

Visir-Klubben



Upphovsrätt, där inget annat anges, enligt Creative Commons licens CC BY. Villkor på <http://creativecommons.org/licenses/by/2.5/se>

Riksförbundet VISIR

För rökfri miljö

Hälsans Hus

Fjällgatan 23 B

116 28 Stockholm

Tel: 08-591 282 11

www.visominteroker.se

visir@telia.com

ISBN: 978-91-519-0249-4

Layout: Arkeobild

Bilder där inget annat anges: Arkeobild

Tryck: Stockholms Lito Grafiska 2020

FÖRORD

Franciska Sieurin-Lönnqvist har skrivit i VISIR Aktuelltts sidor för barn och unga sedan 2015 under rubriken VISIR klubben. Franciska har uppmuntrat barn och unga till att skriva och berätta om egna erfarenheter av rökning, roliga eller läskiga skyltar mot rökning, rita en logga för rökfritt, fimpas på marken, dikter etc.

VISIR-klubben startades av författaren till boken om Pelle Svanslös, Gösta Knutsson i början på 70-talet och då i tidningen Lill-Allers. VISIR-klubben har således en lång tradition av kommunikation kring rökning med barn och unga. Många vuxna kommer än idag ihåg VISIR klubben och en av dessa är Franciska.

Under senare år har många bra förslag och idéer kommit till VISIR klubben. Detta vill vi sammanställa och vår förhoppning är att ge inspiration och idéer till hur barn och unga kan arbeta mot rökning på ett kul sätt.

Ett varmt tack till Franciska som har sammanställt boken och ett varmt tack till alla barn och unga som på olika sätt har bidragit till att göra boken möjlig.

Agneta Alderstig
Förbundsordförande Riksförbundet VISIR

Franciska berättar...

När jag var i 12-årsåldern läste jag "Lill-Allers" som var en liten tidning för unga inuti Allers. Där blev jag medlem i VISIR-klubben.

Det kändes skönt att vara med i klubben eftersom båda mina föräldrar rökte och jag kände mig ganska ensam om mina åsikter. Jag kunde läsa små artiklar i den lilla tidningen om rökning och hur skadligt det är.

I gymnasiet rökte många och det var svårt att stå emot grupptricket. Som tur var hade jag en kompis som tyckte likadant som jag. Då var det lättare att stå emot. Om man lyckas stå emot i skolåldern är det mycket lättare sedan när man blir vuxen. Man ska aldrig börja röka!

Varför började du röka?

Jag försökte intervjua min mamma en gång om varför hon hade börjat röka. Hon kunde inte riktigt svara på frågan, för hon tyckte nog egentligen inte att det var särskilt gott. Hon hade börjat någon gång i sin ungdom när det var väldigt vanligt att alla rökte. Sedan träffade hon min pappa, och han hade rök sedan han var 11 år, så då fortsatte dom väl av bara farten. Men en dag fick pappa ont i hjärtat och doktorn sade åt honom att sluta röka. Det tyckte han var jättesvårt! Han hade ju rök nästan hela sitt liv!



Då visade det sig att mamma bara hade rök för att hon skulle sällskapa med pappa... Dumt, eller hur? Hon tyckte egentligen att det var ganska äckligt att röka. Så, när jag var 19 år lyckades jag äntligen övertala henne att sluta. Vi tummade och skakade till och med hand på det, och hon började aldrig igen!



Kampanj mot rökning. Okänd utgivare.

De här vykorten hittade min son när han var ute med sin skola på en utställning för länge sedan. Det var en kampanj mot rökning. Rätt bra tycker jag.

En av våra medarbetare såg en jättebra insändare från Victoria, 12 år, i tidningen Metro den 2/9 2015. Vill du skriva till Visir och berätta om dina erfarenheter av rökning? Dina föräldrar kanske röker, eller någon kompis?

Hur ska man få dem att sluta?



