



Rygning på erhvervsskoler

Andersen, Susan; Riis, Nathalie; Nygart, Victoria; Hansen, Gro; Pisinger, Charlotta Holm

Publication date:
2018

Document version
Også kaldet Forlagets PDF

Document license:
[Ikke-specificeret](#)

Citation for published version (APA):
Andersen, S., Riis, N., Nygart, V., Hansen, G., & Pisinger, C. H. (2018). *Rygning på erhvervsskoler: Det skal være federe at være ikkeryger.* (1 udg.) København.



EN RAPPORT FRA

VIDENSRÅD FOR FOREBYGGELSE
KRISTIANIAGADE 12
2100 KØBENHAVN Ø

VFF@DADL.DK
WWW.VIDENSRAAD.DK

RYGNING PÅ ERHVERVSSKOLER DET SKAL VÆRE FEDERE AT VÆRE IKKERYGER

AF

SUSAN ANDERSEN

NATHALIE RIIS

VICTORIA NYGART

GRO HANSEN

CHARLOTTA PISINGER



EN RAPPORT FRA

VIDENSRÅD FOR FOREBYGGELSE
KRISTIANIAGADE 12
2100 KØBENHAVN Ø

VFF@DADL.DK
WWW.VIDENSRAD.DK

RYGNING PÅ ERHVERVSSKOLER

DET SKAL VÆRE FEDERE AT VÆRE IKKERYGER

AF

SUSAN ANDERSEN

NATHALIE RIIS

VICTORIA NYGART

GRO HANSEN

CHARLOTTA PISINGER

RYGNING PÅ ERHVERVSSKOLER – DET SKAL VÆRE FEDERE AT VÆRE IKKERYGER

Udarbejdet af Susan Andersen
Nathalie Riis
Victoria Nygart
Gro Hansen
Charlotta Pisinger

Fagredaktion af Pernille Bendtsen

ISBN 978-87-998156-9-2

Design B14

Publikationsår 2018

1. udgave

Rapporten refereres Andersen S, Riis N, Nygart V, Hansen G, Pisinger C. "Rygning på erhvervsskoler – Det skal være federe at være ikkeryger". København: Vidensråd for Forebyggelse, 2018: 1-072

Rapporten kan frit downloades på

www.vidensraad.dk

www.sundhedsformidling.dk

Projektet er gennemført i samarbejde med Komiteen for Sundhedsoplysning.

Sundhedsstyrelsen har ydet tilskud til projektet.

 **Komiteen for Sundhedsoplysning**

FORORD	7
1 SAMMENFATNING	9
1.1 BAGGRUND	10
1.2 SAMMENFATNING AF LITTERATURGENNEMGANGEN	10
1.3 SAMMENFATNING AF DE UNGES PERSPEKTIVER	10
2 BAGGRUND	13
2.1 RYGNING BLANDT UNGE	14
2.2 FORMÅL	15
2.3 RAPPORTENS OPBYGNING	15
2.4 AFGRÆNSNING	15
2.5 METODE	15
3 HVAD VED VI, OG HVAD VISER ERFARINGERNE FRA DANSKE ERHVERVSSKOLER?	19
3.1 SAMMENFATNING FOR HELE KAPITLET	20
3.2 SKOLEFOREBYGGELSE OG RYGEPOLITIK	21
3.2.1 VIDEN OM SKOLEBASEREDE INDSATSER OG RYGEPOLITIKKER	21
3.2.2 RYGEPOLITIKKER PÅ DANSKE ERHVERVSSKOLER	22
3.2.3 DANSK EKSEMPEL PÅ EN SKOLEBASERET FOREBYGGELSESINDSATS	23
3.2.4 SAMARBEJDE MELLEM KOMMUNER OG ERHVERVSSKOLER	26
3.3 INDSATSER TIL RYGESTOP	26
3.3.1 VIDEN OM RYGESTOP TIL UNGE	26
3.3.2 RYGESTOP PÅ DANSKE ERHVERVSSKOLER	27
3.4 DE ORGANISATORISKE RAMMER FOR RYGEFOREBYGGELSE PÅ ERHVERVSSKOLER	29
4 METODE TIL WORKSHOPS	37
4.1 FREMTIDSWORKSHOPS SOM METODE	38
4.1.1 FORARBEJDET TIL UDFØRELSE AF FREMTIDSWORKSHOPS	38
4.1.2 DE UDFØRTE FREMTIDSWORKSHOPS	38
4.2 DE DELTAGENDE ELEVER	41
4.2.1 KONTAKT OG REKRUTTERING	41
4.2.2 PRÆSENTATION AF DELTAGERNE	41

