



Røgfri skoletid på ungdomsuddannelser

Inspiration fra projektkommuner



Introduktion

Inspirationskataloget henvender sig til kommuner, der ønsker at arbejde med røgfri skoletid på ungdomsuddannelser. Formålet er at give anbefalinger til arbejdet med røgfri skoletid, herunder beslutningsprocessen, forberedelse og implementering. Kataloget indeholder eksempler på aktiviteter samt materialer fra indsatser, der kan være til inspiration for både kommune og skole og understøtte arbejdet med røgfri skoletid.

Erfaringerne baseres på indsatser udført på tre gymnasier i henholdsvis Esbjerg og Kolding Kommune i 2018-2019.

Rygning og røgfri skoletid

Andelen af unge, der ryger, stiger i overgangen fra grundskole til ungdomsuddannelse. 17 pct. af de 15-årige ryger dagligt eller lejlighedsvist¹, mens tallet stiger til 29 pct. blandt de 16-24-årige². Mere end hver femte af de unge, der ryger dagligt, røg første gang i skoletiden eller på en efterskole. Og meget tyder på, at rygning i skoletiden gør det sværere for de unge at stoppe igen. Hver fjerde afbrød sit rygestop i skoletiden³.

Det kan være svært at starte på en ny uddannelse, og for nogle unge bliver cigaretterne indgangen til fællesskabet. Erfaringer viser, at røgfri skoletid kan:

- Forhindre at sociale fællesskaber på skolen opstår omkring cigaretterne
- Modvirke at nogle elever begynder at ryge, når de begynder på en ungdomsuddannelse
- Styrke at eleverne ikke udvikler en daglig vane. Jo senere rygedebut jo mindre risiko for, at det bliver en vane senere i livet⁴

”Problemet på skolen er, at det er et mega stort socialt samlingspunkt, det der med at gå ud i rygeren og så stå derude og snakke.”

Elevrådsmedlem, Munkensdam
Gymnasium, Kolding

Hjælp til rygestop

Tilbyd ansatte og elever hjælp til at klare sig igennem en røgfri skoledag

Informér om rygestop-appsene XHALE og e-kvit

1 Skolebørnsundersøgelsen 2018. Statens Institut for Folkesundhed.

2 Danskernes Sundhed – Den Nationale Sundhedsprofil 2017. Sundhedsstyrelsen.

3 Røgfri Fremtids Ungeundersøgelse 2018. Kræftens Bekæmpelse og TrygFonden.

4 Rasmussen M, Pedersen TP, Due P, red. Skolebørnsundersøgelsen 2014. København: Statens Institut for Folkesundhed 2015.



Røgfri skoletid betyder ikke, at elever og ansatte skal stoppe med at ryge. Det handler om, at der ikke ryges i løbet af skoledagen.

- Afstem fra starten med skolen, hvad der forventes af beslutningen om røgfri skoletid. Hvornår skal det indføres, hvordan og hvem skal håndhæve det?
- Sørg for at have en løbende dialog med skolens kontaktperson
- Acceptér, at det kan tage tid at indføre røgfri skoletid
- Skab synlighed på flere planer gennem kommunikation og aktiviteter

Anbefaling

Røgfri skoletid for alle

Røgfri Fremtid anbefaler, at ungdomsuddannelser indfører røgfri skoletid for alle. Røgfri skoletid betyder, at der ikke må ryges i skoletiden, hverken på eller uden for skolens område. Det gælder både for elever, ansatte og gæster på skolen.

