# Ditt nej gör stor skillnad

Till dig som förälder – om barn, ungdomar och tobaksberoende

A NON SMOKING Generation®

# Du är betydelsefull!

Den här skriften har främst ett syfte – att hjälpa dig som förälder med argument när du ska prata med ditt barn om tobak.

Det är många olika krafter som vill få våra barns uppmärksamhet- kompisarna lockar, kändisarna påverkar och tobaksbolagen propagerar stenhårt. Därför har vi samlat konkreta tips och råd som stöd i din strävan efter ditt barns bästa. Föräldrars åsikter om tobak betyder faktiskt mycket mer än vad du förmodligen tror.

Ditt nej kommer att göra stor skillnad för ditt barns framtid. Du är en förebild, lycka till!

Fredrik Söderhielm
Generalsekreterare

A Non Smoking Generation
Stiftelsen En Rökfri Generation

**KORT OM TOBAK I SVERIGE...**

- I Sverige dör över 6 000 personer av rökning varje år
- I Sverige börjar ca. 17 000 barn att röka varje år
- I Sverige kostar rökningen samhället minst 26 miljarder kronor per år
- I Sverige måste man enligt lag vara minst 18 år för att köpa tobak
- I Sverige köper de flesta av alla underåriga sin tobak själv i butik

# Man kan inte lära gamla hundar att sitta

Ordspråket är mer passande i sammanhanget än man först kan tro. Det är nämligen uppenbart att tobaksindustrin försöker motivera sin existens genom att presentera cigaretter och snus som frihetsbaserade val för vuxna människor.

Samtidigt vet vi att mer än 80 procent av alla som börjar med tobak är under 18 år. Självklart vet tobaksindustrin detta – det går ju inte att lära gamla hundar att sitta. Unga däremot, går utmärkt.

Ingen föds till rökare eller snusare, behovet är helt och hållet skapat av tobaksbolagen, i syfte att tjäna pengar. När man väl har börjat använda tobak är beroendet mycket svårt att bryta, och har väldigt lite med valfrihet att göra. Det är snarare ett fysiskt tvång.

I omvänd betydelse funkar alltså ordspråket även när man väl börjat röka eller snusa: det går inte att lära gamla hundar att sitta ...

# Tobak dödar ...

Rökningen är ett av vår tids största folkhälsoproblem – och ett av de absolut onödigaste. Bara i Sverige inleder ca 17 000 barn och ungdomar varje år ett, många gånger livslångt, tobaksberoende.

Det blir 50 barn om dagen. Hälften av dem som fortsätter kommer att dö en allt för tidig död som en direkt följd av rökningen.

Detta måste du som förälder vara medveten om.

# Vad är det som påverkar?

Varför någon börjar använda tobak finns det såklart en massa olika anledningar till, men låt oss inte spekulera i det. Vad som däremot är viktigt att tänka på, är att det finns ett par generella faktorer som ligger till grund för om ditt barn kan komma att börja med cigaretter eller snus.

I huvudsak handlar det om dessa tre: förebilder, tillgången och graden av acceptans:

### FÖREBILDER OCH SOCIALT TRYCK

**Röker eller snusar tränare, fritidsledare eller andra personer i ditt barns närhet?**
**– Då måste du få dem att förstå sin roll som påverkare och förebild för ditt och andras barn. Det handlar om att rädda liv och alla måste bidra.**

**Vilken inställning till tobaksbruk och vilket inflytande har de "viktiga" personerna i ditt barns närhet?**
**– Låt också dessa personer prata om tobaksbruk med ditt barn – låt deras syn, deras "acceptans" och deras förväntningar komma till ditt barns kännedom. Det är en sak för ett barn att göra sina föräldrar ledsna, en helt annan att göra kompisar, förebilder och släktingar besvikna.**

### TILLGÅNGEN

**Nyttjar du, något syskon eller barnets kompisar tobak?**
**– Var då tydlig med ditt avståndsstagande mot att ditt barn får röka eller snusa och prata om det regelbundet.**
**Om ditt barns kompisar röker eller snusar är ditt barn i riskzonen. Var observant och samtala med de andra föräldrarna.**

**Finns det någon tobakshandlare i närområdet?**
**– Fråga om de alltid tar leg. Låt fler föräldrar ställa samma fråga. Visa ert engagemang, ställ krav, var tuffa och gör en polisanmälan om så behövs!**

