

# Samtalet Om Tobak I Skolan



Det är känt att tonårstiden präglas av ett nyfiket sökande, prövande av gränser och ifrågasättande av auktoriteter.

Under ungdomsåren är det naturligt att inte överblicka konsekvenser av olika val och beslut, till exempel att börja röka eller snusa. De flesta ungdomar väljer att vara tobaksfria men många testar och experimenterar. För en del leder detta till mer regelbunden användning. För att stödja och underlätta tobaksfrihet, är det viktigt att i en dialog, utgå från tonåringens funderingar.

Syftet med metoden är att samtala med eleven anpassat till hans/hennes erfarenhet av tobaksbruk, så att tobaksfrihet stärks och ett redan påbörjat bruk begränsas eller avbryts.

## Kartlägg elevens erfarenhet av tobak

Använd följande frågor för att välja lämpligt spår i samtalet. Fråga om rökning och snusning var för sig.

- Har du provat röka/snusa någon gång?
- Hur många gånger skulle du säga att du rökt/snusat i ditt liv? Mer eller mindre än 10?
- När hände det senast?
- Har du någonsin rökt/snusat regelbundet (minst 1 gång per vecka, 4 veckor i rad eller mer)?
- Om du tänker på de senaste 30 dagarna, hur såg ditt tobaksbruk ut?

## Tre olika insatser/spår utifrån kartläggningen

Spår 1

### Tobaksfri/Testat

- Aldrig använt
- Testat några gånger
- Mindre än 10 gånger totalt och inte de senaste 30 dagarna

Spår 2

### Experimenterande och tidigare regelbundet bruk

- Mer än 10 gånger totalt, men aldrig regelbundet
- Regelbundet, men inte de senaste 30 dagarna
- Mindre än 10 gånger under de senaste 30 dagarna

Spår 3

### Röker/Snugar

- Regelbundet (varje vecka sedan minst en månad)
- Mer än 10 gånger under de senaste 30 dagarna

Regelbundet = minst 1 gång per vecka, 4 veckor i rad eller mer

## Spår 1. Tobaksfria och de som testat

Cirka 5 minuter

**Mål:** Stärka tobaksfrihet.

**Förhållningssätt:** Positivt stödjande. Eleven berättar om hur hon/han tänker. Bekräfta elevens tankar och val.

### Inled med:

Tobaksfria: ”Vad bra att du är rökfri/snusfri. Berätta hur du tänker?”

För de som testat litet: ”Vad upptäckte du...? Så när du testade var det mest obehagligt...?  
Det var inget för dig?”

### Lyssna och summera:

”Så det som du tycker är bra med att vara rök/snusfri är... De flesta väljer som du... Så bra att du upptäckte...”

### Avsluta samtalet med något positivt:

”Det här låter som om det är helt självklart för dig... Du verkar ha tänkt igenom... Det är roligt att höra att du är så medveten om detta... Jag kan verkligen stödja dig i ditt beslut.”

## Spår 2. Experimenterande och tidigare regelbundet bruk

Cirka 10 minuter

**Mål:** Resonera om vad tobaksbruket betyder/eller har betytt, utforska attityder och medvetenhet om risker. Stärk positiva tankar och beslut. Överväg uppföljande samtal.

**Förhållningssätt:** Hitta det goda samarbetet, var nyfiken intresserad och uppmuntra funderingar/reflektion.

Ge en försiktig positiv förväntan och visa att du gärna vill följa elevens val framåt.

### Inled med:

”Kommer du ihåg när du rökte/snusade senast. Vad hände? Berätta i vilket sammanhang det var och dina tankar om detta?... Vad vill du själv?... Hur påverkas du och hur tror du att din rökning/snusning påverkar andra?... Vad skulle dina kompisar säga om du inte rökte/snusade?”

Se ”Områden att diskutera” på nästa sida. ”Vad tänker du om...? Vad vet du om...?”

Avsluta diskussionen positivt: ”Hur funderar du just nu/idag med tanke på det vi pratat om?...”

### Summera samtalet:

Uppmuntra till reflektion och stärk positiva tankar och beslut. ”Det här är sånt som du har tänkt på förstår jag och som kan ha betydelse för vilka val du gör framöver...”

Har du funderat på att sluta, ska vi ses igen och prata vidare om det?

Att inte röka är bland det bästa du kan göra för din hälsa.”

### Spår 3. Röker/snusar regelbundet

Cirka 15 minuter

- Mål:** Diskutera rök- och snusvanorna. Lyft fram förändringstankar och funderingar samt uppmuntra till positiva val. Väck intresse för fortsatt kontakt.
- Förhållningssätt:** Visa ett nyfiskt intresse och respekt för svårigheter och hinder. Balansera följsamhet i samtalet det vill säga reflektera och summera på ett stödjande sätt och inta en försiktigt optimistisk hållning till förändring. Undvik argumentation.

