

Snus, vejp och spel om pengar - nya vanor bland ungdomar i Värmland

Med utgångspunkt från Elevers drogvanor 2015–2025



Ansvarig verksamhet	Folkhälsoavdelningen
Kontakt	Cecilia Nyberg och Lina Helgerud
Datum	2026-07-02
Diarienummer	KBN/260464
Region Värmland Regionens hus 651 82 Karlstad	

Innehåll

Innehåll	3
Inledning	4
Bakgrund	5
Undersökningen Elevers drogvanor	5
Tobakspolitik och konventioner för att minska tobaks- och nikotinbruk	5
Hälsorisker vid användning av tobak och nikotin	7
Konsekvenser vid riskabelt spelande	7
Snus	8
Vitt snus – en växande trend	8
Vejp	12
Vejp – ökad användning, låg riskmedvetenhet och nya utmaningar	12
Total tobaks- och nikotinanvändning	15
Tydliga förändringar i ungas vanor	15
Spel om pengar	18
Spel om pengar och riskabelt spelande	18
Skyddsfaktorer	22
Skyddsfaktorer – främjar goda levnadsvanor	22
Slutord	24
Källor och länkar till använt material	25

Inledning

Denna sammanställning belyser flera oroväckande trender kopplade till användningen av snus, vejp (e-cigarett), andra tobaks- och nikotinbruk samt spel om pengar bland unga. Resultaten visar ett mönster där ungdomar som regelbundet använder e-cigarett också i högre utsträckning använder av andra nikotin- och tobaksprodukter samt alkohol. Sammantaget uppger cirka 4 av 10 gymnasieungdomar i Värmland att dom regelbundet använder minst en nikotinprodukt. Sammanställningen understryker behovet av fortsatta förebyggande insatser för att främja hälsofrämjande levnadsvanor.

Varje människa lever i en livsvärld där olika socioekonomiska förutsättningar och livsvillkor påverkar hälsan. Forskning har återkommande visat att levnadsvanor har betydelse för vår hälsa och för hur sjukdomar utvecklas. Utvecklingen går fort och med vår digitala värld ökar tillgänglighet till spridning av trender och beteenden. Sextiofem procent av tjejerna och 40 procent bland killarna vill sluta snusa, vilket är positiva resultat. Omgivande miljöer som skola, ideella organisation och digitala arenor kan vara viktiga hälsofrämjande miljöer som stärker ungas hälsokompetens och hälsobeteenden. Ett framgångsrikt folkhälsoarbete bedrivs på flera nivåer i samhället och bygger på samverkan mellan olika aktörer, professioner och arenor. För att öka förståelsen för de faktorer som driver riskfyllda levnadsvanor hos ungdomar behövs forskning och kunskapssammanställningar, som inkluderar de ungas egna perspektiv. Den här sammanställningen utgör ett värdefullt bidrag till förståelsen av utvecklingen kring ungdomars riskfyllda levnadsvanor. Kunskap som kan användas för att identifiera och vidareutveckla stödjande miljöer som främjar ungdomars hälsa och välmående.

Helene V Wadensjö

Filosofie doktor i folkhälsovetenskap

Enhetschef, Centrum för klinisk forskning i Värmland

Bakgrund

Centralförbundet för alkohol- och narkotikaupplysning (CAN) har följt tobaksvanorna bland elever i årskurs 9 sedan 1970-talet. Under denna period har andelen elever som röker minskat kraftigt – från cirka 35 procent på 1970-talet till mindre än 10 procent i dag.

Under de senaste åren har ungdomars tobaksvanor förändrats. Minskningen av cigarettrökning fortsätter, men sedan några år tillbaka har användningen av vejp (e-cigarett) och snus ökat bland unga. En annan utveckling är att spel om pengar har blivit vanligare bland unga killar, även bland dem som ännu inte uppnått den lagstadgade åldern för att delta i sådana spel.

Detta är en fördjupad sammanställning av resultat och utveckling på länsnivå i Värmland inom områdena snus, vejpning och spel om pengar. Underlaget baseras huvudsakligen på resultat från undersökningen Elevers drogvanor för åren 2013–2025. Användningen av olika produkter kan variera mellan kommunerna, men över tid följer de flesta kommuner samma utveckling som länet som helhet. Underlag avseende den vuxna befolkningen har hämtats från den nationella folkhälsoenkäten 2024 samt Liv och hälsa 2022.

Dokumentet kan läsas i sin helhet eller avsnittsvis. Ambitionen är inte att ge en heltäckande beskrivning av områdena, utan att sammanföra befintlig kunskap och aktuella utvecklingstrender i Värmland. Förhoppningen är att sammanställningen ska utgöra ett stöd för det lokala förebyggande arbetet.

Undersökningen Elevers drogvanor

Elevers drogvanor är en undersökning som Region Värmland, Länsstyrelsen Värmland och skolor i Värmland har genomfört sedan 2013. Undersökningen erbjuds alla skolor i länet med elever i årskurs 9 eller år 2 på gymnasiet.

Undersökningen genomförs vartannat år och innehåller frågor om elevers erfarenheter av och attityder till alkohol, narkotika, dopning, tobaks- och nikotinprodukter samt spel om pengar.

Det totala antalet svarande per undersökningsår har varierat mellan cirka 2 800 och 3 900 elever. Svarefrekvensen har uppgått till omkring 70 procent i årskurs 9 och cirka 60 procent bland elever i gymnasiets år 2.

Tobakspolitik och konventioner för att minska tobaks- och nikotinbruk

Det minskade tobaksbruket i Sverige kan delvis tillskrivas en långsiktig restriktiv tobakspolitik, där ambitionen under lång tid har varit att minska användningen av tobaks- och nikotinprodukter i befolkningen.

Det övergripande målet för ANDTS- politiken (alkohol, narkotika, dopning, tobak och spel om pengar) är:

Ett samhälle fritt från narkotika och dopning och minskade medicinska och sociala skador orsakade av alkohol och tobaks- och nikotinprodukter samt minskade skadeverkningar av överdrivet spelande.

Kopplat till målet finns en nationell ANDTS-strategi för perioden 2022–2025, med sju långsiktiga mål:

- Minskad tillgång
- Skydd för barn och unga

- Senare eller ingen debut
- Tidiga insatser
- God vård och stöd
- Minskade negativa konsekvenser
- Spel och pengar.

År 2005 ratificerade Sverige Världshälsoorganisationens (WHO) ramkonvention om tobakskontroll. Genom konventionen har Sverige förbundit sig att genomföra ett antal juridiskt bindande åtgärder för att minska både efterfrågan på och tillgången till tobaksprodukter. Sverige har samtidigt ett undantag från Europeiska unionens (EU) generella förbud mot försäljning av snus.

Sedan 2020 är FN:s konvention om barnets rättigheter (barnkonventionen) svensk lag. Konventionen innehåller flera artiklar som direkt och indirekt betonar samhällets ansvar att skydda barn från exponering av beroendeframkallande produkter, miljöer och beteenden. Den lyfter också barns rätt till saklig information samt till bästa möjliga hälsa och utveckling.

"Barnkonventionens fyra grundpelarna" styrker vikten av förebyggande och hälsofrämjande arbete.

Artikel 2. Varje barn har samma rättigheter och lika värde.

Artikel 3. Barnets bästa ska beaktas vid alla beslut som rör barn.

Artikel 6. Varje barn har rätt till liv och utveckling.

Artikel 12. Varje barn har rätt att uttrycka sin mening och få den respekterad



Exempel på artiklar med relevans för ANDTS-arbetet

- Artikel 24: Barns rätt till bästa möjliga hälsa

Barn har rätt till bästa möjliga hälsa, tillgång till hälso- och sjukvård samt rehabilitering. Artikel 24 kan även kopplas till samhällets ansvar att skydda barn från exponering av beroendeframkallande ämnen som kan skada deras hälsa, såsom tobaks- och nikotinprodukter, alkohol, narkotika och spel om pengar.

- Artikel 33: Skydd mot narkotika

Barn ska skyddas mot olaglig användning av narkotika och andra skadliga ämnen. Skyddet omfattar såväl tillgång till som användning av beroendeframkallande preparat och aktiviteter som spel om pengar.

- Artikel 17: Rätt till information

Barn har rätt att få saklig och åldersanpassad information om riskerna med beroendeframkallande ämnen, produkter och beteenden samt de negativa konsekvenser som dessa kan medföra.