5	ERFARINGER FRA WORKSHOPS	45
5.1	SAMMENFATNING	46
5.2	TEMA 1: FÆLLESSKABER	46
5.2.1	RYGERNES PRIVILEGIUM	46
5.2.2	SOCIALT PRES	47
5.3	TEMA 2: LIVET PÅ SKOLEN	48
5.3.1	PAUSER BLIVER TIL RYGEPAUSER	48
5.3.2	CIGARETTEN ER AFSTRESSENDE	48
5.3.3	"LÆRERNE MÅ GODT, MEN VI MÅ IKKE"	49
5.4	TEMA 3: LIVET UDEN FOR SKOLEN	49
5.4.1	FORÆLDREINVOLVERING	50
5.4.2	AKTIVITETER UDEN FOR SKOLEN	50
5.5	TEMA 2: LOVGIVNING	51
5.5.1	"HÅNDHÆV LOVEN, ELLER AFSKAF DEN"	51
5.5.2	FOR ELLER IMOD RYGEFORBUD PÅ SKOLEN	52
6	IDEKATALOG - DE UNGES BUD PÅ INDSATSER	55
6.1	ELEVERNES IDEER TIL RØGFRIE INDSATSER	56
6.2	SAMMENFATNING	57
6.3	FÆLLESSKABER UDEN RØG	57
6.4	MOTION KAN ERSTATTE RYGNING	57
6.5	GØR TOBAK MINDRE TILGÆNGELIGT	58
6.6	SKOLE- OG LÆRERINVOLVERING	58
6.7	HJÆLP TIL RYGESTOP	58
7	KONKLUSION	61
8	MAIN CONCLUSION	65
	ORDLISTE	69

FORORD

Når det drejer sig om sundhedsfremme og forebyggelse, er der særlig grund til at interessere sig for unge og rygning. Hver dag begynder 40 unge under 18 år at ryge, og værst står det til på ungdomsuddannelserne, hvor hele 37% af erhvervsskoleeleverne ryger dagligt mod 12% på gymnasierne. Det er skræmmende tal, når vi ved, at rygning er den forebyggelige enkeltfaktor, der har størst betydning for udviklingen af en lang række sygdomme og for tidlig død. Vidensråd for Forebyggelse og Komiteen for Sundhedsoplysning har derfor i denne rapport valgt at sætte fokus på erhvervsskoleelevers rygevaner. Hvad er den bagvedliggende årsag til erhvervsskoleelevernes rygning? Hvilke rygeforebyggende indsatser virker, og hvad gøres der på erhvervsskolerne? Og vigtigst af alt, hvad mener de unge selv, der skal til for at forebygge rygning på landets erhvervsskoler? Det er nogle af de spørgsmål, der bliver besvaret i denne rapport på baggrund af data fra fire workshops med 200 erhvervsskoleelever samt en litteraturgennemgang af danske og internationale erfaringer om forebyggelse af rygning i en erhvervsskolekontekst.

Rapporten henvender sig til politikere, skoleledelser og beslutningstagere og giver en række handlingsanvisninger og ideer til, hvad der kan forebygge rygning på danske erhvervsskoler. Ideerne er baseret på de unges egne holdninger til rygning og indsatser. Håbet er, at rapporten kan bidrage med nye perspektiver på indsatser, og at relevante aktører på området kan bruge rapporten i deres planlægning og prioritering af rygeforebyggelse på erhvervsskolerne med henblik på at mindske antallet af rygere mest effektivt. Endelig håber vi, at ideerne kan inspirere til, hvad der kan erstatte rygefællesskaber på erhvervsskoler til fordel for de unges sundhed og sociale trivsel.

En særlig tak skal rettes til de erhvervsskoleelever, der har medvirket i workshoppen og til puljen til sundhedsfremme og sygdomsforebyggelse 2017.



1

SAMMENFATNING

1.1 BAGGRUND

Denne rapport er udarbejdet af Vidensråd for Forebyggelse og Komiteen for Sundhedsoplysning med støtte fra puljen til sundhedsfremme og sygdomsforebyggelse fra 2017. Rapporten stiller skarpt på rygning blandt erhvervsskoleelever, da rygning er særligt udbredt i denne gruppe. I rapporten samles og vurderes den videnskabelige litteratur på området, og i samskabelse med erhvervsskoleelever afdækkes, hvilke indsatser der har potentiale til at forebygge rygning på danske erhvervsskoler. Det er således erhvervsskoleelevernes egne holdninger til rygning og forebyggende indsatser, der er rapportens hovedfokus. Data er indsamlet fra oktober til november 2017 ved hjælp af fire workshops med to erhvervsskoler.

