



Tobak och unga

Kunskapsöversikt från Psykologer mot Tobak



FÖRORD

Tobaksfrågan fortsatt viktig!

Tobak är en global katastrof. Vi kan inte passivt se på. Vi vuxna måste agera för våra barns skull.

Denna reviderade och uppdaterade kunskapsöversikt innehåller 14 avsnitt inom åtta huvudområden. Vår önskan är att den ska ge dig som arbetar med och möter barn och unga, fördjupad kunskap, motivera och bidra till engagemang i det förebyggande arbetet för en tobaks- och nikotinfri framtid.



Psykologer mot Tobak
Socionomer & Folkhälsovetare



Barnets rätt i tobaksfrågan

– viktiga svenska och internationella styrdokument

Text Margareta Pantzar Foto Mabel Amber, Pixabay

Barnets Rätt i Tobaksfrågan utgår från WHO:s ramkonvention om tobakskontroll, tobakskonventionen, och FN:s konvention om barnets rättigheter, barnkonventionen samt Agenda 2030 med dess 17 hållbarhetsmål. Dessa tre internationella styrdokument samt den svenska folkhälsopolitiken är utgångspunkt för ANDTS-strategin tillsammans med målet om ett rökfritt Sverige 2025.

Innehåll

STYRDOKUMENT

Barnets rätt i tobaksfrågan – viktiga svenska och internationella styrdokument.....5

