Statens folkhälsoinstitut

Samtal om tobak och avvänjning med ungdomar

Handledning

till tidningen Fimpa Nu! – bli rök- och snusfri

Förord

Den här skriften är en vägledning för dig som vill stödja ungdomar i ett tobaksfritt val. Vi hoppas att den kan bli en inspirationskälla i arbetet. Utgångspunkten är de hälsosamtal som regelbundet genomförs inom skolhälsovården, på ungdomsmottagningarna och inom folktandvårdens preventiva arbete bland ungdomar. Materialet kan även användas i klassummet eller i föreningar och övrig fritidsverksamhet.

Kapitel 1 i denna skrift ger en bakgrund, kapitel 2 handlar om samtalet om tobak, kapitel 3 redogör för struktur och metod i tobaksavvänjning och kapitel 4 slutligen är en faktadel där du hittar bakgrundskunskap.
Denna handledning är tänkt att användas i kombination med tidningen ”Fimpa Nu! – bli rök och snusfri”. Tidningen vänder sig direkt till ungdomar i tonåren med information och verktyg för att utveckla motivationen och ta steget att bli tobaksfria. Den beställs från Statens folkhälsoinstitut, www.fhi.se.

Det går att minska ungdomars tobaksbruk, men det kräver långsiktigt arbete och bred samverkan med många aktörer. Tobaksfria miljöer och tobaksfria förebilder är en viktig förutsättning för arbetet. Att ta fram en tobakspolicy inom skolan, fritidsgården och i föreningslivet ökar sannolikheten för det tobaksfria valet. I dina samtal eller diskussioner med ungdomar, individuellt eller i grupp, har du möjlighet att uppmuntra de redan tobaksfria, locka fram motivation hos tobaksbrukarna och ge vägledning i konsten att sluta.

Tobaksavvänjning för ungdomar är ett utvecklingsområde. Metoderna är inte lika beprövade som när det gäller avvänjning för vuxna. I det breda tobakspreventiva arbetet är det dock viktigt att även erbjuda avvänjningshjälp, att ge vägledning och hjälp att sluta och därmed ge erfarenheter och kunskaper som bidrar till att begränsa tiden som tobaksbrukare.

När du lyckas hjälpa en tonåring till ett tobaksfritt liv får han eller hon ett friskare liv med mer livskvalitet och blir i sin tur en viktig ambassadör för en tobaksfri livsstil.

Denna handledning bygger på erfarenheter från tidigare satsningar i Sverige, ”Blossom”– materialet från 1997 och erfarenheter från tobaksavvänjningsarbete i Uppsala och Örebro län. Det är resultatet av ett samarbete mellan två ungdomsprojekt i dessa län som skett inom ramen för det Nationella Tobaksuppdraget 2002–2005, Statens Folkhälsoinstitut.

INNEHÅLL

Kapitel 1
Viktigt samtala om tobak sid 3

Kapitel 2
Motiverande samtal sid 6

Kapitel 3
Rök- och snusavvänjning sid 9

Gruppträff 1
Förberedelser sid 11

Gruppträff 2
Tobaksstoppet planeras sid 13

Gruppträff 3 och 4
Den första tobaksfria tiden sid 16

Gruppträff 5 och 6
Förbli tobaksfri sid 20

Gruppträff 7 och 8
Det fortsatta arbetet sid 22

Kapitel 4
Fakta sid 24

Kontakt med stödpersonerna sid 28

Litteraturlista m.m. sid 29

Två utvärderingar sid 31

© Statens folkhälsoinstitut, Östersund 2009
ISBN: 978-91-7257-686-5.
Redaktör Margareta Pantzar
Referensgrupp: Mathias Jansson, Annika Frykholm
Foto: Ulrica Zwenger
Grafisk produktion: Syre
Tryck: Edita Västra Aros, Västerås, 2010

Kapitel 1
Viktigt samtala om tobak

I Sverige finns 36 000 15-åringar som röker och/eller snusar, trots tobakslagens förbud att sälja tobak till den som är under 18 år. Hälften av dem som uppger att de röker vill sluta och ännu fler har försökt. Om ungdomar kan förbli tobaksfria kommer de allra flesta att vara det resten av sina liv. Mycket få börjar röka efter 20 års ålder.

Drogen nikotin, som finns i cigaretter och snus, ger ett mycket starkt beroende, i klass med kokain och heroin. Det kan ta några få veckor att bygga upp beroendet, men betydligt längre tid – och mycket möda – att bli fri ifrån det.

Rökaren förlorar i genomsnitt 10 år av sin förväntade livstid och har dessutom 5–7 fler år av sjuklighet jämfört med icke-rökaren. Ett 40-tal sjukdomar som allvarligt sätter ner livskvaliteten har samband med rökning. Hjärt-kärlsjukdomar, lungcancer och kronisk obstruktiv lungsjukdom (KOL) är de vanligaste. 6 600 personer dör på grund av rökning i Sverige varje år, varav 200 på grund av passiv rökning.

Ju tidigare en person börjar röka, desto större är risken för utveckling av rökrelaterade sjukdomar.

Fakta:
- 23 % av pojkarna och 30 % av flickorna i nian röker
- 9 % av pojkarna och 12 % av flickorna i nian röker varje eller nästan varje dag
- 15 % av pojkarna och 4 % av flickorna i nian snusar
- 9 % av pojkarna och 0 % av flickorna i nian snusar varje dag eller nästa varje dag
- Sammanlagt använder 28 % av pojkarna och 31 % av flickorna tobak
- Vid 17 års ålder har 7 av 10 ungdomar provat att röka och mer än hälften har provat att snusa.

Negativa hälsoeffekter av rökning hos ungdomar:
- Nedsatt kondition
- Mer hosta och slem i luftvägarna
- Allvarliga lungsjukdomar och känsligare luftvägar
- Tidigare utveckling av hjärt- och kärlsjukdom
- Sämre utveckling av lungkapacitet – och vid vuxen ålder reduktion av normal lungfunktion.
- Ökad risk för att utveckla ångest, panikattacker och depression

De långsiktiga effekterna på hälsan av snus är hittills otillräckligt utforskade. Snusanvändning bör inte jämföras med rökning, utan med att inte alls använda tobak. Det är dock klart att beroendet utvecklas lika snabbt vid snusning som vid rökning. Snus kan ge ökad risk för cancer i munhålan och bukspottkörteln.

Snusning ger högre puls och blodtryck, ökad risk för sen- och muskelskador vid fysisk aktivitet, munslemhinnan skadas och för gravida kvinnor ökar risken för graviditetskomplikationer och fostrets födelsevikt minskar. Nikotin ökar risken för plötslig spädbarnsdöd.

Nikotinanvändning har ett klart samband med bruk av andra droger, gäller både rökning och snusning. Det finns också ett samband med ett allmänt riskbeteende.

Att bli rökare eller snusare är inget övervägt beslut

De som röker eller snusar har sällan bestämt sig för att bli tobaksbrukare. Ganska länge upplever man som ung att man har kontroll över situationen och att man kan sluta enkelt när man vill – ”Det är bara att bestämma sig …” Det är naturligt att ungdomar inte ser vidden av sitt bruk eftersom mer närliggande behov styr, t ex att tillhöra en grupp eller att känna sig vuxen.
De flesta som börjar använda tobak börjar röka eller snusa lite då och då och tänker inte så mycket på att det blir allt oftare. Efter en tid använder de tobak regelbundet varje dag och har blivit rökare eller snusare. De flesta ungdomar ser sig inte som rökare eller snusare. De är inte medvetna om att de utvecklar ett beroende. Först när man tänker på sig själv som rökare eller snusare blir bruket något att ta ställning till.

Vuxna har ett stort ansvar att förhindra att ungdomar utvecklar sitt tobaksbruk till ett beroende, både genom att själva vara tobaksfria förebilder och genom att tala med barn och ungdomar om tobak. Det är viktigt att betona att det krävs aktiva beslut både att förbli tobaksfri och att sluta om man redan börjat. Om man inte tar dessa beslut, ökar sannolikheten att tobaksbrukarna fastnar i sitt bruk. Den egna viljan sätts allt mer ur spel och nikotinberoendet tar över mer och mer.

Målsättningen med samtalet om tobak

De ungdomar som är tobaksfria bör stärkas i sitt val. Detta sker bäst om de uppmuntras att formulera sina skäl för detta. Att bara fråga om tobaksbruk utan att inbjuda till en uppföljande diskussion kan annars i värsta fall upplevas som en förväntan om att de ska starta. Det blir då indirekt en signal till rökning/snusning.

För de ungdomar som redan börjat röka eller snusa kan förmågan till ett medvetet val utvecklas i en dialog som kan leda till ett tobaksstopp. Syftet med samtalet är att rökaren eller snusaren ska börja fundera över sitt tobaksbruk. Det gäller att lyfta fram och utveckla den motivation som ofta redan finns och ge underlag för ett ställningstagande – ett val.

De tobaksbrukare du kommer att träffa befinner sig i olika faser av sin ”tobakskarriär”, har olika inställning till sitt tobaksbruk och olika kunskaper om tobakens skadeverkningar. Det finns de som är nöjda med sin rökning eller snusning och inte funderat över att sluta, de tveksamma, de som vill sluta och de som redan försökt men återfallit.

Samtalet måste därför anpassas efter utgångsläget. Alla kan få hjälp att påbörja eller gå vidare i den process som föregår ett beslut att bli tobaksfri. Många kan få erfarenhet av mer eller mindre långa perioder av rök- och snusfrihet. En del slutar helt och hållet.

Att erbjuda ett samtal om rökning/snusning är med andra ord mycket viktigt, men vänta dig inte alltid snabba resultat. Effekterna är ibland inte synliga

på kort sikt. Aktivitet och förändringar i attityder kan dock ske under ytan och leda till handling senare.

Att tonåringen får känna att vuxna bryr sig, lyssnar och ”tror att man kan” signalerar att vuxna tycker frågan är viktig och leder ofta till förändringar i ungdomarnas beteende på sikt.

Ditt engagemang och intresse är en viktig förutsättning för att skapa denna motivation till förändring.

Förhållningssätt

Samtalet ska föras i en intresserad och nyfiken anda och på ett icke-värderande sätt. Du ger i samtalet faktaunderlag, tillfälle att fundera samt stöd för ett eget beslut.

