



Respekt

att vara tobaksfri

De flesta ungdomar som börjar använda tobak gör det i årskurs 6–9.

Tobaksfri duo är ett roligt och framgångsrikt sätt att förebygga tobaksbruk hos unga. Det går ut på att en elev och en vuxen skriver ett kontrakt där båda lovar att vara tobaksfria under elevens högstadietid.

Studier visar att unga människor vill ha tydliga vuxna omkring sig – och att det är en stor fördel om föräldrar, skola och samhälle förmedlar samma värderingar.

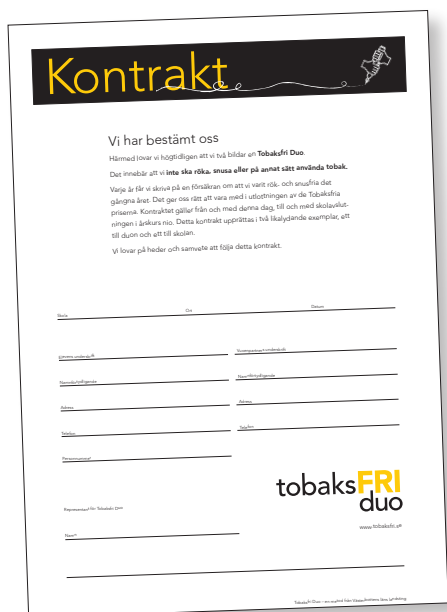
En bonus med Tobaksfri duo är att många vuxna beslutar sig för att bli tobaksfria för att kunna vara ett stöd för de unga.

tobaks**FRI**
duo

SÅ FUNGERAR TOBAKSFRI DUO

Elever på skolor som är med i Tobaksfri duo får under hösten besök av Folkandvården som berättar om metoden i samband med en tobakslektion. Föräldrarna informeras under höstens föräldramöten.

Ungdomarna erbjuds därefter att skriva kontrakt om en tobaksfri högstadietid – tillsammans med en vuxen. Den vuxne kan vara en förälder, ett syskon över 18 år, en släkting eller någon annan betydelsefull person.



Kontraktet är en överenskommelse där duon lovar att inte röka, snusa eller använda tobak i någon form. En vuxen kan skriva avtal med flera ungdomar och har huvudansvaret för att följa upp avtalet. Om den vuxne bryter kontraktet kan ungdomen byta partner.

I slutet av varje läsår skriver duon på en försäkran där de intygar att de har hållit avtalet. Försäkran fungerar som en lottsedel i Tobaksfri duos vårlotteri.

DU SOM VUXEN ÄR VIKTIG

Föräldrar som...

- FÖRBJUDER sitt barn att röka och INTE röker själv
- FÖRBJUDER sitt barn att röka och RÖKER själv
- TILLÅTER sitt barn att röka och INTE röker själv
- TILLÅTER sitt barn att röka och RÖKER själv

Av barnen röker

10%
12%
26%
38%

ARBETET I SKOLAN

Det är viktigt att det tobaksförebyggande arbetet syns och följs upp i skolan. På nästan alla skolor finns det därför en kontaktperson och en arbetsgrupp för Tobaksfri duo som ansvarar för regler, aktiviteter och uppföljning. På många skolor utses också elevambassadörer som får vara förebilder och delta i planeringen av tobaksfria aktiviteter.

Tobaksfri duo samordnas av hälso- och sjukvården i Region Östergötland som har regelbunden kontakt med deltagande skolor och arrangerar nätverksträffar, utbildningar, gemensamma aktiviteter, tävlingar, prisutlottningar med mera.

UTBILDNING

Personal som arbetar med metoden erbjuds regelbunden fortbildning för att stärka skolans arbete. Elevambassadörerna bjuds in till elevaktivitetsdagar för att öka deras kunskap om tobak.

UPPFÖLJNING

- Varje år skriver duon under en försäkran för att intyga att båda har varit tobaksfria.
- Folkvandvården följer upp tobaksbruk vid alla patientbesök.
- Skolan informerar och följer upp via föräldramöten, utvecklingsamtal och hälsosamtal.
- Den vuxne i duon ska uppmärksamma och föra en aktiv dialog om det tobaksfria beslutet.
- Tobaksfria ungdomar stötts av olika företag och föreningar genom sponsring.

VILL DU LÄSA MER?

Tidningen Friheter handlar om det tobaksfria arbetet på de skolor som är med. Här samlas reportage och nyheter från hela landet. Tidningen kommer en gång per läsår och delas ut till Tobaksfri duo-skolor, men går även att läsa elektroniskt på tobaksfri.se.



tobaks**FRI** duo

EN UTPRÖVAD METOD

Tobaksfri duo är en effektiv metod för att förebygga tobaksbruk. Den bygger på strukturerade insatser med vuxenstöd, information, attitydpåverkan och positivt gruppträck. Arbetet startade i Västerbotten 1993 och har sedan dess införts i nästan 70 kommuner och flera landsting och regioner i Sverige.

Metoden har också utvärderats vetenskapligt, avhandlingen går att hitta via tobaksfri.se.

SPONSRA TOBAKSFRI DUO

Vill du vara med och stötta arbetet för tobaksfria ungdomar? Du kan sponsra med varor, tjänster eller ekonomiska bidrag. Vi söker också profiler som kan fungera som positiva förebilder eller hålla föreläsningar.

Tillsammans med Region Östergötland kan ditt företag eller din organisation bidra till att fler ungdomar förblir tobaksfria.

Visst vill du vara med?

KONTAKTER

Kontaktperson på din skola är:

.....
.....

INFORMATION

Frågor mejlas till
tobaksfriduo@regionostergotland.se

LÄS MER

www.tobaksfri.se

Vi finns också på Facebook och Instagram.

Arbetet samordnas av Enheten för hälsoanalys inom Region Östergötland.



Region
Östergötland