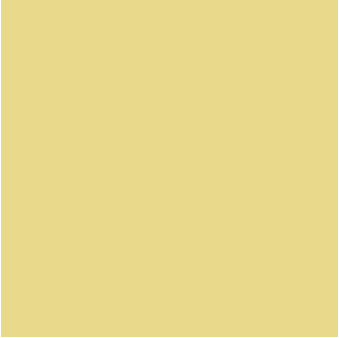




Vägledning ANDTS

Alkohol, Narkotika, Doping,
Tobak och Spel om pengar

Antaget av	Centrala ledningsgruppen Barn- och utbildningskontoret
Reviderad	2025-10-31
Antagen	2024-08-19
Gäller för	Grundskolorna och gymnasieskolan Östhammars kommun
Dokumentansvarig	Elevhälsosamordnare



Innehåll

Inledning.....	3
Det här är ANDTS.....	3
Östhammars kommuns handlingsplan	3
ANDTS i skolans styrdokument	4
Ur Lgr22.....	4
Ur Gy25.....	4
Anmälningsskyldighet.....	4
Främjande och förebyggande arbete	5
Vetenskaplig förankring.....	5
Övergripande och förebyggande arbete	6
ANDTS - en del av skolans systematiska kvalitetsarbete	6
Främjande och förebyggande arbete på lågstadiet	6
Främjande och förebyggande arbete på mellanstadiet	7
Främjande och förebyggande arbete på högstadiet	7
Främjande och förebyggande arbete på gymnasiet	7
Bilagor	8
Bilaga 1 Lektionstips för lågstadiet.....	9
Bilaga 2 Lektionstips för mellanstadiet.....	10
Bilaga 3 Lektionstips för högstadiet.....	11
Bilaga 4 Lektionstips för gymnasiet.....	12
Bilaga 5 Om nikotinprodukter.....	13
Bilaga 6 Kännetecken.....	15
Referenser.....	17

Inledning

Den här vägledningen är tänkt som en ledstång och inspiration för skolans förebyggande arbete med ANDTS. Vägledningen ger åldersadekvata tips på förebyggande samt främjande arbete kring ANDTS-frågor för låg-, mellan-, högstadiet och gymnasiet.

Problem till följd av alkohol, narkotika, dopning, tobak och spel om pengar går att förebygga. Det gör vi genom att främja hälsa, förebygga ohälsa och skapa en jämlik hälsa som ger alla likvärdiga villkor och förutsättningar för att må bra. För att lyckas med ANDTS-prevention behöver arbetet vara långsiktigt, bygga på behov, kunskap, ha bredd samt bedrivas på ett systematiskt och strukturerat sätt.

För att förebygga användning av ANDTS är det viktigt att ta hänsyn till faktorer i människors livsvillkor och levnadsvanor som utgör risk för, eller skyddar människor från att börja använda eller utveckla problem med alkohol, narkotika, dopning, tobak eller spel om pengar. Ofta är flera bakomliggande orsakerna till bruk av ANDTS desamma.

Det här är ANDTS

ANDTS är en förkortning för alkohol, narkotika, dopning, tobak samt spel om pengar. Under T:et räknas ofta numera de tobaksfria nikotinprodukterna in. Den nationella ANDTS-strategin innefattar ett hälsofrämjande och förebyggande arbete som bedrivs av myndigheter, länsstyrelser, regioner och kommuner, samt den idéburna sektorn.

[En samlad strategi för alkohol-, narkotika-, dopnings- och tobakspolitiken samt spel om pengar 2022–2025 - Regeringen.se](https://www.regeringen.se/491315/1611152)

Östhammars kommuns handlingsplan

Kommunförvaltningens ledningsgrupp antog 2023 en handlingsplan för kommunens gemensamma ANDTS-arbete 2023 - 2025. (Ines)

Målen med kommunens övergripande ANDTS-handlingsplan är att:

1. Begränsa tillgängligheten för barn och unga att använda alkohol, narkotika, dopning, tobak och spel om pengar.
2. Minska andelen ungdomar som använder alkohol, narkotika, doping, tobaks- och nikotinprodukter.
3. Skydda barn och unga från skadliga effekter orsakade av sitt eget eller andras bruk av alkohol, narkotika, dopning, tobak och spel om pengar.

