



SUNDHEDSSTYRELSEN

# Unge og rygning

Inspirationskatalog

2016



## **UNGE OG RYGNING**

Inspirationskatalog

© Sundhedsstyrelsen, 2016

Du kan frit referere teksten i publikationen, hvis du tydeligt gør opmærksom på, at teksten kommer fra Sundhedsstyrelsen.

Det er ikke tilladt at genbruge billeder fra publikationen.

### **Sundhedsstyrelsen**

Islands Brygge 67  
2300 København S  
sundhedsstyrelsen.dk

### **Emneord**

Kommune, tobak, unge, ungdomsuddannelser, skoler

### **Grafisk tilrettelæggelse**

Rosendahls a/s

### **Tryk**

Rosendahls a/s

### **Sprog**

Dansk

### **Version**

1.0

### **Versionsdato**

Januar 2016

### **Udgivet af**

Sundhedsstyrelsen januar 2016

### **ISBN Elektronisk**

9788771047240

### **ISBN Trykt**

9788771047257

# INDHOLD

<b>1</b>	Introduktion .....	4
<b>2</b>	Sådan bruger du kataloget .....	6
<b>3</b>	Kom godt i gang med den flerstrengede indsats.....	8
<b>4</b>	Skab kendskab til indsatsen.....	10
<b>5</b>	Skab opbakning blandt skolens ansatte .....	12
<b>6</b>	Få aktiv ledelsesopbakning på dagsordenen .....	14
<b>7</b>	Skab røgfri rammer.....	16
<b>8</b>	Forebyggelse af rygestart på grundskoler – undervisningen.....	18
<b>9</b>	Forebyggelse af rygestart i grundskolen – Røgfri Kontrakt .....	20
<b>10</b>	Rygestop på ungdomsuddannelser – Valg af rygestoprådgiver .....	22
<b>11</b>	Rygestop på ungdomsuddannelser – Rekruttering af unge .....	24
<b>12</b>	Rygestop på ungdomsuddannelser – Organisering af aktiviteterne .....	26
<b>13</b>	Rygestop på ungdomsuddannelser – Gør aktiviteterne interessante.....	28
<b>14</b>	Anbefalinger fra forebyggelsespakken om tobak vedr. unge.....	30

# 1 INTRODUKTION

Rygning fylder stadig meget hos danske unge. Det viser en undersøgelse fra Statens Institut for Folkesundhed fra 2015. Her svarer 46 procent og 57 procent af alle elever på henholdsvis gymnasier og erhvervsuddannelser, at de ryger enten lejlighedsvis eller dagligt. Langt over halvdelen vil gerne stoppe igen. Det er derfor vigtigt at have indsatser målrettet unge, både med fokus på at undgå rygestart og på hvordan de unge kan få hjælp til et rygestop.

Dette katalog skal inspirere til arbejdet med unge og rygning i kommunen. Inspirationen bygger på de erfaringer, der er samlet i forbindelse med et satspuljeprojekt *Rygning – Skod det nu* og på generel viden om implementering. Sammen med de anbefalinger fra Sundhedsstyrelsens forebyggelsespakke om tobak, som vedrører unge, giver kataloget et samlet overblik over, hvordan den kommunale tobaksforebyggende indsats målrettet unge kan tilrettelægges via en flerstrengt indsats. Kataloget indeholder blandt andet inspiration til at omsætte anbefalingerne fra forebyggelsespakken til praksis.

Kataloget er målrettet den kommunale medarbejder, der er ansvarlig for at koordinere og løfte arbejdet med unge og rygning. Kataloget kan også med fordel læses af de skoler og uddannelsesinstitutioner, der samarbejder med kommunen om en tobaksforebyggende indsats.

## Projekt Rygning – Skod det nu

Inspirationskataloget bygger på erfaringerne fra satspuljeprojektet *Rygning – Skod det nu*. Formålet med projektet var at udvikle og implementere en flerstrengt national model. Den er baseret på erfaringer og viden fra Norden, som viser, at det er en fordel at bruge en flerstrengt indsats til forebyggelse af rygning blandt unge. En flerstrengt indsats består af flere indsatser, der bliver implementeret på flere niveauer på samme tid. Indsatserne har ikke nødvendigvis en effekt i sig selv, men sammen kan de have en effekt.

Den flerstrengede model i *Rygning – Skod det nu* bestod af tre dele:

- I. En indsats i grundskolen, der skal begynde, før eleverne prøver at ryge, og som har fokus på forebyggende undervisning, at inddrage forældrene og at skabe røgfrie rammer for alle.
- II. En indsats på ungdomsuddannelser, der både skal sætte fokus på røgfrie rammer, forebygge rygestart og indeholde tilbud om rygestop til unge, der allerede er begyndt at ryge.
- III. En informationsindsats, der er målrettet de unge, og som skal give dem viden om konsekvenserne ved at ryge.

Deltagerne i projektet forpligtede sig til at bruge bestemte elementer af konceptet afhængigt af uddannelsesinstitutionens målgrupper.

Modellen i Projekt *Rygning – skod det nu* blev udviklet af et konsortium bestående af Sundhedsstyrelsen, Kræftens Bekæmpelse, Lungeforeningen, Astma-Allergi Danmark, Hjerteforeningen og Sund By Netværket.

Modellen blev afprøvet i perioden 2013-2015 i 13 projekter. 83 uddannelsessteder var involveret i projektet – både grundskoler, 10.klassecentre, efterskoler, produktionsskoler og forskellige erhvervsuddannelser.

### Hvad har vi lært?

Erfaringen fra projekt *Rygning – Skod det nu*, viser, at opbakning til indsatsen både blandt medarbejdere og ledelse er meget væsentlig for at kunne gennemføre den, samt at det er vigtigt, at skolen har en aktiv tobakspolitik, der bliver håndhævet og opdateret løbende. Det kræver planlægning og en god portion kreativitet at få indsatserne til at køre. Når det lykkes, giver indsatsen rigtig god mening for både kommunen, skoleledelsen, undervisere og elever.

### Vil du vide mere?

Hvis du ønsker at høre mere eller få et godt råd fra nogen, som selv har arbejdet med denne type indsats, kan du kontakte koordinatoren fra et af de 13 projekter, som deltog i projektet:

- Finn Petersen, CELF
- Ole Borgå, Efterskoleforeningen
- Sidsel Hansen, Esbjerg Kommune
- Birgitte Bonnevie, Greve, Solrød, Køge, Stevn og Faxe kommuner
- Miriam Fronius, Horsens Kommune
- Lisbeth Søndergaard, Jammerbugt Kommune
- Susanne Halborg, Køge handelsskole
- Ingeborg Vestergaard, Lyngby-Taarbæk Kommune
- Malene Bach, Norddjurs Kommune
- Jannie Martensen, Randers Kommune
- Signe Due Statager, Silkeborg Kommune
- Kirsten Kure, SOSU-Sjælland
- Troels Winther, Thisted Kommune

## 2 SÅDAN BRUGER DU KATALOGET

Inspirationskataloget er tænkt som en støtte til dig, der er ansvarlig for at koordinere indsatsen med unge og rygning, lige fra de strategiske overvejelser i opstartsfasen og til de enkelte dele af indsatserne skal i gang. I kataloget skriver vi til dig som den kommunale koordinator. På de involverede skoler er det en god idé, at der er udpeget en person, som har ansvaret for indsatsen på den enkelte skole. I kataloget kalder vi denne person skolens tovholder.

Brug gerne kataloget som et opslagsværk i de konkrete opgaver eller som en trin-for-trin-guide. Kataloget er ikke en manual for, hvordan arbejdet *skal* gøres, men en inspiration til, hvordan det *kan* gøres. Du skal altid vælge den tilgang, der giver mening i jeres kontekst.

Hvert kapitel i kataloget kombinerer tekst, konkrete eksempler og citater samt en række gode råd. De er baseret på de erfaringer, der er indsamlet i projekt *Rygning - Skod det nu*, og der er derfor også mest fokus på de elementer der har været afprøvet i *projektet*. Hvis der er øvrig viden på området, der supplerer erfaringerne, er det tilføjet.