**Har ditt barn tillräckligt med pengar för att handla tobak?**
**– Pengar är frihet och det behöver våra barn, men pengar ger också möjlighet att köpa tobak. Våga därför fråga vad pengarna går till. Var nyfiket intresserad.**

### GRUNDEN AV ACCEPTANS

**Tillåter du att ditt barn använder tobak?**
**– Även om du själv nyttjar tobak så har ditt nej stor betydelse, det visar undersökningar tydligt.**

**Har du tydligt markerat ditt ogillande vad gäller cigaretter och snus?**
**– Snus- och rökförbudet måste vara odiskutabelt och tobaksbruket är helt oacceptabelt.**

**Hur ser skolan på tobak?**
**– Fråga klassföreståndaren om skolans syn på tobak. Saknas klara riktlinjer, ta upp frågan med de andra föräldrarna, involvera skolledningen och ställ krav. Rökning inom skolans gränser är förbjudet enligt lag.**

# När fel attityd ändå är rätt ...

Bilden av tobaksbrukaren har alltid styrts av tobaksbolagen och de har varit skickliga i att anpassa bilden efter rådande trender och i att bygga myter kring sina varumärken. När man börjar röka som ung handlar det många gånger om att skapa sig en identitet – det vet tobaksbolagen. Som ung vill man visa vad man står för, kanske vill man också uppfattas som lite äldre, självständig och tuff.

Under tonåren formas en stor del av barnens personlighet; de är osäkra, söker sin plats i tillvaron och befäster sina värderingar. Därmed är de också mer känsliga under denna period för de bilder som till exempel TV och tobaksbolagen förmedlar.

Tobak är en attitydfråga och unga människors identitet hänger i stor utsträckning samman med attityden – det är det som gör det förebyggande tobaksarbetet så svårt. Om fel attityd ändå upplevs som "rätt" – i ungdomarnas ögon, så kommer de att göra allt för att uppnå den. Och där i ligger vår gemensamma utmaning – våra värderingar backas sällan upp av det kommersiella etablissemanget. Vår styrka och vårt motvapen är: omsorgen, engagemanget och kunskapen om tobakens skadeverkningar.

TOBAKSBOLAGEN VET ATT
BARN VILL KÄNNA SIG VUXNA...

# Vikten av en snabb upptäckt

De flesta ungdomar testar tobak någon gång – det är svårt att förhindra. Men att mer än var tredje tjej och var femte kille börjar röka och att ytterligare 10 procent av tjejerna och 25 procent av killarna snusar är ju direkt olustigt. För vi pratar faktiskt om 15 åringar! Hur är det i den klass ditt barn går?

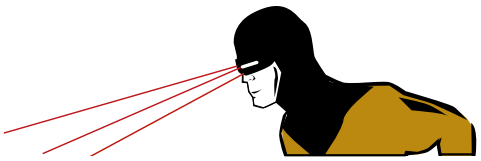
Om ditt barn har börjat använda tobak handlar det om att snabbt ingripa. Nikotinet är nämligen så ruggigt att det har en beroendegrad fullt jämförbar med heroin och kokain – ett beroende kan utvecklas redan efter ett par gånger. Så ju förr du upptäcker om ditt barn börjat använda tobak desto bättre.

# Du behöver inte vara Sherlock Holmes

Nej det handlar om helt vanlig iakttagelseförmåga, om att se tecknen. Luktar kläderna rök? Tuggar ditt barn oftare tuggummi? Tar ditt barn sena och regelbundna kvällspromenader? Anar du ett mer omsorgsfullt användande av tandborsten eller har du kanske gjort fynd i form av snusdosor och cigarettpaket?

Känner du dig det minsta tveksam, fråga. Fråga hellre en gång för mycket än tvärt om. Om du fortfarande känner dig tveksam eller orolig – ring kompisarnas föräldrar och ventilera dina funderingar. Du har inget att skämmas för och allt att vinna.

# Ett livsviktigt samtal



Tobakssamtalet är ett av de viktigaste samtalen du kommer att ha med ditt barn och vi rekommenderar att du har det ett par gånger per år. Det är en bra chans att verkligen fråga, diskutera och ta reda på hur ditt barn ser på tobaksbruk och hur kompisarna resonerar. Och inte minst viktigt, en möjlighet att berätta hur du själv ser på rökning, snusning och andra droger – som har ett nära samband. Försök att lägga upp samtalet på ett sätt som ger barnet egna, konkreta argument att stå emot tobak med.

