

HANDBOK FÖR EN TOBAKSFRI GYMNASIESKOLA



TOBAKSFRI
GYMNASIESKOLA

Innehåll

1. Inledning, sid 1-3
2. Lathund Tobakspolicy, sid 4-5
3. Samverkan med föräldrar, sid 6-8
4. Samverkan med aktörer i närsamhället, sid 9-10
5. Undervisningen - Tobak ur ett ämnesövergripande perspektiv, sid 11-22
6. Skolhälsovården att förebygga respektive begränsa, sid 23
7. Motiverande samtal MI och tobaksavvänjning med ungdomar, sid 24-29
8. Tobak i Sverige idag, sid 30-31

Handbok för en tobaksfri gymnasieskola är författad av Niklas Odén, A Non Smoking Generation. Kapitlet om Motiverande samtal MI är författat av Barbro Holm Ivarsson.

Inledning

Tobak är ett av de största hälso- och samhällsproblem vi har – Tobak är, trots stora framgångar i det tobaksförebyggande arbetet under senare år, fortfarande ett mycket stort hälso- och samhällsproblem. Närmare 7 000 människor dör varje år i Sverige som en direkt följd av deras rökning. Snusets effekter på hälsan är ännu inte helt utredda, men forskningen finner allt fler samband mellan snusning och allvarliga sjukdomar som exempelvis cancer (munhåla, bukspottskörtel) och hjärtkärlsjukdomar. Det svenska samhället bär årligen gigantiska kostnader, lågt räknat och med tobaksskatten avdragen över 20 miljarder kronor per år, som ett resultat av tobakens skadeverkningar. Det råder inga som helst tvivel om att tobak orsakar stort mänskligt lidande och slukar stora ekonomiska resurser.

Det är ungdomar som börjar bruka tobak och många av dem går på gymnasiet – Totalt börjar, i Sverige, ca 16 000 ungdomar årligen att röka. Ännu fler blir det om vi lägger till bruket av snus. Många ytterligare befinner sig i ett gränsland där de testar. Vi vet att nästan ingen börjar bruka tobak efter 18 års ålder. Man kan säga att fönstret mot ett möjligt tobaksbruk står öppet under ett antal dynamiska och mycket påverkbara år i våra liv. Det vill säga åren mellan 10 års ålder och 18 års ålder. Kan vi från samhällets och vuxenvärldens sida hjälpa våra ungdomar att hålla "tobaksfönstret" stängt under dessa år så kommer de med stor sannolikhet aldrig att börja bruka tobak. Huvuddelen av dessa påverkbara år befinner sig ungdomarna i grundskolan. Men de allra flesta går även vidare till gymnasieskolan. Vi vet att det är just i övergångarna och brytningspunkterna de stora tobaksdebutpunkterna sker – från mellanstadiet till högstadiet och från högstadiet till gymnasiet. Undersökningar har visat att många börjar röka och snusa under år 1 på gymnasiet. På vissa ställen ser vi upp till en fördubbling av tobaksbrukande ungdomar när vi jämför grund- och gymnasieskolan. Därför måste tobaksfönstret hållas stängt även under gymnasietiden.







Skolan en del i det förebyggande arbetet – Skolan ska inte på något sätt hållas ensamt ansvarig för det förebyggande arbetet som riktas till våra barn och ungdomar. Skolan är en av flera aktörer som kan och bör samverka kring våra ungdomar. Föräldrar, socialtjänst, fritidsgårdspersonal och föreningsliv är andra viktiga aktörer. När dessa aktörer samverkar lokalt får vi de bästa resultaten i det förebyggande arbetet. Men om vi skulle rangordna dessa aktörer och deras betydelse så är skolan, näst efter föräldrarna, den aktör som har bäst förutsättningar för att lyckas i det förebyggande arbetet. Och liksom ett passivt och oengagerat föräldraskap är en riskfaktor när det gäller barnens sociala och hälsomässiga utveckling, är även en passiv och oengagerad skola likaså. Det är därför svårt att förbise skolans betydelse för det förebyggande arbetet.

Skolan KAN förebygga tobaksbruk – Forskning har visat att skolans förhållningssätt och arbetssätt gällande tobak och tobaksbruk under skoltid har påverkan på antalet elever som kommer börja bruka tobak. Med andra ord – de skolor som inte aktivt arbetar med tobaksfrågan får fler tobaksbrukande elever än de som arbetar utifrån den forskningsbaserade kunskap som finns. Om vi då lägger till de samband som finns mellan ungdomars bruk av tobak och ungdomars bruk andra droger så får vi en både förskräckande och hoppfull insikt om betydelsen av skolans förhållningssätt till tobaksproblematiken. Skolan kan göra en stor skillnad. Det är en möjlighet vi, såväl ur ett mänskligt som ur ett samhälls-

sperspektiv, inte har råd att missa.

Handbok för en tobaksfri gymnasieskola - A Non Smoking Generation har tidigare låtit ta fram en skolhandledning för tobaksförebyggande arbete i grundskolan. Nu har man även låtit ta fram den här handboken för en tobaksfri gymnasieskola. Här finner ni som arbetar i gymnasieskolan beskrivningar av de utvecklingsområden och insatser som har tobaksförebyggande effekt och konkreta råd hur ni kan gå tillväga för att integrera dessa i er verksamhet och på sätt minska tobaksbruket på er gymnasieskola.

Handboken tar upp:

-  Hur en gymnasieskola kan arbeta fram en tobakspolicy
-  Hur gymnasieskolan kan samverka och stödja elevernas föräldrar i ambitionen att deras barn ska förbli tobaksfria.
-  Hur skolan kan samverka med aktörer i skolans närområde kring tobaksfrågan.
-  Hur lärare kan utforma en effektiv ANT-undervisning.
-  Vad skolhälsovården kan göra för att förebygga och begränsa bruket av tobak bland eleverna.
-  I slutet finns även en kortfattad faktadel om tobak i Sverige idag.

Handboken är menad att användas som inspirationskälla och att varje skola använder sig av de delar som känns viktiga och relevanta för skolan och deras behov.

Lycka till i ert viktiga arbete att göra skillnad!

Lathund Tobakspolicy

Det har visat sig i undersökningar att de skolor som har en tydlig och efterlevd tobakspolicy har betydligt färre rökande och snusande elever än skolor som har en svag eller ingen policy. Skolors inställning och förhållningssätt spelar med andra ord en stor roll för deras elevers möjligheter att förbli tobaksfria. En tobakspolicy är ett stöd för skolpersonalen och eleverna i det förebyggande arbetet. En policy är något som alla måste efterleva, inte bara eldsjälarna på skolan. En policy underlättar för de vuxna att ha ett gemensamt förhållningssätt, alla ser och alla agerar, och det blir därigenom ett tydligt budskap till eleverna om vad som gäller.

Under denna rubrik kommer vi inte att presentera någon färdig formel för en tobakspolicy. Anledningen till det är att vi inte tror på "taktiken" att kopiera någon annans policy och göra till sin. En policy måste utarbetas utifrån de förutsättningar som gäller för er skola och i samverkan med er personal och era elever. I arbetet med att formulera, diskutera och ta fram policyn sker även en förankringsprocess. Vilket är den viktigaste biten i policyarbetet. Därför har vi istället samlat ett antal rubriker som ni kan ha som ett ramverk för er policy. Under dessa rubriker har vi samlat viktiga frågeställningar som kan ligga till underlag för er diskussion och ert arbete med att ta fram er egen policy. Lycka till!

Att ta fram en tobakspolicy – steg 1

Sätt ihop en arbetsgrupp bestående av rektor, lärare, representant från skolhälsovården, elever (elevråds- och klassrepresentanter) viktigt här att även tobaksbrukande elever ges plats i arbetsgruppen. Om möjligt kan även föräldrar från skolans föräldraförening ges möjlighet att delta i arbetsgruppen.

Steg 2

Diskutera nedanstående frågeställningar i arbetsgruppen. Sammanställ era svar och låt dessa ligga till grund för era formuleringar i policyn. Observera att handelsinriktade formuleringar i policyn är att föredra framför målformuleringar, då handlingar går att kontrollera att de har genomförts. Och på så sätt vet vi om policyn lever eller ej. Exempel på en handelsinriktad formulering är – *Vid första föräldramötet i år 1 på gymnasiet ska vi informera om tobakspolicyn och dess innehåll.*

Steg 3

Låt den första versionen av policyn gå på "remissrunda" och diskutera dess innehåll i skolans personalgrupp, i klasserna och i föräldraföreningen (om en sådan finns på skolan). Respektive grupp bifogar eventuella förslag på ändringar och tillägg i policyn.

Steg 4

Utifrån inkomna synpunkter redigerar arbetsgruppen policyn.

Steg 5

Kommunicera, sprid och förankra policyn i skolans personalgrupp, elevgrupp och föräldragrupp.

Steg 6

Utvärdera och följ upp policyns efterlevnad och verkan.

Förslag på policyrubriker och frågeställningar

Fyll gärna på med egna rubriker och frågor utifrån er skolas förutsättningar och möjligheter.

Vår övergripande målsättning och vision

Här beskriver ni varför ni tar fram en policy och vad ni vill uppnå för resultat genom ert tobaksförebyggande arbete.

Lagstiftning och styrdokument

- Vad säger tobakslagen om tobaksbruk i skolan?
- Vad säger skolans styrdokument om tobak?
- Vad står i kommunens policydokument och vad står det i kommunens skolplan?
- Finns det något i dessa dokument som ni kan anknyta till?

Förankring och implementering

- Vilka berörs av policyns innehåll?
- Vilka måste känna till policyns innehåll?
- Hur ska policyns innehåll kommuniceras?
- Hur säkerställer vi att nya elever och ny personal får kännedom om policyns innehåll?
- Hur kan policyns innehåll integreras i skolans ordinarie verksamhet?
- Här kan ni med fördel besluta om och planera in ett antal återkommande insatser/aktiviteter som ni vill ska genomföras för att hålla policyns innehåll och ambition levande på skolan. Att aktiviteterna genomförs och kan bockas av blir ett sätt att hålla koll på att policyn är aktiv.

Förhållningssätt

- Vad är ert ansvar? Era förutsättningar? Vad är målsättningen med ett gemensamt förhållningssätt?
- Vilka regler har ni gällande tobaksbruk för eleverna? För skolpersonalen? För andra som besöker skolan? Gäller reglerna skolans område eller under skoltid? Vad gör vi om vi ser en elev röka/snusa utanför skoltid?
- Hur hanterar ni regelöverträdelser?
- Ska ni erbjuda stöd och avvänjning till personal och elever som brukar tobak?

