Røgfri skoletid i grundskolen

Erfaringer og anbefalinger til en god proces

Kræftens Bekæmpelse

Indhold

I skole uden røg 3

Røgfri skoletid – hvad vil det sige? 4

Hvorfor indføre røgfri skoletid? 7

Kom godt i gang 10

Beslutning 12
- Hvem træffer beslutningen?
- Hvornår er skolen klar?
- En skriftlig røgfri politik
- Når beslutningen træffes centralt

Forberedelse 14
- Beslutningen meldes ud
- Dialog blandt ansatte
- Røgfri arbejdstid
- Forbered elever, forældre og gæster

Håndhævelse 20
- Hvordan håndhæver man røgfri skoletid?
- Hvilke ressourcer kræver det?

Litteratur og materialer 23

Røgfri skoletid i grundskolen
1. udgave 2018

Kontakt
Kataloget kan rekvireres ved henvendelse. Spørgsmål er også velkomne:

Tenna B. Christiansen
tennabc@cancer.dk
3525 7538

Maria Stage
marsta@cancer.dk
3525 7989

I skole uden røg

Som ung er det umuligt at forestille sig, hvor afhængig man kan blive af rygning, og hvor svært det kan være at stoppe. Men jo yngre man er, når man begynder at ryge, jo større er risikoen for, at man bliver afhængig.

Alt for mange børn og unge gør sig de første erfaringer med rygning og snus, inden de forlader grundskolen. Men det behøver ikke at være sådan. Mange skoler er allerede med til at ændre dette ved at fjerne rygning fra elevernes skoledag.

Kataloget "Røgfri skoletid i grundskolen" deler erfaringer og anbefalinger om røgfri skoletid. Vi har givet ordet til skolerne selv med ønsket om at inspirere andre til en god proces. Tak til alle skoleledere, der har bidraget.

Det kan være svært at stoppe. Lad os gøre det svært at starte.

God læselyst!
Kræftens Bekæmpelse

Kataloget er udviklet med støtte fra Sundhedsstyrelsens pulje til sundhedsfremme og sygdomsforebyggelse 2018.

Citater i kataloget er primært fra interviews med 13 skoleledere på skoler med røgfri skoletid. Enkelte citater er fra en spørgeskemaundersøgelse om rygeregler, som 1.052 skoleledere og viceskoleledere i samme periode deltog i. Nogle udsagn er efter ønske citeret anonymt. Undersøgelsen er gennemført af Kræftens Bekæmpelse i august og september 2018 og er finansieret af Sundhedsstyrelsen.

Røgfri skoletid – hvad vil det sige?

Kræftens Bekæmpelse arbejder med følgende definition af **røgfri skoletid for alle**: Hverken elever, ansatte eller gæster må ryge i løbet af skole- og arbejdsdagen – heller ikke uden for skolens matrikel.

Røgfri skoletid omfatter alle former for tobak. Også e-cigaretter og snus. I praksis kan røgfri skoletid implementeres på to måder:

Model 1:

Skolen indfører en regel om, at eleverne ikke må forlade skolens område i skoletiden. De ansatte har røgfri arbejdstid.

Model 2:

Skolen indfører en regel om, at elever og ansatte ikke må ryge i skoletiden, hverken på eller uden for skolens område.

Forskellige argumenter kan tale både for og imod de to modeller. For mange skoler er model 1 det oplagte valg, da eleverne i mindre grad vil fristes til at ryge, hvis de ikke må forlade skolen i pauserne:

"De gik over til et indkøbscenter i nærheden, men det er rigtig svært for dem at håndtere den frihed. Nogle elever syntes, at de var presset til at gå med på indkøb i pausen. Og nogle af dem kom tilbage og lugtede af røg, så de kunne ikke håndtere det. Den fristelse indskrænkede vi."
Skoleleder, Skipper Clement Skolen

Andre skoler har svært ved at forene deres dannelsesperspektiv med et udgangsforbud, hvorfor model 2 har fungeret bedst for dem:

"At lave en regel om, at de ikke må forlade skolen, hænger ikke sammen med, hvordan vi synes, at en skole skal laves i dag – man skal være i kontakt med det omgivende samfund og være undersøgende og eksperimenterende."
Skoleleder

Begge modeller har været afprøvet med succes på flere skoler. Hvorvidt røgfri skoletid bedst implementeres med eller uden et udgangsforbud, vil altså i høj grad afhænge af den kultur, der er på skolen forud for indførelsen af røgfri skoletid.

