

# VISIR AKTUELLT

MEDLEMSTIDNING FÖR RIKSFÖRBUNDET VISIR  
NR 3-4 VINTERN 2013

*Friskare liv*



**VISIR vill ha  
tobaksfritt 2025**

**Barnens sidor  
CD tävling**

**Ulf Elfving  
avskyr rökning**

Nästa nummer av  
VISIR Aktuell kommer i mars 2014

**Henrik Ripa**  
Förbundsordförande i VISIR



## Förbundsordföranden har ordet

# Mycket har hänt men inte tillräckligt

Det har varit en höst där mycket har hänt, samtidigt som inte tillräckligt har hänt.

EU har kommit fram med ett kompromissförslag som är positivt på många punkter. Spårbara cigarettpaket, varningsbilder som är på 65 % av paketets sida och att smakämnen skall försvinna.

Men det vi saknar är ett tydligt förbud mot reklam även i butikerna som säljer tobak. Det gäller införande av så kallad dold försäljning, som många andra länder har, och neutrala paket där varumärket står i standardiserad text. Man vill fasa ut mentolsmaken, som är ett sätt att göra rökning möjlig även när man har ont i halsen. Men det får ta åtta år, en alldeles för lång tid.

Tobaksindustrin måste stoppas. Bara företaget Philip Morris har 161 lobbyister i Bryssel för att stoppa förslag som kan förbättra folkhälsan. De har träffat 233 ledamöter i EU parlamentet trots att det strider mot tobakskonventionen. Samtidigt dör 65 000 varje år i EU till följd av rökning. Bara i Sverige dör 18 personer varje dag.

Utredningen om rökfria miljöer i Sverige, som skulle presenteras i höst, har man nu skjutit på för att få fram ett bättre underlag. När skall vi äntligen få ett rökförbud på uteserveringar, stationer, busshållplatser, parker och andra offentliga platser?

Jag besökte Cancerfonden i Kanada, där jag pratade med Rob

Cunningham om deras framgång med bland annat dold försäljning och hur det hade minskat antalet ungdomar som börjar röka.

I riksdagen anordnade jag tillsammans med den svenska Cancerfonden ett seminarium om hur levnadsvanor kan minska risken för cancer. En helt fylld lokal fick ta del av den senaste forskningen. Att rökning är den största enskilda faktorn till cancer blev ännu tydligare.

Friheten att slippa utsättas för rök är viktigare än rätten att få röka ihjäl sig.

Tillsammans arbetar vi för ett Rökfritt Sverige 2025 och Tobacco Endgame.

**Henrik Ripa**

### VISIR-Aktuellt/Friskare liv är medlemstidning för Riksförbundet VISIR

Utkommer: Fyra nummer per år  
 Redaktör och ansvarig utgivare: **Arne Stråby**, arne.straby@telia.com  
 Förbundsordförande: **Henrik Ripa**, henrik.ripa@riksdagen.se  
 Grafisk produktion: **Mynta design och produktion**, maria@myntadesign.se  
 Material per post till kansliet.  
 Tryck: **X-O Graf Tryckeri AB**, Uppsala ISSN 0282-0617  
 Adress: Riksförbundet VISIR, Hälsans Hus, Fjällgatan 23 B, 116 28 Stockholm  
 Tel 08-591 282 11, visir@telia.com, **www.visir.a.se**

Omslagsbild: Sveriges Radio, foto Mattias Ahlm

# Konferens om att bekämpa missbruk

Jag fick genom VISIR chansen att delta på en konferens i Tallinn i april 2013 om hur vi ska bekämpa missbruk. Konferensen var ett arrangemang av Svenska SMART, och det kom deltagare från 15 olika länder i Europa, Asien, Afrika och USA. Föreläsare kom från Sverige, Island, England, Italien och USA. Från Sverige medverkade Åke Pålshammar, Uppsala Universitet, och Slim Lidén från SMART.

Det land som kan ha lyckats bäst i att få ned ungdomsrökning var Island. Föreläsare var Jón Sigfússon. Han berättade att 1998 rökte 23 procent av ungdomarna dagligen men 2012 bara 3 procent. Island har i 14 år arbetat med att få ned ungdomars rökvanor. Det finns en lag på Island som innebär att en 12-åring inte får vara ute efter kl. 20 på vintern, lite längre på sommarlovet. Den har medfört att barn och ungdomar får mer tid med föräldrarna. När ungdomarna inte var med föräldrarna hade de organiserade grupper med stöd av kommunen i sportaktiviteter, dans, föreningsaktivitet. Island har också en lag mot exponering

av cigarettpaketet.

Sverige borde verkligen ta till sig de goda resultaten från Island eftersom de har kommit väldigt långt med vad de vill

*"Barn har rätt att säga vad de vill, vad de gör och hur de känner det. Vi vuxna måste lyssna och alltid försöka göra deras liv bättre."*

Jón Sigfússon

åstadkomma. Finns det modiga politiker som kan instifta en lag som gör att barnen är mer med sina föräldrar? Kan Sveriges kommuner ge mer stöd till föreningar som ordnar sport, kultur och liknande?

Sigfússon avslutade med orden: Barn har rätt att säga vad de vill, vad de gör och hur de känner det. Vi vuxna måste lyssna och alltid försöka göra deras liv bättre.

Nina Eriksson



Nina bor i Norrbotten och ingår som ersättare i styrelsen för Riksförbundet VISIR

## Goda exempel

Från vår medlem Bertil Reuss har vi fått denna bild, som han tog vid en konferensanläggning. Det ser ut som att man har rökfri zon även på parkeringsplatsen.

