

onsdag 11 november

förebygg.nu

**Så fungerar
handeln med
droger på nätet**

Sidorna 4-5

**Vad är det
e-rökarna
drar i sig?**

Sidan 3

Förebygg i Göteborg

Från regional konferens till nationell arena Sidan 2

Foto Sofia Sabel

PROGRAM och SEMINARIER

– på sista sidan!

En polis nära dig

En av grundtankarna med polisreformen, då Sverige i januari fick en gemensam Polis, är att vi ska komma närmare våra invånare. Polisen ska finnas på plats i lokalsamhället för att förebygga att brott sker, för att ingripa mot de brott som ändå begås samt för att utreda dem och slutligen lagföra gärningsmännen.

Det låter kanske som en självklarhet – det har väl alltid varit Polisens uppdrag? Svaret är javisst, det har det. Men nu får vi en organisation som gör det enklare för oss att jobba både nationellt och lokalt. Polisen får inga nya resurser men arbetar just nu med att omvandla chefstjänster, stabstjänster och administrativa tjänster till tjänster i lokalpolisområdena. Vi ska bli fler längst fram i verksamheten och färre i chefsleden.

Vårt uppdrag i lokalsamhället är att tillsammans med kommuner lyssna på medborgarna för att få reda på vad de ser som de största problemen i deras bostadsområde. Vi ska utforma medborgarlöften och vi ska ha medarbetare som är nära invånarna.

Vi har valt att kalla huvudpersonerna i denna samverkan



KLAS FRIBERG
REGIONCHEF POLISREGION VÄST

för kommunpoliser och för områdespoliser. Kommunpolisernas uppgift är framför allt att samverka med kommunala företrädare, med er som är experter på era områden. Detta, tillsammans med områdespolisernas kunskap och förmåga att upptäcka exempelvis narkotika- eller alkoholförsäljning bland våra unga, gör att vi på allvar ska kunna hindra försäljningen från att ske och förebygga att nya marknader skapas.

Narkotikaförsäljning utgör en viktig inkomstkälla för den grova organiserade brottsligheten. Det blir tydligt när vi inriktar oss mot de lokala kriminella nätverken i Göteborg och Borås. Vi har gjort stora beslag av såväl narkotika som pengar från narkotikaförsäljning.

Slutligen kan jag konstatera att samarbete är grunden för all bekämpning av den organiserade brottsligheten. När det handlar om att förhindra rekryteringen till gängen spelar kommunerna en viktig roll. När det handlar om att försvåra för den organiserade brottsligheten är det andra statliga myndigheter som har huvudrollen. Men grunden är den samma. Vi gör det tillsammans och vi gör det nära våra invånare. ■

ORDFÖRANDEN HAR ORDET

Förebygg.nu ett koncept att värna om och lära av

Det startade som en regional konferens 2001, ett initiativ av fyra olika nätverk med drogförebyggare i Västra Götaland. På några år har det gått från att vara en regional konferens till att bli en konferens med nationell spridning.

Under 14 år har Förebygg.nu bidragit till prevention, kunskap, reflektion och möten inom ANDT-området. Vad är unikt med Förebygg.nu, vad har bidragit till att konceptet blivit så framgångsrikt? Som ordförande för arrangörgruppen har jag ställt mig frågan ganska ofta och kommit fram till att det bygger på mötet mellan offentlig- och frivilligsektorn och den prestigelöshet som finns i detta möte.

Det handlar om att vi lyckats skapa

förutsättningar för alla parter som finns med i arrangörgruppen att mötas på lika villkor, tydliga roller, samt att alla får en möjlighet att bidra utifrån egna förutsättningar och utgångspunkter. Det primära i mötet är inte vilka organisationer eller myndigheter vi tillhör utan vårt gemensamma mål - det förebyggande och främjande arbetet inom ANDT-området.

Med vårt gemensamma mål som en utgångspunkt i allt vårt arbete har vi tillsammans med våra samverkanspartners lyckats utveckla Förebygg.nu till vad det är idag.

I en tid då vi står inför en rad utmaningar i vårt samhälle har samverkan,

prestigelöshet och samarbete aldrig varit viktigare. Utifrån detta kan jag stolt säga att konceptet som gjort Förebygg.nu så framgångsrikt är någonting vi bör värna om och lära av.