Undervisningen

- Vad vill ni åstadkomma med er tobaksundervisning?
- Vilka metoder ska ni använda?
- Vilka material ska ni använda?
- Är tobaksundervisningen ämnesövergripande eller enbart för NO?
- Ska undervisningen om tobak ske kontinuerligt eller vid bestämda perioder?
- Kan en röd tråd utvecklas över årskurserna?
- Ska tobaksundervisningen ingå i ett vidare hälsoperspektiv eller inom ramen för undervisningen i så kallad livskunskap? Här kan ni med fördel besluta om och planera in ett eller flera återkommande projektarbeten eller undervisningsblock som ni vill ska genomföras i de olika årskurserna kring tobak, droger eller hälsa.

Elevmedverkan

- Vad finns det för vinster med att involvera eleverna i arbetet med policyns framtagande och genomförande?
- Hur kan eleverna göras delaktiga i arbetet med att ta fram och genomföra policyn?
- Hur kan eleverna påverka och vilket ansvar har de för policyns efterlevnad?
- Hur kan eleverna göras delaktiga och få större inflytande över skolans tobaksförebyggande arbete?

Föräldramedverkan

- Vad vill ni uppnå genom att involvera föräldrarna?
- Hur kan föräldrar involveras i skolans tobaksförebyggande arbete?
- Hur kan föräldrarna påverka och vilket ansvar har de för policyns efterlevnad?
- Hur kan ni i skolan vara ett stöd till föräldrar så att de i sin tur kan påverka sina barn att förbli tobaksfria?

Resurser

- Vilka resurser är önskvärda?
- Vilka kompetenser finns att tillgå bland skolans personal och bland andra aktörer i närsamhället som kan bidra till att utveckla kvalitén på tobaksundervisningen ytterligare?
- Vilka materiella och ekonomiska resurser och ramar har ni?

Kompetensutveckling

- Vad ser ni för behov av kompetensutveckling?
- Hur ska ni säkerställa en hög kvalitet i det tobaksförebyggande arbetet?
- Hur, vilka och när ska personalen erbjudas utbildning inom området tobak?

Uppföljning och utvärdering

- Vilka resultat vill ni uppnå?
- Hur ska ni säkerställa att de insatser ni gör har effekt?
- När och på vilket sätt ska ni följa upp och utvärdera era insatser?
- Hur ska ett fortlöpande förbättrings- och metodutvecklingsarbete organiseras och genomföras?

Tobaks-, drog eller hälsopolicy?

I det här materialet berör vi endast tobaksfrågan. Men det kan av tidsmässiga och resursmässiga skäl vara rimligt att sammanfoga arbetet med en tobakspolicy med "övriga" drogområden. Så som alkohol, narkotika, sniffning och doping. Att göra en ANT- eller drogpolicy för skolan. Eller kanske en hälsopolicy. Ovanstående lathund fungerar lika bra för det breddade anslaget, som för enbart tobak. Dock kräver det ett mer omfattande förarbete då såväl lagstiftning som attityder till de olika drogområdena skiljer sig åt. Däremot har samtliga drogområden många gemensamma nämnare i det förebyggande arbetet riktat till ungdomar – och tydliga vuxna och regler är sådana gemensamma nämnare.

Samverkan med föräldrar

Föräldrar är sina barns starkaste normgivare och de som kan påverka mest. Och denna föräldrapåverkan är något som följer ungdomarna långt upp i åldrarna. Forskning pekar på att föräldrars uttalade värderingar och åsikter samt deras förhållningssätt påverkar deras barn upp i vuxen ålder. Så även om ens barn har börjat på gymnasiet och allt mer gör sig fri och börjar närma sig myndighetsåldern så kan man som förälder fortfarande påverka sitt barns val av livsstil och värderingar. Föräldrar har därför en mycket viktig roll att spela när det gäller sina barns eventuella bruk av tobak.

Myter och okunskap

Ofta är dock inte föräldrar medvetna om eller osäkra på hur de kan påverka sitt barn, speciellt gäller det föräldrar som själva använder tobak. Tobak och alkohol är dessutom områden där mycket myter och okunskap florerar bland föräldrar. Myter och okunskaper som gör att föräldrar inte agerar eller till och med agerar kontraproduktivt. Exempel på det är myten att det skulle vara förebyggande att bjuda sitt barn på alkohol i hemmets lugna vrå för att på så sätt avdramatisera alkoholen och i förlängningen då göra att barnet inte behöver testa att dricka i andra sammanhang. Det resonemanget har visat sig vara helt tvärt om. Barn som bjuds på alkohol hemma, dricker oftare och mer än de barn vars föräldrar inte bjuder. Likaså tror många föräldrar som själva brukar tobak att de inte kan påverka sitt barn att förbli tobaksfria. Men även det är ett tankefel. Rökande och snusande föräldrar har lika stora möjligheter att påverka sitt barn till en tobaksfri livsstil. Det handlar om att vara tydlig och klar i sitt budskap att man inte vill att barnet ska börja använda tobak. Det är med andra ord inte vad man gör utan vad man säger i det här fallet som är det viktiga.

En annan myt som finns hos många vuxna, inte bara föräldrar, är att det är bättre att tåga ihjäl saker än att tjata om dem. Att tjetat skulle leda till någon form av rebellusta hos ungdomarna som då skulle göra att de agerar precis tvärt mot det önskade. Även det är helt fel. Nationella undersökningar har istället visat att barn och ungdomar själva efterfrågar och vill ha tydliga besked och regler att hålla sig till. Det väcker med andra ord inte rebellusta att ha tydliga vuxna omkring sig utan snarare en säkerhet som gör att barn och ungdomar har lättare att säga nej till droger och beteenden som är negativa för dem.

Skolan ett viktigt stöd och komplement till föräldrarna

Näst efter hemmet så är skolan den arena som påverkar barn och ungdomar mest. Skolan har med andra ord en mycket viktig roll att spela i elevernas sociala och hälsomässiga utveckling. Skolan kan till och med i vissa fall fungera kompensatoriskt om ett barn exempelvis har en dysfunktionell hemmiljö. Men den allra starkaste påverkansgraden får vi naturligtvis när hemmet och skolan talar samma språk och sprider samma budskap.

Att en skola har bra kontakt och samverkan med föräldrarna är en framgångsfaktor för hela skolans arbete och på intet sätt bara en fråga om tobaks- eller drogförebyggande arbete. Skolor som har en god dialog med sina elevers föräldrar har många vinster att hämta. Talas samma "språk" och ges samma budskap från de vuxna i skolan som i hemmet så har forskningen visat att den sociala miljön i skolan blir lugnare och tryggare och eleverna lär sig mer. Och inefattar denna dialog mellan hem och skola även frågor som synen på ungdomars bruk av tobak, alkohol och andra droger samt vad föräldrar och skola kan göra

för att förebygga detta bruk så har även den drogförebyggande forskningen kunnat påvisa att det har en drogförebyggande effekt. Så vad kan ni på skolan då göra för öppna upp en dialog även kring dessa frågor med era elevers föräldrar. Nedan finner ni ett antal tips.

En policy är en trygghet och ett verktyg i samverkan med föräldrarna

Men hur ska man prata med föräldrarna om tobak och alkohol och ligger verkligen det i skolpersonalens uppdrag. Och när ska man som skolpersonal agera. Gäller det bara om man ser en elev röka eller snusa på skolområdet eller gäller det även om man ser en elev använda tobak utanför skolans område? Om skolan saknar en policy som reglerar dessa frågeställningar så blir det upp till den enskilde skolpersonalens intresse, kompetens och mod att hantera situationen. Vilket innebär att några agerar och informerar och andra gör det inte alls. Om skolan ska vara en förebyggande faktor och för föräldrarna ett bra stöd i det förebyggande arbetet krävs att hela skolan har ett gemensamt förhållningssätt och agerar samstämmigt. För det krävs någon form av policy. (Se hur man tar fram en policy i föregående kapitel).

Informera om och använd tobakspolicyn som underlag för diskussion

De allra flesta gymnasieskolor bjuder in årskurs 1 elevernas föräldrar till en informationsträff i början på höstterminen. Om ni har en tobakspolicy skulle ni kunna presentera dess innehåll och hur ni kommer att agera utifrån den. Exempelvis ringa hem om elev röker på skolgården eller använder tobak under skoltid. Förklara varför ni har den policy ni har, berätta om de lagliga aspekterna, de faktamässiga aspekterna och de medmänskliga aspekterna. Att ni på det här sättet vill bidra till en tobaksfri livsstart för era elever. Betona för föräldrarna att det här är ett gemensamt uppdrag som ni och föräldrarna har och att ni kan stötta varandra. Dela gärna ut såväl policy som någon form av informationsmaterial som ökar föräldrarnas kunskaper och motivation i tobaksfrågan. A Non Smoking Generation har tagit fram en kortfattad folder som riktar sig till föräldrar – Ditt Nej gör stor skillnad – heter den.

Skolan som samordnare och mötesplats

Att få en hel klass föräldrar att ta gemensam ställning för exempelvis att inte bjuda på eller köpa ut alkohol till sina barn har visat sig ha en starkt förebyggande effekt. Om klassens föräldrar dessutom för samtal med sina barn om tobak och alkohol och tydligt visar på att de inte vill att deras barn ska använda vare sig tobak eller alkohol och dessutom för en dialog föräldrar emellan så stärks det förebyggande skyddsnetet ytterligare. Men föräldrar kan behöva hjälp med att få igång denna dialog och ställningstagande föräldrarna emellan. Skolan kan här erbjuda en naturlig mötesplats för föräldrar i en klass. Upplåt lokal och tid för en genomgång av hur klassens föräldrar ser på tobak och alkohol frågan när det gäller deras barn. Berätta gärna inledningsvis, alternativt ta in en föreläsare som berättar, om vikten av tydliga gemensamma budskap, att bjuda inte är en förebyggande åtgärd och så vidare. Dela ut ett informationsmaterial (exempelvis – Ditt nej gör stor skillnad). Låt därefter föräldrarna diskutera fram ett gemensamt förhållningssätt i dessa frågor. Och även i de fall inte alla föräldrar i en klass kan tänka sig att ställa upp på överenskommelsen, så är det inte förspild tid och kraft. Vi vet nämligen att om en majoritet ändå går med på överenskommelsen så påverkar det även de barn vars föräldrar inte är med.