Kataloget beskriver ikke konkret, hvordan I skal håndtere brugen af *vandpibe og e-cigaretter*. Sundhedsstyrelsen anbefaler på baggrund af den nuværende viden, at e-cigaretter og vandpibe bliver betragtet på linje med andre tobaksprodukter i relation til gældende regler og lov om røgfrie miljøer.

God fornøjelse



# Her finder du relevante materialer og information

## **Røgfrie rammer og politikker**

Grundskolen: [www.xit-web.dk](http://www.xit-web.dk)

Sæt rammer for alkohol, tobak og stoffer: [www.sst.dk](http://www.sst.dk)

Ungdomsuddannelsesinstitutioner: Politik for rusmidler og rygning: [www.sst.dk](http://www.sst.dk)

## **Forebyggende undervisning og information til unge**

Undervisningsmateriale fra Kræftens Bekæmpelse: [www.opiroeg.dk](http://www.opiroeg.dk)

Undervisningsmateriale fra Lungeforeningen: [www.livlungerne.dk](http://www.livlungerne.dk)

Information til unge: [www.liv.dk](http://www.liv.dk)

## **Forældreinddragelse**

Forældresamarbejde og viden til forældre: [www.snakomtobak.dk](http://www.snakomtobak.dk)

Forældremøder og -aftaler: [www.xit-web.dk/vaerktoejskassen/elever-og-foraeldre](http://www.xit-web.dk/vaerktoejskassen/elever-og-foraeldre)

Hjælp din teenager: [www.sst.dk](http://www.sst.dk)

Dit barns festkultur: [www.sst.dk](http://www.sst.dk)

## **Rygestop**

Digitalt rygestop til unge: [www.xhale.dk](http://www.xhale.dk)

Uddannelse til rygestoprådgiver for unge: [www.cancer.dk/kursuskalender](http://www.cancer.dk/kursuskalender)

## **Kampagne- og informationsmaterialer**

Materialer fra Cool Uden Røg: [www.cooludenroeg.dk](http://www.cooludenroeg.dk)

Eventpakke til ungdomsuddannelser: [www.cancer.dk/unge-rygning/frivillige](http://www.cancer.dk/unge-rygning/frivillige)

Skod det nu-materialer: [www.sst.dk/puljer](http://www.sst.dk/puljer)

Bestil unge frivillige sundhedsformidlere: [www.cancer.dk/unge-rygning/frivillige](http://www.cancer.dk/unge-rygning/frivillige)

## 3 KOM GODT I GANG MED DEN FLERSTRENGEDE INDSATS

Som kommunal koordinator er du ansvarlig for at igangsætte og drive den flerstrengede indsats i forhold til unge og rygning. I dette afsnit vil du få indblik i vigtige indsatsområder, samt få gode råd til hvordan du kommer godt fra start og fx får motiveret skolerne til at deltage i indsatsen.

### Bliv enige om, hvorfor indsatsen er relevant i jeres kommune

Før du går i gang, er det en god idé, at du skriver ned, hvorfor der er et behov for denne indsats i jeres kommune, hvilke målsætninger I har for indsatsen og hvordan du forventer at nå dem. Få dette godkendt hos din leder, så der er enighed om hvordan du bør bruge dine ressourcer og hvorfor.

### Få indsatsen ud på skolerne

Indsatsen har to hovedformål: At forebygge rygestart og at skabe rygestop blandt unge. Som kommunal koordinator, kan du forsøge at få grundskoler og ungdomsuddannelser i din kommune, til at gennemføre de relevante dele af indsatsen. Forebyggende undervisning og forældreinddragelse foregår primært i grundskolerne, da det er vigtigt at der sættes ind, før rygning bliver et reelt problem. På ungdomsuddannelserne er det en god idé at have fokus på rygestop. Alle de involverede skoler bør arbejde med at skabe røgfri rammer.

### Motiver skolerne til at gennemføre indsatsen

Du bør afsætte god tid til en dialog, med skolernes ledelse og evt. ansatte, om, hvorfor de skal deltage.

Her er det en god ide, at du forinden sætter dig ind i, hvad skolen har af mål og opgaver. Brug skolens egne opgaver og mål som udgangspunkt i din snak med dem om, hvad de kan få ud af at deltage i projektet. Kan et fokus på tobak fx fremme skolens mål om at blive en sundere skole?

Selv efter en skole har indvilliget i at deltage, er det vigtigt, at du ofte tager en snak med ledelsen om, hvordan det går med indsatsen. Afhold fx løbende statusmøder eller deltag på lærermøder. Ved at have en løbende dialog med skolerne, kan du hurtigt træde til, hvis der opstår udfordringer, eller motivationen daler på skolen. På denne måde kan du være med til at sikre, at indsatsen også fremadrettet er en prioritet på skolerne.

#### Eksempler på udbytte for uddannelserne

- ✓ Sundere elever
- ✓ Bedre forberedte elever i forhold til at skulle ud på røgfri arbejdspladser/praktik
- ✓ Adgang til spændende undervisningsmateriale
- ✓ Mulighed for intern refleksion om rygning
- ✓ Opkvalificering af undervisere
- ✓ *Branding af skolen*



## Styrk indsatsen med tværgående samarbejdsaftaler

Ud over grundskoler og ungdomsuddannelser er der også andre institutioner eller aktører, der er relevant at inkludere i indsatsen. Dette kan fx være ungdomsklubber, sportsklubber, omkringliggende kommuner, tandplejen, praktiksteder mv. Få dem til at forpligtige sig til at støtte op om indsatsen gennem samarbejdsaftaler. Et samarbejde kan bestå i, at der laves en fælles rygepolitik for alle institutioner eller lignende (se tekstboksene herunder).

Som kommunal koordinator er du ansvarlig for at informere alle relevante skoler, institutioner og aktører om indsatsens fremdrift. Gør fx dette på et fælles netværksmøde eller udsend et månedligt nyhedsbrev med eksempler på god praksis og nye tiltag.

### Samarbejde med praktiksteder

Uddannelser, som har elever i praktik, oplever ofte, at de har svært ved at fastholde eleverne i et rygestop. Du kan derfor med fordel tage en snak med praktikværterne om deres rolle i forhold til de unges rygevaner.

### Tidlig opsporing via tandplejen

Når skolerne afholder rygestoprådgivning, kan det være en fordel at informere den lokale tandpleje om dette tiltag. De kan være med til at informere de unge, som ryger, om at der findes et rygestop-tilbud på ungdomsuddannelsen.

Bliv enig med din leder om, hvorfor der i jeres kommune er behov for en indsat vedr. unge og rygning. Hvad er målsætningerne og hvordan skal du nå dem?

Motiver skolernes ledelse og ansatte til at arbejde med indsatsen ved at tage udgangspunkt i, hvad de konkret får ud af at deltage.

Snak løbende med skolernes ledelse og ansatte om indsatsens fremdrift, så du kan sikre dig, at indsatsen fortsat bliver prioriteret.

Tag kontakt til relevante fagpersoner og institutioner i kommunen, for at få dem til at støtte op om skolernes indsats.

Informér alle de involverede parter om indsatsen fremdrift, fx på et halvårligt netværksmøde eller via et månedligt nyhedsbrev.

Koordinatorens vigtigste opgaver

## 4 SKAB KENDSKAB TIL INDSATSEN

Som kommunal koordinator er du ansvarlig for, at det både internt og eksternt i kommunen bliver markeret, at I arbejder med denne indsats. Det er derfor vigtigt, at du allerede fra starten overvejer, hvordan du kan formidle dette. Dette afsnit giver dig gode råd til at udvikle en gennemgående kommunikationsindsats, der både er målrettet de unge og de involverede aktører i kommunen.

### Tre målgrupper for kommunikationen

Overordnet set er der tre relevante målgrupper, som du bør have for øje i din formidling:

- Elever på grundskoler og ungdomsuddannelser.
- Medarbejdere og ledelse på involverede skoler og i andre involverede områder internt i kommunen (tandplejen, sundhedsplejersker, praktikværter, forældre, klubber, omkringliggende uddannelser mv).
- Nærliggende kommuner/ungdomsuddannelser.

Når du kommunikerer til grundskoler, ungdomsuddannelser og øvrige aktører internt og eksternt i kommunen, er det vigtigt at overveje, om formålet er at informere om indsatsen, eller at involvere dem i arbejdet.