Arrangörgruppen för Förebygg.nu vill tillsammans med våra samverkanspartners önska alla deltagare givande och intressanta dagar!

Vi hoppas att ni kommer få med er många nya verktyg som kan bidra till att det förebyggande och främjande arbetet stärks.

Glöm inte att ni är förebyggshjältar som bär på ny kunskap!

DISA JAGURDZIIA

ARRANGÖRER

Samarbetspartners:



Utomlands har marknaden för e-cigarett form-
ligen exploderat de senaste åren. De marknadsförs som ett ofarligt sätt att sluta röka. Men alla håller inte med.

E-cigarett tar sikte på barn och ungdomar

Idag är det här definitivt inget som vi som vårdpersonal kan rekommendera till patienter. Vi har alldeles för lite forskning om e-cigg idag för att veta vad som händer på sikt med de som röker eller "vejpar". Många tror att det bara är vattenånga de drar i sig men så är det absolut inte, säger Birgitta Nydahl Svärd, tobakssamordnare i Västra Götalandsregionen.

Det går visserligen att köpa e-cigarett utan nikotin, men majoriteten av användarna handlar nikotinversioner via nätet, där de kan välja på nästan 500 olika märken och 8 000 olika smaker på smakvätskan, den så kallade e-juicen.

En e-cigarett innehåller framför allt två ämnen: propylenglykol och vegetabilisk glycerin. Propylenglykol används bland annat i rökmaskiner på teatern eller discot och i kylarvätskan i bilen.

– Där är det säkert jättebra med propylenglykol, men just när det gäller det här med att inhalera det har vi ännu ingen forskning som visar långsiktiga

effekter och eventuella skador.

I USA låg den årliga försäljningssiffran för fem år sedan på runt 20 miljoner dollar. Förra året var siffran uppe i en miljard dollar. Stora delar av Europa har hakat på trenden men här i Sverige har den inte slagit igenom fullt ut. Åtminstone inte än.

– **En förklaring till** det kan säkert vara

vårt snus. E-ciggen har tidigare marknadsförts mycket som ett sätt att sluta röka, och här har många använt snuset på samma sätt, säger Birgitta Nydahl Svärd.

En ytterligare orsak kan vara att e-cigarett ännu inte omfattas av den svenska lagstiftningen. Det är oklart under vilken lagstiftning e-cigarett med nikotin ska lyda. En trolig lösning är att de liksom i många andra länder läggs under läkemedelslagen.

Det mest oroande med e-cigaretternas intåg är enligt Birgitta Nydahl Svärd vad

de kan medföra på sikt. Tobakbolagen marknadsför e-cigaretterna som en hjälp för vanerökare att sluta röka. Samtidigt riktar sig en stor del av all reklam på nätet mot barn och ungdomar, med e-cigarett utformade som Hello Kitty eller Darth Vader (fast den heter Vapor). Och bland smakerna hittar man bubbelgum, teddybjörnar och andra godissmaker.

"Många tror att det bara är vattenånga de drar i sig men så är det absolut inte."

Birgitta Nydahl Svärd

– **Så hade det** knappast sett ut om man riktat sig mot en vuxen befolkning. Och reklamen är full av unga tjejer och killar, och det är mycket naket och sextigt. Så det känns ganska uppenbart att det är där man söker sina kunder.

Mer om e-cigarett hör du på dagens seminarium där, förutom Birgitta Nydahl Svärd, även regeringens utredare Göran Lundahl medverkar och pratar om genomförandet av EU:s tobaksproduktdirektiv, ett uppdrag som även innefattar e-cigarett. ■

Efter flera år av ökad spiceanvändning kan vi nu stå inför ett trendbrott. Det senaste året har utbudet av spice på marknaden minskat drastiskt. Men orsakerna kan vara flera säger Linda Nilsson, generalsekreterare för WFAD (World Federation Against Drugs).



Foto Colourbox.com

Nya droger – nya utmaningar

Handeln med droger på nätet är omfattande. Inte minst oklassade syntetiska cannabinoider som spice har fått stor uppmärksamhet och under 2014 upptäcktes närmare två substanser i veckan i snitt. Men i år har både andelen beslag och antalet klassningar minskat betydligt. I år uppskattas det sammanlagda antalet nya preparat att hamna på runt 60 nya substanser.