Sådan indføres røgfri skoletid

Indførelse af røgfri skoletid kan opdeles i fire faser:

1) Indledende dialog

2) Forberedelse

3) Implementering

4) Forankring

Indledende dialog

- Dialogmøde med ledelse, ansatte og kommune
- Der nedsættes en arbejdsgruppe og udpeges en tovholder fra skolen
- Røgfri politik formuleres
- Involvering af elever / elevråd
- Tænk flerstrengt: hvordan kan skolen hjælpe eleverne til at håndtere en røgfri skoledag

Forberedelse

- Beslutningen meldes ud, og den røgfri politik præsenteres for ansatte og elever
- Ansatte klædes på til at håndhæve nye regler
- Kommunikation om beslutningen via tilgængelige kanaler og synlig skiltning
- Infobreve til forældre og nye elever
- Synlighed ved events o. lign.
- Tydelige forventninger fra ledelsen til de ansatte

Implementering

- Røgfri skoletid indføres
- Gør løbende opmærksom på de nye regler
- Inviter til lokal pressedækning af indførelsen af røgfri skoletid

Forankring

- Løbende dialogmøder mellem ledelsen, skolens tovholder og kommunen
- Løbende sætte røgfri skoletid på dagsordenen på ansattes fællesmøder
- Løbende involvering af elever gennem events og aktiviteter
- Dialog og støtte til elever, der synes, det er svært

Fase 1: Indledende dialog

Opbakning fra hele ledelsen er central for at skabe et fælles fundament af rammer og regler for røgfri skoletid og for at få opbakning fra ansatte og elever under implementeringen.

Beslutning om røgfri skoletid

Beslutningen om at indføre røgfri skoletid træffes af skoleledelsen.

Beslutningen kræver ofte lang forberedelsestid på skolen. Afhængig af bl.a. skolens ledelse, forudgående arbejde med røgfrihed, fokus på sundhed og forebyggelse generelt kan det være nødvendigt at afholde en række indledende møder mellem kommunen og skolens ledelse og tovholder. Det er vigtigt, at hele ledelsen bliver inddraget i møderne og bakker op om beslutningen.

”Arbejdet med røgfri skoletid skal gøres lokalt. Kommunen skal inddrage elever og ledelsen og sammen skabe et godt forløb, der er skræddersyet den enkelte skole. Skolen skal selv sætte ord på deres behov og ønsker. Hvis man som kommune kommer med en færdig pakke, kan man risikere at distancere sig fra virkeligheden på skolen.”

Koordinator, Esbjerg Kommune

Indledende møder

Kommunen afholder indledende dialogmøder med skolens ledelse og præsenterer baggrund, de gode argumenter og eventuelle udfordringer, som skolen med fordel kan imødegå allerede fra starten. Målet er, at møderne munder ud i en beslutning om indførelse af røgfri skoletid.

Hvis skolen beslutter sig for at indføre røgfri skoletid i løbet af den indledende dialog, er næste skridt at forberede indførelse af røgfri skoletid gennem blandt andet kommunikation og arrangementer, der forbereder elever, lærere og forældre på den forestående rygepolitik.

”Man er nødt til at få sat rammer og regler helt klar og få ledelsen og bestyrelsen med fra starten. Det skal være deres projekt. De skal simpelthen ville det.”

Sundhedskonsulent, Kolding Kommune

De gode argumenter

Skolen spiller en stor rolle for elevernes fremtidige sundhedsadfærd. Derfor er det vigtigt at pointere, at mange unge begynder at ryge i overgangen fra grundskole til ungdomsuddannelse eller begynder at ryge mere. Skolen har en central betydning i forhold til at påvirke denne overgang og forhindre, at de unge begynder at ryge og bliver afhængige af rygning. Undersøgelser viser, at størstedelen af de unge, der ryger dagligt, altid eller ofte bliver fristet til at ryge i skoletiden⁵.

⁵ Røgfri Fremtids Ungeundersøgelse 2018. Kræftens Bekæmpelse og TrykFonden.



"Vi blander os selvfølgelig i de unges sundhed. Vi går f.eks. op i, om de ryger hash, tager coke, eller hvad ved jeg. Så derfor er det også naturligt, at vi går ind og siger, at rygning er faktisk ikke sundt. Det er egentlig, fordi vi godt tør sige, hvad vi synes er rigtigt og forkert."