### Information til unge - hvad, hvordan og hvornår?

Du kan med fordel kommunikere direkte til de unge. Her kan du blandt andet fokusere på at give dem information om indsatsen, på at rekruttere dem til rygestop eller generelt fremme de unges refleksion om rygning. Når du kommunikerer til unge, vælg gerne et budskab og format, der når den specifikke aldersgruppe.

Hav fokus på her-og-nu fordelene ved rygestop, som fx bedre økonomi, bedre ånde og bedre kondition.

### Find materialer

Du kan skabe sammenhæng og genkendelighed i indsatsen ved at vælge en gennemgående grafisk udtryk for alt dit informationsmateriale. Du kan enten udarbejde dit eget materiale, eller du kan anvende materiale, der allerede er udviklet. Det gælder bl.a. materialer udviklet af Sundhedsstyrelsen eller Kræftens Bekæmpelse. Du får adgang til materialerne via følgende hjemmesider:

- [www.sst.dk](http://www.sst.dk)
- [www.cooludenroeg.dk](http://www.cooludenroeg.dk)

## Eksempler op afprøvede kommunikationsformer

### FULD GAS I KORTE INTERVALLER

På Køge Handelsskole udvalgte de 2-3 dage om måneden, hvor de gav den fuld gas med plakater, posters og boder om rygestop. Dermed undgik de, at eleverne så sig "blinde" på informationsmateriale. På andre uddannelser hang plakaterne i 14 dage, hvorefter de fjernede dem igen. Dette blev gentaget efter en måneds tid.

### REKRUTTERING TIL RYGESTOP

På erhvervsskolen CELF har rygestoprådgiveren brugt informationsmaterialet fra "Skod det nu" i rekrutteringen til rygestopforløb. Materialernes billeder og pointer om fordelene ved rygestop kørte på storskærmen sammen med information om det næste rygestopforløb (download materialer fra indsatsen på [www.sst.dk](http://www.sst.dk)).

### BRUG T-SHIRTS SOM LED I RYGESTOPFORLØBENE

I projektet "Skod det nu" brugte rygestoprådgiverne T-shirts med tryk til at markere deres tilknytning til indsatsen i hverdagen eller i forbindelse med events. T-shirtene blev også anvendt som præmie til de elever, som deltog i et rygestopforløb og forblev røgfri.

### BRANDING AF SKOLEN

Informationsmateriale kan anvendes som *branding* af skolen over for forældre, nye elever og øvrige aktører. Information om indsatsen og om aktiviteter/events var synlige på uddannelsernes hjemmesider, intranet og infoskærme. Også lokalpressen kan anvendes.

Sørg for at kommunikere om indsatsen til alle relevante målgrupper – de unge, skolerne, øvrige aktører og nærliggende kommuner/ungdomsuddannelser.

Tilpas gerne informationen til de unge på skolerne til den konkrete elevgruppes alder og køn.

Brug informationsindsatsen til at rekruttere unge til rygestopforløb.

Tag udgangspunkt i et færdigt informationsmateriale eller lav jeres eget. I kan med fordel vælge et gennemgående grafisk udtryk.

Gode råd til kommunikations-indsatsen

# 5 SKAB OPBAKNING BLANDT SKOLENS ANSATTE

Erfaringen viser, at lokal opbakning blandt skolens ansatte er vigtig for at en indsats lykkes. Som kommunal koordinator kan du forberede skolerne på de arbejdsopgaver, der venter og samtidig bidrage til at afstemme forventningerne helt fra start. I dette afsnit er der samlet fem vigtige overvejelser, som du kan præsentere for skolerne, inden de går i gang med indsatsen.

Du kan sikre dig, at der er lokal opbakning på skolen til at arbejde med indsatserne, beskrevet i dette katalog, og stille skolens ledelse disse fem spørgsmål.

## 1. Hvorfor arbejde med unge og rygning?

Skolernes ledelse bør fra starten overveje, *hvorfor* de ønsker at arbejde med indsatsen. De kan med fordel inddrage de ansatte i disse overvejelser, så der kommer bred enighed. Vil de gerne arbejde med rygning, fordi der fx er et behov blandt eleverne, en efterspørgsel hos underviserne eller ligger der strategiske/politiske overvejelser bag? Ved at skolens ansatte tager ejerskab for indsatsen, bliver de i højere grad motiveret til at yde den indsats, det kræver.

## 2. Hvad er skolens udgangspunkt?

Spørg ind til skolens eksisterende rygepolitik og rygekultur. Er der allerede en rygepolitik, som kan videreføres eller strammes eller starter skolen fra bar bund? Hvis der er en rygepolitik: Overholdes de gældende regler, eller er det nødvendigt at formulere nye konkrete rygeregler? (Se afsnit 7). Det er en god idé at tage hensyn til skolens elev- og lærergruppe og inddrage dem, hvis der skal formuleres en ny rygepolitik. Har skolen fx mange ældre elever, eller er størstedelen af underviserne selv rygere?

## 3. Hvad ønsker skolen at opnå?

De ansatte på skolen kan gøre sig overvejelser om, hvad de håber på at få ud af indsatsen. Erfaringer viser, at målsætningerne i starten helst skal være meget konkrete og opnåelige, for det øger sandsynligheden for at nå dem. Det giver motivation til at fortsætte indsatsen på længere sigt. Er et totalt rygeforbud fx ikke en realistisk målsætning som udgangspunkt, kan skolen i stedet arbejde mod at mindske antallet af rygere, få eleverne til at skære ned i deres forbrug eller gøre dem mere bevidste om egen sundhed generelt.

## 4. Hvordan sikrer skolen, at indsatsen forankres?

Tænk forankring ind fra starten. Dette kan ske ved, at mange på skolen bliver engageret aktivt i indsatsen. Hvis der kun er én eller to personer, som har ansvaret, er indsatsen sårbar i tilfælde af sygdom, jobskifte mv. Det er også vigtigt, at skolens tovholdere løbende informerer ledelse og ansatte om indsatsens fremdrift. Foreslå fx at information om indsatsens status bliver et fast punkt på lærermøderne.

Skolen kan også tænke i dokumentation af indsatsen. Intern dokumentation bidrager til at gøre arbejdet og resultaterne synlige for ledelse, undervisere og kommunen. Skolen kan fx registrere antallet af undervisnings-timer eller antal elever i rygestopforløb.

## 5. Hvilke ressourcer har skolen til rådighed?

Det er en god ide, at skolen før start sikrer sig, at indsatsernes ressourcebehov kan dækkes af skolen. I tekstboksene herunder, ses en oversigt med forslag til ressourceforbrug inden for hvert indsatsområde. Mere information findes i de afsnit, som knytter sig til hver indsats.

### FOREBYGGELSE AF RYGESTART I GRUNDSKOLEN

- ✓ Timer til tovholderen.
- ✓ Tid til vidensdeling internt på skolen.
- ✓ Evt. præmie ved lodtrækning blandt elever som har underskrevet Røgfri Kontrakt - fx en computer/tablet, gavekort eller lign (se afsnit 9).
- ✓ Tid til at formulere en ny rygepolitik.
- ✓ Tid til undervisning.

### KOMMUNIKATION

- ✓ Køb/print af informationsmaterialer.
- ✓ Tid til vidensdeling med eksterne aktører.
- ✓ Timer til at sætte plakater op mv.

### RYGESTOP PÅ UNGDOMSUDDANNELSER

- ✓ Uddannelse af rygestoprådgivere (2 dage).
- ✓ Lokaler til afholdelse af rygestopforløb.
- ✓ Tid til vidensdeling internt på uddannelsen.
- ✓ Timer til rygestoprådgivere (rekruttering og gennemførelse af rygestopforløb samt løbende dialog med elever for at sikre fastholdelse).

Hjælp skolens ansatte med at formulere mål for, hvorfor de skal arbejde med unge og rygning.

Tag udgangspunkt i skolens eksisterende rygeregler og byg videre på dem. Tag højde for elev- og lærergruppens rygekultur når skolen skal formulere en ny rygepolitik.

Tag udgangspunkt i skolens eksisterende rygeregler og byg videre på dem. Tag højde for elev- og lærergruppens rygekultur når skolen skal formulere en ny rygepolitik.

