

FRIheter

nytt & hett

Kolla in tobaksfri.se



ny mobilvänlig webb



Take a Groupie contest

tävla på tobaksfri.se



Ywonne Wiklund, hälsoutvecklare och ansvarig för Tobaksfri duo i Västerbotten bjöd in Nicola Roxon, f d hälsominister i Australien, som hedersgäst på LUFT - Sveriges största tobaksförebyggande konferens.

Stolt

Jag är oerhört stolt över att kunna presentera en ny hemsida som också är mobilanpassad och ett nytt grafiskt uttryck på Tobaksfri duo.

Hemsidan är för er alla ungdomar och vi hoppas att ni ska gilla den, och att ni vill bidra med era tankar och klokheter när vi tillsammans arbetar för ett tobaksfritt Sverige. Med er och era lokala kontaktpersoners hjälp ska ni kunna fylla ert läns eller kommuns sida med aktiviteter och viktigheter.

I årets FRIheter får ni glimtar från några av alla aktiviteter och händelser som skett under året. Och på hemsidan finns fler bilder och mer att läsa.

STORT – LUFT

Det var fantastiskt stort att ha Nicola Roxon, f d hälsominister i Australien, som hedersgäst på LUFT, Sveriges största tobaksförebyggande konferens. Nicola stod i fronten mot tobaksindustrin när Australien som första land i världen införde neutrala tobakspaket. Se bilder och läs mer om LUFT på sid 15 och på luftkonferens.nu

STÖRRE – TOBACCO ENDGAME

Många av er har både skrivit under och varit med om att samla in namn till Tobacco Endgame – Rökfritt Sverige 2025. På sidan

15 kan du läsa mer om när vi lämnade över alla namnunderskrifter till vår folkhälsominister Gabriel Wikström och via hemsidan hittar du länkar till fler bilder och en YouTube-film från dagen.

Hälsningar
Ywonne

SÖK PENGAR:

Tobacco Endgame stipendiet

Yrkesföreningen Psykologer mot Tobak har utlyst ett stipendium som ger unga möjlighet att söka pengar för projekt och idéer för att bidra till att vi på sikt ska bli av med tobaken.

Läs mer om hur man söker stipendiet på tobaksfri.se

OBS: Sista ansökningsdag 31 oktober 2015

tobaksFRI duo

är en metod för att förebygga tobaksbruk bland barn och unga. Det startade 1993 av Västerbottens läns landsting och har med åren utvecklats till landets största tobaksförebyggande arbete. Det drivs av VU-staben och Folkandvärden i ett nära samarbete med kommuner och skolor.

Nationell spridning startade 2009 och idag arbetar över 70 kommuner med metoden, mer än 60 000 unga medlemmar och deras vuxenpartner har under åren engagerats.

Arbetet påbörjas i klass 5 eller 6 då Folkandvärden eller annan personal i ord och aktivitet ger eleverna tobakskunskap, informerar föräldrar och erbjuder eleverna att med en tobaksfri vuxen bilda en duo och skriva ett kontrakt.

Den vuxne är ett viktigt stöd under åren fram till skolavlutningen i årskurs 9. Varje år följs avtalet upp med en Försäkrans, som blir till en lottsedel i Vår-lotteriet.

Eleven får ett medlemskort som ger förmåner, av företag och föreningar som stödjer tobaksfria ungdomar.

Under året genomförs olika aktiviteter för eleverna, t ex elevaktivitetsdagar, tidningen FRIheter, tävlingar och reportage på hemsidan. Dessutom ordnar skolorna egna lokala aktiviteter.

Kontakta oss eller läs mer på:
tobaksfri.se

Gilla oss på Facebook

Bra information på:

tobaksnolla.se
tobaksfakta.se
nonsmoking.se
smartungdom.se
tobaccoschildren.org
ragnarok.se
tobaccofreekids.org

Sluta tobaksbruka-stöd:

Sluta-röka-linjen 020-84 00 00
slutarokalinjen.se
umo.se

App: Fimpaaa!

Eller prata med din Hälsocentral, Folkandvård eller sjukhus

TOBAKSFRI DUO

– en metod från Västerbottens läns landsting

PRODUKTION

Redaktör och ansvarig utgivare:

Ywonne Wiklund, Tobaksfri duo, Västerbotten

Produktion: Ord & Co.

Tryck: Original Tryck, Umeå.

KONTAKTA GÄRNA:

Ywonne Wiklund

Folkhälsoenheten

Västerbottens läns landsting

ywonne.wiklund@vll.se

Tel 090-785 73 91

Mobil 070-648 73 15



Ett helt nytt face



Vår webb behövde helt klart en uppfräschning. Den började kännas sliten och funkade inte särskilt bra på mobilen. Webben är ju vårt ansikte utåt – och vi ska förstås vara fräscha och moderna!

Dessutom har vi gjort en ny grafisk design. Det syns på webben, men också på all annan information, som t ex kontrakt och försäkrar. Vi har fyllt på vår shop med lite nytt profilmaterial och mer kommer.