Ungdomarna ska få möjlighet att upptäcka och utveckla sin egen kapacitet och ges stöd att använda sina egna resurser.

Lyft fram alla små tecken på motivation. Vissa sådana tecken kan tolkas som ett försvar till fortsatt tobaksbruk, men även som tecken på insikt. Det kan vara kommentarer som ”Jag tänker sluta när jag blir gravid”, ”Jag ska inte röka så länge” eller ”Jag röker inte så mycket”. Du följer upp med ”Vad är det som gör att du tänker så ...”, ”Har du funderat över hur länge du ska röka/snusa?”, ”Vilka argument blir de viktigaste när du bestämmer dig, tror du?”, ”Du verkar stolt över att inte röka så mycket ... Berätta hur du tänker”. Frågorna ger ungdomarna möjlighet att formulera de argument de redan har för att sluta.

Genom att använda öppna frågor och lyssna noga, bekräfta och visa respekt blir mötet positivt. Argumentera inte, samtalet kan då lätt utvecklas till något som upplevs som ”tjat” där man tappar kontakten och förlorar möjlighet att lyfta fram förändringstankar. Önskan om förändring utvecklas bäst genom att väcka nyfikenhet och uppmuntran till aktivt deltagande. Visa intresse för och beröm de försök som gjorts tidigare att sluta respektive minska konsumtionen.

En tendens att vilja ställa till rätta och hjälpa till genom att vara alltför pådrivande kan lätt infinna sig när man ser ungdomar använda tobak. Den otålighet detta skapar främjar inte ett konstruktivt samarbete. Om man driver på för snabbt får man istället motsatt effekt, ett försvar för fortsatt bruk genom motargumentation. Detta kan leda till irritation hos er båda. Beslutet måste ungdomarna ta själva men vägen till detta sker i samarbete.

Genom att använda öppna frågor och lyssna noga, bekräfta och visa respekt blir mötet positivt. Önskan om förändring utvecklas bäst genom att väcka nyfikenhet och uppmuntran till aktivt deltagande.

Kapitel 2
Samtal om tobak

I ett motiverande samtal är det viktigt att visa intresse för de tankar och funderingar du möter. Genom att locka fram, utveckla och stärka de argument som redan finns hos din samtalspartner skapar du ett bra samarbete och underlättar förändring. Det är viktigt att visa respekt för ungdomarnas egna beslut.

Inledningen till ett kort samtal om tobak kan se lite olika ut beroende på:
- om det är ett hälsosamtal och du har kommit fram till tobaksdelen
- om du redan vet att du har en tobaksbrukare framför dig, eller
- om samtalet initieras på grund av överträdelse av skolans regler, osv.

Samtalet följer en viss struktur som presenteras nedan. Några lämpliga inledningar att välja på utifrån sammanhanget är:
- Du, jag funderar på ...
- Du och jag har ju tidigare pratat om ...
- Jag skulle vilja fråga om en annan sak ...
- Har du någon gång provat att röka/snusa?. Hur är det idag – Röker du? Snusar du?

Om ja:
Gå vidare till kartläggningen, punkt 1-6 nedan och genomför samtalet med hjälp av dessa så långt som du bedömer det lämpligt.

Om nej:
”Vad bra att du inte röker/snusar! Vad är det som har gjort att du har valt att inte börja/att du slutat? De flesta väljer som du. Drygt en av tio vuxna röker varje dag och de flesta vill sluta. Bland ungdomar är det ännu färre som röker/snusar varje dag.”
”Om du blickar framåt i tiden – vad är dina viktigaste skäl till att fortsätta vara tobaksfri?”, ”Vad vinner du?”
Avsluta med något positivt, t ex: ”Vad bra ...”, ”Du verkar ha tänkt igenom ...”, ”Du kan mycket om detta ...”, ”Det är roligt att höra att du är så medveten om detta ...”, ”Du har rätt, det är viktigt att ...”

1. Kartläggning
”Jag skulle gärna vilja höra lite mer om hur du tänker och funderar kring din rökning/snusning – är det OK?”
”Berätta om din rökning/snusning!”
Välj även några av följande frågor som du tycker är relevanta för att få en bild av vanan och attityden till tobaksbruket:

- Hur mycket röker/snusar du? Hur länge har du rökt/snusat?
- Vilka funderingar har du runt din rökning/snusning idag?
- Vad säger dina föräldrar/kompisar?
- Har du försökt att sluta någon gång? Berätta vad som hände, vad gick bra och vad tyckte du var svårt?
- Hur länge har du tänkt att du ska fortsätta att röka/snusa? Har du funderat över det?
- Vad tror du det beror på att de flesta ungdomar väljer att inte röka/snusa?

2. Kunskap – nya perspektiv
”Vad vet du redan om vad som händer i kroppen när man röker/snusar .. vad som händer direkt.. och på lång sikt?”
Lyssna och bekräfta!
”Får jag berätta lite mer om vad som händer?”
Ge ytterligare fakta (se kapitel 4 Fakta, anknyt till personliga förhållanden om det finns t.ex. astma, långvariga förkylningar, dålig kondition, munhälsa).
”Nu när vi har pratat en stund om vad som händer i kroppen – vad får du för tankar? Vad betyder det för dig?”

3. För- och nackdelar
”Har du funderat över vad som är positivt? Vad är det du tycker om med din rökning/snusning?”
”Vad är det som är negativt?”
”Finns det något med din rökning/snusning som oroar dig?”
”Vad skulle du sakna om du slutade? Hur skulle du kunna lösa det?”
”Vad skulle du vinna på att låta bli? Om du inte slutar, vad händer då?”

Sammanfatta därefter både det positiva och det negativa med rökningen/snusningen! ”Nu har du berättat för mig att det positiva med rökningen/snusningen är ... och det positiva med att låta bli är ...”
Fråga sedan: ”Om du granskar dina argument på plus- och på minussidan, vad tänker du då? Vad känns viktigt för dig just nu?”

4. Beslut
”Jag undrar, om du idag skulle bestämma dig för att sluta röka/snusa”;
”Hur skulle du göra?”
”Vem skulle kunna hjälpa dig?”
”Hur skulle du kunna klara det tror du?”, och till sist
”Hur tänker du idag om din rökning/snusning?
”Vad är nästa steg?”

5. Sammanfattning
Sammanfatta samtalet, inställningen till rökningen/snusningen, kunskap i dessa frågor och dessutom bedömningen av den egna förmågan att kunna sluta hos din samtalspart. Lägg särskild betoning på de möjligheter och resurser du har upptäckt. Avsluta med att fråga om du uppfattat det hela rätt och om det finns ytterligare frågor.

6. Introducera tidningen ”Fimpa Nu! bli rök- och snusfri”
Om du bedömer att intresse finns för att arbeta med tidningen, bläddra tillsammans en stund och visa några exempel ur innehållet och kom överens om hur ni ska fortsätta att arbeta ihop. För de som vill sluta på egen hand, bestäm tillsammans dag för tobaksstopp och eventuellt en uppföljande kontakt. Om det är aktuellt att starta en grupp, visa tidningen och dela sedan ut den vid gruppstarten.

Motivationsträffar:

Ungdomar som behöver fundera mer över sitt beslut, kan du erbjuda ytterligare ”motivationsträffar”. Det är väl använd tid! Följ gärna upplägget för gruppträffarna 1 och 2 i kapitel 3.

Tobaksavvänjning:

Erbjud hjälp med tobaksavvänjning till de ungdomar som är motiverade att sluta. Samarbeta gärna med andra och turas om att starta grupper eller arbeta med individuella kontakter. Bestäm datum för gruppstart. Vänta inte på att ett visst antal intresserade ungdomar anmäler sig. Intresset kan svalna om de som anmält sig får vänta för länge. Skulle det bli för litet underlag kan man ge stöd individuellt eller i minigrupp.

Kapitel 3
Rök- och snusavvänjning

Den modell för tobaksavvänjning som presenteras i detta kapitel bygger på kognitiva och beteendeinriktade metoder. Modellen ger de verktyg som behövs för ett framgångsrikt arbete. Ibland begränsas dock effekten till att ge ungdomarna en ökad beredskap för nya försök, till perioder av tobaksfrihet eller till en begränsning av konsumtionen. Målet för arbetet ska alltid vara tobaksfrihet, men vägen dit kan ibland vara både lång och besvärlig.

Det upplägg som presenteras ska ses som en grundmodell för träffarna. Syftet med varje träff framgår av rubrikerna och under varje träff finns en rad teman som är lämpliga att diskutera. Det är viktigt med en viss flexibilitet beroende på de diskussioner som uppkommer på träffarna.

Praktiska frågor

I denna skrift utgår vi från tobaksavvänjning i grupp. Du kan naturligtvis även följa detta upplägg vid individuella kontakter. En fungerande gruppstorlek brukar vara 6 –8 ungdomar. Om möjligt ska gruppens sammansättning var homogen; exempelvis bör kompisar få gå ihop och man bör se till att det är ungefär samma ålder på deltagarna. Rökare och snusare kan gå i samma grupp, men ta inte med bara en som avviker från majoriteten – alla bör ha någon som de kan identifiera sig med. Ibland, särskilt bland yngre, är det bra att ha flickor och pojkar i olika grupper. Gör en bedömning vad du tror blir bra med de ungdomar som har visat intresse och anmält sig.

Detta är en ram som du kan utgå ifrån. Anpassa till dina möjligheter och de ungdomar som du har kontakt med:

- Planera cirka sex gruppträffar, en gång per vecka och några uppföljningsträffar med lite längre tid emellan.
- Avsätt cirka 45 min–1 timme för varje träff. Gör ett schema för träffarna med datum, tid, lokal och namn på deltagarna. Skriv även ner de regler som ni kommer överens om.
- Träffas i en trivsam lokal och bjud på något enkelt, t ex frukt. Arrangera så att ni sitter runt ett bord och kan se varandra.

Föräldrainformation rekommenderas när det gäller högstadieungdomar, men undantag kan naturligtvis göras.

Innehåll i gruppträffarna

På träffarna diskuteras erfarenheter från den gångna veckan från och med träff två, ny information ges och olika frågeställningar diskuteras. Avsluta alltid med en kort repetition av uppgifter till nästa gång. Skriv gärna upp innehållet på den aktuella träffen på ett blädderblock eller en tavla. Det gör det enklare att hålla tiden och få struktur i diskussionerna.

