



# Förebygg tobaksbruk hos ditt barn

Av de som röker börjar 90 procent innan de fyllt 18 år. Som vårdnadshavare och förälder kan du göra mycket för att skydda ditt barn från att bli tobaksbrukare. I detta blad finner du fakta och råd baserade på forskning och erfarenhet. Det är du som känner ditt barn bäst, men genom att ta del av fakta kan du öka dina möjligheter att stödja ditt barn till ett liv utan tobak.

## Vad du kan göra för att förebygga tobaksbruk

Att vara tydlig med att ditt barn inte ska börja med tobak och själv inte använda tobak är det viktigaste du kan göra för att förebygga tobaksbruk. Föräldrars inställning är avgörande och ett tydligt ställningstagande mot tobak är mycket viktigt. Använder du själv tobak är det ännu viktigare att ni pratar om saken hemma och att du inte har en tillåtande attityd. Prata om hur ni ser på tobak, utforska vad ditt barn tänker och var tydlig med din inställning till tobak. Lyft fördelarna med att vara tobaksfri hellre än att fokusera på riskerna. Vinster som utseende, pengar och lukt, men också tobaksindustrins utnyttjande av barn i arbetet med tobaken, kan motivera ungdomar att ta avstånd från tobak. Erbjud gärna en belöning för fortsatt tobaksfrihet. Att skriva kontrakt med sitt barn om att avstå från tobak har visat sig framgångsrikt.

Säkerställ att de olika platser där ditt barn vistas (skolan, idrottsklubben, fritidsaktiviteten) har tydliga regler mot tobak. Du som vårdnadshavare har rätt att ställa frågor och framföra krav på att sådana regler ska finnas. Umgås barnet med kompisar som röker cigaretter eller vattenpipa, snusar eller använder e-cigarett, ökar det risken för att ditt barn också lockas att börja. Ta stöd av andra föräldrar och kom överens om en gemensam inställning.



## Att stödja unga att sluta röka eller snusa

De flesta ungdomar som röker eller snusar funderar på att sluta, men skjuter ofta på det. Genom samtal där du visar omtanke om barnets eget bästa kan du stötta honom eller henne till att ta ett aktivt beslut om att sluta. Det är en balansgång mellan att säga vad man tycker och lyssna på barnets tankar. Ställ inte ultimatum eller hota, utan fråga varför barnet röker eller snusar, lyssna och försök förstå. Hjälプ honom eller henne att hitta motivation och en väg att sluta. Detta gäller även om barnet säger att det bara har provat att röka/snusa någon enstaka gång.

Är ditt barn motiverat att sluta med tobak är han eller hon sannolikt osäker på hur det kan gå till. På nästa sida finns enkla råd. Oro för viktuppgång kan vara ett hinder från att vilja försöka sluta. Därför är det viktigt att veta att alla inte går upp i vikt och att vikten ofta går ner igen efter en tids tobaksfrihet. Kort stubin och humörsvingningar är vanligt vid tobaksstopp. Vanligen behöver inte ungdomar läkemedel för att sluta, men om barnet har gjort flera försök och upplevt svåra abstinensbesvär kan ni vända er till vårdcentralen för att få hjälp och råd. Att stötta genom aktiviteter som att träna tillsammans eller en filmkväll kan vara till hjälp de första jobbiga dagarna.



## Bakslag

De flesta människor blir rök- eller snusfria först efter flera försök. Därför är det viktigt att uppmuntra till att prova att sluta igen. Varje tillfälle ger nya insikter om svårigheter och viktiga framgångsfaktorer och det ökar möjligheten att lyckas nästa gång. Prata om det som ”bra försök” och ”viktiga erfarenheter” och inte som misslyckanden. Ge beröm för att barnet försöker sluta och stötta honom eller henne oavsett hur det går.