Stimulera diskussionen i hemmet

Ett sätt att få föräldrar att utöva sin normpåverkan gällande tobaksfrågan kan vara att låta eleverna få i uppgift att fråga sina föräldrar om deras erfarenheter av och inställning till tobak. Den här hemuppgiften skulle kunna kny-

tas till exempelvis ett pågående arbete kring tobak i undervisningen. (se vidare – det avsnitt som handlar om undervisning om tobak i ett ämnesövergripande perspektiv) På så sätt kan ni stimulera fram en diskussion mellan föräldrar och barn där föräldern ges möjlighet att säga de magiska orden – jag vill inte att du testat/använder tobak. Frågor som kan skickas med hem för att stimulera diskussionen skulle kunna vara. Hur såg man på tobaksbruk när du var liten? Hur många rökte och snusade då? Har du testat? Varför använder du inte/använder du tobak nu? Tycker du att det är bra att vi har en åldersgräns på tobaksförsäljning och att man inte får röka på skolgårdar? Tycker du att det är ok att ungdomar använder tobak? Vad skulle du säga om jag började använda tobak? Ett annat sätt är att låta eleverna ta hem skolans tobakspolicy och diskutera den med sina föräldrar. Låt eleverna sedan presentera de svar de har fått från sina föräldrar inför de andra i klassen. Eleverna kommer då se att det finns en ganska överensstämmande syn på frågorna i föräldragruppen och de eventuella avvikelserna kommer att vara i klar minoritet.

Samverkan med aktörer i närsamhället

Som tidigare har nämnts ska skolan inte på något sätt hållas ensamt ansvarig för det förebyggande arbetet som riktas till våra barn och ungdomar. Bäst resultat får vi om en lokal samverkan sker mellan viktiga aktörer. Vilka är då dessa viktiga aktörer och på vilket sätt kan samverkan ske? Och kan skolan initiera dessa samarbeten?

Kommunens samordnare - I de allra flesta kommuner och stadsdelar, i de större städerna, i Sverige finns en samordnare för det drog- och/eller brottsförebyggande arbetet. Det här är en person som ofta besitter stor kunskap om vilka metoder och arbetssätt som fungerar i det förebyggande arbetet och som har till uppgift att samordna det förebyggande arbetet i kommunen. Skolan kan få stöd från samordnaren när det gäller utbildning och hur man ska organisera sitt förebyggande arbete. Samordnaren kan genom sitt nätverk bidra med resurser och kontakter till andra aktörer som kan stödja skolan i det förebyggande arbetet. Slutligen har samordnaren kännedom om vilka policys som finns i kommunen kring droger, vilket kan vara stöd i arbetet med att ta fram en policy på skolan. Om ni inte redan har kontakt med er samordnare, ta kontakt och inled en dialog kring hur ni kan samverka kring det förebyggande arbetet. Det vinner både ni och samordnaren på.

Kommunens tillsynsansvarige - I alla kommuner ska det även finnas någon som har ansvar för tillsynen enligt tobakslagen. Det vill säga en tjänsteman på kommunen som bland annat ska se till att tobakslagen följs av handlarna – att de inte säljer tobak till minderåriga – men även att skolorna följer lagstiftningen om rökfria skolgårdar. Vid en första reflektion kan det tyckas som att det här inte är någon man samarbetar med – någon som ska kontrollera att skolan gör det den ska. Men även här finns det stora vinster med en samverkan och dialog. Den person som är ansvarig för tillsynen kan ge goda råd om hur ni kan gå tillväga för att få er skolgård rökfri och ni kan tillsammans arbeta fram en strategi för det. Det är dessutom mycket trevligare både för er och för tillsynsansvarige att ni samverkar kring det gemensamma målet att få skolans område rökfritt. Om det inte redan är gjort – Ta kontakt med kommunens tillsynsansvarige och inled ett samarbete.

Praktikplatsarrangörer - Många elever genomför praktik under sin gymnasietid. På vissa yrkesinriktade utbildningar är praktiken en stor del av utbildningen. Dialog förs naturligtvis mellan skolan och praktikplatserna när det gäller praktikens och utbildningens innehåll. Men allt för sällan tas även livsstilsfrågor upp i den diskussionen. Många ungdomar kan vittna om att tobaksdebuten skedde i samband med praktiken. Därför finns det vinster med att föra en diskussion med praktikplats arrangören om skolans ambition att eleverna ska förbli tobaksfria och be praktikplatsarrangören anstränga sig för att se till att inte praktiken blir en inkörsport. Be gärna arrangören ta ett samtal med sina medarbetare och få med dem i det förebyggande arbetet kring ungdomarna. Det vill säga se till i så stor utsträckning som möjligt att arbetsmiljön är tobaksfri och att ingen bjuder ungdomarna på cigaretter eller snus.

Föreningsliv och fritidsgårdar - En meningsfull och rolig fritidssysselsättning är en skyddsfaktor mot många negativa beteenden. Så även tobaksbruk. Skolan kan genom ett aktivt samarbete med det lokala föreningslivet erbjuda eleverna möjlighet att ta del av det utbud av föreningsliv som finns. Och på så sätt kanske hitta något som passar honom eller henne. Även de fritidsgårdar som finns i närområdet bör skolan ha kontakt med. Skolan kan även här i dialog med föreningslivet och fritidsgårdarna få fram ett gemensamt förhållningssätt kring det drogförebyggande arbetet. Ju fler ungdomsarenor som "talar samma språk" desto större framgång i det förebyggande arbetet.

Tobakshandlare - Sist men inte minst en för många kanske udda samarbetspartner. Nämligen de som säljer tobak. Ta kontakt med de tobakshandlare som finns i er skolas närområde. Berätta att ni på skolan aktivt arbetar för att eleverna ska förbli tobaksfria. Och att ni skulle uppskatta om de hjälper er i det arbetet genom att följa tobakslagen. Det vill säga inte sälja tobak till de ungdomar som är under 18 år. Om ni får kännedom om att en affär i ert närområde säljer tobak till ungdomar. Gå in och prata med ägaren till affären. Är det ett återkommande problem anmäl till den person som har ansvar för tillsynen i er kommun. Eventuellt kan en polisanmälan göras. Men återigen – det är trevligare att samverka än att hota med anmälningar. De allra flesta tobakshandlare vill som vi – ungdomarnas väl – och därför gärna samarbetar kring den här frågan.

Det finns naturligtvis fler som ni kan samverka med i er ambition att få eleverna att förbli tobaksfria exempelvis Tand- och sjukvård. Ju fler aktörer som samverkar kring våra ungdomar desto bättre. Fundera vilka ni har i ert närområde och som ni tror kan vara er behjälpliga och ta sedan kontakt. Sök stöd hos samordnaren i kommunen för det här arbetet.

Undervisningen - Tobak ur ett ämnesövergripande perspektiv

Tobak och ANTD (Alkohol, Narkotika, Tobak, Doping) – undervisningen hamnar ofta på undantag i såväl grund- som gymnasieskolan. Den brukar förpassas till enskilda temadagar vid sidan av ordinarie undervisning där den pliktskyldigt betas av. Under dessa temadagar ligger fokus på att ge eleverna kunskap om tobakens och andra drogers skadeverkningar. Men forskningen har visat att ett sådant upplägg av ANTD-undervisningen, punktinsatser med skadeverkningsfokus, är verkningslös och i vissa fall till och med kontraproduktivt.

Det är dock ganska naturligt att det första som slår en när man tänker på tobak och tobaksundervisning är att man måste ge kunskap om hur farligt det är att röka och snusa. Att det är beroendeframkallande och är orsak till många mycket allvarliga sjukdomar och för tidig död. Det är ju få saker i världen som är så farligt för hälsa och liv som rökning. Och länge har vi trott att om vi bara lyckas förmedla den kunskapen till barn och ungdomar så kommer de att låta bli tobaken. Men så enkelt är det inte. De skadeverkningar och negativa konsekvenser som tobaksbruk medför ligger ofta långt fram i livet. Att som 13 – 17 åring ta till sig att det jag gör idag kan få en negativ påverkan när jag är 50 – 70 år är för de allra flesta för abstrakt. Som tonåring känner man sig ofta odödlig och när man är 60 år gammal så är man ju hemskt gammal och "i alla fall död" så vad spelar det för roll? Dessutom tror ju de flesta att de i god tid ska kunna sluta, före eventuella skadeverkningar gör sig påminda.

Ett annat "problem" med att enbart hålla sig till skadeverkningsperspektivet på tobaken är att det gör det ganska begränsat. Det vill säga tobak blir då enbart en hälsofråga och kan då i princip enbart härledas till skolämnen Naturkunskap (Biologi) och Idrott och hälsa. Vilket gör att de lärare som har dessa ämnen, blir de som får tobaken på sin lott. Det blir enskilda lärares ansvar och inte mycket till ämnesövergripande samarbete och undervisning då, varken avseende antal ämnen eller i omfattning.

Så vi har med andra ord två problem att hantera, det ena är att vi inte når eleverna (vi får ingen förebyggande effekt) med enbart undervisning om skadeverkningar. Vi begränsar även "temat tobak" till enbart ett eller max två skolämnen och enskilda lärares ansvar, vilket i sin tur gör det högst förståeligt att tobaken och övriga ANT-frågor hamnar vid sidan av den ordinarie undervisningen i temadagar eller som korta isolerade tomteblöss i Idrott och hälsa och Naturkunskap.

Om vi däremot vill och har ambitionen att vår ANTD-undervisning ska ha en förebyggande effekt krävs ett annat angreppssätt. ANTD-undervisningen måste då öka i omfattning, integreras i den ordinarie ämnesundervisning och samordnas ämnesövergripande i flera skolämnen. Vi måste därför lyfta fler frågor och aspekter gällande tobak och andra droger än enbart deras skadeverkningar. Frågor som berör och fångar elevernas intresse, som ligger eleverna närmare i tid och engagemang.

Vad är då dessa frågor och aspekter? Och hur kan dessa integreras i ordinarie ämnesundervisning? I det här materialet berör vi tobak som enskild fråga, men det arbetssätt som vi här föreslår går att översätta på övrig ANTD-undervisning.

Tobak i ett bredare och ämnesövergripande perspektiv

Ska vi då inte längre undervisa eleverna om tobakens skadeverkningar? Jo, självklart måste vi fortsätta med det. Men vi ska inte tro att det ensamt gör skillnad utan det krävs en mix av undervisning och kunskapsinhämtning om tobakens problematik och konsekvenser för att vi på allvar ska få en effekt även på ungdomarnas attityder, värderingar och i slutändan beteende gällande tobak. Till kunskap om tobakens skadeverkningar ska vi lägga till kunskap om tobaksproduktionens miljökonsekvenser i form av skogskövling, jorderosion och förgiftning av odlingsbar mark och grundvatten. Vi ska lägga till kunskap om tobakens samband med barnarbete, slavliknande arbetsvillkor och arbetsmiljörelaterade sjukdomar. Vi ska lägga till kunskap om tobakens samband med fortsatt och ökad fattigdom i utvecklingsländer. Vi ska lägga till kunskap om hur tobaksbolagen marknadsför sina produkter i utvecklingsländerna för att få jordens fattiga att lägga sina knappa resurser på en beroendeframkallande drog (tobak) istället för mat. Vi ska lägga till kunskap om hur tobaksindustrin manipulerar sina produkter för att underlätta tillvänjning och öka deras beroendeframkallningsgrad och slutligen hur tobaksindustrin kringgår lagstiftning för att marknadsföra sina produkter, inte minst gentemot barn och ungdomar.