För varje gruppträff finns olika områden att belysa och diskutera. Under rubriken ”Till dig som gruppledare” som återkommer under varje tema kan du läsa bakgrundsinformation om dessa områden och under rubriken ”Frågor att diskutera och fundera över” finns förslag på frågeställningar att samtala kring på träffarna. Rubriken ”Information i Fimpa Nu!” visar på de avsnitt i tidningen som motsvarar dessa områden.

Förslag till regler

- Det som sägs i gruppen ska inte spridas till utomstående.
- Det är viktigt att komma på alla träffar och att meddela om man är sjuk eller måste vara frånvarande av annan anledning.
- Alla ska bidra positivt och göra sitt bästa.
- Tidningen Fimpa Nu! ska tas med till varje träff.

Tips

En god idé är att ge alla deltagare en liten anteckningsbok som de får i uppgift att skriva egna funderingar och prioriteringar i under träffarna. De frågor som finns på de olika avsnitten under rubriken ”Frågor att diskutera och fundera över” kan du använda som underlag för dessa reflektioner på egen hand. Det blir ett bra komplement till de gemensamma gruppdiskussionerna. Du kommer ganska snart upptäcka att gruppens diskussioner ger idéer till nya frågor som känns relevanta. Du som gruppledare kan gärna samla in anteckningsboken vid varje träff och ge en kort skriftlig positiv respons till nästa gång. Det blir ett sätt att individualisera och ge feedback till var och en av deltagarna. De får sedan behålla sin anteckningsbok vid sista träffen. Den kan då fungera som ett viktigt stöd i fortsättningen.

Gruppträff 1:

Förberedelser

Inledning

Träffen inleds med att alla presenterar sig och berättar om sina tobaksvanor.

Du berättar sedan om det praktiska: tider för träffar, regler och hur ni ska arbeta.

Presentera arbetet i gruppen ungefär så här: ”Vi kommer att diskutera olika frågor varje gång, alla får en chans att berätta hur det går och ni får nya uppgifter till nästa gång.” Dela ut tidningen Fimpa Nu! samt en liten anteckningsbok. ”Tidningen ger er svar på frågan – hur gör jag? Anteckningsboken är för dina egna tankar. Jag samlar in den varje gång och skriver ett svar eller en kommentar. Ni skriver alltså både till er själva och till mig i den.”

Poängtera hur viktigt det är att alla i gruppen stödjer varandra!

”Idag ska vi prata om de argument som ligger bakom era beslut, diskutera lite mer om hur vanorna ser ut och bestämma dag för stoppet, osv. …”

Tema: Den viktiga motivationen

Till dig som gruppledare

Många tobaksbrukare är kluvna till sitt beslut att sluta. De både vill och inte vill. Det är naturligt att det ibland spontant känns som om de kortsiktiga nackdelarna med att sluta är större än de mera långsiktiga fördelarna med tobaksfrihet. När man är ung och börjat röka/snusa för inte så länge sedan, upplevs rökning eller snusning sällan som något större problem. Diskussionerna i gruppen gör det ofta lättare att formulera fördelar med att vara tobaksfri. Motivationen ökar när andra lyssnar intresserat.

Att locka fram och stärka ungdomarnas motivation för rök- och snusfrihet blir en av de viktigaste uppgifterna för dig som gruppledare. Börja gärna första träffen med att samla deltagarnas argument för att sluta med tobak.

Även om pojk- eller flickvännen, mamma, moster eller tränaren har påverkat ungdomarna, är det de själva som måste ta beslutet.

Information i Fimpa Nu!: Att ta ställning, sid 3–5.

Frågor att diskutera och fundera över:

Vilka argument finns för att sluta med tobak?

Vad kommer du att vinna? Vad kan bli svårt? Var och en tänker efter och berättar.

Vad vet vi tillsammans om hur tobaken påverkar hälsan? – skriv på tavlan eller ett blädderblock.

Alla i gruppen skriver sina tre viktigaste argument i anteckningsboken.

Tema: Bestämma stoppdatum!

Till dig som gruppledare:

Var och en i gruppen bestämmer dag för sitt tobaksstopp, en till två veckor framåt i tiden. Det är viktigt att ungdomarna väljer en dag som passar så bra som möjligt: Ska det vara en ledig dag eller passar en skol-/arbetsdag när det är mycket att göra bättre? Vill jag vara ensam eller umgås med kompisar? En sak går inte att tumma på – alla måste vara tobaksfria till tredje gruppträffen.

Tema: Rök-/snusvanorna

Till dig som gruppledare:

Prata om ”när, var, hur” man röker/snusar. Vad är det som sätter igång tankarna och beteendet? Det är bra att veta vilka vanor som måste förändras och när man ska vara på sin vakt efter stoppet. Det blir då lättare att hitta alternativ till rökning/snusning.

Vanliga situationer, känslor, personer eller platser som kan vara förknippade med rökning/snusning kan vara:

- rast i skolan, när man väntar, på fest, efter mat och fika
- att vara ledsen, ensam, irriterad, stressad, glad, vid avkoppling
- i skolan, vid busshållplatsen, på kafé, hos kompisar

Veckan som kommer fortsätter ungdomarna röka/snusa ungefär som vanligt, men de kan under en eller två dagar notera varje gång de tar en cigarett eller en snus. På det sättet får de en bild av hur ofta och hur mycket det blir och i vilka situationer de röker/snusar mest. Detta är en viktig förberedelse och kan genomföras på olika sätt. De kan skriva på cigarettpaketet eller i en dagbok. Varje gång de tänder en cigarett eller lägger in en snus skriver de ner tidpunkten och funderar över vilken situation de befinner sig i.

Frågor att diskutera och fundera över:

Vilka situationer/platser förknippas med rökning/snusning?
Vilka känslor förknippas med rökning/snusning?

Tema: Pengarna

Till dig som gruppledare:

Ungdomarna får bättre ekonomi när de slutar vilket är en starkt motiverande faktor. Diskutera vad ”tobakspengarna” kan användas till. En del tycker om att spara i en glasburk varje dag. Det blir en synlig och konkret påminnelse. Pengarna brukar annars ha en tendens att ”försvinna”. De sparade pengarna kan lätt omvandlas till belöningar då och då.

Frågor att diskutera och fundera över:

Vad kostar rökningen/snusningen? Under en vecka? En månad? Ett år? Under ett helt liv? Vad kan man göra för pengarna istället?

Information i Fimpa Nu!: Pengarna och alternativen behandlas på sid 10.

Tema: Hitta en stödperson!

Till dig som gruppledare:

Ensam är sällan stark. Det är därför ungdomarna valt att tillhöra den här gruppen. Ni kommer antagligen inte att träffas mer än en gång i veckan och ibland kan det kännas långt till nästa gång. Uppmana gärna till spontana kontakter inom gruppen, sms, mejl, telefon ... Går ungdomarna på samma skola är det ju naturligt att de träffas ibland i korridorerna och peppar varandra.

En egen stödperson kan också vara bra att ha. Det har visat sig ge goda effekter! Det kan vara en förälder, ett äldre syskon, en lärare eller en idrottsledare eller någon annan som man litar på och som vill hjälpa till vid tobaksstoppet. Hjälp dem som har svårt att hitta en stödperson! Som bilaga finns ett förslag på information till stödpersonen. Notera att det där försiktigt föreslås att stödpersonen kan ge något slags belöning efter en tid som tobaksfri.

Fråga att fundera över:

Vem kan bli din stödperson?

Förslag på uppgifter till nästa gång:

- Vad skulle du vinna på att sluta – fundera vidare!
- Pengarna – vad ska du spara till?
- Notera dina tobaksvanor under två dagar!
- Vilka mönster finns i dina tobaksvanor, hur mycket, vilka situationer och vilka känslor?
- Vem blir din stödperson? Se även sidan 28.
- Gör beroendetestet på sid 8 i Fimpa Nu!

Gruppträff 2

Tobaksstoppet planeras

Hur har veckan varit – uppföljning av hemuppgifterna

Den viktiga stoppdagen närmar sig! Men först följer ytterligare några dagar med förberedelser.

”Berätta om veckan och era förberedelser.” Alla får en möjlighet att beskriva hur de förberett sig och arbetat med hemuppgifterna. Se till att alla deltagare får prata.

Tema: Nedtrappning

Till dig som gruppledare:

De kommande dagarna är det dags för ungdomarna att prova att röka/snusa lite mindre. De ska trappa ner i syfte att börja ändra sina vanor. Meningen är inte att trappa ner så mycket, utan fimpandet ska ske på stoppdatumet. Tanken är att de ska börja fundera över sätt att stå emot suget inför det kommande tobaksstoppet. En del upptäcker att en känsla ofta styr rökningen/snusningen. Många röker/snusar när de känner sig ledsna eller nedstämda. För andra är det tvärtom – fest och nöjen får konsumtionen att öka. Rökte/snusade de mer om de var ensamma eller var det oftast tillsammans med kompisar – eller finns båda mönstren? Vanor är unika för var och en och när ni diskuterat igenom dem är det enklare att veta vad man kan göra i stället.

Under nedtrappningen kommer ungdomarna att känna sug efter tobak lite oftare än vanligt. De kan passa på att undersöka hur ”suget” känns. För de flesta kommer det bara att pågå kortare stunder och i situationer där de annars brukat röka/snusa. En allmän känsla av olust och irritation är vanlig.

När de inom några dagar har fimpat helt kommer de flesta uppleva att nikotinsuget pågår från några sekunder till högst ett par minuter. Antalet sug är ofta begränsat till tio under en dag, med undantag för de första dagarna efter tobaksstoppet då det kan bli några fler. Begäret kan lindras genom att göra andra saker och tänka på annat. Känslan av att ha kontroll och behärska situationen när man avstår från en cigarett/prilla blir mycket belönande.

Det viktiga är alltså att bli medveten om att begäret går över ganska snabbt och endast uppkommer ett begränsat antal gånger per dag.

Fråga att diskutera och fundera över:
Hur känns det när tanken på rökning eller snusning kommer över dig?

Tema: Vad göra i stället?

Till dig som gruppledare:

En grundläggande åtgärd vid rök- och snusbegär är att använda sig av alternativa aktiviteter och tänka positivt. Här kan ni säkert hjälpas åt i gruppen. Alla ger förslag på aktiviteter eller tankar att ta till när suget kommer. När gruppen diskuterat detta en stund kan du först bejaka alla idéer och därefter sammanfatta ungefär så här:

”Det är viktigt att lära sig vänta ut nikotinsuget. På högst två minuter är det borta. Sitt lugnt bara och ta några djupa andetag och tänk en positiv tanke.”