Metro 20150902

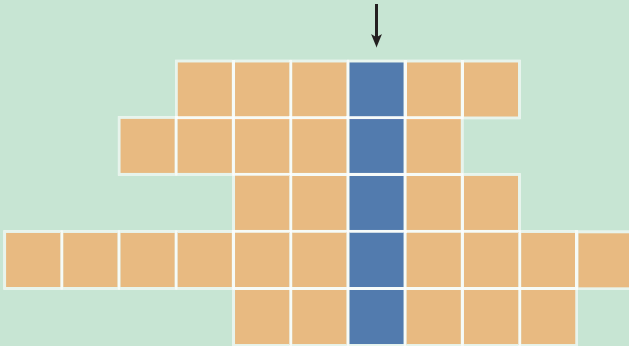
KNEP OCH KNÅP

Titta på rökmolnet här bredvid.

Vad kan rökning leda till för negativa saker?

Några av de orden passar in i korsordet här nedanför.

Här bildas ett ord på
en miljöorganisation



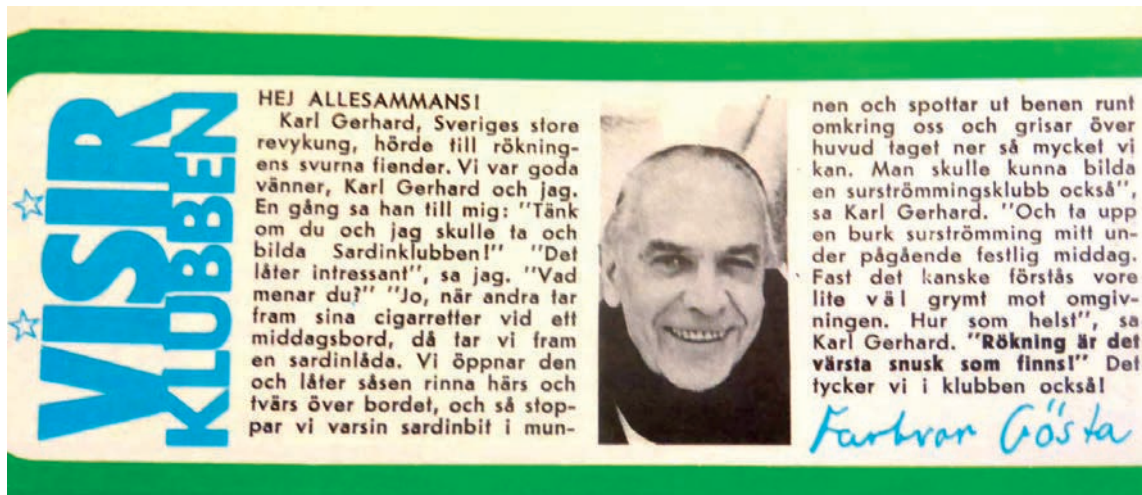
Göteborgsskämtet...

Ada står bakom en man som röker i spårvagnen.

Ada: – Man får inte röka här! Om ni inte slutar så ropar jag på konduktören! Ni får gå av om ni ska röka.

Mannen ska gå av men Ada står i vägen så hon måste gå av först. När hon sen kommer in i vagnen igen så krävs hon på en ny avgift.

Ada: – Jag har betalat, jag har bara varit ute och släppt av en rökare!



Här är ett klipp från den gamla VISIR-klubben som fanns i Lill-Allers i början av 1970-talet. Bland annat så var det Gösta Knutsson (han som skrev böckerna om Pelle Svanslös) som startade klubben.

Vad tänker fisken på?

I Visir-Aktuellt hade vi en tävling där man skulle hitta på en rolig text till fisken. Vad tänker den på?

Vad tror du att djuren tycker om oss människor som skräpar ner så i naturen? Dagligen kastas äckliga fimpar överallt i naturen. Vad kan vi göra för att förhindra detta?

Bli miljöaktivist! Bli antirökaktivist!

MÄNNISKORNA ÄR GALNA
SOM ÄTER SÅNT DÅR!

MUMS! VAD ÄR
DET DÅR FÖR MAT
TILL MIG?

Uusch!

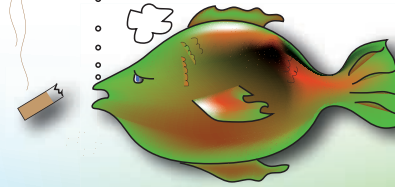




Foto: Joel Lönnqvist.

