

# Tobaksförebyggande Förening

En handledning till dig som föreningsledare

## **Tobaksförebyggande Förening**

**Tobak är ett av de största hälsoproblem 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 magsäck) 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. Forskningen har även visat på att det finns tydliga samband mellan ungdomars tobaksbruk och bruk av alkohol och narkotika. Tobak är på så sätt det första normbrytande steget på drogtrappan som öppnar upp för att gå vidare. 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** – 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. Under dessa påverkbara år är många ungdomar engagerade i föreningslivet. Bara landets fotbollsföreningar engagerar årligen en halv miljon barn och ungdomar. Lägger vi till övriga idrotter och föreningar med annan inriktning så sysselsätter föreningslivet över en miljon barn och ungdomar. Föreningslivet är därför en mycket viktig arena för det tobaksförebyggande arbetet och kan vara ett bra stöd för ungdomarna att hålla sitt tobaksfönster stängt.

**Föreningslivet, skydds- eller riskfaktor** – Att barn och ungdomar har något meningsfullt och roligt att göra på sin fritid har forskning visat vara en skyddsfaktor. Det vill säga de barn och ungdomar som på sin fritid engagerar sig i en idrott eller någon annan föreningsverksamhet ägnar sig i mindre utsträckning åt negativa beteenden som drogmissbruk och kriminalitet. Så i själva föreningslivets idé och verksamhet finns redan från början en förebyggande faktor. Och genom att tillhandahålla attraktiva verksamheter som lockar många barn och ungdomar så gör föreningar runt om i landet en fantastisk drog- och brottsförebyggande samhällsinsats. Det råder det ingen tvekan om. Men det finns ytterligare aspekter att ta hänsyn till. Eftersom landets föreningar engagerar så många barn och ungdomar så har de även stort inflytande på dem. De värderingar och förhållningssätt som genomsyrar föreningens verksamhet och ledarnas agerande har en stark påverkan på de barn och ungdomar som deltar. I det ligger en fantastisk möjlighet men även en risk. Låt oss ge ett exempel från tobakens värld.

Bland ungdomar som spelar ishockey och fotboll ligger snusanvändandet högre än riksgenomsnittet. Och vid dopingtester har man funnit nikotin hos mellan 40 – 50% av de aktiva inom dessa idrotter (Bergman / Garle 1997). Det är en procentsiffra som ligger klart över befolkningsgenomsnittets tobaksbruk och skyhögt över när det gäller i jämförelse med andra idrottare. Vad beror det då på att ishockeyspelare och fotbollspelare snusar så mycket? Svaret är att, på vissa håll inom framförallt ishockeyn men även inom fotbollen, har en snuskultur etablerats. Det är mer eller mindre kutym att ledare och äldre aktiva ska snusa. Snuset finns tillgängligt vid träningar och matcher. Och då har vi helt plötsligt tre starka riskfaktorer för tobaksbruk i de här föreningarna. Den första är att tobaken finns tillgänglig, det är med andra ord lätt att få tag på.

Det andra är att det signalerar en acceptans för bruket, det är OK att snusa, kanske till och med förväntas av en. Det tredje är att "knattarnas" förebilder i form av tränare och äldre spelare snusar, de gör snusandet attraktivt.

Att rökning inte är lika vanligt bland idrottande ungdomar hänger i sin tur samman med att det finns en allmän kännedom om att rökning sätter ned kondition och prestationsförmåga. Och som satsande idrottare vill man ju oftast förbättra sin prestation inte försämra. Därför påtalar ofta även idrottsledarna de negativa konsekvenserna av rökning för sina ungdomar. Men även snus har negativa effekter för den som idrottar. Forskning har visat att snusande idrottare löper större risk att få muskel- och senskador. Och att läkningsprocessen tar längre tid. (Heir / Eide 1997). Den här kunskapen är inte lika känd. Men tänk om alla barn och ungdomar som börjar spela ishockey istället för att mötas av ledare och äldre spelares snusning, möttes av att ledare och äldre spelare berättade för dem – *I den här föreningen varken röker vi eller snusar. Rökning försämrar din kondition så att du orkar mindre. Snusning gör att du ökar risken för att bli skadad.*

### **Varför ska vi arbeta förebyggande i vår förening**

I stort kan vi ange fyra starka skäl till att man ska arbeta förebyggande i föreningar. Det första är att genom att föreningen bedriver en verksamhet som engagerar många barn och ungdomar så har man varken man vill eller inte även en stor påverkan på barnens sociala och hälsomässiga utveckling. Och med den påverkan kommer även ett ansvar. Det andra är att allt fler kommuner ställer som krav på föreningar att de har en drogpolicy som de lever upp till för att de ska få kommunbidrag till verksamheten. Alltså förebyggande arbete är en förutsättning för kommunbidraget. Det tredje är att de föreningar som kan visa upp att de både bedriver en verksamhet som engagerar många barn och ungdomar och tar ett socialt ansvar dels blir mycket mer intressanta för föräldrar som ska sätta sina barn i verksamheten och dels som sponsringalternativ för näringslivet. Och det fjärde och sista skälet är att föreningar kan göra stor skillnad. Det är en möjlighet som vi, såväl ur ett mänskligt som ur ett samhällsperspektiv inte har råd att missa.

Så vad kan man då göra i en förening för att bli en förebyggande skyddsfaktor när det gäller ungdomars tobaksbruk? Här nedan ges några tips på hur ni kan arbeta fram en tobakspolicy och ett förebyggande förhållningssätt.