Understøt røgfri skoletid med flere indsatser

Al forskning viser, at en flerstrenget indsats har den største rygeforebyggende effekt. Kræftens Bekæmpelse tilbyder **X:IT**, der er en indsats til at forebygge rygning i grundskoler.

X:IT omfatter røgfri skoletid, forældreinddragelse og et undervisningsmateriale. En evaluering viser, at de skoler, der implementerer alle tre dele af X:IT, kan halvere andelen af elever, der ryger, i forhold til skoler, der følger den almindelige lovpligtige undervisning[1,2].

En landsdækkende undersøgelse af unges rygevaner fra 2016 viser, at **15 pct.** af de 14-19 årige dagligrygere røg første gang i skoletiden. Yderlige viser undersøgelsen, at **23 pct.** af de elever, der var stoppet med at ryge, begyndte at ryge igen i skoletiden.

Opbakningen til røgfri skoletid er stor både blandt elever og i resten af befolkningen.

8 ud af 10 synes, at røgfri skoletid i grundskolen er en god idé[3].

Hvorfor indføre røgfri skoletid?

Røgfri skoletid er det mest anbefalede redskab til at forebygge rygestart hos elever i grundskolen[1,2,4,5]. Over 300 grundskoler i Danmark (hver fjerde) har allerede indført røgfri skoletid for både elever og ansatte.

Synlig rygning gav dårligt image
"Vi er en skole med mange 8., 9. og 10. klasser. Det, der motiverede os, var, at den røgfri matrikel betød, at rygerne samlede sig i grupper og røg i offentligheden. De blev "vist frem", og det var ikke kønt at have i gadebilledet og harmonerede ikke med vores vision om at være en sund skole."
Skoleleder

Rygning skabte utryghed
"Rygerne samles der, hvor mange – også de yngste elever – skal forbi, og det er de ikke trygge ved […] så bare det at skulle forbi var en udfordring. Og så kan vi også se, at det rygermiljø, der var sidste skoleår, blev en uheldig cocktail af nogle, der ikke havde noget godt at give hinanden."
Skoleleder, Langsøskolen

Ældre elever motiverede yngre elever til at ryge
"Vi ønsker ikke en fortælling om os som en skole, hvor man næsten skal lære at ryge, for at begå sig som elev."
Skoleleder, Langsøskolen

"Det har hele tiden været udfordringen, at vi godt har vidst, at vi har nogle elever, som røg i pauserne, og som så også inspirerede de yngre til at prøve."
Skoleleder, Syddjurs Kommune

Eleverne lærte at ryge i skoletiden
"Før i tiden var der altid nye rygere, når vi kom hjem fra en lejrskole. Det forstår jeg ikke, hvordan vi tillod. Når vi steg af bussen efter en tur på lejrskole, var der altid 3-4 nye rygere i en klasse på 25. Vi tænkte nok, at det gik over igen, når de kom hjem fra lejrskolen, men det gjorde det bare ikke."
Skoleleder, Skipper Clement Skolen

Gevinster ved røgfri skoletid

Røgfri skoletid kan forebygge rygning og skabe sunde rammer for skolens elever og ansatte. Desuden fremhæver flere skoleledere et styrket fællesskab blandt både elever og ansatte som en af de største gevinster.

"Eleverne kan være sammen på en anden måde. Der er ikke en opdeling mellem "de seje" og "mindre seje" – ikke så meget holden udenfor."
Viceskoleleder

"Et rygeforbud er godt for fællesskabet i klasserne og danner en sund ramme for eleverne fremadrettet."
Viceskoleleder

"Den største gevinst er, at vi har fået flyttet de unge, der var synlige omkring skolen – både over for andre trafikanter og små børn, der blev afleveret på skolen. Der er også en gevinst i, at der er færre rygere. Når vi laver samarbejdet med SSP, hvor vi undersøger rygning blandt eleverne, kan vi se, at der er færre rygere i dag, end der var tidligere."
Skoleleder

Selvom alle skoleledere fremhæver en række gevinster ved røgfri skoletid, skal man ikke forvente, at røgfri skoletid altid er ensbetydende med, at der ikke er en eneste, der ryger.

"Det kan være svært for nogle elever sidst i 9. klasse. De ved, at de ikke bliver smidt ud, så de udfordrer reglerne. Men kun 3 ud af 500 elever."
Skoleleder

"Lige nu er der en gruppe drenge, som vi arbejder meget med – de er ligeglade med, hvad voksne siger til dem, og så bliver sådan noget som det her udfordret, men det handler ikke om rygning."
Skoleleder

Ofte vil der være elever, der udfordrer reglerne i starten. Derfor er det vigtigt at forberede eleverne og have en klar plan for, hvordan røgfri skoletid skal håndhæves.