funkar bättre

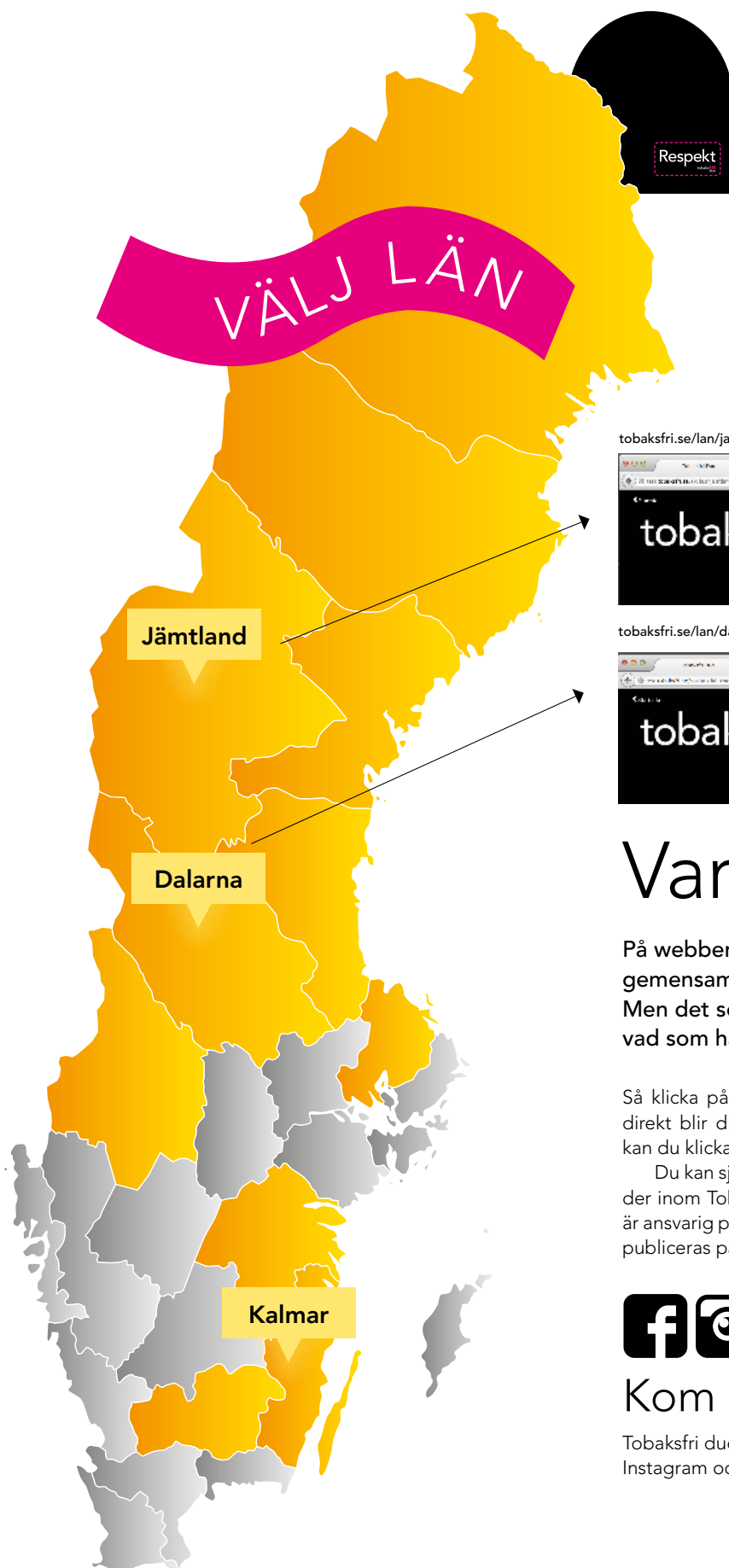
nr 1

Tävling: Räkna mössor!

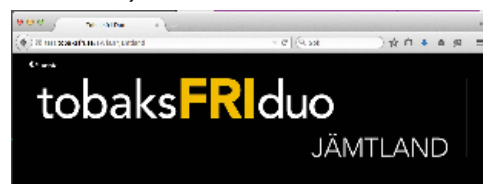
tävla på tobaksfri.se

Vi har gömt ett antal Tobaksfria mössor i tidningen. Räkna hur många det är och svara på nya tobaksfri.se – så kan du vinna en mössa eller andra tobaksfria prylar.





tobaksfri.se/lan/jamtland



tobaksfri.se/lan/dalarna



Var bor du?

På webbens startsida finns en del gemensam information och vår shop. Men det som är riktigt intressant är ju vad som händer där du bor.

Så klicka på ditt län på kartan. (Hittar du rätt direkt blir din geografilärare glad!) I vissa län kan du klicka vidare till din ort eller skola också.

Du kan själv skriva och fota sådant som händer inom Tobaksfri duo och skicka till den som är ansvarig på din skola – så kanske det kommer publiceras på webben.



Kom ihåg:

Tobaksfri duo finns också på Facebook, Instagram och Twitter

ny grafi

1999, 2000, 2001, 2002, 2003, 2004, 2005, 2006, 2007, 2008, 2009, 2010, 2011, 2012, 2013, 2014, 2015, 2016, 2017, 2018, 2019, 2020, 2021, 2022, 2023, 2024, 2025, 2026, 2027, 2028, 2029, 2030, 2031, 2032, 2033, 2034, 2035, 2036, 2037, 2038, 2039, 2040, 2041, 2042, 2043, 2044, 2045, 2046, 2047, 2048, 2049, 2050, 2051, 2052, 2053, 2054, 2055, 2056, 2057, 2058, 2059, 2060, 2061, 2062, 2063, 2064, 2065, 2066, 2067, 2068, 2069, 2070, 2071, 2072, 2073, 2074, 2075, 2076, 2077, 2078, 2079, 2080, 2081, 2082, 2083, 2084, 2085, 2086, 2087, 2088, 2089, 2090, 2091, 2092, 2093, 2094, 2095, 2096, 2097, 2098, 2099, 2100, 2101, 2102, 2103, 2104, 2105, 2106, 2107, 2108, 2109, 2110, 2111, 2112, 2113, 2114, 2115, 2116, 2117, 2118, 2119, 2120, 2121, 2122, 2123, 2124, 2125, 2126, 2127, 2128, 2129, 2130, 2131, 2132, 2133, 2134, 2135, 2136, 2137, 2138, 2139, 2140, 2141, 2142, 2143, 2144, 2145, 2146, 2147, 2148, 2149, 2150, 2151, 2152, 2153, 2154, 2155, 2156, 2157, 2158, 2159, 2160, 2161, 2162, 2163, 2164, 2165, 2166, 2167, 2168, 2169, 2170, 2171, 2172, 2173, 2174, 2175, 2176, 2177, 2178, 2179, 2180, 2181, 2182, 2183, 2184, 2185, 2186, 2187, 2188, 2189, 2190, 2191, 2192, 2193, 2194, 2195, 2196, 2197, 2198, 2199, 2200, 2201, 2202, 2203, 2204, 2205, 2206, 2207, 2208, 2209, 2210, 2211, 2212, 2213, 2214, 2215, 2216, 2217, 2218, 2219, 2220, 2221, 2222, 2223, 2224, 2225, 2226, 2227, 2228, 2229, 2230, 2231, 2232, 2233, 2234, 2235, 2236, 2237, 2238, 2239, 2240, 2241, 2242, 2243, 2244, 2245, 2246, 2247, 2248, 2249, 2250, 2251, 2252, 2253, 2254, 2255, 2256, 2257, 2258, 2259, 2260, 2261, 2262, 2263, 2264, 2265, 2266, 2267, 2268, 2269, 2270, 2271, 2272, 2273, 2274, 2275, 2276, 2277, 2278, 2279, 2280, 2281, 2282, 2283, 2284, 2285, 2286, 2287, 2288, 2289, 2290, 2291, 2292, 2293, 2294, 2295, 2296, 2297, 2298, 2299, 2300, 2301, 2302, 2303, 2304, 2305, 2306, 2307, 2308, 2309, 2310, 2311, 2312, 2313, 2314, 2315, 2316, 2317, 2318, 2319, 2320, 2321, 2322, 2323, 2324, 2325, 2326, 2327, 2328, 2329, 2330, 2331, 2332, 2333, 2334, 2335, 2336, 2337, 2338, 2339, 2340, 2341, 2342, 2343, 2344, 2345, 2346, 2347, 2348, 2349, 2350, 2351, 2352, 2353, 2354, 2355, 2356, 2357, 2358, 2359, 2360, 2361, 2362, 2363, 2364, 2365, 2366, 2367, 2368, 2369, 2370, 2371, 2372, 2373, 2374, 2375, 2376, 2377, 2378, 2379, 2380, 2381, 2382, 2383, 2384, 2385, 2386, 2387, 2388, 2389, 2390, 2391, 2392, 2393, 2394, 2395, 2396, 2397, 2398, 2399, 2400, 2401, 2402, 2403, 2404, 2405, 2406, 2407, 2408, 2409, 2410, 2411, 2412, 2413, 2414, 2415, 2416, 2417, 2418, 2419, 2420, 2421, 2422, 2423, 2424, 2425, 2426, 2427, 2428, 2429, 2430, 2431, 2432, 2433, 2434, 2435, 2436, 2437, 2438, 2439, 2440, 2441, 2442, 2443, 2444, 2445, 2446, 2447, 2448, 2449, 2450, 2451, 2452, 2453, 2454, 2455, 2456, 2457, 2458, 2459, 2460, 2461, 2462, 2463, 2464, 2465, 2466, 2467, 2468, 2469, 2470, 2471, 2472, 2473, 2474, 2475, 2476, 2477, 2478, 2479, 2480, 2481, 2482, 2483, 2484, 2485, 2486, 2487, 2488, 2489, 2490, 2491, 2492, 2493, 2494, 2495, 2496, 2497, 2498, 2499, 2500, 2501, 2502, 2503, 2504, 2505, 2506, 2507, 2508, 2509, 2510, 2511, 2512, 2513, 2514, 2515, 2516, 2517, 2518, 2519, 2520, 2521, 2522, 2523, 2524, 2525, 2526, 2527, 2528, 2529, 2530, 2531, 2532, 2533, 2534, 2535, 2536, 2537, 2538, 2539, 2540, 2541, 2542, 2543, 2544, 2545, 2546, 2547, 2548, 2549, 2550, 2551, 2552, 2553, 2554, 2555, 2556, 2557, 2558, 2559, 2560, 2561, 2562, 2563, 2564, 2565, 2566, 2567, 2568, 2569, 2570, 2571, 2572, 2573, 2574, 2575, 2576, 2577, 2578, 2579, 2580, 2581, 2582, 2583, 2584, 2585, 2586, 2587, 2588, 2589, 2590, 2591, 2592, 2593, 2594, 2595, 2596, 2597, 2598, 2599, 2600, 2601, 2602, 2603, 2604, 2605, 2606, 2607, 2608, 2609, 2610, 2611, 2612, 2613, 2614, 2615, 2616, 2617, 2618, 2619, 2620, 2621, 2622, 2623, 2624, 2625, 2626, 2627, 2628, 2629, 2630, 2631, 2632, 2633, 2634, 2635, 2636, 2637, 2638, 2639, 2640, 2641, 2642, 2643, 2644, 2645, 2646, 2647, 2648, 2649, 2650, 2651, 2652, 2653, 2654, 2655, 2656, 2657, 2658, 2659, 2660, 2661, 2662, 2663, 2664, 2665, 2666, 2667, 2668, 2669, 2670, 2671, 2672, 2673, 2674, 2675, 2676, 2677, 2678, 2679, 2680, 26

Fräschare look

Med den nya webben har vi också förnyat hela det grafiska uttrycket. Vi har lagt till två nya färger och ett så kallat grafiskt element.

Vi har länge använt en härligt knallgul färg. Nu lägger vi till två nya färger, nämligen cerise och turkos. Till det kommer något vi kallar ett *grafiskt element* – en streckad linje som t ex ramar in bilder eller framhäver viktig text.

En annan nyhet är att vi jobbar med ledord. Så här i början har vi valt **respekt**, **coolt**, **chill** och **fräscht** – men kom gärna med förslag på fler ord som passar för Tobaksfri duo.

Informationsfoldern, kontraktet och försäkran har fått nytt utseende. Det finns också nya mallar för t ex affischer.



Hood med ny design finns att köpa i shoppen

Ny mössa

Skiss på ny t-shirt



Kontrakt

Vi har bestämt oss

Kontrakt

Vi har bestämt oss

Härmed bekräftar vi frivilligt att vi två bildar en **Tobaksfri Duo**.

Det innebär att vi **inte ska röka, snusa eller på annat sätt använda tobak**.

Närvarande är vi **klara på en lösning** om ett av oss skulle behöva ersätta det gångsne dot.

Det garanterar att en av oss alltid kommer vara på Tobaksfri i sammanlagt 100 dagar. Kontraktet gäller från och med denna dag, till och med skilsmässningen i århundrade nästa. Detta kontrakt upprättas och är giltigt för alltid.

Vi lovar på heder och samvete att följa detta kontrakt.

