

# Prevention

*”Pre venire”*

*Gå in före, innan, det händer något*

# Preventionspyramiden

## Preventionsparadoxen

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

Interventionerna riktas till *individer* som identifierats med problem eller som befinner sig i riskzon.

**Indikerat**

Interventioner riktade till undergrupper som är särskilt utsatta för en eller flera riskfaktorer.

**Selektivt**

Det är *gruppen* som identifieras som utsatt

**Universellt**

Interventioner som inte tar hänsyn till skillnader mellan hög- och lågriskgrupper utan riktas till *alla* oavsett grad av risk.

[Film: Gör mer tidigare - Länsstyrelsen Stockholm](#)

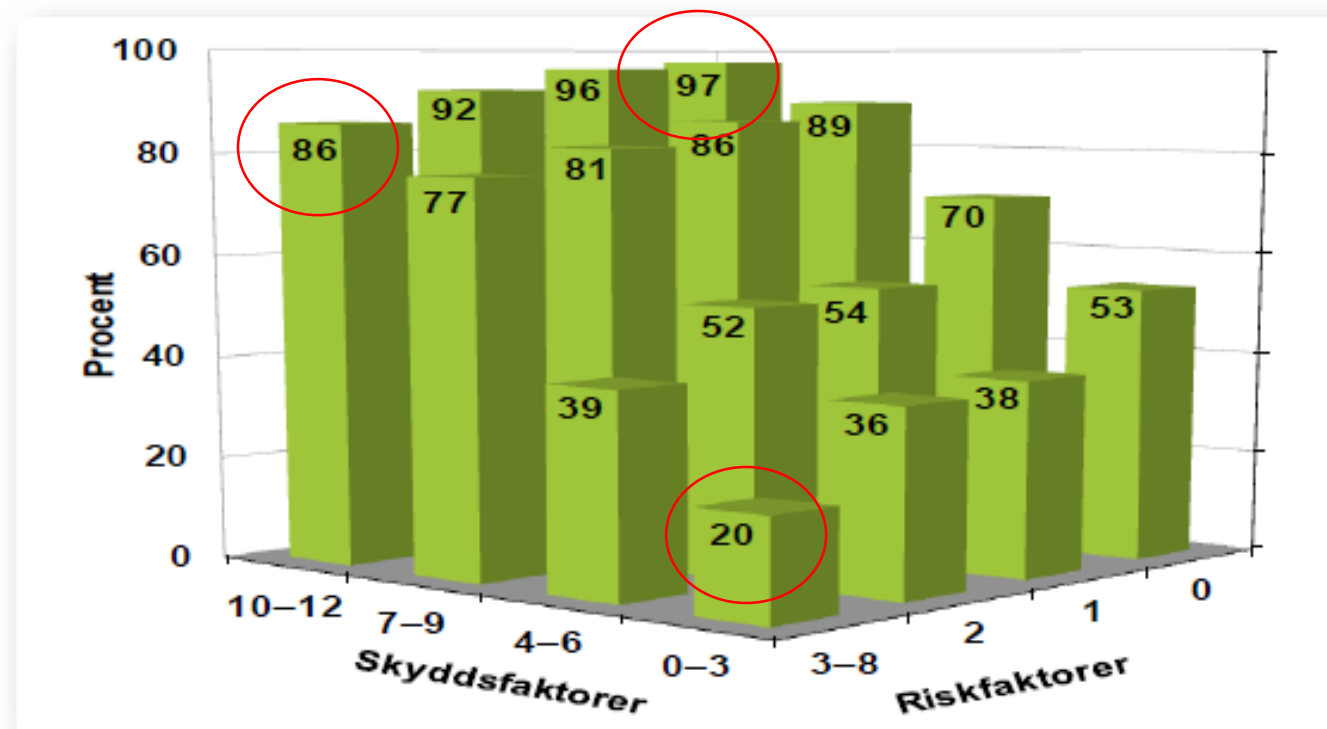
