

Samtal med unga

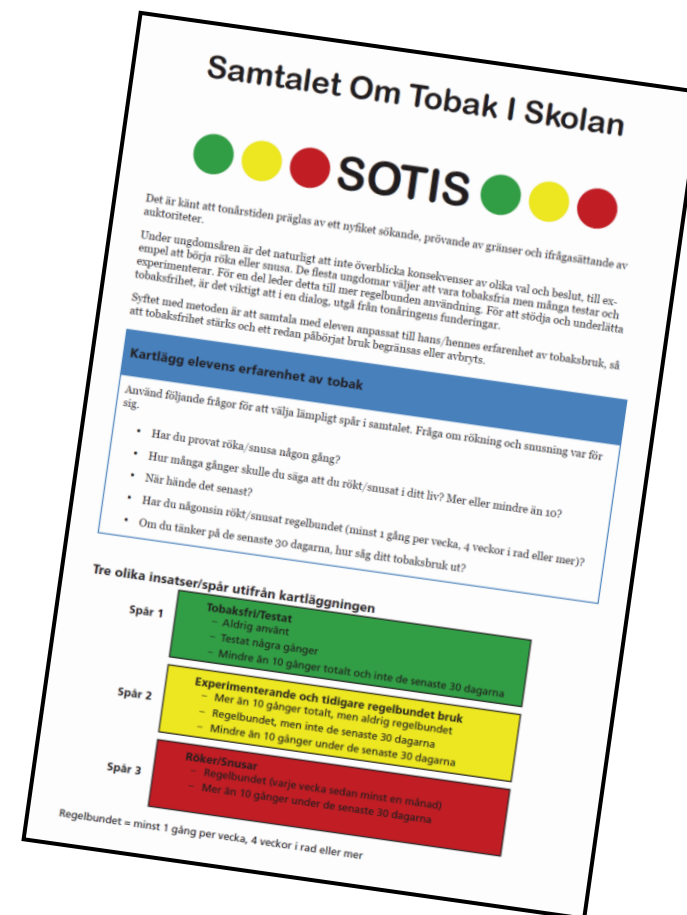
Samtalet om tobak gör skillnad

Margareta Pantzar
Psykologer mot Tobak

Hälsosamtal om tobak

Samtal Om Tobak I Skolan - SOTIS som även kan användas på andra arenor

Folder finns på psykologermottobak.org



SOTIS-manualen

Metoden togs fram för att stödja, strukturera och effektivisera dialogen kring tobak med elever i första hand på högstadiet.

Används även på många ungdomsmottagningar.

Rapport och manual (SOTIS - Samtal Om Tobak I Skolan, 2010:13)

ligger på www.psykologermottobak.org



Utvärdering av SOTIS – personalens åsikter

- Bra och anpassningsbar manual som en rutin
- Ger trygghet i samtalet
- Bra med spår
- Bekräftelse av tobaksfria viktig och
- Tid/uppmärksamhet till de som experimenterar



Inledande frågor

Kartläggning av elevens erfarenhet av tobak

Använd följande frågor för att välja lämpligt spår, se nästa sida.

Kom ihåg att fråga/anteckna om rökning och snusning var för sig.

Inledande frågor

Har du provat röka/snusa någon gång?

**Hur många gånger skulle du säga att du rökt/snusat i ditt liv?
Mer eller mindre än 10?**

När hände det senast?

Har du någonsin rökt/snusat regelbundet (minst en gång per vecka, 4 veckor i rad eller mer)?

Om du tänker på de senaste 30 dagarna, hur såg ditt tobaksbruk ut?



