



"MIN SON SKA INTE ÄRVA MITT SNUSBEROENDE"

? Fråga: Paul Übelacker, före detta handbollsspelare, snusade i nitton år men lyckades till slut bli fri från beroendet. Varför började han över huvud taget?

■ Svar: Att baka en prilla i omklädningsrummet var en ritual som förde lagkamraterna närmare varandra.

"VARNING! Denna bok påverkar ditt snusande och kan förändra ditt liv." står det på omslaget av före detta elitidrottaren **Paul Übelackers** debutbok *Prillan och Bollen*. När Paul äntligen lyckades bli fri från sitt snusberoende bestämde han sig för att skriva en bok om hur det är att vara snusare i idrottsvärlden.

Där allt började

– Nikotin och idrott borde ju inte hänga ihop, men för mig blev snuset som en inträdesbiljett till gemenskapen i laget. Och så är det för många som börjar snusa, är det inte idrotten

så är det högstadiet eller lumpen, säger Paul.

I omklädningsrummet efter matchen sitter Paul tillsammans med lagkamraterna i Lugi. Året är 1989 och Paul har precis gjort sin debutmatch för Lugis A-lag. Roffe, en äldre lagkamrat, lägger in sin obligatoriska prilla under läppen och tittar sedan uppmanande på Paul "Ska du ha en?", "Ge honom en stor", ropar en annan, "klart killen ska ha en stor", säger en tredje.

Att Paul började snusa för 23 år sedan var nästan obligatoriskt, grupptrycket gav honom inget annat val.

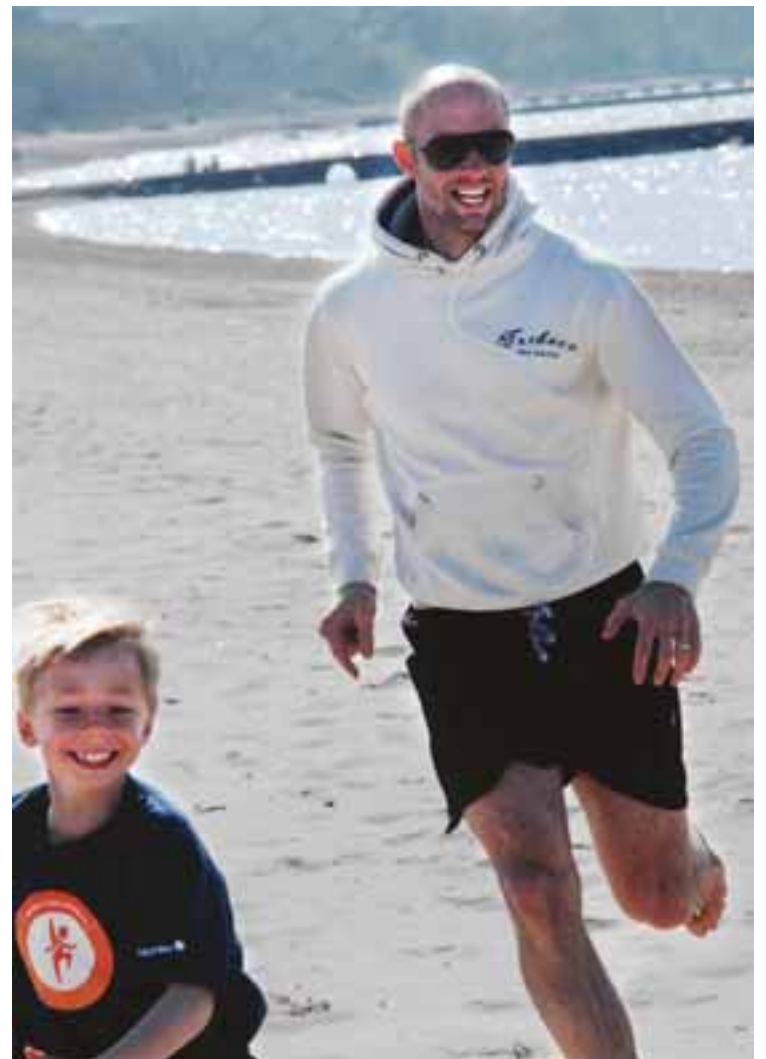
– Men det tog lång tid innan jag accepterade att jag var beroende, säkert tio år. Vid flera tillfällen gjorde jag halvtappa försök att sluta men det höll bara i några veckor.

■ Varför lyckades du inte sluta? Du har varit elitidrottare, disciplin och målmedvetenhet sitter ju i din ryggrad!