Har du sett några goda exempel där man har infört rökfritt även på ställen där lagen inte kräver det? Skicka gärna in bilder till VISIR-aktuellt, helst direkt till mig som redaktör:

E-post: arne.straby@telia.com

Vanlig post: Arne Stråby, Dalgårdsvägen 55, 121 33 Enskededalen.

Vi kan väl lägga till att även dåliga exempel är av intresse för oss, t ex "uteserveringar" med askkoppar i nära nog slutna glasburar och liknande.

Arne Stråby



## Riksdagsmotion om rökfritt 2030

Riksdagsledamoten **Olle Thorell (s)** kräver i en motion att **Sverige ska arbeta för att kunna införa ett generellt rökförbud från år 2030.**

Olle Thorell vill att Sverige följer i spåren av flera andra länder som beslutat om ett stoppdatum för rökningen. Till dessa länder hör Nya Zeeland som har 2025 som slutår och Finland som beslutat om 2040.

– Jag slutade röka 2005 och slutade med snus förra året, så jag vet hur svårt det är att sluta. Men skadeverkningarna är så stora att jag tycker att vi skulle sätta

ett nationellt mål om ett tobaksfritt Sverige 2030, säger Olle Thorell till Vestmanlands Läns Tidning.

I sin motion föreslår han ett generellt rökstopp 2030 i kombination med stöd till rökavvänjning och en successiv utfasning av tobaken.

– Det här skulle vara ett krafttag mot rökningen och förhindra att många människor drabbas av sjukdomar som kommer till följd av rökningen.

Från [www.tobaksfakta.se](http://www.tobaksfakta.se)



Olle Thorell

## Uppdrag om passiv rökning försenas

Regeringen har på Statens folkhälsoinstituts begäran förlängt tiden för uppdraget att utreda förekomsten av passiv rökning på allmänna platser och lämna förslag på åtgärder för att ytterligare minska den passiva rökningen på dessa platser. Uppdraget ska nu avrapporteras den 15:e oktober 2014.

Folkhälsoinstitutet har begärt denna förlängning för att kunna ta fram ett bättre vetenskapligt underlag och för att bättre kunna förankra eventuella förslag med berörda parter.

– Vi förstår att det finns en efterfrågan av vår utredning, både från politiskt och från allmänt håll, vilket är positivt. Men som kunskapsmyndighet vill vi försäkra

oss om att det underlag vi levererar är väl underbyggt och att det är förankrat, säger Matt Richardson, avdelningschef för kunskapsutveckling vid FHI.

Förutom tid för avrapportering är uppdraget från regeringen inte förändrat.

Från FHI:s hemsida

### **Stöd namninsamlingensaktionen!** *Klassa Nikotinet som Narkotika*

Var med i opinionen för att sätt stopp för tobaksbranschens rekrytering av barn och ungdom i nikotinberoendet.

Klassa Nikotinet som Narkotika  
<http://upprop.nu/NUXP>

Blir medlem i VISIR pg 60 04 07 - 2  
[www.visir.a.se/bli-medlem/](http://www.visir.a.se/bli-medlem/)

*Allt som VISIR byggt upp under 40 år behöver nu försvaras !*

# Nätverksträff hos Länsstyrelsen

”Det är viktigt att myndigheter och idéburna organisationer samarbetar och känner till varandras verksamhet”. Så skrev Suzanne Bengtsson vid Länsstyrelsens enhet för sociala frågor i en inbjudan till VISIR och andra organisationer som arbetar mot tobaken. En träff ägde rum i Länsstyrelsens hus på Hantverkargatan i Stockholm den 4 september.

VISIR representerades där av vår ordförande Henrik Ripa, av Yvonne Berling för Stockholmsföreningen och Arne Stråby för VISIR-aktuellt. Ripa presenterade VISIRs arbete och framhöll särskilt vår vision av ett tobaksfritt Sverige senast 2025.

Andra organisationer som deltog var En rökfri generation, Smart Ungdom,

Tobaksfakta, CAN och Kvinnoorganisationernas Samarbetsråd i Alkohol- och Narkotikafrågor (KSAN).

Av fakta som presenterades framgick i varje fall att vi har en positiv utveckling när det gäller användning av tobak bland skolelever, dvs den har minskat. Elevers rökvanor i årskurs nio har undersökts årligen sedan 1971, ett mycket omfattande underlag. Sedan 2004 kartläggs även motsvarande för gymnasieelever.

Suzanne Bengtsson framhåller att trots att rökningen minskar både hos vuxna och unga så får inte det förebyggande arbetet mot tobaksbruk upphöra. Det är fortfarande många som skadas av sitt eget eller andras tobaksbruk.

Det blir ett nytt möte hos Länsstyrelsen i början av 2014.



Suzanne Bengtsson

Arne Stråby

## Sluta röka eller snusa?

Hjälp och stöd finns!

Har du funderat på att sluta röka eller snusa?

Du kan själv men ibland behövs lite hjälp och vägledning.