– Det är förstas en positiv utveckling sett från vår synvinkel. En ganska tråkig förklaring skulle kunna vara att polisen på grund av begränsade resurser inte prioriterar detta längre, delvis beroende på den omorganisation som polisen befinner sig i, säger Linda Nilsson som under seminariet Nya droger – nya utmaningar kommer att ge en bild av handeln med legala droger på nätet.

Enligt henne finns det dock flera andra tecken på att minskningen är verklig,

bland dessa att det i år har blivit svårare att hitta säljare som erbjuder lagliga cannabinoider och att det pratas mindre om det på forum som Flashback.

– Innan har det funnits några stora nätbutiker som har dominerat på marknaden, men sedan Hemulen stängdes i början av året har ingen tagit över deras plats. Och man ser också att de som finns inte har några cannabinoider inne nu.

En delförklaring till minskningen kan vara att det stora antalet klassningar har gjort att tillverkarna inte hunnit med att framställa nya preparat. En annan att förändringarna av substanserna till slut har gått så långt att de inte längre ger samma rus.

– De många starka substanser som kom 2014, med flera uppmärksammade fall av överdoseringar, var svåradoserade och obehagliga för många, och kan ha fått

många att tycka att det inte längre är värt det, säger Linda Nilsson.

Att droganvändningen i och med detta skulle ha minskat i motsvarande tror hon inte.

– Till skillnad från vad man kanske befärande från början visar undersökningar att huvuddelen av dem som använder nätdroger också använder klassad

Linda Nilsson

narkotika, och om det är så är det nog snarare så att de använt spice för att det var billigt och lättillgängligt och man kan då tänka sig att de använder cannabis istället. ■

Krypterade nätverk och en nästintill hundra procentig anonymitet har gjort darknet till en samlingsplats för en uppsjö av ljusskygga verksamheter. Tveklöst störst är handeln med droger.



Foto Niklas Lindroth

DARKNET

– störst på handeln med droger

För en lekman är det lätt att föreställa sig darknet som en hemlig plats där användarna bara kommer in via personliga rekommendationer och koder. Men inget kunde vara mer fel. Allt du behöver är en dator med nätuppkoppling och möjlighet att installera program för att du ska kunna gå ut och köpa droger på mindre än fem minuter, och få dem med vanliga posten nästa dag.

Det säger Niklas Lindroth, polis i Alingsås med en bakgrund som narkotikapolis.

– Det är inga som helst problem för en 15–16-åring att göra det här med vänsterhanden medan han dricker Jolt Cola med högerhanden. På den nivån är det, det är jättelätt.

Handeln på darknet bygger i princip på två komponenter: programvaran Tor, som ursprungligen togs fram för att göra det möjligt för människor i diktaturer att komma ut på nätet. Den ser ut som en vanlig webbläsare men skyddar och anonymiserar användaren och är byggd för att stå emot militär signalspaning. Den andra komponenten är den virtuella kryptovalutan bitcoin som kom 2009 och gör det möjligt att överföra värde mellan två personer helt anonymt. En av de första marknadsplatserna för droger på darknet – Silk Road – lanserades i början av 2011

och omsatte över en miljard dollar om året i droghandel.

På Sveriges motsvarighet – Flugsvamp – hittar man en vanlig dag åtminstone ett par hundra annonser ute om droger, enligt Niklas Lindroth. Hur mycket som omsätts på sajten är okänt men det rör sig om åtskilliga miljoner. En säljare som togs 2013 hade varit i gång i tre och en halv månad.

– På den tiden hade han gjort 1 222 försäljningar och var inne på sitt tredje eller fjärde kilo amfetamin... på en enda säljare, säger Niklas Lindroth.

Fortfarande hör både säljare och köpare på darknet framför allt till kategorin datanördar – tidigare ostraffade, och trots att det handlar om stora pengar verkar inte drogförsäljningen ha exploderat som man kunde ha befarat.

– En anledning till det är trovärdigheten. Många av de här marknadsplatserna har varit föremål för så kallade exit scams där administratörerna helt enkelt dragit ut kontakten och stuckit med alla bit-

coins. Men det stora problemet är inte att marknaden exploderat utan att tillgängligheten är så hög, och att okunniga personer beställer hem preparat som de inte vet hur de ska hantera.