Den elev, ungdom, som har fått möjligheten att tillgodogöra sig den kunskapsmixen om tobak ser inte längre tobak som enbart en fråga om sin egen hälsa om 50 år. Utan han eller hon ser nu tobaken som en fråga om solidaritet – vill jag stödja en industri som suger ut jordens fattiga? Han eller hon vet nu att tobak och tobaksodling är en negativ miljöfaktor – vill jag bidra till fortsatt miljöförstöring? Han eller hon genomsådar också tobaksindustrins marknadsföring för att lura in just barn och ungdomar i ett för många livslångt beroende – Vill jag bli en av de lurade?

Och vi ser plötsligt att tobak och dess problematik inte bara är en fråga om hälsa utan det är även en fråga om miljö, politik, ekonomi, lagstiftning, globalisering, arbetsrätt, moral/etik, historia, media och marknadsföring. Och vi kan göra kopplingar till många av skolämnenas kursplaner. Tobak är inte bara en fråga för idrotts- och naturkunskapsläraren. Vill vi, kan vi, såväl förebygga tobaksbruk hos våra elever som utveckla det pedagogiska arbetet på skolan. Använd gärna vårt handledningsmaterial här för att utveckla ert ämnesövergripande arbete. Vi lovar att tobak är en fråga som både kommer engagera er och era elever.

(I slutet på kapitlet hittar du tobaksfrågornas förankring och anknytning till gymnasieskolans läroplan och kursplaner. Här hittar du även förslag på mål och betygskriterier som kan knytas till det i materialet föreslagna ämnesövergripande projektarbetet kring tobak.)

Arbetsmetod

Samplanering

För att kunna genomföra det föreslagna ämnesövergripande projektarbetet om tobak på bästa sätt krävs en samplanering mellan berörda ämneslärare. Gå igenom

de områden och frågeställningar ni vill använda er av. Gå därefter igenom respektive kursplans mål och betygskriterier (se i slutet på detta kapitel) som kan härledas till projektarbetet. Bestäm hur många lektionstimmar inom respektive ämne som ska avsättas för projektarbetet. Skriv en plan för ert planerade projektarbete som beskriver mål, bedömningsgrunder och uppgifter för eleverna. Utifrån planen bedrivs sedan projektarbetet.

Introduktion - Lärarledda genomgångar / teoripass - verktyg

Läraren/Lärarna presentera för eleverna det valda projektarbetet med vidhängande elevuppgifter. Då går man även igenom de mål och betygskriterier i respektive ämne som knyter an till arbetet. Det är en fördel om eleverna kan få denna information såväl muntligt som skriftligt (planen - se ovan). Läraren/Lärarna går därefter igenom olika för fallet relevanta fakta samt ger teoretiska och praktiska tips på hur eleverna kan angripa de uppgifter som de får.

Undersökande och analyserande elevarbete

Här presenteras elevuppgifterna samt förslag på ett antal för temat relevanta frågeställningar. Frågorna är indelade i fyra områden - Tobaksproduktion och dess konsekvenser / Marknadsföring och försäljning av tobak / Tobak och hälsa / Tobakslagstiftning. Eleverna ges här i uppgift att såväl individuellt som i grupp undersöka och analysera olika frågeställningar och problem samt dokumentera sitt arbete.

Portfolio / dokumentation/presentation

Portfolio är en dokumentationsform som handlar om att samla ihop resultaten av det egna arbetet på ett överskådligt sätt. Eleverna uppmanas löpande att dokumentera sitt arbete - planering, genomförande och resultat - i sin portfolio. Dokumentation bör göras med stöd av dator och datorprogram som word, excell, powerpoint och någon form av bildredigeringsprogram. Se till att eleverna använder sig av olika presentationsformer och modeller som knyter an till de kärnämneskurser så som (samhällskunskap A, Svenska A och Matematik A O.S.V). Portfoliometoden passar med sina vida ramar särskilt bra in i sammanhang där man arbetar ämnesövergripande och projektinriktat. Läraren går, vid givna avstämningpunkter, tillsammans med eleverna igenom deras portfolios, vilket ger läraren en uppfattning om var eleven befinner sig i sitt arbete. Portfolio underlättar på så sätt lärarens arbete med planering, undervisning och utvärdering och medför ofta att eleven tar ett ökat ansvar för sitt eget lärande. Låt eleverna muntligt och skriftligt presentera sina arbeten. Se till att de använder sig av olika former av presentationsformer och tekniker.

Reflekterande diskussion

Att låta eleverna diskutera och i övningar argumentera kring de kunskaper som deras undersökande arbete har lett fram till förstärker arbetet och elevernas kunskapsinhämtning. I materialet ges därför förslag på olika diskussionsfrågor och övningar som syftar till att få eleverna att värderingsmässigt reflektera kring och ta ställning till den kunskap de har skaffat sig om temat.

Sammanställning / Projektresultat

När eleverna har arbetat med sitt projektarbete om tobak i enlighet med ovanstående modell skulle de som en sista uppgift kunna få gå igenom sin portfolio och utifrån det diskutera hur de vill sammanställa och presentera sina nyvunna kunskaper. Finns det någon eller några de skulle vilja berätta för om det de har lärt sig? Finns det någon de skulle vilja påverka i frågan? Hur skulle de i så fall gå tillväga? En utställning? En teaterföreställning? En insändare? En hemsida?

Handledningsmaterial

-Ämnesövergripande projektarbete kring tobak

Frågor att undersöka och analysera

Här nedan ges förslag på frågor och frågeområden som eleverna kan undersöka och analysera. Det är inte meningen att man ska beta av alla frågorna utan välj de som känns mest relevanta för er och ert projektarbete. Komplettera gärna med egna frågor.

Tobaksproduktion och dess konsekvenser

- I vilka världsdelar och länder odlas huvuddelen av den tobak som finns i de cigaretter och det snus som säljs och brukas i Sverige och övriga västvärlden?
- Hur skulle du beskriva dessa länder/världsdelar? Finns det gemensamma nämnare?
- Under vilka arbetsförhållanden arbetar de som odlar tobak? Villkor? Skyddsutrustning? Hälsovård? Förekommer barnarbete? I så fall i vilken utsträckning?
- Finns det sjukdomar som speciellt drabbar de som arbetar på tobaksplantager? Vad är exempelvis "Green tobacco sickness"?
- Hur odlas tobak? Är det enkelt att odla tobak? Eller är tobaksplantan krävande?
- Vilken miljöpåverkan har tobak från odling till fimp eller prilla på marken? Beskriv. Utifrån det du får fram, fundera på om du anser att tobak är en miljövänlig produkt eller en miljöbov? Eller någonstans däremellan? Argumentera för ditt val.
- Hur påverkas de länder vars ekonomi är starkt beroende av tobaksexport? Exempelvis Malawi. Beskriv. Utifrån det du får fram, fundera på om du anser att tobaksodling är bra eller dåligt för ett land. Argumentera för din åsikt.
- Finns det många tobaksbolag i världen? Vilka är de största och vilka äger dessa? Har vi något tobaksbolag i Sverige?
- Säljs (råvaran) tobak på en öppen marknad där marknadsmässiga regler som utbud och efterfrågan gäller? Eller vad styr affärerna mellan tobaksbolagen och odlarna? Vem tjänar pengar på tobak? Beskriv.

Marknadsföring och försäljning av tobak

- Hur marknadsför tobaksbolagen sina produkter? I Sverige? I andra länder?
- Vad finns det för lagar och regler kring marknadsföring (att göra reklam) för och försäljning av tobak i Sverige? Hur har dessa lagar och regler utvecklats i ett historiskt perspektiv från 1970-talet och framåt?
- Hur har tobaksbruket i Sverige förändrats sedan 1970-talet? Har det ökat eller minskat? Ser ni några samband mellan lagstiftning, regler och bruk av tobak?
- Man pratar ibland om dold eller indirekt reklam – Kan du ge exempel på sådan reklam? Vad är syftet med sådan reklam?
- Kan du ge exempel på dold eller indirekt tobaksreklam?
- Hur arbetar tobaksbolagen med marknadsföring och försäljning i de länder som ännu inte har någon lagstiftning för att reglera detta? Hur ser tobaksbruket ut i dessa länder?

Tobak och hälsa

- Vad säger Världshälsoorganisationen WHO om tobaksbruk? Ibland jämförs tobaksbruket i världen med en epidemi eller naturkatastrof. Hur menar man då tror du? Berätta.
- Vilka hälsofarliga ämnen finns i cigarettrök respektive i snus? Hur påverkar de kroppen?
- Vilka sjukdomar och hälsoproblem kan man drabbas av om man röker eller snusar?
- Hur ser det ut i Sverige med tobaksbruk? Hur många röker och snusar? Hur många blir sjuka och till och med dör av sitt tobaksbruk?
- Cancerfonden i Sverige vill att man ska införa en nollvision när det gäller tobaksbruk i Sverige. Att ingen ska röka eller snusa. Varför vill man det? Berätta.
- Vad är beroende? Vad är det i tobak som gör att man blir beroende? Är tobaksberoende ett starkt beroende eller ett svagt?
- Arbetar tobaksindustrin för att deras produkter ska bli mindre beroendeframkallande och skadliga? Vad säger tobaksbolagen? Vad säger de som arbetar mot tobaksbruket?
- Påverkas hälsan och välmåendet redan i unga år hos den som röker eller snusar? I så fall på vilket sätt? Utifrån det du får fram, fundera på om du tycker det är skäl nog att inte röka eller snusa?
- Vad är passiv rökning och har det någon påverkan på hälsan?

Tobakslagstiftning och regler

- Vad är WHO:s Ramkonvention om tobak? Är Sverige på något sätt involverad?
- Sveriges Riksdag har antagit ett antal Folkhälsomål – finns det något mål bland dessa som behandlar tobaksbruk? Vad strävar det målet efter i så fall?
- Har Sverige någon lagstiftning kring tobak? I så fall vad innebär den? Avseende: Barns och ungdomars tobaksbruk? Tobaksbruk i olika miljöer? Försäljning av tobak? Marknadsföring av tobak? Beskriv. Utifrån det du får fram, fundera på vilka argument som ligger bakom de olika lagarna och bestämmelserna.
- Har alla länder en tobakslag? Finns det länder som har hårdare lagstiftning kring tobak än Sverige? Hur ser det ut i de nordiska länderna? Inom EU och i övriga världen? Jämför och beskriv skillnader.