Namn	Går	Datum
Namn på den första		Datum på den första
Namn på den andra		Datum på den andra
Namn på den tredje		Datum på den tredje
Namn på den fjärde		Datum på den fjärde
Namn på den femte		Datum på den femte
Namn på den sjätte		Datum på den sjätte
Namn på den sjunde		Datum på den sjunde
Namn på den åtta		Datum på den åtta
Namn på den nio		Datum på den nio
Namn på den tiota		Datum på den tiota

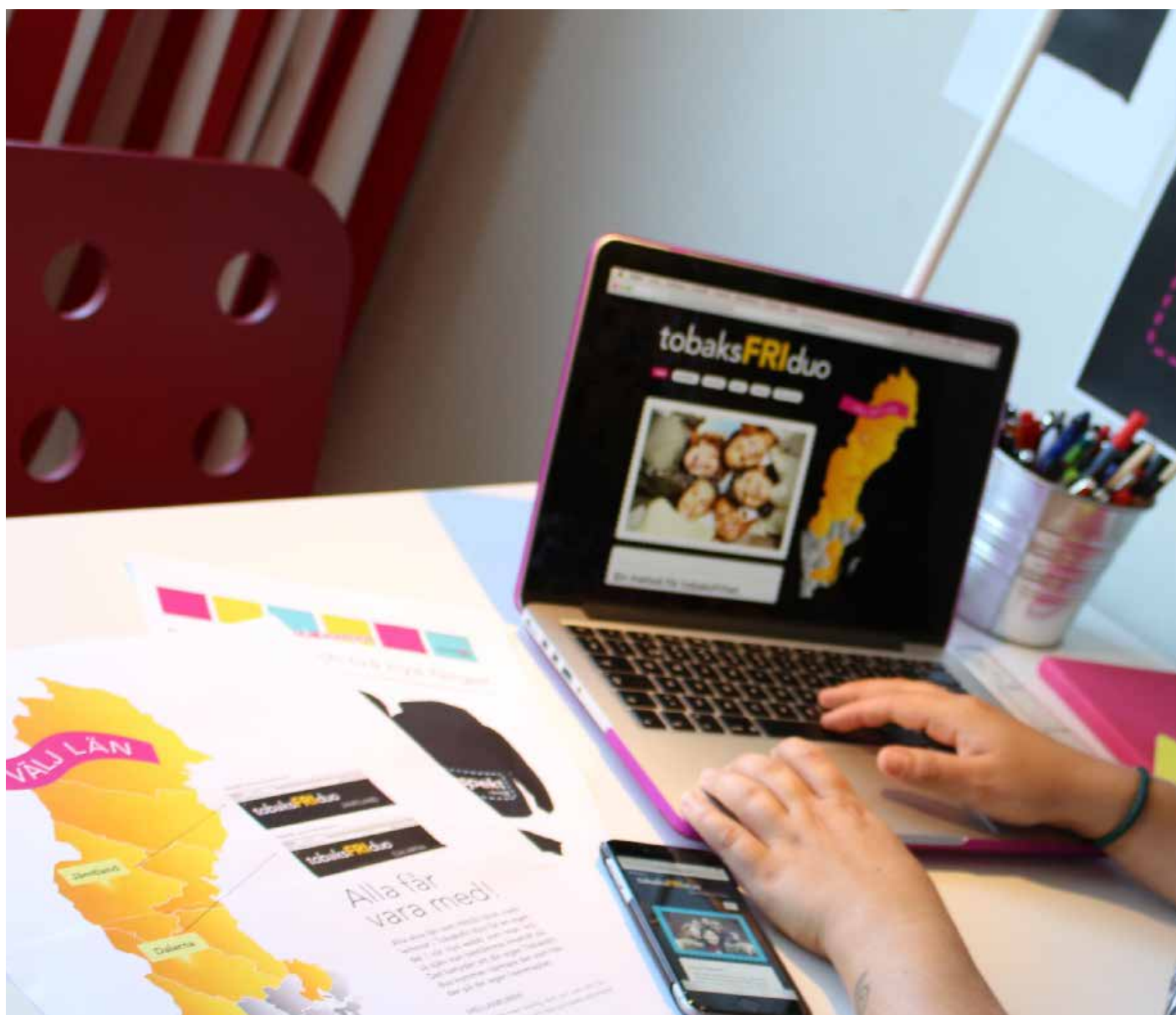
Prenumerera på Tobaksfri Duo

Namn www.tobaksfri.se



Respekt

[illegible]



tobaksfri.se

Webben är ju vårt ansikte utåt – och precis som med människor vill vi ibland byta frisyrr eller glasögon. Den som formgett vår "make over" heter Lotta Hortell, hon är 27 år och jobbar på reklambyrå Ord & Co i Umeå. Vi bad henne berätta mer.

” Den stora nyheten är förstås att hemsidan är mobilvänlig. Det är det som kallas för en responsiv webb. Men hela idén är att den ska kännas mer aktuell genom att alla inlägg "rullar på" som på Instagram och Facebook.

En annan bra grej är att varje län får en egen sida. Där kan alla medlemmar direkt hitta lokala förmåner och nyheter som gäller ens eget län eller ort.



OM LOTTA

Från: Böleäng i Umeå
Jobb: Grafisk produktion på reklambyrå och fritidsledare på UG
Bor: I en 2:a med sambon Oskar och hunden Vera



Kör: Snöskoter och bil – tidigare EU-moppe
Äter helst: Lasagne
Favoritgodis: Lakrits
Senaste film: The Avengers
Lyssnar på: Pop & rock
Favoritpryl: Bilen
Kan inte leva utan: Plattången

– make over

TIPSA OSS

Vi hoppas förstås att alla ska fylla sitt läns sidor med roliga bilder och bra tips – så att alla andra också kan se och få bra idéer. Varje län har minst en ansvarig vuxen som kan publicera på webben. Skicka dina bilder och texter till den personen!

På startsidan finns gemensamma länkar för hela Sverige som t ex Shop och Tävlingar.

I SHOPPEN

I vår shop finns förresten några nyheter, fler kommer till vart efter – och här får vem som helst handla!



TITTA IN PÅ TOBAKSFRI.SE

Hittar du några fel eller konstigheter får du gärna mejla oss på:

tobaksfriduowebb@gmail.com

tobaksfri ARENA

Kan Camp Nou och FC Barcelona med sina närmare 100 000 besökare åstadkomma det, så kan vi! Fotbollslagen Umeå IK FF och Umeå FC har, tillsammans med Tobaksfri duo, bestämt att också deras arena ska vara tobaksfri under deras matcher. Även Guldfågeln Arena i Kalmar är tobaksfri.

Att rökning och idrott inte hör ihop är väl känt. Men i Umeå räknas alla tobaksprodukter, alltså både snus och cigaretter.

– Det handlar om att visa respekt för barn och unga som lägger ner så många timmar, under många år för att bli framgångsrika inom sin idrott, menar de båda klubbarna.

Då ska väl vi vuxna och alla som besöker arenan kunna avstå allt vad tobak heter under ett par timmar, för att visa respekt för våra idrottande ungdomar!



Utmaning:

Kan Barca och Umeå – så kan alla!

Vi vill att alla skolor ska kontakta sitt favoritlag och be dem ha tobaksfria matcher. Eller ännu bättre – be kommunen bestämma att alla idrottsarenor alltid ska vara tobaksfria!