1.2 SAMMENFATNING AF LITTERATUREN Gennemgangen

Rygeforebyggende indsatser på erhvervsskoler

Den internationale litteratur om forebyggelse og mindskning af rygning på erhvervsuddannelser er meget begrænset, mens der findes en del udenlandsk litteratur om forebyggelse af unges rygning i grundskole og gymnasier. Her har indsatser, hvor der arbejdes med at styrke elevernes sociale kompetencer og deres evne til at modstå social påvirkning, vist sig effektive til at forebygge rygning. Litteraturen viser, at det ikke har nogen synderlig effekt på unges rygning at indføre delvise eller ikkehåndhævede rygepolitikker. Derimod kan omfangsrige og tydelige rygeforbud, der konsekvent håndhæves over for både elever og voksne forebygge rygning blandt unge. Eksisterende rygepolitikker på danske erhvervsskoler er ikke særlig omfattende, eksempelvis er der mange steder, hvor der ikke er rygeforbud på skolens område, og hvor lærerne ryger sammen med eleverne. Det ser ud til, at man kan begrænse synlig rygning ved lov-

givning om røgfrie matrikler. Desuden ser det ud til at have en rygeforebyggende effekt, hvis erhvervsskoler skaber sociale alternativer til cigaretterne.

Rygestop på erhvervsskoler

Den eksisterende viden om, hvilke indsatser der får unge til at stoppe med at ryge, er utilstrækkelig, og det er på nuværende tidspunkt ikke muligt at pege på rygestopaktiviteter, som virker. Det ser dog ud til, at der er potentiale i gruppebaseret rådgivning og skolebaserede indsatser for rygestop. Erfaringen på danske erhvervsskoler er, at det er svært at udbyde rygestopkurser grundet manglende tilslutning, og at rygestopkurserne kræver tid, vedholdenhed og dedikation fra rygestoprådgiverens side. Det kan derfor være nødvendigt at inddrage andre tilgange, såsom internet- og mobiltelefonbaserede indsatser.

1.3 SAMMENFATNING AF DE UNGES PERSPEKTIVER

Sociale alternativer til rygning

Størstedelen af de erhvervsskoleelever som deltog i de fire workshops var bevidste om, at rygning var skadeligt for deres helbred. Dog tillagde de rygningens sociale incitament større betydning end dens negative helbredskonsekvenser. Rygningen gav eleverne noget at samles om, et tilhørsforhold og en anerkendelse, de ikke mente at kunne finde andre steder på skolen. Ifølge eleverne burde rygeforebyggende indsatser derfor tage udgangspunkt i at styrke sociale alternativer til rygningen.

Mere lovgivning

At komme med alternativer til rygefællesskaber bør være en vigtig del af kommende indsatser på erhvervsskolerne. Men det omkringliggende samfund har ligeledes stor betydning for de unges rygevaner. Eleverne gav udtryk for, at skolen ikke bør sælge tobaksprodukter i kantinen, at antallet

af salgssteder i samfundet bør reduceres, at cigaret-pakkerne bør gøres mindre og neutrale, og at tobaksafgifterne bør sættes op. Skræmme-kampagner, såsom billeder og tekst på cigaret-pakkerne, havde, ifølge eleverne, ikke nogen effekt på deres rygevaner. De virker ligeglade med løftede pegefingre og påbud på skrift, så længe adgangen til cigaretter er så let. Hvis det er op til eleverne at bestemme, skal cigaretter dermed gøres mindre tilgængelige.

Skolen og lærere kan gøre en forskel

Det var tydeligt, at cigaretterne havde mange funktioner for eleverne. Der var ikke bare tale om en nikotinafhængighed, men også om en social afhængighed. Eleverne fortalte, hvordan de kunne have behov for at stresses af og få et pusterum fra en lang og informationstung skoledag. Cigaretterne blev oplevet som en legitim undskyldning for at tage en pause og forlade klasselokalet. Nogle lærere sendte eleverne til rygepause, når de virkede ukoncentrerede, og eleverne fortalte, hvordan nogle lærere mødtes med dem over en cigaret i frikvartererne. Rygestederne blev således et samlingspunkt, og rygefællesskabet mellem lærere og elever kan være med til at understøtte rygekulturen på skolen. Eleverne understregede derfor vigtigheden af, at lærerne involverer sig i skolebaserede rygeindsatser, overholder rygepolitikker og støtter eleverne i at blive røgfri eller undgå rygestart.

Idéer til rygeforebyggelse

Eleverne havde en række gode eksempler på, hvordan sociale initiativer på skolen kan bidrage til at ændre den eksisterende rygekultur. De foreslog blandt andet, at elever og lærere mødtes til fælles morgenmad. En styrkelse af den sociale relation mellem lærere og elever kan, ifølge eleverne selv, være med til at øge deres engagement og sociale velbefindende. Herudover var de enige om, at

et aktivitetsrum på skolen med sofaer, lænestole, kaffemaskine og spil kunne bidrage til større trivsel og deltagelse i skolelivet samt øge sandsynligheden for, at de ryger mindre i løbet af skoledagen. Endelig foreslog eleverne, at en sportshal eller et fitnessrum på skolen kan holde dem beskæftiget, når de føler trang til at ryge i pauserne eller venter på bussen efter skoletid.