”Det är också bra att distrahera sig med något annat än tanken på cigaretter och snus. Kanske tala med stödpersonen eller tänka på något trevligt. För många fungerar det också att göra något aktivt, dricka vatten, skriva ett sms, rita gubbar, spela datorspel, skala en apelsin eller gå en kort promenad.”

Information i Fimpa Nu!: Förslag på avledande åtgärder, sid 12–13. Bra tankar på sid 16.

Det gäller att ha flera strategier klara att använda innan man känner av begäret. Ibland kanske det räcker att tänka på något annat, medan man andra gånger måste göra några olika saker innan suget ger med sig. Det är bra att testa flera alternativ. Då har man alltid något som fungerar.

Frågor att diskutera och fundera över:
Vilka aktiviteter och strategier ska jag använda den kommande veckan?
Vilka tankar kan vara bra att använda?

Tema: Träna avslappning och avkoppling!

Till dig som gruppledare:

Nikotinet ger på konstgjord väg en känsla av lugn och välbefinnande. Men egentligen beror den känslan på att suget efter nikotin har tillfredsställts. Nikotinet är kraftigt beroendeframkallande och sätter hjärnans belöningssystem ur balans. När rökaren får nikotin i kroppen försvinner abstinensbesvär och nikotinsug snabbt. Som tobaksfri, efter en omställningsperiod, behöver man inte längre tillföra nikotin till kroppen för att den ska vara i balans. Man är lugnare och mår bättre hela tiden. Mer information om nikotinberoendet finns i kapitel 4.

Öva gärna avslappningsövningen tillsammans i gruppen om du bedömer att det är möjligt, se sid 15 i Fimpa Nu!.

Frågor att diskutera och fundera över:
I vilka situationer blir du stressad – egna erfarenheter?
Vad kan du göra?

Tema: Låt kompisarna få veta

Till dig som gruppledare:
Det kan ibland vara kämpigt att sluta röka och snusa. Det kan vara skönt att få stöd från fler än stödpersonen. Ungdomar uppfattar ofta kamratstöd som ett viktigt inslag. Föreslå därför att de pratar med familj, pojk-/flickvän och skol- eller arbetskamrater om sitt beslut. Då försäkrar de sig om uppmuntran och stöd, samtidigt som de lägger en positiv press på sig själva. ”Inte kan jag ge upp nu och låta mina kompisar se att jag backar ur, nej jag måste visa dem!”

Se upp!

SÅ HÄR KLARAR DU DE VÅRSTA SITUATIONERNA:

"När det är nöjligt – dagligt"
Vad gäller: Ta en promenad, gratis mord solgum, lyssna på musik eller läs en bok. Gör något som du tycker om, vad som helst bara inte är vilige och ungger upp dig. Detta är jäkvärdigt!

"Fest"
Gäng... Alkoholn den vrkstarte kanslyn. Tyka inte fn ej vrdiga som möjligt på festen, att du har vkstat vilka/snus. Du vant mycket och hälsen bedr lyk ell och till. Försök att undvika vilkarna, och snusarna. Naggn tuggumm. Dagn fn ma ny hälsoing till dig själv eller du klarat prvet.

"Rökande/snusande kompisar"
Vad gäller: Du vill inte vill vilkarna eller snus på vilk/snusrtrpp. Ju du kompisar att inte röker/snusar. Du vill inte vill vilkarna eller snus/tuggumm till dig som du frågar i ett svagt ögonblick. Du vend dina eller - och snusfria kompisar.

"Rökande/snusande föräldrar"
Vad gäller: Du ska vilja vill vilkarna eller snus. Om det inte gäll så kolv ett du gäll ut och vilkar. Försök att de gömmer vilgarettn/snusdosa nå att du inte frestas i snöfäm.

"Det blå köcken"
Vad gäller: Det dig säga nej tack snuddn. Berätta att du kan vkstat vilk/snusa och att du ite vrch dem det.

"Tillfälligt bekslag"
Vad gäller: Rökrgäl till svärmorgen och vilkn igen. Vi ses gång! Tänk på vilk gångar du kan kämt dig utan vilgarettn/snus. Försök att komma på vilgar att gnida mot. Nje gäll dig.

"Stress"
Vad gäller: Ta ett djupt andetag." Ta det lugnt. Gör en sak i taget. Ta ett tuggummi.

* TIPS:

Det bekräftat med bekräftelsen på magen. Blåsnda gäma. Slappna av och sovdan lätt och tyst. Klara ett dåsn hämtn fäljer med upp och ner eller du andas. Hall på i vrk ssnusrm. Upp andning kan du ösa ma som kalit. Det hjälper dig att komma ösm ung eller vilak och du kämm dig fugnem vilk mer avslappnad.

Information i Fimpa Nu!: Avslappningsövning sid 15.

Tema: Aktiviteter dagen före stoppet

Till dig som gruppledare:
Alla ungdomarna bör ha sin stoppdag under kommande vecka.

Några tips till ungdomarna inför stoppdagen:
Se till att cigaretterna och snuset har tagit slut.
Planera den första tobaksfria dagen.
Ha med *något att tugga* på (tandpetare, tuggummi, frukt).
Tänk igenom situationer som kan vara ”farliga”.
Tala med *stödpersonen*.
Tänk igenom vilka knep som fungerar bäst mot sug och tankar på cigaretter/snus.

Tips efter stoppet:
Påminn dig ofta om att du har slutat. Tänk på dig själv som en fri person.
Håll händerna upptagna (Spela dator, rita, sms:a ...).
Tugga på något! Morötter, tuggummi, tabletter ...
Gör saker som inte är förknippat med rökning/snusning, som att promenera, gå på bio, bibliotek, simma, duscha, borsta tänderna, gå på gym, ligga och läsa ...
Förbered dig för ”första gången”-situationer. Tänk igenom i förväg hur du ska göra första kvällen ensam hemma, första gången du känner dig besviken, första gången på uteserveringen, första festen ...
De situationer som i framtiden kommer att bli svåra diskuterade ungdomarna förhoppningsvis redan under föregående vecka. Det är viktigt att de förbereder sig extra noga inför just de tillfällena.

Prova olika tankar och aktiviteter – vad fungerar bra? Hur kopplar du av bäst?

Uppgifter till nästa gång:

- Trappa ner lite och sluta sedan helt på stoppdagen.
- Prova olika tankar och aktiviteter – vad fungerar bra?
- Situationer som bör undvikas?
- Hur kopplar du av bäst?

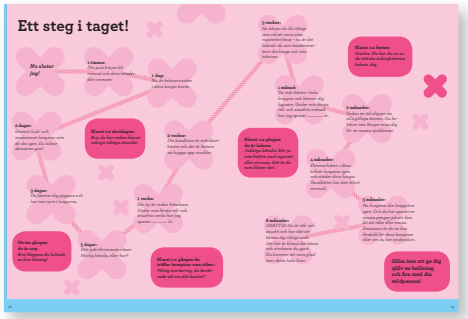
Gruppträff 3 och 4:

Den första tobaksfria tiden

Hur har veckan varit – uppföljning av hemuppgifterna
Ungdomarna har nu i bästa fall erfarenhet av sina första dagar som tobaksfria. Har de kanske bara rökt/snusat mindre än tidigare eller har det inte gått bra alls? Vilka erfarenheter har de av att hitta alternativ till rökning/snusning? Diskutera och ge individuell positiv feedback. Även om målet, att bli helt tobaksfri, inte uppnåtts är det bra att ha kommit ett steg vidare. Ställ gärna öppna frågor: ”Hur tänker du göra i fortsättningen?”, ”Hur går du vidare?”, ”Vad kan du förbättra?”.

Tema: Vinster av tobaksstoppet

Till dig som gruppledare:
En del vinster upplever man direkt, medan andra kommer efter en tid. Många är konkreta och lätta att sätta fingret på, medan andra är av mer psykologisk karaktär. Kanske är det för tidigt för att redan efter en vecka uppleva några vinster, men åtminstone borde ekonomin och självförtroendet ha förbättrats. Dessutom bör en känsla av att vara fri och fräsch infinna sig. Återkom gärna till vinsterna på sid 3 och spelplanen på sid 18-19 i Fimpa Nu! Med jämna mellanrum.



Information i Fimpa Nu!: Positiva förändringar, sid 3. Ett steg i taget, sid 18-19.

Fråga att diskutera och fundera över:
Diskutera vinster med rök- och snusfriheten på båda träffarna. Det handlar t ex om sparade pengar, stolthet, hälsa, kondition, god lukt och att kompisar/föräldrar/stödpersoner är glada och imponerade.

Tema: Problemlösning

Till dig som gruppledare:
De allra flesta kommer att råka ut för mer eller mindre besvärliga situationer. De som gjort sina uppgifter vet nu att tankar på att röka eller snusa och nikotinsug ofta är kopplade till vissa situationer eller känslor, att de är begränsade både i tid och styrka och att det går att stå emot dem.

Uppmuntra ungdomarna att hitta nya knep. Här är det bra att vara nyfiken och påhittig! Försök inspirera dem att se sig själva som personer som undersöker och testar olika åtgärder och är nyfikna på sig själva.

Några kan säkert ibland känna att de går i en uppförsbacke utan slut. Då är det bra att komma ihåg att efter varje uppförsbacke – hur brant den än är – så sluttar det nedåt igen! Det är viktigt att ha total tobaksfrihet som mål, även om det kan behövas flera försök för att ta det steget. Försök få ungdomarna att göra åtaganden: ”På fredag morgon tänker jag sluta helt och då har jag kastat bort de sista cigaretterna/snuset innan jag går och lägger mig”.

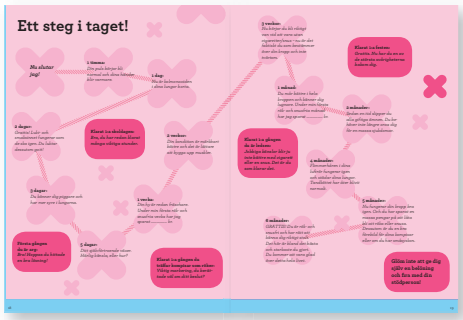
Allmänna tankar om att sluta röka/snusa som du kan använda i samtalet:

”Det är ett aktivt arbete att sluta röka/snusa.”