[läs mer på tobaksfri.se](http://tobaksfri.se)

Sportscamp



Varje år genomförs en fullspäckad dag med olika sportaktiviteter för alla sjätteklassare i Umeå. Eleverna fick testa idrotter som de kanske aldrig provat förr – t ex bågskytte, ridning, badminton, curling, fäktning, bowling och basket.

Tobaksfri duo och Lisa Lantz från UIK var där, med ett riktigt armbrytarbord och frisbeegolf. Vi hade också en tävling där eleverna fick gissa hur många ärtor som fanns i en burk.

Flera hundra elever kastade frisbee och vann vattenflaskor, testade armbrytning och gissade antalet ärtor. Naturligtvis var lärarna också nyfikna på att testa armbrytning.

Det var många som ville testa våra aktiviteter. Så det var tur att vi fick superbra assistans av Ida Ekbäck från Barn- och fritidsprogrammet på Dragonskolan.

Text: Xie Gamboa coach

[bilder på tobaksfri.se](http://bilder.på.tobaksfri.se)

Tonårstid
utan
tobak



Tobaksfri duo + Umeå IK = Sant

tobaksFRI
duo
tobaksfri.se

Pepp!

Under sommaren har alla som deltagit i fotbollsskolan i Umeå fått mer kunskap för att välja tobaksfritt.

Spelarna Elin Landström, Amanda Kröger och Lisa Lantz från Umeå IK FF, liksom Umeå FC:s tränare Johan Sandahl har pratat Tobaksfri duo och peppat barnen under fotbollsläget.

Umeå IK FF + Tobaksfri duo = sant

Flera spelare från Umeå IK FF har varit engagerade i Tobaksfri duos arbete med klassbesök och aktiviteter, på LUFT-konferensen och Sportcamp. Vår logga finns på matchtröjorna, det ges information på matcher och i matchprogram och alla Tobaksfri duo-medlemmar har gratis inträde på matcherna.

– Ge inte upp i motgång!

– Jag ser inte grejen med tobak. Det är dyrt, onödigt, ohälsosamt och beroendeframkallande. På hög nivå är det ingen fotbollsspelare som röker!

Fotbollsspelaren Anton Tinnerholm har vunnit SM-guld och spelat Champions League med Malmö FF – och gjort landslagsdebut. Men som person är han en varm, öppen och ödmjuk kille. Därför är vi riktigt superstolta över att Anton vill vara förebild och ambassadör för Tobaksfri duo.

Från Brokind till landslaget

Hans fotbollskarriär började när han som sexåring spelade hemma i Brokind, tre mil söder om Linköping. Via klubbarna IK Östria/Lambohov och Åtvidaberg FF hamnade han till slut i allsvenska Malmö FF. I år uppfyllde han också sin barnomsdröm om att få dra på sig landslagströjan.

– Det är något man drömt om sedan man var liten grabb. Det var roligt och inspirerande – och killarna i landslaget är ödmjuka människor, goa och skämtsamma, berättar han.

Vilket är det allra bästa fotbollsminnet?

– Får jag ta tre stycken?, frågar Anton. I så fall blir det min första landskamp mot Elfenbenskusten i januari, SM-guld med Malmö och så när vi gick till Champions League.

Tro på dig själv

Men hur har han gjort för att komma så långt, utan att tappa intresset eller tron på att få spela i landslaget?

– För att bli en vinnare måste man ha en väldigt bra inställning. Jag var ingen större talang som liten, men jag knöt näven och fortsatte. Mitt bästa tips till barn och ungdomar är att tro på sig själv och inte ge upp i motgångar, förklarar han.

– För mig släppte det under gymnasietiden, så bara för att man inte utveck-

las tidigt är det inte kört. Alla utvecklas olika. Man har chans även om man utvecklas sent, fortsätter han.

Under sommaren fick Anton bara en veckas semester. Då ska han hinna med både besök och intervjuer – och se en match med moderklubben Brokind.

Vi avslutar förstas intervjun med den klassiska sportfrågan:

Hur känns det?

– Skitbra! Just för tillfället är det väldigt bra, säger Anton.

Tack Anton för att du vill vara ambassadör och tobaksfri förebild – och tack för att du gav oss en signerad Tobaksfri duo-tröja och ett gäng idolkort som vi delat ut till Östergötlands medlemmar.

Text Lina Jarledal Blom



Foto Hannes Blom.

SNABBA FAKTA

Namn:	Anton Tinnerholm
Ålder:	Fyllde 24 år i februari
Idrott/hobby:	Fotboll, men också hockey. Som liten spelade jag innebandy i Rimforsa
Skolor:	Brokind, Ånestadskolan i Linköping och gymnasiet på Bildningscentrum Facetten i Åtvidaberg
Favoritämne:	Idrott förstas – och så SO, geografi och matte
Äter gärna:	Pasta och falukorv
Favoritbok:	Gone Girl av Gillan Flynn, den läste jag senast och den var riktigt bra
Mindre bra grej:	Jag har dåligt tålamod – och är en dålig förlorare
Kopplar av:	Tar promenad eller ser en serie
Antons tips:	Tro på dig själv och ge inte upp i motgångar!

Inspiration är ...



... att under en dag träffa elever från andra skolor och göra roliga och viktiga saker tillsammans.

... att höra elever från andra skolor säga att det är coolt att inte röka eller snusa – gör att man vet att vi är många.

... att tillsammans med andra fundera på hur man kan hjälpa en klasskamrat som börjat testa att röka eller snusa att låta bli – det är inte bara viktigt, det gör skillnad.

... att få ta del av aktiviteter och saker som görs på en annan skola och få idéer till vad man kan göra på sin egen skola – det är pepp!

... att få veta mer om hur tobaksindustrin jobbar för att få fler att börja, och hur de utnyttjar barn på tobaksodlingarna – det är något som alla borde känns till.

... att stå på scen och prata i mikrofon och känna att man har något viktigt att säga – det gör att man växer.

... att få lära sig lite om samtalsmetodik och testa olika övningar är bra att kunna – när man ska prata med kompisar och andra.

... att få ett diplom som bevis på att man lärt sig nya saker och nu är ambassadör för Tobaksfri duo – det gör en stolt!



Ambassadörsutbildning 2015 i Skellefteå



Ambassadörsutbildning 2015 i Nordanstig med Bästa bilden-tävling där alla i gruppen skulle få plats i en ram.