Kolla in den här stranden! Den ligger på Kanarieöarna... Där har vi svenskar varit mycket som turister. Kanske du med? Men på just den här stranden ligger det inga turister och solar, och man förstår varför. Men har vi bidragit till detta? Om alla hjälptes åt att samla in sitt skräp skulle det inte behöva se ut så här. Man kan bara ana hur många fimpar som ligger och skvalpar i de här vågorna...

...och om du tror att det inte ser ut så här i Sverige kan du kolla in den här stranden i Skåne i höstas efter två timmars skräpsamlade.



VÅR UTEMILJÖ

Hur vill vi ha det nu och i framtiden?

Visst är det härligt på våren när allt blommor och värmen börjar komma? Man vill helst vara ute hela tiden för att njuta av alla dofter från blommorna och av den friska luften.

Hur ser det ut på stränderna egentligen? Man vill ju gärna bada i sommar när det är varmt! Eller hur? Tänk dig att du går där på stranden och njuter, du kanske vill sola en stund innan du hoppar i vattnet och sprider ut din handduk på sanden. Men vad ser du där? En hög med fimpar som rökare har lämnat efter sig! Hur äckligt är inte det?

En idé: känner du någon som röker som ska ner till stranden? Ta då med en liten burk av något slag, helst med lock (en gammal syltburk eller liknande går bra). Sedan, när rökaren ska fimpa så håller du fram burken och säger "Fimpa här!" I burken kan det ligga lite sand. Sedan kan man slänga fimporna på rätt ställe (brännbara soporna). Locket sopsorteras bland metall och glasburken bland glas.

Om man är riktigt på hugget kan man sätta på sig ett par trädgårdshandskar och plocka en eller två kassar med skräp på stranden. Då får man mycket snyggare solbränna än om man bara ligger still. Dessutom får man motion och mår bättre samtidigt som man gör något som är bra för naturen!





Sol, strand och bad – en utmaning

Ta med dig detta i sommar när du går en promenad på stranden efter en dags solande:



Ett par latexhandskar (finns på Apoteket) och en soppåse. Hur många fimpar får du ihop på en timme?



FIMPEN ÄR SKRÄPETS VÄRSTING

En miljard fimpar kastas i naturen och på marken i städer i Sverige varje år. Det är ungefär 108 ton plast! Det konstiga är att man inte får böter om man kastar cigaretter i naturen. Varför då? Hundägare plockar upp hundbajs och alla vi andra sopsorterar och kastas vårt skräp från matförpackningar på rätt ställe. Varför är det OK att lämna sina äckliga fimpar överallt där de ligger och stinker? Till och med utanför sjukhus stinker det av rök överallt. Jag tycker att rökare borde ha med sig en egen burk som de fimpar i och tar med sig.

Samtidigt är fimpen undantagen från den nedskräpningsbot som finns i Sverige. Nästan alla svenskar, 93 %, tycker att personer som slänger fimpar på marken borde få betala böter.

Cigarrettfiltret består till stor del av en slags plast, cellulosaacetat, som precis som annan plast blir till mikroplast om den hamnar i miljön.

I filtret fastnar tobakens farliga ämnen för att de inte ska nå rökarens lungor, ämnen som även är farliga för naturen, bland annat kadmium som även finns i batterier. Studier visar att lakvatten från fimpar är akut giftiga för fiskar.

Fimparna ligger och skräpar överallt på gator och torg, och slinker lätt ner i dagvattenbrunnar och vidare ut i havet. I EU-direktivet om åtgärder för vissa engångsprodukter av plast införs nu ett producentansvar för fimparna.

NÄR ska vi slippa den här äckliga nedskräpningen? Är det verkligen OK att slänga fimpar och cigarettförpackningar på marken?

Känner du någon som röker? Försök få dem att sluta! Det kanske räcker med lite övertalning, lite uppmuntran eller något lockbete som du kan komma på? Den övertalningen kan det ju vara värt om det kan förlänga den personens livslängd med några år. – Och så mycket roligare det blir att umgås!

Fortfarande börjar ungdomar röka i Sverige. Varför börjar man? Det är framför allt grupstrycket som gör att man börjar. Och en ny grej man har kommit på är att två av tre tjejer som börjar röka gör det för att de mår psykiskt dåligt. Man använder alltså rökningen för att skada sig själv. Men i själva verket gör nikotinet att man mår ännu sämre psykiskt.