Indelning i spår

Spår 1

Tobaksfri/Testat

- Aldrig använt
- Testat några gånger
- Mindre än 10 ggr totalt och inte de senaste 30 dagarna

Spår 2

Experimenterande/Tidigare regelbundet* bruk

- Mer än 10 ggr totalt, men aldrig regelbundet
- Regelbundet, men inte de senaste 30 dagarna
- Mindre än 10 ggr under de senaste 30 dagarna

Spår 3

Röker/Snusar

- Regelbundet (varje vecka sedan minst en månad)
- Mer än 10 ggr under de senaste 30 dagarna

* Regelbundet = minst 1 gång varje vecka under en fyra – veckors period

Fokus i samtalet

Spår 1

Tobaksfri/Testat

Stärk tobaksfriheten

Spår 2

Experimenterande/Tidigare regelbundet bruk

Stärk positiva tankar och beslut

Spår 3

Röker/Snusar regelbundet

Lyft förändringstankar och positiva val

Skapa kontakt och var tydlig – anpassa till ålder!

”Att vara tobaks- och nikotinfri är en av de viktigaste sakerna du kan göra för att må bra”

”Vem har intresse av att få dig som kund – har du tänkt på hur de jobbar?”:

Influencers lockar (och tjänar stora pengar på det!) och en rad smaker används som riktar sig till barn signalerar att det är ofarligt.

Beroendet – vad är det?



Hur kan vi bekräfta?

Förslag:

”Bra idéer...” , ”Kloka tankar...”

”Kul att prata med dig ...”

”Du har klarat av många saker ...”

”Det här har du funderat på en hel del på ...”



Fem utbildningsfilmer

Hälsosamtal med elev som

1. [är rök- och snusfri](#)
2. [testat](#)
3. [som experimenterar](#)
4. [har ett regelbundet bruk samt](#)
5. [uppföljande samtal](#)



Filmerna hittar du på: <https://www.psykologermottobak.org/sotis>

Vad motiverar att vara tobaks- o nikotinfri?

Att förstå sambandet med hälsan

Att någon frågar och bryr sig

Att få stöd och vägledning

Att vuxna och miljön är tobaksfri

Kunskap om:

Barnarbete vid odling av tobak

Miljökonsekvenser/nedskräpning

Samhällsåtgärder:

- Prishöjningar
- Rökfria miljöer
- Reklamfritt
- Bra lagstiftning



Uppföljande samtal: Intresserade från spår 2 och 3

Aktuella tobaksvanor.

Stimulera till nya vanor och aktiviteter.

Områden att diskutera

- Pengar
- Fräschhet
- Beroendet
- Vad händer i kroppen
- Att vara en förebild
- Odling av tobak:
skogskövling, barnarbete

Då eleven bestämt sig för att sluta

- Vem kan stödja dig?
- Vad behöver du förändra?
- Vad är du bra på?
- Hur kan du hantera svåra situationer?

.. och senare

- Vad har du vunnit?
- Vad är det bästa med det du gjort?
- Hur känns det att ha kommit en bit på väg?
- Hur går du vidare?



Exempel på samtal om nikotinberoende 1

1. Du berättade att du röker ofta mellan 5-10 cig per dag. Hur länge håller du vanligen upp innan du tar nästa cigarett?

2. Om du skulle behöva hålla upp längre, vad skulle hända då?

”Ja då skulle jag bli väldigt röksugen, bli rastlös och okoncentrerad”

3. Och om du då röker en cigarett, hur mår du då?

”Då försvinner röksuget och jag känner mig nöjd”