Hälsorisker vid användning av tobak och nikotin

Kunskapen om de långsiktiga hälsoriskerna med vejpning och användning av vitt snus är fortfarande begränsad, och det finns behov av mer forskning för att fullt ut kunna bedöma produkternas effekter över tid. Samtidigt är det väl känt att många av dessa produkter innehåller nikotin, vilket medför hälsorisker.

Så påverkas hälsan vid tobak och nikotin

Vitt snus (nikotinpåsar eller tobaksfritt snus): Här saknas kunskap men nikotin är giftigt och starkt beroendeframkallande. Ny forskning visar på ökad risk för inflammation på slemhinnan och sår i munnen.

Brunt snus: Ökar risken för högt blodtryck, typ2- diabetes samt risken att dö efter en hjärtinfarkt eller stroke. Snusning ökar risken för förändringar i tunga, slemhinnor och skador på tandköttet. Snusning under graviditet ökar risken för komplikationer hos fostret och det nyfödda barnet.

Vejp (e-cigarett): På kort sikt påverkas hjärtrytmerna samt blodtryck och blodkärlens funktioner försämras. Luftvägarna blir akut trängre. Astmabesvär kan förvärras. Långtidsstudier saknas.

Vanliga cigaretter: Starkt vetenskapligt stöd för ökad risk för bland annat flera cancerformer, flera lungsjukdomar, flera hjärt- och kärlsjukdomar, typ 2-diabetes och graviditetskomplikationer.

Nikotin: Forskningen bygger till stor del på cell- och djurstudier, men det är känt från människostudier att kort efter nikotinanvändning försämras blodkärlens funktioner, puls och blodtryck ökar. Det är också känt att nikotin under graviditeten kan innebära risker för kvinnan, fostret och det nyfödda barnet.

Källa: Folkhälsomyndigheten, Kunskap om tobaks- och nikotinprodukters skadeverkningar (2023).

Nikotin är ett starkt beroendeframkallande ämne som kan påverka hjärnans utveckling och funktion, särskilt hos barn och unga. En tidig debut är förknippad med ökad risk för långvarig och mer omfattande användning samt större svårigheter att avsluta bruket senare i livet.

Det finns även ett samband mellan nikotinanvändning och psykisk ohälsa. Forskning visar att tobaks- och nikotinanvändning kan förstärka psykiska besvär såsom ångest, oro och depression. Barn och unga bedöms vara särskilt sårbara eftersom hjärnan fortfarande utvecklas under ungdomsåren och därmed är mer mottaglig för nikotinets effekter.

Forskning tyder på att sambandet är dubbelriktat. Psykisk ohälsa kan öka risken för tobaks- och nikotinanvändning, samtidigt som nikotinanvändning i sig kan bidra till att förvärra psykiska besvär och symtom.

Konsekvenser vid riskabelt spelande

Problem med spel om pengar kan få negativa konsekvenser för ungas relationer, skolgång och ekonomi. Att utveckla spelproblem i ung ålder ökar dessutom risken för att drabbas av spelrelaterade problem senare i livet.

Snus

Vitt snus – den nya trenden

Vitt snus (även kallat nikotinpåsar eller tobaksfritt snus) finns i en stor variation av smaker och nikotinstyrkor. Det finns ingen lagstiftad maxgräns för nikotininnehållet i snus vilket innebär att nivåerna av nikotin varierar. Det starkaste vita snuset på den svenska marknaden ligger på över 40 mg nikotin per gram, medan brunt snus normalt ligger på 7–12 mg nikotin per gram.

Nikotinupptaget påverkas även av snusets pH-värde.

På dosor med vitt snus anges ofta nikotinhalt med symboler, till exempel cirklar, hjärtan eller stjärnor, men märkningen är inte reglerad av myndigheter.

Nuvarande lagstiftning reglerar åldersgräns, hälsovarningar, marknadsföring och tillsyn av försäljningsställen. Gällande regelverk:

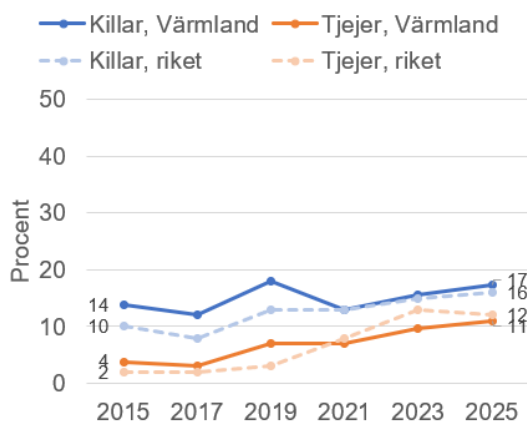
- Lag om tobak och liknande produkter (2018:2088)
- Lag om tobaksfria nikotinprodukter (2022:1257)

Utvecklingen av snusanvändning bland elever i årskurs 9 respektive gymnasiet år 2 visas i figur 1. Andelen elever som snusar varje dag, nästan varje dag eller ibland har ökat sedan 2015, särskilt bland tjejer. Trots denna utveckling är snusning fortsatt vanligare bland killar än bland tjejer.

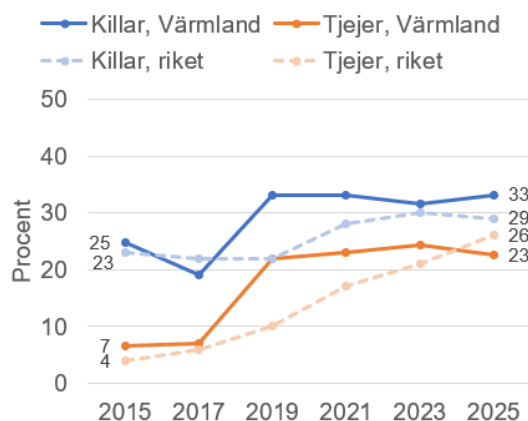
Den största ökningen skedde mellan 2015 och 2019. Bland tjejer i gymnasiet ökade exempelvis andelen som snusade från 7 procent till 22 procent under perioden. Mellan 2019 och 2025 har andelarna i stort sett legat kvar på de högre nivåerna.

Jämfört med riket i övrigt har andelen snusare tidigare varit något högre i Värmland, men dessa skillnader har minskat under de senaste åren. Resultaten från 2025 visar att det endast bland killar på gymnasiet år 2 var vanligare att snusa i Värmland än i riket som helhet.

Årskurs 9



Gymnasiet år 2



Figur 1. Andel (%) elever som snusar varje dag, nästan varje dag, ibland (brunt-, vitt- och nikotinfritt snus) Värmland och riket år 2015–2025.

Dagligt snusande

Andelen elever som snusar dagligen har ökat under den senaste tioårsperioden, både i årskurs 9 och på gymnasiet. År 2025 snusade 25 procent av killarna och 15 procent av tjejerna i gymnasiet år 2 varje dag. Bland eleverna i årskurs 9 var motsvarande andelar 10 procent respektive 4 procent. I årskurs 9 är det vanligast att snusa ibland, medan daglig snusning är vanligast bland gymnasieeleverna.

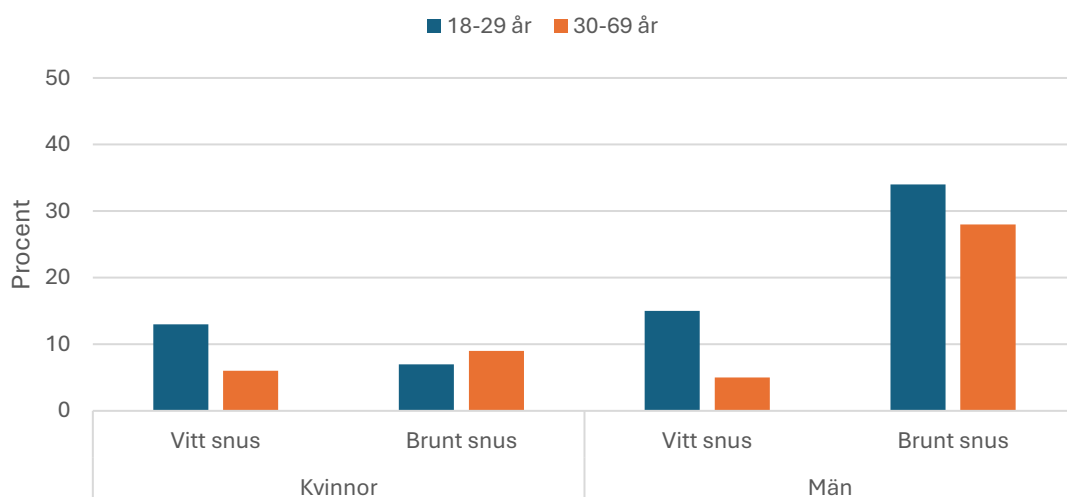
Debutåldern

Debutåldern för snusning har sjunkit, särskilt bland tjejer. I undersökningen från 2017 uppgav 3 procent av tjejerna att de hade provat snus vid 13 år eller tidigare. År 2025 hade andelen ökat till 12 procent.

