

# tobaks**FRI** duo



2012 aloitamme tupakkateollisuuden vastaisen kampanjan!

## – teini-ikä ilman tupakkaa!

Nuoret aloittavat tupakoimisen useimmiten 6.–9. luokalla. Jos nuoret saadaan pidettyä tupakasta erossa tämä aika, heidän mahdollisuutensa pysyä savuttomina koko loppuelämänsä on hyvin suuret!

Tobaksfri Duo on hauska ja hyvin tuloksia tuottava tapa ehkäistä tupakointia. Onnistumiseen tarvitaan tueksi myös aikuisia. Vanhempien tehtävä on pyrkiä estämään nuoriaan polttamasta ja he voivat myös oikeasti tehdä asialle jotakin. Tupakoinnin vastaista työtä on tärkeä tehdä myös nuorten omassa ympäristössä eli koulussa.

Useat tutkimukset ovat osoittaneet, että nuoret haluavat ympärilleen johdonmukaisia aikuisia ja että vanhemmat, koulu ja yhteiskunta noudattavat samoja sääntöjä.

Tobaksfri Duon sivutuotteena myös monet aikuiset lopettavat tupakanpolton omia nuoria tukiessaan.

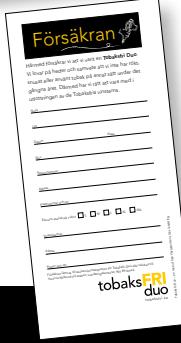
## Näin se käy

### Vierailuja koululaisille ja tietoa aikuisille

Viidennellä tai kuudennella luokalla koululaisille tarjotaan tietoa tupakasta ja he pääsevät tekemään itseluottamusta tukevia harjoituksia. Lisäksi vanhemmille ja muille läheisille aikuisille jaetaan tietoa.

Tämän jälkeen nuorille tarjotaan mahdollisuutta muodostaa yhdessä tupakoimattoman aikuisen kanssa duo, jossa aikuisen tehtävänä on tukea oppilasta aina koulun päättymiseen 9. luokan loppuun asti. Aikuinen voi olla nuoren oma vanhempi tai vaikkapa 18 vuotta täyttänyt sisarus, sukulainen, naapuri, koulun henkilökuntaa tai muut tärkeä aikuinen. Yksi aikuinen voi tehdä sopimuksen useamman nuoren kanssa.

Hankkeesta vastaavat henkilöt ovat useimmiten Folktandvärdenin tehtävään koulutettuja suuhygienistejä ja hammashoitajia. Kuntakohtaisesti vastuuhenkilöinä voi olla kuitenkin myös muiden ammattiryhmien edustajia.



### Sopimus

Sopimus tarkoittaa sitoumusta, jossa duo lupaa olla tupakoimatta, käyttämättä nuuskaa ja muita tupakkatuotteita (vähintään) 9. luokan päättymiseen asti.

Aikuisella on päävastuu sopimuksen noudattamisen valvomisesta. Jos aikuinen rikkoo sopimusta, nuorella on oikeus vaihtaa sopimuskuppania. Jos nuori rikkoo sopimusta, hänen on luovuttava jäsenkortistaan ja hänen kanssaan käydään seurantakeskustelu.

### Vakuutus

Kerran vuodessa duo allekirjoittaa vakuutuksen, jossa molemmat osapuolet vakuuttavat noudattaneensa sopimusta koko kuluneen vuoden. Vakuutus on samalla myös arvontakuponki – esim. Tobaksfri Duo Norr järjestää suuret kevätarjaukset koulun päättyessä.

## Tupakoinninvastainen työ kouluissa

On tärkeää, että tupakointia ehkäisevä työ näkyy ja kuuluu ja sitä myös seurataan kouluissa. Lähes kaikissa kouluissa on Tobaksfri Duo -projektin yhteyshenkilö sekä työryhmä, joka vastaa projektin seurannasta ja säännöistä. He organisoivat vuoden aikana paikallista työtä ja huolehtivat materiaalin, kuten vakuutuslomakkeiden ja Friheter-lehden, jakamisesta.

Monissa kouluissa hankkeessa on mukana myös oppilaiden edustajia, jotka osallistuvat koulun omien tapahtumien ja arvontojen suunnitteluun ja toimivat samalla tärkeinä esikuvina.

Kunnan tai läänin koordinaattori on säännöllisesti yhteydessä kouluun ja tiedottaa koulutuksista, yhteisistä aktiviteeteista, kilpailuista yms.

### Hyödyt

Kaikki nuoret saavat jäsenkortin todistukseksi tietoisesta päätöksestään. Se on myös tärkeä henkilökohtainen paperi, jolla saa etuja ja alennuksia esim. kahviloista, tuotteista tai aktiviteeteista.



### FRIheter

Friheter-lehti kertoo tupakointia ehkäisevästä työstä kouluissa ja maailmalla. Siihen voivat kaikki lähettää kirjoituksia sekä kuvia paikallisista tapahtumista.

Lehti ilmestyy kerran luvuudessa ja jaetaan koulun oppilaille ilmaiseksi. Sitä on saatavana myös maakäräjien odotustiloista ja kunnan nuorisotoimesta.

Lehti löytyy myös sivustolta tobaksfri.se.



### Koulutusta

Hankkeen parissa työskentelevää henkilökuntaa koulutetaan säännöllisesti. Työn tueksi on saatavana myös uusi opaskirja (2011).