I kommunens övergripande handlingsplan ansvarar de olika kontoren (tidigare sektorer) för olika aktiviteter. En aktivitet för Barn- och utbildningskontoret är att ta fram och implementera en ANDTS-vägledning för våra skolor.

ANDTS i skolans styrdokument

- Skollagen (2010:800).
- Läroplanen för grundskolan, förskoleklassen och fritidshemmet (SKOLFS 2010:37).
- Läroplanen för gymnasieskolan (SKOLFS 2024:662)

Ur Lgr22

- klargöra och diskutera det svenska samhällets värdegrund och dess konsekvenser för det personliga handlandet,
- öppet redovisa och diskutera skiljaktiga värderingar, uppfattningar och problem,
- samarbeta med hemmen i elevernas fostran och klargöra skolans normer och regler som en grund för arbetet och för samarbete (normer och värden)
- Skolan ska ansvara för att varje elev efter genomgången grundskola har fått kunskaper om och förståelse för den egna livsstilens betydelse för hälsan, miljön och samhället. (övergripande mål och riktlinjer)
- använda sig av ett kritiskt tänkande och självständigt formulera ståndpunkter grundade på kunskaper och etiska överväganden, (kunskaper)
- Inhämta kunskap om den psykiska och fysiska hälsan påverkas av levnadsförhållanden, kost, sömn, motion, stress och beroendeframkallande medel samt hur hälsoproblem kan begränsas på individnivå- och samhällsnivå. (biologi)
- Förmåga att resonera om etik, moraliska frågor och livsfrågor utifrån olika perspektiv (religion)
- Förmåga att analysera samhällsfrågor ur olika perspektiv och kritiskt granska hur de framställs i olika källor (samhällskunskap)

Ur Gy25

- Utbildningen ska främja alla elevers hälsa och välbefinnande samt stärka deras förutsättningar att göra medvetna och självständiga val.
- Vidare ska skolan utveckla elevernas kommunikativa och sociala kompetens samt uppmärksamma hälso-, livsstils- och konsumentfrågor.
- Undervisningen i olika ämnen ska behandla detta perspektiv och ge en grund för och främja elevernas förmåga att göra personliga ställningstaganden och agera ansvarsfullt mot sig själva och andra.
- *Miljöperspektivet* i undervisningen ska ge eleverna insikter så att de kan dels själva medverka till att hindra skadlig miljöpåverkan, dels skaffa sig ett personligt förhållningssätt till de övergripande och globala miljöfrågorna. Undervisningen ska belysa hur samhällets funktioner och vårt sätt att leva och arbeta kan anpassas för att skapa hållbar utveckling.

Anmälningsskyldighet

Nollvision mot ANDTS under skoltid och inom skolans närområde samt vid aktiviteter anordnade av skolan råder. Enligt Socialtjänstlagen (SoL) 14 kap 1§ har alla som arbetar inom myndigheter vars verksamhet berör barn och unga skyldighet att genast anmäla till socialtjänsten om de får kännedom om eller misstänker att ett barn far illa. Ett exempel kan vara bruk av ANDTS. Anmälarens misstanke och oro är grunden för anmälan. Anmälningsplikten förutsätter inte att det är klarlagt att socialtjänsten behöver ingripa.

[Anmäl misstanke om att barn och unga far illa - Östhammars kommun \(osthammar.se\)](http://osthammar.se)

Främjande och förebyggande arbete

Skolan har en viktig roll i arbetet med att förhindra att elever börjar använda ANDTS. Alla barn och elever har rätt till en hälsofrämjande skolmiljö som präglas av goda relationer med kamrater och personal. De har också enligt våra styrdokument rätt till undervisning där frågor som rör ANDTS integreras i olika ämnen för att få en mer sammansatt bild av dessa områden.

Barnkonventionen belyser vikten av att skydda barn mot droger genom att vidta alla lämpliga åtgärder (artikel 33) vilket innefattar förebyggande arbete. Det som avses med förebyggande är dels att förhindra användning, dels försena debuten för användning. Det senare eftersom både skaderisken vid användning och risken att börja använd minskar för varje år som den unge avstår. En sen debut är alltså ett bra skydd mot skadliga effekter.

Ansvaret är samhällsovergripande vilket framgår i regeringens samlade strategi avseende ANDT-politiken.