2

BAGGRUND

2.1 RYGNING BLANDT UNGE

Rygning koster hvert år knap 14.000 danskere livet. I gennemsnit forkorter cigaretterne en storrygers liv med 10-11 år og øger risikoen for flere tobaksrelaterede sygdomme såsom hjerte-kar-sygdomme, lungekræft og KOL [1]. Rygning er dermed en af de største sundhedstrusler, vi står over for i dag. Alligevel ryger hver femte dansker, der er fyldt 15 år, og det tal har ikke ændret sig de seneste syv år [2]. Den nuværende regering har en ambition om, at ingen børn og unge ryger i 2030. Men stik imod målsætningen begynder 40 unge under 18 år at ryge hver eneste dag [3]. På bare ét år (2015-2016) steg andelen af unge, der ryger dagligt eller ugentligt, blandt 16-25-årige, fra 18 til 22% [4]. Det er bekymrende tal, når vi ved, at rygevaner grundlægges i ungdommen og gør mange unge afhængige af tobakken. Langt de fleste rygere er under 18 år, når de tænder deres første cigaret [5], og én ud af fem begynder at ryge i grundskolen [4]. Der er derfor al mulig grund til at interessere sig for rygevaner blandt unge – ikke mindst på ungdomsuddannelserne, hvor der er en høj andel af dagligrygere. Rygning er især udbredt på erhvervsskolerne, hvor andelen af dagligrygere er klart højere end på gymnasierne [6]. I 2014 røg 37% af erhvervsskoleeleverne dagligt og 12% af gymnasieeleverne [7]. Det er bekymrende, særligt set i lyset af den sociale ulighed i sundhed, som i høj grad hænger sammen med danskernes rygevaner [8]. Røgfri miljøer er ét ud af mange tiltag, der kan forebygge rygning blandt unge. I 2012 blev loven om røgfri miljøer i Danmark skærpet. Stramningen forbyder rygning på uddannelsesinstitutioner, der optager elever under 18 år, og retter sig derfor primært mod de treårige gymnasiale ungdomsuddannelser [9]. Forbuddet gælder som udgangspunkt ikke institutioner med erhvervsrettede uddannelser. Erhvervsskoler er således kun underlagt loven om røgfri miljøer, hvis de deler adresse med en gymnasial uddannelse.

Alle ved, at tobak er skadeligt. Så hvorfor ryger unge overhovedet? De bagvedliggende årsager til unges rygevaner er mange. Størstedelen ryger, fordi familiemedlemmer eller kammerater ryger [10]. Mange forklarer deres rygning med, at det er sejt, fællesskabende og afstressende [11]. Nogle giver udtryk for, at de er bange for at dø af deres rygning, andre skænker det ikke en tanke. Hele 73% af erhvervsskoleeleverne, der ryger dagligt, ønsker at lægge cigaretterne på hylden. Dog er det kun én ud af fem, der har planlagt rygestop [12].

Et af de mest effektive midler, til at forebygge rygestart blandt unge, er rygeregler, der håndhæves, så man sikrer røgfri miljøer [13]. I Norge har man succesfuldt nedbragt andelen af unge rygere ved blandt andet at indføre neutrale cigaretpakker [14], hæve tobakspriserne markant (prisen er 2-3 gange så høj som i Danmark) og forbyde synlig tobak i butikkerne. Endelig har man indført røgfri skoletid i grundskolerne og på ungdomsuddannelserne – også for elever over 18 år. Det er således forbudt at ryge i løbet af hele skoledagen (både på og uden for skolens matrikel), og det gælder elever såvel som lærere.

Udviklingen i danske unges rygevaner tyder ikke bare på en fejlslagen forebyggelsesindsats, men understreger også et behov for at gøre en særlig indsats på erhvervsskolerne, hvor andelen af rygere er højere end på de øvrige ungdomsuddannelser. Det er med andre ord på tide at tage nye og anderledes metoder i brug og interessere sig for, hvad der får erhvervsskoleelever til at tænde cigaretterne. Derfor har Komiteen for Sundhedsoplysning og Vidensråd for Forebyggelse med støtte fra Sundhedsstyrelsens Sundhedsfremmepulje fra 2017 udført fire workshops på to erhvervsskoler for at finde svar på, hvad der skal til for at mindske rygning på erhvervsskolerne.

2.2 FORMÅL

I denne rapport præsenteres hovedresultaterne af en litteraturgennemgang af unges rygevaner og rygeforebyggende indsatser samt resultaterne fra fire workshops med erhvervsskoleelever.