# Risk- och skyddsfaktorer

- Är faktorer som ökar eller minskar risken för ohälsa eller sociala problem
- *Risikfaktorer* – vissa omständigheter eller händelser som ökar sannolikheten för att något icke-önskvärt ska hända
- *Skyddsfaktorer* - ökar individens motståndskraft mot belastningar och kan förhindra eller dämpa effekten av riskfaktorer
- Sammansättningen av en individs risk- och skyddsfaktorer påverkar risken för att utveckla olika problem - det är i första hand anhopningen av **risikfaktorer** (och relativt avsaknad av **skyddande** faktorer) som samvarierar med ökat problembeteende.



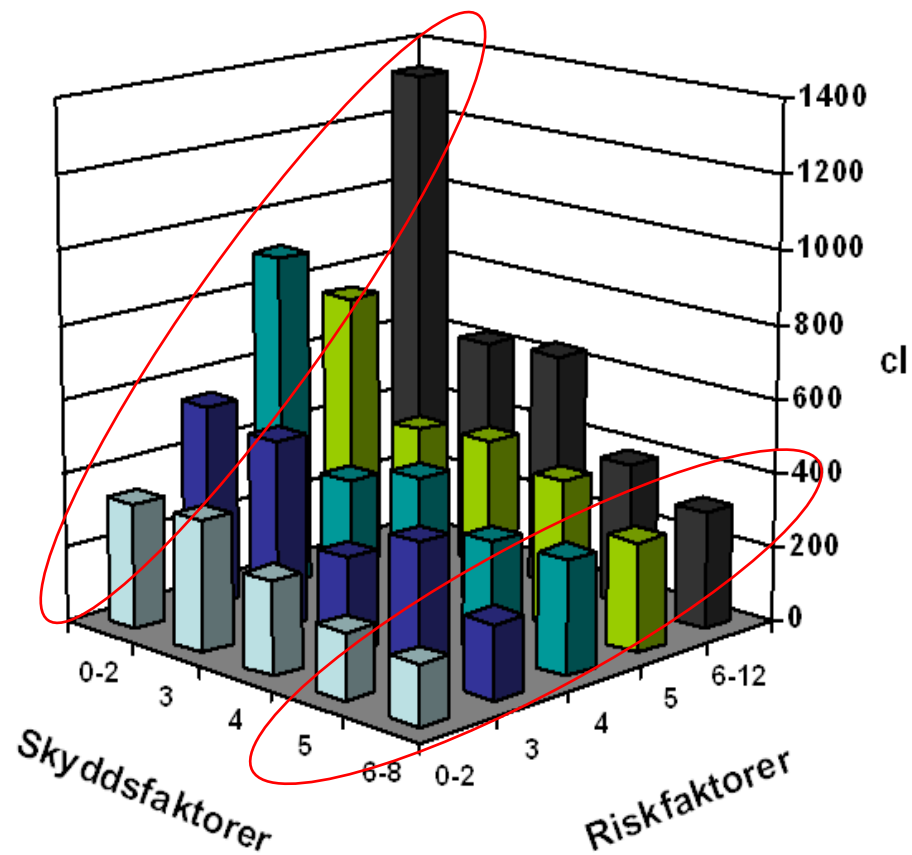
## Ju fler skyddsfaktorer desto bättre hälsa