SKADOR, VANOR OCH PRODUKTER

Tobak och nikotin skapar beroende och ohälsa8

Ungdomars tobaksvanor.....11

Nya tobaks- och nikotinprodukter15

Vattenpipa.....18

ARENOR

Arenor i det tobaksförebyggande området bland unga.....20

Tobaksindustrins påverkan via sociala medier.....24

METODER OCH ÅTGÄRDER

Tobaksförebyggande arbetet i skolan.....25

Tillsyn.....29

Samtal om tobak och tobaksavvänjning.....30

MILJÖ OCH HÅLLBARHET

Tobak, hållbarhet och miljöpåverkan34

POLITISKA ÅTGÄRDER

Politiska åtgärder för att påverka ungdomars tobaksvanor.....37

IMPLEMENTERING

En modell för genomförande40

BARNES RÄTT – VUXNAS ANSVAR

Kampanj #lagarförallabarnsframtid.....43

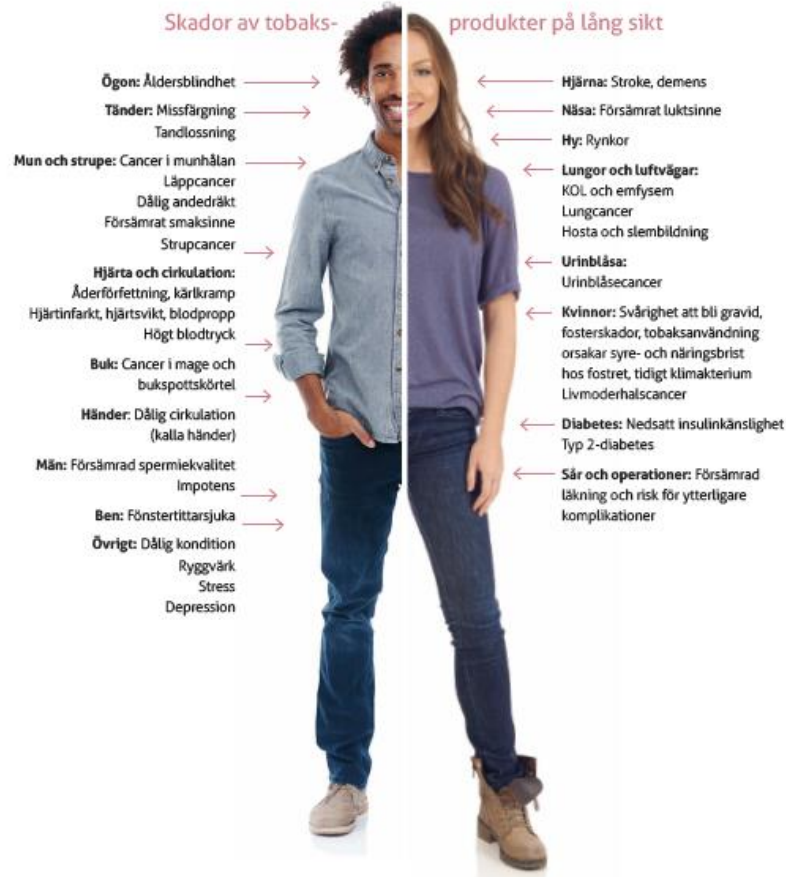


Tobak och nikotin skapar beroende och ohälsa

Text: Margareta Pantzar, Ywonne Wiklund, Agneta Hjalmarson, Linnea Hedman

Det har stor betydelse för unga personers hälsa idag och i framtiden att – på alla nivåer, samhälls-, grupp- och individnivå – arbeta för att unga förblir tobaks- och nikotinfria under uppväxten.

Skador av tobaks- produkter på lång sikt



Eget tobaksbruk – nikotinet påverkan på tonårshjärnan

Idag har vi god kunskap om hjärnans utveckling och hur den påverkas av nikotinet.

Hjärnan hos en människa är inte färdigutvecklad förrän vid 20–25 års ålder. Pannloberna är de delar av hjärnan som utvecklas sist – ett viktigt område som är kopplat till förmågor som handlar om riskbedömning, beslutsfattande



och impuls kontroll. Det innebär att unga tar större risker och är mer impulsstyrda än vuxna.⁵

Forskning har också visat att belöningssystemet aktiveras mycket starkare i tonårshjärnan. Tillsammans kan det leda till att unga i högre utsträckning tar större risker för att få belöningar. Tidigt bruk av nikotin ökar risken att fastna i ett starkare beroende än om debuten sker senare i livet – och kan dessutom innebära att det blir svårare att sluta.^{6,7,8,9}





ARENOR

Arenor i det tobaksförebyggande området

Text Ywonne Wiklund. Foto Manseok Kim, Pixabay

Tobaksbruk är ett av de allvarigaste hoten mot folkhälsan. Enligt WHO:s tobakskonvention behövs ett brett, långsiktigt och generellt tobaksförebyggande arbete som omfattar många aktörer och flera nivåer i samhället.

Faktorer som har betydelse

Här följer ett antal faktorer som har betydelse för det tobaksförebyggande arbetet. Sammansatta program som innehåller flera strategier är det som visat sig ge störst effekt. Kortfattat handlar det om att utgå från aktuell forskning, risk- och skyddsfaktorer, skapa hälsofrämjande miljöer så långt det är möjligt samt inkludera de viktiga delar som listas nedan.

Grundförutsättning

- Lagstiftning/konventioner
- Gemensamma värderingar
- Vetenskaplig grund
- Aktiva och delaktiga elever
- Engagerade vuxna
- Attitydpåverkan
- Beteendepåverkan
- Sekundär prevention

Aktivitet/Metod

- Handlingsplan/uppföljning
- Policydokument/samverkan
- Kunskap/informationsspridning
- Kontraktmetod t ex Tobaksfri duo
- Interaktiv pedagogik
- Värderingsövningar
- Social färdighetsträning
- Tobaksavvänjning





Tobaksförebyggande arbete i skolan

Text Maria Nilsson

Skolan är en viktig plats för barn och unga under deras uppväxt – och de vanor som senare rapporteras bland vuxna, initieras och formas under barndom och tonårstid.¹

Kunskapsstöd Rökfria skolgårdar (Folkhälsomyndigheten 2020)

BROMS studien (Stockholms län)

A Non Smoking Generations flerkomponents program i sex steg

Tobaksfri duo (1993 -)



Psykologer mot Tobak
Socionomer & Folkhälsovetare



Samtal om tobak i skolan

Text: Margareta Pantzar

Målet för det tobaksförebyggande arbetet är att unga inte ska börja med tobak (röka, snusa, använda e-cigarett och andra nikotinprodukter). Det är därför viktigt att de tidigt får stöd för att inte börja och att samtal om tobak återkommer vid upprepade tillfällen samt att eventuella debuter kan fångas upp tidigt.

