



# Mannen som slutade snusa

Text: [Hanna Welin](#)

Publicerad 7 december 2011 6.30 Uppdaterad 7 december 2011 8.16

## Inpå Livet.

Efter matchen öppnas locket. Hela handbollslagets fingrar åker ner i burken. Snuset delas broderligt, nästan som en gemensamhetsrit. Den före detta elitidrottaren Paul Übelacker har skrivit en bok om sitt snusande. Och hur han till slut fick nog.

LUND. För 43 000 prillor sedan var Paul Übelacker tonåring. Han spelade handboll i elitserien, hade en plats i ungdomslandslaget och var med andra ord både framgångsrik och hälsan själv. Ändå började han snusa.

Men det som kan tyckas mest märkligt är hur självklart det var. Under alla år i idrottshallar och omklädningsrum hade snusdoften varit konstant. Lagkompisarna snusade, de äldre förebilderna spottade ut prillor till höger och vänster, tränarna hade sina dosor i fickorna.

I boken "Prillan och bollen" berättar Paul Übelacker vad som fick honom att under nitton år vara: Agent grov portion med rätt att döda, som identifierade sig som snusare och alltid hade argument till sitt försvar. Dessutom rannsakar han kopplingen mellan dosa och boll. Själv har han aldrig hört någon inom idrottsvärlden ifrågasätta prillans nära relation till bollen. Det enda tränarna påpekade, säger han, var att snuset skulle ut en halvtimme före match. För hjärtslagens och den

förhöjda pulsens skull. Men efter slutsignalen var dosans plats som samlade kitt alldeles självklar.

– När laget delar på en dosa i omklädningsrummet vill man inte stå utanför. Det blir som en ritual för samhörighet som kan jämföras med nattvardens vin och brytande av bröd.

Paul Übelackers egen snushistorik kretsar till stor del runt prillans centrala plats i gemenskapen: som en inträdesbiljett till tonårens fester, en pusselbit för att bli tuff, få tjejer, likna idolerna. Och runt laganda.

### **Snus plus sport plus manlighet, varför?**

– Egentligen borde sambandet inte finnas. För vad är det som är manligt i att vara beroende? Men jag antar att kopplingen till idrottsvärlden är ett arv. Bruket av tobak går egentligen flera tusen år tillbaka. Exempelvis hade franska hovet nässnus. Under senare tid kom det att förknippas med grovarbetare och det är möjligen just från kroppsarbete som kopplingen till sporten kommer in. Men samtidigt är det i dag minst lika många tjänstemän, och fler och fler kvinnor, som snusar, säger Paul Übelacker.

**Under alla år** som snusare hann Paul Übelacker misslyckas med att sluta nio gånger. En av förklaringarna är åter igen snuset som gemensamhetskitt. Det fanns alltid någon som stack en dosa under näsan, som drog de väl inarbetade argumenten om hur ofarligt det minsann är eller gav honom en kom igen nu-dunk på ryggen.

– Självklart måste man ta ansvar för sitt eget snusande. Men det som stör mig så mycket är glorigerandet. Och det har funnits hos mig själv, men också i kulturen i stort.

Irriterat konstaterar han att buktande överläppar börjat dyka upp i tv-rutan, som den kvinnliga polisen i serien "Bron". Swedish match lanserar ständigt nya produkter med tydliga målgrupper. Att det inte är kläder eller musiksmak det handlar om – utan faktiskt starkt beroendeframkallande och hälsofarlig tobak – sopas undan när snuset istället lanseras som en identitetsmarkör.

– Att sluta se sig själv som snusare var nästan det svåraste. Någonstans fanns den där mentala bilden kvar från när jag började. Att det var lite fräckt, säger Paul Übelacker.

**Men det gick.** Lika mycket som "Prillan och bollen" är en bok om snus är den en bok om att göra slut med prillan. Och för det krävs att en gång för alla fimpas sin identitet som snusare.

– Under tidigare försök hade jag alltid lagt frågan på beteendenivå. Bestämt att jag inte fick gå och köpa snus i affären, till exempel. Eller lovat att inte röka under graviditeterna i sympati med min fru. Eller så hade jag slagit vad. Det fungerade tills målet var uppfyllt, sedan började jag igen.

I stället blev startskottet en inre rannsakan.

– Vad är viktigt? Vem vill jag vara? Vill jag verkligen vara en snusare? Vilken förebild vill jag vara för mina barn och för barnen i handbollslaget jag tränar?

**Det här var för** fyra år sedan. Paul Übelacker var föräldraledig med yngsta barnet, hade tid att fundera och ge sig ut på löprundor med barnvagnen när abstinensen och rastlösheten blev övermäktig. Han började intervjua snusande vänner, plöja fakta och forskningsrapporter och så småningom var det första kapitlet i boken skrivet.

– Det är viktigt att vara förberedd och ha tänkt ut strategier för att klara olika situationer. För mig var löpningen viktig, men också att se till att stimulera mig intellektuellt.

Men, konstaterar han, hur många tuggummin och lakritspistiller man än fyller munnen med, hur snabbt fötterna än springer av frustration, kommer det aldrig att vara tillräckligt för att bli av med beroendet permanent – om man inte verkligen vill och på djupet gör upp med sitt snusande jag.

– Du måste ta det hela vägen till vara-nivån för att fixa det. Till: Vem vill jag vara?

## Snus

20 procent av de vuxna männen, 4 procent av kvinnorna, snusar dagligen i Sverige.

35–44-åringar är de som vardagssnusar i störst utsträckning.

12 procent av killarna, 8 procent av tjejerna, i åldern 16 till 29 år snusar då och då.

30 procent av dopningsprover gjorda på män, 15 procent av prover på kvinnor, visar spår av nikotin.

Huvudparten sannolikt från snus, enligt Riksidrottsförbundet.

Källor: Siffror från 2010, hämtade från Tobaksfakta, Folkhälsoinstitutet och Riksidrottsförbundet.

[Större](#) eller [mindre](#) text