

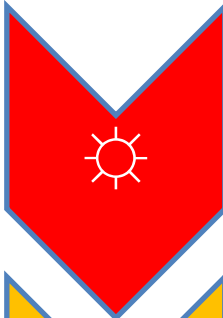




# Metoder för tobaksfrihet



SJUJSKÖTERSKOR MOT TOBAK

Mona Ringbjer

- 
  - Tobaksavvänjning
- 
  - Förebyggande insats
- 
  - Tobaksfrihet

# Tobaksavvänjning

## Tips på vart man kan få hjälp



SJUKSKÖTERSKOR MOT TOBAK

### Appar:

Fimpa  
Tobaksfri  
Rökfri  
Snusfri

Nyårslöften  
Tobaksprodukter

Samtal i  
grupp/enskilt  
Med utbildade  
tobaksavvänjare

### Hemsidor:

Sluta röka linjen  
Yrkesföreningar mot Tobak  
No smoking generation  
Apoteket  
1177

KBT  
Hypnos  
Akupunktur

Internet

### Böcker:

rökt! : om livets mening utan cigaretter  
*Charlotta Von Zweigbergk*  
Sluta röka/snusa på 4 veckor  
*Barbro Holm Ivarsson*  
Äntligen icke-rökare! : det enkla  
sättet att sluta *Allan Carr*

Förebyggande insatser

# KONTRAKT FÖR LIVET



KONTRAKTSMETODEN  
KONTRAKTSLÖSNINGAR FÖR FÖRETAG OCH ANSÄMNINGAR

# Rf Kontraktsmetoden



- Riksförbundet Kontraktsmetoden arbetar för att ungdomar ska uppmuntras att göra smarta val som att välja bort tobak, alkohol, cannabis och andra droger
- Vi är ett nätverk för alla kontraktsverksamheter som i det primärpreventiva arbetet med barn och ungdomar arbetar med någon form av hälsofrämjande kontrakt

# Rf Kontraktsmetoden.....

- Arbetar för att starta upp nya verksamheter
- Informerar på Personalmöten/Föräldramöten
- Genomför klassbesök
- Har regelbundna Nätverksträffar för verksamhetsledare
- Bjuder in till en årlig Utbildnings/Inspirationsdag

# Verksamheterna



Det gemensamma för alla kontraktswerksamheter är att de arbetar tidigt ANDT-förebyggande med hjälp av positiv förstärkning och individuella kontrakt med unga.

De olika kontraktswerksamheterna använder kontraktsmetoder som är utvecklade utifrån vetenskap och beprövad erfarenhet och finns i många varianter där dock tobaken alltid är obligatorisk i kontrakten.



# Verksamheterna.....

- Jobbar för att skapa ett vuxennätverk runt varje enskild elev, där alla vuxna och skolan har elevens tobaks/drogfrihet som ett gemensamt mål
- Ordnar rabatter i butiker och till olika aktiviteter
- Hjälper ungdomarna att fatta ett eget beslut mot tobak och andra droger



# Metoderna

- Det finns flera olika kontraktsmetoder tex Tobaks/Drogfri Tillsammans, Tobaksfri Duo, Livsstil 2000 mfl
- Utifrån verksamhetens förutsättningar väljer man kontraktsmetod.
- De olika metoderna underlättar och ökar samarbetet i det tobaks/drogförebyggande arbetet både på skolan och mellan skolan och det övriga samhället
- De medvetandegör ungdomarna och stimulerar dem till att fatta egna genomtänkta beslut

# Gemensamt för metoderna



KONTRAKTSMETODEN

FÖREBYGGANDE ARBETE MOT TOBAK OCH ANDRA DROGER

- Eleverna skriver kontrakt för tobaksfrihet/drogfrihet tillsammans med sina föräldrar, en annan vuxen och/eller skolan
- På gymnasiet kan eleverna skriva kontrakt tillsammans med en kompis eller delta i Tobaksfri Utmaning
- Eleverna får ett legitimationskort som ger dem förmåner – man byter ut tobaken/drogerna mot ett bättre val
- Legitimationskortet ger rabatter i olika affärer och till aktiviteter
- Eleverna deltar i regelbundna utlottningar

- Drogfri Tillsammans utvärderades  
2014 av Örebro universitet  
2015 av Ersta Sköndal Högskola
- Tobaksfri duo har utvärderats tidigare och  
utvärderas för närvarande på nytt

# Mål



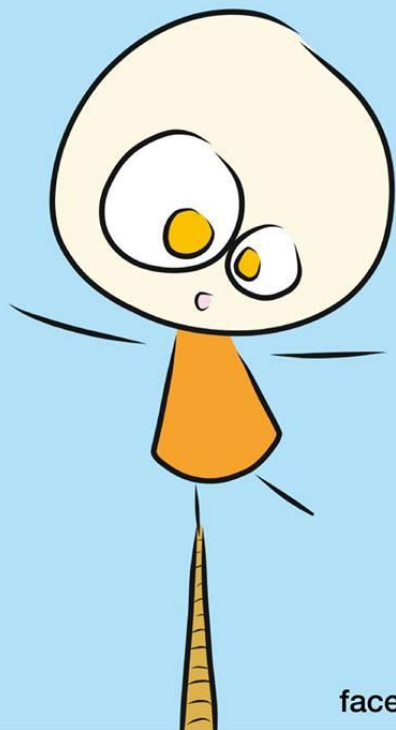
- Tobaks/Drogfri miljö i skolan
- Förhindra Tobaks/Drogdebut hos barn och ungdomar
- Tobaksfria ungdomar som resulterar i tobaksfria vuxna



SJUKSKÖTERSKOR MOT TOBAK

**TOBACCO RÖKFRITT**  
**ENDGAME SVERIGE**  
**2025**

Allt gå på lina är inget svårt  
- om man kan det...



[facebook.com/herregudco](https://facebook.com/herregudco)



SJUKSKÖTERSKOR MOT TOBAK

Tack för mig  
Mona Ringbjer