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

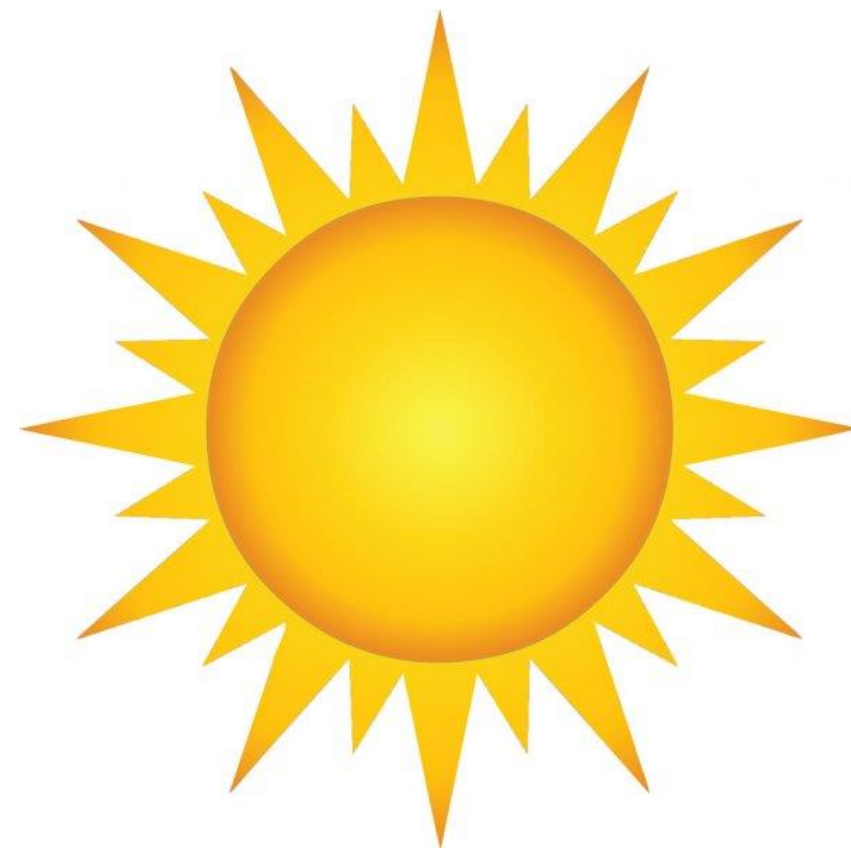


Källa: Liv och hälsa ung, Västerås stad

# Övning ”Solen”

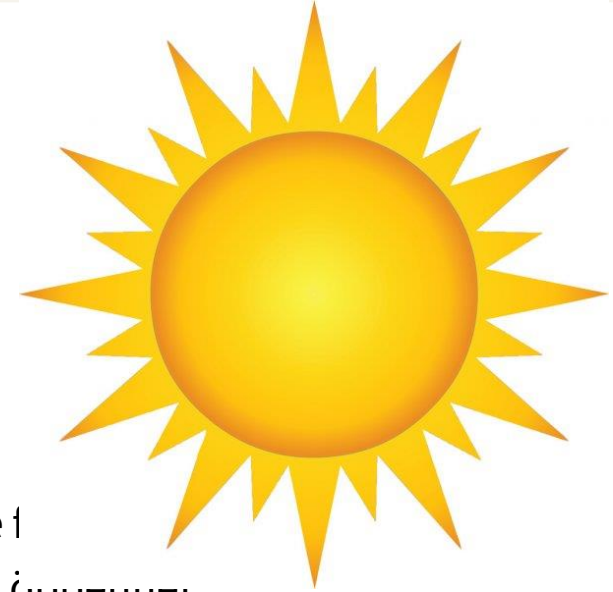
Vad finns det för olika ”**skyddsfaktorer**”?

Skriv ned så mycket du kommer på!

