

SOTIS



Samtal Om Tobak I Skolan

Hälsosamtalet om tobak

Stockholm 25 nov-16

Margareta Pantzar

Samtal om tobak räddar liv

Indelning i tre spår

Spår 1

Tobaksfri/Testat

- Aldrig använt
- Testat några gånger
- Mindre än 10 ggr totalt och inte de senaste 30 dagarna

Spår 2

Experimenterande/Tidigare regelbundet* bruk

- Mer än 10 ggr totalt, men aldrig regelbundet
- Regelbundet, men inte de senaste 30 dagarna
- Mindre än 10 ggr under de senaste 30 dagarna

Spår 3

Röker/Snuser

- Regelbundet (varje vecka sedan minst en månad)
- Mer än 10 ggr under de senaste 30 dagarna

* Regelbundet = minst 1 gång varje vecka under en fyra – veckors period

Fokus i samtalet

Spår 1

Tobaksfri/Testat

Stärk tobaksfriheten

Spår 2

Experimenterande/Tidigare regelbundet bruk

Stärk positiva tankar och beslut

Spår 3

Röker/Snusar regelbundet

Lyft förändringstankar och positiva val

* Regelbundet = minst 1 gång varje vecka under en fyra – veckors period

Skapa kontakt och var tydlig – enkla råd

”Att sluta är en av de viktigaste sakerna du kan göra för att skydda din hälsa och även de som finns i din närhet”

”Är du redo att sluta?”

”Vilken dag skulle vara lämplig?”

”Vill du ha stöd?”

[Samtalet](#)

Stimulera prat om förändring

- Ett av målen med samtalen är att stimulera eleven att prata om förändring:

”Om du bestämde dig, vad skulle vara de viktigaste skälen?”

”Har du försökt att sluta? Vad hände?”

”Hur skulle du kunna göra?”

”Vem skulle kunna stödja dig?”

Uppföljande samtal
Intresserade från spår 2 och 3

Aktuella tobaksvanor. Stimulera till nya vanor och aktiviteter.

Områden att diskutera

- Pengar
- Fräschhet
- Beroendet
- Vad händer i kroppen
- Att vara en förebild
- Odling av tobak:
skogskövling, barnarbete
mfl.

Då eleven bestämt sig för att sluta .. och senare

- Vem kan stödja dig?
- Vad behöver du förändra?
- Vad är du bra på?
- Hur kan du hantera svåra situationer?
- Vad har du vunnit?
- Vad är det bästa med det du gjort?
- Hur känns det att ha kommit en bit på väg?
- Hur går du vidare?

Styrdokument

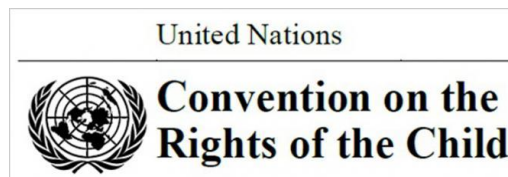
- Socialstyrelsens riktlinjer för sjukdomsförebyggande metoder



- Tobakskonventionen



- Barnkonventionen



Summering - vad fungerar?

Förebilder/Få inspiration

Komma tillbaka och berätta - feedback

Ge goda chanser till omedelbar framgång

Hemuppgifter, gemensamt formulerade

Öppna frågor/nyfikenhet

Nya erfarenheter påverkar hur man tänker

Vidga till ”vad mår jag bra av”

Kontakt viktig samt Fimpaaa-appen!

Material

- Fimpa Nu! Bli rök- och snusfri.
Motivation och råd för ungdomar.



- Några råd till dig som är ung och bestämt dig för att sluta röka och snusa. Enkla råd.



Båda broschyrerna finns att ladda ned på psykologermottobak.org

samt

- Fimpaaa-appen



Mer information

umo.se

psykologermottobak.org

tobaksfri.se

nonsmoking.se

smartungdom.se

tobakskroppen.fi

1177.se

tobaksfakta.se

slutarokalinjen.org Tel 020 – 84 00 00