Rektor, IBC Handelsgymnasium,
Kolding

Motivation

Værdiladede argumenter

- Hensyn til dem, der ikke ryger, og dem, der er i risiko for at starte. I debatten om røgfri skoletid bliver de ofte glemt
- De ansatte er rollemodeller, derfor er det vigtigt, at røgfri skoletid gælder for både ansatte og elever
- Visionen om en røgfri fremtid kræver handling

Logiske argumenter

- Ifølge lovgivning må unge ikke købe cigaretter, før de er 18 år
- Røgfri miljøer er et effektivt redskab, hvis vi skal nå en røgfri generation i 2030

Gevinster

- Skolens signalværdi
- Trivsel og sundhed
- Skolen går forrest
- Fjerner rygning som socialt omdrejningspunkt
- Beskytter elever mod rygestart
- En støtte til elever, der gerne vil stoppe

Bekymringer



Sanktionering

- Skolen har i forvejen sanktioner for mange andre områder. Elever er vant til sanktioneringer
- Afsæt tid og tag dialogen, hver gang reglerne bliver brudt
- Igennem elevernes liv vil de opleve, at der er rammer, de skal holde sig inden for, og som ikke er til forhandling. I trafikken, på arbejdspladsen m.v. Så hvorfor ikke på skolen?

Personlig frihed

- Afhængighed er ikke lig med frihed
- Skolen involverer sig i elevernes fravær, lektier, trivsel og alkoholvaner. Hvorfor ikke rygning?
- Det handler ikke om at fratage eleverne muligheden for at ryge. De skal bare ikke gøre det, når de er i skole.

Modstand

- Forandring giver modstand. Ledelsen skal tage dialogen med ansatte og elever og stå fast på deres argumenter
- Dialogen er vigtig, så ansatte og elever forstår, hvorfor de nye regler indføres
- Husk at langt størstedelen bakker op om beslutningen

Fase 2: Forberedelse

Husk, at skolen ofte er optaget af mange andre dagsordener end røgfri skoletid. Det kan betyde, at kommunikationen tager længere tid. Derfor kan det være en **fordel at have en fast kontaktperson på skolen, der har tid til at varetage den løbende kommunikation.**

Forbered og planlæg indsatsen

Kommunen og skoleledelsen kan i samarbejde udarbejde en kort projektbeskrivelse, der beskriver de overordnede mål, tidsplan mv. for indsatsen. Derudover kan der udarbejdes en handlingsplan, der beskriver de detaljerede aktiviteter, der finder sted i arbejdet med skolens rammer for rygning. I processen er det væsentligt, at indsatsen tilpasses den lokale kontekst på skolen, og at skolen løbende inddrages. Det skaber forankring og ejerskab blandt både ledelse, ansatte og elever.

- Diskutér muligheden for at tilpasse aktiviteterne løbende, hvis der sker uforudsete ændringer, og skolen f.eks. ønsker at afprøve nye ting.
- Overvej, hvordan de tilgængelige ressourcer bringes bedst muligt i spil, så de passer til behov og forventninger.
- Det tager tid at ændre kulturen på skolen, derfor er det vigtigt at holde fast i beslutningen om røgfri skoletid. Ledelsen skal formidle deres argumenter for røgfri skoletid og være tydelige omkring forventninger til ansatte og elever.

”Det er vigtigt at involvere ledelsen i projektet og i projektdesignet.”

Rektor, Munkensdam
Gymnasium, Kolding

”Det er en fordel at have en fast kontaktperson på skolen. Så foregår den primære kontakt mellem kommunen og kontaktpersonen, og de andre aktører inddrages, når det er relevant.”

Koordinator, Esbjerg Kommune

Tydelige rammer og regler

For at sikre en ens opfattelse af, hvad røgfri skoletid betyder for elever og ansatte, skal skolen udarbejde en røgfri politik.

Politikken fastsætter de regler og sanktioner, der gælder på skolen, når røgfri skoletid træder i kraft.

