

Föräldrar och alla viktiga "omkringvuxna"



Under hösten genomförs fyra regionala konferenser, i samverkan med Tobaksfakta oberoende tankesmedja och projektet Vi har ett val, med ekonomiskt stöd av Folkhälsomyndigheten och lokala arrangörer

Vad påverkar ungas livsstil och levnadsvanor?

Några exempel:

- Övergripande attityder och normer
 - lagstiftning, media, industrins värdeladdning
- Föräldrars och syskons attityder, vanor och beteenden
- Kamraters, pojk- och flickväns attityder, vanor och beteenden
- Närsamhälle och "signifikanta vuxna"
- Relationer och "anda" i den nära miljön

Föräldrar/vårdnadshavare och andra vuxna nära barnen har en mycket viktig roll



Socialisering

Innebär en process där barnet får lära sig färdigheter och förvärva kompetenser, förstå och acceptera normer

Under processen förstår man och övertar gruppens värden, vanor och seder, samt roller och regler utifrån olika perspektiv. Barnet utvecklar sin förmåga att tänka, hantera olika känslor och relatera till olika individer.

Barn med föräldrar och andra viktiga vuxna som är tillgängliga och stödjande vid behov, uppfattar oftare regler och förbud som ett tecken på omsorg och inte som ett tecken på tvång.



För att lyckas minska ungas tobaksbruk ...

... så behövs en medvetenhet om att rökning och snusning "smittar"

Vuxna – ökad återfallsrisk

Barn – ökad risk att börja och etableras som rökare/snusare

En tillåtande eller passiv acceptans av vuxna påverkar bruket, med risk för större bruk



Viktiga vuxna påverkare - föräldrar

Föräldrars attityder, förhållningssätt och beteenden har betydelse

- Föräldrars rökning kan påverka att barnen börjar röka t ex genom imitation av beteendet och genom att attityder påverkas
- Barn till föräldrar som slutat röka är något mer benägna att röka än barn till föräldrar som aldrig rökt.
- Ett tydligt föräldraskap, öppen och respektfull kommunikation fungerar skyddande
- Föräldrars uttalade förväntningar om att barnen inte ska röka är skyddande



Viktiga vuxna påverkare – skolpersonal ...

... och andra signifikanta vuxna genom att:

- ge kunskap ... återkommande ... åldersanpassat ... interaktiv metodik
- vara en förebild under en väldigt viktig tid av en ung persons liv, viktigare för ungdomar med svagt vuxenstöd
- stärka tobaksfria normer i gruppen, i miljön
- visa att man bryr sig om eleven



Viktiga vuxna påverkar närmiljön

Relationer och "anda" i den nära miljön, ett tryggt skolklimat

- skolans normer och värderingar
- kvalitén på relationer; barn och barn, barn och vuxen, vuxen och vuxen
- elevernas inställning till skolan
- skolfokus på omtanke, inkludering och engagemang

En tobaksfri miljö gör miljön stödjande

- underlättar för barn att aldrig börja
- minskar återfallsrisk för dem som slutat
- utsätter ingen för hälsorisk genom passiv rök



Möjlighet att påverka för tobaksfrihet

Forskningen visar:

Föräldrars och andra viktiga vuxnas engagemang och stöd för att barnen inte ska börja med tobak är viktig under hela tonårstiden

Att göra "offentliga ställningstaganden" mot tobak kan stärka tobaksfrihet

Föräldrar, äldre syskon och viktiga "omkringvuxna" som använder tobak ökar risken för att barn blir tobaksbrukare. Men engagemang och tydlighet hos de vuxna, kan fungera skyddande och som ett stöd för den unges tobaksfrihet, även om den vuxne själv använder tobak.



Ida-Maria 15 år om föräldrar

” Mina föräldrar är viktiga för mig. Dom accepterar mig och får mig att känna mig uppskattad för det jag gör. Det händer ganska ofta att vi bråkar, ungefär varje dag faktiskt. Det är oftast om hur länge man får vara ute på kvällarna och så kan det vara om småsaker som läxor, datorn mm. Man bråkar om det mesta faktiskt. Fast oftast blir man sams ganska snabbt igen”