Ambassadörsutbildning 2015 i Malå

Fler bilder från ambassadörutbildningar på tobaksfri.se

bilder på tobaksfri.se

– Det luktar jätteäckligt!

RESPEKT

Den här historien handlar om en Tobaksfri duo i Vindeln – men egentligen två! Pappa Lester skrev först kontrakt med storsyster Emelie och ett år senare skrev mamma Helena kontrakt med Louise.

Mamma Helena Sandström och pappa Lester Eriksson började röka när de var 17 år. De rökte aldrig inomhus, utan hade sina "guldstunder" när de gick ut på bron för att röka tillsammans – så fort det var paus i ett tv-program eller direkt efter maten.

Både Louise 15 år, och syrran Emelie 16 år, minns att rökningen tog tid och uppmärksamhet.

– När jag var liten trodde jag att jag också skulle börja röka. Jag var så van vid röklukten att jag nästan tyckte det lukta-
de gott. Idag tycker jag att det luktar jät-
teäckligt!, säger Louise bestämt.

TOBAKSFRI BLEV VÄNDPUNKTEN

Döttrarna hade i flera år bönat och tja-
tat för att få föräldrarna att sluta. Men så
fick Helena och Lester veta att alla elever
kunde skriva ett tobaksfritt kontrakt med
en vuxen på skolan.

– Vi ville inte att de skulle skriva kon-
traktet med någon annan vuxen, förklarar
mamma Helena. Nej, innan äldsta dot-
tern började 7:an skulle vi båda ha slutat.

Men efter några egna försök insåg de
att de behövde hjälp och anmälde sig till
en kurs i tobaksavvänjning i januari.

FÖRSTA DAGEN

Den 4 februari var den första tobaksfria
dagen. Helena fick nästan panik, men
tack vare läkemedel och sluta röka-grup-
pen gick det. På sluta-gruppen hade de
pratad om att "suget" bara varade någon
minut och att det gällde att vänta ut det.
Så hon väntade – och det fungerade!

Samma dag var det dessutom be-
gravning för en nära anhörig och Helena
är stolt över att hon klarade det också.

Därför firar familjen den 4 februari
varje år. Första året åkte de till Piteå havs-
bad.

– Jag kunde ligga i badet i flera tim-
mar! Det kunde jag aldrig tänka mig förr,
när jag rökte, säger Helena.

VAD ÄR DÅ STÖRSTA VINSTEN?

Idag är Helena stolt över att vara tobaks-
fri. Hon känner hur illa det luktar och hur
äcklig tobaksröken är.

Rökstoppet har också påverkat sång-



LOUISE:

När jag var liten trodde jag att
jag också skulle börja röka.

rösten. Helena märker tydligt att hon har
mycket mer luft, kan hålla tonen, orkar
längre och rösten håller bättre.

Men den allra största skillnaden är att
familjen har mer tid tillsammans.

– Förr handlade allt om att hitta till-

fällen att röka. Jag sprang ut på varen-
da perrong när vi åkte tåg och det mesta
planerades utifrån att kunna röka, med-
ger Helena.

Röker din kompis, storebror eller mamma?

Ungdomsmottagningarna på nätet (UMO) har tagit fram
en gratis app för unga som vill sluta röka. Den ger motiva-
tion och stöd för att sluta, med tips och personliga med-
delanden för att klara röksuget. Och så räknar den varje
rökfri timme – och hur mycket pengar man då sparar.



CARPE F*CKING DIEM

De vet du – är en humor- och musik-
grupp som gjort en film till lanseringen.



UMO: Fimpaaa! – Carpe F*cking Diem



hela landet runt



Foto: Birgitta Liinamaa, Enköpings-Posten

UPPSALA LÄN

100 % i Håbo

På Gransätterskolan och Potentia Education i Håbo är 100 procent av eleverna medlemmar i vissa klasser. Bättre hälsa är förstås ett värdefullt pris i sig. Men vårlotteriet – med priser från Lions Club Bålsta – är en extra guldkant på tobaksfriheten.

Inför Internationella Tobaksfria dagen lottade vi dessutom ut presentkort på Gröna Lund, äventyrsbadet Kokpunkten i Västerås och Intersport samt biobiljetter.

FAKTA

Tobaksfri duo i Uppsala län drivs sedan fem år tillbaka av Hälsoäventyret och finns förutom i Håbo också i Tierp, Östhammar och Uppsala.



Foto: Mattias Wälivaara, fritidsgården Ikaros

VÄSTERBOTTEN

Firade med film

Hamarskolan och fritidsgården Ikaros i Vännäs firade 20 år med Tobaksfri duo med fri filmvisning.

Först fick elevrepresentanter göra en filmlista som alla fick rösta på. Flest röster fick *Jiddra inte med Zohan*, *Divergent* och *Guardians of the Galaxy*.

Under höstlovet visades filmerna gratis för alla elever (även icke-medlemmar) i stora biosalongen i Medborgarhuset.



se filmerna på tobaksfri.se

VÄSTERBOTTEN Filmdag

Under tobaksfria veckan var Tobaksfri duo på turné med Amanda Kernell, som är en prisbelönad filmregissör. Vi gjorde stopp i Umeå, Lycksele och Skellefteå, där ungdomar från olika skolor fick en heldag med filmskapande, god mat och gemenskap.

Några elever hade förkunskaper, medan andra aldrig hade filmat förut. Under dagen lärde de sig olika metoder för filmning och ett redigeringsprogram. Sedan använde de sig av olika filmtekniker, vinklar, redigering, klipp och ljudläggning. De fick använda olika budskap, t ex skrämselpropaganda, humor eller mystik. Det gjorde både filminspelningen och visningen väldigt rolig – men också lärorik.

Tillsammans skapade de 23 filmer med olika budskap om tobak, som visar vilka argument och faktorer som ungdomarna tycker är viktiga. Se några av filmerna på tobaksfri.se.

Stort tack till Amanda Kernell för suverän handledning och till Västerbottens film som lånade ut sina "paddor" med redigeringsprogram.



VÄSTERBOTTEN Vårutlottning 2015

Hela 326 vinnare på 41 av Västerbottens skolor har lottats fram bland alla elever som skickat in en försäkrans.

Första pris – en Stockholmsresa med hotell och Stockholmskort – gick i år till Anne Anti och hennes mamma och duopartner Ellen Marie Anne Anti i Tärnaby. Anne överraskades i samband med skolavslutningen den 12 juni.