Information om de nye rammer og regler

Ledelsen skal i god tid orientere ansatte og elever om de nye regler og baggrunden for dem. Gerne seks måneder før røgfri skoletid implementeres. Den røgfri politik deles med skolens ansatte og elever og gøres tilgængelig på skolens hjemmeside og intranetside.

Det kan være en god idé at informere nye elever og elevernes forældre om røgfri skoletid ved åbent hus-arrangementer og i et brev til forældre inden skolestart.

Materialer

[Røgfri politik](#)

[Q&A om røgfri skoletid og de gode argumenter](#)

[Skabelon til handlingsplan for røgfri skoletid](#)

[Brev til forældre og nye elever](#)

[Tids- og procesplan - eksempel fra Esbjerg Kommune](#)

Involvering af ansatte
skaber forankring af beslutningen om røgfri skoletid og sikrer den bedst mulige implementering

Involvering af skolens ansatte

Skolens medarbejdere har stor indflydelse på eleverne og på den succesfulde implementering af røgfri skoletid. Derfor er det vigtigt at forberede skolens ansatte på deres rolle, når der indføres røgfri skoletid. Det kan gøres gennem oplæg for lærere med præsentation af fordelene ved røgfri skoletid, information om skolens nye beslutning og erfaringer fra lignende indsatser. Det er vigtigt at give medarbejdere mulighed for at stille spørgsmål til indsatsen, dens implementering på skolen og deres egen rolle.



”Der er helt klart brug for, at man som lærer har mulighed for at høre om baggrunden for røgfri skoletid, komme af med de tanker, man har om det og bidrage med konstruktive forslag. Derfor tilbyder vi at afholde en to-timers workshop med lærerne med oplæg og mulighed for debat.”

Koordinator, Esbjerg Kommune

Materialer

[Røgfri Skoletid flyer til lærerværelset.](#)

[Seks gode grunde til at gøre skoletiden røgfri.](#)

Involvering af skolens elever

For at sikre den bedste implementering af indsatsen er det vigtigt at inddrage skolens elever, både op til beslutningen om det fremtidige arbejde og undervejs i implementeringen. Det kan bl.a. ske på indledende møder med en gruppe elever eller elevrådet, i workshops med en større gruppe elever og i forskellige kommunikationsindsatser. En mulighed er også at gå i dialog med elevrådsformanden eller mindre elevgrupper, der formidler informationen videre. Aktiviteterne har til formål at høre elevernes meninger og tanker om rygning på skolen og om røgfri skoletid, at formidle baggrunden for indsatsen og involvere dem i udviklingen af de understøttende aktiviteter, der vil finde sted på skolen. Dette gøres med henblik på, at eleverne i højere grad føler sig inddraget i processen og støtter op om indførelsen af røgfri skoletid.


Materialer

[Workshop med elever - drejebog og øvelsesmaterialer](#)

Løbende involvering af elever skaber en fælles forståelsesramme, fremmer gensidig respekt og styrker motivationen for røgfri skoletid

Konkurrencer

Konkurrencer kan være med til at øge tilslutningen til aktiviteter. Præmier kan fx være biografbilletter



”Det vigtigste man kan gøre, er at lytte til eleverne og høre, hvilke indvendinger de evt. har i forhold til røgfri skoletid, og hvad de tænker kunne være smart at gøre. Det kan både være gennem workshops og oplæg, men også gennem mindre diskussioner i klasserne, hvor eleverne har mulighed for at diskutere og komme med løsningsforslag.”

Elevrådsformand, IBC
Handelsgymnasium, Kolding

”Ved at inddrage eleverne og deres reaktioner på forskellige indsatser har man også mulighed for at differentiere tilbuddene til de enkelte skoler og gøre dem relevante for netop den enkelte skole. For os var det brugbart at kunne vende tilbage til elevernes tilbagemeldinger som udgangspunkt for det, der er relevant for eleverne selv. Det gav en større ejerskabsfølelse for både skolen og eleverne.”