Förslag på tillvägagångssätt/ här kan du hitta information.

Sök i litteratur, artiklar och rapporter. Googla och gå in på olika hemsidor exempelvis:

www.tobaksfakta.se / www.tobaccoschildren.org / www.fhi.se / www.nonsmoking.se / www.plansverige.se / www.cancerfonden.se Med flera.

Se filmen – Tobakens barn (går att beställa från www.filmcentrum.se)

Intervjua personer som arbetar med tobaksfrågan på olika sätt. Diskutera med era kamrater, föräldrar och lärare.

OBS – Glöm inte att vara källkritisk, det vill säga, ta reda på vem som står bakom den information som ni tar del av och fundera över vilka de bakomliggande syftena kan vara. Försök att få de uppgifter ni får fram bekräftade från flera olika källor.

Dokumentation/ sammanställning /presentation

Dokumentera löpande ert arbete, det vill säga planering (skriv och berätta om vilka frågor ni valde att undersöka och vilka metoder ni har använt), genomförande (skriv och berätta om hur ni genomförde ert undersökande arbete. Beskriv såväl framgångar som motgångar i ert arbete samt vad ni kunde ha gjort annorlunda/bättre) och vad ni lärde er och kom fram till, resultatet (presentera de svar och slutsatser ni kom fram till. Skriv och berätta men använd gärna även bilder, och matematiska presentationsmodeller som diagram, kurvor och tabeller). Spara er dokumentation i er portfolio/dokumentationsmall.

Frågor att diskutera och reflektera kring

Här nedan ges förslag på ett antal diskussionsfrågor som syftar till att få eleverna att reflektera värderingsmässigt kring den kunskap de har införskaffat i sitt undersökande och analyserande arbete. Här ges även några förslag på enklare värderingsövningar som ni kan genomföra i klassen.

Diskussionsfrågor:

- Vad anser du om det du har lärt dig om tobaksproduktion (tobaksodling, torkning och tillverkning m.m.) och dess konsekvenser? Tycker du att tobaksproduktion är etiskt och miljömässigt OK? Varför / Varför inte – argumentera för ditt ställningstagande. Vad får ditt ställningstagande för konsekvenser för din egen inställning till tobaksbruk?
- Vad anser du om det du har lärt dig om marknadsföring och försäljning av tobak i Sverige och i andra länder? Tycker du att vi har en tillräcklig och bra lagstiftning här i Sverige? Tycker du att tobaksbolagen verkar acceptera de lagar och regler som gäller? Argumentera för ditt ställningstagande. Vad tycker du om tobaksbolagens marknadsföring och försäljningsmetoder i världens fattiga länder? Är tobak något som världens fattiga behöver? Argumentera för din åsikt.
- Vad skulle du säga om exempelvis GB tog fram en glass som var beroendeframkallande och innehöll 50 cancerframkallande ämnen? Tycker du att de skulle få sälja den? Skulle du köpa den? Hur skulle den glassen framställas i reklamen tror du? Utifrån hur du resonerar kring glassen i exemplet ovan – Är det OK att tobak får säljas? Vad tycker du? Hur kommer det sig att någon överhuvudtaget vill köpa tobak?
- Vad anser du om det du har lärt dig om tobakens påverkan på hälsan? Lärde du dig något nytt? Hur tänker du kring det? Har det någon påverkan på ditt ställningstagande kring ditt eget bruk/icke bruk av tobak? Varför? Varför inte?
- Utifrån det du har lärt dig om lagar och regler kring tobak. Anser du att vi har en bra och effektiv tobakslag i Sverige eller kan den förbättras? Argumentera för din åsikt.
- Tycker du att Sverige uppfyller sina åtaganden i enlighet med WHO:s ramkonvention om tobak? Berätta.
- Har du ändrat uppfattning gällande tobak och tobaksbruk jämfört med hur du tänkte innan ni startade projektarbetet om tobak? I så fall på vilket sätt – hur tänker du nu jämfört med då och vad tror du att den skillnaden beror på? Vad får den skillnaden för konsekvenser för dig i framtiden?
- Vad anser du om det här sättet att arbeta med tobaksfrågan i skolan? Utveckla ditt svar.

Värderingsövningar:

Heta stolen

Heta stolen är en värderingsövning där eleverna tar ställning för eller emot ett antal för temat relevanta påståenden genom att resa på sig eller sitta kvar på sin stol. Eleverna får sedan argumentera för sitt ställningstagande genom att svara på övningsledarens följdfrågor. Övningen syftar till att medvetandegöra eleverna om deras åsikter och värderingar, få dem formulera argument och i slutändan agera utifrån dessa.

Sätt eleverna på stolar, gärna i en halvcirkel. Läs upp nedanstående påståenden för eleverna och be dem ta ställning för eller emot genom att resa sig (håller med) eller sitta kvar (håller inte med). Ställ därefter följdfrågor, till exempel varför tycker du så? Hur tror du att det skulle fungera? Vad tror du att det får för konsekvenser? På så sätt får eleverna motivera och argumentera för sina ställningstaganden.

Påståenden:

- Den som är fattig borde inte röka eller snusa.
- Tobaksbolagen utnyttjar att kunskapen om tobakens skadeverkningar är lägre i utvecklingsländerna.
- Den som köper tobak istället för mat får skylla sig själv.
- Västlänternas tobaksbolag tjänar pengar på att fattiga i utvecklingsländerna använder tobak.
- Det skulle vara helt ok att ett svenskt tobaksbolag marknadsförde svenskt snus i utvecklingsländer.
- Tobak leder till ökad ojämställdhet i utvecklingsländerna.
- Barnarbete kan under vissa omständigheter vara det bästa för barnet och dess familj.
- Det är OK att barn arbetar på tobaksodlingarna.
- Tobak är så farligt för hälsan att det borde totalförbjudas.
- Tobaksreklam ger en rättvis bild av tobak och tobakskonsumtion.
- Tobaksbolagen borde skänka bort tobak till människorna i utvecklingsländerna.
- I Sverige har vi en bra och effektiv tobakslagstiftning.
- Det är upp till var och en om man vill snusa eller röka.
- Den som röker eller snusar medverkar indirekt till barnarbete och miljöförstöring.
- Den som kallar sig miljömedveten kan inte bruka tobaksprodukter.

Fyrahörn

Fyrahörn är en värderingsövning, där eleverna tar ställning till en för temat relevant fråga. Eleverna får sedan argumentera för sitt ställningstagande genom att svara på övningsledarens följdfrågor. Övningen syftar till att medvetandegöra eleverna om deras åsikter och värderingar. Samt få dem att formulera argument för dessa.

Samtidigt som frågan ställs till eleverna presenteras fyra olika svarsalternativ, varav ett alltid måste vara öppet (eget förslag). Varje svarsalternativ tilldelas ett hörn av det rum man är i. Eleverna ombeds sedan att ta ställning till frågan genom att ställa sig i ett av rummets fyra hörn. Det hörn som motsvarar det svarsalternativ man valt. Övningsledaren ställer sedan följdfrågor till eleverna i respektive hörn utifrån deras ställningstagande.

Är det bra för utvecklingsländerna och deras befolkningar att tobaksbolagen är verksamma i deras länder?

- Nej, tobaksodling förstör miljön och påverkar människor, djur och natur negativt.
- Ja, det är bra att tobaksbolagen genom sin närvaro stöttar utvecklingsländernas ekonomier.
- Nej, tobaksodlingarna tar upp odlingsbar mark som skulle kunna användas till något mycket bättre.
- Eget förslag.

Vad tycker du är det värsta miljöproblemet med tobak?

- Att man använder så mycket bekämpnings- och gödningsmedel i tobaksodlingarna.
- Att man skövlar skog för att få plats med tobaksodlingarna och att man behöver använda ved till att torka tobaken.
- Tycker inte att det är ett så stort problem i förhållande till annat.
- Eget förslag

Vem har ansvaret för den miljöförstöring som tobaken orsakar?

- Odlarna
- Tobaksbolagen
- Den som röker eller snusar och köper tobak
- Eget förslag

Skulle du, utifrån det du vet om tobaksodlingens miljökonsekvenser, acceptera att tobak odlades i Sverige?

- Nej, verkligen inte.
- Ja, jag tycker att vi borde ta ansvar för den tobak vi använder och de miljöproblem som den orsakar. Vi borde odla vår egen tobak.
- Nej, ingen borde odla tobak någonstans eftersom det är förenat med sådana miljöproblem. FN borde förbjuda tobaksodling.
- Eget förslag

Sammanställa och handla

Låt eleverna gå igenom sin portfolio och utifrån det diskutera hur de vill sammanställa och presentera sina nyvunna kunskaper. Finns det någon eller några de skulle vilja berätta för om det de har lärt sig? Finns det någon de skulle vilja påverka i frågan? Hur skulle de i så fall gå tillväga? En utställning? En teaterföreställning? En insändare? En hemsida?

I samband med projektarbetet

Tydliggör er policy

Låt eleverna i samband med sitt projektarbete kring tobak även gå igenom och diskutera skolans tobakspolicy. Det kommer med stor sannolikhet öka engagemanget för policyns innehåll och målsättning. Fokusera diskussionen på varför ni har en policy, vad ni vill uppnå och på vilket sätt elever, lärare och övrig skolpersonal kan samverka för att uppnå policyns ambition. Policyn kanske behöver en uppträskning, gör eleverna delaktiga i den processen genom att låta

dem som avslutning på sitt projektarbete (under steget sammanställa och handla) komma med förslag på förbättringar.

Tobaksavvänjning

Det är inte osannolikt att ett projektarbete som det i det här materialet föreslagna kommer få till effekt att några tobaksbrukande elever vill sluta med sitt tobaksbruk. Det är därför av största vikt att en viss beredskap finns för detta. Gör klart redan från start att om någon elev under projektarbetet kommer till ställningstagandet att man vill sluta – att ni då kan erbjuda denna eller dessa elever stöd att sluta. Om inte skolhälsovården kan ta sig an den uppgiften bör ni från skolans sida ta kontakt med er närmaste vårdcentral och fråga om ni kan hänvisa dessa elever dit. Även Slutarökalinjen (telefon 020 84 00 00 eller från mobil 0771 84 10 10) skulle kunna vara ett alternativ att hänvisa till.

Föräldramedverkan

Föräldrarna är sina barns starkaste normgivare och påverkare. Det gäller även för ungdomar i gymnasieåldern. Föräldrar kan med andra ord genom samtal och tydliga ställningstaganden påverka sina barn i en fråga som tobaksfrågan. Ta därför möjligheten när ni genomför ett projektarbete som det i det här materialet föreslagna att ge eleverna i uppgift att diskutera tobaksfrågan på olika sätt med sina föräldrar – att föräldrarna blir en informationskälla bland flera i arbetet. På så sätt initierar och bidrar ni till att denna livsviktiga diskussion mellan föräldrar och barn blir av. Bjud gärna in föräldrarna till att ta del av projektarbetets resultat i form av en utställning, teaterföreställning eller på annat sätt.