Niklas Lindroth spår att gränserna mellan det öppna och det slutna nätet darknet på sikt kommer att suddas ut och att ännu högre krav kommer att ställas på dem som utreder internetbrottslighet. Han tror inte att polisen i sin nuvarande organisation i ett längre perspektiv kommer att mäkta med cyberbrotten.

– Någonstans måste man inse att den här typen av brottslighet är avancerad och kräver sin personal och sin

Niklas Lindroth

specialisering, lite som ekobrottsmyndigheten. Och det kanske inte är poliser som ska jobba med det här över huvud taget, utan analytiker under ledning av polis eller åklagare, säger han.

Mer om droghandeln på krypterade nätverk hör du på dagens seminarium med samma namn.



”Någonstans måste man inse att den här typen av brottslighet är avancerad och kräver sin personal och sin specialisering”

Bättre kunskaper, tydligare struktur och ett bättre utnyttjande av befintliga resurser. Det är några av punkterna i projektet ILFA som ska förbättra kommunernas ANDT-arbete.



Foto Christian Alsing

ILFA är ett samarbetsprojekt mellan CAN och nio kommuner i Kalmar län.

Vägen till en hållbar lösning

Olika kommuner har väldigt olika förutsättningar. Många gånger görs det mycket men utan att det finns några politiska beslut eller chefsbeslut, och eller ens någon budget för det. Och den person som gör arbetet gör det bara för att den tycker att det är viktigt. Det är förstås ingen hållbar lösning, säger Mia Sundelin vid CAN.

ILFA (Indikatorbaserat lokalt förebyggande arbete) är ett fyraårigt samarbetsprojekt mellan CAN och nio kommuner i Kalmar län. Under eftermiddagens seminarium hör du Mia Sundelin tillsammans med företrädare för Kalmar län och en av kommunerna berätta mer om erfarenheterna från det första året.

I ILFA-modellen ingår behovsinventering och kartläggning av de lokala förutsättningarna för att kunna bedriva och

sätta in effektiva preventionsinsatser. En viktig del är också att föra in de nationellt framtagna indikatorerna på lokal och regional nivå.

Under projekttiden är det CAN som samlar in och analyserar det statistiska underlaget. På sikt är tanken att kommunerna själva ska kunna göra detta eller ha upparbetat kontakter med regionala kunskapskällor som kan hjälpa till i det långsiktiga arbetet.

– Den här typen av kunskap måste finnas tillgänglig för alla så att arbetet inte bara hänger på några få eldsjälers kunskaper. För vad händer då när de slutar och blir headhuntade till grannkommunen eller går i pension?

Just kunskapen om hur man tar fram och analyserar data ser Mia Sundelin som en av de viktigaste delarna för kommunen. Och att man använder den stora mängd statistik som faktiskt finns till att arbeta proaktivt istället för att som många gånger bara konstatera hur det ser ut. Det ger

också möjlighet att målgruppsanpassa och skräddarsy insatser.

– Om det till exempel skulle vara så att det är kvinnor mellan 18 och 25 år som dricker alldeles för mycket så är det kanske där vi ska sätta in resurser istället

för att lägga allt på 13-åringarna. För våra ungdomar sköter sig väldigt bra, det ser vi i skolundersökningar från år till år, säger hon.

”Den här typen av kunskap måste finnas tillgänglig för alla”

Mia Sundelin

NOTERAT

Välkommen på galamiddag!

■ 18:30 börjar vi med mingel i foajén utanför Draken och därefter slås portarna upp till galan klockan 19:10.

Du kommer att mötas av musik, mat, dryck, prisutdelning och härlig stämning.

Kvällen avrundas när det sista priset delats ut och du inte har något mer att säga!



Malin tecknar live i dag

■ Hon har gjort sig känd för sina skruvade och inte sällan självutlämnande humorserier. Så sent som i förra månaden fick hon motta Adamstatyeten från Svenska Serieakademiens Adamsonstatyett för sitt ”mångsidiga, ärliga, ambitiösa och otvungna konstnärskap”.

I dag liveteknar serieskaparen Malin Biller på Förebygg.nu. Missa inte chansen att se henne i skapartagen.



Malin Biller.