Den ökade snusanvändningen kan i huvudsak tillskrivas det vita, tobaksfria nikotinsnuset. Bland tjejer är vitt snus den dominerande produkten. Bland killar används både brunt och vitt snus, men bland dem som endast använder en av produkterna är vitt snus vanligast. Användningen av nikotinfritt snus förekommer både bland killar och tjejer, men de allra flesta som använder nikotinfritt snus använder även snus som innehåller nikotin.

Vuxna

Även bland unga vuxna ses en ökad användning av vitt snus. Bland kvinnor under 30 år är det nästan dubbelt så vanligt att använda vitt snus som brunt snus (figur 2). Bland kvinnor över 30 år är snusanvändningen mindre vanlig, och andelen som använder vitt respektive brunt snus understiger 10 procent. Bland män är användningen av vitt snus på liknande nivåer som bland kvinnor i motsvarande åldersgrupper. Däremot är användningen av brunt snus fortfarande betydligt vanligare bland män. Bland män under 30 år använder 34 procent brunt snus, jämfört med 28 procent bland män i ålder 30–69 år.



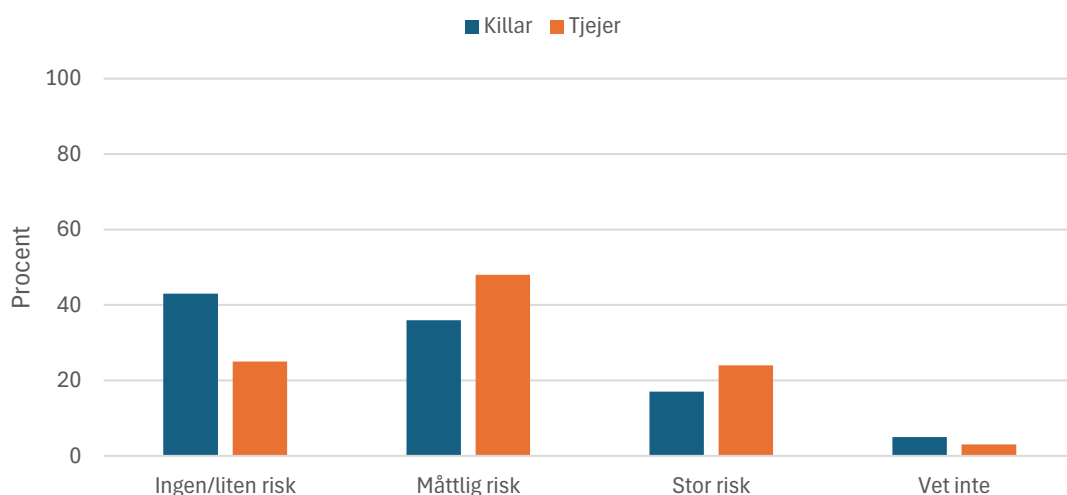
Figur 2. Andel (%) som använder snus dagligen eller ibland, uppdelat på typ av snus, kön och åldersgrupp, Värmland 2022.

Tillgänglighet

Trots 18-årsgränsen för köp av snus är tillgängligheten relativt hög bland unga. Bland eleverna i årskurs 9 uppger nästan hälften (46 %) att de skulle kunna få tag på snus inom 24 timmar. Bland tjejer är det vanligaste sättet att låta en äldre kompis köpa snus, medan det bland killar är vanligast att köpa själv. Bland gymnasieelever som ännu inte fyllt 18 år uppger 60 procent att de kan få tag på snus inom ett dygn.

Kunskap om hälsorisker

Kunskapen om hälsorisker med snus förefaller vara begränsad, särskilt bland killar. Omkring 40 procent av killarna anser att daglig snusning är helt riskfritt eller endast innebär en liten hälsorisk. Bland tjejerna är riskmedvetenheten högre, men även där uppger cirka 25 procent, både i årskurs 9 och i gymnasiet år 2, att daglig snusning är riskfritt eller endast medför en liten hälsorisk.



Figur 3. Andel (%) elever i årskurs 9 och gymnasiet år 2 som tycker att dagligt snusande har påverkan på hälsan, Värmland 2025.

Sluta snusa

Att vilja sluta snusa, antingen nu eller i framtiden, är vanligare bland tjejer än bland killar, oavsett årskurs. Bland tjejerna uppger omkring 65 procent att de vill sluta snusa jämfört med drygt 40 procent av killarna.

Sammanfattande kommentarer

- Snusandet har ökat bland elever i både årskurs 9 och gymnasiet år 2 under de senaste 10 åren.
- Vitt snus är den vanligaste snussorten bland både killar och tjejer.
- Det finns flera möjliga förklaringar till att vitt snus har fått många nya användare:
 - Tillverkarna har marknadsfört produkterna intensivt. Smaksättning, produktutformning och förpackningsdesign har bland annat anpassats för att attrahera unga och särskilt tjejer.
 - Många uppfattar att nikotinprodukter utan tobak är mindre skadliga för hälsan än traditionellt snus och andra tobaksprodukter.

- Priset på vitt snus är ofta lägre än priset på traditionellt snus, bland annat till följd av skillnader i beskattning.
- Regleringen av vitt snus infördes först 2022, vilket innebar att produkterna under en period hade en svagare reglering än andra nikotinprodukter.
- Vitt snus kan innehålla höga halter av nikotin, i vissa fall högre än i traditionellt snus. Produkterna säljs dessutom ofta i olika nikotinstyrkor, vilket kan underlätta en succesiv ökning av nikotinintaget.
- För unga är nikotin särskilt beroendeframkallande eftersom hjärnan fortfarande utvecklas. Ett starkt nikotinberoende kan göra det svårt att sluta använda produkten.

Vejp

Vejp – ökad användning, låg riskmedvetenhet och nya utmaningar

Vejp (även kallat e-cigarett) är en batteridrivnen elektronisk produkt som används för att inhalera ånga. Vätskan i vejps vätskebehållare innehåller ofta nikotin.

Enlig svensk lagstiftning får e-vätskor innehålla max 20 milligram nikotin per milliliter. Hur mycket nikotin användaren får i sig beror på antal bloss per tillfälle, vejps kapacitet och användningsmönster. Vejpare kan ta fler bloss i rad än traditionella rökare, vilket kan ge ett högre nikotinintag.

Det finns ett brett utbud från enkla engångsvejps till produkter man designar som användaren själv sätter samman.

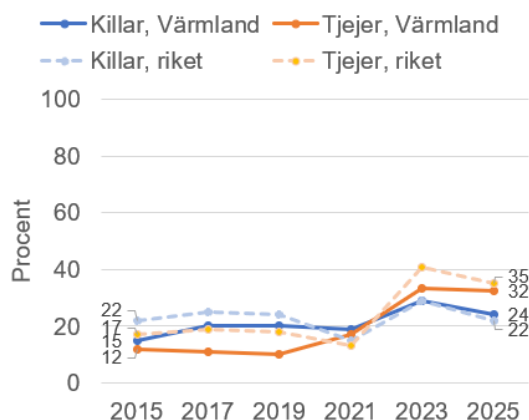
Nuvarande lagstiftning reglerar åldersgräns, hälsovarningar, marknadsföring och tillsyn av försäljningsställen. Gällande regelverk:

- Lag om tobak och liknande produkter (2018:2088)
- Lag om elektroniska cigaretter och påfyllningsbehållare (2017:425)

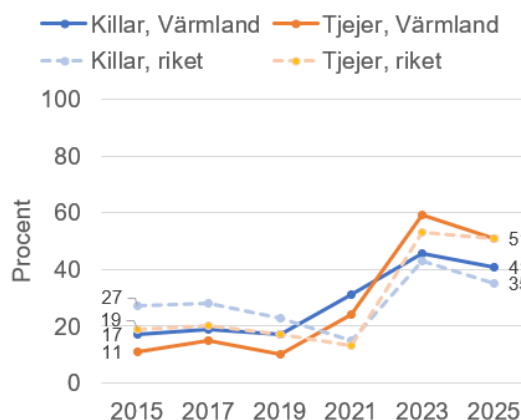
Användningen av vejp har ökat bland elever i årskurs 9 och i gymnasiet år 2 i Värmland de senaste åren (figur 4). Ökningen var särskilt tydlig mellan 2021 och 2023. I årskurs 9 ökade andelen som hade vejpat under det senaste året från 19 till 29 procent bland killar och från 17 till 34 procent bland tjejer. Bland gymnasieeleverna ökade andelen från 31 till 45 procent bland killar och från 24 till 59 procent bland tjejer.