Koordinator, Esbjerg Kommune

”Det er vigtigt at sørge for inddragelse af elevrådet. Skriv i god tid til elevrådet, at der kommer et møde, og overvej at oprette et udvalg for røgfri skoletid, hvor alle elever fra skolen kan sidde med.”

Elevråd, Munkensdam Gymnasium,
Kolding

Røgfri skoletid bør håndhæves på samme måde som skolens andre ordensregler, fx alkohol og fraværspolitik.

Planlæg håndhævelsen

Et af de typiske spørgsmål fra skolens ledelse og ansatte i forbindelse med indførelse af røgfri skoletid handler om, hvordan røgfri skoletid skal håndhæves. Det er vigtigt, at skolen gør sig klart, hvordan de nye regler skal implementeres, hvem er ansvarlig for håndhævelsen, og hvilke konsekvenser eventuelle overtrædelser har.

Her er samlet et par typiske reaktioner fra skoleledelsen vedrørende håndhævelse af røgfri skoletid.

Hvordan sanktioneres vi, hvis forbuddet brydes?

Det anbefales, at man sanktioneres på samme måde, som man gør ved andre ordensregler, fx alkohol og fravær. Sanktionerne skrives ind i den røgfri politik. Skolens ledelse er vant til at håndtere situationer, hvor eleverne bryder reglerne på skolen. For det meste kan en snak med eleven løse problemet. Hvis det ikke hjælper, inddrager skolen forældrene. Se [eksempel](#) på regler for sanktionering i politikken.

Skal vi lave et rygepoliti?

Nej, men afsæt ressourcer til at håndhæve forbuddet. Det er vigtigt, at lærerne er synlige i frikvartererne, så forbuddet bliver håndhævet, hvis det overtrædes. Derudover bør lærerne løbende bakke op om det og italesætte fordelene ved røgfri skoletid. Det bidrager til at ændre kulturen og normen for, hvad der er normalt på skolen.

Hvis eleverne overtræder forbuddet, så gå løbende i dialog med dem, og tal med dem om, hvad der skal til, for at de overholder en røgfri skoledag. Støt dem og hjælp dem frem for at være "politi".

Det er dog vigtigt, at det er helt tydeligt for elever og ansatte, hvad det har af konsekvenser at bryde forbuddet. Selvom der skal være fokus på at hjælpe de elever, der har svært ved at håndtere en røgfri skoletid, er det vigtigt, at det har en konsekvens at bryde reglen på linje med skolens andre ordensregler, eksempelvis alkohol og fravær.

Kommer det til at gå ud over naboerne?

Ved røgfri skoletid må der ikke ryges i skoletiden. Dvs. hverken på eller uden for skolens matrikel. Erfaringer viser, at røgfri skoletid generer naboerne mindre end røgfri matrikel, når først røgfri skoletid er implementeret. Der vil dog oftest være en overgangsfase, hvor nogle elever udfordrer de nye regler. Derfor er det en god idé at være forberedt og gå i dialog med naboerne allerede i forberedelsen.

Handling

Understøttende aktiviteter

- Tilbyd løbende aktiviteter, der understøtter beslutningen om røgfri skoletid

Røgfri politik

- Røgfri skoletid defineres og formuleres i skolens rygeregler

Hjælp til at håndtere rygetrang

- Tilbyd elever og ansatte, der ønsker det, hjælp til rygestop på skolen
- Skolen kan have et lager af lakrids eller lignende til de elever, der har rygetrang

Tydelighed

- Det skal være synligt, at skolen er røgfri
- Ledelsen skal sørge for tydelig og utvetydig information til elever og ansatte
- Fortæl om reglerne i god tid

Håndhævelse

- Ledelsen bør løbende afsætte ressourcer til at håndhæve tiltaget
- Vær vedholdende og hold fast i beslutningen
- Ledelsen og ansatte skal gå i dialog med eleverne, hvis de bryder reglerne, og løbende tage det op på personalemøder

