

DIALOGMATERIAL

NIKOTINFRI UNGDOMSIDROTT

För en nikotinfri barn- och ungdomsverksamhet

Under de senaste åren har vi noterat ett kraftigt ökat bruk av vitt snus och e-cigarett bland både högstadie- och gymnasieelever. Vi ser även hur bruket spridit sig inom ungdomsidrotten runt om i Sverige. Eftersom alla former av nikotin- och tobaksbruk är smittsamma företeelser behöver vi skapa fler helt nikotinfria miljöer för att skydda barn och unga.

Nu hoppas vi att ni som klubb eller annan ungdomsverksamhet vill hjälpa oss och skapa en helt nikotinfri verksamhet för att så många barn och ungdomar som möjligt ska kunna förbli helt nikotinfria. En positiv bieffekt av detta är att det även hjälper alla de som vill sluta.

Som ett stöd för alla er som vill skapa en helt nikotinfri verksamhet har vi tagit fram en kort film och ett dialogstöd som kan sprida kunskap och motivation till alla era ledare, aktiva ungdomar och deras föräldrar.

Utbildningen rekommenderas att genomföras i tre steg:

1. För alla ledare: Filmvisning, dialog och översyn av tobakspolicy
2. För alla aktiva ungdomar: Filmvisning, dialog och överenskommelse
3. För alla föräldrar: Filmvisning, dialog och överenskommelse

Vi tror att det är viktigt att få med alla föräldrar på överenskommelsen om en helt nikotinfri verksamhet och att föräldrar går med på att inte använda någon form av nikotin framför sina barn i samband med aktiviteter i idrottshallen, på planen eller läktaren. Viktigast är dock ledare och aktiva ungdomar, så om man måste prioritera är dessa steg viktigast att genomföra!

Vi tänker att filmvisning plus dialog ska ta 10-15 min att genomföra på ett ledarmöte eller i samband med ett vanligt träningstillfälle/sammankomst för de aktiva ungdomarna. Bäst är såklart om man har en större skärm att visa filmen på, men ungdomarnas egna telefoner kan också fungera.

Följande stöd får ni av oss:

- Kort film som utbildar om nikotinets alla smitto- och hälsorisker
- Dialogmaterial för ledare
- Exempel på drogpolicy som inkluderar nikotinprodukter
- Dialogmaterial för aktiva ungdomar
- Förslag till överenskommelse
- Dialogmaterial till föräldramötet
- Förslag till överenskommelse med föräldrar
- Förslag till skyltar att sätta upp i era lokaler

STEG 1: DIALOGMATERIAL FÖR LEDARNA

Tidsåtgång: ca 15 minuter

Introduktion

Som ni säkert känner till har användningen av vitt snus och e-cigarett ökat kraftigt bland unga. Tillsammans är vi som ledare och andra funktionärer viktiga förebilder för våra aktiva ungdomar. Fler än 9 av 10 rökare/snusare har börjat i tonåren och genom att skapa en helt nikotinfri verksamhet kan vi tillsammans hjälpa fler ungdomar att förbli helt nikotinfria. Ni ska nu få ta del av en kort film och därefter diskutera ett antal frågeställningar och komma överens om en uppdaterad drogpolicy som ska gälla hela vår verksamhet.

1. Visa utbildningsfilmen

2. Frågeställningar att diskutera:

- Vad innebär det om du som ledare använder någon form av nikotin eller tobak under träning/match/gemensam resa eller annan verksamhet?
- Kan vi komma överens om att inte använda synligt nikotin (plåster och nikotintuggummi undantagna) under den tid vi spenderar med våra ungdomar?
- Hur ser vår drogpolicy ut? – Behöver den uppdateras?
- Hur kan vi på ett bestämt men respektfullt sätt påminna varandra och våra spelare om våra förhållningsregler?
- På vilket sätt säkerställer vi att nya ledare/spelare uppdateras om det vi bestämt?
- Kan vi sätta upp skyltar som påminner om att vår verksamhet är helt nikotinfri? (se bifogade förslag till skyltar)
- Hur följer vi upp att vår drogpolicy kommuniceras och efterlevs?