Hjælp skolen med at tænke forankring ind fra starten ved at engagere alle uddannelsens ansatte i indsatsen, og få dem til at dokumentere arbejdet løbende.

Undersøg, om skolen har - og er villig til at bruge - de nødvendige ressourcer forbundet med at gennemføre indsatsen.

**Code råd til at skabe lokal opbakning**

## 6 FÅ AKTIV LEDELSESOPBAKNING PÅ DAGSORDENEN

Hver skole bør vælge én tovholder, som er ansvarlig for, at indsatsens aktiviteter bliver gennemført som planlagt. Erfaring viser dog, at tovholderen har brug for aktiv ledelsesopbakning for at have den nødvendige autoritet. Dette afsnit beskriver, hvordan du som koordinator kan arbejde for, at lederen bliver en aktiv del af indsatsen og dermed sikrer, at tovholderen på skolen har de bedste forudsætninger for at udføre sit arbejde.

### **Opbakning fra ledelsen styrker opbakning til tovholderen**

Erfaring viser, at tovholderen bør have autoritet. Dette kan du som koordinator sikre ved, at understøtte, at skolen enten vælger en tovholder, som selv har en ledelsesfunktion, eller ved at skolens ledelse bakker synligt op om tovholderen. Synlig opbakning kan fx være, at ledelsen er medafsender på vigtige mails eller deltager på informationsmøder om indsatsen. Ved at ledelsen synligt bakker op, er det nemmere at skabe bred opbakning blandt de ansatte. Det gør det også muligt for tovholderen at sætte krav til underviserne. Mangel på bred opbakning gør indsatsen sårbar.

### **Tydelig rollefordeling fra starten**

Som koordinator kan du foreslå, at tovholderen og skolens ledelse fra starten aftaler, hvilke konkrete opgaver tovholderen er ansvarlig for at udføre, og hvilke ansvarsområder ledelsen har. Ledelsen bør sikre, at tovholderen har de nødvendige timer til rådighed. Anbefal de to parter at planlægge faste møder, hvor de vender processen og diskuterer eventuelle udfordringer.

### **Kulturændring blandt de ansatte**

Før indsatsen går i gang, kan det være en god ide, at du som kommunal koordinator, starter en dialog med lærerne om rygekulturen på skolen. Er underviserne eller lederen fx selv rygere? Indgår rygning som en del af det pædagogiske arbejde på uddannelsen? Ryger lærerne fx med deres elever i pauserne? Hvis dette tilfældet, kan det være en fordel, at ledelsen træder i karakter og tydeligt italesætter, hvad skolens rygepolitik er og, hvordan den skal overholdes. Det er skolelederens ansvar at irttesætte lærere, der bryder reglerne. Det er ikke tovholderens opgave.

### **Planlægning, planlægning og planlægning!**

Skolens leder kan også markere, at indsatsen skal prioriteres på skolen ved at sikre, at der er afsat ressourcer til indsatsen og sørge for, at det er skrevet ind i skoleårets årsplan, så underviserne kan indarbejde indsatsen i klassernes pensum.

## Enighed om vigtigheden af indsatsen

På Silkeborg Produktionsskole lå det skoleledelsen meget på sinde, at ledere og lærere fra starten af projekt 'Rygning - Skod det Nu' erklærede sig enige i, hvad målet med projektet var; nemlig at skolens elever blev helt røgfri! På skolen var det - også før projektets start - en del af ledelsens rekrutteringsstrategi, at nye lærere erklærede, at de ville bakke op om rygereglerne. Det har været en vigtig forudsætning for projektets succes, at der var enighed blandt lærerne om, at rygestoparbejdet skulle prioriteres. Enigheden gjorde, at alle i højere grad bakkede op om at motivere eleverne til rygestop og håndterede de konflikter eller overtrædelser af rygereglerne, som opstod blandt eleverne. Tovholderen for indsatsen gjorde samtidig meget ud af at tage dialogen med de lærere, som oplevede det som en stor udfordring at få eleverne til at følge rygereglerne.

Understøt, at skolen vælger en tovholder med autoritet (fx en afdelingsleder), eller at ledelsen bakker synligt op om den valgte tovholder.

Opfordr skolens ledelse til at være synlig i indsatsen. Lederen kan fx være medafsender på meddelelser til de ansatte eller deltage på relevante møder.

Få ledelsen til at skrive indsatsens opgaver ind i skolens årsplan.

Støt skolens ledelse i at markere overfor medarbejderne, at rygepolitikken skal overholdes, og indsatsens elementer skal prioriteres.

Du kan anbefale, at leder og tovholder planlægger et månedlige statusmøde, hvor de snakker om indsatsen. Her kan de også skabe enighed om rolle- og ansvarsfordeling.

**Code råd til  
aktiv ledelsesopbakning**

## 7 SKAB RØGFRI RAMMER

Som led i arbejdet med unge og rygning er uddannelsens rygepolitik væsentlig. Rygepolitikken skal minimere den synlige røg på skolen – både blandt ansatte og elever. Som kommunal koordinator kan du støtte skolerne i at formulere en rygepolitik. De bedste forudsætninger for, at politikken bliver efterlevet og håndhævet er, hvis politikken tager afsæt i skolens rammer og kultur. I dette afsnit får du viden om, hvad du skal være opmærksom på om rygepolitikken.

### **Skab rammer for rygestop**

Skolerne har som udgangspunkt nogle lovbestemte rygeregler, som de skal overholde. Det kan være en god ide at supplere de lovbestemte regler med en målrettet indsats for at skabe fysiske og pædagogiske rammer, som understøtter disse regler. På næste side er der beskrevet et par alternative strategier, som er afprøvet i praksis med henblik på at komme røgen til livs.

### **Ambitiøst, men realistisk**

Når skolens ansatte i fællesskab formulerer en rygepolitik, bør den være ambitiøs, men realistisk. Skolen kan håndtere et skift til en ny rygepolitik på forskellige måder. Skolen kan fx vælge at stramme reglerne langsomt eller de kan indføre totalt rygeforbud fra dag et. Den gode model er forskellig fra skole til skole. Enhver forandringsproces tager tid og er udfordrende. Det er derfor vigtigt, at skolerne ikke lader sig slå ud, så snart de møder modstand.

### **Konsistent rygepolitik**

Skolens rygepolitik gælder for alle – også for de ansatte og ledelsen. Skolen kan ikke forvente, at eleverne overholder rygepolitikken, hvis underviserne ikke gør. Ledelsen skal derfor være tydelig i sin opbakning til rygepolitikken og bidrage til, at den overholdes. Det er ikke tovholderen, der skal agere "bussemand".

### **Placering af rygeområder**

Skal der være et rygeområde på skolen, bør det ligge et sted, hvor det ikke er synligt for andre og ikke lægger op til socialt samvær eller hygge. Erfaringen viser, at rygeskure hurtigt kan blive sted for socialt samvær. Arbejd for, at det ikke sker. Rygeområder ved skolens indgang er også en dårlig ide, da det gør rygerne meget synlige.



## STRATEGI 1 – FJERN DET SOCIALE VED RYGNING

På efterskolen Sofie Rifbjerg har de haft en regel om, at elever med forældretiladelse godt må ryge i et afgrænset område. For at motivere rygerne til at stoppe med at ryge, valgte de at indføre en række strategier, som havde til formål at fjerne det sociale ved rygningen. Helt konkret markerede de en række adskilte, udendørs rygezoner, hvor rygerne skulle stå én og én. Det var samtidig forbudt for eleverne at medbringe mobiltelefoner, når de skulle ryge, for på den måde at undgå, at telefonen fungerede som underholdning, når de stod og røg. For at undgå at ikke-rygere blev fristet af det sociale samvær forbundet med rygning, var de forment adgang til zonerne.

## STRATEGI 2 – ALTERNATIVE PAUSEAKTIVITETER

Silkeborg Produktionshøjskole oplevede, at de nyindkøbte bordfodbold- og bordtennisborde havde en interessant effekt. De så blandt andet, hvordan disse blev omdrejningspunktet for eleverne i pauserne i stedet for rygning. De har derfor nedsat et udvalg, som skal undersøge, hvilke andre aktiviteter, der kan stå i stedet for rygning. På medieskolen i Lyngby-Taarbæk har de arbejdet med samme tilgang, men med fokus på de fysiske rammer. De har blandt andet lavet nogle loungemiljøer, hvor eleverne kan hygge og spille computer uden røg.