Kontakta din vårdcentral

[www.tobaksfakta.se](http://www.tobaksfakta.se) - sluta röka/snusaskolan

[www.slutarokalinjen.org](http://www.slutarokalinjen.org)

tel: 020-84 00 00

## NÄTVERKET FÖR TOBAKSPREVENTION

### VISIR

tfn 08-591 28 211

E-post: [visir@telia.com](mailto:visir@telia.com)

[www.visir.a.se](http://www.visir.a.se)

### Cancerfonden

tfn 08-744 10 00

[www.cancerfonden.se](http://www.cancerfonden.se)

### Hjärt-Lungfonden,

tfn 08-566 242 00,

[www.hjart-lungfonden.se](http://www.hjart-lungfonden.se)

### A Non Smoking Generation

tfn 08-10 93 00

[www.nonsmoking.se](http://www.nonsmoking.se)

### Lärare mot tobak

tfn 08-669 81 58

[www.teachersagainsttobacco.org](http://www.teachersagainsttobacco.org)

### Läkare mot tobak

tfn 08-669 81 58

### Sjuksköterskor mot tobak

tfn 08-669 81 58

### Mun- & Halscancerförbundet

tfn 08-655 83 10

### Farmaci mot tobak

tfn 08-669 81 58

### Tandvård mot tobak

tfn 08-669 81 58

[www.dentistryagainsttobacco.org](http://www.dentistryagainsttobacco.org)

### Astma- och Allergiförbundet

tfn 08-506 28 200

[www.allergia@astmaoallergiforbundet.se](mailto:www.allergia@astmaoallergiforbundet.se)

## Påverka din kommun!

VISIRs förbundsstämma beslöt efter en motion att ge förbundsstyrelsen i uppdrag att uppmana alla medlemmar i VISIR att påverka sina och andras ungdomar: Börja aldrig röka!

Det kan ske genom personliga kontakter eller brev. Här är ett förslag till brev, men det finns många sätt att formulera sig.



Till ordföranden i kommunstyrelsen i XX kommun

Bättre hälsa för vår ungdom

Tobaksrökning är det största hotet mot folkhälsan. Över 6 000 människor i vårt land möter varje år en för tidig död genom tobaksrökning. Hade det gällt en vanlig epidemi skulle våra smittskyddsläkare ropa högt och kräva omedelbara åtgärder av kommuner och landsting.

Din kommun kan göra mycket för att minska hotet mot främst barn och ungdom. Detta berör flera kommunala nämnder. Därför är det bra med ett samlat strategidokument antaget av fullmäktige med årlig uppföljning.

Ungdomar som röker måste få mer hjälp i sin närmiljö, till exempel i skolan. Förebyggande information till föräldrarna och aktiv hjälp från skolhälsovården behövs i högre utsträckning än vad som sker i dag. Det krävs återkommande kampanjer i skolor, på fritidsgårdar och bland föreningar, där både information och konkret hjälp erbjuds. Tobaksrökning på skolgårdarna är inte tillåten, men förekommer ofta ändå.

Rökfria busshållplatser och idrottsarenor är bra initiativ. Likaså villkor för kommunalt bidrag till ungdomsidrotten: att föreningen ska aktivt arbeta mot alkohol, tobak, doping, droger. Över hälften av alla kommuner har nu infört rökfri arbetstid. Var tredje kommunalt bostadsföretag har eller planerar rökfria bostäder/bostadsområden. Att utöka rökfria miljöer - vilket i sin tur reducerar den passiva rökningen - är ytterligare en avgörande faktor i folkhälsoarbetet.

Vad har vår kommun gjort av detta? Riksförbundet VISIR är intresserat av att få reda på det - även för att sprida goda exempel till andra kommuner.

Centralförbundet för alkohol- och narkotikaupplysning (CAN) genomför årligen en drogvaneundersökning i årskurs 9 och gymnasiet årskurs två. Det skedde en ökning mellan 2006-2010 bland pojkar medan rökningen bland flickor har legat relativt stabilt på en hög nivå senaste fem åren. År 2012 uppgav 17 procent av pojkarna och 23 procent av flickorna att de rökte. Enligt en annan studie framtagen av Statens folkhälsoinstitut, Skolbarns hälsovanor, hade rökningen ökat både bland 15-åriga flickor och bland 15-åriga pojkar mellan mätningar gjorda 2005/2006 och 2009/2010. (Statens folkhälsoinstitut, 2011).

VISIR är förkortningen för VI Som Inte Röker, ett riksförbund, religiöst och politiskt obundet, som arbetar aktivt för ett tobaksfritt samhälle. Vår vision är ett tobaksfritt Sverige. Vi arbetar genom personlig påverkan, opinionsbildning, kampanjer och som föredömen.

Datum, underskrift



## Den bästa födelsedagspresenten

Det var på våren 1998. Jag var på mitt 44:e år och en inbiten nikotinist sedan trettio år. De senaste åren hade jag ökat min rökkonsumtion dramatiskt och lyckades varje dygn få i mig minst två paket cigaretter.

Alla försök att sluta hade misslyckats. Jag insåg att situationen på sikt var ohållbar, om jag inte ville göra mina älskade döttrar moderslösa i förtid.

Under den gångna vintern hade jag på allvar börjat fundera över hur jag skulle lyckas med konststycket att bli kvitt nikotinet. Jag insåg att jag inte kunde minska mitt missbruk till en acceptabel nivå. Ett totalstopp var enda möjligheten. En strategisk plan började ta form i mitt huvud.

Min fyrtiofjärde födelsedag skulle infalla i augusti. Det var ett halvår dit och det var den tid jag ansåg mig behöva för att förbereda mig mentalt för att kunna ge mig själv den bästa födelsedagspresenten: ett liv utan att vara slav under nikotinet. Tiden gick fort och jag tänkte dagligen på det allt närmare förestående rökstoppet. För första gången kände jag mig övertygad om att jag skulle lyckas, och att cigaretterna inte skulle styra min tillvaro längre.

