

### Mer information om att sluta röka

- Stumppi.fi – [www.stumppi.fi](http://www.stumppi.fi) (för vuxna)
- Fressis.fi – [www.fressis.fi](http://www.fressis.fi) (för ungdomar)
- Sluta och vinn – [www.lopetajavoita.fi](http://www.lopetajavoita.fi)
- Tobaksnätet – [www.tupakka.org](http://www.tupakka.org)
- God medicinsk praxis-rekommendation om avvänjning från rökning  
[www.kaypahoito.fi](http://www.kaypahoito.fi)

### Ytterligare information

- [www.klaarihelsinki.fi](http://www.klaarihelsinki.fi)
- Klaari Helsinki koordinerar det rusmedelsförebyggande arbetet för barn och unga i Helsingfors.
- [www.cancer.fi](http://www.cancer.fi)
- Salomäki S-M. Kiltistä koululaisesta tupakoivaksi teiniksi. 2009.
- Pennanen M, Patja K, Joronen K. Tupakakertomus 2006: Oikeus savuttomaan elämään. Helsingfors: Folkhälsoinstitutet: 2006.
- Rimpelä A, Rainio S, Huhtala H, Lavikainen H, Pere L, Rimpelä M. Hälsoundersökning bland unga 2007: Konsumtionen av tobak, alkohol och droger bland unga mellan 1977–2007. Helsingfors: Social- och hälsovårdsministeriets rapporter 2007:63.
- Norra Karelens Cancerförbunds projekt Käsikynkkä 2006–2009.
- [www.ktl.fi](http://www.ktl.fi)

Broschyrens text har granskats av utvecklingschefen vid Cancerföreningen i Finland r.f., Virve Laivisto, mag. i hälsovetenskap.



# Minderåriga och tobak

## Tips till föräldrar



[www.klaarihelsinki.fi](http://www.klaarihelsinki.fi)

Rusmedelsförebyggande  
arbete för barn och unga



# Barn har rätt till en rökfri livsmiljö

Visste du att varannan rökare dör i förtid av sjukdomar orsakade av rökning?

I Finland återstår ännu mycket arbete för att åstadkomma en rökfri livsmiljö. Även om man med lagstiftning redan lyckats göra de offentliga inomhusutrymmena rätt rökfria, utsätts ändå över 20 % av barn för tobaksrök i hemmet.

Det är bra att observera att tobaksrök i omgivningen innehåller samma föreningar som den rök som inandas i lungorna. (*Pekka Puska, THL. 2009*)

## Exemplet från den vuxna

För barn i lågstadieåldern är föräldrarna och läraren viktiga förebilder även beträffande rökning.

Föräldrarna har ett större inflytande än vad de ofta tror. De föregår som exempel. Även en rökande förälder kan sporra sitt barn till rökfrihet och låta bli att acceptera den ungas rökning.

## Att börja röka

Sjätteklassisterna, som snart skall ta steget vidare till högstadiet, funderar över hurudana de borde vara på högstadiet och som högstadieelever. I din egenskap av förälder kan du förbereda ditt barn att bemöta rökning genom att betona att det inte gör någon till en högstadieelev. (*Kiltistä koululaisesta tupakoivaksi teiniksi. 2009 Sanna-Mari Salomäki*)

Många börjar röka just i högstadieåldern. Tonåren är tiden då man blir mera självständig och vuxen men också den tid då man är som osäkrast. Att börja röka är oftast inte ett resultat av noggrant överläggande utan något som man drivs till av en slump, via experiment.

Unga uppfattar rökningen i huvudsak som en social händelse och de har svårt att identifiera sitt eget beroende. De kan oftast inte koppla ihop de olika symtomen och förnimmelserna med rökningen och blir överraskade över hur svårt det är att sluta. Det ligger på de vuxnas ansvar att försöka främja ickerökning bland de unga i samband med alla aktiviteter.

Skäl till att man provar på rökning är t.ex.

- Önskan att känna grupptillhörighet.
- De egna föräldrarna röker.
- För att se cool ut.
- Experimentlust; hur smakar cigaretter.
- Önskan att göra uppror mot auktoriteter och vuxna.
- Önskan att se äldre ut.

Enligt tobaksundersökningar är risken att man börjar röka desto mindre ju längre den unga klarar sig utan att ha smakat på tobak. Bara ett fåtal ungdomar som hållit sig rökfria till åldern 17–19 år börjar röka.

## Föräldrarnas rökning bidrar på många sätt till att den unga börjar röka

- Man kan få eller sno cigaretter av sina föräldrar.
- Det är lättare att hemlighålla rökningsexperiment när föräldrarna inte märker rök lukten.
- Man är inte rädd för att åka fast eftersom man alltid kan vädja till att föräldern själv röker.
- Föräldrarna är förebilden och exemplet; rökningen blir en acceptabel del av familjens vanliga liv och vardag.

## Tips till rökande föräldrar

- Föräldern skall inte acceptera sitt barns rökning även om den röker själv.
- Gör hemmet och andra miljöer där barn vistas till tobaksfria områden.
- Rök inte i dina barns närvaro.
- Diskutera föräldrarnas rökning med barnen, lyssna också till barnen och vad de tänker och känner.
- Sluta röka.

Stöd i avvänjningen får du i företagshälsovården och vid hälsovårdscentralerna samt på webbplatsen [stumppi.fi](http://stumppi.fi) och i Stumppi-rådgivningstelefonen på nummer 0800 148 484.

## Hur du stöder barns och ungas rökfrihet

Föräldrar har möjlighet att stöda ungas rökfrihet genom att lyfta saken upp till diskussion. Det har visat sig att en mycket viktig metod är att föra ett öppet samtal, där man beaktar åldersnivån, med den unga.

Det finns alltid en kompis som lockar en att pröva på rökning och den unga kan finna sig i en situation där den måste kunna tacka nej till tobak. Man kan föreställa sig dessa situationer redan på förhand – vad man ska säga och hur man ska handla.

Det viktiga är att kunna tala utan att föreläsa. Att göra den unga delaktig i diskussionen, att fråga om dennes erfarenheter, tankar och åsikter och att lyssna på hans eller hennes svar. Berätta också om hur rökningen påverkar både på lång och på kort sikt.

Det är viktigt att vara sporrande och motiverande! Ni kan tillsammans fundera på vad som kunde vara "moroten" som motiverar den unga att hålla sig rökfri. Hälsan är självklart en viktig sporre men ibland saknas en mer konkret belöning. För den ena kan det vara en språkresa, för en annan en ny skoter. När man sätter upp målen tillsammans förpliktar man den unga att hålla fast vid sitt beslut även i frestande situationer.

När man exempelvis tittar på tv tillsammans kan det hända att man ser en karaktär röka. Fråga den unga om dess åsikt om att karaktären röker och om de tankar som detta väcker.

## Genom att stärka den ungas självförtroende, ge positiv respons, samt lita på den unga, ger man denna det som behövs för ett rökfritt liv!

Den centrala målsättningen med Finlands tobakslagstiftning är att minska rökningen och de hälso-risker som tobak medför. Med lagen vill man också skydda de nya generationerna mot tobak samt garantera att ingen utsätts för tobaksrök mot sin vilja. En rökfri luft att andas är en grundläggande rättighet för varje finländare. Tobakslagen förbjuder försäljning eller annan överlåtelse av tobaksprodukter och -redskap till personer under 18 år. Åldersgränsen är ovillkorlig. (*Källa: www.thl.fi*)