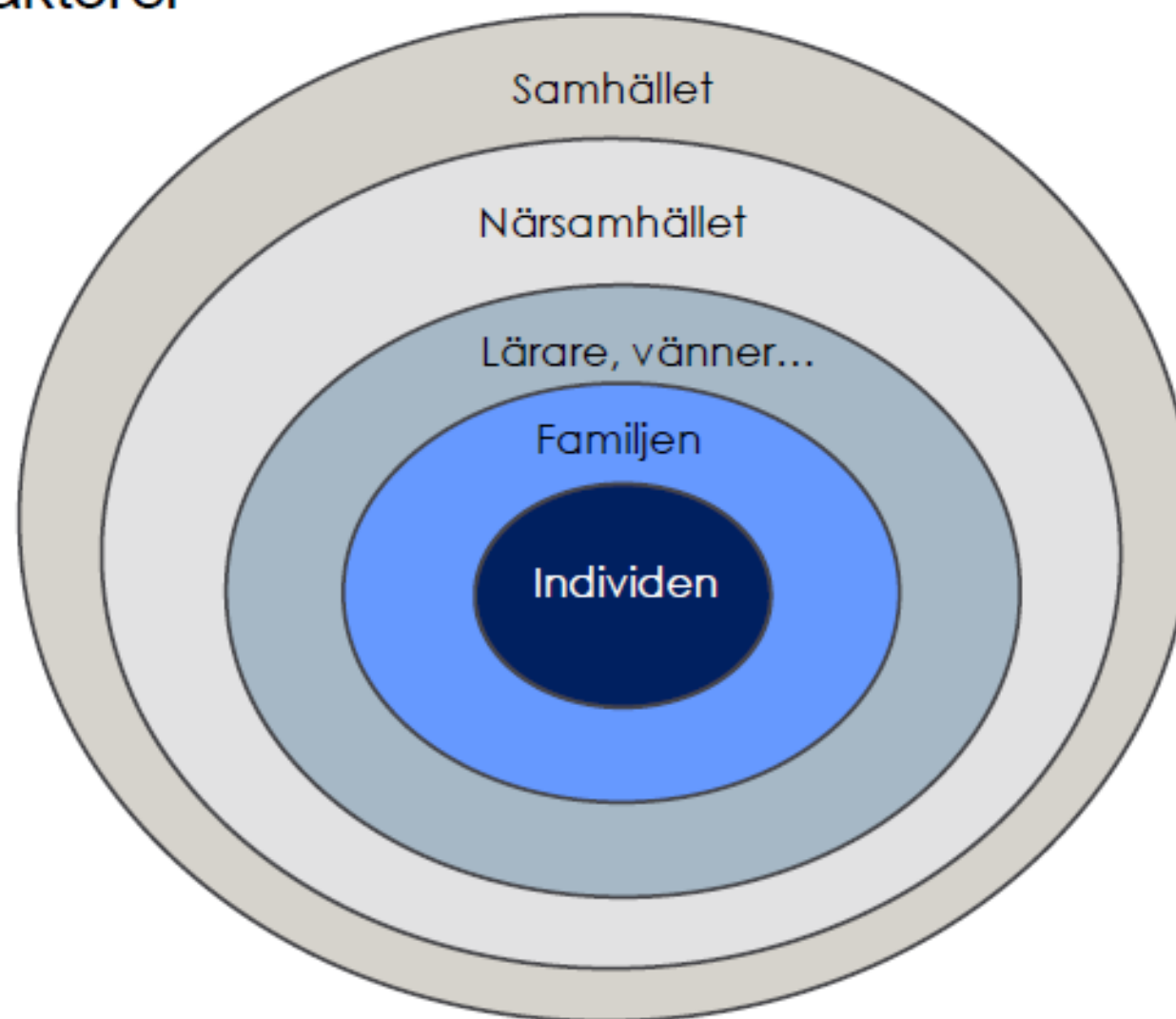


# Skyddsfaktorer

- (Trygg) Familj/hemförhållanden
  - Föräldrars utbildning och nätverk
  - Fritidsaktiviteter
  - Fritidsintressen
  - Idrott/träning
  - Föreningar
  - Natur
  - Djur
  - Kompisar/socialt umgänge/socialt nätverk
  - Trygga relationer till vuxna (andra än föräldrar)
  - Stabila förebilder – hemma & skolan
  - Självkänsla
  - Mod
  - Lätt att läsa
- Skolan
  - En fungerande skolgång
  - Hälsa – fysisk & psykisk
  - Bli sedd/bekräftad
  - Bli lyssnad på – få förtroende i
  - Kommunikation – relationer, uppriktighet
  - Öppen miljö för att prata om ämnet
  - Tidigt stöd vid behov
  - God ekonomisk trygghet
  - Stöttande samhälle
  - Bostadsområde
  - Pride
  - Humör/optimism
  - Samarbetsförmåga