Varför är det OK att röka? Varför anses det coolt? Tobaksbolagen har gjort reklam för cigaretter på det sättet. Det finns kändisar som marknadsför cigaretter, t.ex. Rihanna. Men det är en myt att man blir smal av att röka.

Rökningen minskar men det går väldigt långsamt. Hur ska man göra för att det ska bli ocool att röka på en skola? Jaga inte dom som röker. Försök ha en tobaksfri skoltid.



Foto: Adobe Stock photo.

KAN DU ORDSPRÅKET?

**Döda fiskar flyter med strömmen,
levande simmar emot.**

Det betyder att viljelösa personer har samma åsikter som alla andra.

Om någon bjuder på en cigarett:
SÄG NEJ TACK!

VISSTE DU ATT
RÖKNING "SMITTAR" – I VISSA SKOLOR RÖKER SÅ
MÅNGA SOM UPP TILL 70 %. I ANDRA SKOLOR SÄGER
9 AV 10 ATT DE HAR BÖRJAT RÖKA FÖR ATT PASSA IN
ELLER FÖR ATT KOMPISEN GÖR DET.

**Varför börjar man
egentligen röka?**

**Det är ju inte gott alls.
Smakar ju pyton. Och
nuförtiden är det inte
särskilt coolt heller. Så
varför?**



Hur länge ska vi som inte röker stå ut med cigarettrök?

Tänk så härligt att ha en lägenhet med balkong! Det är det många som har. MEN tyvärr är det också ganska många som inte kan sitta på sin balkong för att de har en granne som sitter ute bredvid och röker. På de flesta balkonger är det förbjudet att grilla. Det borde också vara förbjudet att röka där! Jag känner en person som inte har kunnat gå ut på sin balkong på 20 år pga. sin astma. Bara för att grannen röker. Så får det ju inte vara! Jag tycker att det är konstigt att folk inte kan visa varandra hänsyn. Måste man verkligen skriva en lag mot sådant? Ja tydligen.

Alla måste vi ju ha rätt att få andas så ren luft som möjligt! Så platser där rökare och icke-rökare vistas tillsammans måste vara rökfria!

En förpestar för många...

HUR FÅR GODIS SE UT?

Lakritspipan är ett sötla-
kritisgodis som ser ut
som en pipa. Den har rosa
strössel som ska föreställa
glöd.

Den blev uppmärksam-
mad i Europaparlamentet
efter att man i EU hade fö-

reslagit att godis och lek-
saker som liknar tobaksva-
ror skulle förbjudas.

Vad tycker du? Ska det
förbjudas? Finns det andra
typer av godis eller leksa-
ker som borde försvinna?
Skriv till Visir!



Lakritspipan här ovanför och
chokladcigaretterna till vänster
är exempel på ett idiotiskt godis
som vuxna vill lura på barn för att
de ska känna sig coola. Men är det
egentligen någon som tycker att
det är coolt längre?

