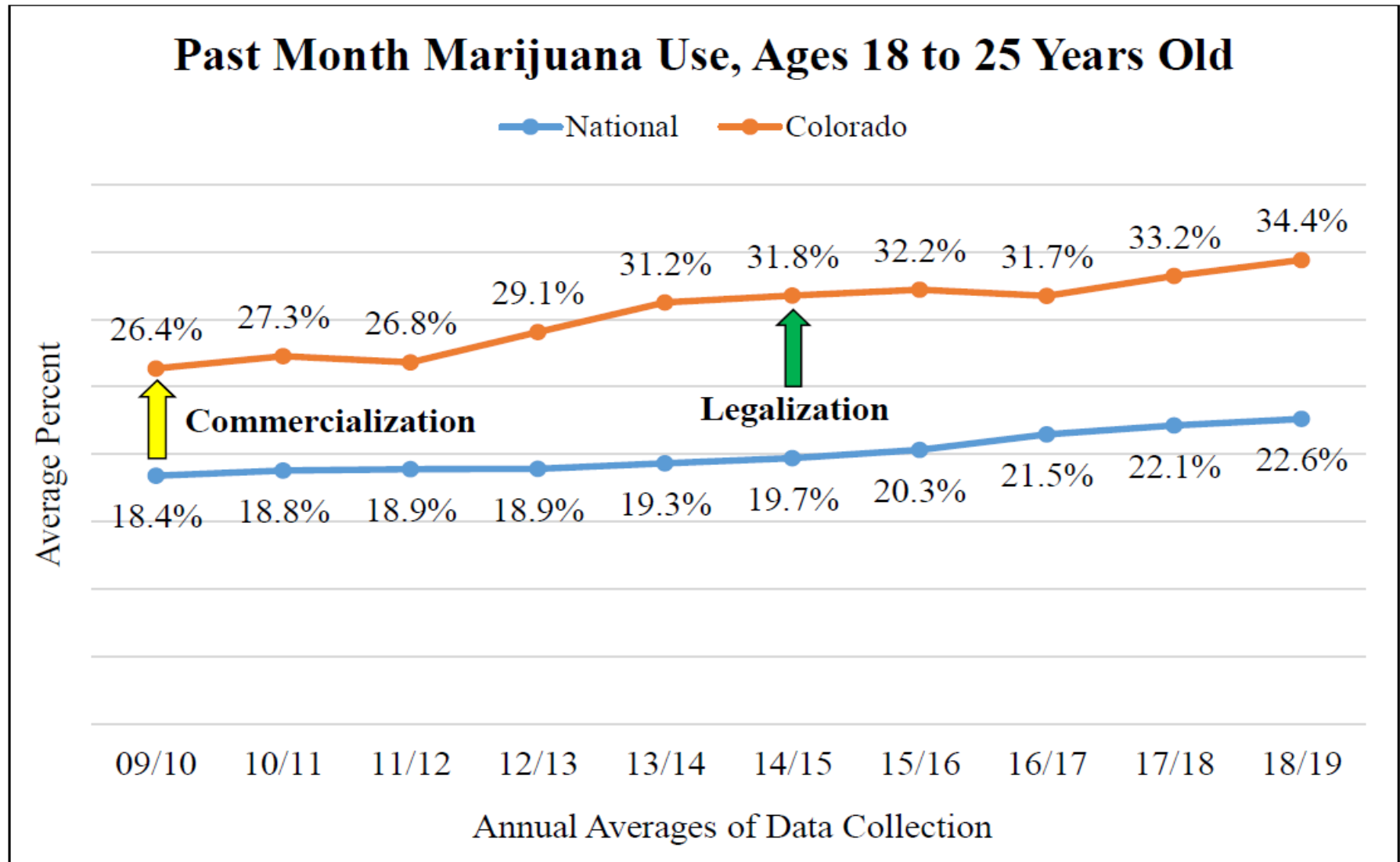
Montage. Foto: Cannabis Cultur & Jeff Andersson /CC-BY 3.0

Kan cannabis minska opioiddödsfall?

VANCOUVER Enligt en ny kanadensiskt studie kan cannabis minska de höga dödsfallen av fruktade opioiden fentanyl. Den svenske farmakologen och

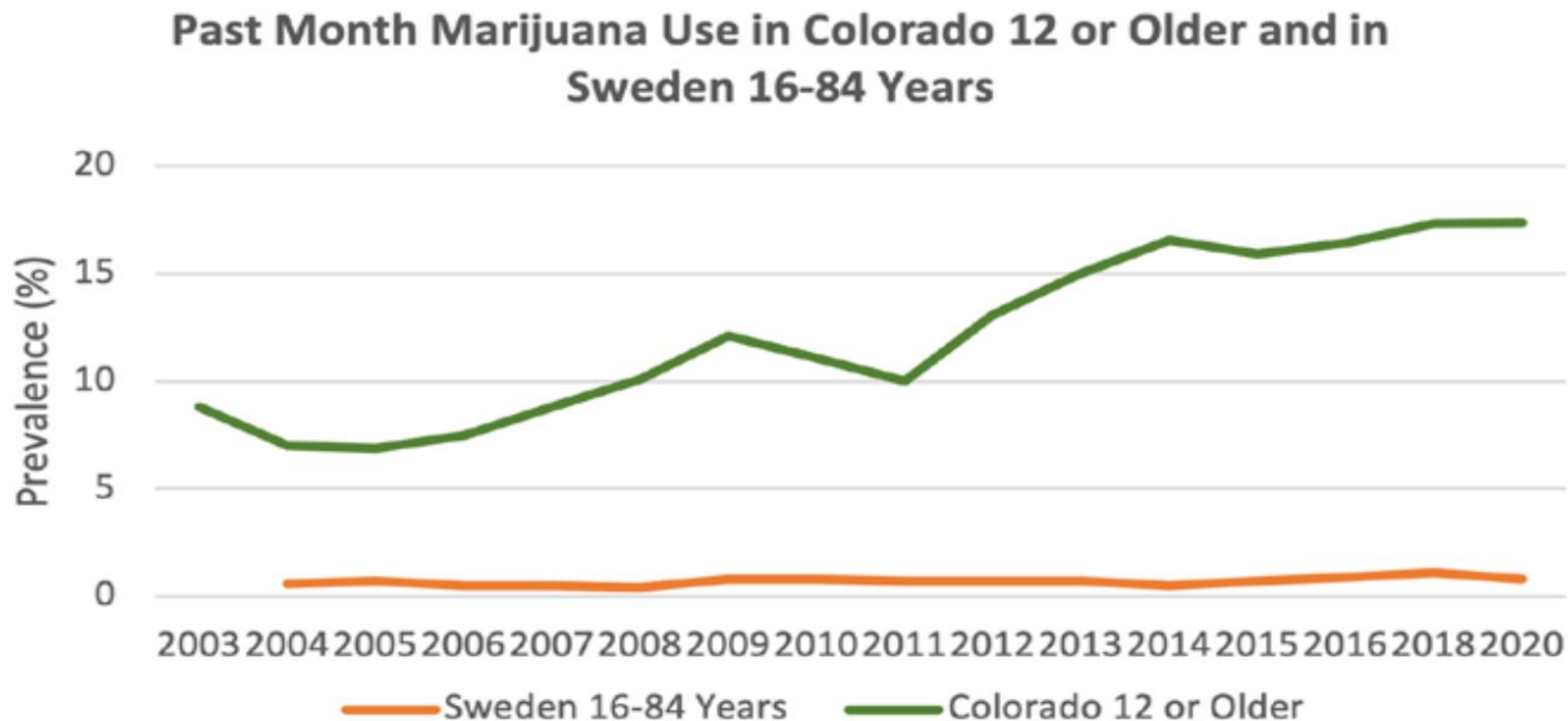
DrugNews 9 jan 2021

Bruket ökar i Colorado



Source: SAMHSA, Center for Behavioral Health Statistics and Quality, NSDUH, 2018 and 2019

