



Hur pratar jag med
mitt barn om tobak?

A NON SMOKING
Generation
SINCE 1979



Att bli beroende av tobak går snabbare än man tror. Därför är det viktigt att förhindra eller tidigt upptäcka om ditt barn börjar använda tobak. Vi ger dig tips på vad du ska vara uppmärksam på, hur du kan prata med ditt barn om tobak och viktiga argument för att leva tobaksfritt.

Varför börjar unga använda tobak?

Cirka 20 procent av eleverna i årskurs två på gymnasiet röker. En tredjedel använder någon form av tobak och bruket av nya nikotinprodukter, såsom e-cigarett och vitt snus, ökar drastiskt. I en årlig Novus-undersökning¹ svarar 9 av 10 unga att

kompisars påverkan är en orsak till att börja röka. Andra orsaker är viljan att passa in, psykisk ohälsa, bristande stöd från vuxna och att förebilder använder tobak. Orsaker till att testa nya nikotinprodukter är också att de verkar mindre farliga, och har tilltalande smaker.

Påverkan från olika håll

Förutom gruppträck från kompisar utsätts unga för yttre påverkan kring tobak från olika håll. Nästan alla tobaksdebuter sker i tonåren, vilket är en period i livet då exempelvis förebilder och marknadsföring har stort inflytande på ens beteende. Var femte ungdom uppger att de ofta ser reklam för tobaks- och nikotinprodukter. Unga exponeras för tobak vid kassan i matbutiker, via influencers i sociala medier, på nätet, i

filmer och TV-serier.

Så än viktigare är det att ha starka argument till varför tobak varken är bra för individen, samhället eller miljön.

Viktiga argument för att avstå

Det finns många skäl att avstå från tobak. Att tobak är ett hot mot en global hållbar utveckling kanske inte är det första man tänker på, men listan över problem som tobaksindustrin bidrar till är lång och kan kopplas till FN:s alla 17 hållbarhetsmål, som till exempel målen om att bekämpa fattigdom, uppnå god hälsa, minskad ojämlikhet, anständiga arbetsvillkor och bekämpa klimatförändringar.

Fattigdom och barnarbete

På tobaksodlingar arbetar ofta människor som lever i fattigdom under omänskliga

förhållanden. Många barn tvingas hjälpa sina föräldrar på tobaksfälten och kan inte gå i skolan. Utan utbildning och möjlighet till annan försörjning fastnar familjerna i fattigdom.

Tobaksodlare riskerar dessutom att bli allvarligt sjuka. Under en dags arbete kan de få i sig en nikotinmängd som motsvarar runt 50 cigaretter. Nikotinet i alla nikotinprodukter utvinns ifrån tobaksplantor som odlas i länder världen över, även nikotinet i de så kallade "tobaksfria" nikotinprodukterna.

Miljöaspekter

Varje år bidrar tobaksindustrin till att en yta motsvarande 286 000 fotbollsplaner avverkas för att ge plats åt nya tobaksodlingar och för att det behövs virke till torkning av tobaksbladen. Marken som tobaken odlas



50 cigaretter per dag motsvarar den mängd nikotin som en tobaksarbetare – barn som vuxen – får i sig genom sitt arbete på tobaksodlingarna



200 000 hektar skog skövlas på grund av tobaksindustrin varje år

Motsvarar 286 000 fotbollsplaner, eller 4,8 Stockholm per år

på förorenas av bekämpningsmedel och töms på näring, vilket gör att det tar lång tid innan den kan brukas igen.

Det är inte bara produktionen av tobak som påverkar miljön – i Sverige slängs omkring en miljard fimpar på marken varje år. 80 procent av skräpet i stadsmiljöer är tobaksrelaterade produkter. Utöver giftiga ämnen innehåller fimpar ett slags plast som kan ta 12 år för naturen att bryta ned.

Den fysiska hälsan

Som tonåring kan det vara svårt att relatera till att rökning dödar i förtid, men faktum är att bara i Sverige dör cirka 14 000 personer varje år på grund av tobak. Ser vi till hela världen dör åtta miljoner varje år. Tobak skadar kroppen på många olika sätt. Nikotin ger kvarstående skador på hjärnan och

ökar risken för psykisk ohälsa, inlärnings-svårigheter, hjärt-kärlsjukdomar och typ 2-diabetes, oavsett produkt. Rökning ökar risken för olika sorters cancer, stroke och benskörhet. Nikotinprodukter riskerar också bli en inkörsport till andra farliga droger.