Hjælp skolens ansatte til at formulere en ambitiøs, men realistisk rygepolitik i fællesskab.

Mind ledelsen om, at det er dem – ikke tovholderen – der er ansvarlig for at håndhæve rygereglerne på skolerne.

Støt skolerne i at gennemføre strategier rettet mod at skabe fysiske og sociale rammer, der styrker indsatsen (jf. eksempler i ovenstående bokse).

Rådgiv skolens ledelse i hvor de placerer rygeområder. De bør hverken være synlige for andre eller invitere til socialt samvær og hygge.

**Code råd til  
røgfri rammer**

## 8 FOREBYGGELSE AF RYGESTART PÅ GRUNDSKOLER – UNDERVISNINGEN

Forebyggende undervisning i forhold til at udskyde/undgå rygestart er målrettet grundskolerne. Udover at skolen skal have røgfri matrikel, kan forebyggende undervisning støtte op om det tobaksforebyggende arbejde på skolen. Dette afsnit beskriver, hvordan skolerne kan planlægge og gennemføre undervisningen, ved at bruge materialer fra Kræftens Bekæmpelse og Lungeforeningen.

### **Undervisningsmateriale, der understøtter den almindelige undervisning**

Materialer til den forebyggende undervisning henvender sig primært til udskolingen i den danske grundskole. Kræftens Bekæmpelse og Lungeforeningen har udviklet undervisningsmaterialer, der understøtter den almindelige undervisning.

Underviserne kan få adgang til materialerne via hjemmesiderne [www.livlungerne.dk](http://www.livlungerne.dk) og [www.opiroeg.dk](http://www.opiroeg.dk). Undervisningsmaterialerne er udviklet, så underviserne nemt kan inddrage dem i den almindelige undervisning (eksempelvis biologi, idræt, dansk). De kan også med fordel anvende materialerne i forbindelse med en temauge eller temadag – fx om sundhed.

Underviserne kan med fordel supplere deres undervisningsforløb med besøg fra en fagprofessionel, som har viden om området og kan fortælle om sundhed (fx en sundhedsplejerske, rygestop- eller sundhedskonsulent fra kommunen eller frivillige fra patientorganisationer m.fl.).

### **Vælg materialerne ud fra elevernes niveau**

Undervisningsmaterialet består af filmklip, bøger, dokumentarfilm, kortere tekster, statistikker, emner til tema-dage og meget andet. Med det varierede materiale kan underviserne målrette undervisningen efter elevernes interesser, modenhed, alder, læsefærdigheder m.m. Som koordinator kan du præsentere materialerne for underviserne, hvorefter de selv kan udvælge dem, de synes er relevante. De kan også følge de prædefinerede undervisningsplaner.

### **Hvem er ansvarlig?**

Som koordinator kan du støtte op om lærerne, ved at foreslå, at ansvaret for at gennemføre undervisningen er placeret tydeligt på skolerne. Og gerne på mere end én lærer. Den/de ansvarlige undervisere kan herefter sammensætte indholdet i undervisningsforløbet inden for de aftalte rammer.

### **Aktiver eleverne**

Erfaringerne fra projektet viser, at det fungerer godt at inddrage eleverne meget aktivt i undervisningen – eksempelvis ved de laver en elevproduktion. I undervisningsmaterialerne findes der mange forslag til, hvordan dette kan foregå. Eleverne kan f.eks. lave en video, rygestopkampagne, planche eller andet.

”Vi havde noget undervisning, hvor vi lavede en video af nogle, der ryger, og nogle der ikke ryger. Vi fandt personer, der vil være med i videoen. Vi stillede spørgsmål og filmede. Videoen uploadede vi på hjemmesiden [www.livilungerne.dk](http://www.livilungerne.dk). I klassen så vi alle de uploadede videoer igennem” (Elev, grundskole).

## TEMAUGE OM MISBRUG

På Fjerritslev Skole gennemførte de en temaugue for 8. klassesettrin om forskellige former for misbrug. Her blev én af dagene dedikeret til rygning. Underviserne tog udgangspunkt i en prædefineret undervisningsplan, men plukkede de dele af materialet ud, som de følte gav mening i forhold til temaet, og tiden der var til rådighed.

Formiddagen blev brugt på oplæg og undervisning, mens eftermiddagen blev brugt på, at eleverne selv arbejdede med emnet. Dagen startede med besøg af en sundhedsplejerske, som fortalte om rygningens skadelige virkninger. Derefter fulgte en session, hvor underviseren tog udgangspunkt i hæftet ”Op i Røg – Tobak, mennesker, medier og samfund” og snakkede med eleverne om de sociale årsager og konsekvenser ved rygning. Læreren satte gang i en klassedebat ved brug af videoer fra temaet ”Hvem bestemmer dine valg? ”, som findes på hjemmesiden [www.op-i-roeg.dk](http://www.op-i-roeg.dk).

Afslutningsvis skulle eleverne selv udforske emnet yderligere og udforme en planche omkring rygning. De brugte blandt andet [www.livilungerne.dk](http://www.livilungerne.dk) til at researche emnet yderligere. Skolelederen kårede ved ugen afslutning den bedste planche.

Foreslå skolens ledelse, at de beslutter, hvilke underviser, der er ansvarlige for at gennemføre den forebyggende undervisning.

Foreslå skolens ledelse, at de beslutter, om undervisningen skal gennemføres som del af den almindelige i undervisning eller samles i en temadag/temaugue

Præsenter undervisningsmaterialet for underviserne, så de får et overblik over mulighederne, og kan udvælge materialer, der passer til deres elevers niveau.

Fortæl underviserne, at de kan bruge de prædefinerede undervisningsforløb i ”Gå op i røg” og ”Liv i Lungerne” eller sammensætte de enkelte elementer efter behov.

Code råd til planlægning af undervisningen

# 9 FOREBYGGELSE AF RYGESTART I GRUNDSKOLEN – RØGFRI KONTRAKT

Forældreinddragelse er et andet vigtigt element i forebyggelsesindsatsen på grundskoler. Til det har Kræftens Bekæmpelse udviklet dialogværktøjet ”Røgfri Kontrakt”, som har til formål at skabe dialog mellem barn og forældre, og motivere eleverne til at forblive røgfri gennem et konkurrenceelement. Dette afsnit handler om, hvorfor forældreinddragelse er vigtig, og hvordan Røgfri Kontrakten kan anvendes i praksis.

## Hvorfor forældreinddragelse?

Forældrene har indflydelse på deres børns valg. Langt de fleste forældre – uanset om de ryger eller ej – har et ønske om, at deres børn skal forblive røgfri. Røgfri Kontrakt er et redskab, som kan hjælpe både den rygende og ikke-rygende forælder til at snakke om rygning med deres barn. Det mindsker risikoen for, at barnet begynder at ryge.

## Hvad er Røgfri Kontrakten?

Røgfri Kontrakt er selvfølgelig ikke en juridisk bindende kontrakt, men et redskab til at sætte rammerne for forældreinddragelse på en motiverende måde. Fordi kontrakten skal underskrives af både barn og forælder, giver den anledning til at starte en forebyggende dialog om ryg.

## Hvordan fungerer kontrakten?

Gennem kontrakten får forældrene konkrete forslag til, hvordan de kan snakke med deres barn om rygning. Forældrene kan få mere viden gennem den tilhørende forældrepjece samt via [www.snakomtobak.dk](http://www.snakomtobak.dk).

Skolens undervisere kan med fordel præsentere Røgfri Kontrakt for elever og forældre ved skoleårets start. For at motivere eleverne til at skrive under, kan skolen vælge at udlodde en præmie blandt de elever, som har underskrevet kontrakten – og overholdt den. Konkurrenceelementet motiverer eleverne til at underskrive kontrakten.



## Dialog om kontrakten internt på skolen

Erfaring viser, at underviserne kan finde Røgfri Kontrakt grænseoverskridende fordi formålet med den ofte bliver misforstået. Som kommunal koordinator kan du med fordel tage en indledende snak med underviserne, om, at der er tale om et dialogredskab – ikke en juridisk kontrakt. I denne snak kan underviserne også internt blive enige om, om og hvordan de skal bruge kontrakten og med hvilket formål. Dermed kan de skabe en fælles praksis.