En jämförelse med Sverige, använt senaste månaden

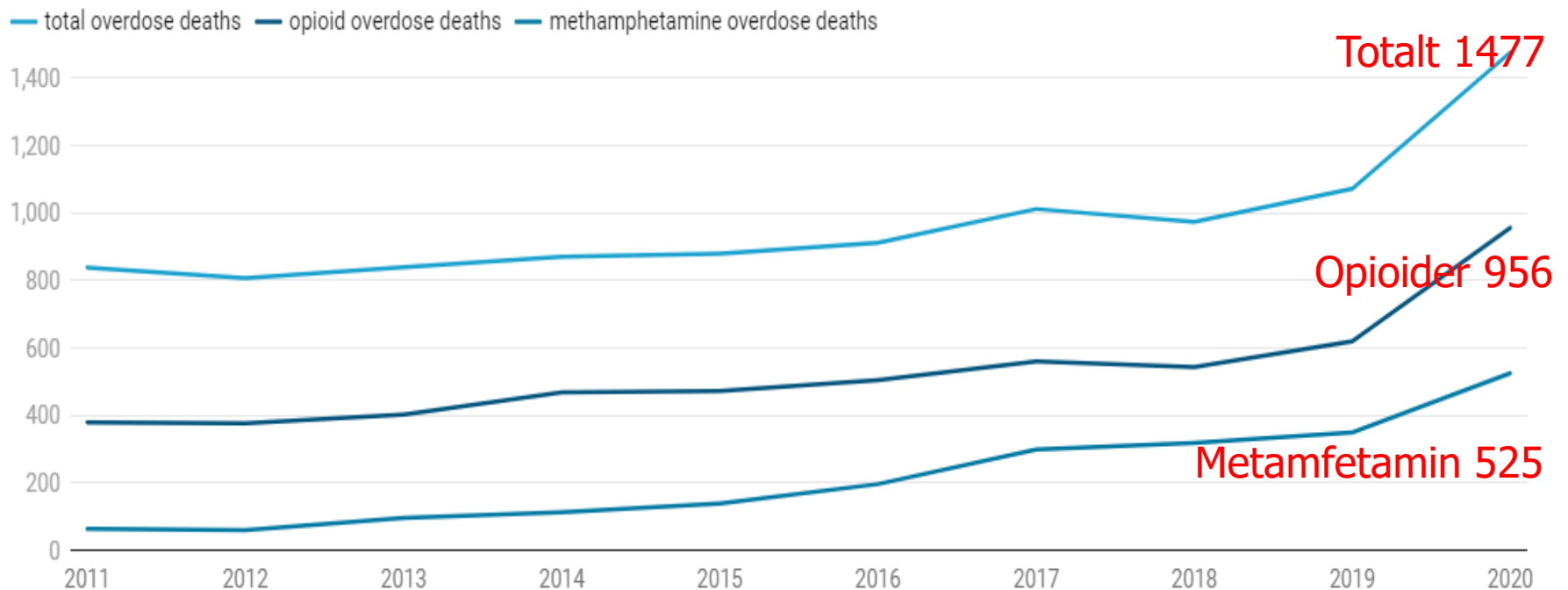


Sources: NSDUH and Public Health Agency of Sweden

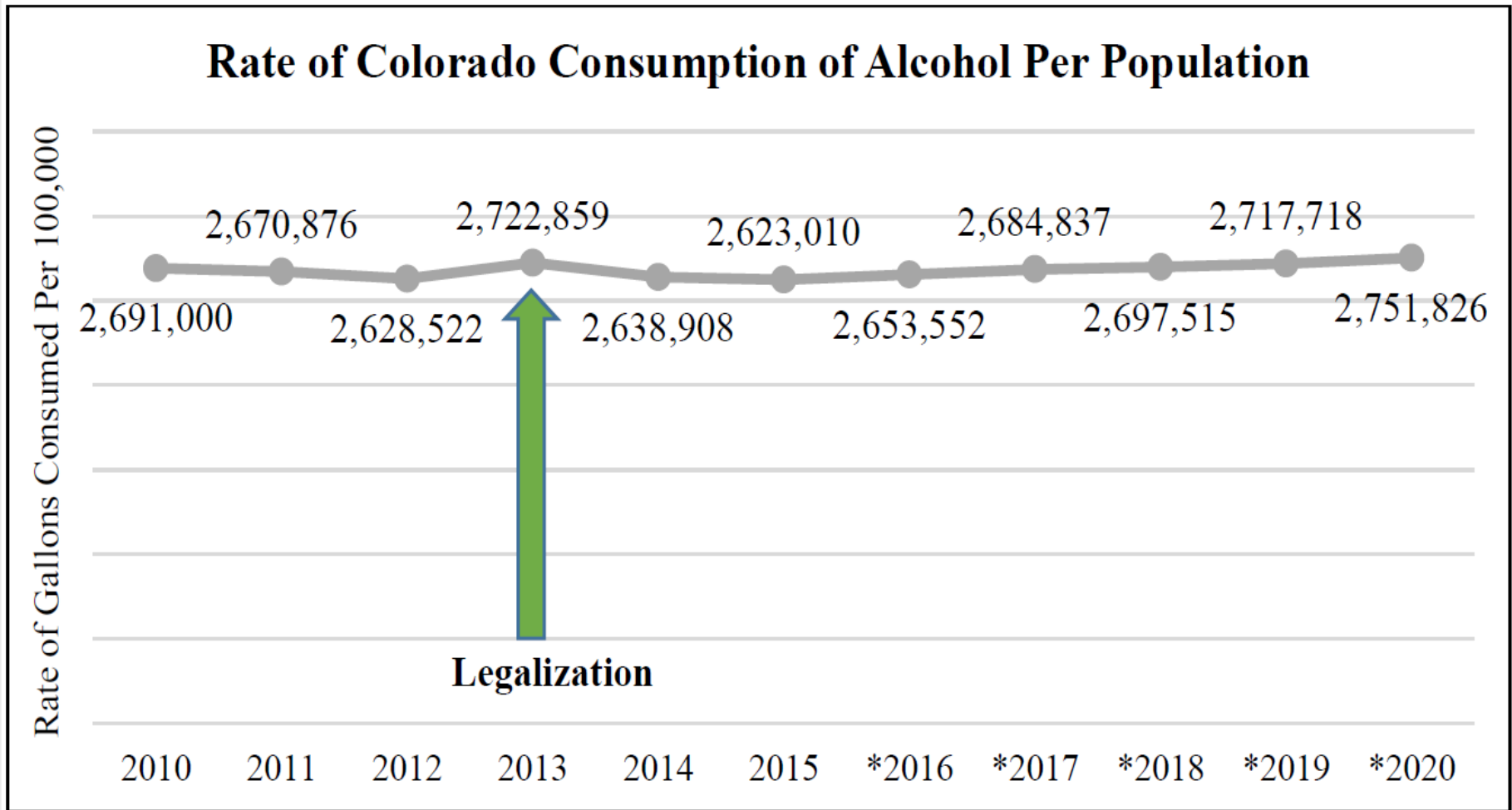
Dödliga narkotikaöverdoser ökar

Colorado drug overdose deaths by year

Fatal drug overdose data for entire state, 2011-2020.

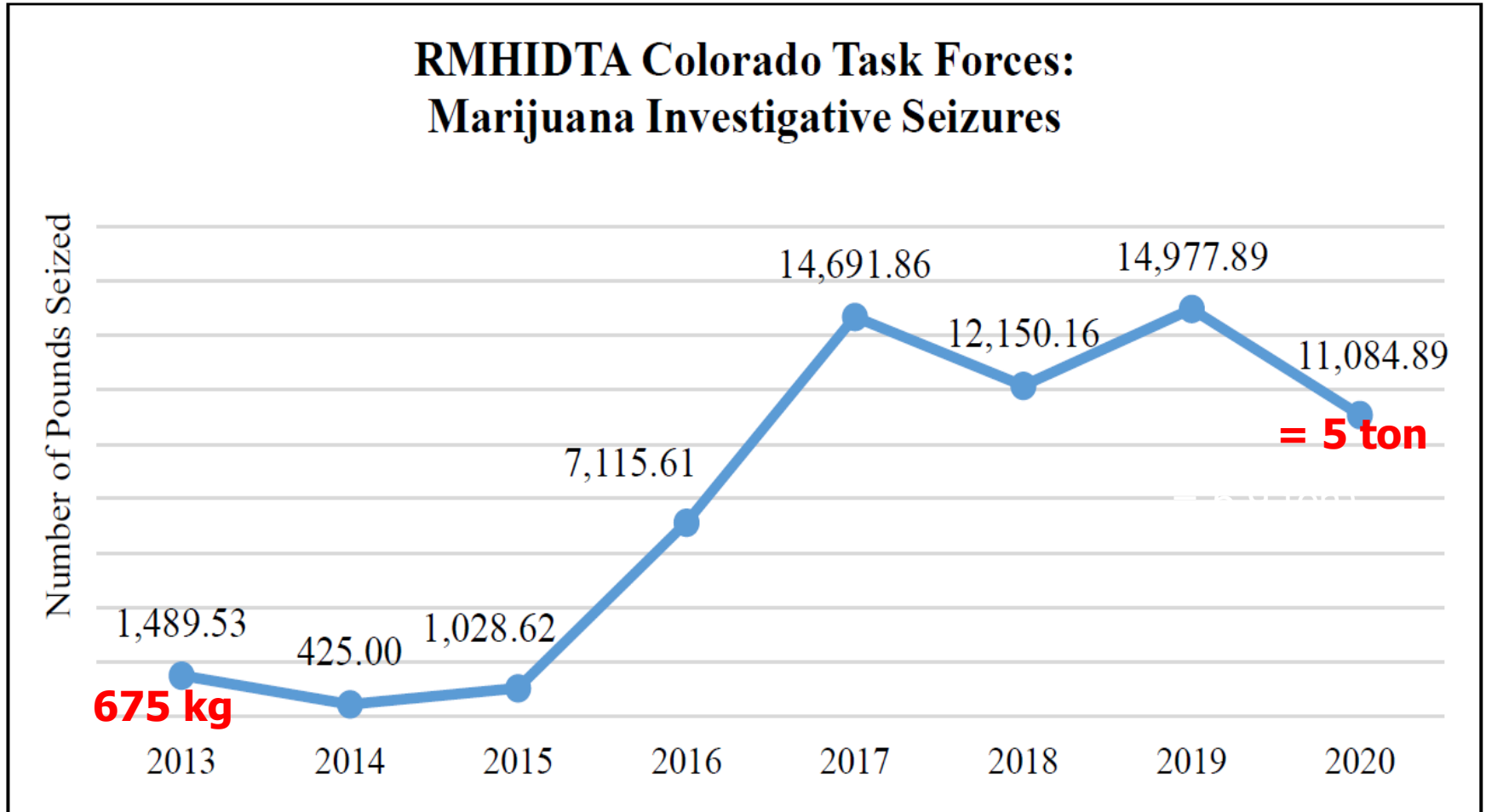


Alkoholkonsumtionen per capita har inte minskat



SOURCE: Colorado Department of Revenue, Colorado Liquor Excise Tax

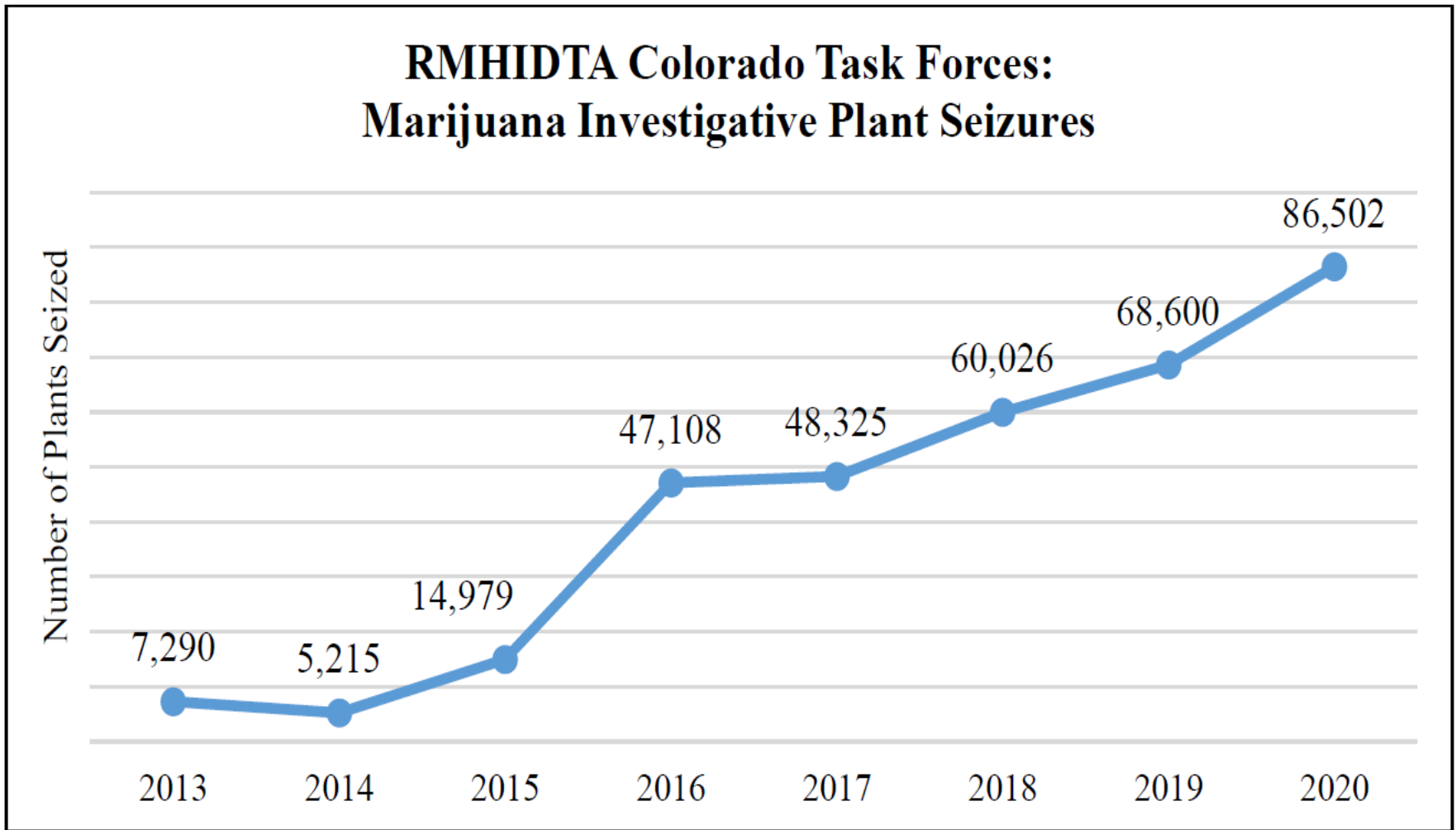
Den illegala cannabismarknaden är större än före legaliseringen



