



Länsstyrelsen
Västmanlands län

Visa att du bryr dig

– att prata med barn om tobak



Rökning minskar bland unga

Unga är mer negativa till tobak nu än tidigare och det är färre unga som röker i dag jämfört med för 20 år sedan. De flesta väljer att varken röka eller snusa och det gäller både pojkar och flickor. Snusning har däremot inte minskat på samma sätt. Nästan hälften av alla rökande ungdomar säger att de vill sluta och det finns hjälp att få. De flesta ungdomar testar att röka eller snusa innan de lämnar grundskolan (årskurs 6–9).

Fyra goda råd om unga och tobak

1. Ta snacket innan den unge börjar snusa/röka. Berätta att du vill att barnet ska avstå från att snusa/röka.
2. Berätta om alla fördelar med att inte röka och snusa, som att spara pengar, bättre hy, kondition, fräschare mun och minskad miljöförstöring.
3. Kom överens med övriga vuxna om en samsyn om att de unga ska låta bli att snusa/röka.
4. Skapa ett tydligt avtal med barnet om att inte börja snusa/röka.



Goda förebilder är viktiga

Visa att du som vuxen bryr dig och agera tydligt mot tobak. Det spelar ingen roll om du själv använder tobak så länge du visar tydligt att barnet ska avstå från att snusa/röka. Men om du själv avstår från/slutar att snusa/röka är det större chans att barnet gör det.

Attityderna till tobak bland barnets kompisar och pojk-/flickvänner spelar roll. Ungdomar påverkar och påverkas mycket av varandra. Om fler ungdomar tydligt tar avstånd ifrån rökning och snusning och visar att det är bättre att vara tobaksfri, kommer ungdomarna att påverka varandra positivt.

Nikotin, tobak och alkohol

Nikotin är giftigt och beroendeframkallande. Det påverkar hjärnans belöningssystem och ökar risken för större användning av andra droger, främst alkohol. Koncentrationen av nikotin i snus är högre än i cigaretter. Snusare har dubbelt så stor risk att bli alkoholberoende som icke-snusare. Risken att röka cannabis är mycket större bland ungdomar som röker än bland dem som inte gör det.

E-cigaretter och vattenpipa

E-cigaretter innehåller inte tobak men en vätska som innehåller smakämne och eller nikotin. E-cigarettens ånga innehåller en mängd partiklar och olika giftiga ämnen. Smakämnena kan vid upphettning bli skadliga för hälsan även om det inte finns nikotin med. Att röka vattenpipa är minst lika skadlig som annan tobaksrökning. Ofta röks vattenpipa under längre tid än annan rökning. Det ökar de skadliga effekterna per tillfälle.

Skolan ska vara en god arbetsmiljö för alla

Skolan är en arbetsplats för alla barn och all personal. Enligt tobaks- lagen är rökning förbjuden i skolans lokaler och på skolgårdar. Lagen gäller all verksamhet för barn och ungdomar. Lagen finns för att skydda barn och vuxna mot att utsättas för rök. Alla vuxna i barns och ungas närhet har ett ansvar för att förebygga och stoppa rökning och snusning.

Var kan jag få reda på mer?

Föräldrar/vårdnadshavare kan läsa mer på:

- 1177.se har tjänsten Rökfri för dig som vill sluta röka
- Sluta-röka-linjen, 020-84 00 00, kostnadsfri hjälp att sluta röka och snusa per telefon
- nonsmoking.se har tips på vad du kan göra för ditt barn inte ska använda tobak eller sluta

Barn som använder tobak kan vända sig till:

- Elevhälsan på skolan
- umo.se har appen Fimpaaa som hjälp

Skolor kan läsa mer på:

- tobaksfri.se - Tobaksfri duo finns för skolor som vill arbeta tobaksförebyggande
- tobaksfriskoltid.nu - A Non Smoking Generation stödjer kommuner och skolor att utveckla en tobaksfri skoltid