Ökningen har varit mest påtaglig bland tjejer, både i årskurs 9 och i gymnasiet år 2. Mellan 2023 och 2025 minskade användningen något, både i Värmland och i riket som helhet, men nivåerna är fortfarande avsevärt högre än före 2023.

Årskurs 9



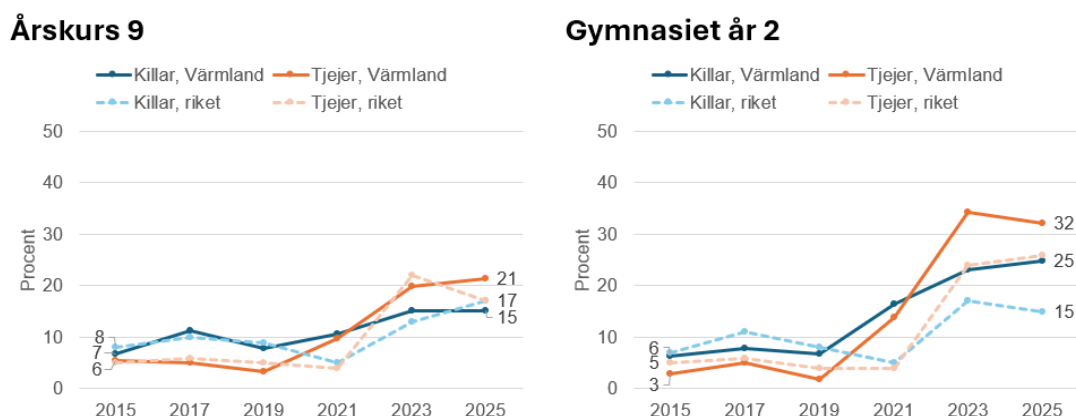
Gymnasiet år 2



Figur 4. Andel (%) elever som vejpat/rökt e-cigarett de senaste 12 månaderna Värmland och riket år 2015–2025.

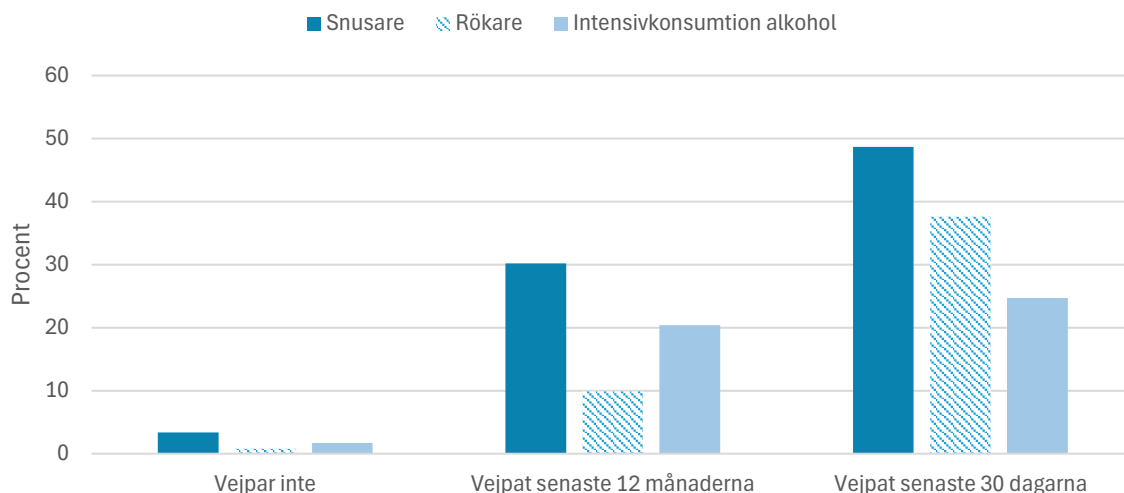
Senaste 30 dagarna

Under perioden 2015–2019 låg andelen elever som hade vejpat under den senaste månaden på mellan 5 till 10 procent i både årskurs 9 och gymnasiet år 2. Därefter skedde en kraftig ökning. I 2025 års undersökning uppgav 18 procent av eleverna i årskurs 9 och 29 procent av eleverna i gymnasiet år 2 att de hade vejpat under den senaste månaden. Andelen gymnasieelever som vejpat är högre i Värmland än i riket som helhet.



Figur 5: Andel (%) elever som vejpat/rökt e-cigaretter under de senaste 30 dagarna, Värmland och riket år 2015 – 2025.

Resultaten visar också att elever i årskurs 9 som har provat att vejpa, eller som använder vejp mer regelbundet, i betydligt högre utsträckning även snusar, röker cigaretter och intensivkonsumerar alkohol jämfört med elever som aldrig har vejpat. Användningen av tobaks- och nikotinprodukter samt alkohol är som högst bland de elever som vejpar regelbundet.



Figur 6: Andel (%) elever i årskurs 9 som inte har vejpat, som vejpat under de senaste 12 månaderna eller vejpat de senaste 30 dagarna som röker, snusar och intensivkonsumerat alkohol, Värmland år 2025.

Vuxna

I den vuxna befolkningen har vejping inte fått samma genomslag som bland unga. Resultat från den nationella folkhälsoenkäten Hälsa på lika villkor 2024 visar att användning av vejp är relativt ovanligt bland personer i åldern 16–44 år i Värmland. Endast 1 procent av både bland kvinnor och män uppger att de vejpar dagligen. Något fler uppger att de använder vejp ibland.

Sammanfattande kommentarer

- Andelen ungdomar, både killar och tjejer, som använder vejp har ökat mycket på bara några få år.
- Uppemot hälften av eleverna i gymnasiet år 2 har använt vejp under det senaste året, och närmare en tredjedel har vejpat under de senaste 30 dagarna.
- Det finns flera möjliga förklaringar till att vejp har fått många nya användare:
 - Tillverkare har marknadsfört produkterna intensivt, bland annat genom smaksättning och produktdesign som kan vara attraktiva för unga.
 - En vanlig uppfattning är att vejpnig inte är så skadligt för hälsan.
 - Vejpprodukter kan innehålla väldigt olika halter av nikotin, särskilt produkter där användaren själva kan fylla på e-vätskan.
 - För unga är nikotin särskilt beroendeframkallande eftersom hjärnan fortfarande utvecklas. Ett starkt nikotinberoende kan göra det svårt att sluta använda vejps.

Total tobaks- och nikotinanvändning

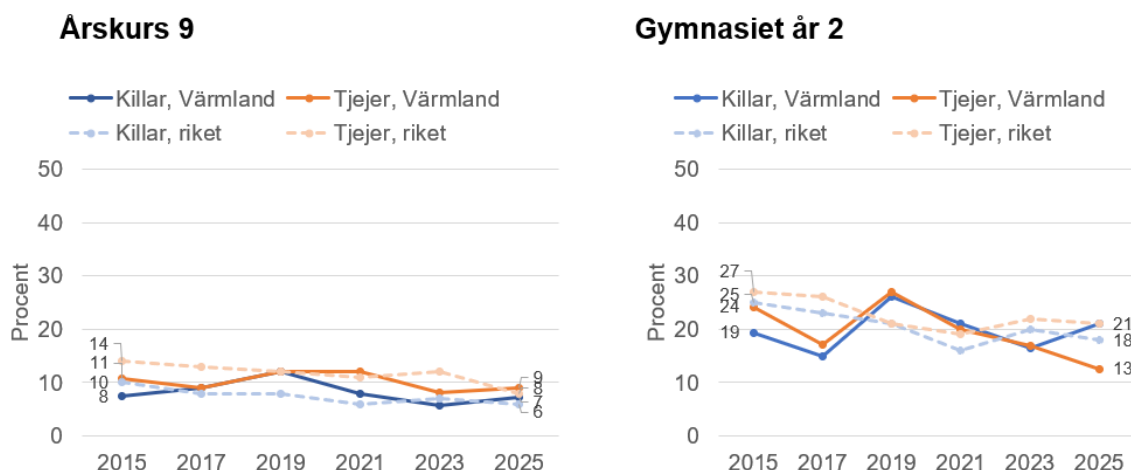
Tydliga förändringar i ungas vanor

Parallellt med att cigarettrökningen har minskat har användningen av snus och vejp ökat, framför allt bland ungdomar. Nedan presenteras en samlad bild av ungas användning av tobaks- och nikotinprodukter.

