



Det fungerar

Vi vet att Tobaksfri duo är en effektiv, flexibel och framgångsrik metod som hjälper ungdomar att vara tobaksfria. Dessutom vet vi att många vuxna slutar med tobak – om de väljer att bli en vuxenpartner.

Tobaksfri duo startade i Västerbotten 1993 – och nästan alla ungdomar i Västerbotten är med. Verksamheten drivs av landstinget och Folk tandvården i samarbete med skolor och kommuner runt om i landet samt på Åland.

KONTAKT

SLUTA-RÖKA-LINJEN



RING 020-84 00 00
www.slutarokalinjen.se



Region
Västernorrland

Vill du ha hjälp med att sluta
röka och snusa? Mer info på:
www.1177.se



Vi finns också på Facebook, Instagram och twitter

tobaksFRI
duo

tobaksfri.se

Tobaksfri duo – en metod från Västerbottens Läns Landsting. Grafisk form Ord & Co i Umeå, augusti 2016

Tobaksfri framtid

Respekt



tobaksFRI
duo



Först får alla elever i årskurs 5 eller 6 utbildning om tobak, med kunskap och övningar för att stärka självförtroendet. Föräldrar och andra vuxna runt eleverna får också information.

BILDA EN DUO

Eleverna i klassen erbjuds sen att bilda en duo tillsammans med en vuxen som är tobaksfri – eller som lovar att bli det.

Du väljer själv vem du vill ha som din vuxenpartner. Ofta är det en förälder, men det kan vara någon annan nära dig som är över 18 år. Du kan t.ex. välja ett syskon, en släkting, en vuxen på skolan eller en kompis förälder. En vuxen kan skriva avtal med flera ungdomar.

SKRIV KONTRAKT

Kontraktet är den viktiga överenskommelsen där både du och din vuxenpartner lovar att inte röka, snusa eller använda någon form av tobak, eller rökprodukter som vattenpipa eller e-cigarett – till din avslutningsdag i klass 9. På vissa orter finns Tobaksfri duo även på gymnasiet.

PS. Tänk tobaksfritt hela livet ...

Din vuxenpartner ska hjälpa dig att följa avtalet – alltså hålla löftet. Om vuxenpartnern bryter avtalet får du byta partner. Om du bryter avtalet ska du återlämna medlemskortet till skolans kontaktperson. Du kan bli medlem igen när du bestämt dig för att vara tobaksfri.

FÖRSÄKRAN – EN GÅNG PER ÅR

Varje år skriver ni på en försäkrans där ni intygar att ni hållit avtalet under året. På många skolor är Försäkrans också en lottsedel, med prisutdelning i samband med skolavslutningen!

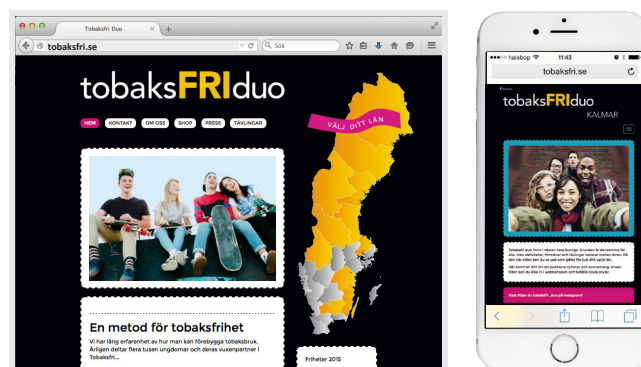
MEDLEMSKORT GER FÖRMÅNER

När du skrivit på kontraktet får du, i de flesta län, ett medlemskort som bevisar att du tagit ett aktivt och bra beslut! Det är också en personlig värdehandling som ger dig förmåner och rabatter på t.ex. fika, varor eller aktiviteter.

Förmånerna gäller alla i hela landet, kolla andra orter om du är ute och reser.



På skolan finns en kontaktperson. Många skolor utser elevrepresentanter och utbildar ambassadörer för Tobaksfri duo. De bildar ofta en arbetsgrupp eller styrelse, som ordnar aktiviteter, tävlingar och utlottningar på skolan.



FÖLJ TOBAKSFRI DUO

På hemsidan tobaksfri.se kan du läsa mer om Tobaksfri duo, om vad som händer på din skola, i ditt län eller på andra ställen i Sverige. Här finns shopen, kontaktuppgifter till din skola och här kan du se vilka förmåner ditt medlemskap ger dig.

På Facebook och Instagram är vi aktiva, med fakta, tävlingar och annat intressant. Gilla och följ oss så missar du inget kul som händer.

Skicka gärna in bilder och text om ni hittat på något på din skola eller berätta om ni har något spännande på gång, så kanske vi publicerar.

Tidningen Friheter berättar om det tobaksfria arbetet runt om i Sverige och i världen och kommer ut någon gång då och då. Tidningen finns också att läsa på tobaksfri.se.

TÄVLINGAR

Det är alltid någon tävling på gång på hemsidan eller på instagram där du kan vinna profilmaterial och annat. Den 1–24 december finns en adventskalender på hemsidan med lucköppning och utlottning av fina vinster.

Många skolor ordnar också egna tävlingar och utlottningar.

KLÄDER OCH ANNAT MATERIAL

På vår webbshop finns många fina profilmaterial och praktiska prylar, t ex mössor, hoods och solbrillor. Här kan alla handla och betalar smidigt med kontokort.

Många skolor köper också in material till sina lokala utlottningar.