Gevinster ved røgfri skoletid:

- Mere fællesskab blandt elever og ansatte
- Færre børn og unge begynder at ryge
- Støtte til elever og ansatte, der ønsker at stoppe med at ryge
- Ingen synlig rygning på og uden for skolen
- Ingen utrygge børn, der skal passere større elever, der ryger
- De ansatte er forbilleder for eleverne i forhold til rygning

Kom godt i gang

BESLUTNING

Få hele ledelsen med
Gå i dialog, så beslutningen bakkes op af hele ledelsen.Det anbefales, uanset om det er skolebestyrelsen, elevrådet, forvaltningen eller skolelederen selv, der ønsker røgfri skoletid.

Skriv en røgfri politik
Beskriv reglerne kort og præcist, så de er tydelige for alle. Så vidt muligt formuleres politikken i overensstemmelse med skolens øvrige ordensregler. Den røgfri politik formuleres, inden beslutningen meldes ud.

Tænk flerstrenget
Røgfri skoletid står stærkest, hvis skolen samtidig arbejder med forældreinddragelse, undervisning om rygning og pauseaktiviteter.

FORBEREDELSE

Ansatte og røgfri arbejdstid
Skolens ansatte finder sammen på løsninger til at lykkes med røgfri arbejdstid og skoletid. Derudover tilbydes ansatte hjælp til rygestop, hvis de ønsker det. Beslutningen meldes ud minimum 6 måneder i forvejen. Brug forberedelsen på at opnå fælles fodslag i medarbejdergruppen.

Elever og forældre
Beslutningen meldes ud minimum 3 måneder i forvejen. Forklar, hvorfor skolen skal have røgfri skoletid, og vær klar til at svare på spørgsmål.

Gæster og eksternt ansatte
Folk udefra kender ikke skolens røgfri politik, hvis ikke de hører om den. Informer fx rengøringspersonale, eksterne undervisere og håndværkere.

Pauser
Inden røgfri skoletid træder i kraft, bør I overveje, hvad der er at lave i pauserne. Inviter fx elevrådet til en snak om gode pauser uden røg.

HÅNDHÆVELSE

Vær tydelig og vedholdende
Skolens forventninger og regler skal være tydelige for eleverne, og det er vigtigt at handle, hvis de ikke bliver overholdt. Bliv ved med at gøre opmærksom på de nye regler, så længe der er behov for det.

Gå i dialog
Ligesom skolen allerede gør på andre områder, er det vigtigt at tale med elever, som bryder reglen. Spørg den enkelte elev, hvad der kan hjælpe ham eller hende til at være røgfri i skoletiden. Som regel vil det være en hjælp at inddrage forældrene.

Fælles fodslag
Elever skal opleve, at alle ansatte håndterer elever, der bryder en regel, ens. Tal derfor regelmæssigt om, hvordan det går, når I holder møder i medarbejdergruppen.

Afsæt ressourcer
For mange vil det være forberedelsen, der tager mest tid. Men alligevel er det en fordel at afsætte tid til at gå i dialog med elever og ansatte, som har svært ved at overholde røgfri skoletid.

Beslutning

Hvem træffer beslutningen?
Ønsket om en røgfri skole kan udspringe forskellige steder fra. På nogle skoler har motivationen været drevet af elevrådet og skolebestyrelsen, andre steder MED-udvalg, ledelsen eller forvaltningen.

Beslutningen kan enten træffes af den enkelte skoleleder eller fra centralt hold, så den gælder alle kommunens skoler. Uanset om beslutningen træffes lokalt eller centralt, er det afgørende for implementeringens succes, at alle ledere bakker op om beslutningen.

En skoleleder fortæller om de fordele, der er forbundet med, at ledelsen er beslutningstagere og står for den overordnede kommunikation om beslutningen:

"Medarbejderne står for meget af det praktiske, og jeg har stået for meget af beslutningskommunikationen – både i forhold til elever, forældre og medarbejdere. Så medarbejderne ikke skal stå på mål for det, men mere være praktiske på det."
Skoleleder, Langsøskolen

Hvornår er skolen klar?
Inden beslutningen træffes, kan der tages en dialog blandt ansatte, forældre og i skolebestyrelsen for at styrke opbakningen.