Cigaretter

Rökning av traditionella cigaretter har blivit mindre vanligt, särskilt bland tjejer. I årskurs 9 har andelen tjejer i Värmland som röker cigaretter minskat från 11 procent 2015 till 9 procent 2025. I gymnasiets år 2 har andelen mer än halverats, från 27 procent då andelen var som högst under tidsperioden - till 13 procent 2025.

Bland killar i Värmland har andelen som röker varierat under den senaste tioårsperioden. Detta skiljer sig från utvecklingen i riket, där andelen rökare har minskat påtagligt bland både killar och tjejer i såväl årskurs 9 som gymnasiets år 2.



Figur 7. Andel (%) elever som röker cigaretter varje dag, nästan varje dag och ibland, Värmland och riket år 2015–2025.

Snus

Utvecklingen av ungas snusvanor skiljer sig från utvecklingen av cigarettrökningen. År 2025 uppgav 14 procent av eleverna i årskurs 9 och 28 procent av eleverna i gymnasiets år 2 att de snusade. Detta kan jämföras med 2015, då motsvarande andelar var 9 respektive 16 procent. Den största ökningen har skett bland tjejer i gymnasiets år 2, där andelen som snusar har ökat från 7 procent till 23 procent under den senaste tioårsperioden. Uppgifterna om snusanvändning omfattar både traditionellt (brunt) snus och vitt snus.

Vejp

Användning av vejp har ökat bland elever i årskurs 9 och gymnasiets år 2 i Värmland under de senaste åren. Den mest påtagliga ökningen skedde mellan 2021 och 2023. Under denna period ökade andelen tjejer i gymnasiets år 2 som hade vejpat någon gång under senaste året från 24 till 59 procent.

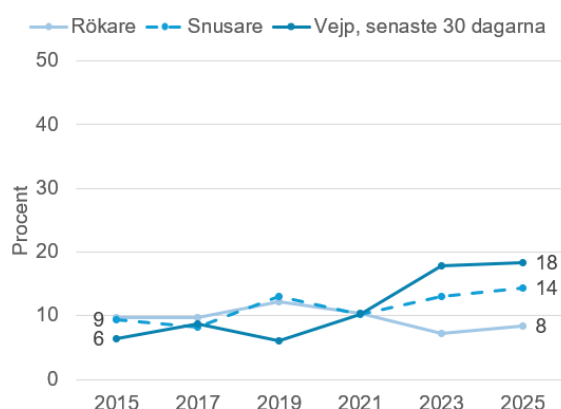
Total nikotinanvändning

Andelen elever som snusar och vejp har ökat under senare år, både i årskurs 9 och i gymnasiet år 2, samtidigt som andelen som röker cigaretter har minskat.

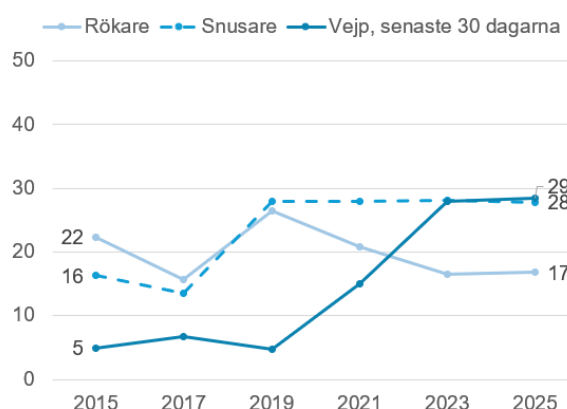
Användningen av nikotinprodukter är vanligare bland gymnasieelever än bland elever i årskurs 9. År 2025 uppgav närmare 30 procent av eleverna i gymnasiet år 2 att de snusade, och en lika stor andel hade vejp under de senaste 30 dagarna. Bland eleverna i årskurs 9 snusade 18 procent, medan 14 procent hade vejp under motsvarande period. Andelen som röker cigaretter är ungefär dubbelt så hög bland gymnasieelever som bland elever i årskurs 9.

I figur 8 redovisas andelen elever som röker, snusar eller har vejp under de senaste 30 dagarna. Elever som har vejp under den senaste 30-dagarsperioden bedöms generellt ha en mer regelbunden användning än de som endast har provat vejp under de senaste 12 månaderna, vilket är skälet till att detta mått används i redovisningen.

Årskurs 9

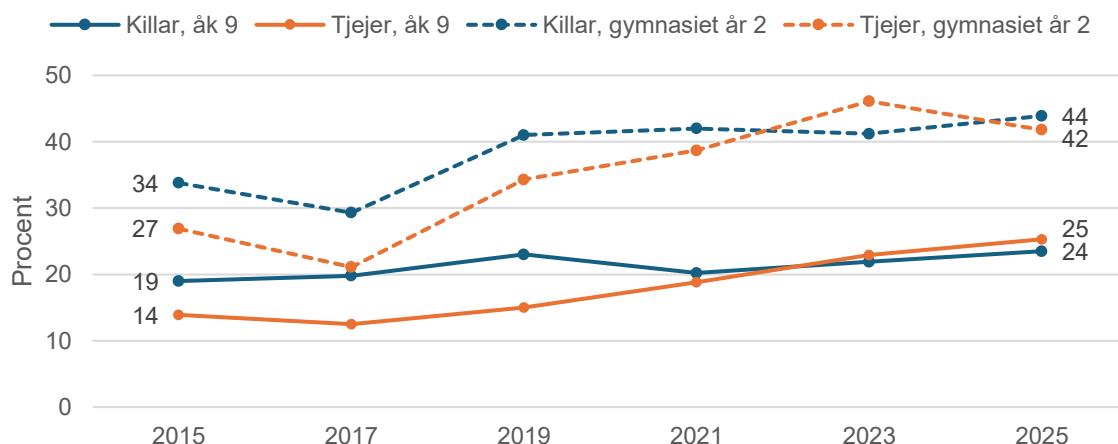


Gymnasiet år 2



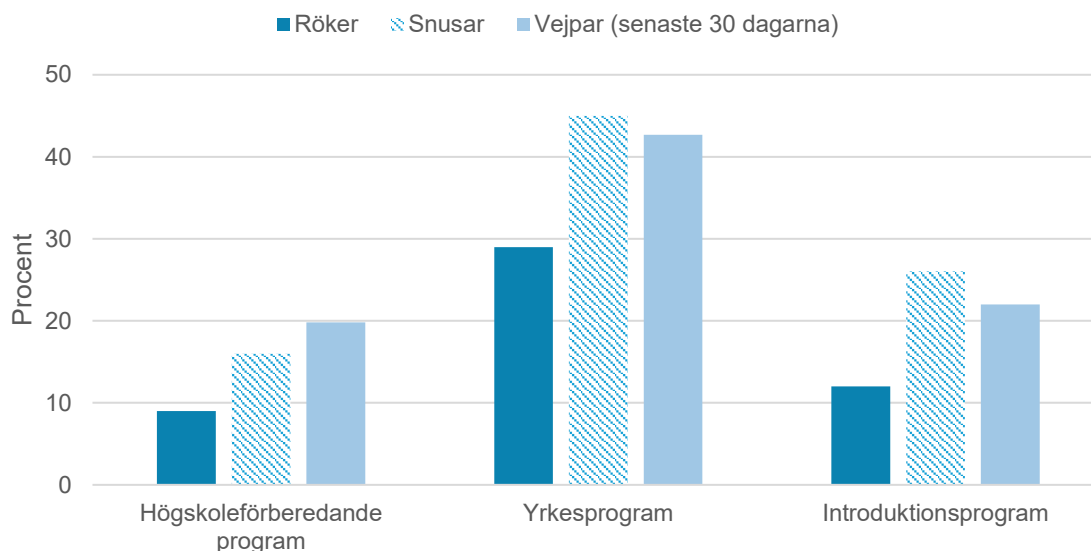
Figur 8: Andel (%) elever i årskurs 9 och gymnasiet år 2 som röker (varje dag, nästan varje dag, ibland), snusar (varje dag, nästan varje dag, ibland) och vejp under de senaste 30 dagarna, Värmland år 2015 – 2025.