Att alkohol och idrott inte hör ihop håller kanske de flesta med om. Men för normalkonsumenten är det faktiskt bättre att träna och dricka än att bara låta bli alkoholen.

Kluven inställning till alkohol och idrott



Och att använda dagen efter argumentet för att skippa sin träning håller inte. Om du är intresserad av hälsan eller prestationen kanske det är den alkoholen dagen före som du skulle ha strukit snarare än träningen dagen efter, säger Mikael Mattsson, lektor vid GIH (Gymnastik- och Idrottshögskolan) och en av författarna bakom kunskapsöversikten Alkohol och idrott som kom förra året.

Rapporten som utfördes på uppdrag av IQ och Riksidrottsförbundet är en genomgång av tidigare forskning inom alkohol, idrott och träning ur ett fysiologiskt och psykosocialt perspektiv.

Alla policydokument inom idrottsrörelsen gör klart att alkohol inte får förekomma inom idrotten. Men verkligheten är en annan.

– Tränare säger till ungdomar att de inte får dricka alkohol, för då kommer de aldrig att bli bra. Samtidigt kan alla se att alkoholen är närvarande överallt. Det finns världsstjärnor som dricker alkohol. Och eftersom de bevisligen är världsstjärnor tror man inte på att alkoholen är så dåligt. Eftersom det lätt blir skrämselfpropaganda riskerar ungdomar att missa att det är ett dos-responsförhållande, det vill säga att även om lite alkohol inte är så farligt är mycket alkohol katastrofalt för idrottsprestation, säger Mikael Mattsson.

Att alkohol påverkar oss på flera sätt råder det ingen tvekan om. Koordina-

tionen, koncentrationen och reaktionsförmågan är de områden som påverkas mest negativt även av en relativt låg alkoholkonsumtion.

– Det i sig kanske inte är så farligt, det är ju en kortsiktig påverkan. Men om man skadar sig samtidigt är det förstås riktigt illa, och inom elitidrotten kan det få förödande följder om du skadar dig själv eller någon annan, till exempel för att du är sen in i en situation.

På elitnivå där marginalerna mellan medalj och fiasko är hårfina kan även en till synes minimal sänkning av prestationsförmågan ha en direkt

avgörande betydelse. Men för medelmotionären verkar en normalkonsumtion av alkohol inte ha någon större påverkan på träningen.

– För vanliga motionärer är det faktiskt viktigare att träna ett

extra pass i veckan än att dricka ett glas mindre på lördagen.

IQ har gjort undersökningar där tre fjärdedelar av de tillfrågade säger att de tror att träning dagen efter att man druckit alkohol kommer att påverka träningen mycket. Trots det uppger åtta av tio personer att de tränar på söndagar och dricker alkohol på lördagar.

– **De allra flesta** tror att det blir sämre, kanske värre än vad det faktiskt är, men struntar i det i sitt beteende. Det visar ett exempel på vår kluvna inställning till alkoholen, säger Mikael Mattsson. ■

KALENDERN

11 NOVEMBER 2015

- 08.30 **Registrering** och fika
- 09.30 **Invigning av Förebygg.nu 2015 i Draken**
- 10.15 Föreläsning: "I preparatens fotspår" i Draken
- 12.00 **Lunch**, serveras i Restaurang Trappan och Kongressen
Av praktiska skäl kommer specialkost att serveras endast i Restaurang Trappan.
- 13.15 **Seminariepass 1**
- 14.15 Fikapaus
- 14.45 **Seminariepass 2**
- 16.10 Föreläsning: "Att ha en elefant i rummet" i Draken
På detta pass kommer du att kunna medverka genom att svara på frågor via din smartphone/surfplatta. För att du skall få tillgång till frågorna knappa in adressen www.elefant.forebygg.nu
Wi-Fi-nätverk: **forebygg** Lösenord: **forebygg2015**
För dig som i din anmälan uppgett att du inte har tillgång till smartphone/surfplatta, kommer det finnas möjlighet att låna en surfplatta utanför ingångarna till Draken i samband med pausen kl. 15.45–16.05 efter Seminariepass 2.

