

DON'T FEAR SMOKING.

Ett nytt sätt att
prata om rökning.

A NON SMOKING
Generation
SINCE 1979



Röken döljer alla rädslor i världen.

Att vara ung är att gå runt med en orosklump i magen. För det är där frågorna hamnar när man inte hittar svaren. Vad menades egentligen med den där kommentaren? Passar jag in eller inte? Är jag ensam?

Rädslan är lika närvarande som någon av klasskamraterna.

För att dölja rädslan gömmer sig dagligen 45 nya ungdomar bakom något annat som man lärt sig vara rädd för. Alltid inom räckhåll i fickan och lätt att greppa. Lättare än allt runtomkring. Dessutom är cigarettens farlig och röken döljer alla rädslor i världen.

För att uppmuntra ungdomar till att prata om rädslor som en av vägarna till ett nikotinberoende, öppnade vi en rädsloklunik på det populära onlinespelet Minecraft och konversationsappen Kik. Där fick unga dela med sig av sina tankar och gavs möjligheten att chatta med en psykolog.

Var med och diskutera rökning på ett nytt sätt.

Vi ger dig verktygen i den här broschyren och på nonsmoking.se

Kan man skrämma unga att bli rökare?

Fram till för inte så länge sedan hävdade tobaksbolagen att rökning var ofarligt för hälsan.

Därför har vi under decennier kommunicerat att rökning dödar. Media har visat bilder på svarta lungor och munnar, och vi har beskrivit hur obarmhärtigt rökning kan ta död på en människa genom kampanjer som bygger på skräck. Nu känner alla till att cigaretter tar livet av miljoner människor varje år.

Trots det, och kanske till och med därför, börjar ungdomar röka. Cigaretter står för den "coola" ytan som ska ge sken av mod. Man kan alltså säga att själva rädslan för cigaretterna är en stor anledning till att ungdomar börjar röka.

Det vill vi ändra på.

Vi tror nämligen att många ungdomar kommer avstå från den där cigaretten om de vet varför så många börjar; för att de är rädda. Och för att de tror att de kan dölja rädslan i röken.

Genom att lämna varningstexterna för ett ögonblick och öppna upp samtalsklimatet, vill vi hjälpa ungdomarna att prata om mekanismerna som får många att börja röka. På så vis kan vi förebygga rökdebuter – på deras villkor.

Många unga drivs mer av sina rädslor än av sina värderingar. Ofta gör man vissa saker för att bli av med ett obehag, en rädsla eller av att något känns fel.

Rökning är ett exempel på det. Här handlar det sällan om att få något vi tycker om, önskar eller värderar, utan snarare tar många till cigaretten för att försöka bli av med ett obehag.

Att agera efter sina rädslor kan på sikt resultera i fler rädslor och obehag. Det kan alltså leda till att man börjar röka. Att däremot agera efter sina värderingar kan resultera i att man fyller sin tid med det man verkligen tycker är viktigt.

– Oskar Henrikson, leg. psykolog som också samtalade med ungdomarna i Fear Clinic på Minecraft och Kik.





Rökning bland ungdomar – fånga orsakerna i tid.

I Sverige börjar cirka 45 ungdomar om dagen att röka. 90 procent är yngre än 18 år när de har sin tobaksdebut.

Vi vet att tobak och rökning går hand i hand med andra farliga beroenden. Majoriteten av de som provat narkotika är rökare. Detsamma gäller för alkohol. Rökare dricker mer än icke-rökare.*

Ungdomar, som gärna vill uppfattas som äldre, självständiga och tuffa, visar ofta upp det genom att till exempel röka. På samma vis kan gruppträck eller oro för att inte passa in i gruppen, påverka ungdomar till att dölja sin rädsla bakom cigaretten – ett sätt att iscensätta mod och självständighet.

Eftersom 90 procent av alla som börjar med tobak är under 18 år, är det viktigt att starta en konversation i tid. Om ungdomar avstår från att röka fram till de är myndiga, minskar risken för att de börjar när de väl får köpa cigaretter. Här kan du som förälder eller skola påverka.