Sammanlagt har de nya nikotinprodukterna, vitt snus och vejp, bidragit till att den totala nikotinanvändningen bland unga är högre 2025 än den var för tio år sedan. Användningen av nikotinprodukter är nu ungefär lika vanlig bland tjejer som bland killar (figur 9).



Figur 9: Andel (%) elever som använder minst en nikotinprodukt, dvs röker (varje dag, nästan varje dag, ibland), snusar (varje dag, nästan varje dag, ibland) eller vejp under de senaste 30 dagarna, uppdelat på killar och tjejer i årskurs 9 och gymnasiet år 2, Värmland år 2015–2025.

Användningen av tobaks- och nikotinprodukter är vanligast bland elever på gymnasieskolans yrkesprogram. Jämfört med elever på högskoleförberedande program är det mer än dubbelt så vanligt att snusa och vejp samt omkring tre gånger så vanligt att röka cigaretter bland elever på yrkesprogram. Antalet elever på introduktionsprogram är relativt litet, men användningen av vejp och cigaretter ligger på nivåer som i stort motsvarar dem bland elever på högskoleförberedande program, förutom att snusning är något vanligare.



Figur 10: Andel (%) elever på de olika gymnasieprogrammen som röker (varje dag, nästan varje dag, ibland), snusar (varje dag, nästan varje dag, ibland) och vejpat de senaste 30 dagarna, Värmland år 2025.

Sammanfattande kommentarer

- Samtidigt som användningen av cigaretter minskat har de nya nikotinprodukterna, vitt snus och vejp, etablerat sig bland unga och fått många användare, även i grupper som tidigare inte använt nikotinprodukter.
- Under en tioårsperiod har den totala tobak- och nikotinanvändningen ökat, både bland elever i årskurs 9 och gymnasiets år 2.
- Tjejer och killars konsumtionsmönster är mer lika 2025 än tidigare, eftersom andelen tjejer som använder tobaks- och nikotinprodukter har ökat mer än för killar.
- Det finns flera möjliga förklaringar till att den totala konsumtionen har ökat, bland annat att de nya produkterna, vitt snus och vejp, har etablerats på marknaden och nått nya målgrupper.

Spel om pengar

Spel om pengar och riskabelt spelande ökar bland unga killar

De vanligaste typerna av spel om pengar bland unga är lotterier, poker och spel kopplade till E-sport. Spel på E-sport och sporthändelser sker huvudsakligen online, medan pokerspel och lotterier oftare sker i fysiska miljöer.

För att minska risken för att barn och unga utvecklar ett riskabelt spelande finns en lagstadgad 18-årsgräns för organiserat spel om pengar.

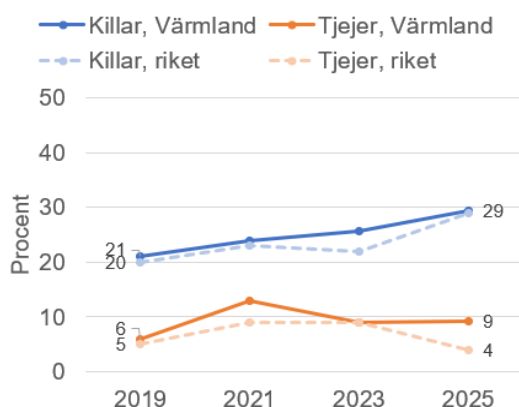
Den svenska spellagstiftningen reglerar bland annat åldersgränser, marknadsföring och spelbolagens ansvar för att förebygga spelrelaterade skador. Gällande regelverk:

- Spellag (2018:1138)
- Spelförordningen (2018:1475)

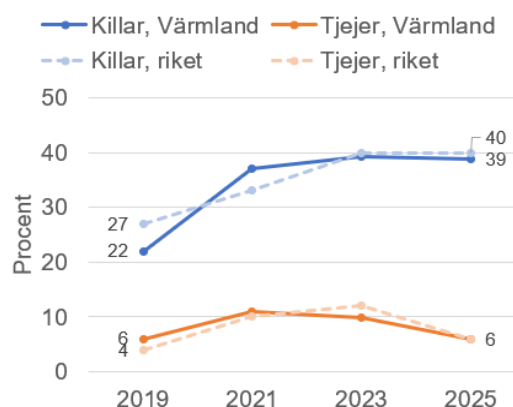
Att ha spelat om pengar någon gång under det senaste året är betydligt vanligare bland killar än bland tjejer (figur 11). Såväl i Värmland som i riket som helhet har andelen killar som spelat om pengar ökat sedan 2019.

Bland killar i årskurs 9 har ökningen varit närmast linjär, från 21 procent 2019 till 29 procent 2025. Bland gymnasieeleverna skedde den största ökningen mellan 2019 och 2021, då andelen ökade från 22 procent till 37 procent i Värmland. Därefter har nivån varit relativt stabil och uppgick till 39 procent 2025. Även andelen som spelat om pengar de senaste 30 dagarna har ökat bland killar i både årskurs 9 och i gymnasiet sedan 2019.

Årskurs 9



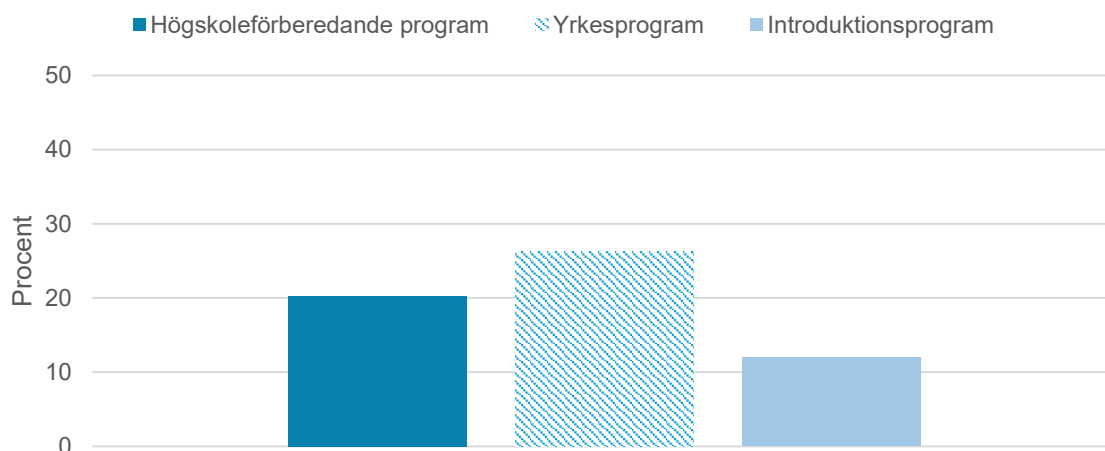
Gymnasiet år 2



Figur 11. Andel (%) elever som spelat om pengar under de senaste 12 månaderna, Värmland och riket år 2019–2025.

Jämfört med vuxna är andelen ungdomar som spelat om pengar under de senaste 12 månaderna fortfarande relativt låg. År 2024 uppgav 48 procent av kvinnor och 64 procent av männen, 16 år eller äldre i Värmland, att de spelat om pengar under det senaste året. En viktig skillnad är att personer som har fyllt 18 år enligt lag får spela om pengar, medan detta inte är tillåtet för personer under 18 år.

Det är något vanligare att ha spelat om pengar bland elever på yrkesprogram än bland elever på högskoleförberedande program. Bland elever på introduktionsprogram är andelen som spelat om pengar lägst.