SOURCE: Rocky Mountain HIDTA Performance Management Process (PMP) Data

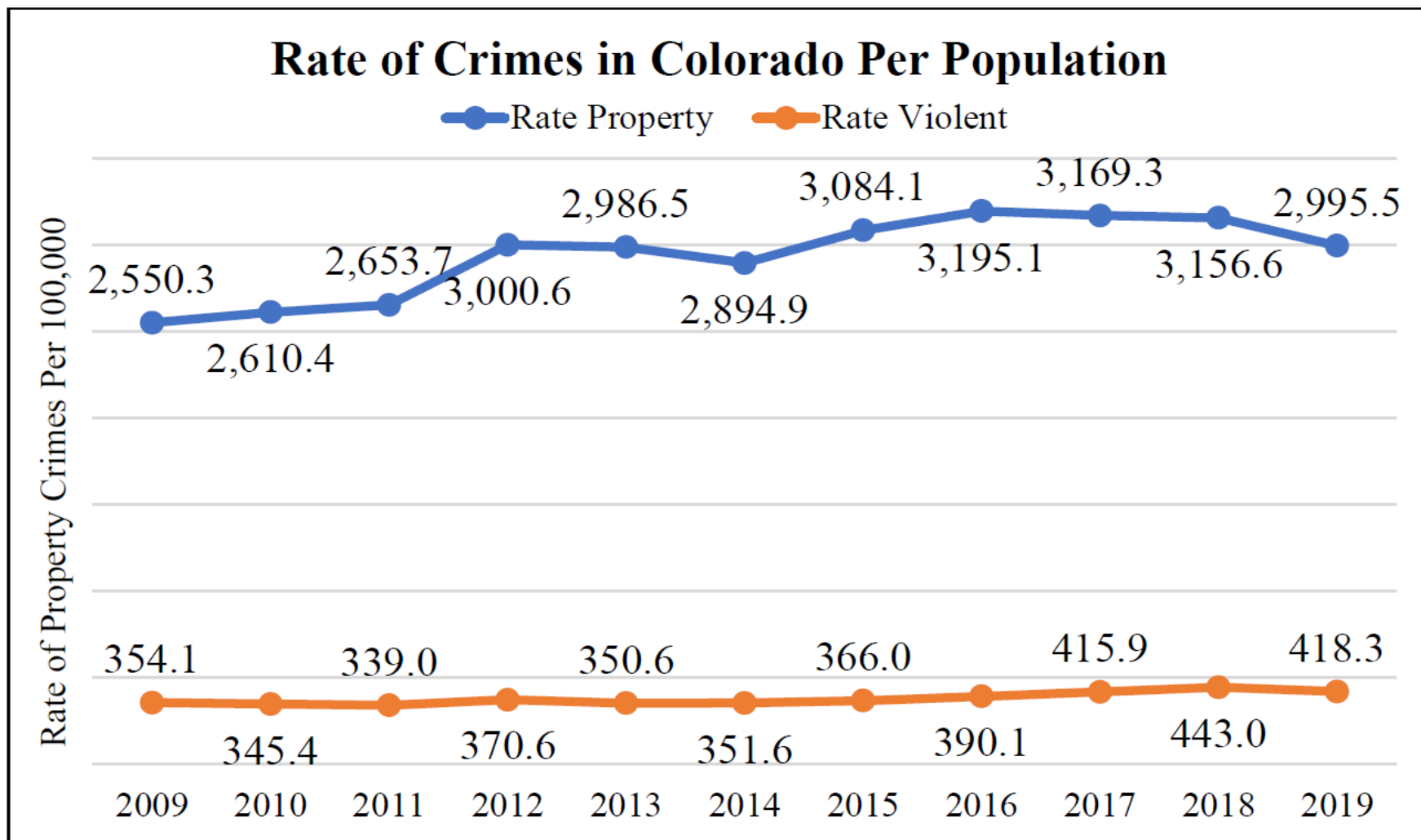
Antal beslagtagna plantor

**RMHIDTA Colorado Task Forces:
Marijuana Investigative Plant Seizures**



SOURCE: Rocky Mountain HIDTA Performance Management Process (PMP) Data

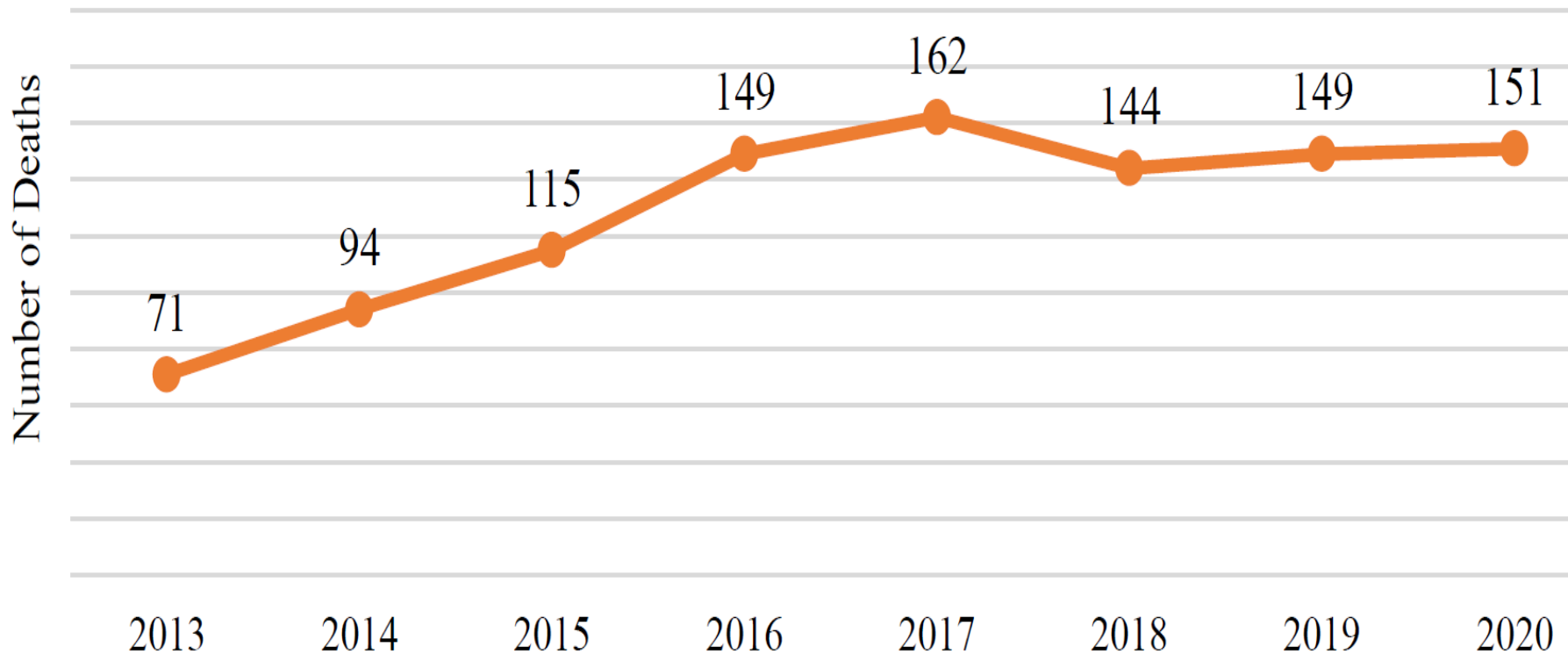
Fler stölder och våldsbrott än före legaliseringen



SOURCE: Colorado Bureau of Investigation

Trafikdöda där trafikanten som orsakade olyckan testade positivt för marijuana

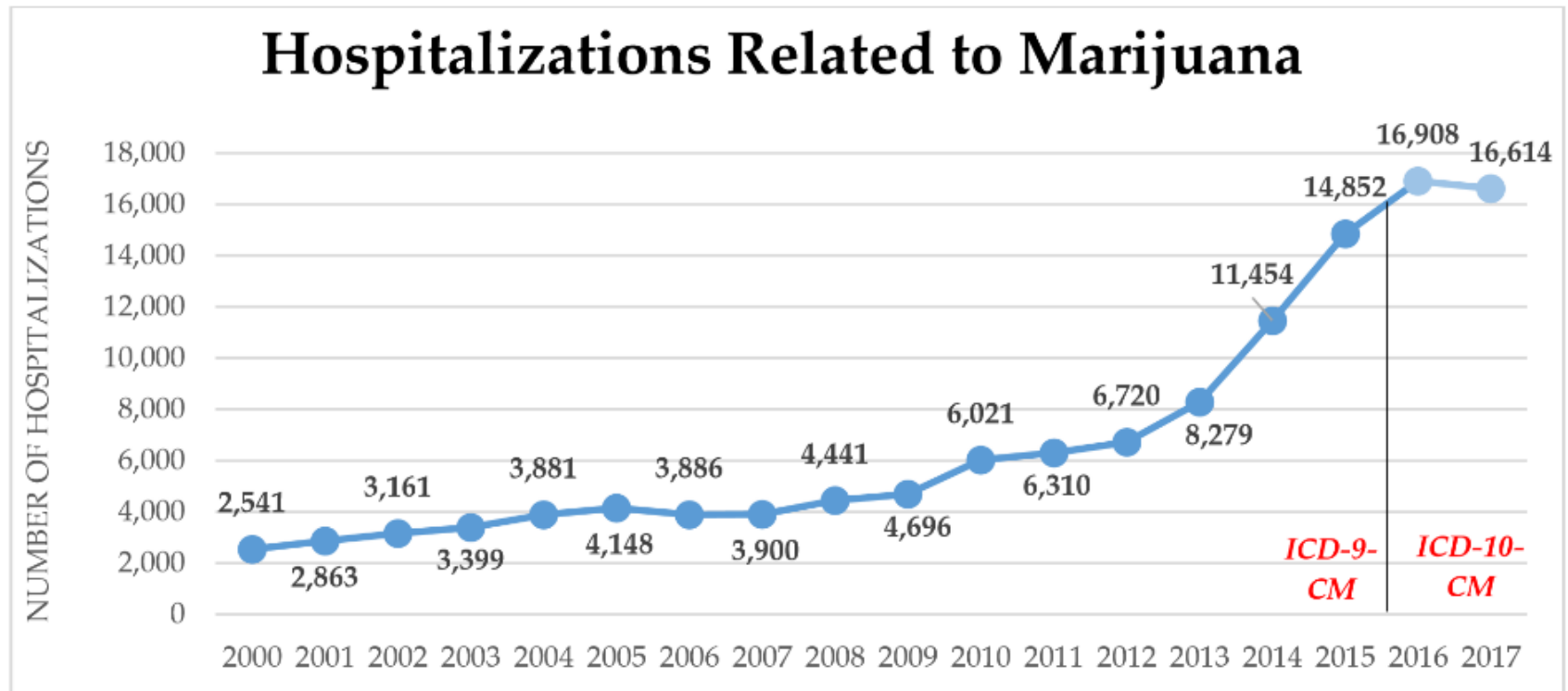
**Traffic Deaths when an OPERATOR
Tested Positive for Marijuana**