Nio sätt som föräldrar kan stödja barnets tobaksfria val

- Visa att du tycker det är **viktigt** att ditt barn inte börjar med tobak
 - det har stor betydelse
- Förklara **varför** du vill att ditt barn inte ska använda tobak
- Var **tydlig** och visa att du menar allvar
- **Berätta** om riskerna och beroendet, om hur tobaksindustrin arbetar
- Om du misstänker att ditt barn använder tobak, **fråga** direkt
- **Tillåt aldrig** rökning och håll på rök- och tobaksförbud hemma
- Ge lagom stora "morötter" för att **uppmuntra** tobaksfrihet
- Om du använder tobak själv
 - **köp aldrig** tobak till ditt barn och "kompisrök/-snusa" aldrig med ditt barn
 - berätta om beroendet, att du **ångrar** att du började och hur svårt det kan vara att sluta



Förebygg tobaksbruk hos ditt barn



Förebygg tobaksbruk hos ditt barn

Av de som röker börjar 90 procent innan de fyllt 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 liv utan tobak.

Vad du kan göra för att förebygga tobaksbruk

Att vara tydlig med att ditt barn inte ska börja med tobak och själv inte använda tobak är det viktigaste du kan göra för att förebygga tobaksbruk. Föräldrars inställning är avgörande och ett tydligt ställningstagande mot tobak är mycket viktigt. Använder du själv tobak är det ännu viktigare att ni pratar om saken hemma och att du inte har en tillåtande attityd. Prata om hur ni ser på tobak, utforska vad ditt barn tänker och var tydlig med din inställning till tobak. Lyft fördelarna med att vara tobaksfri hellre än att fokusera på riskerna. Vinster som utseende, pengar och lukt, men också tobaksindustrins utnyttjande av barn i arbetet med tobaken, kan motivera ungdomar att ta avstånd från tobak. Erbjud gärna en belöning för fortsatt tobaksfrihet. Att skriva kontrakt med sitt barn om att avstå från tobak har visat sig framgångsrikt.

Säkerställ att de olika platser där ditt barn vistas (skolan, idrottsklubben, fritidsaktiviteten) har tydliga regler mot tobak. Du som vårdnadshavare har rätt att ställa frågor och framföra krav på att sådana regler ska finnas. Umgås barnet med kompisar som röker cigaretter eller vattenpipa, snusar eller använder e-cigaretter, ökar det risken för att ditt barn också lockas att börja. Ta stöd av andra föräldrar och kom överens om en gemensam inställning.



Att stödja unga att sluta röka eller snusa

De flesta ungdomar som röker eller snusar funderar på att sluta, men skjuter ofta på det. Genom samtal där du visar omtanke om barnets eget bästa kan du stötta honom eller henne till att ta ett aktivt beslut om att sluta. Det är en balansgång mellan att säga vad man tycker och lyssna på barnets tankar. Ställ inte ultimatum eller hota, utan fråga varför barnet röker eller snusar, lyssna och försök förstå. Hjälp honom eller henne att hitta motivation och en väg att sluta. Detta gäller även om barnet säger att det bara har provat att röka/snusa någon enstaka gång.

Är ditt barn motiverat att sluta med tobak är han eller hon sannolikt osäker på hur det kan gå till. På nästa sida finns enkla råd. Oro för viktuppgång kan vara ett hinder från att vilja försöka sluta. Därför är det viktigt att veta att alla inte går upp i vikt och att vikten ofta går ner igen efter en tids tobaksfrihet. Kort stubn och humörsvingningar är vanligt vid tobaksstopp. Vanligen behöver inte ungdomar läkemedel för att sluta, men om barnet har gjort flera försök och upplevt svåra abstinensbesvär kan ni vända er till vårdcentralen för att få hjälp och råd. Att stötta genom aktiviteter som att träna tillsammans eller en filmkväll kan vara till hjälp de första jobbiga dagarna.

Nyhet!

Innehåll:

- Vad kan du göra för att förebygga tobaksbruk
- Att stödja unga att sluta röka eller snusa
- Bakslag
- Gör så här för att sluta
- Vill du veta mer?
- Faktatexter om tobak och e-cig



Ha tålamod

Vi ställer ofta hårda krav på oss själva som vuxna

- Insatserna mot tobak ska funka snabbt!

Förändring tar ofta tid

- tålamod är nödvändigt, stötta och uppmuntra varandra.

Som förälder är man viktigast för sitt barn

Alla "omkringvuxna" har betydelse för ungdomarna

- mentorer, guider, förebilder ...

- man är ej föräldrar men viktiga som alternativa vuxna,
särskilt viktiga för vissa unga