Förankring i läroplan, kursplaner, mål och betygskriterier (ett axplock)

För att ge lite inspiration och visa på att tobaksfrågan kan och bör hanteras i ett ämnesövergripande perspektiv ges här nedan ett antal exempel på frågans och det i projektarbetets föreslagna arbetssättets förankring i gymnasieskolans styrdokument. Observera att det inte är heltäckande utan just axplock. När ni planerar ert projektarbete bör ni därför gå igenom respektive kursplan för att få en så heltäckande bild som möjligt avseende vilka mål, betygskriterier med mera som kan vara aktuella.

Läroplanen (Lpf 94) – Tobak nämns under rubriken Rektors ansvar som ett av de ämnesövergripande områden som rektor har ett särskilt ansvar för att eleverna ska få kunskap om.

Samhällskunskap A

Det finns ett antal kopplingar till ämnet Samhällskunskap i projektarbetet om tobak. Projektarbetet tar upp frågor kring arbetsrätt, lagstiftning, ekonomi, globalisering, politik, fattigdom med mera. Även det föreslagna arbetssättet har sin grund i samhällsvetenskapliga arbetsmetoder. Ett projektarbete om tobak borde därför kunna ges god plats i kursen Samhällskunskap A.

Exempel ur ämnets syfte:

- *// Ett annat syfte med ämnet samhällskunskap är att bidra med kunskaper om levnadsvillkoren i olika länder och samhällssystem. Därmed ger ämnet förutsättningar för eleverna att förstå de värden som ligger i en kulturell mångfald och att känna respekt för mänskliga rättigheter samt kunna ta avstånd från olika former av förtryck//*
- *// I ett komplext samhälle med stort informationsflöde och snabb förändringstakt bidrar ämnet samhällskunskap med att utveckla ett kritiskt förhållningssätt. Detta innebär att utveckla förmågan att söka granska, strukturera och värdera fakta från olika källor och medier samt kunna formulera sig och dra slutsatser//.*

Exempel Mål:

- *//Utvecklar kunskaper för att kunna ta ställning och agera i lokala, regionala och globala frågor som är av betydelse för ett ekologiskt hållbart samhälle.//*
- *//Utvecklar sin förmåga att kritiskt granska samhällsförhållanden samt sin förmåga att kunna se konsekvenser av olika handlingsalternativ för sig själv och för samhället.//*
- *//Utvecklar sin förmåga att formulera frågor, argumentera och uttrycka ståndpunkter samt utvecklar den egna förmågan att aktivt delta i samhällslivet och påverka samhällsutvecklingen.//*
- *//Utvecklar sin förmåga att använda olika metoder vid arbetet med samhällsfrågor och övas i ett alltmer vetenskapligt förhållningssätt.//*

Naturkunskap A

Det finns många kopplingar till ämnet Naturkunskap i projektarbetet om tobak. Dels tobakens miljöpåverkan men även påverka på hälsa. Ett projektarbete där vi följer tobak från odling till fimp eller prilla på gatan ur ett miljö- och hälso-perspektiv borde kunna ges god plats i kursen Naturkunskap A.

Exempel Mål:

- *//Utvecklar sin förmåga att tolka och kritiskt granska olika typer av information, delta i diskussioner i olika samhällsfrågor och ta ställning utifrån ett naturvetenskapligt och etiskt perspektiv.//*
- *//Utvecklar sina kunskaper om människan som en del av naturen och det ekologiska sammanhanget samt om kretsloppstänkandets roll för att minska samhällets miljöbelastning.//*

Svenska A

Hela projektarbetets informationsinsamling, dokumentation och skriftliga och muntliga presentationer ligger inom ramen för kursen Svenska A

Exempel mål:

- *//Uppfattar en helhet i sin utbildning och kan tillägna sig nya begrepp, förstå sammanhang och tillämpa sina kommunikativa färdigheter inom olika ämnen och kunskapsområden som är aktuella för den valda studieinriktningen.//*
- *//Utvecklar sin förmåga att söka, sovra och bearbeta information från såväl muntliga som tryckta och digitala källor.//*

Betygskriterier Godkänt

- *//Eleven håller korta muntliga anföranden inför grupp, deltar samtal och diskussioner, följer grundläggande regler och bemödar sig om att bli förstådd. //*
- *//Eleven sammanfattar huvudinnehållet i olika slags texter.//*
- *//Eleven gör enklare informationssökningar på bibliotek och i databaser och resonerar om källornas tillförlitlighet.//*

Betygskriterier väl godkänt

- *//Eleven argumenterar konstruktivt i gruppdiskussioner och håller intresseväckande och väl disponerade anföranden inför grupp.//*
- *// Eleven läser även mer avancerade texter av olika slag, relatera det lästa till sina kunskaper och erfarenheter och reflekterar över innehåll och form.//*
- *//Eleven visar initiativ vid valet av olika slags informationskällor och granskar källorna kritiskt.//*

Engelska A

Det finns mycket information om tobak på engelska. Att kunna söka upp förstå och tillgodogöra sig denna information ligger inom ramen för bland annat kursen i Engelska A.

Exempel Mål:

- *//Kunna läsa och tillgodogöra sig texter med varierat sakinnehåll...//*
- *//Kunna självständigt hämta information från olika källor samt bearbeta och strukturera den information som tagits fram.//*
- *//Kunna efter förberedelse muntligt informera om eller beskriva ett ämne eller intresseområde...//*

Exempel Betygskriterier Godkänt

- *//Eleven tillägnar sig huvudinnehållet i tydliga texter på sakprosa, facktexter och skönlitteratur samt tillgodogör sig detaljer vid en noggrannare läsning.//*

Exempel betygskriterier Väl godkänt

- *// Eleven tillgodogör sig såväl huvuddrag som de flesta detaljer i tydliga texter på sakprosa och skönlitteratur samt vid en noggrannare läsning även något svårare texter//*

Exempel betygskriterier Mycket väl godkänt

- *//Eleven drar vid läsning slutsatser om texternas syfte, uppfattar åsikter och värderingar och tillgodogör sig såväl detaljer som huvudinnehåll.//*

Matematik A

Ett projektarbete om tobak kan även integreras i ämnet matematik. Matematikens språk (bland annat diagram, kurvor och tabeller) är en viktig del i elevernas arbete med att dokumentera de kunskaper de tillgodogör sig i projektarbetet kring tobak.

Exempel Ämnets syfte:

- *// Utbildningen i matematik i gymnasieskolan syftar också till att eleverna skall kunna analysera, kritiskt bedöma och lösa problem för att självständigt kunna ta ställning i frågor, som är viktiga både för dem själva och samhället, som t.ex. etiska frågor och miljöfrågor.//*
- *//Utbildningen skall leda till förmågan att kommunicera med matematikens språk och symboler...//*

Idrott och hälsa A

Idrott och hälsa ska som ämne bland annat bidra till att utveckla elevernas kunskaper om den egna livsstilens betydelse för hälsan. Tobaksbruk är definitivt en livsstilsfaktor som påverkar (negativt) möjligheten till god hälsa.

Exempel Mål:

- *//Utvecklar sin fysiska, psykiska och sociala förmåga samt en positiv självbild.//*
- *//Fördjupar sina kunskaper om vad som främjar hälsa...//*

Här hittar du mer material och inspiration att använda i ANT-undervisningen

Tillsammans mot tobak – Skolhandledning för grundskolan A Non Smoking Generation

www.tobaccoschildren.org – Hemsida med skolmaterial om tobakens påverkan i utvecklingsländer i form av barnarbete, miljöförstöring och fortsatt fattigdom. Till materialet finns även en film – Tobakens barn.

www.tobaksnolla.se – Här finns tips på material och länkar kring tobaksfrågan.

Statens Folkhälsoinstitut håller på att ta fram ett ANTD skolmaterial som vänder sig till grund och gymnasieskolan. Materialet beräknas klart till årsskiftet 2010 – 2011.

Skolhälsovården att förebygga respektive begränsa

Skolhälsovård 14 kap. 2 §:

" Skolhälsovården har till ändamål att sörja elevernas utveckling, bevara och förbättra deras själsliga och kroppsliga hälsa och verka för sunda levnadsvanor hos dem."

"Skolhälsovården skall främst vara förebyggande."

Att skolhälsovården har ett förebyggande uppdrag råder det inga tvivel om. Skollagen talar tydligt om att skolhälsovården ska verka förebyggande och för sunda levnadsvanor hos eleverna. Tobak är en av de största ohälsfaktorerna vi känner till. Att därför arbeta för en tobaksfri skola och för att eleverna ska förbli tobaksfria, alternativt slutar använda tobak ligger solklart inom skollagens direktiv.

Hälsosamtalet

De hälsosamtal som samtliga elever ska erbjudas under sin skoltid är en självklar arena för att ta upp tobaksfrågan. Genom att ta upp tobaksbruk med alla elever så får vi två möjligheter att påverka denna fråga. När det gäller de elever som inte brukar tobak så får vi möjligheten att bekräfta och stärka deras val att vara tobaksfria. När det gäller de elever som brukar tobak får vi en möjlighet att så ett frö av motivation att sluta. Och om det får rot en möjlighet till fortsatt stöd till tobaksslut.

Tobaksavvänjning - MI

I det här materialet finns en kort handledning i metoden MI – Motiverande samtal. En metod som har visat sig verksam när det gäller att stödja tobaksbrukande personer att hitta sin motivation till att sluta. Använd gärna metodmaterialet för att stärka ditt tobaksförebyggande arbete.

Samverka med pedagogerna

Du som arbetar inom skolhälsovården har stora kunskaper inom ANT-området. På så sätt är du en ovärderlig resurs i skolans förebyggande ANT-arbete. Prata med lärarna och kom överens på vilket sätt du har möjlighet och skulle kunna delta i ANT-undervisningen. Försök få en helhet i skolans förebyggande arbete där undervisning, hälsosamtal och stöd till avvänjning bildar en helhet.

Läsa mer:

- Motiverande samtal i skolan – Barbro Holm Ivarsson Gothia förlag
- Fimpa Nu – Hur samtala om tobak med barn och ungdomar (Kan kostnadsfritt beställas från Statens Folkhälsoinstitut)
- www.tobaksnolla.se – Tips och råd för det tobaksförebyggande arbetet.

