

Tobaksförebyggande Fritidsgård

En handledning till dig som fritidsledare

A NON SMOKING

Generation

Tobaksförebyggande Fritidsgård

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 en stor del av dessa påverkbara år spenderar många ungdomarna delar av sin fritid på en fritidsgård. Fritidsgården är därför en mycket viktig arena för det tobaksförebyggande arbetet och kan vara ett bra stöd för ungdomarna att hålla sitt tobaksfönster stängt.

Fritidsgården, skydds- eller riskfaktor – Forskning har visat att fritidsgårdars verksamhet och förhållningssätt har påverkan på ungdomars sociala och hälsomässiga utveckling. Och att det är en påverkan som kan slå åt båda håll. Fritidsgården som har en tydlig värdegrund, ett drog- och brottsnegativt förhållningssätt och en strukturerad verksamhet är en skyddsfaktor, medan det motsatta är en riskfaktor. Det kanske låter självklart och vilken fritidsgård har ett drogpositivt förhållningssätt? Men även avsaknaden av ett tydligt förhållningssätt och ställningstagande från personalens sida är en riskfaktor. Om vi då översätter det här till tobaksområdet. De fritidsgårdar som inte aktivt har ett tobaksnegativt förhållningssätt. Som kanske låter ungdomarna snusa på gården, röka i anslutning till entrén och där personalen inte reagerar på ungdomarnas tobaksbruk. De fritidsgårdarna bidrar till att fler ungdomar börjar röka och snusa. Och det av den enkla anledningen att tobaksbruk smittar. Det smittar genom att i de ungdomsmiljöer där tobaksbruk tillåts och finns kommer fler att bli nyfikna, erbjudas och därför testa tobak. Det smittar genom att vuxnas acceptans eller uteblivna reaktioner säger att det är OK att ungdomar röker och snusar. Det smittar om vuxna förebilder okritiskt och tillsammans med ungdomarna brukar tobak. 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 fritidsgårdars förhållningssätt till tobaksproblematiken. Fritidsgården kan göra en stor skillnad. Det är en möjlighet vi, såväl ur ett mänskligt som ur ett samhällsperspektiv, inte har råd att missa. Så vad kan man då göra i en fritidsgårdsverksamhet 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

Arbetet med att ta fram en tobakspolicy för er fritidsgård bör börja i en kartläggning av nuläget och diskussion mellan er i personalgruppen om vad ni vill, bör och kan göra för att era ungdomar ska förbli tobaksfria? Det kan vara bra att börja i personalgruppen så att ni är överrens för att därefter involvera ungdomarna (speciellt de ungdomar som brukar tobak) och om möjligt även deras föräldrar i arbetet med att ta fram er policy.

KARTLÄGGNING

- *Hur ser det ut idag på fritidsgården gällande tobaksbruk, såväl ungdomarnas som personalens bruk?*
- *Vad har ni för regler kring tobaksbruk, såväl ungdomarnas som personalens bruk? Bör ni ändra eller lägga till regler?*
- *Hur gör ni idag om ungdomarna röker eller snusar i anslutning till fritidsgårdens verksamhet eller lokaler? Bör ni ändra något i ert förhållningssätt?*
- *Har ni som personal ett ansvar som förebilder när det gäller tobaksbruk? I så fall vad innebär det?*
- *Har kommunen någon tobaks- eller drogpolicy som påverkar er verksamhet?*
- *Vad säger Tobakslagen som påverkar er verksamhet? (se utdrag ur tobakslagen)*

KOM ÖVERENS OM FÖRHÅLLNINGSSÄTT OCH REGLER

Presentera er kartläggning och vad ni har kommit fram till i era diskussioner i personalgruppen för ungdomarna. Inled därefter, tillsammans med ungdomarna, arbetet med att ta fram regler och ett tydligt förhållningssätt till tobak. **Men klargör inledningsvis att det är nolltolerans till tobaksbruk i och i anslutning till fritidsgårdens verksamhet som gäller. Och att det inte är förhandlingsbart.** Förklara varför det är så – Tobaksbruk smittar. Och att den som röker eller snusar riskerar att påverka andra ungdomar som är på gården att bli nyfikna och testa och att det är därför fritidsgården måste vara en tobaksfri zon. Det här är argument som de flesta tobaksbrukande ungdomar köper och kan tänka sig ställa upp på.