[Arbeta med ANDT i skolan - Skolverket](#)

Vetenskaplig förankring

Enbart kunskap minskar inte risken för att unga börjar använda ANDTS då det oftast inte förändrar ett beteende. Viktigt är därför att undervisningen inte enbart innehåller kunskapspåfyllnad utan moment som diskussioner och övningar som skapar delaktighet, engagemang och tankeutbyte.

Skolans undervisning kan påverka inställningen till ANDTS vilket i sin tur kan minska användningen. Om unga människor känner till riskerna för skador samt påverkan på miljön har de större möjlighet att fatta egna välgrundade beslut kring sin livsstil. Om de vet hur man kritiskt granskar de myter som sprids kring ANDTS och förstår landets lagar och regler kan de bättre försvara sina ställningstaganden. Att förebygga användning och försena debut kan alltså handla om att öva på sitt nej, att prova att ta ställning i värderingsövningar eller att själv få ställa frågor om hälsa och samhället i stort.

Ett gott skolklimat är en av de främsta drogförebyggande insatserna. Forskning har visat att elever som trivs bra i skolan har mindre risk att utveckla problem så som drogbruk.

Milerad, J., & Lindgren, C. (2017). Evidensbaserad elevhälsa (2 uppl.). Studentlitteratur.

Därför är arbetet med skolklimatet grundläggande för att förebygga bruk av ANDTS. Det innebär att ett relationsorienterat förhållningssätt är en förebyggande insats. Eftersom förändrat beteende är ett kännetecken för bruk (se bilaga 6) är relationsskapande grundläggande för att möjliggöra även ett åtgärdande arbete.

Att umgås med andra som inte använder ANDTS är en friskfaktor. Det innebär att ett drogfritt umgänge är ett skydd för den enskilde att själv använda droger. Därför är det verksamt att arbeta med det hälsofrämjande arbetet, det vill säga att stärka det som redan är bra. De allra flesta elever i grundskolan använder inte ANDTS. Att stärka den gruppen har en positiv påverkan på den andra gruppen. *Folkhälsomyndigheten – risk- och skyddsfaktorer för ANTS*

Övergripande och förebyggande arbete

Den samlade elevhälsans kompetens är viktig i skolans ANDT(S)-arbete. Elevhälsan ska företrädas av medicinsk, psykologiskt, psykosocial och specialpedagogisk kompetens och främst arbeta hälsofrämjande och förebyggande tillsammans med övrig skolpersonal. De olika professionerna har specifika kunskaper som gäller ANDT(S) och samhällets övriga stöd- och regelsystem. (Skolverket)

Följande faktorer har visat sig betydelsefulla i det förebyggande arbetet:

- Gemensamma värderingar
- Vetenskaplig grund
- Aktiva och delaktiga elever
- Engagerade vuxna
- Attitydpåverkan
- Beteendepåverkan

ANDTS - en del av skolans systematiska kvalitetsarbete

- ANDTS-vägledningen aktualiseras årligen på APT
- Interna utbildningsinsatser eller information till personal och vårdnadshavare årligen, förslagsvis under en fokusvecka för ANDTS (v. 9)
- Skolsköterskornas hälsosamtal återkopplas på gruppnivå till övrig elevhälsa och rektor
- Samverkan med andra aktörer i kommunen såsom polis, socialtjänst, ung fritid (t.ex. Nätverksträffar) och skolans städpersonal
- Elevers delaktighet via t.ex. kontinuerliga klassråd/mentorstider samt elevråd
- Elevers delaktighet vid framtagande av ordningsregler och policys
- Kartläggningar som på regionnivå och skolnivå (trygghetsvandringar, enkäter, Liv och hälsa Ung) och analys av dessa

Främjande och förebyggande arbete på lågstadiet

Fokus på lågstadiet bör ligga på att samtala om hälsa generellt, t.ex. vad mår jag bra av? Hur fungerar kroppen? Vad mår kroppen bra av, t.ex. rutiner? Hur kan vi bygga elevernas självkänsla?

Skolsköterskan erbjuder hälsosamtal med elever i förskoleklass och årskurs 2. Här ges tillfälle att samtala om hälsa, hemmiljö och lärmiljö.