Jag bestämde mig för att inte kämpa

med både fysiskt och psykiskt beroende utan i lugn och ro använda mig av de nikotinhaltiga hjälpmedel som marknaden erbjöd. Så när den stora dagen väl infann sig var jag inte bara mentalt peppad utan också väl förberedd med ett rejält lager av nikotinplåster och nikotintuggummin. Klockan 24:00 på födelsedagen skulle den sista cigaretten i mitt liv fimpas.

Tuggummin och plåster underlättade rejält, och efterhand trappade jag ner även den konsumtionen. Efter ett halvår var jag helt nikotinfri. Vilken fantastisk känsla! Borta var det dåliga samvetet, även om jag aldrig riktigt kommer över att mina underbara tjejer tvingades växa upp med en rökande mamma - och att jag varit så korkad att jag rökt upp åtminstone en miljon kronor. Och samtidigt allvarligt äventyrat min hälsa och förpestat luften för omgivningen.

Avslutningsvis vill jag peppa alla som funderar över hur de ska lyckas bryta sitt eller en närståendes beroende. Kunde en supernikotinist som jag sluta, då kan alla! Det kan bli en underbar födelsedagspresent för familjen.

Märit Strindberg, Nässjö



Märit Strindberg

*"Avslutningsvis vill jag peppa alla som funderar över hur de ska lyckas bryta sitt eller en närståendes beroende. Kunde en supernikotinist som jag sluta, då kan alla!"*

**SLUTA-RÖKA-LINJEN**



**RING 020-84 00 00**

Cancerfonden, Folkhälsoinstitutet, Hjärt-Lungfonden, Apoteket AB och Centrum för Tobaksprevention

## Intervju med Ulf Elfving

# "Jag har alltid avskytt rökning"

Ulf Elfving känner de allra flesta av oss till, känd från radio och TV som man säger: Svensktoppen, Skivspegeln, Melodifestivalen, Efter Tre och mycket annat sedan nästan 50 år. Han fick Stora Journalistpriset 1989. Just nu förekommer nu han i "Elfving möter" i P4 och skriver en matblogg i Expressen.

Ulf är även på samma linje som VISIR när det gäller rökning. Så här berättar han för oss:

Jag är nog en renodlad friskluftstaliban och har avskytt rökning i hela mitt liv. Kanske har jag blivit mer rabiatt med åren. Jag har lämnat möten där det rökts, bytt hotellrum som luktat rök, bråkat med rökande medpassagerare, vridit fimpar ur händerna på närgångna rökare, hånat och trakasserat cigarretterrorister i omgivningen, gjort inslag i radio... ja, herregud, vilken fight det har varit!

### Är den fighten vunnen nu?

Njæe, men visst har en hel del blivit bättre. Den som har varit med ett tag minns hur vedervärdigt det var förr. Inte ett sammanträde, inte en restaurangmåltid utan att det röktes så man borde ha haft gasmask. Rökfria hem, bilar eller arbetsplatser fanns inte.

- Idag är det väl ingen som drömmer om att röka bland folk eller i en bil. Jo, kanske några. Men de är förmodligen på utdöende - bokstavligen. Men en hel del återstår. När får vi rökfria gator och torg? Rökfria uteserveringar? Ett rökfritt samhälle?



Ulf Elfving



Foto: Kerstin Karlsson

## *"Jag är nog en renodlad friskluftstaliban och har avskytt rökning i hela mitt liv."*

- Vi är många som har gjort vad vi kan. Jag minns flyget förr. På gamla Linjeflyg delade man upp kabinen längs med mittgången. Rökning till höger, rökfritt till vänster. Kan man tänka sig nåt mer korkat? På en resa hade jag ett bittert luftkrig med en kedjerökande gubbe som satt en meter från mig. Jag riktade luftstrålen i taket mot honom och vred upp den på max. Han svarade med att blåsa rök över till mig under hela resan. Vi kastade hatiska blickar på varandra. Jag kände mig som en böckling när jag klev av.

- Jag gjorde en radiointervju med någon presschef på flygbolaget. Hon var lika arrogant som jag. Hon sa: "Men vi sprutar ju in frisk luft i planet hela tiden! Det måste väl räcka!?" Hon insåg förmodligen inte dumheten i svaret. Samtidigt som man tog in frisk luft blåstes det ut ny rök.

### **Har du själv rökt någon gång?**

Jag har provat att röka några enstaka

gångar men inte lyckats. Tack och lov...

### **Vilka åtgärder vill du se mer av?**

Läkare och sköterskor bör vara mycket tuffare mot rökare. Jag har hört dem säga till rökande vänner och anhöriga: "Det vore nog bra om du kunde sluta röka", eller "Hur går det med rökningen då". Vad är det för trams? Rökning är livsfarligt. Säg det! Jag tror på skrämselfpropaganda, även om det hävdas att den inte funkar. Jag har just varit i USA. Där var det ord och inga visor. I TV-reklamen visas kolsvarta cancerlungor.

### **Hur ser du på rökare?**

Det är förstås synd om rökare. Tänk på alla tragiska småbrudar som sitter vid skolgårdarna och drar halsbloss. Eller utslitna äldre som inte säger sig ha råd med någon lyx i livet men alltid har ett cigarettpaket framför sig på köksbordet.

De här stackarna är offer för en cynisk

tobaksindustri, som borde jagas med piska. Ingen ska få mig att tro att det inte lobbats och jobbas med både lagliga och olagliga medel från nikotinmånglarna för att lura in så många människor som möjligt i missbruket. Eller är det en tillfällighet att det röks så mycket i dagens filmer och TV-serier?