”Det kanske inte behöver vara så svårt. Många har klarat det före dig! Abstinenssymtomen kommer att gå över! De är tecken på att nikotinberoendet försvinner och att kroppen återhämtar sig.”

”Den mest krävande tiden är de första veckorna. Var därför beredd att kämpa hårt i början av tobaksstoppet.”

”I ett kort perspektiv kommer det kanske att kännas som att du offrar något, men den känslan kommer snabbt att gå över. Några veckors obehag är ett lågt pris att betala för allt du kommer att vinna.”



”Nikotin är en stark och mycket snabbverkande drog som ”lurar” hjärnan att uppfatta cigaretten som positiv. Efter ett tag märker du hur onödigt det var att röka/snusa.”

Förändra de dagliga rutinerna och bryt gamla mönster:

- Undvik rökiga miljöer och situationer där begäret kan tänkas bli starkare.
- Ät och drick ordentligt den första tiden. Många sug är egentligen hungersug som kan förebyggas genom att man äter bra.
- Efter måltider och fika – gör någonting aktivt, borsta tänderna eller ta en promenad.
- Om du måste vänta på något eller någon, eller om du har tråkigt, tänk på något roligt.
- Ha något i händerna som du kan plocka med.
- Använd positiva tankar. Om negativa tankar smyger sig på kan du påminna dig att du numera är tobaksfri, att du inte vill röka/snusa och att det du kommer att vinna är viktigt för dig.
- Slappna av! Ju mer du försöker kämpa emot suget, desto mer spänner du dig och desto jobbigare kommer det att upplevas. Försök vara lugn och vänta ut det hela.
- Försök öka på motionsvanorna, både den dagliga (gå eller cykla till skolan/jobbet/träningen, ta trappan istället för hissen ...) och den intensiva några gånger i veckan (skidor, löpning, jympa, promenad, bollspel ...).
- Lämna svåra situationer direkt genom att gå därifrån, ta djupa andetag eller ring stödpersonen.

Information i Fimpa Nu!: Förslag på åtgärder sid 12. Värsta situationerna och avslappning sid 15. Vinster och milstolpar sid 18-19.

Frågor att diskutera och fundera över:
I vilka situationer kommer problemen?
Vad kan du göra?

Tema: Att ta hand om sig

Till dig som gruppledare:
Det kan vara bra för ungdomarna att vara lite extra snälla mot sig själva de närmaste veckorna. När man tar bort en vana kan det kännas tomt. Det kan därför vara bra att lägga till något nytt och bra. Det handlar om enkla saker som att dricka mer vatten, röra sig mer eller göra något kul! Allt för att kroppen och humöret ska vara i balans. Det kan också vara så enkelt som att äta mer frukt eller att äta frukost varje dag och inte hoppa över lunchen. Sådana små vardagliga förändringar kan fungera som ett stöd. Allt för stora förändringar brukar man däremot avråda från under denna tid.

Frågor att diskutera och fundera över:
Fråga till var och en av ungdomarna: ”Är det någon mer förändring som du skulle må bra av och som du klarar av just nu?”, ”Vad tror du skulle passa dig bäst att göra?”. Uppmuntra alla goda förslag.

Tema: Abstinensbesvär

Till dig som gruppledare:
Det är en stor omställning för kroppen att sluta röka/snusa. Rökare har högre ämnesomsättning, högre blodsocker och mer stresshormon i kroppen än icke-rökare. När man slutar sjunker blodsockret, blodtrycket kan förändras och hjärnans belöningssystem kommer in i en tillfällig svacka. Den första tiden efter tobaksstopp brukar många – men inte alla – besväras mer eller mindre av så kallade abstinensbesvär. Man känner sig hängig, rastlös, okoncentrerad och på dåligt humör. Abstinensbesvären är värst de första dagarna, avtar successivt och efter en månad är det mesta över.
Ungdomarna själva har ofta egna knep som fungerar mot abstinensbesvär och nikotinsug. Börja er diskussion med att ta fram och bekräfta dessa förslag.

Information i Fimpa Nu!: Abstinens, se sid 11.

Här är några enkla åtgärder som du kan komplettera med:
- Tänk positivt – det går definitivt över!
- Ät ordentligt och regelbundet.
- Drick vatten.
- Rör på dig så mycket du kan.
- Slappna av eller vila.
- Gör roliga saker som håller dig sysselsatt.
- Tugga på något.
- Umgås med rök-/snusfria vänner.
- Eventuellt kan behandling med nikotinläkemedel övervägas om det blir riktigt svårt – ta kontakt med Apotek eller Sluta-röka-linjen 020-84 00 00 för rådgivning. Se även sidan 25.

Fråga att diskutera och fundera över:
Vad har du hittat på för att må bättre?

Tema: Vanliga tankefällor

Till dig som gruppledare:

Ofta kan de egna tankarna vara de svåraste hindren. Det finns en rad vanliga tankefällor som kan vara bra att känna till i förväg. Den som är medveten om dem har lättare att stå emot och hitta bättre tankar och lösningar. Se sidan 16 i Fimpa Nu!

Att välja tankar som ger positiva förväntningar på att lyckas blir en motkraft till de negativa tankarna. Här följer några utöver dem som finns i tidningen:

”Svartvitt tänkande”

Ungdomar har en tendens att beskriva tillvaron i svart eller vitt i stället för att se de nyanser som ofta finns. Vid ett tobaksstopp kan det i värsta fall låta så här: *”Jag är hopplös, jag kommer aldrig att lyckas och kan inte ändra mig.”* De ger en mörk och pessimistisk bild av sig själva och sina möjligheter.

Ett sådant tänkande ökar risken för återfall, särskilt vid tillfälliga svackor och motgångar. Försök hjälpa ungdomarna att istället nyansera sitt tänkande och uppmärksamma både små framgångar och de problem som kvarstår att arbeta med: *”Ibland är det svårt, men hittills har det faktiskt gått bra. Det går bra i skolan, men det är svårt på fester och ibland på kvällar när jag är ensam. Jag försöker hela tiden hitta på nya knep så det går bättre för varje dag.”*

”Suget tar aldrig slut”

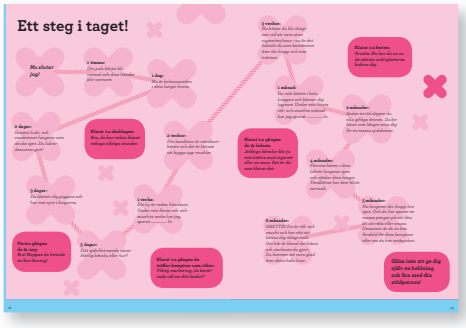
En del ungdomar tror att de för all framtid kommer att känna sug efter tobak. Så är självklart inte fallet. De har ju redan upptäckt att varje nikotinsug bara varar en kort stund och att antalet per dag oftast är ett fåtal. Om ett par veckor kommer de bara att känna sug då och då. Med tiden försvinner de helt. Alla som slutar använda tobak har ett antal knepiga situationer framför sig. Dessa är olika från individ till individ, beroende på tidigare erfarenheter och hur livet i övrigt ser ut. Hur man hanterar dem skiljer sig också åt. Varje gång man övervinner en svår situation har man kommit en bit närmare målet att vara helt tobaksfri.

”Det känns tomt och trist”

Det är mycket vanligt att känna att livet känns tomt och trist när man lagt av med tobak. Det beror på att det är en stor omställning i kroppen. Förklara att det kommer att gå över successivt. Inom någon månad är det mesta över. Det hjälper att äta ordentligt, dricka vatten och röra på sig.

Ungdomarna kan använda spelplanen på sid 18–19 i Fimpa Nu! för att se att de kommit en bit på väg och lagt många svårigheter bakom sig. Bra tankar då det känns motigt kan vara: ”Jag ska vara rök/snusfri den här lunchrasten”, ”Jag skall klara av kvällen” eller ”Jag ska vara rök/snusfri idag/till nästa gruppträff”. När de klarat detta mål är förhoppningsvis krisen över och självkänslan starkare.

Information i Fimpa Nu!: Tankefällor, se sid 16. Spelplanen, se sid 18–19.



Fråga att diskutera och fundera över:

Vilka tankar känner du igen hos dig själv? Hitta dina egna bästa ”mot-tankar”.

Att göra under veckan

- Utveckla fler knep, var påhittig och testa. Denna vecka handlar det mest om att klara av att stå emot när lusten att röka/snusa blir som störst.

Sammanfatta gärna innan ni skiljs:

- Ät ordentligt och drick vatten.
- Tänk positivt om dig själv – ”Jag kan klara det här!”
- Rör på dig så mycket du kan.
- Tänk på att abstinensen går över och kan lindras.
- Ge dig själv en belöning för de sparade pengarna.
- Nikotinsug och tankar på cigaretter/snus är en signal till att göra något annat än att röka/snusa.
- Håll kontakt med din stödperson.
- Sköt om dig! Prova avslappningsövningen i Fimpa Nu! sid 15.
- Ta inte ett enda bloss/en enda snus!

Gruppträff 5 och 6:

Förbli tobaksfri

Hur har veckan varit – uppföljning av hemuppgifterna

Lyssna på ungdomarnas erfarenheter. Om de varit tobaksfria har deras insats varit berömvärd! Har de klarat det delvis är de naturligtvis också värda visst beröm men har lite att arbeta med. Alla erfarenheter åt rätt håll – någon tobaksfri dag eller till och med bara en neddragen konsumtion – är av godo och kan förtjäna beröm. Det visar rätt inställning och är ett steg i rätt riktning.

Utmaningen är nu att *förbli* tobaksfri. För dem som inte varit tobaksfria gäller det att uppmuntra även de små framgångarna och diskutera med dem hur de kan gå vidare och utveckla sitt arbete.

Den som beslutar sig för att bli tobaksfri gör en stor och viktig förändring i livet. Det kan bli en faktor som har stor betydelse för självkänslan. Uppmuntra dem att känna sig som vinnare och unna sig belöningar för de sparade pengarna.

Tema: De svåra situationerna

Till dig som gruppledare:

Förmodligen börjar ungdomarna nu bli vana att hantera olika situationer utan tobak, åtminstone klarar de vardagliga situationer på ett bra sätt. Förhoppningsvis har de även börjat upptäcka de fördelar ett tobaksfritt liv innebär. Om inte annat så har säkerligen ekonomin blivit bättre!