Formålet med rapporten er dermed:

- › at præsentere en litteraturgennemgang af den videnskabelige litteratur om rygeforebyggende indsatser samt viden om forebyggelse af rygning på danske erhvervsskoler
- › at undersøge hvilke indsatser, de unge selv mener, kan medvirke til at ændre deres rygevaner
- › at bidrage med viden og inspiration til politikere og skoleledere, så de kan udvikle og implementere rygeforebyggende indsatser på erhvervsskolerne for at øge elevernes trivsel og sundhed.

2.3 RAPPORTENS OPBYGNING

Denne rapport er opbygget i to dele. Del 1 giver et overblik over den videnskabelige litteratur om indsatser til at mindske rygning blandt unge og en status over indsatser på danske erhvervsskoler. Del 2 afdækker elevernes ideer og giver konkrete bud på, hvad der skal til for at forebygge rygning på skolerne set fra elevernes perspektiv.

2.4 AFGRÆNSNING

Der er i forbindelse med denne rapport foretaget en række valg, der har betydning for dens indhold og resultater. Rapporten tager udgangspunkt i en målgruppe bestående af erhvervsskoleelever i alderen 15-25 år. Det er dog kun få studier, der er relevant for erhvervsskoleområdet og har denne målgruppe for øje. Derfor omfatter rapportens litteraturgennemgang i del 1 også studier af yngre

unge i alderen 13-14 år. Formålet med litteraturgennemgangen har dog været at undersøge effekten af skolebaserede indsatser til forebyggelse af rygning blandt erhvervsskoleelever.

I rapportens anden del præsenteres resultater fra workshopene, og denne del omfatter udelukkende erhvervsskoleelever på grundforløb 1 og 2. Det er således kun erhvervsskoleelever, der er i gang med det første år af deres erhvervsuddannelse på de pågældende erhvervsskoler, der deltager i de fire workshops.

2.5 METODE

Del 1 er baseret på en gennemgang af den videnskabelige litteratur og anden viden, som er relevant i forbindelse med forebyggelse af rygning på danske erhvervsskoler. Der indgår international videnskabelig litteratur, der er fundet gennem en systematisk søgestrategi. Derudover indgår danske studier og undersøgelser, hvoraf nogle er publiceret internationalt, og andre er baseret på forfatterens forudgående kendskab til undersøgelsen samt kontakt med relevante organisationer. Særligt to store danske undersøgelser er anvendt som baggrundsmateriale i denne del. Den ene er en landsdækkende spørgeskemaundersøgelse, som blev gennemført i 2017 blandt den øverste ledelse, mellemlederne og lærerne om sundhedsfremmende indsatser og implementeringskapacitet. Undersøgelsen blev gennemført på 72 ud af landets 87 erhvervsskoler [15]. Den anden undersøgelse er Ungdomsprofilen 2014, hvori ti store erhvervsskoler blev inviteret til at deltage i en spørgeskemaundersøgelse. Ud over elevbesvarelser kom der besvarelser fra samtlige direktører på de ti erhvervsskoler samt afdelingsledere på 38 tilhørende matrikler. Desuden blev der foretaget observationer af rygepraksis på 36 af matriklerne [7].

Del 2 er baseret på metoden fremtidsworkshops inspireret af projektet "De unges stemmer – en pilotundersøgelse af brug af fremtidsworkshops på erhvervsskoler" [16]. Fremtidsworkshops er en metode med inspiration fra aktionsforskning, hvor deltagernes perspektiver, ideer og erfaringer med et eller flere udvalgte temaer er omdrejningspunktet. Fremtidsworkshops er struktureret i tre faser. Først en kritikfase, hvor deltagernes hverdagsrelaterede kritik er i fokus. Derefter en fantasifase, hvor deltagerne opfordres til at tænke "ud af boksen" uden at tage hensyn til, hvad der kan lade sig gøre i praksis. Til slut kommer realiseringsfasen, hvor deltagerne udarbejder realistiske bud på løsninger med inspiration fra deres arbejde i de to tidligere faser [16].