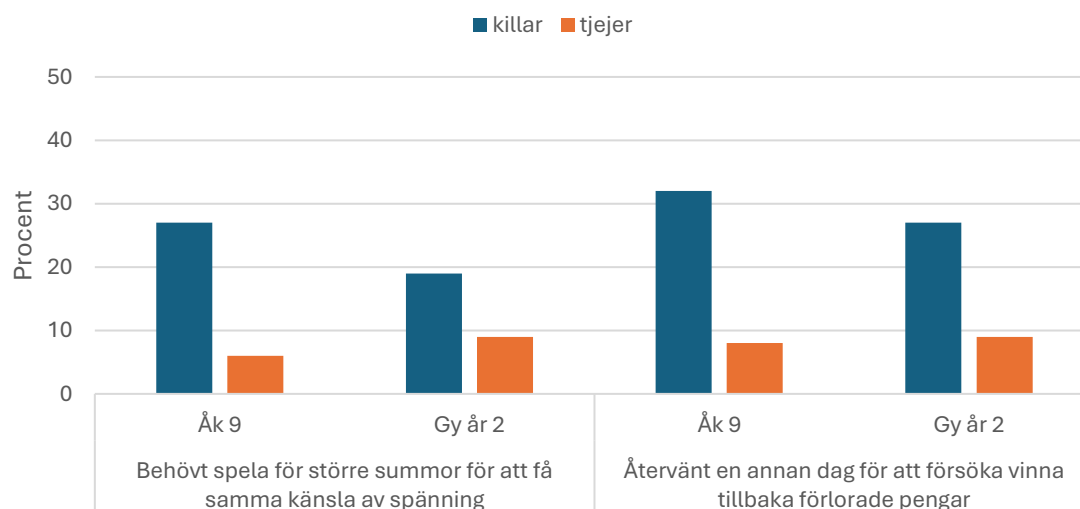


Figur 12. Andel (%) elever utifrån gymnasieprogram som spelat om pengar under de senaste 12 månaderna, Värmland 2025.

Att spela om pengar behöver inte innebära en påtaglig risk för individen om speltillfällena är få och insatserna låga. Riskerna ökar däremot när de satsade summorna överstiger vad personen har råd att förlora eller när spelandet blir svårt att kontrollera.

Figur 13 visar att det, framför allt bland killar som spelar om pengar, finns en grupp som uppger att de behöver spela för allt större summor för att uppnå samma känsla av spänning. En del uppger också att de har återvänt till spelandet för att försöka vinna tillbaka pengar som tidigare förlorats. Andelarna är högre bland killar i årskurs 9 än bland killar i gymnasiets år 2, vilket tyder på att det redan i relativt unga åldrar finns en grupp som uppvisar tecken på riskabla spelvanor.

Det är samtidigt viktigt att notera att andelarna i figur 12 endast baseras på de elever som har spelat om pengar någon gång under det senaste 12 månaderna. Om beräkningarna i stället utgår från samtliga elever blir andelarna lägre. Bland killar i årskurs 9 uppger då 8 procent att de behöver spela för större summor för att uppnå samma känsla av spänning, medan 9 procent uppger att de återvänt en annan dag för att försöka vinna tillbaka tidigare förlorade pengar.



Figur 13. Andel (%) bland elever som spelat om pengar och uppvisar riskabla spelbeteenden, uppdelat på kön och årskurs, Värmland 2025.

Enligt ett index (se faktaruta) baserat på fyra frågor från instrumentet Problem Gambling Severity index (PGSI) uppvisar 13 procent av killarna i årskurs 9 och 14 procent av killarna på gymnasiet år 2 ett riskabelt spelande. Motsvarande andelar var 5 procent respektive 10 procent år 2019. Bland tjejer är andelen 1 procent i både årskurs 9 och i gymnasiet år 2.

Riskabelt spelande beräknat utifrån fyra frågor från Problem Gambling Severity index (PGSI)

Indexet baseras på följande fyra frågor:

1. Har du under de senaste 12 månaderna spelat för mer än du verkligen har råd att förlora?
2. Har du under de senaste 12 månaderna spelat med större summor för att få samma känsla av spänning?
3. Har du under de senaste 12 månaderna återvänt en annan dag för att vinna tillbaka det du förlorat?
4. Har du under de senaste 12 månaderna lånat pengar eller sålt något för att ha pengar att spela för?

Samtliga frågor har svarsalternativen: "Aldrig", "Ibland", "Ofta" eller "Nästan alltid".

Den som har svarat någon annat än aldrig på någon av frågorna anses ha ett riskabelt spelande.

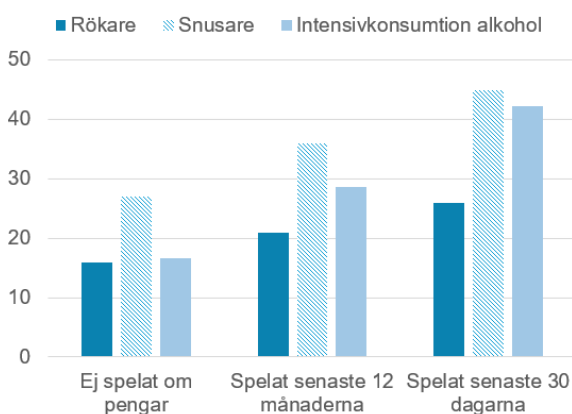
Resultaten ligger i linje med CAN:s nationella skolundersökningar. Vilka visar att riskabelt spelande har ökat bland killar, medan utvecklingen bland tjejer har varit relativt oförändrad.

Efter 18 års ålder, då det enligt lag är tillåtet att spela om pengar, ökar både andelen unga som spelar om pengar och andelen som utvecklar spelproblem.

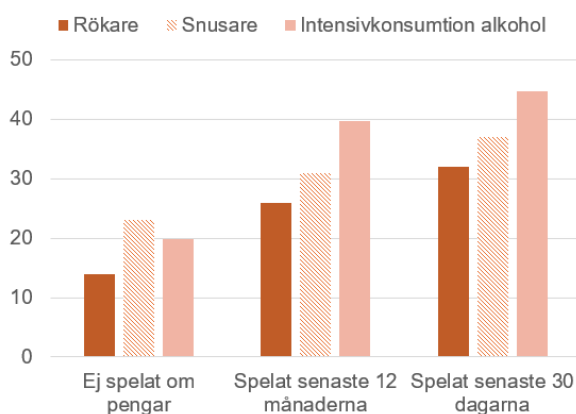
Detta understryker betydelsen av åldersgränser som en skyddande åtgärd för att förebygga spelrelaterade problem bland unga.

Killar och tjejer i gymnasiet år 2 som har spelat om pengar uppvisar i högre utsträckning riskbeteenden såsom rökning, snusning och intensivkonsumtion av alkohol, jämfört med elever som aldrig har spelat om pengar (figur 14). De högsta andelarna rökare, snusare och intensivkonsumenter av alkohol återfinns bland de elever som har spelat om pengar under de senaste 30 dagarna, både bland killar och bland tjejer.

Killar, gymnasiet år 2



Tjejer, gymnasiet år 2



Figur 14: Andel (%) elever i gymnasiet år 2 som röker, snusar och intensivkonsumerat alkohol utifrån om de inte har spelat om pengar, spelat under de senaste 12 månaderna eller spelat de senaste 30 dagarna, Värmland år 2025.

Sammanfattande kommentarer

- Spel om pengar har ökat kraftigt bland killar och unga män.
- År 2025 uppgav 3 av 10 killar i årskurs 9 och 4 av 10 killar i gymnasiets år 2 att de hade spelat om pengar de senaste 12 månaderna. Även andelen som har spelat om pengar de senaste 30 dagarna har ökat.
- Det är betydligt vanligare att killar spelar om pengar än att tjejer gör det.
- Ökningen av spel om pengar bland unga killar är oroande av flera skäl:
 - När fler spelar ökar också risken för att fler utvecklar ett riskabelt spelande. Detta kan bland annat yttra sig genom behov av allt högre insatser för att uppnå samma känsla av spänning eller genom försöka att vinna tillbaka tidigare förlorade pengar.
 - Spel om pengar samvarierar ofta med andra riskbeteenden, såsom användning av tobaks-, nikotinprodukter samt alkoholkonsumtion.
- Det finns flera möjliga förklaringar till att spel om pengar har blivit vanligare bland unga:
 - Marknadsföring av spel om pengar visas i hög utsträckning i miljöer där unga vistas och kan i vissa fall vara särskilt lockande för unga män.
 - Tillgängligheten till digitala spelformer, såsom onlinespel och sportbetting, har ökat. Även inslag i dataspel som efterliknar spel om pengar, exempelvis lootlådor, kan bidra till en ökad exponering för spelrelaterade mekanismer.