"Vi har forberedt os ved at tale om det i de forskellige fora, vi har: elevråd, rettighedsråd, vores MED-udvalg, afdelingsmøder, husmøder og i bestyrelsen. Først har vi italesat, hvad det var for en udfordring, vi gerne ville løse, og så havde vi forskellige svarmuligheder og nåede frem til, at det her var den bedste vej at gå for os [...] Det, at vi har investeret meget energi og tid i at tale det igennem, før vi nåede til løsningen, har været med til at gøre, at det er gledet forholdsvis let ned."
Skoleleder, Langsøskolen

"Det er lærerne, der skal håndhæve det. Det gør de, når de forstår, hvorfor de skal gøre det. Det skal give mening."
Skoleleder, Mariagerfjord Idrætsskole

Når beslutningen er truffet, ligger der en ledelsesopgave i at forberede ansatte, elever, forældre og gæster. Selvom forberedelsen er vigtig, skal man også turde gå i gang:

"Man skal give sig god tid til kommunikationen før indførelsen og gennemtænke så mange ting som muligt. Men man kan aldrig have det hele på plads, så man skal også turde begynde, selvom alt ikke er 100 % på plads."
Skoleleder, Kulsbjerg Skole

En skriftlig røgfri politik
Inden beslutningen meldes ud, formuleres en røgfri politik, der kort og præcist beskriver, hvilke regler der gælder for elever, ansatte og gæster. Så vidt muligt formuleres politikken i overensstemmelse med skolens øvrige ordensregler. Det kan være en fordel at udelade for mange detaljer og i stedet supplere politikken med et skriv, der besvarer de hyppigst stillede spørgsmål fx "Må jeg ryge, når vi er på lejrskole?" Eller "Må jeg ryge om eftermiddagen, når eleverne har forladt skolen?" Der kan udvikles spørgsmål/svar-ark, der henvender sig til henholdsvis elever, forældre og ansatte.

Når beslutningen træffes centralt

- En central beslutning kan understøtte skolernes implementering, da elever og ansatte ved, at der gælder samme regler på alle skoler i kommunen
- Skolelederne har mulighed for at sparre med hinanden og med skolechefen i processen
- Det er en stor fordel, at skolechefen eller forvaltningen er i dialog med skolelederne, inden beslutningen træffes
- Der skal være tid til forberedelse og ejerskab ude på skolerne
- Træffes beslutningen centralt, er det vigtigt at søge politisk opbakning til initiativet og klæde politikerne på, til at besvare spørgsmål for at undgå politisk uro i relation til beslutningen
- Forvaltningen kan tage kontakt til lokale medier og fremhæve det gode tiltag. Forvaltningen kan også være opmærksom på, hvilke skoler, der har indført røgfri skoletid på eget initiativ, og hjælpe dem med at udbrede gode historier og erfaringer.

Forberedelse

Beslutningen meldes ud
Det er vigtigt, at både ansatte og elever oplever, at de har tid til at forberede sig på forandringen. Har man drøftet rygning på skolen længe inden beslutningen træffes, vil det som regel ikke være en overraskelse for hverken ansatte eller skolebestyrelse. For ansatte vil minimum seks måneder ofte være passende, og for elever vil 3-6 måneder ofte være tilstrækkeligt.

Skoler har som regel gode formidlingskanaler til at dele nyheder, for eksempel forældreintra, hjemmeside og fællesmøder. Mange skoler har indført røgfri skoletid i forbindelse med skolestart, da det er en god anledning til at markere, at der gælder nye regler. En måde at hjælpe hinanden med at huske og overholde skolens regler kan være ved at gennemgå reglerne hvert år ved skolestart:

"Klasselærerne formidler skolens og klassens regler og laver hvert år ved skolestart en klassekontrakt, hvor de sammen med eleverne gennemgår de regler, vi har sat top-down, og måske laver de også nogle regler med hinanden. I det daglige håndhæves det af alle voksne. Vi kender alle de få regler, der er, og vi hjælper alle med at håndhæve dem."
Skoleleder, Skipper Clement Skolen

Dialog blandt ansatte
En vellykket implementering hjælpes godt på vej, når skolens ansatte bliver taget med i processen op til røgfri skoletid:

"Hvis jeg skulle indføre noget lignende i dag, ville jeg nok bruge lidt tid på at diskutere det, før vi tager beslutningen – både til forældremøder og med bestyrelsen og i medarbejdergruppen. Jeg kan jo lave 20 regler om dagen på kontoret, men det er ikke mig, der kommer til at håndhæve det. Hvis man laver regler, skal det give mening. Medarbejderne håndhæver det, når de forstår, hvorfor de skal gøre det. Så forarbejdet er helt afgørende."
Skoleleder, Mariagerfjord Idrætsskole

Temaer der kan diskuteres på personalemøder:

1. **Hvorfor røgfri skoletid?**
   Først er det væsentligt at tale om, hvorfor skolen har valgt at indføre røgfri skoletid.