## Introduktion til forældrene

Underviserne kan introducere Røgfri Kontrakt for forældrene på et forældremøde. Den kan eventuelt inkluderes i en snak om de andre emner, der er relevante for forældre til elever i udskoling (fx alkohol stoffer, seksualundervisning).

Husk, at italesætte over for underviserne, at skole-hjem-samarbejdet netop handler om at tage disse snakke, før det bliver et reelt problem. Det er derfor også vigtigt at tage en snak om tobak, selvom ingen af eleverne ryger (endnu).

## Gør materialerne tilgængelige digitalt

Giv forældre og elever adgang til kontrakter og materialer digitalt via skolens intranet, da papirudgaverne let kan forsvinde. Dermed markerer skolen også, at Røgfri Kontrakt er del af en fælles indsats på skolen – ikke en enkelt undervisers idé.

*"Det er frivilligt for forældrene, om de vil gøre det og i hvilken grad. Forældrene var rigtig begejstrede for, at det var så konkret. Det var som en drejebog for dialogen. De var særligt glade for de konkrete eksempler på, hvad man som forældre kan sige".*

Kræftens Bekæmpelse  
(Udvikler af Røgfri Kontrakten)

*"Nej, der er ingen, der ryger hjemme hos os, men jeg havde lidt en samtale med mine forældre om rygning, da jeg og mine forældre underskrev kontrakten".*

Elev, grundskole

Du kan tage en indledende snak med skolens undervisere om formålet med Røgfri Kontrakt og hvordan de kan bruge den.

Anbefal skolens undervisere, at de præsenterer Røgfri Kontrakt og de tilhørende materialer på et forældremøde i starten af skoleåret.

Gør Røgfri Kontrakt og de tilhørende materialer tilgængelige digitalt for forældrene via skolens intranet.

Foreslå skolen at udlodde en præmie blandt de elever, som underskriver og overholder kontrakten hele skoleåret.

Gode råd til brug af  
Røgfri Kontrakt

# 10 RYGESTOP PÅ UNGDOMSUDDANNELSER – VALG AF RYGESTOPRÅDGIVER

Rygestoprådgiverne er drivkraften bag rygestopaktiviteterne, der som udgangspunkt skal foregå på ungdomsuddannelser. Du kan hjælpe med at udpege de rette til opgaven eller give råd om, hvilke kvalifikationer de skal have. I dette afsnit finder du råd om, hvordan du bedst hjælper skolerne med en god opstart af rygestoprådgivningen.

## Hvad er rygestoprådgiverens rolle?

Som primus motor på rygestopforløb for eleverne, skal rygestoprådgiverne stå for at rekruttere og holde rygestopaktiviteterne, for den løbende dialog på gangene, for at registrere i rygestopdatabasen og meget andet. Det er derfor vigtigt, at rygestoprådgiveren får tildelt tilstrækkelig tid til arbejdet.

## Hvem kan tage rollen som rygestoprådgiver?

Opgaven som rygestoprådgiver kræver vedholdende og smittende engagement. De valgte rygestoprådgivere må derfor gerne brænde for aktiviteterne og have god kontakt til eleverne. Det kan være en god idé, at de har tid til en løbende dialog og opfølgning med eleverne for at støtte dem i deres rygestop. I opfølgningen ligger også fokus på anerkendelse af elevernes fremskridt, hvilket er vigtig for at bevare deres motivation.

## Hvor mange rygestoprådgivere skal ungdomsuddannelsen have?

Antallet af rygestoprådgivere afhænger af ungdomsuddannelsens størrelse og behov. Det er dog en fordel at uddanne mindst to – uanset uddannelsesstedets størrelse. Ved at være flere får rygestoprådgiveren mulighed for sparring, og indsatsen er mindre sårbar i tilfælde af sygdom, barsel, jobskifte mv.

### UDDANNELSE TIL XHALE-RYGESTOPRÅDGIVER FOR UNGE

Kræftens Bekæmpelse uddanner undervisere til rygestoprådgivning for unge. På kurset lærer deltagerne rådgivningsteknikker, så de på deres skole kan hjælpe unge, der ønsker at arbejde med deres rygning. Derudover lærer deltagerne at planlægge og gennemføre et rygestophold for unge. Kurset varer to dage og koster 3500 kr. inkl. materialer.

## RYGESTOPRÅDGIVERENS MOTIVATION AF ELEVERNE

På erhvervsuddannelsen CELF fulgte rygestoprådgiveren nøje elevernes fremgang med deres rygestop. Rådgiveren fandt ud af, at den løbende kullitemåling var motiverende for uddannelsens mange drenge. Før rygestopkurserne gik i gang, blev elevernes kullite målt, og de fik en high-five, når det lyste grønt eller gult på kullitemåleren. De elever, som ikke havde forbedret sig, fik en opmuntrende kommentar. Rygestoprådgiveren roste både de elever, som havde været røgfri i flere dage og de elever, som havde skåret ned i antallet af smøger. Gennem den fælles dialog i gruppen blev erfaringer og gode tips delt, og eleverne fik mulighed for at få ros for deres fremgang – både fra rygestoprådgiveren og de andre elever. Rygestoprådgiveren formåede at anerkende den enkelte elev for hans/hendes individuelle fremgang. Anerkendelsen af de små fremskridt var en stor motivationsfaktor for elevernes kamp for at blive røgfri.

*"Sådan nogle ting er ekstremt personbårne. Der er altid populære lærere. Det skal være nogen, der har en god kontakt med eleverne. [...] Der er nogle lærere, der har et bedre tag på de unge end andre, det er rigtig, rigtig vigtigt."*

Skoleleder

*"Vores rygestoprådgiver er rigtig god. Han er sjov, og han kender navnene på alle eleverne. Han er kendt på skolen for rygestop [...] Man ved, at det er ham, man skal kontakte, hvis man vil stoppe med at ryge."*

Elev

Rådgiv skoleledelsen til at vælge rygestoprådgivere, som er motiverede for at arbejde med unge og rygning, og som har god kontakt med de unge.

Anbefal skoleledelsen til at få uddannet minimum to rygestoprådgivere. Med to rådgivere bliver indsatsen mindre sårbar.

Motiver skolens ledelse til at sørge for, at rygestoprådgiverne får tildelt nok tid til rygestopaktiviteterne (forløb, rekruttering, vidensdeling og forberedelse).

**Code råd til opstart af rygestoprådgivning**

# 11 RYGESTOP PÅ UNGDOMSUDDANNELSER – REKRUTTERING AF UNGE

Rekruttering af elever til rygestopaktiviteter kræver, at der er en god relation mellem rygestoprådgivere og de unge. Som koordinator kan du vejlede og motivere rygestoprådgiverne til at prøve forskellige rekrutteringsmetoder. I dette afsnit får du opmærksomhedspunkter i forhold til både at rekruttere og fastholde eleverne i rygestoprådgivningen.

## **Hvordan kan rekrutteringen foregå?**

Du kan støtte rygestoprådgiverne på skolerne ved at pointere, at det kan tage tid at finde den rigtige måde at rekruttere på. Det er helt normalt at skulle prøve forskellige metoder, før man finder en, der synes at virke. Du kan som koordinator bringe idéer med fra én skole til en anden. Når rygestoprådgiveren har fundet en rekrutteringsmetode, der virker, kan du som koordinator støtte rådgiverne til at få skabt en god rutine omkring rekrutteringen.

Rekruttering handler om at skabe opmærksomhed omkring rygestopforløbene. Rygestoprådgiverne kan rekruttere ved at annoncere om rygestopaktiviteter på skolens inforskærme, intranet eller afholde events eller oplæg for hele skolen. Det kan også være ved helt simpelt at opfordre de elever, der allerede deltager, til at tage deres kammerater med, som også ryger.