Det finns en hel del kvar att göra för oss som inte trillat dit och blivit rökningens offer. Låt oss jobba på! Nu har jag fått inspiration till några inlägg på min matblogg om just rökningen på uteserveringarna och lite annat i ämnet. Ofta ställs det automatiskt fram askkoppar på uteserveringarna. Jag brukar förpassa dem till blomlådorna när ingen ser...

VISIR instämmer helt med Ulf och rekommenderar för alla som har dator att gå in på [www.mittkok.se](http://www.mittkok.se), bloggen "Mat med Elfving".

---

Intervju och lätt redigering Arne Stråby



# BARNENS SIDOR!

Tävla redan idag du med!

Efter en lång och härlig sommar blev det ändå höst till slut. Nu släpper löven från träden, det har blivit mörkare och den friska höstluften är här. Vissa dagar är det varmt och vissa kallt. Tiden har gått fort och nu firar Barnens Sidor redan 3 år. Vi fortsätter att intervjua rökfria barnmusikartister. I detta nummer är det TORE and the NO SMOKERS sångare Christoffer Carlssons tur. Som vanligt kan man delta i barnkruss och CD-tävlingen. Denna gång har du möjlighet att lägga vantarna på ett alldeles eget exemplar av TORE and the NO SMOKERS nya singel "Alla Kan Bli Vinnare" som de specialskrivit till Världens Barn. Tävla redan idag du med. Imorgon kan det vara försent!  
 VISIR:s facebooksidan fortsätter att växa. Bli vän med oss du med.  
[www.facebook.com/visominteroker](http://www.facebook.com/visominteroker).



Foto: Micke Sandström

Conny Carlsson  
barnredaktör

visominteroker@hotmail.se  
tel. 0733-74 78 60

Conny

## CD TÄVLING!

Nu har du chansen att vinna TORE and the NO SMOKERS helt nya singel Alla Kan Bli Vinnare! Vi lottar ut tre skivor! För att vinna behöver du svara på följande fråga:

**I vilken skola på Gotland gick Christoffer som liten?**

**1. Västerhejde Skola**

**X. Gråboskolan**

**2. Lyckåkerskolan**

De tre första mail/vykorten med rätt svar som inkommer till kansliet vinner varsin skiva. Märk ditt mail eller vykort "CD-Tävling" och senast 3 februari 2014 behöver vi ditt svar. Namn på vinnarna meddelas i nästa nummer av VISIR Aktuellt. Lycka till!



*Två måstebarn-skivor!*



**1. Mamman och Pappan - Jag är bra**

En härlig skiva från en duktig duo från Sandviken! Bästa spår: Idag vill jag ha.

**2. Orkesterpop - Värsta Bråket**

Ny stark skiva med fina låtar! Bästa spår: Nej det var du.

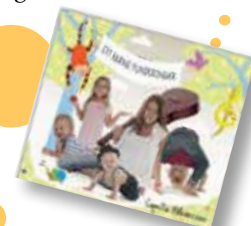
## Barnkruset nr 9

	KOM TILL-BAKA	RÖK INSTRUMENT	RYSK FLOD	LUSSE-KATTS-KRYDDA	NÖT-KREATUR	TIDSPERIOD NÄR BLA SVERIGE VAR TÄCKT AV IS	
FIRADE VI 31 MAJ							
EVA BERG-STRÖM			GAMMALT LÅNGD-MÅTT				SÄTTA PÅ MASK
ANVÄNDS ÅROR TILL							
KARL ERIKSSON			DAGENS NYHETER		DAGA GREN GIVA		
DET VI KOM IHÅG							

### Vinnare CD tävling nr 2-13

Mallan Werkelin  
Garda, Gotland  
Tuva Öberg,  
Älvsjö  
Zebastian Tjäder,  
Stockholm

Grattis!  
Ni vann Camilla Håkansson's hyllade debutskiva Ett barns funderingar!



### KRYSS TÄVLING FÖR BARN UPP TILL 13 ÅR.

De tre först öppnade rätta lösningarna vinner presentkort på en bok. Skriv ned orden som du får fram i de lila rutorna på ett vykort och skicka med ditt namn och adress senast den 27 januari till kansliet. Namn på vinnarna meddelas i nästa nummer av VISIR Aktuellt.

## En hårdrockade Gute som sprider antitobaks-budskap!

Som liten spelade han gitarr och sjöng för sig själv framför spegel till Kisslåtar hemma på Gotland. Men det var inte förrän han blev 25 år som han vågade använda sin röst fullt ut. Då drog hans musikkariär igång och sedan många år är han sångare och låtskrivare i världens hårdaste och rökfriaste barnband TORE and the NO SMOKERS! Ett band som sedan 15 år åker runt och lär 1000-tals barn att rökning är farligt, att mobbing är förkastligt och om konsten att vara sig själv. Möt gotlänningen som lämnade hemön för att bli barnrock-stjärna i storstan!

### *Vilket var ditt första jobb?*

Jag sommarjobbade på Signalen i Visby när jag var 14 år som butiksbiträde. Fick arbeta på mejeriavdelningen, plocka upp varor och hyra ut film.

### *Minns du när ditt intresse för musik började?*

Det var tack vare min bror som tidigt introducerade mig med Kiss. När jag var 4 år köpte jag för mina första sparade slantar skivan "Rock and Roll Over" med Kiss på Kräklingbo marknad. På den vägen är det och skivan håller än idag!

### *Varför är Ni ett rökfritt hårdrocksband som spelar för barn?*

Helt enkelt för att vi vill vara bra förebilder för dagens barn så de förstår att man kan vara cool utan att använda tobak.

### *Beskriv känslan när barn tillverkade dockor av Er och när sedan 180 000 personer röstade på låten som dockorna framförde i Minimello på TV?*

Overkligt, smickrande och jättekul!