4. Jag skulle vilja att vi kort resonerar om suget och vad som händer när man blir beroende Är det OK?



2. Samtal om nikotinberoende – info och summering

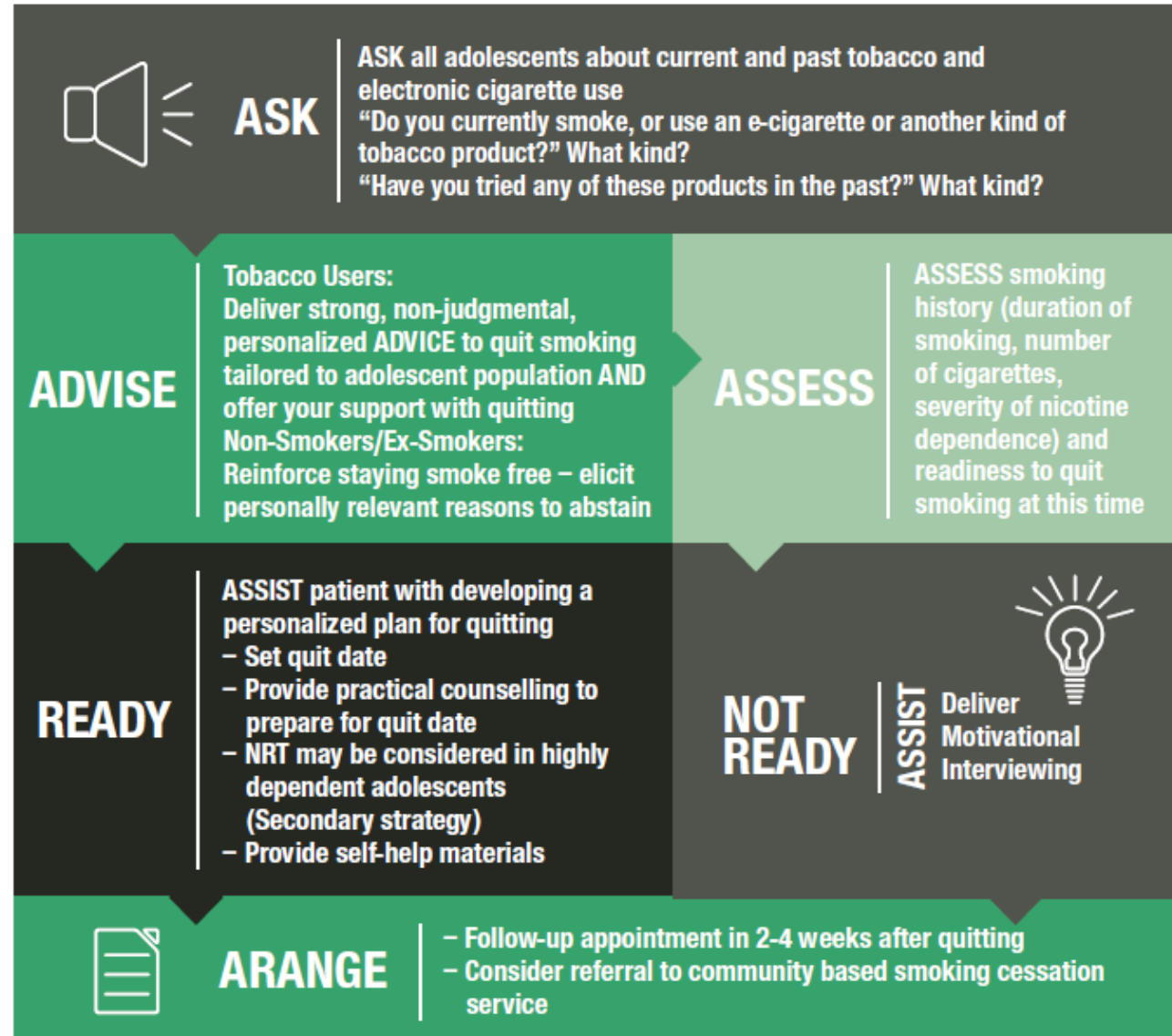
- Som rökare måste man **röka med jämna mellanrum** för att uppleva balans och slippa rastlöshet, oro och sämre humör. Nikotinberoendet har gjort att man kommer **ur balans** pga av förändringar i belöningssystemet i hjärnan.
- Vid rökning känner man sig **nöjd en liten stund** och upplever en viss stimulans.
- Många rökare drar därför den **tveksamma slutsatsen** att ”Det är gott att röka”! I själva verket mår man sämre större delen av tiden och styrs av suget efter nikotin.
- **Röksuget försvinner** bara tillfälligt och **suget är tillbaka** igen efter en liten stund.
- Det blir som en **berg- och dalbana** i humöret.
- En stark **koppling** utvecklas mellan rökning/snusning och olika situationer.