## **Hvordan holder rygestoprådgiveren elevernes motivation ved lige?**

For at holde motivationen kan rygestoprådgiveren anbefale de unge, at de opstiller målsætninger, der er konkrete og løbende kan følges. Det kan fx være i forhold til en bedre økonomi, ånde, lugt og kondition. De konkrete mål fastholder elevernes motivation, hvor bl.a. en fast kuliltemåling kan dokumentere fremdrift. Rygestoprådgiverne kan også udlodde en præmie til den, der kan blive helt røgfri fx inden jul.

Derudover bør rygestoprådgiverne lave aftaler med eleverne fra gang til gang om, hvor meget de skal skære ned i deres rygning. Dette skaber forpligtelse hos eleverne i forhold til at møde op igen næste gang.

Din opgave som kommunal koordinator er at vejlede og udfordre rådgiverne til at blive og forblive konkrete fremfor at tale om det abstrakte fx længere levetid eller sundhed generelt.




## MORGENSMADSSESSIONER

På Silkeborg Produktionshøjskole startede rygestoprådgiveren hele projektet ved at spise morgenmad en gang om ugen med de elever, som røg. Under morgenmaden snakkede de om rygning, målte kulilte og snakkede om, hvad det betyder, når man har et højt eller lavt kuliltetal og om, hvorfor det er så svært at stoppe med at ryge. Der blev skabt en hyggelig stemning, og rygestoprådgiveren fik opbygget en endnu bedre relation til eleverne. Gruppen fungerede som en form for støttegruppe, og mange af de elever, som deltog i morgenmadssessionerne, var også dem, der senere deltog i rygestopforløbene. Med en "blød" opstart i form af morgenmadssessioner kan rygestoprådgiverne motivere og etablere en tillidsrelation i forhold til eleverne, som kan støtte op om en senere deltagelse i et rygestopforløb.

## FEM UGERS GRUPPEFORLØB – FEM UGERS REKRUTTERING


På erhvervsskolen CELF havde rygestoprådgiveren en fast og systematisk rekrutteringspraksis på fem uger. Når et rygestopforløb var gennemført, blev det "afløst" af en rekrutteringskampagne. Denne kampagne indeholdte et simpelt slideshow, der kørte på en storskærm i kantinen sammen med andre relevante oplysninger, hvorved mange elever så materialet.



Forbered rygestoprådgiverne på, at de kan prøve forskellige rekrutteringsstrategier før de finder den/de metoder, der virker for dem.



Rekruttering handler om at skabe opmærksomhed om rygestopforløbene fx annoncere via infoskærme eller events/oplæg.



Som en del af rekrutteringen kan de elever, der allerede deltager, være aktivt med til at rekruttere flere elever.



Rygestoprådgiverne kan motivere og fastholde eleverne ved at appellere til konkrete og målbare fordele ved et rygestop.

**Code råd til rekruttering  
og fastholdelse**

## 12 RYGESTOP PÅ UNGDOMSUDDANNELSER – ORGANISERING AF AKTIVITETERNE

Rygestopaktiviteterne kan gennemføres på mange forskellige måder. Som kommunal koordinator kan du støtte rygestoprådgiverne i at vælge den form, der passer bedst til ungdomsuddannelsens hverdag og elever. Dette afsnit udpeger vigtige faktorer for dette valg.

### I eller uden for skoletid?

Erfaringer fra andre skoler viser, at det er afgørende for fremmødet at rygestopaktiviteterne lægges i undervisningstiden. Skolen opnår på den måde både større fremmøde og mindre frafald blandt eleverne. Rygestopaktiviteterne kan enten placeres i frikvarterene eller i de almindelige undervisningstimer. Du kan som koordinator motivere skoleledelsen til at melde ud, om elever har lov til at forlade undervisningen til fordel for rygestopaktiviteter. En klar melding fra skoleledelsen gør, at rygestoprådgiverne kan indarbejde faste rygestopaktiviteter i skoleskemaet ved skolestart, så aktiviteterne ikke kolliderer med praktikperioder eller andre aktiviteter.

### Den løbende dialog "på gangen"

Den løbende direkte kontakt og dialog med de elever, som deltager i rygestopforløbene, er vigtig for rygestopforløbenes succes. Du kan derfor som koordinator vejlede rygestoprådgiverne til, at de – udover arrangerede rygestopaktiviteter – mere uformelt følger med og engagerer sig i de enkelte elevers rygning. Det kan bl.a. være at rådgiveren snakker om rygning, når han/hun møder eleverne på uddannelsesstedets gange eller ved et anerkendende high-five i kantinen, hvis en elev har klaret en røgfri dag.

### CAFÉMODELLEN

På SOSU Sjælland kørte rygestoprådgiverne med åbne caféer, hvor eleverne kunne "droppe ind" i rygestoprådgivningen hver uge. Uddannelsesstedet havde svært ved at få elever til at forpligte sig på et rygestopforløb, men de havde derimod stor succes med den løbende og mere uforpligtende rådgivning i caféen. I caféen lå informationsmaterialerne, og eleverne kunne komme ind og snakke om deres udfordringer og erfaringer med rygning eller få målt deres kulillettal. Igennem dialogen i caféen fik rygestoprådgiverne mulighed for at skabe refleksioner hos eleverne i forhold til rygestop.

## En-til-en

På Faxe Ungdomsskole har rygestoprådgiveren kørt med ugentlige individuelle forløb, da hun vurderede, at det ville passe bedst til hendes elever. Under møderne sad de sammen og kiggede på hjemmesider om rygning og rygestop, snakkede om hvor afhængig eleven var, hvad var fordele/udfordringerne for eleven, hvor meget rygestoprådgiveren skulle være ind over elevens rygestop, hvad eleven skulle gøre i fritiden m.m. Denne tilgang var en fordel på ungdomsskolen, da eleverne var utrygge ved at skulle snakke om deres problemer med rygning i plenum.

## Rygestop som valgfag

På 10. klassescenteret Ak10vet i Faxe vil der blive oprettet et valgfag om rygestop, som skal foregå en gang om ugen på skolen i den almindelige undervisningstid. Ungdomsskolen, som ligger i samme bygning, er også inkluderet i oprettelsen af valgfaget, og eleverne herfra får også mulighed for at deltage. De har planer om at integrere elementer fra forebyggelsesmaterialet i undervisningen. Et fast valgfag gør, at rygestopforløbene indarbejdes i skoleskemaet, uden at det bliver et "forstyrrende" element, hvor eleverne skal forlade andre undervisningstimer for at deltage.

Du kan præsentere rygestoprådgiverne for forskellige måder at gennemføre rygestopaktiviteterne. Valget af form afhænger af elevgrupperne og uddannelsesstedets hverdag.

Rygestopaktiviteterne i undervisningstiden er afgørende for fremmødet. Aktiviteten kan ligge i frikvarterer eller i undervisningstimer.

Rygestopaktiviteterne kan tænkes ind i skoleskemaet ved skolestart, så det giver mening i forhold til praktikforløb eller andre arrangementer.

Du kan vejlede rygestoprådgiverne til at tænke rygestoprådgivningen som mere end de formelle aktiviteter. En løbende dialog og opfølgning med eleverne er også vigtig.

**Code råd til planlægning  
af rygestopforløb**

## 13 RYGESTOP PÅ UNGDOMSUDDANNELSER – GØR AKTIVITETERNE INTERESSANTE

Indholdet i rygestopforløbene er afgørende for de unges motivation for at deltage, og det er vigtigt, at indholdet fanger deres interesse. Som kommunal koordinator kan du hjælpe rygestoprådgiverne med at gøre rygestopaktiviteterne relevante og dermed interessante i elevernes hverdag.

### Dialog i stedet for undervisning

På Xhale-rygestoprådgiveruddannelsen bliver rådgiverne klædt på til at gennemføre rygestopforløb for unge. Erfaringerne viser, at det er vigtigt at give god plads til, at eleverne selv kommer på banen ved at dele erfaringer. På den måde får rygestoprådgiverne viden om de enkelte elevers rygevaner og udfordringer. Det er derfor vigtigt, at rådgivningen er dialogbaseret og ikke decideret undervisning, som mange i medarbejderstaben på ungdomsuddannelserne måske er vant til.

### Hvordan gøres rygestoppet relevant for eleverne?

De materialer, der følger med uddannelsen af rygestoprådgivere er tilpasset unge som målgruppe. Det er dog vigtigt, at de unge oplever budskaberne i rygestopforløbene som relevante for deres hverdag. Rygestoprådgiveren kan derfor overveje, om materialerne relaterer til deltagerne i rygestopaktiviteten.