Skyddsfaktorer

Skyddsfaktorer – främjar goda levnadsvanor

Skyddsfaktorer bidrar till förmågan att hantera utmaningar eller påfrestningar och ökar sannolikheten för god hälsa.

Inom det hälsofrämjande och ANDTS-förebyggande arbetet finns flera gemensamma skyddsfaktorer som bidrar till att stärka hälsan, öka motståndskraften och minska risken för ohälsa kopplad till tidig debut eller användning av alkohol, nikotin eller spel om pengar.

Skyddsfaktorer finns på olika nivåer. På samhällsnivå handlar det exempelvis om lagstiftning, såsom rökfria miljöer och åldersgränser. Andra skyddsfaktorer är kopplade till människors livsvillkor, till exempel familjens etablering på arbetsmarknaden, utbildningsnivå och ekonomiska förutsättningar. Meningsfull fritid, en fungerande skolgång samt goda relationer till vänner och vuxna är ytterligare viktiga skyddsfaktorer som ligger närmare individen.



Figur 15. Illustration av hälsans bestämningsfaktorer, med inspiration från Dahlgren och Whitehead.

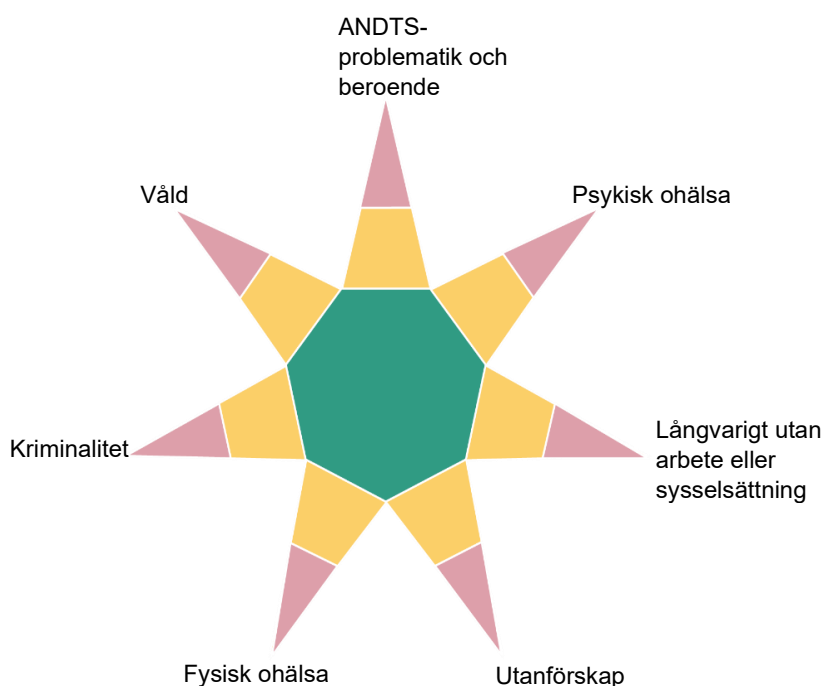
I undersökningen Elevers drogvanor får eleverna bland annat svara på frågor om trivsel i skolan och om deras föräldrar vet var de befinner sig på fredags- och lördagskvällar. Detta är två välkända skyddsfaktorer för barn och ungas hälsa och utveckling.

I Värmland uppger de allra flesta eleverna att de trivs bra i skolan. Andelen som trivs bra är något högre bland killar än bland tjejer och bland gymnasieelever jämfört med elever i årskurs 9. De flesta ungdomar uppger också att deras föräldrar alltid eller nästan alltid vet var de befinner sig under helgkvällar.

Preventionsstjärnan

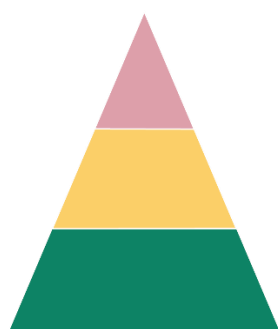
Preventionsstjärnan illustrerar hur hälsofrämjande insatser som stärker barn och ungas uppväxtvillkor både kan främja god hälsa och förebygga negativa utfall inom flera olika problemområden.

Genom att arbeta hälsofrämjande, stärka skyddsfaktorer, och genomföra universella insatser nås en bred målgrupp samtidigt som positiva effekter kan uppnås inom flera olika områden. På så sätt bidrar arbetet till mer jämlika förutsättningar för god hälsa.



Figur 16: *Preventionsstjärnan, en illustration över samband mellan hälsofrämjande, förebyggande och behandlande insatser.*

Med universella insatser avses åtgärder riktade till hela befolkningen eller en del av befolkningen såsom alla elever i en viss ålder, innan ett problem eller ett bruk har utvecklats. Insatserna kan handla om kunskapsspridning eller att prata om normer och attityder.



Indikerad insats

Insatser riktas till individer som identifieras med problem.

Selektiv insats

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

Universell insats

Insatser som inte tar hänsyn till skillnader mellan grupper utan riktas till alla oavsett grad av risk

Figur 17: *Illustration över de olika insatsnivåerna, universell, selektiv och indikerad.*

Preventionsstjärnan synliggör även värdet av att flera verksamheter och aktörer samverkar. Genom insatser på olika nivåer och inom olika verksamhetsområden kan de tillsammans bidra till att främja goda uppväxtvillkor för barn och unga.

Slutord

Syftet med detta dokument är att uppmärksamma förändringar i riskmiljöer och konsumtionsmönster bland unga. Samtidigt som användningen av de traditionella ANT-produkterna, såsom alkohol och cigaretter, minskar ses en ökning av nya riskprodukter och riskbeteenden, bland annat, vitt snus, vejpning och spel om pengar. Vilka alla kan ha en betydande påverkan på ungas hälsa. Utvecklingen återfinns inte bara i Värmland utan även i övriga Sverige och Europa.

Över tid kan en utveckling mot mer likartade konsumtionsmönster av alkohol, narkotika, vejp och snus mellan killar och tjejer ses. Där ökningen har varit större bland tjejer än killar, vilket bidragit till en ökad total nikotinanvändning bland unga. När det gäller spel om pengar är det fortfarande betydligt vanligare bland killar, och utvecklingen tyder på att skillnaderna mellan killar och tjejer ökar.

Med utgångspunkt i det nationella ANDTS-målet och dess prioriteringar, att skydda barn och unga, senarelägga eller motverka debut och säkerställa tidiga insatser, behöver det fortsatta hälsofrämjande och förebyggande arbetet möta denna utveckling genom en kombination av politiska åtgärder, strategier och insatser. Genom samverkan mellan aktörer och verksamheter på olika nivåer, kan vi tillsammans stärka familje- och kamratrelationer, trygga och främjande skolmiljöer samt bidra till en god psykisk hälsa hos barn och unga.

Det är samtidigt viktigt att ha i åtanke att riskprodukter och riskmiljöer inom ANDTS-området utgör en ständigt närvarande del i ungas vardag. De förebyggande insatserna behöver därför vara kunskapsbaserade, följsamma mot samhällsutvecklingen och utgå från ungas behov och förutsättningar. För att vara långsiktigt verkningsfulla behöver insatserna också vara en naturlig del av verksamheter såsom skola och föreningsliv. Vuxna, i olika roller, har en viktig funktion som stödjande och hälsofrämjande förebilder.

Källor och länkar till använt material

CAN, <https://www.can.se/>

Tobaksfakta, www.tobaksfakta.se

Folkhälsomyndigheten: Alkohol, narkotika, dopning, tobaksprodukter och nikotinprodukter och spel om pengar (ANDTS) — [Folkhälsomyndigheten](https://www.folkhalsomyndigheten.se)

Folkhälsomyndigheten: spelprevention.se

Espad: [ESPAD - Den europeiska skolundersökningen - CAN](https://www.espad.eu)

Karolinska institutet: Nikotinprodukter | [Karolinska Institutet](https://www.karolinska.se)

[En samlad strategi för alkohol-, narkotika-, dopnings- och tobakspolitiken samt spel om pengar 2022–2025 - Regeringen.se](https://www.regeringen.se/49131d3d-8000-4682-b901-000000000000)