Motiverande samtal MI och tobaksavvänjning med ungdomar

Leg psykolog Barbro Holm Ivarsson

"Det är faktiskt ett helt nytt förhållningssätt. Det gamla förhållningssättet gick ut på att ge råd, ha lösningarna, ta ansvaret. Det här är roligare, lättare och placerar problemet där det hör hemma. Ungdomen får huvudrollen i sitt eget liv. Man blir förvånad över hur bra idéer eleverna har själva. Hur de växer. Man ser det på kroppsspråket, de sträcker på sig".

En skolsköterska efter en kurs i MI.

Inledning

Motiverande samtal (eng Motivational Interviewing MI) lämpar sig väl för skolans värld och passar när man vill motivera elever till förändring, men även när man vill motivera föräldrar och kolleger att till exempel stötta en elev på ett visst sätt. MI är en empatisk, klientcentrerad och förändringsinriktad samtalsmetodik som strävar att öka elevens egen inre motivation till beteendeförändring genom att lägga stor vikt vid att utforska hur eleven själv tänker och lösa den ambivalens till problemen som i allmänhet finns. Rådgivaren lyssnar, försöker förstå elevens perspektiv och väntar sig att eleven ska hitta sina egna svar och fatta egna beslut. MI används idag i Sverige i stor skala främst för att hjälpa människor att ändra livsstil, och kan användas till exempel i samtal om alkohol, droger, tobaksbruk, överdriven datoranvändning, för lite sömn, spel om pengar samt för att främja ökad fysisk aktivitet och goda kostvanor och motverka övervikt. Men metoden passar egentligen alltid när man vill stimulera en annan person att ändra sitt beteende utan att väcka motstånd hos henne.

En grundläggande utgångspunkt är varje människas behov av att bli hörd, sedd, förstådd, accepterad och respekterad för att kunna växa som människa och utveckla sin fulla potential. När man blir bemött med positiv odelad uppmärksamhet, accepterande och bekräftelse blir man stimulerad och hittar lättare sin egen inre motivation till förändring. Med sin attityd hjälper rådgivaren till att engagera eleven i sitt eget problem och locka fram elevens egna lösningar. Det viktiga är att lyssna aktivt, koncentrerat och intresserat och erbjuda sin kunskap och sitt stöd. Den empatiska och icke-moraliserande rådgivaren vill förstå framför att komma med färdiga lösningar, och bekräftar vad hon/han hör ("Jag vill inte tala om för dig vad du skall göra, jag vill förstå hur du tänker och känner kring det här").

MI är både ett förhållningssätt och en serie tekniker och strategier. Att MI är en förändringsinriktad metod innebär att rådgivaren bekräftar och förstärker elevens funderingar och steg som leder i riktning mot förändring. Samtidigt

visar rådgivaren att hon tror på elevens förmåga till förändring. Detta har stor betydelse för elevens självtillit, det vill säga hopp och tro på framgång.

Tobak och motivation

De allra flesta ungdomar har en medvetenhet om att det inte är bra att röka och snusa. Men att sluta är ändå ett stort steg. För ungormar är det särskilt viktigt att markera sin självständighet gentemot vuxna, "Jag bestämmer själv". Det kan vara betydligt lättare att diskutera att dra ner på rökningen eller snusningen. Vi vet att de som börjar experimentera med att dra ner ofta blir mer motiverade att även försöka sluta med tobak. Kom ihåg att du inte är ansvarig för att eleven gör beteendeförändringar. Motivation till beteendeförändring kommer i elevens egen takt. Det kan ta lång tid och krävas en hel del experimenterande innan eleven slutar helt, och det är naturligtvis inte alltid ett mål som går att nå.

Grundtekniker och principer i MI

Visa empati genom reflektivt lyssnande

Grunden i MI är det reflektiva lyssnandet som syftar till att i första hand förstå hur eleven ser på sin situation och i andra hand att undersöka elevens tankar och föreställningar kring problem och lösningar. Reflektivt lyssnande upplevs empatiskt och är ett kraftfullt och effektivt sätt att skapa kontakt och samarbetsklimat.

Reflektivt lyssnande består av tre element, öppna frågor, lyssna och reflektera/sammanfatta. Rådgivaren ställer relevanta öppna frågor, dvs frågor som inte kan besvaras med ja eller nej utan leder till berättande svar, till exempel:

"Hur ser du på det här med rökningen?",

"Vad skulle vara bra med att dra ner eller sluta?",

"Finns det några hinder för dig om du skulle vilja sluta?".

När rådgivaren får ett svar lyssnar hon "aktivt" det vill säga berättar tillbaka vad hon hört. Det kallas att göra reflektioner (speglingar) och sammanfattningar. Detta gör kontinuerligt under ett MI-samtal. Man ställer en fråga och sedan gör man en eller flera reflektioner innan man ställer nästa fråga.

Skapa diskrepans

Vi gör förändringar i våra liv när vi inte handlar i enlighet med vad vi själva tycker är rätt och riktigt – det vill säga när det har uppstått en diskrepans (skillnad) mellan hur vi lever och hur vi tycker vi borde leva. Rådgivaren vill stimulera elevens känsla av att rökningen/snuset är något som för med sig problem och bekymmer, och att sluta skulle medföra klara fördelar. Det som motiverar ungdomar att sluta med tobak är i regel inte det som motiverar vuxna att sluta röka, oro för hälsan, utan handlar oftast om att det kostar mycket pengar, att man blir ofräsch, osnygg (snus), och om att andra människor kanske tycker det man gör är dåligt. När diskrepansen uppstått befinner man sig i ett stadium av ambivalens, det vill säga man upplever att det finns både för- och nackdelar med att röka/snusa. Rådgivaren vill då stimulera eleven att lösa ambivalensen och fatta ett beslut i rätt riktning, mot att dra ner på rökningen/snuset eller sluta.

Ett exempel på en fråga som kan locka fram känslan av diskrepans är: *"Finns det några bekymmer med att du röker, något som är mindre bra?"*

Stöd självtillit

När vi funderar på att göra förändringar i våra liv har det betydelse vad andra människor som vi har tillit till verkar tycka. Rådgivaren visar tydligt att hon tror på eleven, att hon har styrkor och kan klara att göra förändringar. En fråga som kan stimulera känslan av självtillit är:

"Vilka styrkor har du som du kan ta till om du ska sluta röka?"

Argumentera inte - rulla med motstånd

Om eleven blir irriterad, tyst och motvillig att prata kan det vara ett tecken på att du går på för hårt och väcker så kallat motstånd. Då bör du "rulla med motståndet" vilket innebär att ta ett steg tillbaka genom att göra en reflektion och ge bollen till eleven, till exempel säga:

"Så det tyckte du inte var något bra förslag. Hur skulle du vilja göra?"

Det motverkar också motstånd att markera elevens rätt till självbestämmande:

"Ja, det är ju bara du som vet vad du tänker göra, det är ju ditt liv"

Erbjud information

Information, förslag och råd ger man i MI bara sedan man bett om lov.

- Börja med att utforska vad eleven redan vet, till exempel: "Vad känner du till om metoder för att må bra när man slutar röka?"
- Erbjud sedan neutral information: "Vill du att jag berättar lite om vad jag vet som har underlättat för många när de har slutat röka?"
- Låt sedan eleven dra sina egna slutsatser: "Vad tänker du om det här, är det något som kan passa dig?"

Gången i ett MI-samtal

Man kan säga att ett MI-samtal har ett typiskt förlopp.

1. Inledning, skapa samarbete, utforska klientens synsätt
2. Framkalla prat om förändring
3. Avslutning, försök locka fram ett åtagande

1. Inledning, skapa samarbete, utforska klientens synsätt

I inledningen på ett professionellt samtal försöker rådgivaren skapa trygghet och kontakt, och utröna vad samtalet ska handla om. Om man som rådgivare vill föra in samtalet på att motivera när det gäller tex rökning bör man be om lov: "Hur är det, röker du?...Är det Ok om vi pratar lite om det?"

Rådgivaren försöker därefter utforska hur eleven ser på rökningen eller snuset, och ställer öppna frågor och lyssnar noga och reflektivt.

"Det här att du röker ... vad tänker du om det?"

Hur ser det ut...hur mycket blir det...?"

Har du någon gång funderat eller provat att dra ner eller lägga av?"

2. Framkalla prat om förändring

Därefter försöker rådgivaren locka eleven att prata om rökningen/snuset, framkalla förändringsprat, vilket vi vet kommer att stimulera motivationen. Hur motiverad eleven är att förändra sitt beteende har betydelse för vilket fokus det är klokt att välja i samtalet. Du kan snabbt bedöma elevens intresse eller

beredskap för förändring genom att ställa följande fråga:

"På en skala från 0-10 om 0 betyder 'inte alls intresserad' och 10 betyder 'maximalt intresserad' - hur intresserad känner du dig av att dra ner på rökningen/sluta röka?"

0 ————— 10 Intresse/beredskap för förändring		
Lågt intresse /beredskap för förändring Vad är det du gillar med rökning/snuset? Finns det någonting som är mindre bra?	Medelhögt intresse /beredskap för förändring Vad skulle fördelarna vara med att sluta/ dra ner? Hinder och lösningar?	Högt intresse /beredskap för förändring Stimulera beslut När sluta? Hur ska det gå till? Behövs stöd?

Ytterligare två skalfrågor används ofta i MI, som ger rådgivaren viktig information, men även stimulerar förändringsprat hos eleven:

- Hur viktigt är det för dig att dra ner/ sluta röka på en skala 0-10?
- Hur säker är du på att du kan dra ner/sluta om du verkligen vill 0-10?

Lågt intresse/beredskap för förändring - skapa diskrepans

Rådgivaren försöker skapa intresse för förändring genom att fokusera på nackdelar med nuläget, men kan även fråga om fördelar med rökningen och snuset. Detta gynnar alliansen och ger också viktiga ledtrådar om vad som vidmakthåller beteendet.

Exempel på frågor:

Vad är det du gillar med rökningen?

Finns det någonting som är negativt med rökningen?

Hur länge tänker du hålla på?

Har du småsyskon (alternativt flickvän, kompisar)? ... Tycker du de ska börja röka? ... Varför inte?

Medelhögt intresse/beredskap för förändring - lös ambivalens

Problematiska beteenden är ofta problematiska för att de har både för- och nackdelar. När eleven redan ser nackdelar med rökningen eller snuset försöker rådgivaren hjälpa eleven att lösa ambivalensen genom att fokusera på fördelar med förändring, samt utforska hinder och lösningar.

Exempel på frågor:

Vad skulle det innebära för fördelar för dig om du slutade?

Vad skulle du kunna vinna på att låta bli?

Finns det några nackdelar med att låta bli?

Hur skulle du kunna göra med hindren om du verkligen ville sluta?

Högt intresse/beredskap för förändring – avvänjning

När eleven är beredd att sluta röka eller snusa försöker rådgivaren stimulera eleven att fatta ett beslut och bestämma sig konkret vad hon ska göra och när, och gärna göra en plan.