Ekonomi

Privatekonomin påverkas rejält för en tobaksbrukare. Cirka 12 000 kr per år spenderar en genomsnittsrökare på cigaretter i Sverige.

På samhällsnivå kostar tobak årligen över 31 miljarder kronor i Sverige, i form av exempelvis sjukhuskostnader, sjukskrivningar och produktionsbortfall.

Hur märker du att ditt barn röker?

Det finns några tecken du kan hålla utkik efter:

- *Luktar ditt barns kläder rök?*
- *Tuggar ditt barn oftare tuggummi eller använder halstabletter?*
- *Tar ditt barn sena och regelbundna kvällspromenader?*
- *Anar du ett mer omsorgsfullt användande av tandborsten?*
- *Har du hittat tändare, cigaretter, snus eller e-cigaretter som kan likna en penna eller batteridrivna apparat?*

Slutligen, fråga om du undrar. Prata generellt om tobak för att öppna samtalsklimatet.

Prata med ditt barn om tobak

Tvärtom mot vad många tror gör det faktiskt skillnad när du som förälder säger ifrån om du märker att ditt barn använder tobak. Forskning som gjorts på området visar att förbudet blir en "godkänd" anledning att tacka nej och gör det på så sätt enklare att stå emot gruptryck. Och eftersom gruptryck är en av de största orsakerna till att ungdomar börjar använda tobak är det viktigt att du som vuxen är tydlig med att tobaksbruk inte är okej.

Några tips:

Lyssna på ditt barn – var genuint intresserad av vad hen har att säga. Förminska inte ditt barn, utgå istället från att hen har en tanke med tobaksbruk. Röker någon i skolan, i så fall varför? Om ditt barn har en positiv inställning till tobak – fråga barnet: "Vad vinner du på att röka?". Ha ett öppet sinne utan att tappa din auktoritet.

Retorik – hur pratar du?

Tänk på hur du uttrycker dig under samtalet med ditt barn. "Jag vill inte att du skadar dig själv, för jag bryr mig om dig" fungerar förmodligen bättre än "Jag förbjuder dig från att röka!" Oftast fungerar omtanke bra, men du är den som känner ditt barn bäst.

Stötta

Se samtalet som en möjlighet att berätta hur du själv ser på rökning och snusning. Försök att lägga upp samtalet på ett sätt som ger ditt barn egna, konkreta argument för att stå emot tobak. Var samtidigt tydlig med att du inte vill att ditt barn ska börja röka eller snusa.

- *Hänvisa till tobaksfria förebilder.*
- *Förklara hur dyrt det är att röka eller snusa.*
- *Prata om hur ditt barn kan förhålla sig till kompisar som röker, snusar eller använder andra nikotinprodukter.*

Föräldrar kan göra skillnad genom att prata med sina barn och säga nej till tobak. En sammanslagning av flera studier visar att:

- 10 % av barnen som röker, har föräldrar som inte röker och säger nej till rökning.
- 12 % av barnen som röker, har föräldrar som själva röker men säger nej till rökning.
- 26 % av barnen som röker, har föräldrar som inte röker men tillåter rökning.
- 38 % av barnen som röker, har föräldrar som också röker och tillåter rökning.

x 25



x 3



x 10



x 50



Tillsammans motsvarar detta vad en genomsnittsrökare lägger på rökning per år. Närmare bestämt 12 000:-.

- *Berätta att nikotin försämrar hjärnans funktion, den psykiska hälsan och livskvaliteten.*
- *Berätta att tobak påverkar utseendet, ger dålig hy, sämre kondition, fula tänder och dålig andedräkt.*
- *Betona självständigheten som följer av att inte använda tobak. Var öppen, engagerad och uppmuntrande.*
- *Berätta om hur tobak är ett hot mot global hållbar utveckling och hur tobaksindustrin marknadsför sina produkter gentemot unga.*
- *Var tydlig med att du inte vill att ditt barn ska börja röka, snusa eller använda andra nikotinprodukter.*

Jag röker själv – hur kan jag påverka mitt barn till att avstå tobak?