Diskutera nedanstående frågor och kom överens om vilka regler som ska gälla på er fritidsgård:

- *Vilket geografiskt område (lokaler och utomhus) innefattas i tobaksförbudet?*
- *Gäller tobaksförbudet även när fritidsgården anordnar aktiviteter som inte är förlagda till fritidsgården (läger, bowlingkväll med mera)?*
- *Ska samma regler gälla för personal och ungdomar?*
- *Ska samma regler gälla för ungdomar över och under 18 år (om fritidsgården har besökare som är över 18 år)?*

- *Vad för åtgärd ska ske om någon bryter mot tobaksförbudet?*
- *Ska personalen kontakta föräldrar om någon bryter mot tobaksförbudet?*
- *Ska personalen kontakta föräldrar om någon luktar rök, har cigaretter eller snusdosa på sig?*
- *Vad gäller om personal påträffar ungdom/ungdomar som går på gården vid annat tillfälle och annan plats än fritidsgården - och de då röker eller snusar?*
- *Ska de ungdomar och personal som idag brukar tobak erbjudas någon form av tobaksavvänjning?*
- *Ska tobaksfrihet hos ungdomarna på något sätt premieras?*

Ytterligare förebyggande insatser

Har ni på fritidsgården 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 fritidsgård. Men några av er kanske känner att ni vill göra än mer för att era ungdomar ska vara tobaksfria. Här nedan ges ett par tips.

- *Visa er inställning till tobak, genom affischer och skyltar som ni sätter upp vid entrén till fritidsgården. "Det här är en tobaksfri fritidsgård." Skulle det exempelvis kunna stå. Tryck gärna upp er tobakspolicy så att ni kan dela ut den till nya besökare, föräldrar och ny personal. Var noga i all er kommunikation kring policyn att förklara varför det är förbjudet att bruka tobak på fritidsgården. "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. "*
- *Anordna en gång per läsår en diskussionskväll kring tobak och andra droger. Bjud in ungdomarnas föräldrar. De samtal som där sker mellan ungdomarna och deras föräldrar kanske aldrig hade skett om inte ni hade initierat dessa. På det här sättet hjälper ni 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).*
- *Bjud löpande in olika föreningar till er fritidsgård. Låt dem presentera sina verksamheter för ungdomarna. På så sätt kanske några av ungdomarna hittar någon föreningsverksamhet som de inte hade hittat annars. Och att ha något man tycker om och som man känner är meningsfullt att göra på sin fritid är lika med skyddsfaktor.*
- *Erbjud tobaksbrukande ungdomar stöd i att sluta. Starta en sluta-grupp på fritidsgården. Ni kan leda den själva eller ta hjälp av någon professionell rökavvänjare. Ni kan även ge telefonnummer till Sluta röka linjen 020 84 00 00 till de ungdomar som vill sluta. Där får de stöd från professionella rökavvänjare.*
- *Premiera tobaksfrihet. Uppmärksamma de som inte brukar tobak. Uppmärksamma ännu mer de som slutar snusa eller röka.*

- *Med mera... Använd er fantasi för att då och då påminna om ert förhållningssätt till tobak.*
- *Slutligen – ge er själva möjlighet till kompetensutveckling inom området. Erbjuds en utbildning i tobaks- eller drogförebyggande arbete. Tag chansen att gå den då. Eller efterfråga en sådan utbildning hos era chefer.*

Uppföljning

Det är jätteviktigt att inte arbetet stannar vid att en policy tas fram. Gör gärna en ny kartläggning varje läsår. Gärna vid terminsstart på hösten då nya börjar gå på fritidsgården. Diskutera era regler med framförallt de nya ungdomarna. Samma om det kommer ny personal se till att de redan vid anställningsintervju får ta del av er policy.