## Gör så här för att sluta

- Bestäm ett stoppdatum några dagar till två veckor fram i tiden.
- Tänk ut strategier för svåra situationer och nikotinsug, till exempel att dricka vatten.
- Släng all tobak på stoppdagen.
- Undvik situationer som kan locka till rökning eller snusning. Var med tobaksfria kompisar.
- Ät ordentligt och regelbundet.
- Rör på dig och träna så mycket du kan.
- Håll dig sysselsatt med roliga saker.
- Använd inte snus eller e-cigarett för att sluta röka.
- Appen **Fimpaaa!** är särskilt framtagen för ungdomar som vill sluta röka.
- För hjälp att sluta kontakta elevhälsan, ungdomsmottagningen eller studenthälsan.
- Sluta gärna tillsammans med en kompis.

## Vill du eller din ungdom veta mer?

- [www.slutarokalinjen.se](http://www.slutarokalinjen.se) rådgivning online och via telefon 020-84 00 00.
- [www.tobaksstopp.nu](http://www.tobaksstopp.nu) information till ungdomar och vuxna om att sluta röka och snusa.
- [www.umo.se](http://www.umo.se) ungdomsmottagningen på nätet.
- [www.psykologermottobak.org/kontraktsmetoder](http://www.psykologermottobak.org/kontraktsmetoder) om kontraktsmetoder.
- [www.nonsmoking.se](http://www.nonsmoking.se) om barnarbete och tobaksindustrin.

## Fakta om tobak och droger

Som ungdom är det inte lätt att förstå vilka risker man utsätter sig för genom sin tobaksanvändning, och på grund av nikotinetns beroendeframkallande egenskaper kan det vara svårt att sluta röka och snusa när man väl har börjat.

- **Cigarett** innehåller över 8 000 kemiska ämnen, bland annat nikotin. Att röka ökar risken för ett 60-tal sjukdomar och förkortar livet med i genomsnitt 10 år. Psykiska besvär och stress är vanligare hos rökare.
- Rök från **vattenpipa** innehåller samma typ av skadliga ämnen som cigarettök och har därför samma potential att orsaka sjukdomar.
- **Snus** innehåller över 3 000 kemiska ämnen inklusive nikotin, och är också skadligt för hälsan. Ungdomar som snusar har större sannolikhet att också börja röka.
- Användning av cigaretter och snus ökar risken för **alkoholberoende**.
- Ungdomar som röker använder **droger** och **dricker sig berusade på alkohol** i större utsträckning.
- Att tydligt säga nej till rökning, snusande och alkoholrickande kan minska risken för att barnet provar **cannabis**. Det är sällsynt att börja röka cannabis utan att först ha rökt tobak.

## Fakta om e-cigarett

En e-cigarett förångar en e-vätska som innehåller kemiska ämnen och nästan alltid nikotin. Det kallas att ”vapa” [uttalas vejpa]. Många ungdomar använder produkten av nyfikenhet och som en lek. När det gäller e-cigaretten farlighet är forskningsläget idag osäkert, då alltför få studier gjorts. Klart är att produkten innehåller många farliga ämnen, bland annat flera cancerframkallande ämnen. I e-vätskor kan även förekomma droger som cannabis och spice. E-cigarett med dess frukt- och godissmaker ökar risken för att ungdomar börjar röka vanliga cigaretter. Om du är osäker på hur du ska prata med din ungdom om e-cigarett finns fakta på [www.tobaksstopp.nu/e-cigarett](http://www.tobaksstopp.nu/e-cigarett)

## Du kan göra skillnad!



Psykologer mot Tobak  
Socionomer & Folkhälsovetare

Information från **Psykologer mot Tobak**. Webbssidor: [psykologermottobak.org](http://psykologermottobak.org), [tobaksstopp.nu](http://tobaksstopp.nu)

DENNA FOLDER HAR PRODUCERATS MED EKONOMISKT BIDRAG FRÅN FOLKHÄLSOMYNDIGHETEN.