– Precis som många andra var jag rädd för ett liv utan snus. Och jag tror det är svårare att sluta snusa än röka. Snusare är vana vid att ha nikotin i kroppen större delen av dygnet. Dessutom är motivet inte lika starkt eftersom snus betraktas som "ganska ofarligt" i den svenska kulturen.

■ Men du tycker inte att det är ofarligt, va?

– Nej, mitt snushjärta har i 19 år slagit 15 000 fler slag per dygn än hjärtat hos en person som inte snusar. Och skadat tandkött är inte kul. Dessutom är det psykiskt jobbigt att ha ett neurotiskt slavbeteende till snuset. Jag kunde inte göra något utan att säkerställa att jag hade dosan nära mig. Att gå in på ett möte med bara en prilla kvar gav mig ångest.



Slutade snusa för sonens framtid. Våra barn imiterar oss och jag ville inte att Måns skulle bli en snusare, säger Paul Übelacker.

Sonen tog snusdosan

Paul minns kvällen han bestämde sig för att sluta snusa. Han satt tillsammans med fru och vänner kring middagsbordet när hans lille son plötsligt grep tag i snusdosan som låg på diskbänken och sprang i väg med den. Paul suckade, ursäktade sig från bordet och sprang efter den skrattande sonen. När Paul kom tillbaka med dosan i handen sa hans bordsdam: "Du vet väl att han kommer börja snusa när han är 15?"

– Det fick mig att vakna upp. Mitt snusande påverkade inte bara mig, utan även min sons framtid. Våra barn imiterar oss och jag ville inte att **Måns** skulle bli en snusare. Så när jag var föräldraledig med min dotter **Ella**

bestämde jag mig för att sluta. Ett medel för att lättare kunna sluta var att öka min träningsintensitet. Jag sprang som en däre de första veckorna, säger en skrattande Paul.

■ Kan man säga att du skrivit boken för Måns, så han och hans kamrater inte ska falla för grupptrycket?

– Ja, lite så är det nog. När man är 16 år och lägger in sin första prilla har man inte ett långsiktigt perspektiv. Men boken är även skriven för förebilder som idrottsledare, lärare, chefer och föräldrar.

TEXT: LEONE MILTON
FOTO: PRIVAT

Barbro "Lill-Babs" Svensson:

När jag är ledsen finns det inget jag saknar så mycket som en cigarett. Men jag kommer aldrig börja igen för jag mår ju så mycket bättre nu och jag klarade mig från KOL och andra hemska konsekvenser.

FOTO: PER NILLE TOFTE

FOTO: JAN NORDÉN

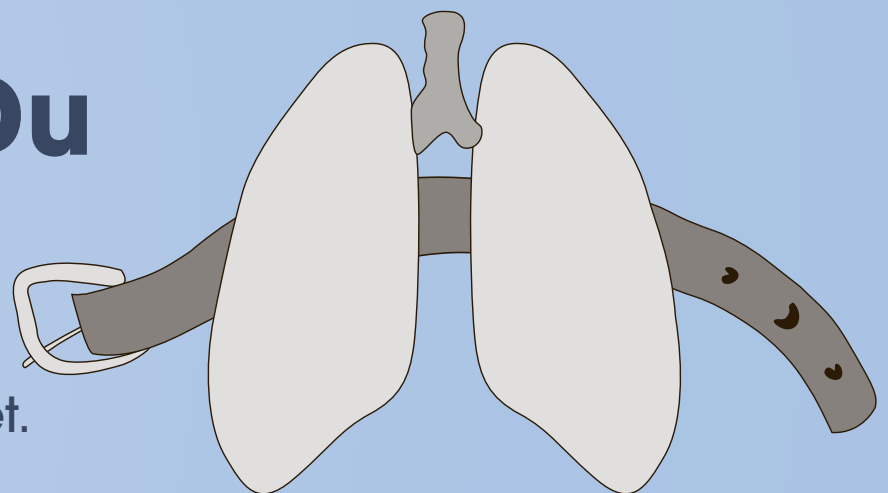


Profil/Paul Übelacker

- **Familj:** Fru Lena och barnen Teo, Måns och Ella.
- **Bor:** Lund
- **Gör:** Konsult inom utvecklings- och ledarskapsfrågor.
- **Övrigt:** Förflutet som handbollsproffs.

Med ventiler kan Du känna så här...

Ventilbehandling vid emfysem kan lindra andnöd och Du kan få en bättre livskvalitet.



Pulmonx International Sàrl, Rue de la Gare 4
2034 Peseux, Switzerland

pulmonX
Interventional Pulmonology