2. **Røgfri arbejdstid for ansatte – hvordan i praksis?**
   Tag en snak om, hvad det har af betydning for ansatte, at der indføres røgfri arbejdstid. Her kan det blandt andet være relevant at tale om pausekultur for ansatte og muligheden for at få hjælp til at håndtere en røgfri arbejdsdag. Det kan også være, at nogle ønsker hjælp til rygestop. Det vil ofte være muligt at benytte de tilbud, der gælder for kommunens borgere.

3. **Røgfri skoletid for elever – hvordan i praksis?**
   Drøft i fællesskab hvordan elever, der bryder reglen, skal håndteres, så der er fælles fodslag blandt alle ansatte. En dialog om, hvordan skolen kan opbygge en sund og social pausekultur for eleverne uden rygning, kan understøtte beslutningen om røgfri skoletid.

Gevinster ved røgfri arbejdstid:

- De ansatte går forrest
- Den synlige rygning fjernes fra elevernes skoledag – de kan heller ikke lugte, hvem der ryger
- Lige vilkår omkring pauser for dem, der ryger og ikke ryger
- Større fællesskab blandt ansatte
- En hjælp til ansatte, der gerne vil stoppe med at ryge

Røgfri arbejdstid

Rygekulturen på en skole udgøres ikke kun af eleverne, men også af de ansatte. Ønsker man at fjerne rygning blandt eleverne, er det vigtigt at være sig bevidst, at det har en betydning, om ansatte gerne må ryge. Ansatte er forbilleder for eleverne, og eleverne ved godt, hvem der ryger, så længe det er tilladt for ansatte at ryge i arbejdstiden.

"Vi har en håndfuld pædagoger og lærere, der ryger. Selvom de ryger et sted, hvor eleverne ikke ser det, ved eleverne godt, at de ryger. Det kan de jo lugte."
Skoleleder på skole uden røgfri skoletid

Med røgfri arbejdstid bliver det usynligt for eleverne, hvem af de ansatte der ryger, da det kun er noget, de gør i deres fritid. *"Vi skal gå foran som det gode eksempel, for det smitter af."*
Viceskoleleder

Flere skoleledere finder det udfordrende at indføre en regel om, at ansatte ikke må ryge i arbejdstiden, da de indskrænker de ansattes frihed til at vælge, hvad de bruger deres pause på. Men ofte er modstanden mindre end frygtet, når det bliver helt tydeligt for de ansatte, hvorfor reglen bliver indført. Erfaringen fra andre arbejdspladser med røgfri arbejdstid er, at modstanden ofte er størst, når beslutningen meldes ud, men bliver en naturlig del af hverdagen, når det er trådt i kraft.

Udover at ansatte går forrest med røgfri arbejdstid, er det med til at styrke fællesskabet på skolen.

"Det har gjort noget ved fællesskaberne på skolen: folk er mere sammen, fordi der ikke hele tiden er 1/3 af dem, der er ude for at ryge. Og det gælder både for elever og ansatte."
Skoleleder, Skipper Clement Skolen

Røgfri arbejdstid for de ansatte har også skabt lige vilkår omkring pauser, da *"alle medarbejdere er ens stillet, om de ryger eller ej. Ingen har ret til flere pauser."*
Skoleleder.

Desuden er der ansatte, der mener, at det er en stor gevinst, at der er røgfri skoletid. *"Flere i faget er stoppet med at ryge."*
Skoleleder

Det kan for nogle være en fordel at indføre røgfri arbejdstid før indførelsen af røgfri skoletid for eleverne. På den måde får ansatte, der ryger, mulighed for at håndtere deres egen rygning, inden de skal håndtere elevernes rygning.

Blandt nogle ansatte er der en barriere i forhold til at konfrontere elever, der ryger, hvis de selv ryger. Røgfri arbejdstid kan derfor gøre det nemmere for de ansatte at tale om rygning med eleverne, når det er usynligt for eleverne hvem af de ansatte, der ryger.