Tobakskonventionen

Barnkonventionen

Nationella riktlinjer för prevention och behandling vid ohälsosamma levnadsvanor

Förslag till ny ANDTS-strategi (under omarbetning)

En sådan modell innehåller följande delar:

- A Motivation, fakta om tobak och beslut om stoppdag
- B Förberedelser, diskutera vanorna och planera stoppet
- C Aktiv stoppfas
Arbeta med strategier i olika situationer, abstinens och problemlösning.
Arbete med olika tankefallor och hur svåra situationer kan hanteras
- D Återfallsprevention – att förbli tobaksfri
Långsiktiga strategier. Hur man kan tänka vid bakslag och återfall.
- E Uppföljning, fortsatt stöd och motivation.





MILJÖ OCH HÅLLBARHET

Tobak, hållbarhet och miljöpåverkan

Text Maria Nilsson

Arbetet mot tobak ökar möjligheterna att nå de globala hållbarhetsmålen. Tobaksproduktion, tobakshantering och tobaksanvändning hotar hållbar utveckling både socialt, ekonomiskt och ekologiskt.



Fimpen och prillan förorenar miljön och är det vanligaste skräpet i svenska tätorter

Det vanligaste skräpet i tätorter i Sverige är fimpen. Varje år hamnar runt 1 miljard fimpar på gator och torg. Det blir mer än 2,7 miljoner per dag.



Psykologer mot Tobak
Socionomer & Folkhälsovetare



Politiska åtgärder för att påverka ungdomars tobaksvanor

Text Agneta Hjalmarson

Det finns effektiva strategier som reducerar nyrekryteringen av unga rökare, som påverkar prevalensen av ungdomar som röker och hur mycket de röker.

Främst bland dessa åtgärder märks en höjning av priset på tobaksprodukter, en utökning av de rökfria områdena i samhället, användning av massmediakampanjer och att försvåra för unga att få tag i tobak. Det är troligt att samma strategier gäller för att minska andelen unga som använder snus eller andra tobaksprodukter.

Kampanj #lagarförallabarnsframtid

Under 2021 kraftsamlar Tobaksfakta och dess medlemsorganisationer i en gemensam kampanj för att skydda barn och unga från tobakens förödande konsekvenser.

Kampanjen kommer att pågå under lång tid för att få genomslag för de åtgärder som är nödvändiga. Sverige behöver en skärpt och utvidgad tobakslagstiftning för att nå Tobakskonventionens målsättning, att skydda nuvarande och framtida generationer genom att kraftigt minska tobaksbruket och exponeringen för tobaksrök. Kampanjen syftar till att väcka opinion och påverka landets politiker att besluta om en effektivare tobakspolitik. De aktiviteter som planeras är filmer, debattartiklar, upprop och information genom en ny kampanjsajt samt seminarier.

Använd gärna kampanjen och kampanjsidan i skolan som ett kunskapsunderlag i undervisningen. Hjälptill att sprida budskapet och dela på sociala medier!



Följande lagar lyfts fram i kampanjen:

- Alla nikotinprodukter klassas och regleras som tobak, men undantag för läkemedel
- Förbud mot smaktillsatser i alla tobaksprodukter
- Förbud mot all form av tobaksreklam
- Inför exponeringsförbud och neutrala paket
- Inför tobaksfri skoltid





Webbinarium

Fördjupad genomgång av de olika avsnitten presenteras av författarna

24 november

Kl. 13 – 15

Länk till anmälan på hemsidan
www.psykologermottobak.org

Tobak och unga hittar du här: www.psykologermottobak.org

Kontakt: info@psykologermottobak.org



Psykologer mot Tobak
Socionomer & Folkhälsovetare