SOURCE: CDOT 2013-2020

Fler sjukhusinläggningar relaterade till marijuana

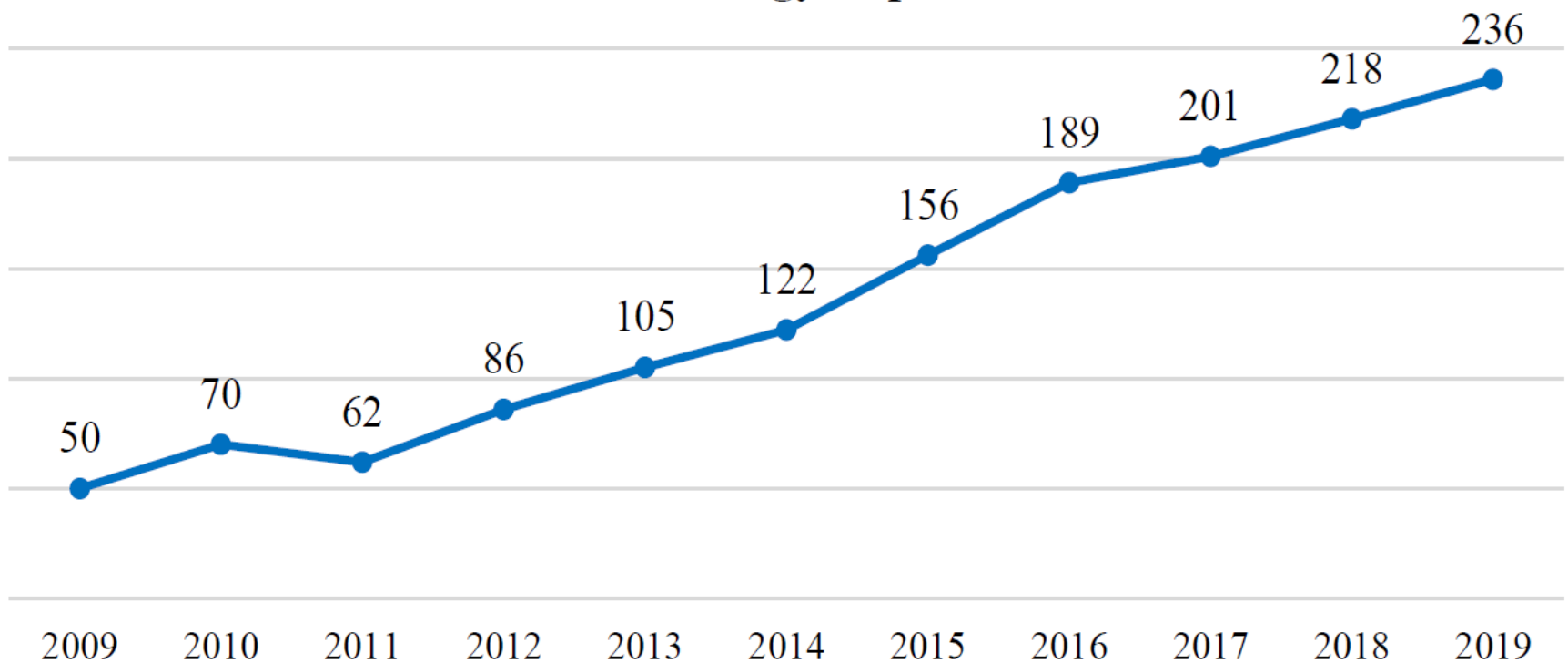
Hospitalization Data



SOURCE: Emergency Department Discharge Dataset, as analyzed by the Colorado Department of Public Health and Environment; 2013-2017

Antal självmord med marijuana i kroppen

Number of Suicides in Colorado with Marijuana Present in Toxicology Report



SOURCE: CDPHE, Colorado Violent Death Reporting System

Tack för att ni
lyssnade!

pelle.olsson52@gmail.com

www.pelleolsson.se

www.drugnews.nu

Grupparbete

Syfte: Öva på att diskutera cannabisfrågan med ungdomar/personal.

Grupp A: myt 1 och 8

Grupp B: myt 2 och 3

Grupp C: myt 4 och 5

Grupp D: myt 6 och 7

Målgrupp: ungdomar/persona

Arbetsätt: t.ex. rollspel/samtal, lektion, värderingsövningar, blädderblock...



Tack för idag!

Vad var bäst för dig idag?



Varmt välkomna!

Dag 2

Snacka om cannabis

- Kunskap genom dialog

Varför tala om cannabis?

- ”Kan ni komma och möta våra elever...”
- 2018, ”björnen” är nog redan väckt...
- Två sidor av ett mynt...
- Statistik eller magkänslan och efterfrågan...

Kommande 90 min.

- Varför cannabis?
- Vad du vet...
- Målsättning:

Cannabis

(4%)

maja

spliff

weed

jazztobak

braj

hampa

brunt

gräs

grönt

ganja

joint

Ett samlingsnamn...

Marijuana



Hasch



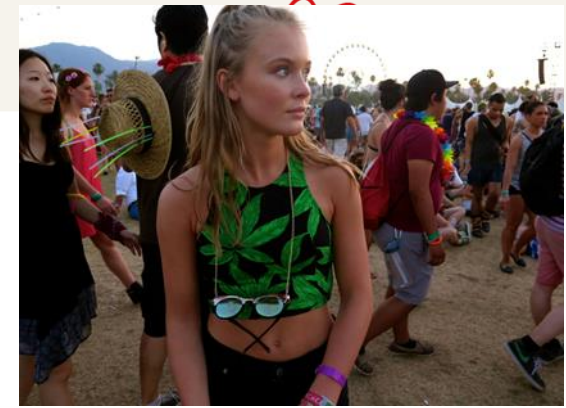
Cannabisolja
(Hasch-olja eller CBD-olja)

- Narkotikaklassat
- Röks eller "äts"
- Luktat sött...
- Ruset...
- Lagras i fettvävnader

Å ena sidan...

och

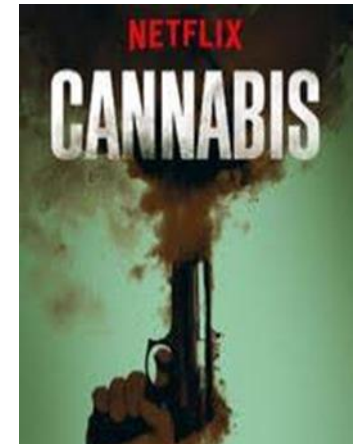
...å andra sidan



Vårdbolag vill behandla stress – med cannabis



USA skivis cannabis ut i form av marjorana som röks. Här en odling i Louisiana. Foto: Gerald Herbert/AP



Användningen av medicinsk cannabis har ökat. Nu startas vårdenheter inriktade på preparaten, som enligt bolaget bakom kan användas mot "stressbesvär". Men det finns inte tillräckligt stöd för cannabis som läkemedel, enligt metastudie.