Forbered elever
Eleverne har også brug for at vide, hvorfor skolen indfører røgfri skoletid, og hvad det kommer til at betyde for dem i praksis. Denne snak kan med fordel tages i de enkelte klasser, hvor alle har mulighed for at få svar på deres spørgsmål. Flere skoleledere med røgfri skoletid fremhæver vigtigheden i, at eleverne ved, hvad der forventes af dem:

"Én af vores 6 kerneværdier er konsekvens, og det profiterer vores børn meget af, for de ved, at når vi siger noget, så mener vi det. Og det giver glade og trygge børn, at de ved, at de voksne altid mener det samme, og at de forventer det samme i dag, som de gjorde i går. Det handler om at holde tømmen stram og holde fast i den regel, man har udstukket."
Skoleleder, Skipper Clement Skolen

Hvis røgfri skoletid er indført sammen med en regel om, at elever ikke må forlade skolen i pauserne, vil nogle elever i en periode opleve, at noget bliver taget fra dem.

"Vi vidste, at det kunne være vanskeligt for 9. klasserne, da de havde kunnet ryge året inden. For 8. klasserne var det ikke så svært, de skulle først til at lære, at de måtte forlade matriklen. Så vi havde et særligt fokus på dialog og hjælpen i 9. klasserne det første år."
Skoleleder

For at skabe en sund pausekultur har nogle skoler inddraget elevrådet i arbejdet med at skabe sunde pauser.

" (...) hidtil har eleverne måttet forlade skolen, men så siger elevrådet (før sommerferien), at de gerne vil bygge noget fællesskab op på skolen. Så vi træffer den beslutning (om at eleverne skal blive på matriklen) og går i samarbejde med den lokale slagter, så vi har en skolebod, hvor de kan købe mad. Så i stedet for chips og sodavand fra kiosken køber de nu mad fra skoleboden, som slagteren leverer – ud fra hvad eleverne er interesseret i. Men vi vil også gerne lave meget mere på ude- og indemiljø. Så det er meget elevrådet, der har været inddraget. Det har været rigtig vigtigt for os, at elevrådet har været inddraget, for de skal jo være med til at bære det."
Skoleleder, Kulsbjerg Skole

Nogle elever kan have brug for hjælp til at håndtere rygetrang. Som regel er der tale om få elever. Kommunens sundhedsforvaltning har information om, hvad der findes af hjælp lokalt samtidig med, at der findes let tilgængelige apps og telefonlinjer (se materialeboksen). Den enkelte elev ved ofte selv, hvad der vil være en hjælp.

Forbered forældre
Undersøgelser viser, at forældres holdning til deres børns rygning har betydning for, om barnet ryger[6]. Den generelle oplevelse blandt skoleledere, der har røgfri skoletid, er, at meget få forældre er imod skolens beslutning om at indføre røgfri skoletid.

Til forældre
Snak om Tobak er et materiale til forældre. Her kan man få inspiration til, hvordan man som forældre kan tale med sit barn om rygning.
www.snakomtobak.dk

Til forældremøder
På www.xit-web.dk ligger der øvelser og oplæg, der kan bruges til forældremøder.

Undervisning om rygning
Gå op i Røg er et undervisningsmateriale om rygning udviklet til 7.-9. årgang. Materialet kan bruges i enkelte fag eller tværfagligt og understøtter Fælles Mål i en række fag.
www.op-i-roeg.dk

Hjælp til at ændre rygevaner
XHALE er et digitalt program, der kan hjælpe unge til at ændre rygevaner.

E-kvit og Stoplinjen er gratis rygestoptilbud til voksne.

"Vi har 850 elever på skolen, så måske en enkelt forælder er imod, men det har vi ikke mærket noget til – de har ikke kontaktet skolebestyrelsen eller noget i den retning, og det kan man jo gøre, hvis man er utilfreds med noget. Men man skal selvfølgelig være forberedt på forældremodstand – så skal man snakke med dem. Vi har bare ikke mødt den modstand. Nok også fordi bestyrelsen har videreformidlet beslutningen."
Skoleleder, Kulsbjerg Skole

Skoler, der har haft udfordringer med enkelte forældre, fremhæver i relation hertil, at *"når forældre giver deres børn lov til at ryge, er det svært at håndhæve røgfri skoletid. Dem har vi en håndfuld af"* (Skoleleder). En anden skoleleder fortæller: *"Da vi indførte det, var der nogen, der syntes, at det var noget pjat, men nu har de vænnet sig til det"* (Skoleleder).

Skolebestyrelsen kan med fordel være medafsender på beslutningen om røgfri skoletid.

I kommunikationen med forældre kan der både til forældremøder og gennem skriftlig henvendelse tages en snak om:

- Hvorfor røgfri skoletid?
- Hvilke regler gælder for elever og ansatte?
- Hvilke regler gælder for skolens gæster og forældre (til hverdag og i forbindelse med arrangementer)?
- Hvad sker der, hvis en elev ryger i skoletiden?
- Hvordan kan forældre tage dialogen om rygning med deres børn?
- Hvordan kan forældregruppen sammen støtte deres børn?