- Prata om förebilder som inte röker och snusar.
- Prata om hur dyrt det är att röka eller snusa.
- Prata om hur ditt barn ska förhålla sig till kompisar som röker eller snusar.
- Prata om belöningar för tobaksfrihet – sätt upp mål tillsammans.
- Prata om hur tobak påverkar utseendet, dålig hy, sämre kondition, fula tänder och dålig andedräkt.
- Betona självständigheten som följer av att inte använda tobak. Var öppen, engagerad och uppmuntrande.
- Var tydlig med att du inte vill att ditt barn ska börja röka eller snusa.

Tobakssamtalet är viktigt att hålla oavsett om du som förälder röker eller snusar själv, du håller det med ditt barn av omsorg och omtanke. Du kommer inte att ångra dig – det lovar vi.

**ETT NEJ GÖR STOR SKILLNAD**

| Föräldrar som inte röker och förbjuder sina barn att röka | Föräldrar röker själva men förbjuder sina barn att röka | Föräldrar röker inte själva men tillåter rökning | Föräldrar röker själva och tillåter rökning |
|---|---|---|---|
| 10% | 12% | 26% | 38% |
| Av barnen röker | Av barnen röker | Av barnen röker | Av barnen röker |

# Vilka krav kan du ställa på din omgivning?

Har ditt barns skola en tobakspolicy? En tobakspolicy är ett dokument som fastslår skolans inställning till tobak; hur skolan och lärarna ska hantera situationer av tobaksbruk, samt hur skolledningen, lärarna, eleverna och föräldrarna tillsammans ska arbeta med tobaksfrågorna som en viktig och praktisk del av läroplanen. Om skolan inte har en tobakspolicy, vilket är alarmerande i sig, ta upp det med klassföreståndaren och gör övriga föräldrar uppmärksamma på bristen.

Att lämna ett så viktigt ställningstagande till enskilda lärare är inte okej. Här fodras att hela skolan står bakom. Att införa en tobakspolicy och se till att den efterlevs är en viktig uppgift för skolans ledning.

Har ditt barns fritidsgård en tobakspolicy? Vad händer när ett barn röker eller snusar utanför fritidsgården? Struntar fritidsledarna i det eller ringer de till er föräldrar? Även på fritidsgården handlar det om ett förhållningssätt – som du och de andra föräldrarna har makt och rätt att påverka.

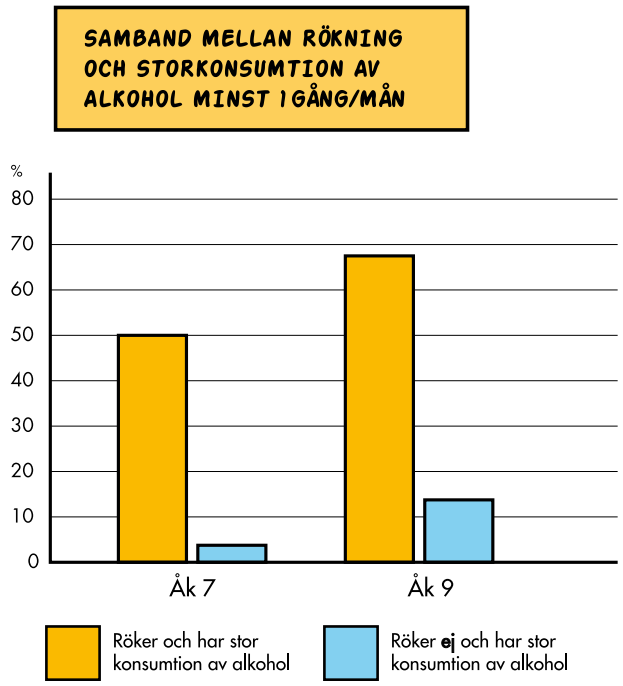
Att fritidsgården har en uttalad tobakspolicy är ett rimligt krav att ställa. Om det innebär att du som förälder är den som ringer och kollar, snarare än att fritidsledarna ringer dig, spelar mindre roll. Det viktiga är att ni är överens om målsättningen och det delade ansvaret.