LITTERATUR

1. Sundhedsstyrelsen. Sygdomsbyrden i Danmark 2016. <https://www.sst.dk/da/sygdom-og-behandling/-/media/00C6825B11BD46F9B-064536C6E7DFBA0.ashx> (5. jan 2018).
2. Sundhedsstyrelsen. Danskernes rygevaner 2017. https://www.sst.dk/da/udgivelser/2018/~/_/media/01E42CFCEB7E444FAD46777C5F-479BF6.ashx (22. jan 2018).
3. Tolstrup JS. Hver dag begynder 40 unge at ryge. Statens Institut for Folkesundhed, Ugens Tal, Uge 36, 2016.
4. Epinion for Kræftens bekæmpelse. Flere unge ryger. <https://www.cancer.dk/nyheder/flere-unge-ryger/> (7. marts 2018).
5. USDHHS: The Health Consequences of Smoking – 50 Years of Progress: a report of the surgeon general. Atlanta, GA: U.S. Department of Health and Human Services, Centers for Disease Control and Prevention, National Center for Chronic Disease Prevention and Health Promotion, Office on Smoking and Health, 2014.
6. Kræftens Bekæmpelse. Unge og rygning, 2017. <http://www.liv.dk/fakta/statistik-og-tal/unges-rygevaner/> (10. dec 2017).
7. Bendtsen P, Mikkelsen SS, Tolstrup. Ungdomsprofilen 2014: Sundhedsadfærd, helbred og trivsel blandt elever på ungdomsuddannelser. Syddansk Universitet, Statens Institut for Folkesundhed, 2015.
8. Juel K, Koch MB. Social ulighed i dødelighed i Danmark gennem 25 år – betydningen af rygning og alkohol. Statens Institut for Folkesundhed, Syddansk Universitet, 2013.
9. Loven om røgfri miljøer 2007: <https://www.retsinformation.dk/forms/r0710.aspx?id=11388> (5. jan 2018).
10. de Vries H, Rutger E, Kremers S et al. Parents' and friends' smoking status as predictors of smoking onset: findings from six European countries. *Health Educ Res* 2003;18:627-36.
11. Sørensen BB. Sociale relationer og fysiske rammers betydning for ændring af unges praksisser (ph.d.-afhandl]. Syddansk Universitet, 2015.
12. Egan KK, Pisinger VSC, Christensen AI et al. Rygevaner blandt gymnasie- og erhvervsskoleelever. København: Statens Institut for Folkesundhed, Syddansk Universitet, 2017.
13. Vestbo J, Pisinger C, Bast L et al. København. Forebyggelse af rygning blandt børn og unge. Hvad virker? København: Vidensråd for Forebyggelse, 2018.
14. Kræftens Bekæmpelse. Nu får Norge neutrale tobakspakker, 2017. <https://www.cancer.dk/nyheder/nu-far-norge-neutrale-tobakspakker/> (12. dec. 2017).
15. Hansen AV, Klinker DM. Danske erhvervsskolars sundhedsfremmende indsatser og implementeringskapacitet. Hjerteforeningen og Steno Diabetes Center Copenhagen, 2017.
16. Hansen GIL, Aarestrup SM, Tjørnhøj-Thomsen T et al. De unges stemmer. En pilotundersøgelse af brug af fremtidsworkshops på en erhvervsskole. Statens Institut for Folkesundhed, SDU, 2017.

3

HVAD VED VI, OG HVAD VISER ERFARINGERNE FRA DANSKE ERHVERVS- SKOLER?

DEL 1: HVAD VED VI

SKOLEBASEREDE INDSATSER PÅ ERHVERVSSKOLER KAN VÆRE ET VIGTIGT MIDDEL TIL AT FOREBYGGE OG MINDSKE RYGNING BLANDT UNGE. I DETTE KAPITEL GENNEMGÅS TO TYPER AF INDSATSER MED RELEVANS FOR DANSKE ERHVERVSSKOLER OG ERHVERVSSKOLEELEVER. FØRST GENNEMGÅS SKOLEPOLITIKKER OG SKOLEBASEREDE INDSATSER TIL AT FOREBYGGE RYGNING OG DERNÆST RYGESTOPINDSATSER. TIL SIDST SKITSERES BARRIERER OG MULIGHEDER I ERHVERVSSKOLERNES ORGANISATORISKE RAMMER FOR AT INDFØRE RYGEINDSATSER PÅ ERHVERVSSKOLER.

3.1 SAMMENFATNING FOR HELE KAPITLET

Litteraturen viser, at indsatser, hvor der arbejdes med at styrke elevernes sociale kompetencer samt deres evne til at modstå social påvirkning kan forebygge rygning. Litteraturen viser også, at det ikke har nogen synderlig effekt på unges rygning at indføre delvise eller ikkehåndhævede rygepolitikker. Derimod er der moderat evidens for, at omfangsrige og tydelige rygeforbud, der konsekvent håndhæves over for både elever og voksne på skolen, er effektive til at forebygge rygning blandt unge. Evidensen for rygestopindsatser for unge er særdeles sparsom, og det er på nuværende tidspunkt ikke muligt at pege på rygestopaktiviteter, som virker. Det ser dog ud til, at gruppebaseret rygestoprådgivning og flerstrengede skolebase-

rede indsatser for rygestop og rygeforebyggelse har størst potentiale.