Ved at bruge videoklip med unges fortællinger om rygestop fra [www.xhale.dk](http://www.xhale.dk) kan rygestoprådgiveren invitere til en snak om elevernes egne oplevelser. Rygestoprådgiverne kan også invitere nogle af uddannelsesstedets eksryger-elever ind for at fortælle om deres erfaringer med rygestop. Derudover kan det anbefales, at rygestop bliver integreret i andre fag eller er kombineret med aktiviteter, som er sjove for eleverne – f.eks. træning eller madlavningsaktiviteter med fokus på sund kost. Rygestoprådgiveren kan også overveje at inddrage et konkurrenceelement i rygestopforløbene, da nogle elever bliver mere motiverede af dette.

*"I denne uge har vi et tema om at flytte hjemmefra. Her sætter vi bl.a. fokus på økonomi. Hvor stor en del af din SU går til cigaretter? De laver et budget, og der kan de jo også godt se, at når de sætter cigaretter ind i budgettet, så bruger de mange penge på det. Det kan få dem til at tænke: Har jeg overhovedet råd til at flytte hjemmefra? Og der vil så typisk være nogen, der får lyst til at stoppe med at ryge".*

Skoleleder

## INTEGRÉR RYGESTOPFORLØBENE I ANDRE FAG

På erhvervsskolen CELF valgte rygestoprådgiveren at kombinere rygestopforløbene med fysisk træning. Rygestopforløbene på CELF kørte over 5 gange, hvor de den første gang talte om rygningens betydning for pulsen, og derefter løb en tur i fællesskab, hvor elevernes puls blev målt. De efterfølgende gange indeholdte alle en træningsdel. Dette var med til at motivere eleverne til at deltage – særligt når de kunne se, at deres nedskæring af rygningen påvirkede deres fysiske ydeevne. Derudover blev elevernes kulilte målt til hver undervisningsgang, og eleverne blev grebet af konkurrencen i, hvem der havde det laveste kulilteantal.

### En rygestopkursusgang på CELF – trin for trin

- Eleverne fik målt kulilte ved ankomst – det blev noteret i en logbog.
- Rygestoprådgiveren gennemgik udvalgte dele af materialet fra Kræftens Bekæmpelse.
- Der blev inviteret til snak om, hvad man gør, når trangen melder sig.
- Rygestoprådgiveren viste konkrete eksempler på træningsøvelser, som eleverne kunne lave derhjemme.
- Træning (løbetur eller styrketræning).

*"Det er jo en succes at kombinere det med noget andet. På vores uddannelse 'Mad til Mennesker' har du mulighed for at kombinere det med sund kost, men det skal være frivilligt og op til den enkelte rygestoprådgiver, hvad der virker for dem! "*

Skoleleder

Rygestoprådgiverne kan med fordel målrette indholdet af rygestopforløbene til den konkrete elevgruppe.

Rygestoprådgiverne kan med fordel skabe gode rammer for, at eleverne kan dele erfaringer med hinanden.

Rygestoprådgiverne kan bruge videoklip med unge eksrygere eller invitere en eksrygerelev ind til at fortælle om sine erfaringer.

Rygestoprådgiverne kan kombinere rygestopaktiviteter med andre aktiviteter (fx træning eller madlavning).

Rygestoprådgiverne kan inddrage et konkurrenceelement gennem fx kuliltemåling eller præmier.

Gode råd til  
rygestopgiiverne

# 14 ANBEFALINGER FRA FOREBYGGELSESPAKKEN OM TOBAK VEDR. UNGE

Sundhedsstyrelsens forebyggelsespakke om tobak har til formål at understøtte kommunerne i deres arbejde med bl.a. at udarbejde planer og iværksætte indsatser, der kan medvirke til at begrænse andelen af rygere.

De anbefalinger, der er om børn og unge samt om de arenaer, hvor børn og unge færdes, er skitseret nedenfor. Du kan finde information om indsatser for voksne, fakta om tobak, evidens på området, lovgivning og kommunale omkostninger i den samlede forebyggelsespakke om tobak.

## RAMMER

### Grundniveau

Røgfri matrikler for børn og unge. Der sikres særligt fokus på at etablere totalt røgfri miljøer, dvs. røgfri matrikler, de steder, hvor børn og unge opholder sig. Der tages udgangspunkt i loven om røgfri miljøer, men det skal understreges, at loven angiver et minimumsniveau, og at man har mulighed for at indføre mere vidtgående regler.

### Udviklingsniveau

Kommunen etablerer dialog og samarbejde med fx handelsstandsforeningen og politiet via SSP-samarbejdet med henblik på at understøtte, at detailhandelen overholder love og regler om salg af tobak til børn under 18 år. I denne sammenhæng optræder kommunen ikke som myndighed, men som en interessent, der kan bidrage til at formidle rationalet bag loven til detailhandelen og dermed sikre en bedre håndhævelse.

## TILBUD

### Grundniveau

Nationale rygestoptilbud. Kommunen henviser ved alle relevante lejligheder til de nationale rygestoptilbud; STOPLINIEN, tlf. 80 31 31 31, [www.ekvit.dk](http://www.ekvit.dk).

[www.stoplinien.dk](http://www.stoplinien.dk), [www.xhale.dk](http://www.xhale.dk).

### Udviklingsniveau

Opsøgende rekruttering på udvalgte uddannelsesinstitutioner. Kommunen iværksætter særligt opsøgende rekruttering til lokalt placerede rygestoptilbud på udvalgte uddannelsesinstitutioner og skoler med mange rygere, fx erhvervsskoler, produktionsskoler m.v.

## INFORMATION OG UNDERVISNING

### Grundniveau

Systematisk undervisning og forældremøder. Der gives systematisk undervisning om tobak og rygning i skolerne på 7.-9. klassetrin. Undervisningen kan eventuelt startes allerede i 6. klasse, hvis det skønnes relevant. Det anbefales, at forældre inddrages via forældremøder. Inspiration til handling: Der henvises til undervisningsmateriale fra Alinea "Tackling", udviklet i samarbejde med Sundhedsstyrelsen samt Kræftens Bekæmpelses materialer X:IT på [www.xit-web.dk](http://www.xit-web.dk) samt Sundhedsstyrelsens publikation, "Dit barns festkultur" på [www.sst.dk](http://www.sst.dk).

### Børn og unge informeres

Der informeres i kommunale institutioner, hvor børn og unge færdes, om gevinster ved røgfri miljøer, røgfrihed og rygestoptilbud samt relevant lovgivning på området.

### Information i fritidsmiljøer

I alle fritidsmiljøer gives information om gevinster ved røgfri miljøer, røgfrihed og rygestoptilbud. Kræftens Bekæmpelses materialer X:IT på [www.xit-web.dk](http://www.xit-web.dk) samt Sundhedsstyrelsens publikation "Dit barns festkultur": [www.sst.dk](http://www.sst.dk).

### Information til detailhandlen

Kommunen bidrager til at viderebringe information til detailhandelen og understøtter budskaberne om regler for salg af tobak til børn under 18 år. Dette vil kunne understøtte, at detailhandelen forstår og bakker op om rationalet bag loven.

## TIDLIG OPSPORING

### Grundniveau

Udskolingssamtale om tobak. Den kommunale sundhedstjeneste gennemfører på systematisk grundlag en samtale om tobak ved udskolingssamtalen i grundskolens afgangsklasser. Se "Vejledning om forebyggende sundhedsydelse til børn og unge": [www.sst.dk](http://www.sst.dk).

Inspiration til handling: Der henvises til rygestoptilbud, der er målrettet unge som fx: [www.xhale.dk](http://www.xhale.dk).

### Information og henvisning hos den kommunale tandpleje

Den kommunale tandpleje er opmærksom på rygere og giver på systematisk måde information om rygning, tilbyder kort rådgivning og i givet fald henviser til relevante rygestoptilbud – fx: [www.xhale.dk](http://www.xhale.dk). Tandlægeforeningen har tidligere udgivet særligt inspirationsmateriale.

[sundhedsstyrelsen.dk](https://www.sundhedsstyrelsen.dk)