Även elever på lågstadiet har rätt till undervisning som rör ANDTS, lämpligen är fokusområden tobak och spel. På lågstadiet kan samtalen handla om vad barnen har för kännedom om tobak och hur denna substans kan påverka oss på olika sätt. Samtalen kan även handla om skärmtid (t.ex. telefon, dator och tv-spel) och spelberoende och dess konsekvenser. Arbetet utformas utifrån elevernas ålder och mognad.

Se bilaga 1 för lektionstips och länkar

Främjande och förebyggande arbete på mellanstadiet

ANDTS-arbetet på mellanstadiet bör fortsätta handla om hälsa. Vad mår kroppen bra av? Vad mår jag bra av? Rutiner och hur vi bygger elevernas självkänsla? Arbetet anpassas efter elevernas ålder och mognad.

Skolsköterskan erbjuder hälsosamtal med elever i förskoleklass och årskurs 4. Här ges tillfälle att samtala om hälsa, hemmiljö och lärmiljö.

Lämpliga fokusområden kan vara ökad kunskap om tobak, spel, alkohol och narkotika och dess skadeverkning på hälsa, miljö och samhälle. Viktigt att lägga fokus på reflektion kring åsikter, värderingar, attityder och handlingsmönster. Varför en tobaksfri skola? Vad kan vår skola göra för att elever ska förbli tobaksfria?

Se bilaga 2 för lektionstips och länkar

Främjande och förebyggande arbete på högstadiet

Under högstadiet bör fokus fortsättningsvis vara kring samtal om psykisk och fysisk hälsa. Med kunskap och förståelse om varför olika saker och situationer känns svåra blir det lättare att hantera dem som t.ex. grupptryck och att våga säga nej. Fokus bör ligga på friskfaktorer som vardagsrutiner, sömn, kost och att lära känna sig själv och vad en själv mår bra av. Information om var eleven kan vända sig om eleven har oro för sig själv eller någon annan i sin närhet är viktigt att ge.

Skolsköterskan erbjuder hälsosamtal med elever i förskoleklass och årskurs 7, här med extra fokus på ANDTS-frågan.

För elever på högstadiet kan samtal även ske kring lagar, konsekvenser av bruk av ANDTS både för den enskilde individen och för samhället i stort samt hälsoeffekter av att bruka respektive låta bli ANDTS. Viktigt att fokus är på den stora gruppen som inte brukar ANDTS då de blir stärkta att stå emot och fler väljer att inte fortsätta bruka.

Se bilaga 3 för lektionstips och länkar

Främjande och förebyggande arbete på gymnasiet

På gymnasiet är ANDTS-frågor integrerade i undervisningen. Det är viktigt att fortsätta fördjupa elevers kunskaper kring konsekvenser av bruk av ANDTS både för den enskilde individen och för samhället i stort samt hälsoeffekter av detta. Delar av elevhälsan informerar elever i åk 1 kring hälsosamma levnadsvanor, ett förebyggande arbete för att främja den psykiska hälsan.

Skolsköterskan erbjuder hälsosamtal med elever i åk 1 där frågor/diskussioner genomförs kring ANDTS. Det är viktigt att fortsätta främja samverkan med andra aktörer, t.ex. vården och socialtjänsten. Elever behöver även få kunskap kring var de kan vända sig om de är oroliga för sig själva eller för andra ungdomar.

Se bilaga 4 för lektionstips och länkar

Bilagor

Bilaga 1: Lektionstips för lågstadiet

Bilaga 2: Lektionstips för mellanstadiet

Bilaga 3: Lektionstips för högstadiet

Bilaga 4: Lektionstips för gymnasiet

Bilaga 5: Om nikotinprodukter

Bilaga 6: Kännetecken

Bilaga 1 Lektionstips för lågstadiet

[Bara barn har skärmtid! Ur "Stopp" - YouTube](#)

- Diskussionsunderlag kring skärmtid.

[Tobak \(Biologi\) - www.binogi.se - YouTube](#)

- Informationsfilm om tobak och hur det påverkar kroppen.

Bilaga 2 Lektionstips för mellanstadiet

Forumspel: Träna på att stå emot negativt grupptryck och stå upp för sig själv och andra.

<https://urplay.se/amne/biologi/kropp-och-halsa/alkohol-och-droger>

- Program om Alkohol och droger inom ämnet Kropp och hälsa. Går att välja utbildningsnivå 4 - 6 eller 7 - 9.

