

# Bli fri från tobak

med Sluta-röka-linjen



## Innehåll

Så här fungerar Sluta-röka-linjen.....	3
Så här jobbar vi .....	4
Chatta med oss.....	5
Rätt tillfälle att sluta .....	6
Hur kan du som närstående stötta någon att sluta? ....	7
Om ungdomar och tobak.....	8
Det finns inga hopplösa fall .....	11
Rökfritt Sverige 2025 .....	12
Tobak och Agenda 2030 .....	13
Om Sluta-röka-linjen.....	14
Om samtalsmetoden och rådgivarna.....	15

# Så här fungerar Sluta-röka-linjen

Sluta-röka-linjen är en nationell stödlinje för personer som vill sluta med tobak eller som redan har slutat och vill undvika att börja igen. Även närstående som bekymrar sig för någon annans tobaksbruk kan vända sig till oss. Sluta-röka-linjen erbjuder stöd till allmänheten bland annat genom telefonrådgivning. Vi erbjuder även stöd till yrkesverksamma genom handledning och informationsmaterial.

## Sluta-röka-linjens tillgänglighet

- Allt vårt stöd är kostnadsfritt och du som söker stöd behöver inte uppge vem du är.
- Vi ger stöd på flera olika språk.
- Vi individanpassar vårt stöd och kan följa upp med flera samtal.
- Vi finns på telefon och chatt, helgfria vardagar. Se slutarokalinjen.se för aktuella öppettider.
- Telefonnummer: 020-84 00 00
- Hemsida: [www.slutarokalinjen.se](http://www.slutarokalinjen.se)



## Så här jobbar vi

När du ringer till Sluta-röka-linjen får du prata med en av våra rådgivare. Du behöver inte förbereda dig inför samtalet. Ibland räcker det med ett samtal, men möjligheten finns till fortsatt kontakt och stöd. Rådgivningen utgår ifrån dina behov, din situation och vad som är viktigt för dig.

Målet är att hjälpa dig att genomföra en långsiktig och varaktig förändring. I samtalet med oss kan du också få information om läkemedel vid tobaksavvänjning. Notera att Sluta-röka-linjen inte förskriver läkemedel eller ger medicinska råd. Oavsett om du funderar på att sluta med tobak eller är i gång med förändringen är du välkommen att höra av dig till oss.



# Chatta med oss

Du kan också välja att chatta med oss under våra öppettider. Du behöver inte uppge vem du är och allt som skrivs stannar mellan dig och rådgivaren. Du kan starta chatten direkt och vi svarar så fort vi kan.

Om du inte har tid att vänta på en ledig rådgivare kan du lämna chatten och gå tillbaka och läsa vårt svar senare. Chatten nås från vår hemsida [www.slutarokalinjen.se](http://www.slutarokalinjen.se)

## Varför röker jag?

Att vara röksugen handlar till stor del om kroppens nikotinberoende. Men röksuget handlar också om vanor och inlärt beteende...

... så nästa fråga du kan ställa dig är därför:

## I vilka situationer röker jag?

## Vilka förberedelser är jag motiverad att göra?

Kan du göra vissa situationer och platser rökfria, eller börja varje morgon med en god frukost innan du tar det första blosset?

## Sluta nu eller snart?

Tänk igenom hur du ser på ditt rökstopp och lägg upp en plan genom att svara på frågan: vill du sluta ganska snart eller vill du sluta längre fram i tiden?





## Rätt tillfälle att sluta

Många går länge och bär på tanken om att de en dag kommer att sluta med tobak. Men det är lätt att skjuta beslutet framför sig. Den som går och väntar på det rätta tillfället kan bli besviken. På grund av beroendet krävs det ofta både ansträngning och förberedelse inför ett stopp. Skälen för att sluta är individuella. Många väljer att sluta i samband med förändringar i livet. Det kan vara när man

bildar familj, får barnbarn, träffar en partner, börjar träna, byter jobb eller ska genomgå en operation eller annan vård. Trots en ofta mycket stark vilja att sluta med tobak kan det bli en stor utmaning. Omgivningens krav och egen förväntan kan vara påfrestande. Vänd dig gärna till Sluta-röka-linjen så hjälper vi dig att lägga upp en plan för ditt stopp – oavsett var i livet du befinner dig.