Andra pris – en cykel skänkt av Biltema – gick till Albin Johansson på Nilaskolan i Malå och tredje pris, 1 000 kr, vanns av Sanna Öhman på Byskeskolan.

Bland övriga priser fanns Tobaksfri duos profilmaterial, två fiskeset skänkta av Biltema, eltandborstar skänkta av Oral B samt cykelhjälmar och handdukar från Hälsa2020. Vinsterna skickades ut till skolorna för att delas ut i samband med skolavslutningen.

Dessutom har en vuxen duopartner från varje skola som deltog i Vårutlottningen, fått en gåva och ett diplom med posten – som tack för ett viktigt vuxenstöd.

Stort tack till Z-profil, Biltema i Umeå, Oral B och Hälsa2020 som sponsrar med fina vinster till utlottningen.

läs mer på tobaksfri.se

ÖSTERGÖTLAND

Åtta nya skolor

– Vi bildade en arbetsgrupp hösten 2014, berättar projektledare Emma Hjälte och samordnare Lina Jarledal Blom. Ett halvår senare hölls en inspirationsdag för rektorer, elevvårdspersonal, folktandvården och tjänstemän i Linköping.

Nu är åtta skolor med! Skolpersonalen har bl a träffat inspirerande tobaksfria förebilder från Östergötland (läs om Anton på sidan 9) – och denna höst får eleverna först en lektion om tobak av Folk-tandvården och sedan informerar vi på föräldramöten.

Under tobaksfria veckan ska vi samla alla elevambassadörer och arbetsgrupper för att få inspiration av Smart Ungdom.

DALARNA

ANDT-resan

I Orsa fortsätter kollegorna på Ungdomens Hus och elevambassadörerna arbetet med Tobaksfri duo.

I höst ska de samarbeta med Högskolan Dalarna kring materialet ANDT på schemat som länsstyrelsen i Dalarna tagit fram. Det är ett nytt ämnes- och läromaterial där eleverna gör en ANDT-resa genom informationssök, kritiskt granskande, värderingsövningar, färdighets träning och diskussion som fördjupar deras kunskaper inom ANDT-området.

ANDT = förebyggande arbete inom Alkohol, Narkotika, Doping och Tobak.



VÄSTRA GÖTALAND

Sotenäs först ut

Sotenässkolan i Sotenäs kommun är först med Tobaksfri duo i Västra Götaland. Med stöd av Hälsorådet och en engagerad rektor startar arbetet i höst.

Skolsköterskan Carina Andersson är drivande och under våren har hon träffat alla elever i klass 5 och erbjudit dem att skriva ett tobaksfritt kontrakt.

Jätteroligt och välkomna säger vi till alla Sotenäselever!

GÄVLEBORGS LÄN

Varför röker eller snusar du inte?



Andreas, Mattias, Lynn, Joel och Jonas går i nian på Alftaskolan i Ovanåker och är med i Tobaksfri duo. Ingen av dem använder alltså tobak och vi frågade varför.

Läs deras argument för att inte börja på tobaksfri.se, klicka på Gävleborgs län.

hela landet runt

TÄRNABY:

Äh, vadå. Det är väl inte det minsta tufft att hålla på med tobak!



Hela klass 9 tillsammans med Carin T och Karin B.

VÄSTERBOTTEN

Tufft att neka



I våras firade klass 9 med tårta, premierring och yoga. För på Skytteanska skolan i Tärnaby har alla eleverna varit tobaksfria sedan de skrev kontrakt i sexan.

– Äh, vadå. Det är väl inte det minsta tufft att hålla på med tobak! utbrister de i munnen på varandra.

– Inte nog med att man skadar sig själv, man gör det också med sin omgivning. Då ska vi ju inte prata om alla de stackare som måste jobba med skiten...

Tärnaby är kanske mest känt för sina alpina framgångar – och tobak och idrott hör ju inte ihop. Men den största framgångsfaktorn är nog att det finns ett så brett engagemang för att inte använda tobak.

En annan anledning är det vuxna "jängänget", Lars Mattson, Karin Byggmark och Carin Tjernström.

Foto: Lars Mattsson

VÄSTERBOTTEN

Extra lottning

På Norsjöskolan organiserade ambassadörerna insamlingen av årets Försäkrans, samtidigt som man samlade in namnunderskrifter till Tobacco Endgame. Alla som lämnade in Försäkrans deltog i en extra utlottning.

bilder på tobaksfri.se



KALMAR LÄN

Utrota tobak

I Kalmar län startas nu Tobaksfri duo på gymnasiet. Johannas Smajic, ansvarig för Tobaksfri duo i Västervik, kom till Umeå och berättade om den gymnasiesatsning som startar i två kommuner i Kalmar län. Vimmerby och Västerviks kommun är först ut.

– Vi ska hålla informationsmöte för länets kommunalråd, tillsammans med landstingsdirektören som sagt att tobaken ska utrotas bland unga. På så sätt hoppas vi att skolorna ska förstå och ta ett större ansvar för det tobaksförebyggande arbetet.



Elevrepresentanter bakar tårter inför Tobaksfria dagen. Tårtorna såldes i elevfikat "Uppis", där man också ordnat en tipsrunda.

VÄSTERBOTTEN Framgångsrecept

På Obbolaskolan, utanför Umeå, vill de flesta eleverna vara med.

Framgångsrecept:

- Elevrepresentanter i klasserna
- Regelbundna träffar – för kunskap och skoj
- Bakning – som säljs i skolans fik, med medlemsrabatt
- Olika aktiviteter som erbjuds alla på skolan



VÄSTERBOTTEN

Feel good

I maj var det feel good-kväll för alla tobaksfria medlemmar i Kåge. Kvällen innehöll bl a tipsrunda, filmmys, spel och utlottning – och fika förstås.

De som ville fick också chansen att skriva kontrakt.



Jenna, Alva och Mira sitter i inläppet och hälsar alla medlemmar välkomna.



Fördelar med att vara tobaksfri

GÄVLEBORGS LÄN

Ambassadörer

I januari utbildades 40 nya Tobaksfria ambassadörer, från år 7 i Bergsjö, Färila och Delsbo. Under våren har några ambassadörer besökt elever i åk 6 och informerat om Tobaksfri duo. Som vanligt fick eleverna ta med sig information och kontrakt hem. I april samlades ett 40-tal elever och vårdnadshavare som ville skriva kontrakt i Bergsjö skola. Tävlingar och utlottningar av biobiljetter har pågått under hela läsåret.