## Risk- och skyddsfaktorer – på olika nivåer





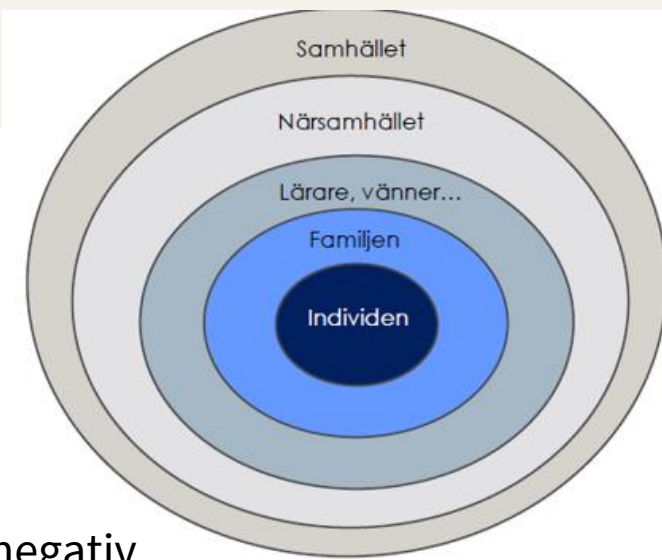
# Exempel...