Koulujen oppilasryhmät voivat osallistua koululaisten toimintapäiville sekä eri teemakoulutuksiin, joiden tarkoituksena on tarjota nuorille tietoa sekä tukea koulun omaa työtä.

### Kehityskeskustelut

Keskustelu ja vuoropuhelu ovat kenties tärkein osa-alue nuorten kohtaamisessa! Oppaassa on ohjeita siihen, kuinka tupakointia ehkäisevä työ voi toimia hyvänä kehityskeskusteluun sisältyvänä lähtökohtana.

### Seuranta

- Duo allekirjoittaa joka vuosi tupakoimattomuusvakuutuksen.
- Hammashuolto seuraa tupakointia ja tupakoimattomuutta duoja joka käynnillä.
- Koulu tiedottaa ja vastaa seurannasta vanhempainpaamisissa, kotisivuilla, kehityskeskusteluissa ja terveystarkastuksissa.
- Aikuisen on oltava kiinnostunut ja keskusteltava aktiivisesti tupakoimattomuuspäätöksestä.
- Lähiyhteiskunta tukee tupakoimattomia tarjoamalla nuorille erilaisia etuja ja aktiviteetteja.
- Koulun työtä seurataan sertifiointin pohjana olevassa vuotuisessa raportissa.

Työhön kannattaa ottaa mukaan myös nuorisokeskukset ja urheiluseurat; tätä varten on olemassa valmiita sopimuspohjia.



## Tieteellisesti tutkittu

Tobaksfri Duo on tehokas, joustava ja tuloksia tuottava menetelmä tupakoinnin ehkäisyyn. Se perustuu hyvin rakennettuun organisaatioon, aikuisten antamaan tukeen, tiedottamiseen, asennekasvatukseen ja positiiviseen ryhmäpaineeseen.

Maria Nilson on tutkinut menetelmää väitöskirjassaan Promoting health in adolescents – preventing the use of tobacco.

Linkki väitöskirjaan löytyy sivustolta tobaksfri.se.

## Organisaatio

Toiminta alkoi Västerbottenissa vuonna 1993 ja siinä ovat mukana lähes kaikki Västerbottenin koulut ja nuoret. Toimintaa ohjaa maakäräjät sekä Folktandvården yhteistyössä koulujen ja kuntien kanssa. Työvaliokuntaan kuuluu lääninvastaava yhteyshenkilö, jonka tehtävänä on kehittää menetelmää ja koordinoida koulutusta ja tiedotusta. Tobaksfri Duo Norrissa on mukana myös Norrbottenin lääni, jolla on oma lääninvastaavansa ja organisaationsa.

Folktandvårdenilla on koordinaattori, joka vastaa hammashuollon työn kehittamisestä. Kussakin hammashoitolassa on vähintään yksi henkilö, joka vastaa paikallisesta tupakoinnin vastaisesta työstä yhteistyössä "omien" koulujensa kanssa.

## Oma tuotemerkki

Tobaksfri Duo on suojattu tuotemerkki ja sen graafinen ohjeistus on saatavissa Ywonne Wiklundilta.

Kampanjaamme kuuluu myös vaatteita ja muuta materiaalia, joita voi tilata osoitteesta tobaksfri.se.



## Haluatko lisätietoja?

Ota meihin yhteyttä.

Västerbottens läns Landsting  
Ywonne Wiklund, hälsoutvecklare  
VU-staben, 901 89 Umeå  
Puh. 090 785 73 91  
Matkapuh. 070 648 73 15  
S-posti ywonne.wiklund@vll.se

Länssamordnare Folktandvården  
Maria Sandström, tandhygienist  
Tandsköterskeutbildningen  
901 85 Umeå  
Puh. 090 785 60 11  
S-postimaria.e.sandstrom@vll.se

Norrbottnens Läns Landsting  
Bodil Larsson, Sekretariatet  
971 89 Luleå  
Puh. 0920 28 46 16  
Matkapuh. 070 353 13 04  
S-posti bodil.m.larsson@nll.se

Länssamordning Folktandvården  
Samhällsodontologi  
Norrbottnens Läns Landsting  
971 89 Luleå

Tobaksfri Duo - Västerbottenin läänin maakäräjien kehittämä menetelmä.  
Graafinen suunnittelu Ord & Co. Uumaja, tammikuu 2012.

tobaks**FRI**  
duo

tobaks**FRI**  
duo



2012 aloitamme tupakkateollisuuden vastaisen kampanjan!

## – teini-ikä ilman tupakkaa!

Nuoret aloittavat tupakoimisen useimmiten 6.–9. luokalla. Jos nuoret saadaan pidettyä tupakasta erossa tämä aika, heidän mahdollisuutensa pysyä savuttomina koko loppuelämänsä on hyvin suuret!

Tobaksfri Duo on hauska ja hyvin tuloksia tuottava tapa ehkäistä tupakointia. Onnistumiseen tarvitaan tueksi myös aikuisia. Vanhempien tehtävä on pyrkiä estämään nuoriaan polttamasta ja he voivat myös oikeasti tehdä asialle jotakin. Tupakoinnin vastaista työtä on tärkeä tehdä myös nuorten omassa ympäristössä eli koulussa.

Useat tutkimukset ovat osoittaneet, että nuoret haluavat ympärilleen johdonmukaisia aikuisia ja että vanhemmat, koulu ja yhteiskunta noudattavat samoja sääntöjä.

Tobaksfri Duon sivutuotteena myös monet aikuiset lopettavat tupakanpolton omia nuoria tukieksaan.