

# Tobaksavvänjning med ungdomar

Farida al-Abani

Folkhälsovetare  
Tobaksavvänjare  
Projektledare Tobaksfri innerstad

Svar på frågor om tobak på 1177 & UMO  
och tidigare avväjare på Sluta-Röka-Linjen

# 20 tips för tobaksavvänjning i skolan

## Förberedelse

1. Göra det i samband med en förändring
2. Ha inbokade möten med dropin i avskärmda rum
3. Under skoltid så att eleverna kan komma
4. Bra om det kan läggas in i schemat och elevportaler
5. Infon måste vara spridd
6. Personalen behövs för rekrytering och pepp både innan, samma dag och framöver.
7. Informera om träff samma dag
8. Anpassa antalet träffar
9. Öppet för alla elever – dock för motiverade
10. Inte för många elever – helst max 10

## Under träffen

1. Påminn om att de flesta, likt dem, vill sluta
2. Utgå från nuvarande kunskap om tobaksavvänjning
3. Ha en metod som går att följa upp
4. En personlig relation med de som kan vilja sluta
5. Erkänn elevernas bruk och missbruk, erkänn skolans tidigare misstag
6. Kom ihåg deltagarnas namn
7. Våga vara tydlig och ha mötesregler
8. Grupperna måste få vara olika då elever är olika
9. Våga testa nytt och göra det roligt
10. Använd dig av elevernas erfarenheter