

Rökning är ett personligt val som du inte bör tvinga på andra. Kampen mot rökning och för att färre ska börja röka och fler sluta har gjort att många rökare idag ofta känner sig isolerade och till viss mån utstötta. Det är en känsla som kan ge upphov till konflikter.

Skyll inte på rökarna om du hamnar i diskussion, utan försök att hitta dina argument utifrån dig själv – från din syn på din hälsa. Det finns ingen anledning att tala om hur farlig tobaken är för rökaren eftersom det vet säkert han eller hon redan om.

Ett sådant samtal ska inte utgå från fientlighet utan det rakt motsatta – uppmärksamhet och förståelse. Prata med rökaren för att få honom eller henne att förstå hur passiv rökning fungerar. Om ni lyckas mötas känner får rökaren mer förståelse och motivation att respektera icke-rökare, och till slut kanske fatta beslutet att sluta.

Att veta hur man lyssnar, argumentera rätt och inte skylla på rökaren kan hjälpa till att minska det gissel som passiv rökning utgör.