STEG 2: DIALOGMATERIAL FÖR DE AKTIVA UNGDOMARNA

Tidsåtgång: ca 15 minuter

Introduktion

Du har säkert sett att många av dina kompisar använt vitt snus eller e-cigarett. Kanske även du själv? 9 av 10 ungdomar svarar att man börjar på grund av kompisars påverkan och om ingen använde eller bjöd på vitt snus eller e-cigg skulle betydligt färre börja. Det kan vara svårt att tacka nej när en kompis bjuder och många tänker att man bara ska testa lite nu... Få inser hur snabbt man fastnar i ett beroende. Ni ska nu få ta del av en kort film och därefter diskutera ett antal frågeställningar. Sedan hoppas vi att ni kan komma överens om att ingen använder någon form av nikotin när ni är tillsammans!

1. Visa utbildningsfilmen

2. Frågeställningar att diskutera:

- Vad innebär det om du som kompis använder någon form av nikotin eller tobak i omklädningsrummet under träning/match eller vid andra tillfällen när ni umgås?
- Är det lätt att tacka nej när en kompis bjuder? Och även om det är lätt för dig, kan det vara svårt för någon annan?
- Kan vi komma överens om att inte använda någon form av nikotin under den tid vi spenderar tillsammans?
- Hur kan vi på ett bestämt men respektfullt sätt påminna varandra om någon glömmer?
- På vilket sätt säkerställer vi att nya spelare/medlemmar uppdateras om det vi bestämt?

STEG 3: DIALOGMATERIAL TILL FÖRÄLDRAMÖTET

Tidsåtgång: ca 15 minuter

Introduktion

Kanske har du märkt att många av ditt barns kompisar använder vitt snus eller e-cigarett. Kanske även ditt barn? 9 av 10 ungdomar svarar att man börjar på grund av kompisars påverkan och om ingen använde eller bjöd på vitt snus eller e-cigarett skulle betydligt färre börja. Det kan vara svårt att tacka nej när en kompis bjuder och många tänker att man bara ska testa lite nu... Få inser hur snabbt man fastnar i ett beroende.

Vi vet att många föräldrar avstår från att prata om tobak och nikotinprodukter med sina barn för att man är rädd att det ska få en motsatt effekt, att ett förbud snarast skulle locka till ett testa. Av forskning vet vi att så inte är fallet på befolkningsnivå. I stället är det tvärtom så att de allra flesta barn och unga anser att ett "nej" från en förälder är skäl nog att avstå och att det kan vara lättare att tacka nej när kompisen bjuder om det finns en "trist vuxen" att skylla på.

Ni ska nu få ta del av en kort film och därefter diskutera ett antal frågeställningar. Sedan hoppas vi att ni kan komma överens om att varken barn eller vuxna använder någon form av nikotin under våra matcher, träningar och andra gemensamma aktiviteter!

1. Visa utbildningsfilmen

2. Frågeställningar att diskutera:

- Vad innebär det om du som förälder tillåter ditt barn att använda vitt snus eller e-cigarett?
- Vad innebär det om du som förälder själv använder någon form av nikotin eller tobak vid matcher och träningar eller vid andra tillfällen när ni umgås med ungdomar?
- Vad kan ni som föräldrar göra tillsammans för att stötta era barn att förbli helt nikotinfria?
- Kan vi komma överens om att inte använda någon form av nikotin under den tid vi spenderar på matcher/träningar och andra gemensamma aktiviteter?
- Hur kan vi på ett bestämt men respektfullt sätt påminna varandra om någon glömmer?
- På vilket sätt säkerställer vi att nya föräldrar uppdateras om det vi har bestämt?