

Att försöka övertala Amanda Sörskog och Ebba Petersen att börja röka eller snusa är knappast någon idé. De har skrivit på ett kontrakt med sina mammor om att hålla sig borta från tobak.

I fyra år har folktandvården i Västervik arbetat på detta sätt för att hindra ungdomar från att börja röka eller snusa. Nu sprids metoden Tobaksfri Duo över hela Kalmar län.

text ANNA SMEDBERG
foto SARA WINSNES



De lovar ett liv utan tobak

Bildtext
foto NAMN

fortsättning nästa sida ►

fakta

Tobaksfri Duo

- Kontraktbaserat tobaksförebyggande arbete som folktandvården genomför i samarbete med skolor.
- Folktandvården i Västervik var först ut i Kalmar län. Arbetsmetoden har nu spridit sig till Vimmerby och Hultsfred.
- Förra året skrev 73 procent av eleverna i årskurs 6–9 i Västervik kontrakt tillsammans med en vuxen person. Duon lovar att inte röka, snusa eller på annat sätt använda tobak.
- Målsättningen är att metoden ska användas i hela Kalmar län år 2013. Folktandvården i Mönsterås, Högsby och Mörbylånga håller på att införa Tobaksfri Duo.



Snusförnuftiga tjejer – det

För klasskamraterna Amanda Sörskog och Ebba Petersen, som båda är 14 år och går i åttonde klass på Ellen Keyskolan i Västervik, var det en självklarhet att vara med i Tobaksfri Duo. De har skrivit kontrakt med sina mammor.

– **JAG ÄR HELT SÄKER PÅ** att jag inte ska röka eller snusa för det är ohälsosamt, skadligt och dyrt. För mig var det ett lätt val att vara med, säger Amanda Sörskog.

Hon tror att avtalet kan göra att färre provar på att snusa och röka.

– Om man är med bryter man nog inte mot kontraktet.

På fritiden umgås hon med vänner, spelar akustisk gitarr och ska börja dansa streetdance på ungdoms- och kulturhuset Mejeriet i Västervik.

Vännen Ebba Petersen har dansat

streetdance i flera år på Mejeriet. Hon spelar piano, umgås med kompisar och seglar på fritiden.

– Jag kommer inte att börja röka eller snusa. Jag tycker det är äckligt och skulle inte börja även om kompisar tryckte på.

Nu är det ingen av deras vänner som trycker på eller använder tobak. Om vännerna skulle börja snusa eller röka skulle de stöta på patrull.

– Jag skulle absolut försöka få dem att sluta direkt, säger Amanda Sörskog.

DET VAR TANDHYGIENISTEN Johanna Smajic på folktandvården i Västervik som tog initiativ till projektet. Hon har arbetat i Västerbottens län där Tobaksfri Duo använts sedan början av 1990-talet.

– Om det fungerar i Västerbotten borde det fungera även här. Det är en väldigt effektiv metod. Det har både utvärdering och forskning visat, säger Johanna Smajic.

Hon samordnar Tobaksfri Duo tillsammans med tandhygienisten Lena Liljeblad.

– Det är flera faktorer som ligger bakom att det är så lyckat. Dels informationen vi ger ungdomarna, dels kontraktmetoden som ger tyngd bakom beslutet.

Man pratar om det både i skolan, bland kompisar, på folktandvården och i familjen.



En eldriven tandborste, en termos och ett kontokortsfodral är några av de bonusprylar som eleverna kan vinna i lotteriet som Tobaksfri Duo anordnar varje vårtermin.



Två tjejer som är i stöten. Dock inte när det gäller cigaretter och snus. Både Amanda och Ebba har skrivit på kontrakt att inte börja röka eller snusa.

har de skrivit kontrakt på

REDAN UNDER VÅRTERMINEN i årskurs sex får eleverna information om tobak och möjlighet att skriva på kontrakt för kommande tre år.

– Anledningen till att vi pratar om det redan i årskurs sex är att vi ser att det händer mycket under sommarlovet mellan sexan och sjuan. Vi vill gärna att eleverna tar beslutet innan sommarlovet.

Kontraktet skrivs med en vuxen, oftast en förälder.

– På så sätt blir det en dubbel hälsovinst. Ett barn och en vuxen bildar en duo och två personer lovar att avstå tobaksbruk. Många elever ser det som en chans att kunna påverka en vuxen som kanske röker eller snusar.

Som bonus får eleverna rabattkuponger och deltar varje vårtermin i ett lotteri.

Om en vuxen person bryter kontraktet får eleven ingå avtal med en ny vuxen.

– Det händer att elever provar tobak och då ges de möjlighet att teckna ett nytt kontrakt men de får inte delta i lotteriet det året.

Varför skriver inte alla på?

– Förhoppningen är förstås att nå 100 procent. Ingen ska röka eller snusa. En del säger att de redan bestämt sig och inte tänker bli tobaksbrukare. De tycker därför inte att de behöver skriva på ett kontrakt. Självklart finns det en viss procent som redan röker och snusar. Vad gäller grupptricket är det ändå favor för Tobaksfri Duo eftersom så många är med. Kan man få en osäker i varje klass att gå med och få den personen att känna att han eller hon får hjälp att stå emot och en

ursäkt att tacka nej till tobak, är det en otrolig vinst.

Vad händer efter högstadiet?

– Tyvärr har man sett en liten topp i årskurs ett och två på gymnasiet, då en del börjar bruka tobak. Så frågan är väl om man ska vidga projektet.

Varför står folktandvården bakom projektet?

– För att vi arbetar preventivt. Vi informerar om allt från kost och karies till tobak. Vi träffar ungdomar regelbundet och är bland de första som kan upptäcka skador som orsakas av tobaksbruk. Vi har ett omfattande barn- och ungdomsprogram och det nya programmet säger att informationen ska vara densamma över hela länet. Vi vill att alla barn och ungdomar ska få ta del av samma information. ■

kort om nyheter

Talande Webb
Browsecloud



Webben talar

■ **NU KAN DU** använda Talande Webb på landstingets webbplats ltkalmar.se. Talande Webb är ett hjälpmedel som gör att en röst läser upp webbsidor och pdf-filer på landstingets webbplats. Funktionen markerar den text som läses upp, sparar uppläst tal som mp3 och ger dig möjlighet att använda läslinjal eller skärma av för att hålla fokus på det du läser. Talande webb är gratis för dig som användare.

Mer information finns på ltkalmar.se

Råd om vård dygnet runt

RING 1177

eller besök www.1177.se

Landsting och regioner | samverkan | 1177

1177.se får en ny look

■ **LETA VÅRD** i hela Sverige, hämta råd och kunskaper om hälso- och sjukvård och använd dina lokala e-tjänster för att kontakta vården.

När landstingen lanserar den gemensamma webbplatsen 1177.se i en ny version blir det med nytt utseende och utökad utbud. Förutom det nationella materialet som består av artiklar och material som gäller hela Sverige, kan du som invånare nu också få fram information från Landstinget i Kalmar län. På 1177.se finns också "Mina vårdkontakter".