### **Att arbeta fram en tobakspolicy/drogpolicy**

Arbetet med att ta fram en tobakspolicy för er förening bör börja i en kartläggning av nuläget och diskussion mellan föreningens styrelse, ledare och aktiva om vad ni vill, bör och kan göra för att föreningens verksamhet ska bli tobaksfri/drogrfri. Det kan vara bra att börja arbetet i föreningens styrelse eller i en av dem utsedd arbetsgrupp för att därefter engagera fler ledare och aktiva i arbetet med att ta fram policyn.

## KARTLÄGGNING

- *Hur ser det ut idag i föreningen gällande tobaksbruk, såväl aktiva som ledares bruk?*
- *Vilket förhållningssätt har ni idag kring tobaksbruk i er förening?*
- *Har ni några regler kring tobaksbruk, såväl aktiva som ledares bruk? Hur lyder dessa? Bör ni ändra eller lägga till regler?*
- *Hur gör ni idag om aktiva röker eller snusar i anslutning till föreningens verksamhet eller lokaler/arenor? Bör ni ändra något i ert förhållningssätt?*
- *Har ledarna i er förening ett ansvar som förebilder när det gäller tobaksbruk? I så fall vad innebär det?*
- *Har kommunen någon tobaks- eller drogpolicy som påverkar er verksamhet eller som ni kan få inspiration från?*

## KOM ÖVERENS OM FÖRHÅLLNINGSSÄTT OCH REGLER

Presentera er kartläggning och vad ni har kommit fram till i era diskussioner i styrelse/arbetsgrupp för ledarna och några utvalda aktiva i föreningen. Många föreningar består av ideellt arbetande ledare, vilka kan tycka att deras eventuella tobaksbruk inte är föreningens sak. Även de aktiva kan tycka att det här ligger utanför föreningens verksamhet. Se därför till att ni har väl utvecklade argument för varför ni ska ta fram policyn. Inled därefter, arbetet med att ta fram ett tydligt förhållningssätt till tobak/droger i er förening. Fortsätt därefter med att enas om några regler.

Diskutera nedanstående frågor och kom överens om vilka regler som ska gälla i er förening och i samband med föreningens verksamhet:

- *Innefattar policyn ett totalt tobaksförbud i verksamheten (rökning och snusning)?*
- *Innefattas alla delar av verksamheten?*
- *Vilket geografiskt område (lokaler och utomhus) innefattas?*
- *Ska samma regler gälla för ledare och aktiva?*
- *Vad för åtgärd ska ske om någon bryter mot reglerna?*
- *Ska vi genomföra några ytterligare tobaksförebyggande insatser? I så fall vad?*
- *Hur följer vi upp vår tobakspolicy? Årligen?*

Skriv ned det ni kommer överens om. Det blir "regelsamlingen" i er policy. Formulera därefter en inledningstext till er policy. Inledningstexten ska ge läsaren svar på varför ni har tagit fram policyn och vad ni vill uppnå med det.

## Förankring och kommunikation

Har ni i föreningen kommit så långt att ni har diskuterat igenom ert förhållningssätt och satt upp överenskomna regler så har ni kommit mycket långt på vägen att bli en tobaksfri förening. Men en policy som inte lever och används kommer snart att vara en meningslös pappersprodukt. Därför är förankrings och kommunikationsinsatser viktiga. Se nedan för några förslag:

- *Tryck upp er policy, alternativt som PDF. Dela ut till samtliga ledare och aktiva och deras föräldrar i föreningen. Lägg ut policyn på er hemsida. Var noga i all er kommunikation kring policyn att förklara varför ni har policyn. Exempel – "Tobaksbruk smittar och vi värnar om våra ungdomar – vi vill bidra till att de ska leva ett liv fritt från tobak. Framför allt vill vi inte bidra till det motsatta – ett liv i beroende. Därför är all verksamhet i vår förening tobaksfri."*
- *Visa er inställning till tobak, genom affischer och skyltar som ni sätter upp vid föreningens lokaler/arenor "Tobaksfri förening" Skulle det exempelvis kunna stå.*
- *Att anordna en diskussionskväll kring tobak och andra droger för aktiva och deras föräldrar skulle kunna vara ett sätt för föreningen att ta ytterligare ett steg i sitt förebyggande arbete. De samtal som där sker mellan ungdomarna och deras föräldrar kanske aldrig hade skett om inte föreningen hade initierat dessa. På det här sättet hjälper föreningen föräldrarna att ta upp frågan och påverka sina barn. Ni kan även bjuda in en föreläsare som kan hålla i kvällen. (Exempelvis A Non Smoking Generations Inspiratörer).*
- *Samarbeta med skolorna och fritidsgårdarna i ert närområde. Ni skulle där kunna presentera er verksamhet. På så sätt kanske några av ungdomarna hittar till er förening, vilket de kanske inte hade gjort av sig själva. Och att ha något man tycker om och som man känner är meningsfullt att göra på sin fritid är lika med skyddsfaktor. Speciellt i en förening som er som har en tobaks-/drogpolicy.*

## Uppföljning

Det är jätteviktigt att inte arbetet stannar vid att en policy tas fram. Gör gärna en ny kartläggning varje eller vartannat år. Diskutera er policy och regler med framförallt de nya barn och ungdomar som kommer med i föreningen. Samma om det kommer nya ledare.

## Tobakspolicy, drogpolicy eller förebyggande policy?

Det exempel på arbetsmetod och frågeställningar som ges här ovan kan översättas till ett bredare område än tobak. Och det kan naturligtvis av tids- och resursskäl finnas anledning att bredda frågeområdet för policyn till att bli en drogpolicy alternativt en förebyggande policy. Exempelvis under rubriken – Policy för vårt sociala ansvar. Det blir fler frågor som måste in, men ger samtidigt möjlighet till ett helhetsperspektiv.