### *Vilken är den roligaste spelning som Ni gjort tycker du?*

Oj, Finns många att välja på men att lira på Peace and Love i Borlänge i Dalarna stack verkligen ut. Mycket frukt, godis och dricka backstage samt att vi fick möjlighet att kolla in en massa andra artister som tex Journey & Bob Dylan.

### *Efter alla år, är det ännu lika roligt att spela?*



Foto: Micke Sandström

**Namn:** Christoffer Carlsson

**Aktuell:** Med den specialskrivna låten "Alla Kan Bli Vinnare" till Världens barn!

**Bor:** Hagsätra i södra Stockholm.

**Född:** Vintern 1977 i Visby på Gotland.

**Familj:** Son och särbo.

**Yrke:** Lager och inköpsansvarig på Smiling Faces samt musiker.

**Antal plattor:** 3 fullängdsplattor och 6 singlar.

**Rökning:** Totalt onödig produkt som bara förstör, kostar pengar och skördar offer.



Absolut! Det blir bara roligare och roligare då fler barn och vuxna kommer på våra spelningar.

### *Vad gör Ni för att uppmärksamma tobaksfria veckan som är vecka 47 varje år?*

Genom åren har vi spelat under denna vecka ute i landet samt föreläst på en del skolor. Vi passar även på att fira vår årsdag då. Det är en viktig vecka som borde uppmärksammas bättre i media tycker jag.

### *Berätta varför du skrev låten "Alla Kan Bli Vinnare" till Världens Barn?*

Alla som föds är ju redan vinnare men tyvärr så får man inte samma förutsättningar. Det är vårt bidrag för att skapa en lite mer jämställd värld.

### *Hur har låten blivit mottagen?*

Över förväntan. Både tidningar och radiokanaler i landet har hört av sig.

I oktober spelade vi en hel konsert på Sveriges Radio på Gotland och tack vare det kunde vi lämna över ett par tusenlappar till årets insamling. Låten är ständigt aktuell och allt överskott som vi får in i framtiden kommer oavkortat att gå till insamlingen för Världens Barn.

### *Hur känns det att fylla 15 år som band i höst?*

Det känns bra och det är härligt att fylla moppe! Detta är bara början!

### *Sista frågan. Vad har Ni för planer för bandet framöver?*

Att fortsätta att sprida vårt tobaksfria budskap och spela live för så många barn och vuxna som möjligt. Om allt går som planerat så kommer det en ny platta under 2014 med rökfria texter och annat samhällsgissel!

Conny Carlsson

## Namninsamling på Tobaksfria dagen

Den 31 maj har av Världshälsoorganisationen WHO proklamerats som en tobaksfri dag. Inom VISIR uppmärksammades den genom namninsamling för kravet på ett tobaksfritt Sverige år 2025, vilket VISIR har valt som en målsättning.

På flera orter, bland dem Stockholm och Göteborg, var flera medarbetare ute på stan för att samla listor för detta krav. Man samlade också in namn på särskilda listor för dem som ville bli medlemmar i VISIR.

I Göteborg var Agneta Alderstig ute och samlade namn, liksom vår ordförande Henrik Ripa, Gert Essle och Martha Sköld. Så här berättar Agneta om den dagen:

- Jag var i Brunnsparken i Göteborg tillsammans med Henrik, Gert och Martha. Vi samlade namn på uppropet för frihet från tobak år 2025. Men vi rekryterade också medlemmar och fick namn på en lista för dem som ville gå med i VISIR.

- Jag tog kontakt med rökare för att "prata tobak" och övergick då snabbt till att tala om ett tobaksfritt 2025. De sa att de kan inte skriva på uppropet när de är rökare. Jag sa: Varför inte, vad gör du om tio år. De svarade: Nä – då röker jag inte. Va bra, sa jag och förklarade ytterligare vad Tobaksfritt 2025 står för - och det slutade alltid med att de skrev på. Det var kul.

- Sex ungdomar under 26 år skrev på att de ville bli medlemmar. Ytterligare några ville vänta och jag hänvisade till vår hemsida.

I Stockholm var vår allt-i-allo på kansliet, Bo Hellgren, ute och samlade namn, liksom Yvonne Berling, Anders Brunskog, Marie Kvarngård, Dao Le och Elinor Engström. Så här berättar Bo:

- Elinor och jag gjorde sällskap Vi gick Olof Palmes Gata och sedan in på



Elinor Engström samlar namn i Stockholm

Drottninggatan. De första vi stötte på var några mobiltelefonförsäljare, som skrev på våra listor, och deras kunder. Vi gick vidare, det var soligt och varmt och mycket folk i rörelse.

- Många skrev på utan att tveka, några gick bara vidare och andra diskuterade och argumenterade för och emot. När vi stötte på ungdomar så fick vi också några namn på listan för dem som ville bli medlemmar. Vi kom så småningom fram till Kungsträdgården, där det fanns mycket folk. Vi var ute några timmar och fick ihop många namn på ett antal listor.

I Visby var Folke Frendin, Sune

Lindqvist och Gerd Gahne ute och samlade namn, och i Uppsala var vår förre ordförande Dick Jansson ute i samma ärende den dagen. Totalt blev det mer än 500 namn för ett tobaksfritt Sverige 2025.

På VISIRs hemsida [www.visir.a.se](http://www.visir.a.se) finns länken till uppropet för ett tobaksfritt 2025. Gå in där och sätt ditt namn på listan, och uppmana dina anhöriga och vänner att göra detsamma. I dagsläget, november 2013 har mer än 700 skrivit på, men vi vill bli många fler!