### **Tobaksavvänjning på flera olika språk**

Sluta-röka-linjen erbjuder samtal på olika språk med hjälp av flerspråkiga rådgivare eller trepartssamtal via tolk. Du kan själv kontakta oss via telefon eller kontaktformulär på hemsidan för samtal på valt språk. Besök [www.slutarokalinjen.se](http://www.slutarokalinjen.se)

## Hur kan du som närstående stötta någon att sluta?

Att stötta någon annan att sluta med tobak kan vara värdefullt. Samtidigt kan känslor av oro och frustration dyka upp när du, utan resultat, försöker hjälpa någon i din närhet att sluta. Först och främst måste personen själv ha en egen önskan om att sluta med tobak. Att sluta för någon annans skull är svårt. Men som närstående är din roll ändå viktig. Att lyssna, visa intresse och ge stöd kan underlätta en förändring. Ta reda på vilket stöd personen skulle uppskatta att få. Tipsa gärna om oss! Du som närstående är också välkommen att höra av dig för stöd och rådgivning.

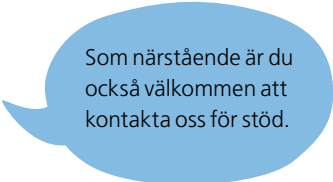


## Om ungdomar och tobak

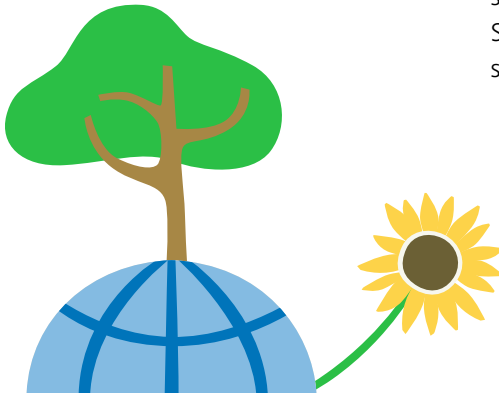
Det är oftast i ungdomen som ett tobaksberoende har sin början. Det är många saker som bidrar till det, inte minst att marknadsföring av tobaksprodukter ofta riktas till unga. Många tonåringar upplever intensiva känslor som en normal del av uppväxten. Dessa kan exempelvis bero på fysiska förändringar, önskan att skapa en unik identitet, bli mer oberoende av sina föräldrar eller mer ansvarstagande. Tobak kan framstå som ett sätt att hantera det på. Men tobak är inte lösningen på problemen.

En ungdom som använder tobak kan behöva hjälp med att sluta. Här följer några exempel på hur du som närstående kan stötta:

- Visa att du bryr dig, och förmedla att du finns där.
- Visa att du är villig att stödja personen till att genomföra en förändring som kan kännas svår.
- Fråga vilket stöd din ungdom vill ha av dig för att kunna sluta.
- Uppmuntra till aktiviteter som inte är förknippade med tobak.
- Uppmuntra till ett samtal med skolsköterska, vårdcentral eller Sluta-röka-linjen för professionellt stöd.



Som närstående är du också välkommen att kontakta oss för stöd.









# Det finns inga hopplösa fall

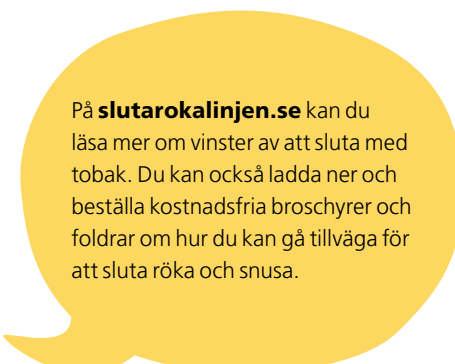
Sluta-röka-linjen får ofta samtal från personer som upplever att just de är "hopplösa fall" som aldrig kommer att lyckas långsiktigt, eftersom de fallit tillbaka så många gånger tidigare och "provat allt". Misströsta inte. Vi är övertygade om att med rätt stöd, motivation, förberedelser och inte minst erfarenhet av tidigare försök så kan alla sluta med tobak. Det är aldrig för sent! Vi hjälper dig gärna att hitta din motivation och ditt sätt att sluta.

## Allt att vinna!

Du har allt att vinna på att sluta använda tobak. Frihet från beroende, mer pengar över till annat, bättre hälsa och kondition och att vara en förebild för andra är några av de vinster många berättar om efter att ha slutat.

## Kroppen börjar återhämta sig omedelbart

- 20 minuter efter ett rökstopp har ditt blodtryck och din puls gått ner.
- 12 timmar senare har kolmonoxidhalten i ditt blod blivit normal och syrehalten i blodet ökat.
- 24 timmar efter rökstoppet har risken för hjärtinfarkt minskat.