Det kan kännas svårt att övertyga sina barn om att avstå dåliga vanor man själv har. Men vänd ditt beroende till en fördel för konversationen – du vet ju nackdelarna med tobak. Berätta hur tobaken har påverkat dig och

försök känna förståelse för ditt barns oro och tankegångar.

Kanske kan ni gemensamt förebygga tobaksbruk i hemmet? Kanske kan ni enas om att du slutar med ditt tobaksbruk om ditt barn samtidigt lovar att inte börja?

Vad har samhället för ansvar?

Skolan och fritidsverksamheten har ett ansvar att se till att ditt barn har en tobaksfri skoltid och inte utsätts för rökning eller passiv rökning. Om du är osäker på vad det finns för tobakspolicy i ditt barns skola eller fritidsgård, kontakta personalen.

Enligt tobakslagen är rökning förbjuden i alla lokaler som är avsedda för barn- och ungdomsverksamhet. Likaså är rökning förbjuden på skolgårdar och liknande ytor utomhus i anslutning till barn- och ungdomsverksamheter, som exempelvis på förskolors innergårdar och utanför fritidsgårdar. Rökförbudet inomhus och på skolgården gäller både dag- och kvällstid. Ansvaret för att lagen följs ligger hos den som är ansvarig för enheten, till exempel rektor eller skolledare.

Åldersgränsen för inköp av tobak är 18 år. Tobaksförsäljare är skyldiga att följa lagen och neka minderåriga att köpa tobak. Kommunerna ansvarar för att utöva tillsyn och kontrollera att butikerna upprätthåller åldersgränsen.

Trots lagen säger 7 av 10 unga att det är enkelt att få tag på tobak och de flesta får tobak från äldre kompisar eller syskon.

Hur kan du påverka omgivningen?

Vad har ditt barns skola för tobakspolicy? Ta reda på vad som händer om ett barn röker, snusar eller använder andra nikotinprodukter under skoltid.

Struntar skolpersonalen i det eller kontaktar de föräldrarna? Även på skolgården handlar det om ett förhållningssätt till tobak, som du och de andra föräldrarna har makt

och rätt att påverka. Finns det ingen plan med riktlinjer för hur man arbetar mot tobak i skolan – föreslå att de arbetar fram en.

Vad har affärerna i närområdet för tobakspolicy? Du vet nu att det är lag på att de ska ta tobaksfrågan på allvar. Nästa gång du handlar mat, tankar bilen eller köper något i butiken, fråga om de kontrollerar 18-årsgränsen vid tobaksköp. Om du märker att en butik inte tar sitt ansvar, vänd dig till kommunen och be dem att granska problemet.

Behöver du hjälp?

Om ditt barn har börjat röka eller snusa och du känner dig osäker på hur du bäst ska gå till väga – ring eller skriv till oss på A Non Smoking Generation. Vi kan även tipsa om [Sluta-Röka-Linjen](#) som erbjuder stöd för tobaksavvänjning.

Alla tobaks- och nikotinprodukter orsakar:

- kvarstående skador på hjärnan
- ökad risk för depression, ångest och sömnbesvär
- sämre inlärning- och koncentrationsförmåga
- ökad risk för hjärt-kärlsjukdomar
- ökad risk för typ 2-diabetes
- ökad mottaglighet för andra droger

Cigaretter orsakar:

- sämre hy, dålig andedräkt och gula tänder
- sämre kondition och blodcirkulation
- ökad risk för cancer och lungsjukdomar

Snus orsakar:

- skador på tandköttet och gula tänder
- ökad risk för cancer i bukspottkörteln

E-cigaretter orsakar:

- cellskador som påverkar luftvägar och munhälsa
- risk för nikotinförgiftning



A Non Smoking Generation
Järntorget 78
111 29 Stockholm
Telefon 08-10 93 00
E-post info@nonsmoking.se
www.nonsmoking.se



Hjälp oss att hjälpa

Vill du hjälpa oss förhindra att barn och ungdomar börjar använda tobak?

- Bli supporter på nonsmoking.se
- Bidra via PG: 90 1979-5 eller BG: 901- 9795
- Swisha din gåva till 123 90 1979 5.