Arbetet kommer nu att inriktas på att förebygga återfall och att stärka den nya identiteten. Det är viktigt att vara beredd på svåra situationer som kan tänkas uppstå i framtiden. Om man är beredd på plötsliga nikotinsug, och har metoder att klara av dem, är chansen stor att man lyckas förbli tobaksfri.

Här är några vanliga situationer som brukar vara svåra:

- Vid negativa känslor (ilska, stress, nedstämdhet, tristess och ensamhet).
- Vid positiva känslor och situationer (fest, glädje, avkoppling och ledighet).
- När andra röker/snusar (raster på skolan, på uteserveringar, tillsammans med rökande/snusande kompisar).

För att utveckla förmågan att klara även de svåra situationerna krävs att man tänkt igenom dessa och gjort klart vilka åtgärder som kan användas. Tänk gärna på några olika alternativ. Principen är alltid densamma: att hitta alternativa tankar och aktiviteter istället för att tänka på cigaretter/snus.

Frågor att diskutera och fundera över:
Vilka situationer är svårast?
Vad kan man göra när man är arg eller ledsen?
Vad kan öka förmågan att klara av festen utan bakslag?
Vad har du upplevt för vinster?
Vad får du nu för pengarna som förr gick till tobak?

Tema: Bakslag

Till dig som gruppledare:

Även de som lagt ner stora ansträngningar på att klara av svåra situationer, löper risken att råka ut för ett bakslag. Om man i ett svagt ögonblick skulle röka en cigarett/ta en snus, är det vanligt att det känns som att man misslyckats helt. Man är besviken och vill ge upp. Men även den mest motiverade person kan uppleva att *"Fingrarna blev som radiostyrda och plötsligt hade jag en cigarett/prilla i munnen"*! Därför är det viktigt att ha en strategi för att klara av eventuella bakslag.

För att undvika att det lilla bakslaget blir ett bestående återfall är det viktigt att redan innan den inträffat diskutera igenom hur en sådan situation skulle kunna klaras av. Det kan kännas svårt eftersom man lätt kan få intrycket att det är förväntat och "tillåtet" med bakslag. Säg därför ungefär så här till ungdomarna: "Bakslag är något oönskat, men vi vet att de inträffar ibland. Det bästa är att anstränga sig att förbli tobaksfri hela tiden. Övergången går då snabbare och ni behöver inte använda mer energi än nödvändigt. Skulle bakslag ändå inträffa är det bra att veta hur man ska göra." Börja som vanligt med att fråga ungdomarna i gruppen vilka idéer de har. När ni diskuterat detta en stund, sammanfatta idéerna och lägg eventuellt till dina förslag: "Andra sätt som hjälpt många är":

- Bli tobaksfri snabbt igen! Tänk efter vad som hände, i vilken situation det var och vad du gjorde. Fundera igenom hur du ska handla om situationen uppstår igen, så du kan undvika att göra om samma misstag.
- Ett bakslag innebär inte att du är svag eller saknar viljestyrka. Se det i stället som att du var oförberedd på just denna situation. En bra bild av hur du ska göra är vad du gör efter ett fall i skidbacken: du reser dig snabbt och skakar av dig snön!
- Ta hjälp av omgivningen. Be vännerna att inte bjuda på cigaretter eller snus. Be stödpersonen eller någon nära vän att "hålla koll" på dig, särskilt om ni är på fest.
- Tänk på alla tobaksfria dagar innan bakslaget och alla gånger du tidigare lyckats klara det.
- Se det som ett tillfälligt snedsteg och ingen katastrof.

Information i Fimpa Nu!: Förhindra återfall, se sid 15–16. Bakslag sid 17.

- Jämför med en som har diabetes och glömt en insulinspruta – det är inget skäl att avbryta behandlingen ...

Frågor att diskutera och fundera över:
Vem styr – är det du eller cigaretten/
snuset?
Vad kan vara bra att göra och att tänka på vid bakslag?
Varför är det farligt att tillåta sig ett bakslag lite då och då?
Vad gör du för att undvika bakslag?
Skriv i anteckningsboken.

Att göra under veckan

- Tänk igenom situationer som kan bli svåra – och vad du ska göra då.
- Ta inte ett enda bloss/prilla!
- Prata med din stödperson och kompisar som stöttar.
- Ge dig själv en belöning!

Uppföljningsträffar 7 och 8:

Det fortsatta arbetet

Vad har hänt sedan sist?
Nu har det gått fyra till sex veckor sedan tobaksstoppet. Den första tidens noggranna förberedelser följdes av några intensiva veckor där alla arbetade hårt med att hitta bra alternativ till rökning/snusning . Efter hand som dagarna blivit till veckor kommer nu problemen att minska. Diskutera erfarenheterna.

Tema: Fortsatt beredskap!

Till dig som gruppledare:
De flesta tycker att det blir allt lugnare men några i gruppen kommer säkert att drabbas av enstaka intensiva nikotinsug fastän det gått många veckor sedan tobaksstoppet. Det brukar ofta vara tillfällen då man är deppig, uttråkad, arg eller ledsen, till exempel när man känner sig ensam eller vid konflikter och andra stressande situationer. Det gäller att vara beredd med motåtgärder!

Ungdomarna vet nu ganska väl hur de kan påverka nikotinbegäret. Under den tid som gått har de utvecklat egna knep och metoder som fungerar för just dem. De vet vilka situationer som är svåra att hantera och hur de kan göra.

Nya svåra situationer kan dyka upp efter ett tag. Den närmaste tiden bör man fortfarande ha en hög beredskap.

Frågor att diskutera och fundera över:
Vilka svåra situationer finns kvar?

Tema: Motivation

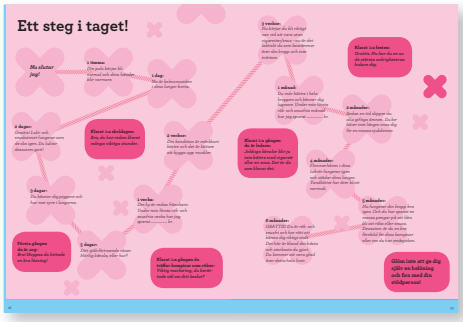
Till dig som gruppledare:
Det är viktigt att även i fortsättningen underhålla sin motivation och inte helt slå sig till ro. När de började arbetet tillsammans satte alla upp ett antal skäl till varför de ville sluta. Har dessa förändrats? Har de blivit fler eller känns de ännu mer angelägna? Belöningar som automatiskt uppstått efter tobaksstoppet, som

mera pengar kvar, bättre ork och en härlig frihetskänsla stärker förhoppningsvis motivationen. När man efter hand klarar av allt fler svåra situationer får självförtroendet och motivationen förhoppningsvis ytterligare knuffar i rätt riktning.

Glöm inte de sparade pengarna. Nu kan man verkligen vara värd en belöning, efter allt slit! Har stödpersonerna dessutom lovat något?

En del ungdomar brukar ange hälsoskäl till att de vill sluta röka/snusa. Det stärker ungdomarna att belysa hur kroppen återhämtar sig. Se kapitel 4.

För att stärka bilden av sig själva som tobaksfria, kan ni diskutera i följande banor: Hur känns det att vara tobaksfri? Stolthet? Självförtroende – jag har klarat något svårt? Om du tänker framåt i tiden – hur tänker du då?



Information i Fimpa Nu!: Pengarna sid 10. Spelplanen på sid 18–19.

Frågor att diskutera och fundera över:
Vilka fördelar har du märkt?
Vad tycker omgivningen?

Är du nu som tobaksfri en viktig förebild för någon annan, t ex syskon, kompisar, pojk-eller flickvän?

Tema: Återfall, de som inte klarade första försöket.

Till dig som gruppledare:
Det är mycket vanligt att man behöver flera försök innan man lyckas fullt ut att vara tobaksfri. Det är viktigt att fokusera på det som har varit bra: Att ha gjort ett försök, ha lärt sig en metod och prövat att minska eller slutat helt för en period. Det är bara att pröva igen och igen som när man inom idrotten tränar för en stor tävling. En vinnare har många försök bakom sig.
Att lära av erfarenheterna ger vanligen framgång i nästa försök. Att lära sig att bli tobaksfri kräver träning. Jämför med att lära sig cykla: alla ramlar några gånger, men efter ett tag har du lärt dig hur du ska göra och snart går det automatiskt.

Frågor att diskutera och fundera över:
Vad har jag lärt mig?
Vad är jag nöjd med?
Hur kan jag göra nästa gång?

Lycka till!

Här slutar vår sluta röka/snusa-skola. Allt som återstår är att säga ett stort grattis till ungdomarna för att de kommit så här långt i arbetet mot tobaksfriheten och att önska lycka till i fortsättningen – både till ungdomarna och till dig som ledare! I avsnitten som följer kan du läsa om särskilda frågor som kanske kan intressera och hjälpa dig ytterligare i arbetet med att leda gruppen.

Kapitel 4
Fakta

Ett viktigt underlag i samtalet är den kunskap som redan finns hos de ungdomar du samtalar med och den som kan tillföras för att få ett vidgat perspektiv inför ett ställningstagande. Hur denna kunskap kommer in i samtalet om tobak beskrivs på sid 8.

Hälsofakta i korthet

I Sverige beräknas cirka 6 600 personer per år dö i förtid av egen rökning, varav 200 på grund av passiv rökning. Samhällets kostnader för rökningen beräknas till 30 miljarder kronor per år.

Hälsovinster på kort sikt

... av att sluta röka: hyn får frisk färg (man blir vackrare!), konditionen förbättras (se nedan), lukt- och smaksinnena fungerar bättre, det blir lättare att andas, man får färre förkylningar, mindre hosta, blir piggare, får bättre sömn och känner sig lugnare, tänderna blir vitare och man doftar godare.

... av att sluta snusa: Den veckade och förtjockade, vit- till gulaktiga munslemhinnan läks och får återigen normal färg. Utvecklingen av blottlagda tandhalsar avstannar. Slutar man snusa så får man tillbaka normal puls och blodtryck och risken att drabbas av idrottsskador minskar. Bättre andedräkt.
Vad händer i kroppen på lång sikt

... av att röka: Mer än hälften av rökarna dör av sitt tobaksbruk. Livet förkortas med i genomsnitt 10 år. Hjärt- och lungsjukdomar, lungcancer och många andra olika former av cancer, stroke och diabetes. Svårare att få barn, komplikationer vid graviditet. Oftare ryggbesvär.