- 17.00 Kort summering av dagen och **avslutning**
- 18.30 Dörrarna öppnas till **välkomstmingel** inför galamiddagen
- 19.00 Gemensam **galakväll** med middag och prisutdelning

12 NOVEMBER 2015

- 08.30 **Registrering** och kaffe
- 09.00 Utbildningspass **fokusspår**
- 10.15 Fikapaus
- 10.45 Utbildningspass **fokusspår**
- 12.00 **Lunch**, serveras i Restaurang Trappan och Kongressen
- 13.15 Utbildningspass **fokusspår**
- 14.20 **Förflyttning till Draken**
- 14.30 **Stand-up Karin Adelsköld**
– "Sveriges roligaste helnyktra kvinna?" i Draken
- 15.15 **Avslutning** med överlämning av stafettpinne till Drogfokus
- 15.30 Fika (finns att få i ta-med-påse)

SEMINARIEDAGEN 11 NOVEMBER

SEMINARIEPASS 1: 13.15-14.15

- ▶ E-cigarett – vad vet vi om den och hur regleras den? **Ellös**
- ▶ Nya droger – nya utmaningar? **Draken**
- ▶ Spelproblem – Varför förebygga? Och hur? **Saltö**
- ▶ Alkohol och idrott – så illa kan det väl inte vara?
Vita scenen, Folkteatern
(Ingång via Folkteaterns entré)
- ▶ Sätt bra idéer på kartan! **Greta**
- ▶ Alkoholreklam i Finland (PÅ ENGELSKA) **Ingrid**
- ▶ Att minska hälsoklyftor – en balansakt på slak lina **Asperö**

SEMINARIEPASS 2: 14.45-15.45

- ▶ Kontrollköp av folköl och tobak **Greta**
- ▶ ILFA – Indikatorsbaserat Lokalt Förebyggande Arbete **Asperö**
- ▶ Måste man älska en mamma som har långat knark – och får man älska en pappa som mördat?
Draken
- ▶ Droghandeln på krypterade nätverk
Vita Scenen, Folkteatern
(ingång sker via Folkteaterns entré)
- ▶ No pain No gain – Förebyggande och uppsökande arbete riktat mot dopning **Ingrid**
- ▶ I narkotikahandelns spår **Ellös**
- ▶ Studentliv & Alkoholkultur **Saltö**

FOKUSDAGEN

FOKUSSPÅR – 12 NOVEMBER 2015

- ▶ Nu vet vi ännu mer!
– om cannabis och erfarenheter från Trestad2 i Göteborg **Ellös**
- ▶ Alkoholpolitik, en arena där krafter möts **Greta**
- ▶ Brottsförebyggande arbete i samverkan **Saltö**
- ▶ Evidensbaserade metoder vid prevention
– vad gör vi och vad borde vi göra **Asperö**
- ▶ Hur full får man vara på krogen? – Tillsyn av restauranger avseende berusning
Vita Scenen, Folkteatern
(Ingång sker via Folkteaterns entré)
- ▶ ANDT, genus och normer **Kongressen**
- ▶ Livet i Tonårsdjungeln – spännande forskning kring ungdomars utveckling, utmaningar och dess koppling till alkohol och droger **Draken**

Glöm inte att rösta på årets förebyggare!

■ Tre kandidater har utsetts bland de nominerade till Årets förebyggare 2015. Vem som tar hem priset i alkohol-, narkotika-, dopnings- och tobaksförebyggande arbete avgörs genom en SMS-omröstning. Den avslutas kl 15.00 den 11 november. Prisutdelningen äger rum vid kvällens galamiddag.

De tre kandidaterna är:

▶ **Petra Isaksson** – är en engagerad preventionssamordnare som under många år

arbetat i Norrköpings kommun.

För att SMS-rösta på Petra, skicka "CAN 1" till 726 72.

▶ **Anders Eriksson** – är från Stockholm och har under i stort sett hela sitt yrkesliv verkat och brunnit för prevention.

För att SMS-rösta på Anders, skicka "CAN X" till 726 72.

▶ **Nina Gual** – är polis och lyfter ANDT-frågorna inom Polismyndigheten på såväl

operativ som strategisk nivå.

För att SMS-rösta på Nina skicka, "CAN 2" till 726 72.

★★★

Kostnaden för varje sms är 1 kr (+ ev. operatörskostnad).

Du kan rösta max tio gånger från samma telefon, röster utöver tio från samma telefonnummer räknas inte.