Ledelse

- Hele ledelsen skal bakke op
- Ledelsen skal afsætte ressourcer til at gå i dialog med elever, der bryder reglerne
- Udpeg en tovholder, der kan være kontaktperson til kommunen

Fase 3: Implementering

Kommunikation

Røgfri skoletid bør understøttes af en tydelig kommunikation om beslutningen og baggrunden for den. Det kan være med til at minde elever og ansatte om de nye regler og øge opbakningen til røgfri skoletid. Kommunikationsmaterialer kan anvendes både fysisk og på skolens digitale platforme, for eksempel intranet, Facebook, Instagram mv.

Indsatsen kan yderligere forankres i lokalmiljøet gennem synlighed i lokale og nationale medier. Det kan støtte op om beslutningen og dens implementering i det bredere miljø, fremhæve skolens initiativ både for eksisterende og kommende elever og give inspiration til andre skoler i kommunen. Derfor kan det være en god idé at gøre opmærksom på beslutningen om røgfri skoletid ved at inddrage den lokale presse, eksempelvis lokalavisen, radio og TV ved arrangementer eller møder, hvor røgfri skoletid annonceres.

Materialer

Plakater:

- ['Der er ikke mange likes i...'](#)
- ['Tak fordi du ikke ryger her'](#)

Postkort:

- ['Tør du udfordre en ven?'](#)
- ['Hvordan klarer du en røgfri skoledag'](#)

[Banner: "Velkommen til en Røgfri Skole"](#)

[Digital kommunikationspakke](#)

[Eksempel på pressemeddelelse fra Esbjerg Kommune](#)

Understøttende aktiviteter

Skolen kan vælge at udføre en række aktiviteter for at understøtte arbejdet med røgfri skoletid. Aktiviteterne kan bidrage til at sikre fortsat synlighed og engagere eleverne i de nye regler. Aktiviteterne kan udføres af skolen alene eller i samarbejde mellem skolen og kommunen.

"Det, at man taler om rygning og sætter fokus på det løbende, gør nok, at eleverne tænker, 'vil jeg være en af dem, der ryger?'"

Rektor, IBC Handelsgymnasium,
Kolding



Fællessamling på skolen

Starten på røgfri skoletid kan markeres på en fællessamling på skolen. Her præsenteres skolens elever og ansatte for de nye rammer og regler og for eventuelle aktiviteter vedrørende røgfri skoletid, der finder sted i det kommende skoleår. Skolen og kommunen kan med fordel invitere en eller flere personer, der er kendte nationalt eller i lokalområdet, og som med en underholdende indgangsvinkel kan sætte fokus på røgfri skoletid. Eleverne bør involveres aktivt i arrangementet gennem løbende dialog og debat, så der opstår en fælles samtale om, hvordan man bakker op om en kultur, der ikke har rygning som omdrejningspunkt.

Materialer

[Eksempel på fællessamling](#)

”Fællessamlingen kan illustrere vigtigheden af, hvad man går i gang med, ved at vise at det er en stor og væsentlig beslutning. Man kan med fordel inddrage en udvalgt gruppe elever på skolen til at udarbejde idéer for arrangementet.”

Koordinator, Esbjerg Kommune



Tænk flerstrengt

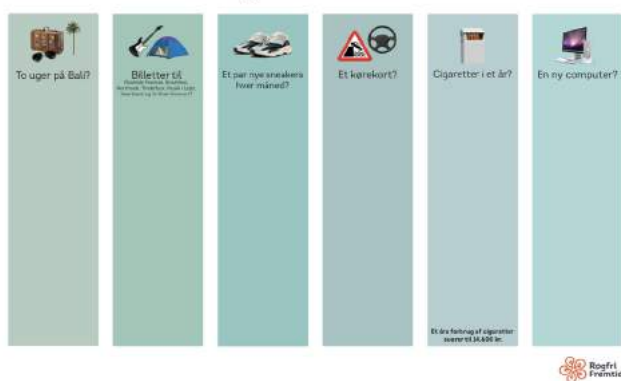
- Hjælp eleverne til at håndtere en røgfri skoledag
- Skab et godt studiemiljø for eleverne
- Tilbyd hjælp til rygestop til de ansatte og elever, der ønsker det

Events

Plakat med afstemning: "Hvad ville du bruge 14.600 kr. på?"