- *När man slutar*
- Kommer man in i en **tillfällig svacka av olust (att något saknas) på 2-3 veckor.**
- **Men efter en tid är man tillbaka till den stabila nivå** av balans som icke-rökaren/snusaren har hela tiden.
- **Som rök- och snusfri mår man bättre hela tiden efter den första tidens omställning. Man slipper helt enkelt humörsvängarna och mår bra.**

Avsluta med att fråga patienten: *Vad tänker du när vi har diskuterat detta en stund?
Finns något i detta som du känner igen – på vilket sätt? Sammanfatta samtalet*



Källa:
European Union´s Health
Programe (2014-2020).
Tobacco Cessation
Guidelines for High Risk
Populations (TOB.g) Athens
2017.



Rekommenderad åtgärd

Fråga alla unga om aktuellt och tidigare tobaksbruk och bruk av e-cigarett.

- *Till tobaksbrukare:* Ge **tydliga och icke-dömande råd** om att sluta, anpassad för unga, samt erbjud hjälp att sluta.
- *Ej tobaksbrukare/tidigare tobaksbrukare:* Uppmuntra till fortsatt rökfrihet respektive fråga efter personliga argument att avstå från att börja igen.



Rekommenderad åtgärd, fortsättning

Till tobaksbrukare, kartlägg bruket: Hur länge, hur mycket, nikotinberoendet samt fråga om beredskap att sluta just nu.

- *Redo att sluta:* Hjälp till att **utveckla en personlig plan** för att sluta a) sätt ett stoppdatum b) erbjud praktiska råd inför stoppdagen c) eventuellt nikotinläkemedel för de som har ett högt beroende d) självhjälpsmaterial.
- *Ej redo att sluta:* erbjud motiverande samtal

Uppföljningsbesök inom 2-4 veckor, hänvisning till mer omfattande hjälp ska övervägas.



Samtal om tobak och avvänjning för unga

Folder som
sammanfattar de
metoder som finns idag

Foldern finns på psykologermottobak.org



Material 1

- Några tips till dig som är ung och vill sluta röka och snusa. Enkla råd.
- Förebygg tobaksbruk hos ditt barn
- Sluta röka och snusa på lätt svenska (vuxna)

Broschyerna finns att ladda ned på psykologermottobak.org

Förebygg tobaksbruk hos ditt barn

Är du som vill hjälpa 90 procent av barnen du tycker är 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 bra vuxen liv.

Vad du kan göra för att förebygga tobaksbruk

Att vara tydlig med att ditt barn inte ska börja rökning och till och med använda ordet är det viktigaste du kan göra för att förebygga tobaksbruk. Föräldrars inställning är avgörande och en tydlig avstängning avskräcker barnen. Det betyder också att du inte ska ge barnet eller barnen till att ta en smula rökning om du råkar ut för en färdig rökning. Föräldrars inställning är avgörande och en tydlig avstängning avskräcker barnen. Det betyder också att du inte ska ge barnet eller barnen till att ta en smula rökning om du råkar ut för en färdig rökning.

Att stödja unga att sluta röka eller snusa

De flesta ungdomar som rökar eller snusar förklarar att de snusar eller rökar till att ta en smula rökning om du råkar ut för en färdig rökning. Föräldrars inställning är avgörande och en tydlig avstängning avskräcker barnen. Det betyder också att du inte ska ge barnet eller barnen till att ta en smula rökning om du råkar ut för en färdig rökning.

Vill du sluta röka eller sluta snusa?

Använd dig och ta på dig själv!
Andra har gjort det. Det går du också.

Fördelar med att sluta röka och snusa:
Du behåller ditt hälsotillstånd, du behåller ditt utseende, du behåller ditt jobb och dina relationer.

Stora hjälp på stoppdagen:
Ta inte en enda cigarett eller snus. Det är inte lätt att sluta med sig själv. Använd stödmedel som du behöver. Prata och prata på egen hand. Gör något som du gillar.