[Material inför Tobaksfria veckan - Tobaksfakta](#)

- Affischer, skyltar, foldrar, aktiviteter, presentationsmaterial, filmer.

[Till dig som arbetar i skolan – Figgesresa](#)

- Bl.a. en kortfattad guide i sex steg i hur ni kan ta er framåt i arbetet med tobaksförebyggande arbete.

[ANDT på schemat – Metodmaterial för lärare i årskurs 6-9 \(drugsmart.com\)](#)

- Ett metodmaterial för lärare. Syftet är att integrera undervisning om alkohol, narkotika, dopning och tobak i olika ämnen.

<https://aktivskola.org/wp-content/utbildningsmaterial/var-smart-sag-nej-till-tobak.pdf>

- Information och övningar.

Bilaga 3 Lektionstips för högstadiet

<https://urplay.se/amne/biologi/kropp-och-halsa/alkohol-och-droger>

- Program om Alkohol och droger inom ämnet Kropp och hälsa. Går att välja utbildningsnivå 7 – 9.

[ANDT på schemat – Metodmaterial för lärare i årskurs 6-9 \(drugsmart.com\)](#)

- Det här är ett metodmaterial för lärare. Det går ut på att integrera undervisning om alkohol, narkotika, dopning och tobak i olika ämnen.

[Till dig som arbetar i skolan – Figgesresa](#)

- Denna sex-steps-guide är grundad i forskning kring tobaksförebyggande arbete samt implementering.

[Film: Lustgas - Umo](#)

[Material inför Tobaksfria veckan - Tobaksfakta](#)

[RUSET – En serie om fylla, svek och kärlek - IQ.se](#)

- 10 korta avsnitt (ca 3 min) på Tiktok och Youtube med teman att diskutera utifrån.

[Drugsmart](#)

- En webbsida för ungdomar 13 – 19 år – en säker källa från CAN om alkohol, andra droger och spel med kunskapssidor, frågor och svar, andras berättelser, nyheter, hur får jag hjälp.

[Prata om spel | Verktyg, övningar och kunskapsbank för arbete med spel om pengar i skolan](#)

[Startsida - Full koll](#)

- Full koll finns för att hjälpa och peppa föräldrar och andra viktiga vuxna att säga nej till sin tonåring när det gäller alkohol och andra droger.

<https://sverigesradio.se/grupp/46685>

- P1 Dokumentär Miniserie - “Hockeyns mörka baksidor”. 3 avsnitt. Del 1/3 “Hårda hockeykillar”, del 2/3 “De tysta övergreppen”, 3/3 “Cash och kokain”.

<https://www.drugsmart.se/kunskap>

- Här finns kunskap om alkohol, andra droger och spel.

<https://www.elevhalsan.se/materialkategori/andts/>

- För personal för mer info kring att identifiera elever i risk och förebyggande arbete.

<https://nonsmoking.se/>

- A Non Smoking Generation är en fristående, ideell organisation som arbetar för att färre unga ska börja använda tobak.

Bilaga 4 Lektionstips för gymnasiet

Material om alkohol, narkotika, dopning, tobak, spel om pengar nedan består av konkreta övningar. Det är tänkt som ett stöd i att skapa förutsättningar för skolpersonal att arbeta med frågor som rör alkohol. Innehållet riktar sig till dig som arbetar med elever i grundskolans senare år eller på gymnasiet.

Drugsmart

- En webbsida för ungdomar 13 – 19 år – en säker källa från CAN om alkohol, andra droger och spel med kunskapssidor, frågor och svar, andras berättelser, nyheter, hur får jag hjälp.

IQ.se

- Information till ungdomar och föräldrar kring alkohol, i samarbete med Systembolaget (målgrupp 14 – 30 år).

RUSET – En serie om fylla, svek och kärlek - IQ.se

- En serie om kärlek, svek och fylla i 10 korta avsnitt (ca 3 min) på Tiktok och Youtube med teman att diskutera utifrån.

Alkoholprofilen

- Test för dig över 18 år som vill veta mer om dina alkoholvanor och hur de påverkar dig och andra.

Alkoholsnacket

- Stöd och råd till dig som är orolig för någon annans alkoholvanor.