Karin Thurfjell
Publicerad 2020-01-05

Följ skribent



Film

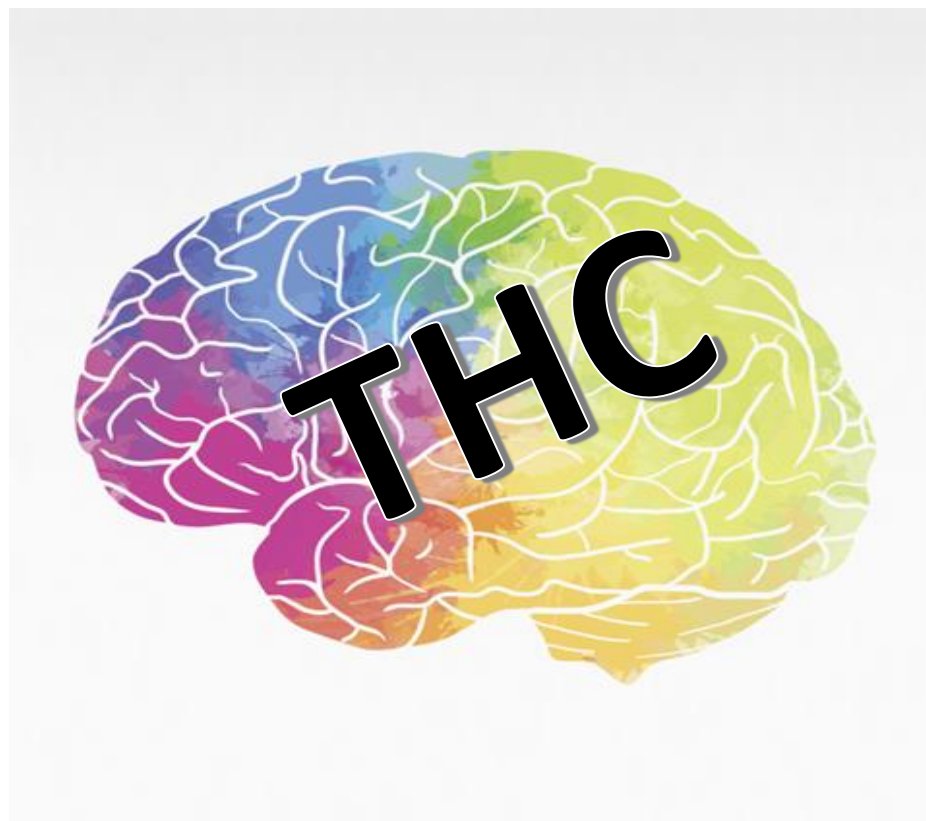




Tala med en kamrat

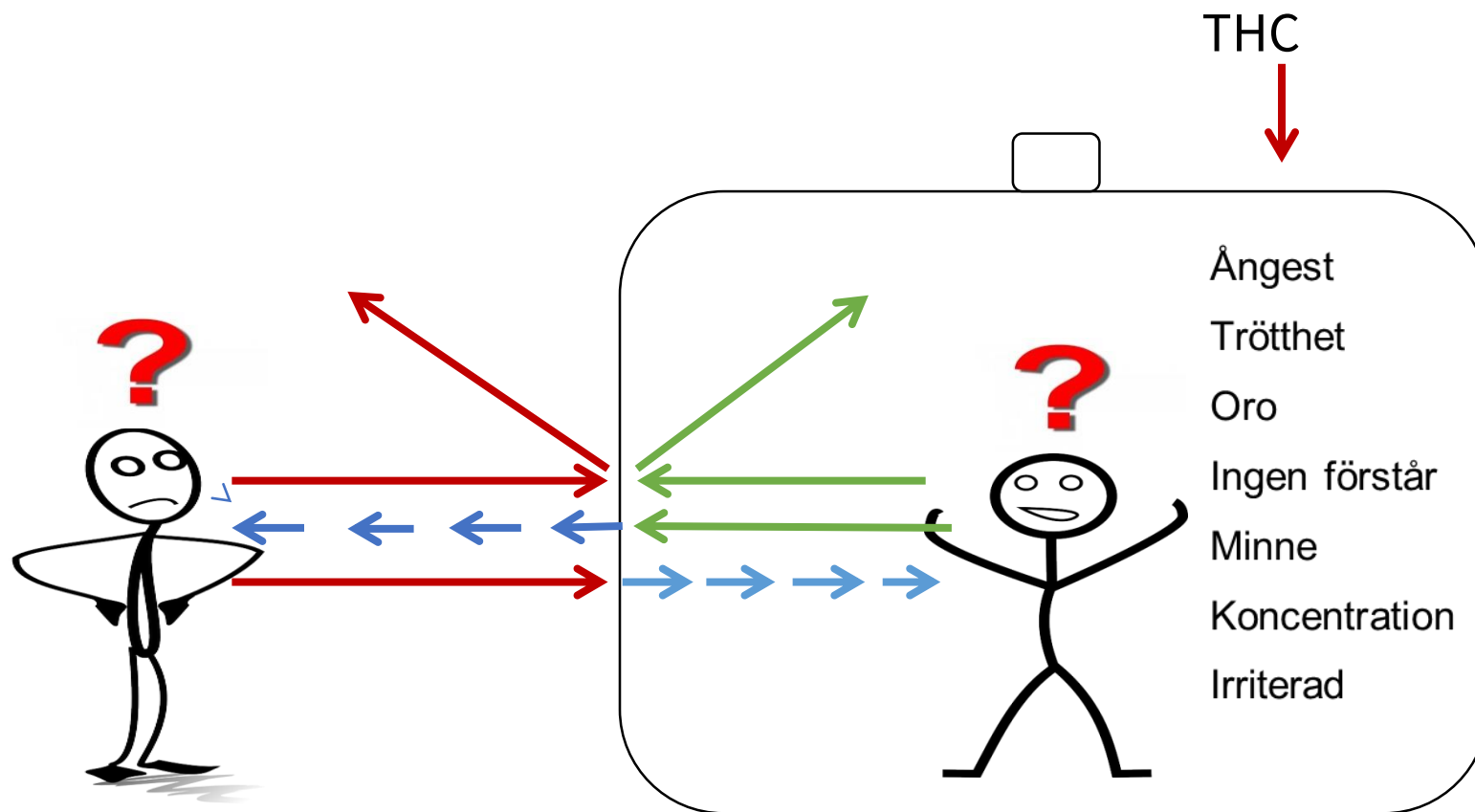
Tankar om
filmen?

Cannabis och hjärnan



Ett starkt sug
Abstinenssymtom
Kontrollförlust
Toleransökning

”Ostkupan”



Hur påverkar det mig ...

...om andra röker på?

Läkare Poliser Brandmän
Busschaufförer Piloter
Barnmorskor

Topp 5...

...var rädd om det!

Utvärdering



Tobak är vackrast där den växer!

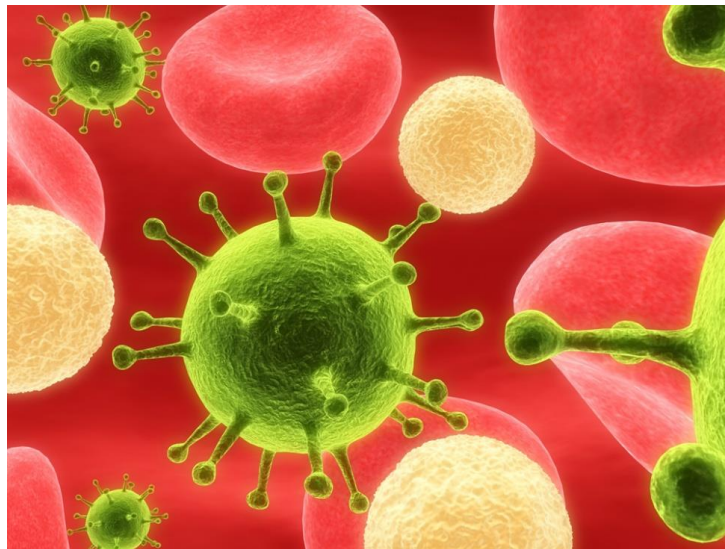
Ingrid Edvardsson Aurin
FoU-handledare, Dr Med Vet.
Region Kronoberg



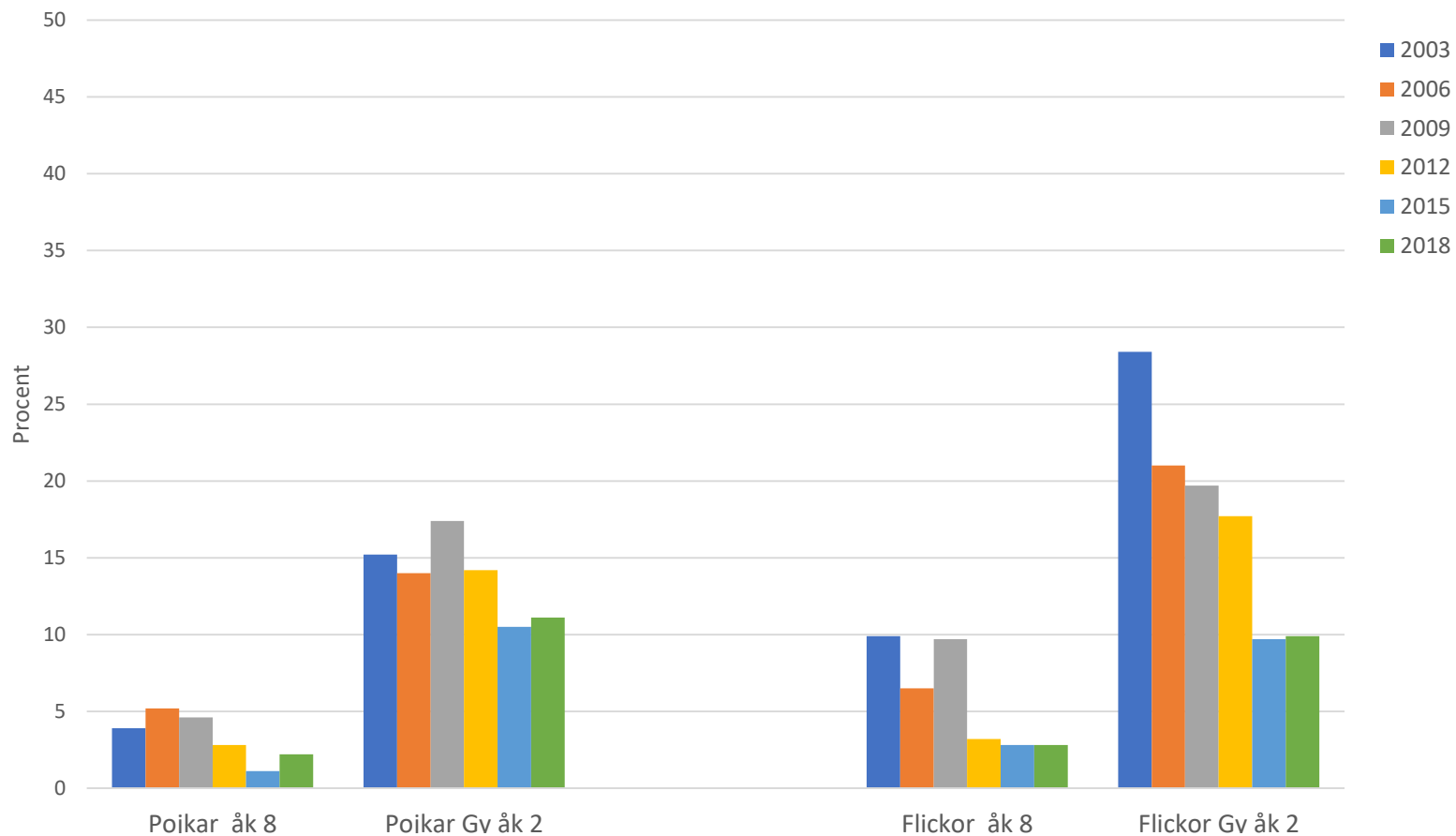
Lite siffror att börja med

- Varje år dör cirka 12 000 människor pga rökning, dvs 32 varje dag
 - Cirka 100 000 människor insjuknar i rökrelaterade sjukdomar varje år
 - En rökare har ca 10 år kortare livslängd än icke-rökare
 - Omkring 200 dör av passiv rökning årligen i Sverige
 - Orsakssamband med ett 60-tal sjukdomstillstånd
-
- Tobaksskador kostar 32 miljarder/år i Sverige
 - Rökare kostar ca 45 000kr/år för arbetsgivaren

Rökning smittar



Rökning i Kronobergs län



Ungdomar och tobaksbruk

- Störst risk är att bli rökare mellan 13 -17 år
- 80% fortsätter att röka i vuxen ålder



Riskfaktorer

- **Individuella faktorer**

Hyperaktivitet, antisocialt beteende, depression, exponering av rökning i filmer, sämre skolprestationer, saknar beslutsamhet att undvika tobaksbruk

- **Sociala och samhälleliga nätverk**

Attityder till rökning, gruppsyck, kompisar som använder tobak och mobbning

- **Levnads- och arbetsförhållanden**

Tobaksbruk i familjen, familjebakgrund, vissa klassreducerade faktorer

Faktorer som påverkar ungdomar att använda tobak - skyddsfaktorer

- Pris
- Tobaksvanor och attityder hos föräldrar och kompisar
- Sociala normer som förmedlas av vuxna
- Tobaksreklam
- Begränsad tillgänglighet
- Tobaksfria miljöer



Föräldrar

- Vanligare att ungdomar röker om föräldrar gör det men föräldrar är de som kan påverka mest - även om de själva använder tobak
- Många vet ej om att barnen använder tobak
- Fler ungdomar vill att föräldrar ska bry sig och agera



En tobaksfri miljö - skolan

- Bra skolklimat
- Tobaksfri personal
- Upplevelse av att normen är tobaksfri
- Policy – för att förbli eller bli tobaksfri



Tycker du att det skulle vara bra med en tobaksfri skoltid?

JA

75 procent av eleverna i åk 8

47 procent av gymnasieelever i åk 2

- 8 av 10 unga vill ha en tobaksfri skoltid (NSG 2021)



Snus – från brunt och ute till vitt, fräscht och inne



Vem vänder sig reklamen till?

Klint Mix-Pack all white snus

är den förstklassiga, helvita, tobaksfria nikotinportionen för den eleganta livsstilen som ger dig bekvämligheten med en fräsch nikotinboost, var du än är, när du vill. Utan någon av tobakens negativa effekter.

Välj helt enkelt från en av de färska smaker nedan som bäst matchar din smak, placera den under läppen och gå vidare med din dag.