Skolens gæster og eksternt ansatte
Flere skoler har været udfordret af eksterne rengøringsfirmaer og håndværkere, der ikke kender skolens regler, hvorfor det er vigtigt at forberede dem og finde en løsning sammen.

"Håndværkere ryger ofte på parkeringspladsen. Vi her derfor udarbejdet en håndværkerfolder med informationer – blandt andet om røgfri matrikel."
Viceskoleleder

Håndhævelse

Hvordan håndhæver man røgfri skoletid?
En stor bekymring, der kan afholde flere skoleledere fra at indføre røgfri skoletid, er en frygt for, at det ikke vil være muligt at håndhæve i praksis eller vil kræve mange ressourcer. Denne bekymring er dog meget større blandt skoler, der ikke har røgfri skoletid, end det er en reel udfordring på skoler, der har indført røgfri skoletid.

"Jeg var bekymret for, at lærerne skulle bruge deres tid på at være politimænd, men det er gået langt bedre, end vi har forventet."
Skoleleder

Flere skoleledere med røgfri skoletid fremhæver, at eleverne skal vide, hvad der forventes af dem, og opleve konsekvens. Dette gør behovet for kontrol mindre.

"Vi følger ikke efter dem og kontrollerer dem, men vi snakker med dem om vores forventninger. Og hvis de vender tilbage og lugter af røg, så snakker vi med dem om det."
Skoleleder

Fælles fodslag blandt alle ansatte
Der er bred enighed blandt skolelederne om vigtigheden i at have en helt klar plan for, hvordan man håndterer elever, der bryder reglen. Først og fremmest handler det om, at alle ansatte bakker op om de nye regler og går i dialog med elever, der bryder reglen.

For at få en løbende dialog om håndhævelse, kan emnet tages op et par gange om året, når der er fællesmøder for ansatte. Dette vil også danne en ramme for at tale om eventuelle udfordringer, der opstår undervejs.

"Der er kun én ting at gøre, og det er at være 100 % enige om, at der er fodslag. Det kan ikke hjælpe, at der bare er én, der lukker øjnene. (...) Strategien omkring rygning er, at uanset hvor træls det er, og uanset hvor stor den gut i 9. klasse er, så er vi nødt til at konfrontere, hver gang der er nogen, der bryder den regel."
Skoleleder, Skipper Clement Skolen

Tydelig konsekvens og forældreinddragelse
Måden man vælger at håndtere en elev, der ryger, kan se forskellig ud. På nogle skoler er det indledningsvist de ansatte, der går i dialog med eleven, og kun ved gentagne overtrædelser at forældre og skoleleder inddrages. Men flere skoler har god erfaring med, at lederne involveres indledningsvist, når en elev ryger.

"Det er meget vigtigt, at det er ledelsen og ikke lærerne, der ringer til forældrene. Det viser, at vi vil det her. Lærerne bliver mere frisat til at hjælpe i hverdagen. Men det er lederens ansvar at holde møderne med forældrene. Det smitter af på de andre, når børnene har været til samtale med skolelederen. Det bliver der fortalt om i skolen, for eleverne kan se, at vi mener noget med det og ikke ser igennem fingre med det."
Skoleleder, Kulsbjerg Skole

"Lederen tager kontakt til forældrene, og der indkaldes til møde. Og på mødet lægges der en plan for, at den uønskede adfærd ikke gentages. Og det er foregået fuldstændig fredeligt også fra elevernes side. Der er også eksempler, hvor forældrene ikke ved, at børnene ryger, og de vil jo gerne vide det og inddrages."
Skoleleder, Kulsbjerg Skole

Når eleverne erfarer, at et brud på reglerne har konsekvens, vil færre elever udfordre reglerne.

Blandt de skoler, hvor det er tilladt at forlade skolens område i pauserne, kan en konsekvens også være, at eleven får inddraget sin frihed til at forlade skolen i pauserne.

"Hvis nogen ikke retter sig efter vores forventninger, når de forlader skolen, så vil vores naturlige reaktion være, at først får elever og forældre det at vide, og hvis det så gentager sig, så må eleven ikke forlade skolen i det tidsrum, hvor de ellers gerne må. Hvis de ikke lever op til vores forventning om, hvordan de forvalter den frihed, vi giver dem, vil vi indskrænke den frihed."
Skoleleder, Langsøskolen

Dialog, støtte og hjælp
Det er vigtigt at være i dialog med eleverne og hjælpe de få elever, der udfordrer reglerne, på rette vej.