Arne Stråby

## Rökfritt 2025 – är det möjligt?

Tobaksbruket är den största enskilda orsaken till ohälsa och för tidig död. Drygt 6 000 svenskar dör i förtid varje år av sitt eller andras tobaksbruk, ofta efter långt lidande och med stora kostnader för samhället. Trots ett framgångsrikt tobaksförebyggande arbete i Sverige så röker fortfarande nära en miljon människor dagligen.

Det är dags att ta nya tag i det tobaksförebyggande arbetet. Tobacco Endgame är en strategi för utfasning av tobaksbruket. Termen endgame är hämtad från schackvärlden och betyder slutspel, det vill säga den sista fasen i ett parti när spelaren planerar sina vinnande slutdrag. Termen har de senaste åren använts i det internationella tobaksförebyggande arbetet, och några länder överväger beslut om ett årtal när tobaksbruket ska ha fasats ut. Nya Zeeland har beslutat om 2025, Finland om 2040 och Skottland om 2025.

Är det möjligt att Sverige också beslutar om utfasning och ett rökfritt samhälle? För detta fordras ett brett politiskt beslut och en bred åtgärdsplan. Metoderna är väl kända och baseras på WHO:s Tobakskonvention, som Sverige ratificerade år 2005.

På nationell nivå ansvarar Tankesmed-

*"Tobaksbruket är den största enskilda orsaken till ohälsa och för tidig död."*

jan Tobaksfakta för genomförandet av Tobacco Endgame-projektet under åren 2013 och 2014 med syfte att 2015 få till ett politiskt beslut om utfasning av rökning till år 2025. Regionala grupper har bildats i varje län och insatser ska bedrivas främst kring utbildnings- och informationsinsatser internt och till beslutsfattare. VISIR deltar i detta arbete både på nationell och regional nivå.

Under år 2013 är syftet att skapa medvetenhet, kunskap och opinion i olika yrkesgrupper och organisationer i samhället som arbetar för en bättre hälsa. Under år 2014 deltar organisationer i opinionsbildande aktiviteter, enskilt och i samverkan.

Huvudmålet för år 2025 är att före-



Agneta Alderstig

komsten av rökning i befolkningen ska ha minskat till några få procent.

Om du vill notera ditt stöd för ett rökfritt samhälle kan du göra detta på VISIR:s webbsida [www.tobaksfritt2025.se](http://www.tobaksfritt2025.se)

Vill du veta mer om tobak och Tobacco Endgame, se [www.tobaksfakta.se](http://www.tobaksfakta.se)

Agneta Alderstig

### MEDLEMSAVGIFT 2014

Dags att betala medlemsavgift för 2014, postgiro 60 94 07-2  
Anteckna namn, adress och gärna e-mail-adress och födelsetid. Du som redan är medlem ange också medlemsnumret som finns i namnetiketten på baksidan av den här tidningen!

Huvudmedlem 150 kr  
Famijemedlem 30 kr  
Ungdomsmedlem (under 26 år, med mail-adress) 0 kr  
Ständig medlem 1500 kr  
Organisationer, bibliotek, nätverksmedlemmar 300 kr

# Tobaksodling igen

Tobak odlades länge i Skåne, men 1964 försvann de sista tobaksodlingarna. Men nu har de uppstått på nytt. Den 5 september hade Kristianstadsbladet ett stort reportage om tobaksodlingen i Fjälkinge utanför Kristianstad. Även i söndagens "Landet runt" fanns detta med.

Jag tycker att det borde vara förbjudet att odla sådana giftiga växter. Tobaken är väl lika giftig som hasch, och den är förbjuden att odla. Allt fler och fler dör av tobakens skadeverkningar, och ändå får man odla detta. Det är orimligt.



Foto: sxc

Även hanteringen av tobaksbladen kan ge skador. Det vore bättre att använda åkerjorden till brödgrödor som kunde minska svälten i världen.

Både samhället och VISIR borde reagera mot dessa odlingar.

Astrid Zweiniger

*"Det finns en hel del kvar att göra för oss som inte trillat dit och blivit rökningens offer. Låt oss jobba på!"*

Ulf Elfving



**Tack för alla gåvor, stora som små!**

Alla bidrag är lika välkomna!  
**Plusgiro 60 94 07-2**  
 Riksförbundet VISIR

**Manus stopp 21/2-14**

VISIR Aktuellt nr 1 våren 2014  
 Välkommen med idéer, text och bilder till kansliet!

## Lösning Bosse's Sommarkryss nr 2 13



KONSTDANS LÄRARANSTALT				ASAGUD	VIDA BEKANTE	KLOCK-SLAG	FLICK-NAMN	FLICK-NAMN	AKTIVT INGRIPA	LÄRARNAS RIKS-FÖRBUND	UNIFORMER	ASSOCIATED PRESS			
JOBDBRUKARE	B	O	N	D	E	T	A	C	K	A	L	L	A		
FLICKNAMN	A	D	A	KATTDIR	L	I		STORMA LARS JOHANSSON	A	N	G	R	I	P	
KROPPSDÄL	L	E	M		SVEN PETERSSON	SMISK	A	L	J	INFRARÖD	E	AKTIE-BOLAG	V	BUSKE	
ALPIN SKIDÅKARE	E	N	N		BYTTA GRIS		V	I	S	I	R	A	R	E	
KOBROR	T	J	U	R		FULLBLODET FLICKNAMN		A	R	A	B	E	N		
KOMMER EFTER	S	E	N		YNGVE NILSSON	POLSK FLEGGELÄRNING HÖJT A		A	D	R	E	L	BIRGITTE BARDOF	R	
LAND I AFRIKA	K	E	N	Y	A			ERIK ANDERSSON	E	A		LAGT VÄTTEN ANNAMARIE UV	E	B	B
	O	P	I	N	I				O	N	S	A	R	B	E
	L		G		S						SPORTBIL	M	G		T
FRUKTSÄFT	A	P	E	L	S						J	U	I	C	E