I to store undersøgelser gennemført i hhv. 2014 og 2017 [1, 2] er de eksisterende rygepolitikker og rygestopaktiviteter på danske erhvervsskoler kortlagt. Ifølge den øverste ledelse har erhvervsskoler implementeret rygepolitikker, men ifølge mellemledere, lærere og observationer af rygepraksis er disse rygeregler enten ikke særlig omfattende, eller de bliver ikke håndhævet. De fleste skoler har indført sanktioner ved overtrædelse af skolens rygeregler, men på mange skoler er det tilladt at holde rygepauser i undervisningstimerne, og lærere må ryge med elever. Der er synlig rygning på erhvervsskoleafdelinger, der ikke er røgfri, mens der kun er synlig rygning på omkring en tredjedel af de røgfrie afdelinger. Hvis vi ser på indsatser på

danske erhvervsskoler har en indsats rettet mod at skabe sociale fællesskaber, som ikke inkluderer cigaretter, vist sig effektiv til at forebygge daglig rygning blandt elever, der ryger af og til. Omkring hver tredje erhvervsskoleafdeling tilbyder regelmæssigt rygestophjælp. Erfaringen er, at hvis det skal lykkes at rekruttere elever og fastholde dem på rygestopkurser, så kræver det meget tid og engagement hos rygestoprådgiveren. Derfor kan det kræve andre tilgange at få unge mennesker til at stoppe med at ryge, og her kan internet- og mobiltelefonbaserede indsatser måske være en del af løsningen.

3.2 SKOLEFOREBYGGELSE OG RYGE-POLITIK

3.2.1 Viden om skolebaserede indsatser og rygepolitikker

Den internationale viden om forebyggelse og mindskning af rygning for elever på erhvervsuddannelser er meget begrænset [3], og det har derfor været nødvendigt at inddrage erfaringer fra indsatser målrettet elever i fx gymnasier og grundskole for at kunne få viden om, hvilke skolebaserede indsatser der kan have potentiale til at forebygge rygning.

En litteraturgennemgang, der bygger på 134 skolebaserede rygeforebyggelsesprogrammer, viste god effekt af indsatser, der styrkede elevernes sociale kompetencer samt deres evne til at modstå social påvirkning [4]. Studierne var dog primært udført med yngre aldersgrupper end dem, vi har med i rapporten. Alligevel kunne der være potentiale i at undersøge betydningen af indsatser, der inddrager elevernes sociale kompetencer og sociale påvirkninger, for unge på erhvervsskoler. Eksempelvis er der gode erfaringer med indsatsprogrammet Project EX, der kombinerer rygestop og rygeforebyg-

gelse, og som er afprøvet på spanske gymnasier [5] og alternative gymnasier i USA, hvor forekomsten af rygning ligner den på danske erhvervsskoler [6]. Denne klassebaserede indsats udgøres af otte sessioner med aktiviteter som meditation og rollespil, som afholdes af uddannede instruktører. Skoleprogrammer, der alene oplyser om skaden ved rygning, ser ikke ud til at kunne forebygge rygning blandt unge [4, 7].

Ud over skolebaserede forebyggelsesprogrammer kan skolerne implementere rygepolitikker, som begrænser eller forbyder rygning på skolens område. En udfordring med den eksisterende viden om rygepolitikker på skoler er, at rygepolitikker ofte måles meget forskelligt, hvilket gør det vanskeligt at vurdere evidensen. I den internationale litteratur er særligt fem dimensioner af skolers rygepolitikker blevet undersøgt [8]:

- › **Omfang af rygepolitik.** Hvor, for hvem og hvornår er det forbudt at ryge, og er rygepolitikken kombineret med andre forebyggelsesinitiativer?
- › **Håndhævelse af rygepolitik.** Hvordan overvåges elevernes adfærd, hvilke sanktioner er der ved overtrædelse af regler, og hvordan revideres politikken?
- › **Kommunikationsform.** Hvordan og til hvem bliver rygepolitikken kommunikeret? Eksempelvis ved interne møder med ansatte og elever, på skolens hjemmeside og plakater på skolens område.
- › **Grad af formalitet.** Er rygepolitikken letforståelig, nedskrevet og formelt godtaget af skolens ledelse?
- › **Fokus.** Er fokus på totalt forbud frem for minimering af rygning? Arbejder skoleledelsen mest med rygeforebyggelse eller rygestop?

Hvis skolers rygepolitikker skal have effekt på antallet af elever, der ryger, skal skolen indføre omfattende og håndhævede rygeforbud [7]. Et studie blandt 13-15-årige elever fra 43 lande, viste, at i de lande, hvor rygeforbud i skolerne blev håndhævet, var der signifikant færre elever, der røg [9]. I en litteraturgennemgang af effekten af rygepolitikker, som inkluderede 31 studier, primært fra Nordamerika (18 studier) og Europa (syv studier) konkluderede forfatterne, at nogle elementer i rygepolitikker ser ud til at have effekt. Det drejer sig om omfangsrige og tydelige forbud, konsekvent håndhævelse over for både elever og voksne på skolen samt tilstedeværelse af forebyggelsesprogrammer, der fx omhandler kompetencer til at modstå socialt pres [8].