Aktiviteten består af en plakat, der hænges op på skolen. Eleverne skal vælge, hvad de vil bruge 14.600 kroner på, hvilket svarer til det, man betaler, hvis man ryger 20 cigaretter om dagen i et år.

Hvad ville du bruge **14.600 kr.** på?
Vis dit valg med et klistermærke



Materialer

[Hvad ville du bruge 14.600 kr. på? - øvelsesbeskrivelse for arrangører inkl. trykfiler](#)

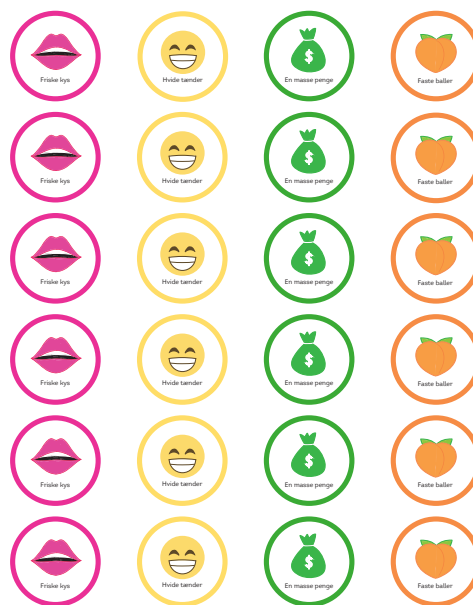
Twister - gevinsterne ved ikke at ryge

Eleverne skal spille Røgfri Fremtids version af Twister, der fokuserer på gevinsterne ved ikke at ryge.

Materialer

[Gevinster ved ikke at ryge - øvelsesbeskrivelse for arrangører inkl. trykfiler](#)

Gevinster ved ikke at ryge



Røgfri Fremtid Twister

Instagramramme: "Hvem vil det glæde, hvis du siger nej til tobak?"

I øvelsen skal eleverne tage et billede i en Instagramramme og fortælle, hvem det vil glæde, hvis de siger nej til tobak.

Materialer

[Hvem vil det glæde, hvis du sagde nej til tobak? - øvelsesbeskrivelse for arrangører inkl. trykfiler](#)



Læs mere om røgfri skoletid

- [Læs mere om røgfri skoletid på ungdomsuddannelser](#)
- [Erhvervsskoleprojekt](#) - Kræftens Bekæmpelse, Hjerteforeningen og Steno "Røgfri skoletid på erhvervsskoler" (2018 - 2020) Projekt røgfri erhvervsskole er et samarbejdsprojekt mellem Hjerteforeningen, Kræftens Bekæmpelse og Sundhedsfremme v. Steno Diabetes Center Copenhagen
- [Region Syddanmark](#) "partnerskab mellem Region Syddanmark, kommunerne og ungdomsuddannelserne i Syddanmark" (2018 - 2021)
- [Fakta om røgfri miljøer](#)
- [Uddan ansatte til at hjælpe eleverne igennem en røgfri skoledag](#)

Information om røgfri arbejdstid

- [Seks gode grunde til at gøre arbejdstiden røgfri](#)
- [Røgfri arbejdstid - hvordan sikres den gode proces?](#)

Læs mere om indsatser på vejen mod en røgfri fremtid på
www.roegfrifremtid.dk

Ved spørgsmål kontakt Røgfri Fremtids
partnerskabsteam: partner@roegfrifremtid.dk