## Lösning Barnkrysset nr 8

	FULLBLOD	AVLIDA		VASS SPETS	ALL-DAGLIG		UNDERHALLER
ELEVER	A	D	E	P	T	E	R
VASS STRA	R	Ö	ÖBO FÄRG	I	R		O
	A		B	L	I	2025	A
	B	FRÅGE-ORD	E	ÅRSTID SVERIGE	V	Å	R
BAKGRUND	D	E	G		A		O
		M	E	D	L	E	M

Pristagare i Sommarkorsord nr 2  
**Grattis, blomstercheckar till:**  
 Leif Olofsson, Sjuntorp  
 Gunnie Westman, Örnsköldsvik  
 Göran Åkvist, Kristianstad



Gilla oss på facebook



TOBAKS- FRITT 2025.SE			STAD I SMÅLAND		SINNE FÖR MATLAGNING	UNDERVATTEN FÄRKOST FÖR ANFALL		YRKES- FÖRARE		BLECK BLÅS INSTRUMENT	VÄNTAT SIG
				ÅGA LADE					DRYCK		
	SKISS POJK- NAMN								NÄSTE TVA		
FISK		OMRÅDE UTAN BE- FOLKNING		VÄXT- STÄLLE							
	Flickor från Linköping			ÅKE CARLSSON			KOPPAR			STAD	
ORUST GUD		DAN SVAN		LARS KVIST			TURE RAHM		ULLA ERIKSSON		
		ERIK HANSSON KVALSTER		STRÅNG- INSTRUMEN- T					MARIESTADS- TIDNING MODE		
BRUTAL RAD				FOTDEL KUNGS- FISKEN			SKINNA				ÄDEL- STENEN
		ANTILOPEN FLITIGE					KO KOAGEL				
KLOCK- SLAG				TRÄD ARNE OLSSON			REJÄL				
SVEN DUVA			TEMPEL - RIDDARE TEAM				..... HÖGHET				
SOMMAR- LÄGER MEDITATION							KÄNNER TILL VIOLA UTBOM			VANDRA	
DOS AV NEDERBÖRD								VIGG			

**TÄVLING** De tre först öppnade rätta lösningarna vinner varsin blomstercheck på 50 kr. Posta ditt korsord med ifyllt namn och adress senast den 27 januari till kansliet. Namn på vinnarna meddelas i nästa nummer av VISIR Aktuellt.

Alla som anger födelsetid, är under 26 år och har en mail-adress blir VISIR-medlemmar oavsett om hon eller löst korsordet!

Namn: \_\_\_\_\_

Adress: \_\_\_\_\_

Riksförbundet VISIR  
Hälsans Hus  
Fjällgatan 23B  
116 28 Stockholm

## INBJUDAN TILL FÖRBUNDSMÖTE

Riksförbundet VISIR håller sitt 40:e förbundsmöte i Stockholm söndag 30 mars 2014.

Mer info kommer att läggas ut på hemsidan [www.visir.a.se](http://www.visir.a.se).

Anmälan om deltagande och motioner skall vara Kansliet, VISIR, Hälsans Hus, Fjällgatan 23 B, 116 28 Stockholm tillhanda senast 23 februari 2014.

Välkomna !

## INBJUDAN TILL ÅRSMÖTE

Föreningen VISIR i Stockholm-Uppsala håller årsmöte söndagen den 16 februari 2014.

Plats: Olof Palmes gata 25, kl. 15:00.

Eventuella motioner ska vara skriftligen inkomna senast den 16 januari 2014.

## INBJUDAN TILL ÅRSMÖTE I GÖTEBORG

Föreningen VISIR i Göteborg håller årsmöte hos Salong Panache,

Nordstadstorget 28 i centrala Göteborg

**måndagen den 17 februari 2014 klockan 18.00.**

Motioner sänds till ordförande Gert Essle

Mattssonsliden 24, 413 18 Göteborg

eller med e-post: [gert.essle@gmail.com](mailto:gert.essle@gmail.com) senast 13 januari.

Alla medlemmar hälsas välkomna!



*Vi önskar våra läsare ett  
Gott nytt år!*

### Riksförbundet VISIR

Vi Som Inte Röker är en ideell förening, politiskt och religiöst fristående, som är helt beroende av medlemmarnas stöd. VISIR arbetar för fler rökfria miljöer och för att ingen mot sin vilja ska utsättas för tobaksrök. Tillsammans med sina läns- och lokalföreningar bedriver VISIR ett informations- och opinionsbildande arbete runt om i landet.

### Bli medlem nu!

Årsavgift, som inkluderar 4 nr av VISIR Aktuellt, huvudmedlem 150 kr, familjemedlem 30 kr, ungdom upp till 25 år 50 kr, skolor och organisationer 300 kr. Prenumerationspris 150:-/år. Postgiro 60 94 07-2.

### Adress

VISIR, Hälsans Hus, Fjällgatan 23 B, 116 28 Stockholm Tel. 08-591 282 11, E-post: [visir@telia.com](mailto:visir@telia.com)  
Hemsida: [www.visir.a.se](http://www.visir.a.se)