

# SOTIS



## Samtal Om Tobak I Skolan

Hälsosamtalet om tobak

Stockholm 8 febr-17

Margareta Pantzar

# Indelning i tre spår

## Spår 1

### Tobaksfri/Testat

- Aldrig använt
- Testat några gånger
- Mindre än 10 ggr totalt och inte de senaste 30 dagarna

## Spår 2

### Experimenterande/Tidigare regelbundet\* bruk -

- Mer än 10 ggr totalt, men aldrig regelbundet
- Regelbundet, men inte de senaste 30 dagarna
- Mindre än 10 ggr under de senaste 30 dagarna

## Spår 3

### Röker/Snusar

- Regelbundet (varje vecka sedan minst en månad)
- Mer än 10 ggr under de senaste 30 dagarna

\* Regelbundet = minst 1 gång varje vecka under en fyra – veckors period

# Fokus i samtalet

**Spår 1**

**Tobaksfri/Testat**

**Stärk tobaksfriheten**

**Spår 2**

**Experimenterande/Tidigare regelbundet bruk**

**Stärk positiva tankar och beslut**

**Spår 3**

**Röker/Snusar regelbundet**

**Lyft förändringstankar och positiva val**

\* Regelbundet = minst 1 gång varje vecka under en fyra – veckors period

# Visa intresse och stärk självkänslan

## Spår 1

### Tobaksfri/Testat

”Vad bra att du är rökfri/snusfri - berätta hur du tänker?”

## Spår 2

### Experimenterande/Tidigare regelbundet bruk

Uppmuntra till reflektion och stärk positiva tankar och beslut.

## Spår 3

### Röker/Snusar regelbundet

Berätta om.. Hur tänker du nu när vi pratat...? Vad säger du om att prata mer...?

\* Regelbundet = minst 1 gång varje vecka under en fyra – veckors period

# 5 Utbildningsfilmer om SOTIS

Samtalet

# Skapa kontakt och var tydlig – enkla råd

”Att sluta är en av de viktigaste sakerna du kan göra för att skydda din hälsa och även de som finns i din närhet”

”Är du redo att sluta?”

”Vilken dag skulle vara lämplig?”

”Vill du ha stöd?”

# Stimulera prat om förändring

- Ett av målen med samtalen är att stimulera eleven att prata om förändring:

*"Om du bestämde dig, vad skulle vara de viktigaste skälen?"*

*"Har du försökt att sluta? Vad hände?"*

*"Hur skulle du kunna göra?"*

*"Vem skulle kunna stödja dig?"*

**Uppföljande samtal**  
**Intresserade från spår 2 och 3**

**Aktuella tobaksvanor. Stimulera till nya vanor och aktiviteter.**

**Områden att diskutera**

- Pengar
- Fräschhet
- Beroendet
- Vad händer i kroppen
- Att vara en förebild
- Odling av tobak:  
skogskövling, barnarbete  
mfl.

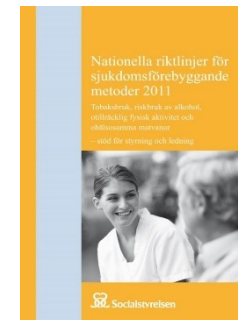
**Då eleven bestämt sig för att sluta .. och senare**

- Vem kan stödja dig?
- Vad behöver du förändra?
- Vad är du bra på?
- Hur kan du hantera svåra situationer?
- Vad har du vunnit?
- Vad är det bästa med det du gjort?
- Hur känns det att ha kommit en bit på väg?
- Hur går du vidare?



# Styrdokument

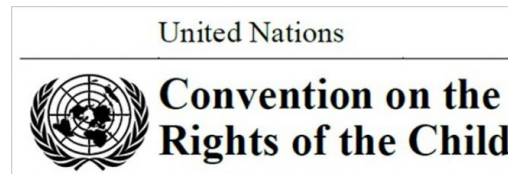
- Socialstyrelsens riktlinjer för sjukdomsförebyggande metoder



- Tobakskonventionen



- Barnkonventionen



# Summering - vad fungerar?

Förebilder/Få inspiration

Komma tillbaka och berätta - feedback

Ge goda chanser till omedelbar framgång

Hemuppgifter, gemensamt formulerade

Öppna frågor/nyfikenhet

Nya erfarenheter påverkar hur man tänker

Vidga till "vad mår jag bra av"

**Kontakt viktig samt Fimpaaa-appen!**



# Mer information



[umo.se](http://umo.se) (appen Fimpaaa)

[psykologermottobak.org](http://psykologermottobak.org) (manual SOTIS)

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

[nonsmoking.se](http://nonsmoking.se)

[smartungdom.se](http://smartungdom.se)

[tobakskroppen.fi](http://tobakskroppen.fi)

[1177.se](http://1177.se)

[tobaksfakta.se](http://tobaksfakta.se)

[slutarokalinjen.org](http://slutarokalinjen.org) Tel 020 – 84 00 00