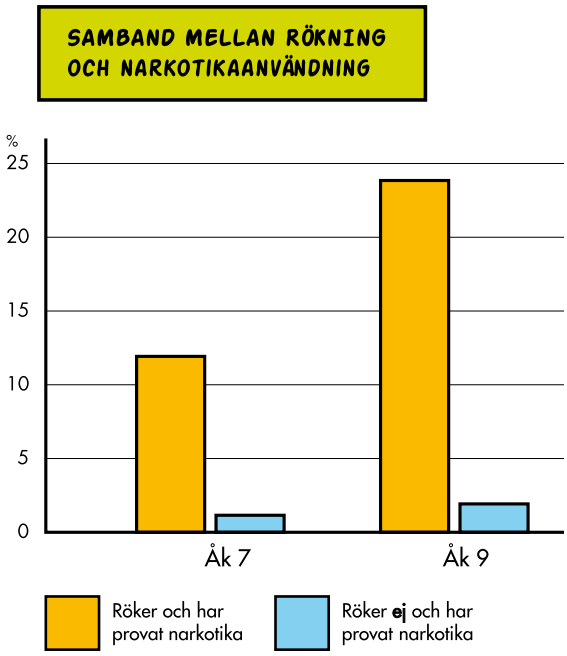
Vad har affärerna i närområdet för tobakspolicy? Nästa gång du handlar mat, tankar bilen eller köper något i kiosken, fråga om och hur noga de är med att kontrollera 18-årsgränsen vid köp av tobak.

Om flera föräldrar tar upp frågan och i fall då det behövs, konfronterar butiks- eller kioskinnehavaren, är sannolikheten att 18-årsgränsen för köp av tobak efterlevs betydligt mycket större.

# Det ena ger det andra ...

Att tobak är både beroendeframkallande och skadligt känner vi alla till. Vad som kanske är nytt är, att användande av tobak ofta hänger ihop med konsumtion av alkohol och andra droger. Ett samband som vi sällan pratar om men som tydligt framgår av diagrammen nedan.



# Det handlar om ett kompromisslöst nej!

Det är svårt att vara förälder: att vara den som försörjer, den som skyddar, den som fattar en stor del av besluten och den som alltid säger nej ... Som förälder vill man ju vara mer än bara en konstapel – som förvägrar barnet att leva och utvecklas, att fatta egna beslut och stå på egna ben.

Ändå lämnar inte ditt barns eventuella tobaksbruk något som helst utrymme vad gäller kompromisser eller kompisattityder. Den här frågan har bara ett svar och det svaret är: NEJ. Nej, det är absolut och ovillkorligt inte okej för ditt barn att röka cigaretter, vattenpipa eller snusa.

Vi vet genom undersökningar att detta nej, även i de situationer då det kommer från en förälder som röker eller snusar, är av största betydelse.

Våga lita på fakta och våga lita på dig själv och den påverkan du har över ditt barns framtid. Det här handlar om ett livsavgörande beslut med en dimension långt bortom obäddade sängar och sena kvällar, det måste du få ditt barn att förstå. **Oavsett om du själv nyttjar tobak.**

Du har en fantastisk möjlighet – även om det ibland inte känns så, att påverka ditt barns framtid på ett positivt sätt. Ta den!

A NON SMOKING Generation®

A Non Smoking Generation arbetar för att barn och ungdomar själva ska välja att aldrig börja använda tobak. Vi gör det genom prevention och opinions arbete.

Vår verksamhet drivs som en politiskt och religiöst obunden stiftelse – helt utan vinstintressen.
A Non Smoking Generation finansieras genom ekonomiskt stöd från: privatpersoner (föräldrar), företag, landsting, kommuner, staten, organisationer, fonder och andra stiftelser.

## Hjälp oss hjälpa

Vill du hjälpa oss förhindra att barn och ungdomar börjar använda tobak? Bidrag via PG: 90 1979-5 eller BG: 901- 9795

Vill du läsa mer om A Non Smoking Generation besök vår hemsida.

## Behöver du hjälp

Om ditt barn har börjat röka eller snusa och du känner dig osäker på hur du bäst ska gå till väga – ring eller skriv till oss på A Non Smoking Generation. Vi hjälper dig gärna eller hänvisar till www.slutarokalinjen.org

A Non Smoking Generation
Box 55512
102 04 Stockholm
Telefon 08-10 93 00

**www.nonsmoking.se**
**info@nonsmoking.se**

© A Non Smoking Generation 2004 (Reviderad 2009), Tryck Intellecta, Grafisk form Mad Men 2009