... av att snusa: Det finns motstridiga resultat gällande snusets effekter på hjärt-kärlsystemet liksom risken för snusare att få diabetes, men man har konstaterat att det kan finnas risk att snus ger muncancer och cancer i bukspottkörteln. Studier av nikotintillförsel under graviditet visar att om gravida kvinnor snusar ökar risken för havandeskapsförgiftning, låg födelsevikt, för tidig födsel och plötslig spädbarnsdöd.

Konditionen

Flertalet av dem som slutar röka kommer inom några dagar att öka sin kondition med ca 10 %. Det beror bland annat på att kroppen vädrar ut den kvävande gasen kolmonoxid (CO), som annars gör syrgasmättnaden i blodet lägre. När gasen försvunnit ur kroppen (det tar upp emot 10 timmar), får blodet återigen

normal syresättning, och därmed ökar konditionen. Den som börjar träna regelbundet får ännu större konditionsförbättring. Att röra på sig, bara genom en enkel promenad gör också att det är lättare att komma över suget efter tobak.

Beroendet

Nikotin uppfyller WHO:s kriterier för beroendeframkallande droger. I de internationella klassifikationssystemen för sjukdomar (ICD-10 och DSM IV) klassas nikotinberoende som en psykisk störning orsakad av att en kemisk så kallad psykoaktiv substans sätter hjärnans belöningssystem ur balans. Drogen används tvångsmässigt – man fortsätter att röka/snusa trots önskan att sluta. Nikotinet påverkar sinnesstämningen och ger belöningseffekter. Nikotinet piggar upp, ökar koncentrationen samt dämpar stress och oro främst genom den befrielse från nikotinabstinens som inträder varje gång man tar en cigarett eller en snus

Nikotin har så starka beroendeframkallande egenskaper att användarens svårigheter att sluta inte kan sägas bero på okunskap eller dålig karaktär, utan helt enkelt på att det starka fysiska, psykologiska och sociala beroendet styr beteendet. Beroendets styrka anses vara jämförbart med beroendet av kokain och heroin och det utvecklas mycket snabbt.

Vid rökning känner man nikotinets effekt på några sekunder. Vid snusning tar det något längre tid eftersom nikotinet då tas upp genom munslemhinnan istället för genom lungorna. Det snabba tillslaget förklarar den stora tillvänjningsrisken. Rökaren lär sig snabbt att reglera nikotinnivån i blodet genom antalet cigaretter och djupet på halsblossen. Det finns två huvudtyper av rökbeteende – de som röker relativt få cigaretter och vid rökning får en ”kick”, en positiv förstärkning, och de som röker oftare och söker en jämn nikotinnivå. Snusaren får däremot alltid en jämn och vanligen hög koncentration av nikotin i blodet.

Nikotinberoendet utvecklas snabbt och även om alla tobaksbrukande ungdomar inte är nikotinberoende så blir de flesta det. Det är något de inte märker förrän de försöker sluta. Det är lättare att sluta röka/snusa om man har förståelse för rökningen/snusningen som ett drogberoende.

Läkemedel vid avvänjning

Utgångspunkten vid avvänjning med ungdomar är att arbeta med att stimulera, stödja och motivera ungdomar till ett tobaksfritt liv genom att de får lära sig hantera de problem och svårigheter som kan komma vid ett tobaksstopp. Det är viktigt att inte hoppa över denna fas när ungdomar prövar sin egen förmåga och sina färdigheter att hantera omställningen. Det kan ta lång tid att komma fram till ett genomtänkt eget beslut. Inställningen till tobak kan bölja fram och tillbaka. Under denna tid är det viktigt att hjälpen sker utan läkemedel.

Nikotinläkemedel, Zyban (bupropion) och Champix (vareniklin) är för personer över 18 år effektiva läkemedel vid rökavvänjning som ökar chansen att lyckas. Erfarenhet talar för att även snusare kan bli hjälpta av läkemedelsbehandling, särskilt av nikotinplåster.

Nikotinläkemedel säljs numera även på andra ställen utöver på apotek. Det är 18-årsgräns för att få köpa dem. Om någon vill använda dessa läkemedel krävs alltså läkarordination, Zyban (bupropion) och Champix (vareniklin) är receptbelagt.

När det gäller ungdomar under 18 år har läkemedel inte studerats på ett strikt vetenskapligt sätt, men erfarenheter från en studie i Örebro län tyder

på att ungdomar som fått kostnadsfria nikotinläkemedel (tuggummi, plåster, tablett) vid rökstopp lyckats sluta i högre grad än vad ungdomar i andra studier gjort utan läkemedel. Enligt en sammanställning i den vetenskapliga tidskriften British Medical Journal kan man med tanke på alternativets farlighet, d.v.s. fortsatt tobaksbruk, rekommendera nikotinläkemedel till personer under 18 år som är beroende och väl motiverade. Den brittiska forskaren Amanda Amos har gjort en sammanställning av olika studier som undersökt effektiviteten vid användning av nikotinläkemedel, Zyban (bupropion) och Champix (vareniklin) på ungdomar. Resultaten är inte lika entydiga som när det gäller användning på vuxna tobaksbrukare. Vi vet dock ännu inte med säkerhet hur effektivt det är eller om det kan uppstå andra problem med användningen i ungdomsgruppen.

Efter flera allvarliga försök att sluta utan läkemedel kan man i individuella fall överväga att sätta in sådan behandling i kombination med motiverande stöd till dem som är högt beroende. Nikotinläkemedel kan då användas under en begränsad period som ett hjälpmedel och komplement till de ansträngningar i övrigt som krävs för att hantera abstinensen och bli rök/snusfri. Nikotinläkemedel börjar användas först på dagen för tobaksstoppet och ska inte kombineras med tobak i någon form!

Diskutera med föräldrarna, se till att en genomtänkt plan finns, låt skolläkaren eller föräldrarna köpa läkemedlet och följ alltid upp hur läkemedlen används. Vissa skolsköterskor har goda erfarenheter av att låta elever komma till mottagningen och hämta nikotintuggummi vid behov. Det blir då ett viktigt tillfälle att ge psykologiskt stöd samtidigt som man har kontroll på hur mycket eleven använder.

Vänd dig till Apoteket eller Sluta-röka-linjen 020-84 00 00 med frågor om olika läkemedel och deras användning.

Passiv rökning

Av röken från en cigarett sprids 75 procent i rummet runt rökaren och resten går in i rökarens kropp. De som befinner sig i samma rum som rökaren utsätts alltså för passiv rök. Sidoröken, den rök som går direkt ut i omgivningen, innehåller till och med mer gift än huvudröken, som rökaren själv drar i sig! Även passiv rökning är skadlig och leder förutom akuta effekter i näsa, ögon, hals och luftvägar till ökad risk för t ex hjärtinfarkt och lungcancer.

Vad innehåller tobaken?

Cigaretter

En cigarett kan ses som en liten kemisk fabrik som avger över 4 000 ämnen varav ett 50-tal är cancerframkallande. Röken från en cigarett innehåller ämnen som är totalförbjudna i arbetsmiljön om de förekommer på annat sätt än genom rökning. Nikotinet har utöver en beroendeframkallande effekt även en kärlsammandragande inverkan som ger förhöjt blodtryck och sämre närings- och syretillförsel till fostret om den gravida kvinnan röker.

En del av de ämnen som finns i röken finns i själva tobaksplantan medan andra tillsätts vid odlingen, t ex bekämpningsmedel. En tredje grupp tillsätts vid tillverkningen och gör produkten mer ”användarvänlig”, d.v.s. godare och lättare att använda. Dessa ämnen är socker, som förbättrar smaken, kakao som vidgar luftrören och mentol som dämpar den retande effekten i strupen.

Snus
En snus innehåller cirka 2 500 ämnen varav flera är giftiga och cancerfram-kallande. Snuset innehåller betydligt mer nikotin än vad cigaretterna gör. En snusare har ofta mycket höga halter av nikotin i blodet. Utöver det beroende-framkallande och kärlsammandragande nikotinet finns även höga halter av nitrosaminer i snus. Andra ämnen är tungmetallerna krom, arsenik och bly.

Viktökning

En vanlig vanföreställning är att ett rökstopp leder till en mer eller mindre drastisk viktuppgång. Så är inte fallet. Alla går inte upp i vikt och det finns metoder att motverka viktuppgång

Sanningen är att en tredjedel inte ökar i vikt alls, en tredjedel ökar två till tre kilo och en tredjedel går upp lite mer. Man ska då veta att ofta har de som går upp mycket i vikt bytt ut cigaretterna mot godis och fikabröd istället. Dessa siffror gäller vuxna, vi vet inte vad som händer med ungdomar. Många flickor oroar sig för att gå upp i vikt, och kan använda det som ett skäl för att inte sluta.

Det kan vara klokt att avstå från att ta upp viktfrågan i gruppen om den inte tas upp spontant av ungdomarna. Risken är att det väcker rädsla och fokuserar alltför mycket på problem. Finns frågor kring vikten ska dessa naturligtvis diskuteras.

Varför påverkas vikten vid ett rökstopp?
Nikotinet har en hungerdämpande effekt. Många rökare har tidigare valt en cigarett istället för att äta när hungern har gjort sig påmind.

Ämnesomsättningen hos rökare är sjukligt förhöjd med flera procent. När nikotinet går ur kroppen återgår ämnesomsättningen till det normala.

Lukt- och smaksinnet förbättras snabbt efter ett rökstopp, vilket bidrar till ökad aptit.

Många ”nyfimpade” förväxlar röksug med hungerkänslor, vilket ofta leder till småätande.

Nikotinet har en blodsockerhöjande effekt. När kroppen inte längre får i sig nikotin sjunker blodsockret, vilket leder till ett ökat sockersug i början.

För de allra flesta som ökar i vikt är uppgången tillfällig. Men för en ung människa som är orolig kan detta vara bekymmer nog, och bör tas på allvar.

Råd för att undvika viktökning
Här är några enkla råd att ge till ungdomarna kring kost och motion:

- Planera för att undvika viktuppgång.
- Ät tre mål mat om dagen – frukost, lunch och middag – och komplettera med två eller tre mellanmål.
- Tänk på vad du äter! Ta bort så mycket som möjligt av det onödiga fettet och sockret.
- Ät mycket grönsaker, frukt, bär och bröd.
- Drick vatten till och mellan måltiderna.
- Rör på dig! Använd trapporna istället för hissen. Ta en extra promenad med kompisen på rasten. Du behöver inte börja elitidrotta för att öka din förbränning. Även den lilla vardagsmotionen gör stor nytta!