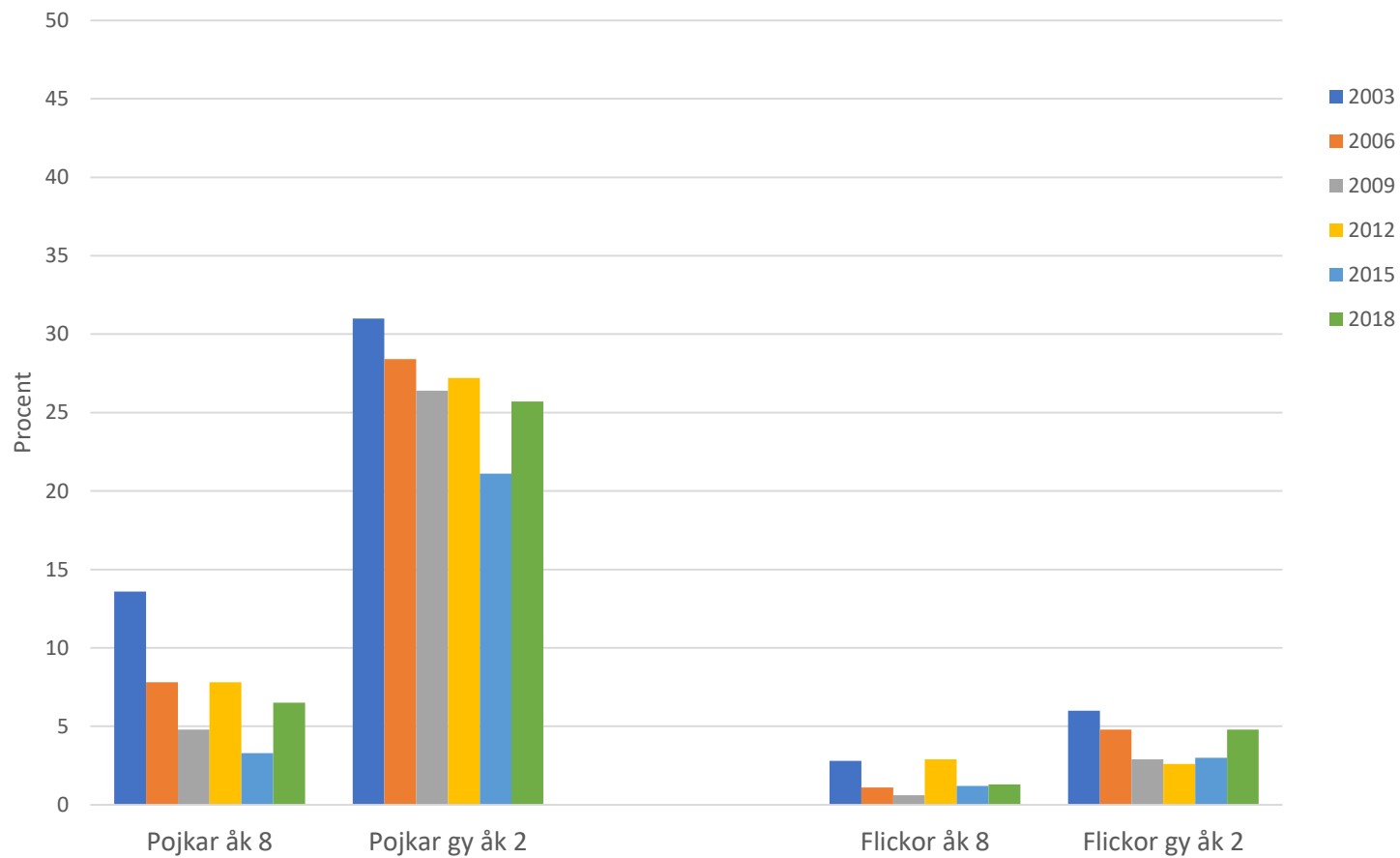
Snus i korthet

- Det är farligare att röka än att snusa **men** snus är ingen hälsokostprodukt. Forskning saknas.
- Nikotin är starkt beroendeframkallande
- All tobak belastar miljön – från odlingen till fimpen eller prillan på marken.

Olika smaker, styrkor och förpackningar:

- 1964 – 11 märken 28 förpackningsvarianter
- 2020 – 150 märken ca 700 förpackningsvarianter

Snusar i Kronobergs län



Innehållet i snus

innehåller cirka
2 000 ämnen, t ex:

Omkring 28 ämnen är
cancerframkallande



NITROSAMINER <i>cancerframkallande</i>
ARSENIK <i>dödligt gift</i>
KROM <i>kan ge hudallergi</i>
BLY <i>skadar nervsystemet och spermiebildande celler</i>
KVICKSILVER <i>miljögift, som påverkar nervsystemet</i>
NIKOTIN <i>beroendeframkallande och kärlsammandragande</i>

En dosa snus innehåller lika mycket nikotin som 75 cigaretter

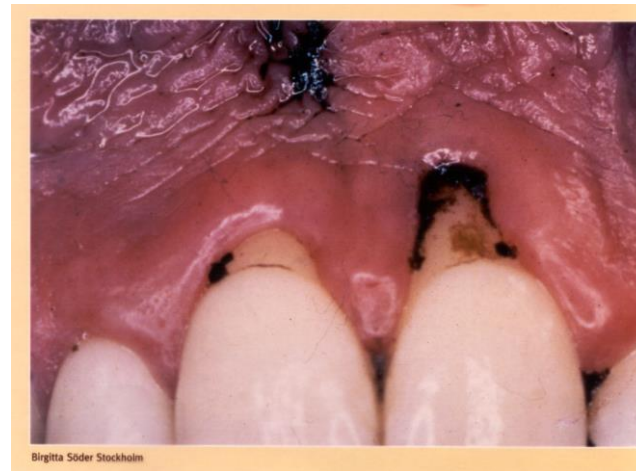


En påse lössnus motsvarar 2-3 cigaretter med nikotin



Risker med snus – vad vet vi?

- Munskador;
slemhinneförändringar,
frilagda tandhalsar
- Måttligt ökad risk för
diabetes typ 2
- Komplikationer vid
graviditet och det nyfödda
barnet



Snus och hjärt-kärlsjukdom

- Inget samband med risk att insjukna i...
...men viss evidens för måttligt ökad risk att dö tidigt efter hjärtinfarkt och stroke
- Snusstopp halverad risk att dö efter hjärtinfarkt
- Ökad risk för hjärtsvikt



Snus och cancer

- Inget samband med cancer i bukspottskörteln, i munhålan, lungan eller tjocktarmen
- Måttligt ökad risk för cancer i matstrupen
- Svagt ökad risk för cancer i ändtarmen
- Inget samband med risk att insjukna i ...men svagt ökad risk att dö efter cancer i prostata



Vattenpipa

Shisha

Hookah

Agge

Ghelion

mfl



Innehåll

30% tobak

70% honung eller melass

Massor av olika smaker; äpple, persika, coca-cola, jordgubb...



Vattenpipa

- 30 minuter vattenpipsrökning motsvarar röken från ca 20 cigaretter
- Vattnet har ingen renande effekt
- Svårt att veta om man röker med eller utan nikotin



Hälsoeffekter – röken

	1 Cigarett	1 Vattenpipssession
Genomsnittlig röktid	5-7 minuter	20-80 minuter
Antal puffar/röktid	8-12 puffar	50-200 puffar
Total volym	1 liter	49 liter

(WHO Study Group on TobReb, 2005; Eissenberg & Shihadeh, 2009)

Risker med vattenpipströkning

- Kolmonoxidförgiftning
- Lungcancer
- KOL
- Hjärt- kärlsjukdom
- Tandlossning

Användning av vattenpipa

Har någon gång rökt vattenpipa gy åk 2

- 33 % killar
- 22 % tjejer

Barn och ungdomars hälsa
i Kronobergs län 2018.

Många olika typer av e-cigarett



Hur marknadsförs e-cigarettor?

- En hjälp att sluta röka/minska rökningen
- Ett hälsosammare alternativ för rökare
- Ett glamoröst sätt att njuta av nikotin
- Ett billigare alternativ för rökare
- Ett alternativ på platser där rökning inte är tillåtet



E-cigarett

- Olika utseenden
- Vätska som är laddad med olika kemikalier
- Andas in ångan med nikotin
- Toxisk vätska
- Ny lag 2017



Påverkan på omgivningen

- Risk för hälsoeffekter för passiva rökare? Avger ultrafina vätskepartiklar, nikotin och cancerogena ämnen i inomhusluft
- Allergiker, lungsjuka och barn påverkas extra mycket
- Ökad acceptans för rökning i samhället
- Påverkan av attityden till tobaksrökning



Användning av e-cigarett

Har någon gång rökt e-cigarett gy åk 2

- 46 % killar (35%)
- 30 % tjejer (23%)



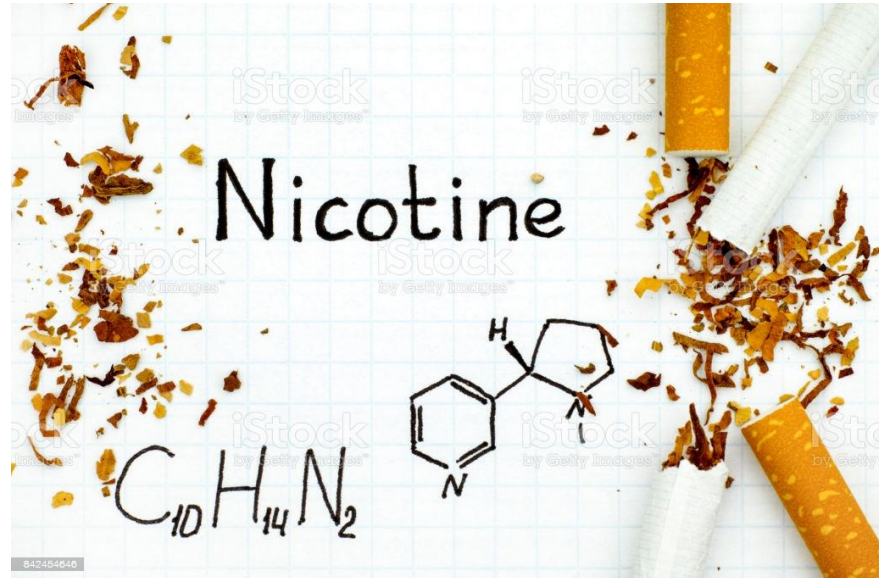
Barn- och ungdomars hälsa och levnadsvanor 2018 (2014)
I Kronobergs län

Heeted Tobacco Products HTP



Nikotin

- [Nikotin är ett gift – YouTube](#)



Nikotinetts påverkan på hjärta och kärl

Nikotinprodukterna är relativt nya – forskning pågår

Nya studier påvisar kärlskademarkörer, blodproppsbildning och kärlstelhet efter exponering för e-cigarett som innehåller nikotin.

Nikotin ökar risken för styva kärl även vid snusning vilket ökar risk för högt blodtryck, hjärt-kärlsjukdom och stroke.