"Der er et par stykker, der har røget (efter at røgfri skoletid er blevet indført), og udskolingslederen har holdt møder med elever og forældre, men det er forbausende få. De kan godt have lidt svært ved det ved første samtale. Men så arbejder vi målrettet med det. Men de fleste er der ikke noget med, så det skal ikke være fortællingen. (...) Men vi ved også, hvad vi skal gøre, hvis det er: vi indkalder forældre og elever til møde og snakker om, hvad der skal til, for at eleven kan stoppe"
Skoleleder, Kulsbjerg Skole

Synlige gårdvagter
En måde at vise eleverne, at skolen mener det, er også ved at være tilstede og synlig i elevernes pauser.

"Det handler om, at vi hjælper hinanden med at holde gårdvagtstrukturen på plads. For det er klart, at selv når de ikke kommer uden for skolens område, så har vi et stort areal, og hvis de opdager ubevogtede steder, så er der regler, der skal prøves af. Så selvom det er irriterende at gå en gårdvagt på boldbanen en dag, hvor det regner, så kan det bare ikke springes over, for eleverne er nødt til at opleve, at vi er synlige og til stede. Det handler ikke om at være sur mand, det handler bare om at være synlig."
Skoleleder, Skipper Clement Skolen

Ingen udgangstilladelse
Mange skoleledere oplever, at det har været afgørende for implementeringen af røgfri skoletid, at eleverne ikke har haft mulighed for at forlade skolen i pauserne.

Oplevelsen af, at røgfri skoletid kun kan efterleves i praksis med et udgangsforbud, deles ikke af alle:

"Jeg tænker godt, at røgfri skoletid kan forenes med, at eleverne må forlade matriklen. De kan godt snyde os i noget tid, men vi får forholdsvis hurtigt en fornemmelse af hvad der foregår, så det tænker jeg godt, man kan."
Skoleleder, Langsøskolen

En gevinst ved et udgangsforbud har for flere været, at det indskrænker fristelsen til at købe usund mad ude i byen. På nogle skoler har dette givet anledning til at oprette en skolebod og et sundere alternativ til eleverne.

Hvilke ressourcer kræver det?
Mange skoledere frygter, at det vil kræve mange ressourcer at håndhæve røgfri skoletid. Dette er ikke den gennemgående oplevelse blandt skoler, der har indført det. Ressourceforbruget omfatter primært den forberedende dialog med elever, ansatte og forældre. I forbindelse med indførelsen har nogle skoler allokeret ekstra ressourcer til gårdvagter.

Litteratur og materialer

Røgfri skoletid Læs mere om emnet på www.cancer.dk/roegfriskoletid. Her ligger der også film fra skoler med røgfri skoletid og en oversigt med skoler og kommuner, der har indført det.

X:IT Læs mere om den flerstrengede indsats på www.xit-web.dk

Gå op i Røg Kræftens Bekæmpelses undervisningsmateriale om rygning: www.op-i-roeg.dk

XHALE En gratis app der hjælper unge til at blive røgfri. Til voksne findes app'en E-kvit.

Snak om Tobak Kræftens Bekæmpelses materiale til forældre: www.snakomtobak.dk

But Why Sundhedsstyrelsens materiale til forældre: www.butwhysmoke.dk

Kræftens Bekæmpelses skolesite Et læringssted om kræftrelaterede emner www.cancer.dk/skole

Referencer

1. High impact of implementation on schoolbased smoking prevention: the X:IT study a cluster-randomized smoking prevention trial. Implement Science
2. Vestbo J, Pisinger C, Bast L, Gyrd-Hansen D. Forebyggelse af rygning blandt børn og unge. Hvad virker? København: Vidensråd for forebyggelse, 2018:1-124.
3. Røgfri Fremtids Ungeundersøgelse 2017. Kræftens Bekæmpelse og TrygFonden. 1. udgave. Juni 2018.
4. Forebyggelse for Fremtiden. KL's udspil om sundhedsfremme og forebyggelse. Januar 2018.
5. Capacity Assessment on the implementation of Effective Tobacco Control Policies in Denmark. TrygFonden, Kræftens Bekæmpelse, ENSP og WHO Europe, februar 2018.
6. den Exter Blokland EA et al. Parental anti-smoking socialization. associations between parental anti-smoking socialization practices and early adolescent smoking initiation. Eur Addict Res 2006;12(1):25-32.

www.cancer.dk/roegfriskoletid

Design: Morten From Thesbøl // Foto: Emil Monty Freddie

Kræftens Bekæmpelse
Strandboulevarden 49
2100 København