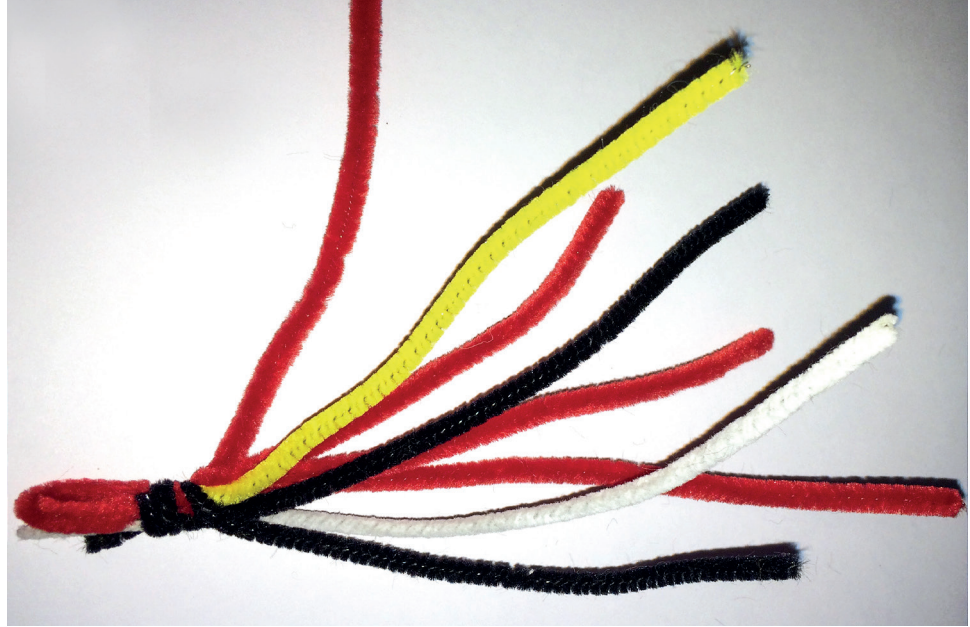
När jag var barn

När jag var barn rökte mina föräldrar väl-
digt mycket. Det var ingen då som tänkte
på att det kunde vara skadligt. Jag minns
att min pappa rökte pipa ett tag, och han
hade olika sorters pipor i ett ställ. Dom
var väldigt fina tyckte jag, för dom var
gjorda av olika typer av trä, och hade olika
former där man kunde se träets ådring.
Men så minns jag att jag en gång lutade
mig fram och luktade på dem.

-FY vad de stank! Riktigtäckliga var dom.
Pappa tog hand om dem, putsade dem och
gjorde rent dem med piprensare. Jag bru-
kade ta hans piprensare för att göra roliga
gubbar av – det var inte så populärt!

Har du några upplevelser av rökning?
Vad tycker du om de som röker och vad
skulle du vilja säga till dem? Fundera på
vad du tycker!

Vet du vad det här är?



När jag var barn lekte jag med såna här. Jag gjorde gubbar av dem, och hade rätt kul med dem. Det kanske du också gjorde, eller gör? Men vet du vad de egentligen användes till? Jo, att rensa pipan med.

Bäst är att använda piprensare till att göra saker av. Varför inte en tomt eller en julgran i jul? Det är tur att det inte är så många som röker pipa längre.





En kritpipa från Kungsholmen i Stockholm. Är du intresserad finns mer att läsa här: <http://historiska.se/upptack-historien/artikel/minnen-av-globalisering/>. Foto från Statens Historiska Museum.

RÖKNINGENS HISTORIA

Den italienske sjöfararen Kristofer Columbus bjöds på tobak av Arawak-indianer när han kom till Amerika i slutet på 1400-talet. Piprökning var viktig för indianerna – pipan var en viktig fredssymbol. Man har hittat över 1000 år gamla pipor i USA. De kunde också vira in tobaken i majsblad och rökte den. De gjorde snus också.

Senare började nybyggare från Europa odla tobak i delar av både syd- och nordamerika. Sedan odlades den mer och mer. En fransman som hette Jean Nicot tog tobaken till Frankrike där han lärde hovet att använda den. Därifrån kommer ordet Nikotin.

Till Sverige kom tobaken år 1601 och rökningen ökade direkt. På 1700-talet röktes det väldigt mycket. Det är ett av de vanligaste fynden vid utgrävningar som dateras till 1600–1700-talet.

Först i mitten på 1900-talet började man förstå att man blir sjuk av att röka. Man har också förstått att tobakshandeln över jorden bidrog till slavhandeln och bildandet av kolonier.



Det har varit mycket diskussioner om de hemska bilderna som finns på cigarettpaketet. Dom har du väl sett? Läskiga bilder på svarta lungor till exempel. Det kallas för skrämselfpropaganda. Tror du att det är rätt sätt att få folk att sluta röka?

Det kanske borde vara lite gladare skyltar, men ändå bestämda? Här ovanför är ett exempel.

Har du sett någon rolig skylt mot rökning, skicka en bild på den till oss! Eller har du ritat en själv? Skicka en bild till Visir.

BÄSTA IDÉN

– en skola på Brännö

Visir fick ett brev från Brännö skola utanför Göteborg där de har riktigt duktiga skolbarn! Alla barn i skolan hjälps åt att samla skräp. Eleverna har också skrivit en sång om fimpar och nedskräpning.