På **slutarokalinjen.se** kan du läsa mer om vinster av att sluta med tobak. Du kan också ladda ner och beställa kostnadsfria broschyrer och foldrar om hur du kan gå tillväga för att sluta röka och snusa.

# Rökfritt Sverige 2025

I enlighet med Världshälsoorganisationens (WHO:s) tobakskonvention har många länder satt som mål att fasa ut tobaksbruket för att minska skadorna på människor och miljö. Sverige har målet att år 2025 ska andelen daglig-rökare ha minskat till under fem procent – en halvering från 2017. Sverige är ett av de länder i världen som har lägst andel rökare. Men det är ändå ett

beroende som påverkar många människors hälsa, känslor och omgivning och orsakar omkring 12 000 dödsfall per år.

Trots att andelen rökare är låg i Sverige är tobaksbruket högt på grund av snusandet, framför allt bland män. Under de senaste åren har snusandet också ökat bland kvinnor.



**<1 av 10**

vuxna röker dagligen.  
(6 procent.)



**1 av 5**

ungdomar röker  
dagligen eller ibland.  
(Lika många tjejer som killar.)



**1 av 5**

män snusar dagligen.  
(Bland kvinnor är det 1 av 20.)

# Tobak och Agenda 2030

Tobak krockar med de 17 hållbarhetsmålen i Agenda 2030 som FN:s medlemsländer gemensamt beslutat att genomföra. Förutom konsekvenserna för hälsan har tobaksproduktionen och avfallet efter tobaksprodukterna negativ påverkan på klimatet och miljön. Framställningen av tobak har dessutom negativa effekter för många som odlar tobak. Det sker ofta under mycket dåliga förhållanden i utsatta delar av världen.

Mer information om tobak ur miljö- och hållbarhetsperspektiv finns på [slutarokalinjen.se](http://slutarokalinjen.se)



**GLOBALA MÅLEN**  
för hållbar utveckling

**Det krävs ett träd för att tillverka 300 cigaretter.**

Tobaksindustrin skövlar varje år stora arealer. Enbart för att torka tobaken krävs 11,4 miljoner ton trä.

Källa: WHO



## Om Sluta-röka-linjen

Sluta-röka-linjen startades 1998, och har sedan dess tagit emot över 180 000 samtal. Vi arbetar på uppdrag av Folkhälsomyndigheten med finansiering av Socialdepartementet och driften sker vid Centrum för epidemiologi och samhällsmedicin i Region Stockholm.

Sluta-röka-linjens stöd har goda förutsättningar att ge önskad effekt. Utvärderingar pekar på att 30–40 procent av dem som kontaktar oss är tobaksfria ett år efter det första samtalet.



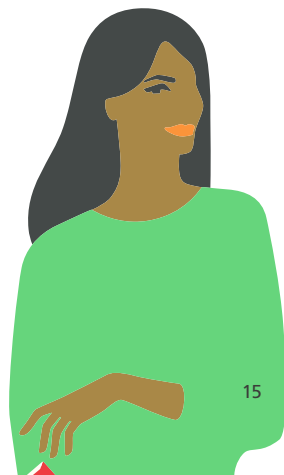
## Om samtalsmetoden och rådgivarna

Sluta-röka-linjen erbjuder kvalificerat rådgivande samtal enligt Socialstyrelsens riktlinjer. Rådgivningen baseras på motiverande samtal (MI) och beteendevetenskapliga metoder.

Rådgivarna som besvarar samtalen på Sluta-röka-linjen är diplomerade tobaksavvänjare och har en bakgrund

inom till exempel vården, tandvården, beteendevetenskap, folkhälsovetenskap eller hälsopedagogik.

Rådgivarna på Sluta-röka-linjen arbetar utifrån ett personcentrerat förhållnings-sätt där du, dina erfarenheter och din situation är utgångspunkten för samtalet.



**Sluta-röka-linjen** är en nationell stödlinje för personer som vill sluta med tobak eller som redan har slutat och vill ha stöd att inte börja igen. Sluta-röka-linjen finansieras huvudsakligen av Socialdepartementet och drivs av Centrum för epidemiologi och samhällsmedicin vid Region Stockholm.

**SLUTA-RÖKA-LINJEN**



**RING 020-84 00 00**  
[www.slutarokalinjen.se](http://www.slutarokalinjen.se)