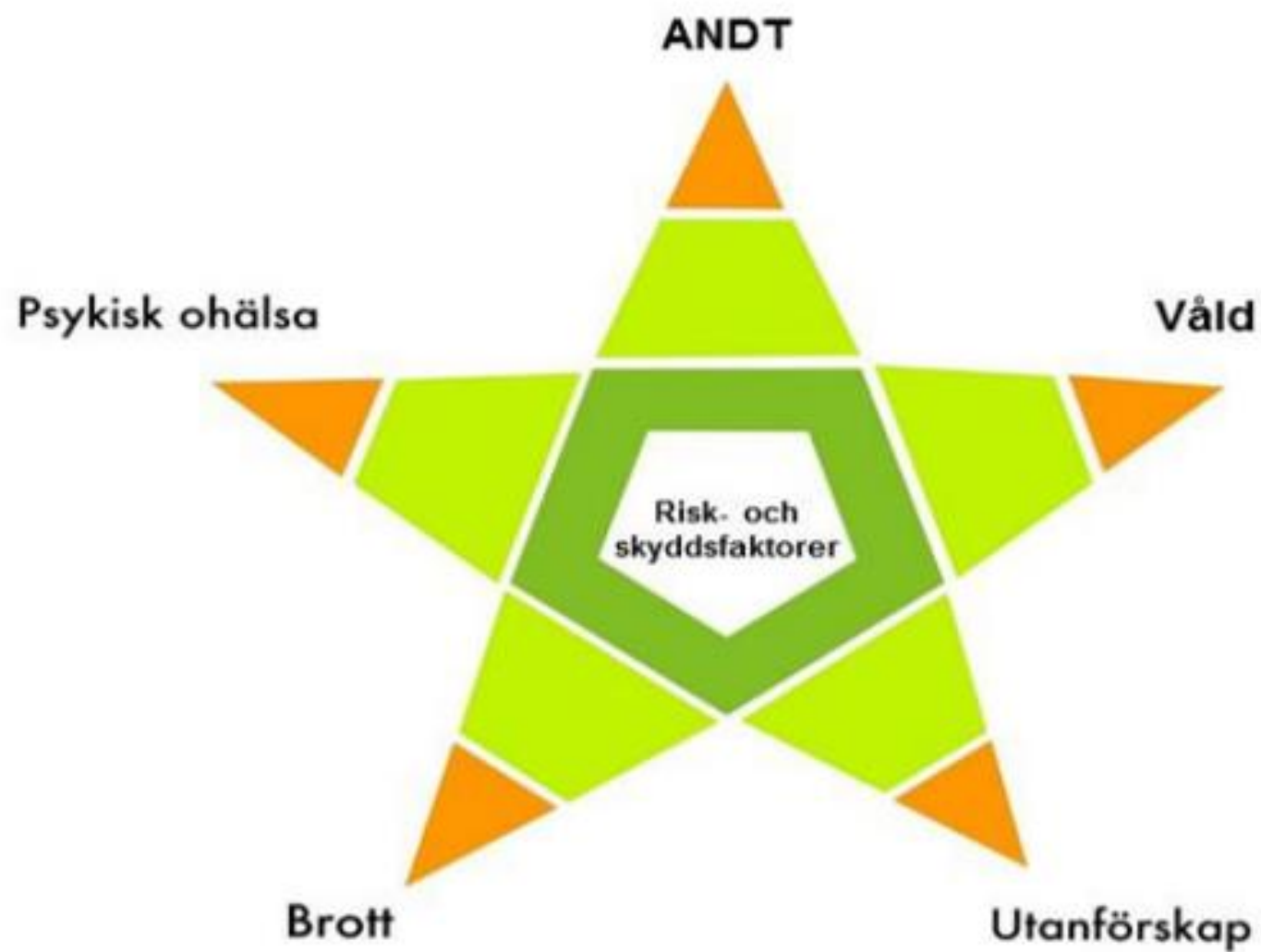
## Skyddsfaktorer

- Föräldrars förmåga att sätta tydliga normer och förväntningar
- Sociala färdigheter/goda sociala relationer
- God självkänsla
- Tro på framtiden
- Att klara de uppsatta målen i skolan
- Tillhörighet och anknytning i skolan

## Riskfaktorer

- Bristande impuls kontroll
- Normbrytande beteende
- Inlärnings svårigheter
- Bristande självförtroende och en negativ självuppfattning
- Psykisk ohälsa
- Föräldrars svårigheter
- Föräldrars attityder till ANDTS
- Bristande föräldratillsyn
- Tidigt debut av användning
- Avsaknad av organiserad fritidssysselsättning
- Låga skolprestationer
- Vantrivsel i skolan
- Upplevd tillgång till droger





*Bild från Länsstyrelsen Stockholm*

## Risk- och skyddsfaktorer

– vad vet vi och vad kan göras med kunskapen?

December 2021



The health and social effects of  
nonmedical cannabis use

# Folkhälsomyndigheten

## Risk- och skyddsfaktorer för ANTS

## Risk- och skyddsfaktorer för skador av alkohol hos barn och unga

## Risk- och skyddsfaktorer för ANDTS hos barn och unga

## Risikfaktorer för barns och ungas narkotikabruk eller narkotikarelaterade problem

## Risk- och skyddsfaktorer för att börja använda tobak

## Risk- och skyddsfaktorer för spelproblem bland unga

Svensk översättning av WHO:s rapport-

[https://www.cannabisnatverket.se/sites/default/files/whorapport\\_2\\_dec\\_tryck.pdf](https://www.cannabisnatverket.se/sites/default/files/whorapport_2_dec_tryck.pdf)

# ANDTS-utvecklingen bland unga (nationellt)

- Den sjunkande trenden för alkohol har stannat av.
- Vitt snus fortsätter att öka, trots införd åldersgräns.
- Den kraftiga uppgången för vejp som syntes vid undersökningen 2022 har brutits, men det ligger fortfarande på höga nivåer.
- Små förändringar i narkotikabruk över tid. Framför allt cannabis. Några få står för majoriteten av bruket.
- Dopning oförändrat över tid.
- Spel om pengar har ökat bland gymnasieeleverna, framför allt killar.