Startsida - Full koll

- Fullkoll.nu drivs av Sveriges 21 länsstyrelser. Här finns information riktat till föräldrar och andra viktiga vuxna i barns liv. Här ges svar på vad som verkligen gäller när det kommer till **tonåringars** relation till alkohol och andra droger.

<https://sverigesradio.se/grupp/46685>

- P1 Dokumentär Miniserie - "Hockeyns mörka baksidor". 3 avsnitt. Del 1/3 "Hårda hockeykillar", del 2/3 "De tysta övergreppen", 3/3 "Cash och kokain".

<https://sverigesradio.se/grupp/23563>

- Verkligheten i P3. 28 avsnitt. Tema droger/missbruk.

Bilaga 5 Om nikotinprodukter

E-cigarett/Vejp

Användningen av e-cigarett bland unga har ökat kraftigt de senaste åren, och nått en alarmerande hög nivå. E-cigarett är en heterogen grupp av produkter med många olika benämningar. De kan också variera mycket till utseende då vissa designas för att likna vanliga cigaretter medan andra ser ut som USB-minnen, pennor, smink eller leksaker. Oavsett form eller färg består e-cigarett generellt av några gemensamma komponenter – ett munstycke, en behållare för rökvätskan (ofta kallad e-vätska eller e-juice), en förångare (atomizer) och ett batteri. Till skillnad från vanliga cigaretter sker ingen förbränning av tobak i e-cigarett. E-vätskan, som består av olika mängd nikotin, smaktillsatser och andra kemikalier, förångas istället via ett värmeelement som drivs av ett batteri. Ångan som sedan andas in via ett munstycke kan ha tusentals olika smaksättningar, såsom godissmaker, frukt eller mint. Detta är en av anledningarna till att produkten är så populär och tilltalande för barn och unga. 2017 infördes 18-årsgräns för köp av e-cigarett i Sverige.

Vitt snus/ tobakfritt snus

Det vita snuset marknadsförs som tobaksfritt men innehåller nikotin som i regel kommer från tobaksplantan. Traditionellt snus innehåller ofta 8-10 gånger mer nikotin än cigaretter, och vitt snus är inget undantag. Faktum är att vitt snus kan innehålla upp emot fyra gånger så höga nikotinhalter som traditionellt snus. Det saknas ännu kunskap om vilka långtidseffekter det kan ha på hälsan. Det vita snuset attraherar nya målgrupper med cool design och smaker som lockar unga. 2022 infördes 18-årsgräns för köp av vitt snus i Sverige.

Forskning visar också att nya nikotinprodukter, såsom e-cigarett, lockar tobaksfria barn och ungdomar att testa. Studier visar att e-cigarett tilltalar personer som inte har rökt tidigare och riskerar att bli en inkörsport till tobaksbruk bland unga. CAN:s nationella skolundersökning från 2021 visar att detta även gäller för vitt snus – som nu används av en stor andel ungdomar som aldrig har använt någon annan tobaksprodukt tidigare.

Nikotin påverkar även hjärnan inom några sekunder och aktiverar hjärnans nervceller samt belöningssystem. Då frisätts dopamin som ger en positiv och belönande känsla, vilket tros vara en av orsakerna som bidrar till den beroendeframkallande effekten. Under ungdomsåren är hjärnan även extra mottaglig för belöningar. Personer som använder nikotin i ett tidigt skede i livet riskerar i större utsträckning att bli starkt beroende, och risken att man fortsätter i framtiden ökar jämfört med personer som börjar använda nikotin senare. Nikotin har också förknippats med effekter på hjärnan i form av ökad risk för depression och ångest samt sämre impulskontroll, inlärningsförmåga och uppmärksamhet. WHO anser att det är oroväckande att dessa nya produkter lockar personer som inte tidigare har använt tobak, såsom barn och unga vuxna. Det finns studier som pekar på att minderåriga som använder e-cigarett åtminstone fördubblar risken att börja röka vanliga cigaretter senare i livet. Det är ovanligt att ungdomar använder e-cigarett för att sluta röka. Istället visar forskning att de som använder e-cigarett i större utsträckning också börjar röka vanliga cigaretter och använda andra droger, jämfört med de som inte använder e-cigarett. De främsta orsakerna till att ungdomar testat e-cigarett verkar vara smaksättningarna och viljan att experimentera.