Beroende

- Nikotin påverkar hjärnan och ökar benägenheten att bli beroende av andra droger
- Vanligare att även röka cannabis
- Beroende även vid rökning någon gång i månaden
- Mycket giftig i ren form



Forskning visar att nikotin påverkar hjärnan med ökad risk för:

- Nikotinberoende
- Depression
- Ångest
- Sämre inlärningsförmåga och uppmärksamhet
- Att fastna i andra drogberoenden
- Att störa hjärnans utveckling från fosterstadiet till 25-årsåldern



Abstinensbesvär

- Tobakssug
- Oro/rastlöshet
- Koncentrationssvårigheter
- Nedstämdhet
- Irritabilitet
- Muskelsmärta
- Ökad aptit
- Illamående



Samverkan mellan droger

- Rökning tycks ha en "gateway-effekt" till andra droger
- Droganvändning hos ungdomar utvecklas stegvis och rökning är första steget
- Av de elever i gymnasiet år 2 som röker hade 42% använt narkotika
- Ju tidigare tonåringen börjar röka cigaretter – desto större är risken att börja med cannabis.
- Ungdomar som snusar är de som också alkoholberusar sig mest.
- Nikotin ökar risken att bli beroende av alkohol.

Fråga om tobaksbruk

- Vad bra att du inte valt att använda tobak, vad får dig att vara så klok?
- Vilken bra förebild du är som inte använder tobak .
- Vad får dig att fortsätta med det?
- Vilka bra val du gör för både dig själv och din omgivning.



Fråga om tobak

- Du klarar av många saker som..., vad bra att du inte lockar in andra till att börja med tobak!
- Det har varit trevligt att prata med dig idag... kan du tänka dig att minska eller helt sluta med tobak?
- Kanske kan du låta tobaken stanna hemma under skoltid?
- Vad skulle du tjäna på om du var tobaksfri? Vad behöver du för att komma dit, kan jag hjälpa dig?
- Du verkar vara en stark person som..., vad skulle få dig att inte använda tobak alls?
- Vad bra att du tänkt en hel del kring tobak. Vad vet du om möjligheterna kring att få hjälp att sluta med tobak?
- Vill du att jag berättar mer

Fråga om tobaksbruk

- Om du skulle sluta, vad skulle du vinna på det?
- Hur skulle du kunna göra?
- Vad skulle du vara beredd att börja försöka med?
- Om du bestämde dig, vad skulle du kunna förändra redan idag?

Tobakslagen

- 1993: Rökfria arbetsplatser och offentliga lokaler
 - 1994: Reklamförbud, rökförbud på skolgårdar
 - 1997: Åldersgräns för inköp av tobak
 - 2003: Förbud mot indirekt reklam
 - 2005: Rökfria serveringar
 - 2010: Skärpta regler vid försäljning
 - 2016: Varningsbilder på cig.paket
 - 2019: Rökfria uteserveringar mm
-



Tobakslagen – en skyddslag

- Ingen försäljning av tobak till ungdomar under 18 år
- Finns tobak tillgänglig i barn- och ungdomsmiljöer är det fler som börjar
- Handlar om omtanke – det ska vara tobaksfritt i barn- och ungdomsmiljöer för att inte tobaksepidemin ska spridas
- [Tobaksfakta – Lagar för alla barns framtid – Lång – – 210225 – YouTube](#)

FIMPXR DU
FIMPAR JAG

Av unga för unga!

Bakgrund

- Enligt Socialstyrelsens riktlinjer ska rökande ungdomar under 18 år kunna bli erbjudna kvalificerat rådgivande samtal.
- Idag finns det inga evidensbaserade metoder för tobaksavvänjning till ungdomar – samma metoder som till vuxna.
- I Region Kronobergs handlingsplan för Tobacco Endgame (politiskt antagen) finns ett mål om att utveckla tobaksavvänjning för unga.

FIMPXR DU
FIMPAR JAG

FIMP X R DU FIMPAR JAG

Av unga för unga!

[1 minuts film](#)

Sammanfattning av modellen



- Berätta om modellen
- Motivation – var är duon?
- Kontrakt
- Planera rök/snusstopp!

MI är basen i modellen



- Innehållet i träffarna formas tillsammans med duon
- Använd Tårtan
- Safecard
- Meetup 4 och 6 dela ut brons- respektive silvermyntet.



- Diskutera duons arbete framåt
- Hjälptill att göra en plan
- Dela ut: Mynt och diplom

Glöm inte handledningen – ett stöd för dig som coach!

FÖR DIG
MELLAN
16 OCH 29

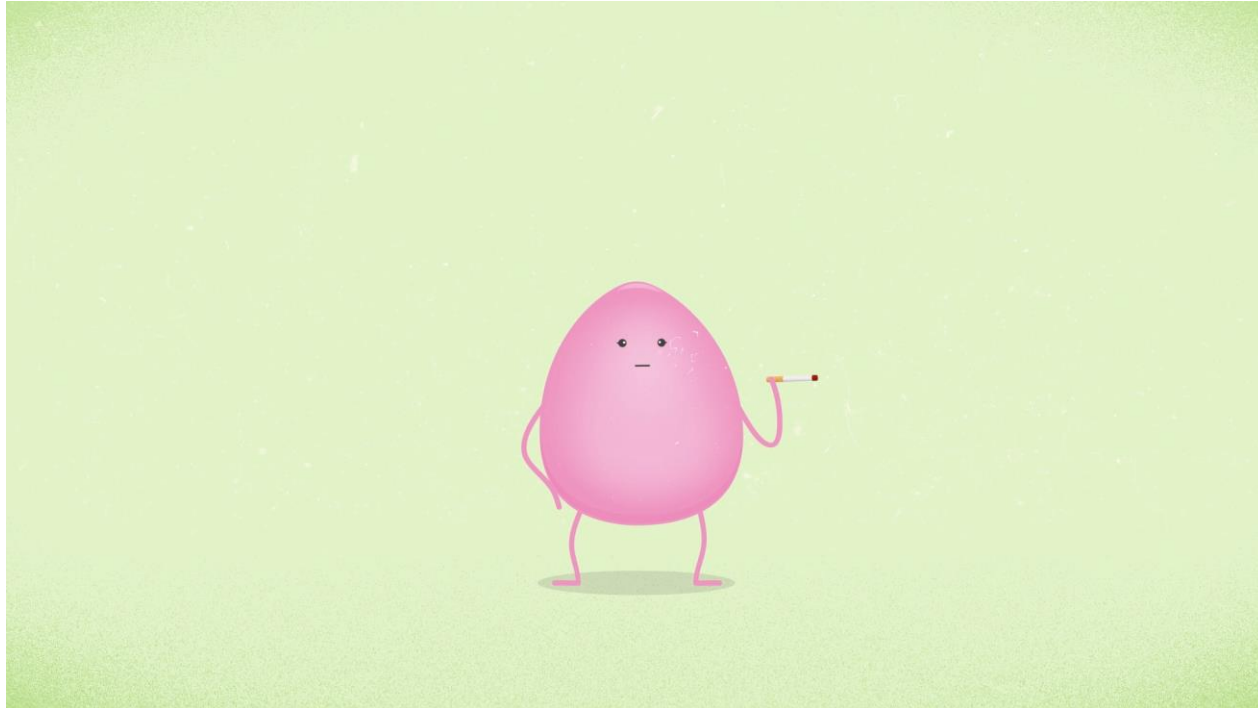


FIMPXR DU
FIMPAR JAG

HELT
GRATIS



Flytande kväve metoden



Hemsidor

www.tobaksfakta.se – fakta m.m.

www.slutarokalinjen.org – avvänjning och handledning

www.apoteket.se – om läkemedel

www.1177.se - tobaksavvänjare, tips mm.

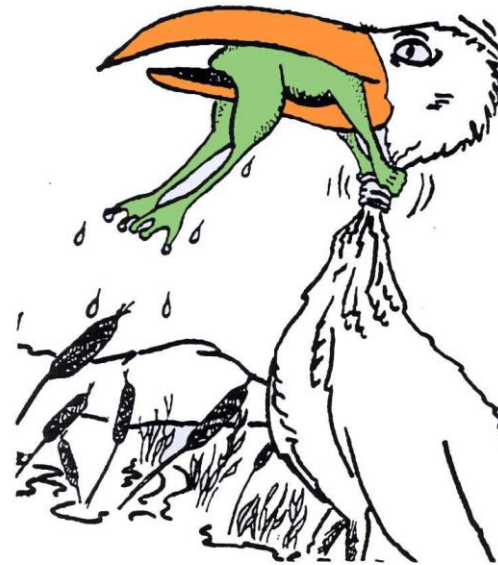
www.tandvardmottobak.org - yrkesgruppsanpassat

www.psychologistsagainsttobacco.org

www.somt.se – utbildningsprogram i motiverande samtal
MI om tobak

Tack för uppmärksamheten!

NEVER, EVER GIVE UP!!



Ingrid.edvardsson@kronoberg.se



Let's do
Lunch

Spel

Andel (%)	2015	2018 (spel om pengar)	2018 (data-/mobilspelel)
Pojkar åk 8	17	14	40
Pojkar gy åk 2	26	22	28
Flickor åk 8	4	3	5
Flickor gy åk 2	4	3	4

Spel om pengar

- Från nöje till beroende

Kommande stund...

- Vad och hur vi spelar
- Spelberoende
- Vem får problem
- Åtgärder vid spelproblem
- Tillfrisknandet
- Spel hos unga
- Spel och spel

Vad vi spelar...

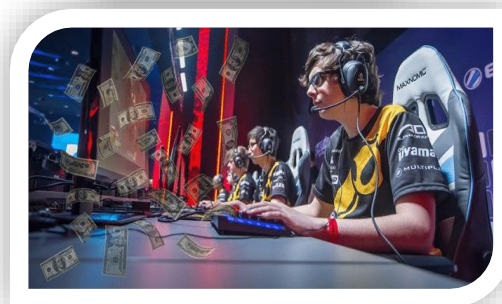


Folkhälsomyndigheten

- Historiskt sett...
- Spelandet i Sverige... (25 milj. 58%, minskning & ökning, 3%)
- Lagändring (2018, stöd och behandling)
- Omreglering och Spelpaus (2019) (101 bolag) (2021: 62833 reg.)
- Omkring 100 000 av Sveriges befolkningen har ett problemspelande (ca 45 000).

Spel
inspek
tionen

Vad spelar vi på?



Stödlinjen

spelberoende
riskabelt spelande
överdrivet spelande
spelproblem
problem
hasardspelssyndrom
riskspelande
riskabla spelvanor

”Den spelberoende anser ofta att det enda sättet att skaffa pengar för att betala skulder är att spela mer. Det är vanligt att låna pengar för att kunna fortsätta spela. Ibland är fortsatt spelande en lyckosam strategi då alla spelare vinner pengar då och då. Men tyvärr brukar den som har hasardspelsyndrom inte sluta spela när hen vunnit tillräckligt med pengar för att betala skulderna. Det slutar oftast med att vinsten spelas bort. En del som har hasardspelsyndrom spelar inte främst för att vinna pengar utan för att dämpa negativa känslor.”

1177
VÄRDGUIDEN

Information och
tjänster för din
hälsa och vård

Hasardspelsyndrom i DSM-5

(4 av 9)

- Upptagenhet
- Tolerans
- Ekonomiskt beroende
- Kontrollförlust
- Lögner
- Sociala konsekvenser
- Flykt
- Abstinens
- Jaga förluster



DSM-5

DSM, Diagnostic and Statistical Manual of mental disorders, är tillsammans med ICD10-11-systemet, International Statistical Classification of Diseases and Related Health Problems, det mest utbredda systemet för att kategorisera psykiska sjukdomar och tillstånd.