Kontakt med stödpersonerna

Det kan vara lämpligt att du skriver ett brev till stödpersonerna.
Be ungdomarna om lov först. Tänk på eventuell tystnadsplikt.
Här är ett förslag:

Hej!

Du har valt att bli stödperson för:.....
som bestämt sig för att försöka sluta röka/snusa.

Du är därför en viktig person för honom/henne den närmaste tiden.

Ditt stöd kommer att betyda en hel del. Vi i sluta röka/snusa-gruppen kommer att träffas en gång/vecka och diskuterar då hur man kan göra och hur det går för alla deltagare.

Var och en måste vara beredd att göra ett självständigt arbete mellan träffarna och ta ansvar för detta.

Ingen kan sluta röka/snusa åt någon annan.

Din roll som stödperson är att visa intresse, lyssna och uppmuntra de framsteg som görs. Att utfästa en belöning efter t ex en månads rök/snusfrihet har visat sig mycket bra.

Tack för att du hjälper till!

Vill du ha kontakt så kan du nå mig på telefon:.....

Vänliga hälsningar

.....

Namn, Yrke

Litteraturlista

Amos, A. Studies on efficacy of NRT and Bupropion with young people. Pesonligt meddelande. Edinburgh, Storbritannien 2005.

Hvitfeldt, Thomas & Gripe, Isabella, 2009: Skolelevers drogvanor 2009. Stockholm: Centralförbundet för alkohol och drogupplysning (CAN).

Galanti, R. Ny kunskap om nikotinberoende i tonåren kan förändra folkhälsoarbetet. Tobak eller hälsa 2004;3:14–15.

Holm Ivarsson, B. Motiverande samtal om tobak. Statens folkhälsoinstitut 2004. Rapport 2003:40. Finns på www.fhi.se.

Molyneux, A. ABC of smoking cessation. Nicotine replacement therapy. BMJ 2004;328:454-456.

Nilsson, M. Tonåringar om tobak – vanor, kunskaper och attityder. Statens folkhälsoinstitut 2005:32. Finns på www.fhi.se.

Post, A & Gilljam H. Tackla tobak – Tobaksprevention i teori och praktik. Studentlitteratur, Lund 2003.

Preventing Tobacco Use Among Young People. A Report of the Surgeon General. U.S. Department of Health and Human Services, Public Health Service, Centers for Disease Control and Prevention, National Center for Chronic Disease Prevention and Health Promotion, Office on Smoking and Health, Atlanta, GA, 1994.

Sanchez del Mazo, S. Youth Smoking Cessation – What can we do? Statens folkhälsoinstitut 2005. Finns på www.fhi.se.

Tobak och avvänjning. En faktaskrift om behovet av prioritering av tobaksavvänjning. Statens folkhälsoinstitut R 2009:17. Finns på www.fhi.se.

Tobaksfria ungdomar – hur når vi dit? Statens folkhälsoinstitut 2002, reviderad 2004. Rapport 2004:50. Finns på www.fhi.se.

Material

Cut it out. Ett multimediaprogram där ungdomar kan lära sig mer om tobak ur ett brett perspektiv, finns på www.tobaksfakta.org. Reviderat 2004.

Ditt nej gör stor skillnad – till dej som förälder. A Non Smoking Generation 2004. Beställ på www.nonsmoking.se. Pris: 25 kr.

Fimpa Nu! Bli rök- och snusfri. Statens folkhälsoinstitut, 2009. En ungdomsskrift om att sluta röka/snusa. Beställning görs på www.fhi.se.

Informationsmaterial om tobak 2008. Sammanställning av aktuellt material. Finns på www.fhi.se.

Tobakens barn. Konsekvensen av tobaksbolagens desperata jakt på nya marknader är barnarbete och barnadöd, okontrollerad giftanvändning och självmord, priskarteller och ökad fattigdom. I dokumentärfilmen Tobakens barn skildras den internationella tobaksindustrins cyniska agerande i utvecklingsländerna. Beställs på www.filmcentrum.se eller kommunens lokala AV-central.

Tillsammans mot tobak – en handledning för en tobaksfri skola. A Non Smoking Generation, 2004. Beställning www.nonsmoking.se. Pris: 199 kr.

Hjälp per telefon

Sluta-röka-linjen 020-84 00 00 är en kostnadsfri telefonlinje för att sluta röka och snusa. Dit kan man även som personal ringa för råd, hänvisning och tobaksavvänjning.

Hemsidor

www.tobaksfakta.org
Tobaksfakta är en icke kommersiell internetsajt med information och nyheter om rökning, snus, hälsa, tobaksprevention och tobakspolitik. Sajten stöds av organisationer inom Svenskt nätverk för tobaksprevention som arbetar för ett tobaksfritt samhälle.

www.slutarokalinjen.org
Sluta-röka-linjens hemsida. Här kan man ställa frågor per mejl och se otäcka filmer om vad rökningen gör i kroppen.

www.apoteket.se
Apotekets hemsida med fakta om läkemedel för avvänjning.

www.nonsmoking.se
A Non Smoking Generations hemsida

www.somt.se
En interaktiv hemsida där du kan lära dig motiverande samtal om tobak och tobaksavvänjning.

www.fhi.se
Statens folkhälsoinstitut utvecklar och förmedlar kunskap för bättre hälsa. Bland annat genom att aktivt stödja och utveckla det tobakspreventiva arbetet i Sverige

Två utvärderingar

Effekten av den metod som ligger till grund för råden i denna skrift har utvärderats på två sätt. I Uppsala län har en kontrollerad vetenskaplig studie genomförts medan verksamheten i Örebro län är ett projekt som utvärderas fortlöpande.

Uppsalastudien

Inom Folktandvården i Uppsala län genomfördes 2004 en kontrollerad studie som visar att motiverande samtal kombinerad med användning av tidningen Fimpa Nu! är en effektiv metod för tobaksavvänjning för ungdomar som kan rekommenderas.

De 17 folktandvårdsklinikerna i länet delades in i dels en aktiv grupp, dels en kontrollgrupp. Cirka 1 200 ungdomar i åldern 16– 17 år som besökte tandhygienist på klinikerna besvarade en enkät. På de nio kliniker som lottades i den aktiva gruppen erbjöds de deltagande ungdomarna motiverande samtal enligt en mall samt tidningen Fimpa Nu!. I kontrollgruppen fick ungdomarna inget sådant erbjudande men sedvanlig behandling vad gäller tobaksbruk. Förutom den inledande enkäten gjordes per post en uppföljande enkät två månader senare. Av de deltagande ungdomarna var en femtedel tobaksbrukare.

Studien, benämnd ”Effekter av ett motiverande samtal i kombination med rök- och snusavvänjningsråd för tobaksbrukande ungdomar i åldern 16–17 år”, visar att av alla tobaksbrukarna (d.v.s. både rökare och snusare) är det signifikant fler i den aktiva gruppen som har slutat med sitt tobaksbruk jämfört med i kontrollgruppen.

Effekten är signifikant även för delgruppen snusare, men däremot inte för enbart rökarna totalt sett. Även för rökarna är tendensen positiv, men skillnaden inte tillräckligt stor för att vara vetenskapligt tillförlitlig. Om man studerar könen för sig, framkommer att skillnaden är signifikant för alla tobaksbrukarna och för rökande flickor, medan det bland pojkar endast är signifikanta skillnader för snusarna, inte för rökarna eller totala gruppen tobaksbrukare.

Studien visar samma effekt oavsett hur frekvent ungdomarna använder tobak. Både då och då-brukarna och daglig eller nästan daglig-brukarna av tobak slutar signifikant i högre utsträckning i aktiva gruppen jämfört med i kontrollgruppen.

Örebroprojektet

Sedan 1997 har ungdomar i Örebro län kunnat få gratis rökavvänjningsstöd på Landstingets Tobakspreventiva enhet. Endast ett fåtal ungdomar sökte dock hjälp under åren fram till 2003. Då annonserades i länets alla tidningar efter ungdomar mellan 15 och 25 år som ville sluta röka. Annonseringen har sedan upprepats vid tre tillfällen och våren 2005, när projektet avslutades, hade nära 300 ungdomar hört av sig.

Behandlingen har drivits i gruppform där 16 sluta röka-grupper genomförts med sammanlagt 117 personer (medelålder 18,3 år). Gruppbehandlingen har inneburit samtalsstöd vid 7–8 tillfällen, kostnadsfria nikotinläkemedel, Zyban (bupropion) och Champix (vareniklin)), ett ungdomsanpassat självhjälpsmaterial samt mail- och SMS-kontakt med gruppledaren mellan träffarna.

Rökfriheten efter 6 och 12 månader var 18 respektive 26 procent. Stress och röksug var de vanligaste orsakerna till återfall. Bland dem som inte lyckats sluta hade cigarettkonsumtionen minskat med en tredjedel.

Slutsatserna av projektet är att det går att motivera och hjälpa ungdomar till rökstopp. Viktiga hörnstenar i behandlingen är:

- Kontinuitet – att ha samma erbjudande under en längre tid. Ryktet sprider sig!
- Anpassad behandling – Ungdomlig ”touch” på behandlingen som gärna kan ske i skolan.
- Kostnadsfrihet – Att erbjuda både behandling och läkemedel gratis var viktigt för många av ungdomarna.

Läs mer om utvärderingarna på www.fhi.se/tobak under förra tobaksuppdragets slutrapport.

Det går att hjälpa ungdomar att bli rök- och snusfria! Den här handledningen utgår från materialet ”Fimpa Nu!”. Den ger dig inspiration och råd till hur man genom ett samtal om tobak kan uppmuntra ungdomar till ett tobaksfritt liv. Den ger även en praktisk metod för att driva tobaksavvänjning på din skola, vårdcentral, fritidshem eller liknande.

Statens folkhälsoinstitut utvecklar och förmedlar kunskap för bättre hälsa. Bland annat genom att aktivt stödja och utveckla det tobakspreventiva arbetet i Sverige.

Beställ ”Fimpa Nu! Bli rök- och snusfri” på www.fhi.se/publikationer.