

Vape

–mer än bara ånga

Användningen av vape ökar bland barn och unga. Det som ofta uppfattas som "ofarlig ånga" kan innebära risker för både hälsa och trygghet. Som vårdnadshavare behöver inte kunna allt. Det viktigaste är att du bryr dig och vågar ta samtalet.

En vape är en elektronisk cigarett (e- cigarett). Vätskan innehåller oftast nikotin som är starkt beroendeframkallande, och när den värms upp kan giftiga ämnen bildas. Ibland innehåller vapes även narkotika eller andra droger, med starka och oförutsägbara effekter.

Hälsorisker för unga

Hjärnan utvecklas upp till cirka 25 års ålder och är extra känslig. Nikotin kan:

- göra dig beroende snabbt
- försämra minne och koncentration
- öka ångest och påverka måendet
- göra hjärnan mer mottaglig för andra droger

Hur får unga tag på vape?

Vape har 18-årsgräns men säljs ändå till minderåriga. Många unga får tag på dem:

- via sociala medier och chattappar
- genom andra ungdomar och klasskompisar
- Andra personer i närområdet

Risk för utnyttjande

I vissa fall används vape för att skapa kontakt mellan unga och kriminella aktörer. Det kan börja enkelt men snabbt leda till:

- skulder, hot och utpressning
- krav på att utföra uppdrag
- sexuellt utnyttjande

Var uppmärksam – och håll kontakten

En nära relation där barnet vågar berätta när något känns fel är det starkaste skyddet. Visa intresse, fortsätt fråga även om du inte får svar direkt, och var tillgänglig när barnet vill prata.

Tecken att vara uppmärksam på

- ! Förändringar i barnets mående eller beteende
- ! Hemlighetsfullhet kring telefonen
- ! Vape-produkter (särskilt om barnet är under 18 år)
- ! Nya inköp trots begränsad ekonomi
- ! Oförklarliga Swish-betalningar
- ! Kontakt med äldre ungdomar eller vuxna

Konkreta råd

- ✓ Uppmuntra barnet att berätta om något känns fel
- ✓ Var tydlig med regler kring nikotin och droger
- ✓ Ställ frågor om hur vape säljs och sprids
- ✓ Följ åldersgränser – köp inte ut till minderåriga
- ✓ Följ upp oförklarliga transaktioner på barnets konto
- ✓ Prata om din oro – undvik förhör och hårda straff
- ✓ Hjälp barnet att inte känna skam – ansvaret ligger hos den som utnyttjar
- ✓ Sök stöd och våga be om hjälp

Hit kan du vända dig för råd och stöd

Råd & stöd

- › Elevhälsan på ditt barns skola
- › Föräldrastöd i din kommun, www.solleftea.se
- › Fullkoll.nu – stöd om ungdomsdroger
- › 1177 Vårdguiden – 1177.se
- › Sluta röka-linjen – **020-84 00 00**
- ›

Polisen

- › Tips: polisen.se/tips eller ring **114 14**
- › Polisanmälan om ditt barn utsatts för brott: polisen.se/anmala
- › Ring **112** om brottet pågår just nu
- › Om nakenbilder: polisen.se