DSM-5 är den femte upplagan av diagnosmanualen. I den klassificeras sjukdomar, liksom sjukdomar och nevrologiska problem, som ett beroende. Innehåller för det tillägga avsnittet begreppet "spelsm", som vänder mot i denna upplaga begreppet hasardspel. Detta för att betona att det handlar om problem i samband med spel om pengar och inte om en speglösning som har exempelvis datorspel.

Diagnosmanualen anger följande kriterier. Ju fler kriterier en person uppfyller, desto svårare grad av hasardspelsyndrom. För att få diagnosen hasardspelsyndrom krävs det att personen har ett tillstånd och upplevt ett eller flera av följande problem i samband med spel om pengar och inte om en speglösning som har exempelvis datorspel.

4-5 uppfylla kriterier = lindrig grad

6-7 uppfylla kriterier = måttlig grad

8-9 uppfylla kriterier = svår grad

Author: Psychiatric Institute, 2013. Uppdaterat med förändringar av American Psychiatric Association, Washington, DC, American Psychiatric Association.

Kriterier

1. Upptagenhet. Tänkta vinstar på spel till exempel är upptagen av ett tänke på tidigare spelupplevelser, av att planera nästa spelutlösning eller av ett tankelöst öve hur man kan släcka pengarna ett spel med.
2. Tolerans. Behöver spela med allt större summor för att uppleva den tidigare spelutlösningen.
3. Kontrollförlust. Har flera gånger inskrivits med en kontrollör, begäran eller nått upp med ett spelmedel.
4. Abstinens. Blir irriterad eller irriterad vid förväntat bognat eller nått upp med ett spelmedel.
5. Flykt. Spelar för att slippa tänka på sina problem eller för att slippa tänka på sina skyldigheter, till exempel arbetsansvar, skola, hälsa, hälsa, depression.
6. Jaga förluster. Använder en annan dag för att sitta tillbaka och spela på pengar.
7. Lågar. Lågar för att slippa, kompromiser eller andra personer för att slippa tänka av ett spelmedel.
8. Sociala konsekvenser. Har förlust eller förlorat någon viktig personlig relation, anställning, utbildning - eller har misslyckats på grund av ett spelmedel.
9. Ekonomiskt beroende. Förlorar sig på att spela och vill inte spela pengar för att slippa ekonomisk situation som uppstår på grund av ett spelmedel.

Illustration: Per Eriksson/Region Kronoberg

Mot andra beroenden



”Near-miss effect”, känslan av att man är nära att vinna även vid förlust.



Det är svårt att upptäcka – varken syns eller luktar.



Mer av samma beteende kan framstå som en lösning.

Vanliga konsekvenser



Sämre ekonomi



Sämre psykisk och fysisk hälsa



Ökad risk för suicidförsök



Ökad sannolikhet annat missbruk

Vidta åtgärder

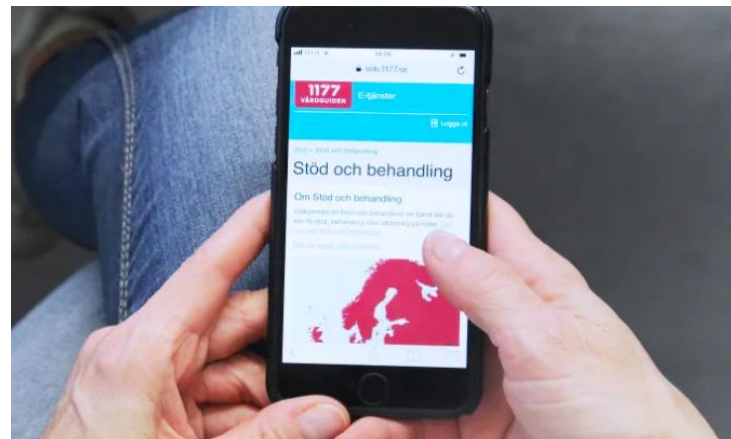
- Självtest
- Spelpaus.se
- Berätta för anhöriga
- Spelfilter
- Kontroll och insyn
- Sök hjälp och stöd

Stödlinjen



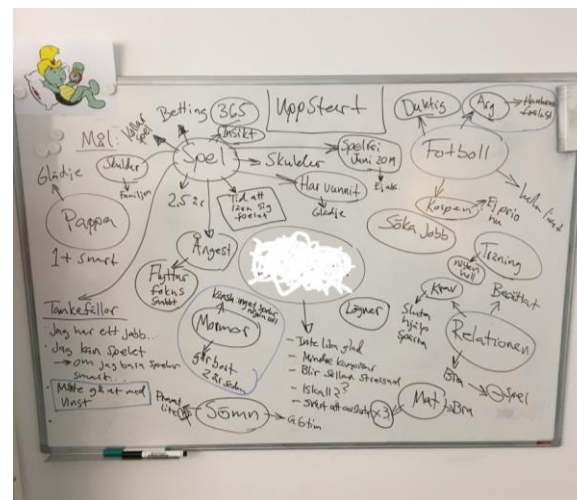
Vem söker hjälp?

- Övervägande män?
- Ålder 20-45 år
- "Välfungerande"
- Snabba spel...
- Sportintresse
- "Kan spelet"
- Hatar att förlora...
- Erfarenhet att vinna
- Förlorat mer än den vunnit
- Skuldsatt
- Spelat till sig psykisk ohälsa
- Har gjort flera försök att sluta tidigare



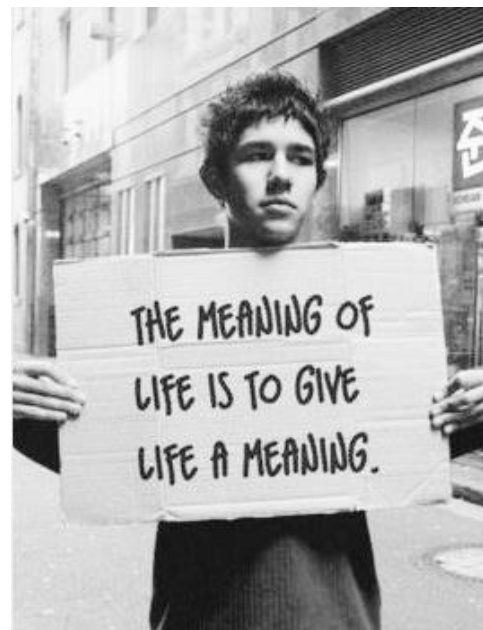
Att bemöta och behandla

- Möta skam och skuld
- Kartlägg spelandet
- Se till helheten
- Inge hopp
- Andra som kan stötta
- Individuell anpassning
- Uppföljning över tid



Att skapa mening

- En känsla av tomhet...
- Hur når man acceptans...
- Vad vill du ha mer av i livet?
- Uppfinn inte hjulet igen...



Spel om pengar hos unga

- En positiv förändring... (2007,2010,2014)
- Skillnad mellan könen...
- Spelande bland unga i Kronoberg...
- Oroväckande utveckling... (2012-2018)
- Barn till spelande föräldrar...



(Se fokusrapport 3 från CAN)

Spel och spel...

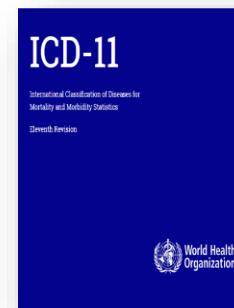
WHO's beslut gaming disorder i ICD-11
(2018)

Ett sjukdomstillstånd...

Kriterier ICD-11.

Ett beteendemönster under minst 12 månader. Förlust av kontroll i att reglera sitt spelande, prioritering av spelande före andra viktiga aktiviteter, fortsatt spelande trots negativa konsekvenser

Det finns ett intressant samband...



Att göra vid gaming disorder

- Är problemet ett problem...
- Lyssna utan att döma
- Se helheten
- Funktionen
- Vill du att det ska bli annorlunda...
- Uppföljning...

GAIT
The Gaming Addiction Identification Test
Vadlin, S, Nilsson, K W, Centrum för klinisk forskning 2012

Här kommer ett antal frågor som handlar om datorspel och TV-spel. Frågorna handlar om alla former av spel på dator, mobil eller TV både där man spelar ensam eller med andra. Exempel på sådana spel är World of Warcraft, Counter-Strike, The Sims, Super Mario, Tetris, Wordfeud med flera.
Frågorna handlar om hur det varit för dig de senaste 12 månaderna. Sätt ett kryss för det alternativ som passar bäst för dig:

	aldrig, nästan aldrig	1-2ggr/ mån	> 3-4ggr/ månad	> 5-6ggr/ vecka	Ägg eller mer/vecka
1. Hur ofta spelar du?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Hur länge spelar du de dagar du spelar?	ingen/ingen stämmer/dag	1-2 timmar/dag	> 2-3 timmar/dag	> 3-4 timmar/dag	> 4-5 timmar/dag
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	> 6-7 timmar/dag	> 7-8 timmar/dag	> 8-9 timmar/dag	> 9-10 timmar/dag	Mer än 10 timmar/dag
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Jag spelar oftare och/eller längre tid nu jämfört med tidigare	Stämmer inte alls	Stämmer ganska dåligt	Stämmer varken bra eller dåligt	Stämmer ganska bra	Stämmer mycket bra
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Det händer ofta att jag spelar mer än jag hade tänkt mig	Stämmer inte alls	Stämmer ganska dåligt	Stämmer varken bra eller dåligt	Stämmer ganska bra	Stämmer mycket bra
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Jag tänker ofta på spel eller på att spela, även när jag inte spelar	Stämmer inte alls	Stämmer ganska dåligt	Stämmer varken bra eller dåligt	Stämmer ganska bra	Stämmer mycket bra
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. Jag känner ofta att jag "måste" spela	Stämmer inte alls	Stämmer ganska dåligt	Stämmer varken bra eller dåligt	Stämmer ganska bra	Stämmer mycket bra
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. Det händer att jag när jag dåligt om jag inte spelat på en dag (t ex känner mig ledsen, stressad, orolig, irriterad, arg)	Stämmer inte alls	Stämmer ganska dåligt	Stämmer varken bra eller dåligt	Stämmer ganska bra	Stämmer mycket bra
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Vad kan jag som coach göra?

- Öka dina kunskaper och var nyfiken
- Gå på magkänslan...
- Vad gör jag vid uppkomst av problem med gambling eller gaming?



- Utmaningar
- Möjligheter

fika fika fika



Idag

- Prevention, risk- och skyddsfaktorer
- Alkohol
- Dopning
- Narkotika
- Cannabis

Imorgon

- Arbetsmaterialet ”Snacka om cannabis”
- Tobak
- Spel om pengar
- Hur vill jag att min roll som ANDTS-coach ska vara?

Ny/uppdaterad kunskap

Nätverkande

Dela erfarenheter

Grupparbete

OPERA

- Omedelbara egna tankar
- Parets tankar
- Exponera
- Rangordna
- Arrangera

Hur vill jag att min roll som
ANDTS-coach ska vara?

Vad av allt detta är viktigast att
börja med så att arbetet inte
stannar hos/med mig?

Vad händer nu?

- Nätverksträff 4 mars, Växjö

”Hemläxa”

Testa materialet riktat till elever på
minst en klass/grupp

- Inlogg till ANDTS-coach på www.livsstilkronoberg.se
★ hejaoss_2324