* 50 % av rökarna i årskurs 7 är storkonsumenter (minst 1 ggr/månad) av alkohol – den siffran är mindre än 5 % bland icke-rökarna. Över 10 % av rökarna har provat narkotika, jämfört med mindre än 2 % av icke-rökarna.

Källa: Jörgen Larsson, företag Prev och Info, 2003.



Prata om det!

Skolan och hemmet är två viktiga arenor i det tobaksförebyggande arbetet. Skolan är den miljö som, näst efter hemmet, kan påverka barn och ungdomars livsstilsval mest. Genom att öppna upp samtalssklimatet har skolor och föräldrar stora möjligheter att motverka tobaksdebuter.

5 konversationsstartare – så kan du prata om rädslor och rökning.

- På vilka sätt visar personer i din närhet mod?
- Berätta om en situation där någon som du känner gjorde något modigt.
- Berätta om en situation när du gjorde något modigt.
- När tror du att andra personer känner sig obekväma, till exempel i situationer på skolgården eller hemma?
- Hur skulle du kunna hjälpa dem att känna sig mer bekväma och modiga?

Underlaget är framtaget av leg. psykolog Oskar Henrikson.

Skrivövning – i skolan eller hemma.

Ibland är det lättare att skriva ned sina tankar istället för att uttala dem, kanske särskilt i klassrummet. Om du vill ta konversationen vidare i skriftlig form kan du därför utföra den här skrivövningen hemma eller i skolan.

- Om du utför övningen direkt efter föregående konversation (se "konversationsstartare" intill), fråga: Är det någon som känner igen sig i någon av de situationer vi just diskuterade?
- Anteckna tre saker som du tycker är utmanande; som du känner dig lite rädd för. Skriv ner en lätt, en medelsvår och en svår. Du behöver inte berätta om dem om du inte vill. (Fråga muntligt: Är det något som du/ni vill dela med er av?)
- Hur kan du utmana dig själv och möta dina rädslor? Hur skulle du kunna möta din lätta rädsla som du skrev ner? Anteckna eller dela med dig muntligt, om du vill.
- Om du skulle göra något i dag som du är lite rädd för men som samtidigt är viktigt för dig, vad skulle det vara?
- Hur länge står du ut med obehag innan du försöker göra dig av med det? Vi testar att hoppa upp och ned på stället så länge vi orkar!

Vad tycker ungdomarna?

I vår undersökning* bland svenska ungdomar framgår det tydligt att skrämstaktik inte fungerar och att många ungdomar känner rädsla i sin vardag. Här är några av de viktigaste slutsatserna i undersökningen.

- 6 av 10 unga känner rädsla inför något i sin skolmiljö eller i sin vardag. I åldern 16–18 år är också rädslan för att inte "passa in" i gänget större än genomsnittet.
- Fler än varannan ung tror att annonser i avskräckningssyfte inte har något effekt alls.
- 4 av 10 unga tror att rökare generellt är mer rädda än de som inte röker.
- Fler än 6 av 10 unga instämmer med att de som börjar röka delvis gör det för att visa sin omgivning att de inte är osäkra.

* Undersökningen gjordes via Novus på uppdrag av A Non Smoking Generation, december 2013.

Du kan skingra röken.

A Non Smoking Generation är en ideell, politiskt och religiöst obunden organisation som arbetar för att unga själva ska välja att aldrig börja använda tobak. Vår vision är att nå en tobaksfri generation.

Alla som befinner sig i ungas närhet har en möjlighet att påverka dem till att välja ett tobaksfritt liv. Du som förälder eller skola är välkomna att kontakta oss för att ta reda på mer information om hur du kan gå till väga.

Skicka ett mail, ring oss, eller besök vår hemsida så berättar vi mer.

MAILA OSS:
info@nonsmoking.se

RING OSS:
08-10 93 00

SKICKA BREV:
A Non Smoking Generation
Box 555 12, 102 04 Stockholm



www.nonsmoking.se

A NON SMOKING
Generation[®]
SINCE 1979