Exempel på frågor:

Hur skulle du kunna göra för att verkligen lyckas?

När ska du sätta igång?

Har du någon som du kan sluta tillsammans med?

Behöver du någon form av stöd från någon?

3. Avslutning, försök locka fram ett åtagande

Syftet med ett MI-samtal är att eleven skall komma på sina egna lösningar och göra ett tydligt val, fatta ett beslut. Vi hoppas att eleven gör ett åtagande, till exempel "Jag har bestämt mig. Jag vill försöka minska på rökningen".

Försök följa upp samtalet:

"Jag är väldigt intresserad av att höra hur du funderar vidare /alternativt hur det här går för dig. Ska vi ses om någon vecka?"

Tobaksavvänjning

Rekommenderat sätt att sluta röka och snusa

1. Sätt ett stoppdatum en bit fram i tiden (1-4 veckor)
2. Vid rök- eller snusstoppet:
 - Ät ordentligt och regelbundet
 - Drick mer vatten än vanligt första tiden
 - Fysisk aktivitet är bra
 - Använd gärna nikotinläkemedel (ej under 18 år)
3. Ungdomar upplever ofta inga särskilda besvär, men följande symtom är typiska för nikotinabstinens:
 - nikotinsug
 - irritabilitet, frustration, ilska
 - koncentrationssvårigheter
 - oro, rastlöshet
 - nedstämdhet

För många kommer en viktuppgång, ofta tillfällig. Uppmuntra till att

- äta ordentligt och regelbundet men tänka på vad man äter
- dricka mycket vatten
- öka den fysiska aktiviteten

Tobaksavvänjning i grupp

(modell efter boken Motiverande Samtal och Tobaksavvänjning med ungdomar)

- Cirka 8 Träffar under ca 2 månader
- Möte 1 – Ca 2 veckor innan stoppdagen
- Möte 2 – Strax innan stoppdagen
- Möte 3 – Vecka 1
- Möte 4 – Vecka 2
- Möte 5 – vecka 3
- Möte 6 – vecka 4
- Möte 7 – vecka 6

- Möte 8 – vecka 8

Gruppträff 1= Förberedelser (före stoppdagen)

- Alla berättar
- Tobaksvanor
- Tidigare erfarenheter av att försöka sluta
- Varför ska man sluta -vad vinner man?
- Vad känns svårt -hinder och lösningar
- Stoppdatum (ca 2 veckor fram i tiden?)
- Hitta en stödperson

Gruppträff 2= Planera (före stoppdagen)

- Vad ska man göra istället?
- Hur ska personen gå tillväga?
- Gärna trappa ner, men inte för mycket
- Vad känns svårt -hinder och lösningar
- Sätta upp en belöning?

Gruppträff 3-8 = Följa upp (efter stoppdagen)

- Hur mår du?
- Vad har gått bra?
- Vad har varit svårt?
- Vad är vinsterna?
- Hantera röksug/abstinens
- Hantera svåra situationer
- Diskutera tankefällor
- Hantera ev återfall/bakslag

Telefonstöd

Sluta-röka-linjen, 020-84 00 00, ger

- kostnadsfri avvänjning per telefon till den som vill sluta röka eller snusa, även på www.slutarokalinjen.org.

- kostnadsfri handledning per telefon om tobaksrådgivning till professionella.

Material

Jansson M och Pantzar M. Motiverande Samtal och Tobaksavvänjning med ungdomar. Cancerfonden och Statens folkhälsoinstitut. 2005. Ladda ned från www.fhi.se.

Hjalmarson A. En handledning för Tobaksavvänjning. Statens folkhälsoinstitut. Rapport R 2006:14. Ladda ned från www.fhi.se.

Holm Ivarsson B. Det Motiverande Samtalet om Tobaksvanor. Statens folkhälsoinstitut. Rapport R 2003:40. Ladda ned från www.fhi.se.

Holm Ivarsson B. MI Motiverande samtal. Praktisk handbok för hälso- och sjukvården vid samtal om fysisk aktivitet, kost & övervikt, riskbruk av alkohol, tobaksbruk. Förlagshuset GOTHIA. 2009. Beställ via www.adlibris.org.

Holm Ivarsson B. Fimpa dig fri. En självhjälpbok för att sluta röka och snusa. Förlagshuset GOTHIA. Reviderad 2009. Beställ via www.adlibris.org.

Holm Ivarsson B. Sluta röka och snusa på 4 veckor. En självhjälpbok för att sluta röka och snusa. Viva förlag. 2008. Beställ via www.adlibris.org

Tobak i Sverige idag

Utveckling tobaksbruk i Sverige - I mitten på 1970-talet rökte varannan svensk man och varannan 15-åring. Det var också då unga tjejer gick om unga killar när det gällde rökning. Något som vi ser konsekvenserna av idag då fler kvinnor än män drabbas av "röksjukdomar" som KOL och lungcancer. Mycket har hänt sedan 1970-talet och det förebyggande arbetet har skördat stora framgångar. Idag röker mindre än 15% av den vuxna befolkningen i Sverige (11% av männen och 14% av kvinnorna 2009). Sverige är ett av de länder där det röks minst i världen. Men lägger vi till snuset så ser det sämre ut när det gäller det totala tobaksbruket. Nära var femte man (19% 2008) snusar och kvinnor snusar allt mer (4% 2008). Unga kvinnors bruk av snus är sedan ett antal år på stadig frammarsch. Det som ett resultat av tobaksindustrins anpassning och marknadsföring av snusprodukter för kvinnor. Den totala tobakskonsumtionen i Sverige är därför att betrakta som hög.

Ungdom och tobak - När det gäller ungdomar så har vi i ett långt perspektiv (sedan 1970 -talet och fram till idag) sett, med enstaka avbrott, en stadig nedgång när det gäller tobaksbruk (borträknat unga tjejer och snus). Men under de senaste tre åren har kurvan åter vänt upp igen när det gäller rökning. I årskurs nio uppgår 28% av flickorna och 22% av pojkarna att de röker, i spannet dagligen till ibland. I år två på gymnasiet är siffrorna ännu högre (41% av flickorna och 34% av pojkarna). Lokalt har man i drogvaneundersökningar sett katastrofala siffror av 70-tals mått när det gäller unga tjejers rökning. Det här är en mycket allvarlig utveckling som kommer att få framtida negativa samhällseliga och mänskliga konsekvenser. Det är även en tydlig signal om att vi inte kan slå oss till ro, utifrån att vuxenrökningen är så låg i landet. Varje generation måste vinnas i kampen mot tobaksbruket. (Läs mer på www.can.se)

Tobak är ett av de största hälsoproblem vi har - Tobak är, trots de stora framgångar som har skett i det tobaksförebyggande arbetet, fortfarande ett mycket stort hälso- och samhällsproblem. Forskningen har funnit samban mellan rökning och ett 40-tal allvarliga sjukdomar. Närmare 7 000 människor dör varje år i Sverige som en direkt följd av deras rökning. Snusets effekter på hälsan är ännu inte helt utredda, men forskningen finner allt fler samband mellan snusning och allvarliga sjukdomar som exempelvis cancer (munhåla, bukspottskörtel) och hjärtkärlsjukdomar. Det svenska samhället bär årligen gigantiska kostnader som ett resultat av tobakens skadeverkningar, lågt räknat och med tobaksskatten avdragen över 20 miljarder kronor per år. Det råder inga som helst tvivel om att tobak orsakar stort mänskligt lidande och slukar stora ekonomiska resurser. (Läs mer på www.tobaksfakta.se)

Folkhälsomålen - Sveriges riksdag antog 2003 elva folkhälsomål. Det elfte folkhälsomålet berör bruket av beroendeframkallande medel varav tobak är ett. Bland annat satte man då upp som mål att vi i Sverige fram till 2014 ska halvera antalet ungdomar som börjar att röka. Det är nu 3 år kvar till detta mål ska uppnås och vi har fortfarande en lång väg att gå. (Läs mer på www.fhi.se)

WHO:s Tobakskonvention - Är en internationell konvention med samma status som exempelvis Barnkonventionen. Totalt har 168 av världens länder, varav Sverige är ett, anslutit sig till konventionen. År 2005 trädde den i kraft som internationell lag. Tobakskonventionen är den första internationella överenskommelsen

inom hälsoområdet och är på så sätt unik. Konventionens övergripande syfte är att "skydda nuvarande och kommande generationer från de förödande hälsomässiga, sociala, miljömässiga och ekonomiska konsekvenserna av tobaksbruk och exponering för tobaksrök". Konventionen gäller alla former av tobak – cigaretter, snus, tuggtobak, tobak för vattenpipa och alla andra former som används världen runt. De länder som ratificerar, ansluter sig till, konventionen lovar att följa konventionens regler om bland annat förbud mot tobaksreklam, rökförbud i offentliga lokaler, åtgärder mot tobakssmuggling, finansiering av det tobaksförebyggande folkhälsoarbetet och att använda tobaksskatten som ett medel i arbetet mot tobaksbruket. Man har även arbetat fram riktlinjer för hur konventionen ska förverkligas. Här finns en hel del utmaningar även för Sverige så som att anslutna länder bör införa så kallad dold försäljning av tobak samt neutrala paket.

Nuvarande lagstiftning – I Sverige har vi en tobakslag som trädde i kraft 1993. Tobakslagen har därefter på ett antal punkter kompletterats och förtydligats. Bland annat genom rökförbud på alla serveringar som infördes 1 juni 2005. När det gäller barn och ungdomar är det främst förbud mot tobaksförsäljning till minderåriga (under 18 år) och rökfria miljöer – att rökning är förbjuden i lokaler för barnomsorg och skola samt på vidhängande lek- och skolgårdar – som berör dem. I augusti 2010 infördes en skärpning i tobakslagen för att ytterligare förhindra att försäljning av tobaksprodukter sker till minderåriga. Skärpningen innebär bland annat att tobaksförsäljare som säljer till minderåriga kan förbjudas sälja tobak i ett halvår. Även fängelsestraff kan utdömas i särskilt grova fall. Ytterligare krävs att den som säljer tobak anmäler det och registreras hos kommunen. Utöver kommunen har även polisen nu tillsynsansvar för tobaksförsäljningen. (Läs mer på www.tobaksfakta.se)

För mer information om tobak rekommenderas hemsidan www.tobaksfakta.se Där kan den som vill även anmäla sig till en kostnadsfritt nyhetsbrev (e-post) om tobak.

A NON SMOKING
Generation[®]

Handbok för en tobaksfri gymnasieskola är författad av Niklas Odén, A Non Smoking Generation. Kapitlet om Motiverande samtal MI är författat av Barbro Holm Ivarsson.

Design av Les Gorillas Creative