#### Inled med:

”Berätta om din rökning/snusning, när och i vilka situationer. På vilket sätt är det viktigt? Vad känner du då? Ser du några nackdelar...? Hur upplever du situationer där du inte röker/snusar. Vad gör du i dag för att må bra? Vill du ha stöd till förändring? Ska jag berätta vad som finns?”

#### Summera samtalet:

Fokusera på det som i samtalet visat sig var tecken på förändringsvilja. ”Hur känner du nu när vi pratat om detta? Vad säger du om att prata mer? Jag vill gärna höra hur du tänker vidare.” Erbjud uppföljande samtal.

### Uppföljande samtal

Intresserade från spår 2 och 3 tidsåtgång cirka 15 minuter

- Mål:** Fortsätta dialogen med utgångspunkt från tidigare samtal. Fråga alltid om aktuella tobaksvanor eftersom det är vanligt att dessa förändras. Stimulera nyfikenhet på tobaksfrihet och undersök förändringsviljan. Testa enkla förändringar eller lägga till en god vana. Uppmuntra nya steg och goda vanor. Fortsatt nyfiskt intresse för funderingar och aktiva förändring.

- Förhållningssätt:** Visa att du bryr dig. Förmedla oro.

#### Inled med:

Vad tänker du om din rökning när du ser framåt i tiden? Om du bestämde dig för att sluta vilka skulle vara dina viktigaste skäl? Om du skulle göra en förändring vad skulle du då vilja göra?”

#### Lyssna på svaret och fråga vid behov om du får ge några förslag:

Till exempel inte röka i vissa situationer, börja äta frukost, inte röka på vardagar eller under skoltid, prata med en kompis om att hjälpas åt, börja träna, ta med en frukt varje dag och så vidare.

”När skulle det vara möjligt att sätta igång med förändringen?”

Följ upp genomförda förändringar! Lyssna och uppmärksamma positiva resultat.

”Hur känns det?... Vad blev bättre?... Hur gjorde du?”

#### Summera samtalet:

”Med de erfarenheter du nu har – vad blir nästa steg? Hur går du vidare?”

Viktiga delar av samtalet summeras och samtalet avslutas med lämpliga framåtsyftande frågor.

### Områden att diskutera

- Pengar
- Fräsch andedräkt
- Bättre hy
- Röklukt i hår och kläder
- Beläggningar på tänderna
- Skador på munslemhinnan
- Beroendet
- Vad händer i kroppen
- Passiv rökning
- Att vara en förebild
- Odling av tobak:
  - skogsskövling
  - barnarbete

### Då eleven bestämt sig för att sluta

- Vem kan stödja dig?
- Vad behöver du förändra?
- Vad är du bra på?
- Vilka situationer tror du blir svåra?
- Hur kan du hantera dessa?

### och senare

- Vad har du vunnit?
- Vad är det bästa med det du gjort?
- Hur känns det att ha kommit en bit på väg?
- Hur går du vidare?

### Verktyg i arbetet:

Fimpa Nu! Bli rök- och snusfri. En broschyr för ungdomar och handledningshäfte för personal. Laddas ner på [www.tobaksstopp.nu](http://www.tobaksstopp.nu)

Sluta-Röka-Linjen tfn 020-84 00 00, kostnadsfritt samtalstöd för dig som vill sluta röka eller snusa. [www.slutarokalinjen.se](http://www.slutarokalinjen.se)

Fimpaaa! En gratis app för unga som vill sluta röka. [www.umo.se/Fimpaaa](http://www.umo.se/Fimpaaa)



### Information och resurser:

[www.tobaksstopp.nu](http://www.tobaksstopp.nu) – sajt med fokus på tobaksavvänjning – fem utbildningsfilmer om SOTIS

[www.tobaksfri.se](http://www.tobaksfri.se) – kontraktmetod för en tonårstid utan tobak.

[www.smart.org.se](http://www.smart.org.se) – nätverk för olika varianter av drogförebyggande kontraktverksamheter.

[www.nonsmoking.se](http://www.nonsmoking.se) – vill skapa skyddande miljöer för barn och ungdomar.

[www.tobaksfakta.se](http://www.tobaksfakta.se) – sajt om rökning, snus, hälsa, tobaksprevention och tobakspolitik.

[www.fairtradetobacco.org](http://www.fairtradetobacco.org) - information om effekterna av tobaksodling på arbetare och miljö

SOTIS-manualen är framtagen av, Stockholms läns landsting i samarbete med Folkhälsoenheten i Uppsala med stöd av Nationella Tobaksuppdraget, Statens folkhälsoinstitut 2010.