Brännö skola har en stark miljöprofil. Vi tänker miljö i så många ämnen och vid så många tillfällen som möjligt. En anledning är förstås att barnen bor på en ö som har en fantastisk natur som många gärna besöker och beundrar. Som lärare är det viktigt att göra eleverna medvetna om detta. Vi pratar om vad som är bra för vår miljö och vad som är dåligt. Avfallstrappan talar vi om. Tänk först om vi verkligen behöver köpa nytt, återanvänd, återvinn, energiåtervinn och till sist deponera. Varje år deltar vi i Earth Hour och den årliga vårstädningen i skolans omgivning. I år samlar vi dagens skräp varje gång vi är på stranden eller annan plats där vi hittar skräp. Senast plockade vi ca 5 kilo plast och glas på Rivö.

I våras när vi var ute och plockade skräp gick en av våra pedagoger, Karin Prescottt, med en grupp elever och plockade skräp. Karin sjunger gärna och



Foton: Anne Eugensson

vi höll också på att träna sånger inför Valborg då vi sjunger in våren på affärsplan. Dans på Brännö Brygga är sången som avslutar den konserten. Det var där och då som någon kom på att ändra texten i sången.

Längs vägen över ön och speciellt nere vid Rödsten där det väntas på båten ligger massor med fimpar. Vi har läst att det tar 1–5 år för en cigarettfimp att brytas ner. Äckligt och giftigt är det också. Vi plockade upp massor av fimpar och funderade på varför folk slänger fimparna sådär och varför de röker. Det är ju "jätteäckligt". Det ska väl aldrig ni göra, börja röka? Och NEJ det ska de inte! svarar de. Vi hoppas att det blir så.

Med vänliga hälsningar Anne Eugensson, lärare på Brännö skola med huvudansvar för NO, bland annat.

Skolbarn på Brännö städer och sjunger in våren



Foto: Agneta Alderstig.

Texten på "Fimpsången" som vi kallar den blev så här (melodin Dans på Brännö brygga):

Kors vad det vimlar av fimpar i dag,
Du som rökte hur tänkte du nu då
Vi har städat längs vägen i minst hundra dar
men av fimpar finns än många kvar.
Det är farligt att röka
En galen och dum tradition
här på vår ö ska väl ingen få dö
av rökning och snus och en smutsig miljö.
Vi har städat i naturen
plockat papper och glas och kartong
det blir fint på vår ö i var skog och var sjö
om vi håller Rent.

En ny anti-rök-Greta?

Sett på en anslagstavla i somras

En av våra medarbetare från Visir såg den här lappen på en anslagstavla på Brännö i somras.

Det stod: "Vänligen sluta röka eftersom det är dåligt för miljön och lungorna. Om du röker, och du vill lova att du aldrig kommer att röka igen, skriv ditt namn här".

Tre personer hade då skrivit på lappen. (En hade skrivit att de minsann tänkte fortsätta röka! Usch!)

Tyvärr så togs lappen bort innan vi hade kunnat få reda på vem som hade satt upp den. Vi hade så gärna velat intervjua den som hade skrivit lappen.

En utmaning till alla våra läsare:

Gör samma sak! Uppmana och utmana alla rökare i din omgivning att sluta röka! Lägg upp något liknande på Snapchat, Instagram, Facebook, eller där du kan påverka!



Foto: Agneta Alderstig.

Gratis medlemskap för de som är yngre än 26 år!

Håller du med om att rökning och tobaksindustrin är dålig för både hälsan och miljön? Vi behöver många nya unga medlemmar för att kunna nå målet – Ett Rökfritt Sverige år 2025! Bli medlem i VISIR! Du vet väl att du kan bli VISIR-medlem gratis om du är under 20 år? Anmäl dig här och skicka ett mail till visir@telia.com!

Jag vill bli VISIR-medlem

Namn

Födelseår

E-post

Postadress





I detta häfte hittar du en samling idéer, förslag och tankar om ett tobaksfritt Sverige från de ungas perspektiv. Häftet är förhoppningsvis en inspirationskälla för fritidsledare, skolpersonal och alla som i sitt arbete kommer i kontakt med barn och unga.

Berätta vad ni gör och skicka in det till VISIR!

Riksförbundet VISIR

För rökfri miljö

Hälsans Hus

Fjällgatan 23 B

116 28 Stockholm

Tel: 08-591 282 11

www.visominteroker.se

visir@telia.com

ISBN: 978-91-519-0249-4