Lovisa från Smart Ungdom

Mötesplats Grand Hôtel

Tobak i ett barnrättsperspektiv och tobaksfri skoltid.

Detta var temat för 2015 års Mötesplats i samband med Västerbottensveckorna på Grand Hotel i Stockholm. Det var tionde året som vi samlade alla som är intresserade av Tobaksfri duo.

Den första dagen föreläste fil dr Elisabeth Englund under den något provocativa rubriken *Tobak – en rättighet för alla barn?*

Frilansjournalisten Kattis Hellberg pratade om Tobaccos hidden children och visade delar av filmen *Made in the USA: Child Labour and tobacco*, som visar situationen för barn som arbetar på tobaksodlingar.

Med dr och forskare Maria Nilsson skräddade inte orden när hon berättade om sitt mångåriga engagemang i tobaksfrågan och varför hon arbetar mot tobaksindustrin.

Den andra dagen var vikt för diskussioner och erfarenhetsutbyte mellan deltagarna, från 13 olika län. Det pratades bl a om klassbesök, förmåner, gymnasiearbete och Folkvandervårdens arbete. Höjdpunkten var presentationen av den nya hemsidan.



Filmen *Made in the USA: Child Labour and tobacco*



Rekordstort i Umeå

LUFT är Sveriges största konferens för tobaksförebyggande arbete. I fjol hölls den i Umeå. Moderator var tv-profilen Sverker Olofsson.

Det var ett rekordstort antal deltagare som samlades på Folkets hus för att få ta del av fakta och nyheter. Hedersgäst var Nicola Roxon, f d hälsominister i Australien, och känd för sin kamp mot tobaksindustrin när Australien – som första land i världen – införde neutrala cigarett-paket.

TEMA:

En tobaksfri framtid – en jämlikare hälsa

Utgångspunkt var WHO:s tobakskonvention – som Sverige anslöt sig till när re-

geringen beslutat om rökfria restaurang- och kaféer 2005.

Konferensens föreläsningar gick från ett globalt och internationellt perspektiv, via ett nordiskt, till det nationella och lokala. Vid de tolv olika föreläsningsspassen delade över 50 föreläsare från sju länder, med sig av sina expertkunskaper inom många intressanta och aktuella områden kopplade till tobak, hälsokonsekvenser, lagar och opinionsbildande insatser.

På webben tobaksfri.se finns en länk till konferensens alla presentationer och de föreläsningarna som filmades.

[läs mer på tobaksfri.se](http://tobaksfri.se)

FAKTA

LUFT står för Landstingens utvecklingsarbete för tobaksförebyggande arbete. Arrangör är nätverket Tobaksprevention i landsting och regioner (TPLR) och den genomförs i samarbete med, och tack vare ekonomiskt stöd från. Folkhälsomyndigheten. Den första LUFT-konferensen genomfördes 1990 i Göteborg, sedan dess har 16 konferenser genomförts. Umeå har varit värd för konferensen vid två tillfällen, 1994 och 2014.



Tobacco Endgame

Under flera år har vi samlat namnunderskrifter för Tobacco Endgame – Ett rökfritt Sverige 2025. Världshälsoorganisationen står bakom den internationella satsningen att fasa ut tobaken ur samhället.

Ett rökfritt Sverige 2025 är ett första steg, då målet är att rökningen ska vara under fem procent. Varningsbilder, neutrala paket, fler rökfria miljöer, information, aktiviteter och förstärkt sluta röka-stöd ska bidra till att nå målet.

VÄL VALD DAG

Den 1 juni var det dags. En tid var bokad på Socialdepartementet med folkhälsoministerns sakkunnige Juan-Pablo Rua. Yrkesföreningarna mot tobak, Visir och Tobaksfri duo lämnade över buntar med namnunderskrifter, och närmare hälften kom från Tobaksfri duos insamling.

FOLKHÄLSOMINISTERN

Plötsligt dök folkhälsominister Gabriel Wikström också upp, trots att han egentligen var upptagen med annat.

– Det känns viktigt att träffa er så här på tioårsdagen av beslutet 2005, sa han. Folkopinionen har hunnit längre än politiken i tobaksfrågan, men nu har äntligen tobaksfrågan ordentligt kommit upp till debatt.

– Tillsammans ska vi gå mot ett rökfritt Sverige, avslutade Gabriel Wikström.



HEJ DÅ TOBAK!

Boken handlar om ungas tankar om ett tobaksfritt Sverige. Den är skriven av elever i Uppsala län som bidragit med sina kloka tankar, dikter, låttexter och brev till statsministern.

Boken visar ett stort engagemang för att skolan, samhället och världen ska bli tobaksfri – men också oron för att nära och kära ska bli sjuka av tobaken.



Tävling:

Tyck Tobaksfritt – i ord, bild eller film!

FRIhetens redaktion tycker att boken Hej då tobak! är superfin. Därför vill vi att fler ska tycka om tobaksfrihet. Vi vill ha korta bidrag i ord, bild eller film. Reglerna är enkla. Det ska vara kort och gärna rakt på sak ... eller roligt ... eller hemskt ... eller mystiskt ... eller hur du vill.

TEXT Skriv högst 1 000 tecken – eller ungefär en halv A4-sida

BILD Visa med en bild – och lägg gärna till några ord eller en kort text

RÖRLIG BILD Gör en video, film eller animerad film – max en minut

MEJLA ditt bidrag till: ywonne.wiklund@vll.se

De bästa bidragen läggs ut på tobaksfri.se.
Publiceras bidrag belönas med något ur vår shop.

DIKT UR BOKEN

Man kan ju undra

Dom flesta vet, åt vilket håll det lutar
Dom flesta vet, hur det troligtvis slutar
Dom flesta vet, men vill inte förstå
Dom flesta vet, men hör inte på
Dom flesta ser, men låtsas blunda
Dom flesta ser, utan att undra
Dom flesta gör, även om dom hör
Dom flesta gör, fast att dom dör
Man kan ju undra...

Dikt av Hanna i åk 9

FAKTA

Bakom boken står Hälsoäventyret som på olika sätt arbetar hälsofrämjande genom att stärka barn och ungas hälsa – där Tobaksfri duo är en del i arbetet.

Boken har getts ut både internationellt och nationellt. Den kostar 150 kr och kan beställas på

halsoaeventyret.lul.se