Några tips till dig som är ung och vill sluta röka och snusa

Du har säkert själv kölet om hur du kan göra för att nå ditt mål. Här får du några tips på hur andra har gjort för att lyckas. Tro på din förmåga att klara det även om det känns lite jobbigt ibland. Tänk på att det är du som bestämmer - inte cigarettarna eller snuset. Andra har klarat det. Det gör du också, när du väl har bestämt dig.

1. Sluta tvärt på en bestämd stoppdag som du har tänkt ut i förväg

- Ta bestämt och bestäm en stoppdag inom 1-3 veckor.
- Förebud dig själv och planera hur du ska göra för att det ska gå bra.
- Att göra tobaksfria zoner och tobaksfria städer: tungan du sluter helt kan hjälpa dig föreställa hur du kan ta kontroll över ditt beteende.
- Sätt dig själv upp några gränser att stå för: tappar, biter och filmer som kan stöka din tobaksfrihet. Det finns massor på nätet och youtube.

JAG VILL

- slippa beteendet och känna mig fri
- slippa röka och sluta snusa
- bli lugnare
- bli mer självständig och självständig
- ta tag i mitt liv
- bli mer självständig och självständig
- bli mer självständig och självständig

Störst allt som har med tobak att göra på stoppdagen. Undvik att ta en enda cigarett eller penna till - det är bästa sättet att verkligen lyckas sluta.

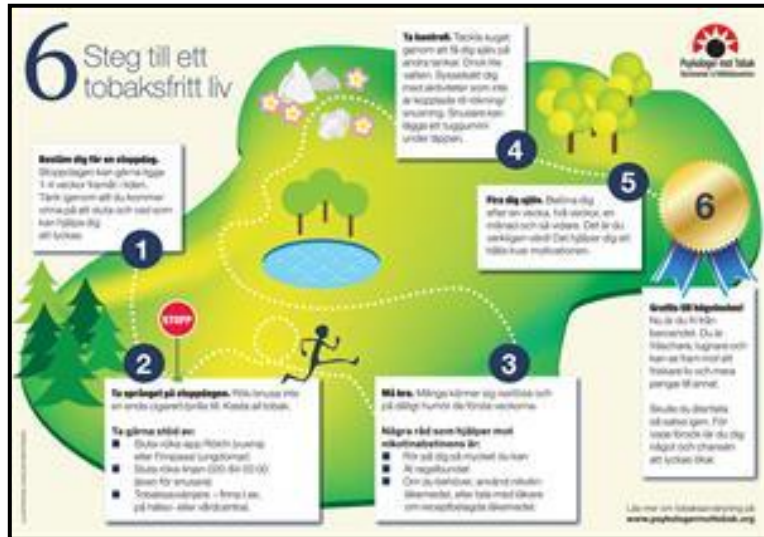
Skaffa ett stort antal vatten och drick vatten och be om peppring.

Sluta göra uttunnade med en kampa och stötta varandra.

Rök eller snusar någon i din omgivning är det bra att be dem att smittra ut om du vill sluta röka eller snusa.

Tänk positiva tankar - jag klarar det! Kom ihåg att det inte finns några mislyckanden - det finns bara ett tillfälle.

Material 2



Vykort och affisch på 6 språk utöver svenska:

Engelska
Arabiska
Farsi/persiska
Somaliska
Tigrini
Dari



Affisch på 4 språk utöver svenska:

Engelska
Arabiska
Persiska
Somaliska

Mer information

umo.se

psykologermottobak.org

tobaksfri.se

nonsmoking.se

ungadrogforebyggare.se

tobakskroppen.fi

1177.se

tobaksfakta.se

slutarokalinjen.org Tel 020 – 84 00 00



Tobaksindustrins
miljöpåverkan
2020
Niclas Malmberg



Psykologer mot Tobak
Socionomer & Folkhälsovetare

Tack!

Lycka till med ert viktiga arbete!



Psykologer mot Tobak
Socionomer & Folkhälsovetare