Skolans roll är mycket viktig i arbetet med att förebygga tobaksbruk och användningen av e-cigarettor bland unga. Skolan är en av de miljöer där barn och unga spenderar en stor del av sin uppväxt, och är därför ofta den plats där ungdomar gör sin tobaksdebut på grund av grupptryck bland kompisar.

Bilaga 6 Kännetecken

Tecken på missbruk

Beroende på om missbruket tar sin form i spel, narkotika eller alkohol kan både de fysiska och beteendemässiga symptomen skifta. Nedan följer dock vanliga tecken som tyder på att någon person kan vara på väg in i ett begynnande missbruk.

Humörsvängningar

Om personen i fråga snabbt kan skifta mellan att vara glad och nedstämd, samt uttrycka grundlös ilska kan detta vara ett tecken på missbruk. Humörsvängningar är ett utav de tydligaste tecken på missbruk och något som är vanligt oavsett om det gäller ett spel-, narkotika- eller alkoholmissbruk.

Frånvaro

Vanliga bieffekter av missbruk är försämrad sömn, magsmärtor, huvudvärk och andra fysiska problem som kan leda till att personen i fråga uppvisar allt högre frånvaro från skolan. Detta behöver inte alltid vara en ökad sjukfrånvaro, utan kan även innebära att personen börjar komma allt senare till skolan på morgnarna, går hem ofta från skolan eller undviker att gå på lektioner i allt högre omfattning.

Brist på koncentration

Om du upplever att personen i fråga tidigare har varit väldigt engagerad och skärpt, men på senare tid har blivit allt mer mentalt frånvarande eller upptagen i tankarna, kan detta vara ett tecken på missbruk. Det är inte heller ovanligt att personen visar en brist på koncentration och inte bryr sig lika mycket om varken eget utförande eller resultat längre. Att personen snabbt verkar tappa intresse för saker som den tidigare visat ett starkt intresse för.

Undviker sociala situationer

Ett annat tydligt tecken på missbruk är om personen i fråga tidigare varit väldigt social och öppen, men nu undviker sociala sammanhang. Detta gäller i såväl privat- som i skolan. Kanske sitter personen inte och pratar med de andra kompisarna på samma sätt som tidigare eller också försöker personen undvika släktmiddagar, att träffa kompisar, gå på fotbollsträningen och andra liknande situationer som den tidigare tyckt om och deltagit i.

Ekonomiska problem

Oavsett om det handlar om ett spel-, narkotika- eller alkoholmissbruk kostar det en hel del pengar. Märker du att personen i fråga plötsligt börjat låna pengar från nära och kära, ber om att få vecko-/månadspeng tidigare än avtalat, stjäla pengar eller värdesaker från hemmet, eller också börjar sälja av sina tillhörigheter, t.ex. kläder, smycken, dyra saker, kan detta vara ett tecken på missbruk. Var även uppmärksam om ungdomen plötsligt har råd med dyra kläder och accessoarer.

Fysiska förändringar

Fysiska förändringar att hålla koll på vid missbruk: Brist på energi och försämrad motivation till motion och rörelse. Om personen går upp mycket i vikt eller snabbt går ned mycket i vikt. Om personen ofta har rödsprängda ögon och verkar slutat bry sig om sitt utseende och sin hygien.

Beteendeförändringar

Var uppmärksam på drastiska förändringar i beteendet. Om personen börjat vara mycket mer hemlighetsfull, ha ovanligt mycket kontakt med nya och okända kompisar, inte berätta var han/hon ska gå, komma hem sent och att personen håller mycket inom sig själv.

Referenser

CAN skolundersökning 2021

[CAN:s nationella skolundersökning 2021 - CAN](#)

Folder om snus, Sluta-röka-linjen, maj 2023

Folkhälsomyndigheten – risk- och skyddsfaktorer för ANTS

Informationsblad om nikotinprodukter och nikotinets hälsoeffekter, A non smoking generation

5 saker som vuxna behöver veta om e-cigarett, A non smoking generation

Milerad, J., & Lindgren, C. (2017). Evidensbaserad elevhälsa (2 uppl.). Studentlitteratur

[5 tecken på missbruk - Att upptäcka ett missbruk | Ljung & Sjöberg \(ljungsjoberg.se\)](#)