I en litteraturgennemgang af elevers reaktioner på skolens rygepolitik peger man på, hvordan skolens rygeregler kan minimere elevers rygning [10]. Når skolen har implementeret en rygepolitik, kan det mindske elevers rygning at:

- give eleverne en oplevelse af, at de kan blive opdaget eller straffet
- få de ikkerygende elever til at føle mindre socialt pres fra rygerne
- bidrage til at eleverne ønsker at ryge mindre
- gøre det lettere at fastholde en beslutning om mindre rygning.

Disse positive effekter kan dog mindskes, udlignes eller ligefrem have modsat effekt, hvis skolens rygepolitik eksempelvis får de unge til at finde alternative steder at ryge, og elever, der ikke ryger, kan få et større ønske om at tilhøre rygergruppen, fordi deres kammerater kommer længere væk i pauserne, eller rygningen bliver mere synlig [10]. En anden utilsigtet konsekvens ved at indføre rygepolitikker kan være, at elever får større modstand mod skolen som autoritet, da mange unge mennesker mener, at rygning er deres eget valg og en form for rettighed [11, 12]. Da der kan opstå en konflikt mellem den unges behov for selvbestemmelse og skolens synspunkter,

er det vigtigt, at skolens medarbejdere bruger en pædagogisk tilgang, der kan imødekomme elevernes behov for selvbestemmelse og derigennem få bedre indflydelse på de unges rygepraksis [10]. Desuden kan elever føle, at rygepolitikker påvirker deres ret til selvbestemmelse negativt, hvis de ser lærere ryge, eller hvis lærere har lov til at ryge i skoletiden [10].

3.2.2 Rygepolitikker på danske erhvervsskoler

Lov om røgfri miljøer blev revideret i 2012, således at hverken lærere eller elever må ryge på de uddannelsesinstitutioner, hvor de fleste elever er under 18 år. Det betyder, at rygning er blevet forbudt på eksempelvis gymnasiernes områder. På erhvervsskoler er rygning dog kun forbudt på skolens område, hvis den enkelte skole rummer både gymnasiale uddannelser og erhvervsuddannelser på samme matrikel. Dermed er flertallet af erhvervsskoler ikke omfattet af lov om røgfri miljøer.

Eleverne ryger med deres lærer

I en spørgeskemaundersøgelse, der blev gennemført i 2014, angav samtlige direktører på ti inkluderede erhvervsskoler, at deres skole havde vedtaget en rygepolitik, mens afdelingslederne på de tilhørende 38 afdelinger angav, at der var stor variation i, hvilke rygeregler der gjaldt på deres afdelinger (Faktaboks 1) [13]. På størstedelen af afdelingerne blev der ført kontrol med, om elever overholdt skolens rygeregler, og der var en eller anden form for konsekvens (fx mundtlig advarsel) ved overtrædelse af reglerne. På seks ud af ti afdelinger måtte eleverne gerne holde rygepause i løbet af en undervisningstime, og på hver femte afdeling blev der solgt cigaretter. På afdelinger, hvor det var tilladt at ryge på skolens grund, angav størstedelen af afdelingslederne, at det var tilladt for lærerne at ryge sammen med eleverne.

→ FAKTABOKS 1.

Rygepolitikker på erhvervsskoler [1, 13].

- Elever må ryge på skolens grund på to ud af tre erhvervsskoler
- På 92% af skolerne, hvor der må ryges, må lærerne også gerne må ryge med eleverne
- På 19% af skolerne sælges tobak
- På 61% af afdelinger må elever holde rygepauser i løbet af undervisningen

I en nyligt gennemført undersøgelse på 72 danske erhvervsskoler svarede stort set alle ledere, at deres skole havde en eller flere politikker, regler eller indsatser målrettet rygning [2]. Mens næsten 60% af den øverste ledelse angav, at eleverne havde rygeforbud på skolens område, var det kun lidt flere end hver tredje mellemlider, der angav dette [2]. Kun halvdelen af mellemliderne angav, at overtrædelse af rygeregler blev sanktioneret [2]. To ud af tre lærere angav, at elever og ansatte ofte ryger samme sted, og halvdelen af lærerne angav, at elever og ansatte ofte ryger sammen [2].

Synlig rygning på skolen

Ifølge flertallet (68%) af lærerne på erhvervsskolerne er det synligt for skolens elever, når de ansatte ryger [2]. I løbet af dataindsamlingsperioden til Ungdomsprofilen 2014 blev der foretaget observationer af rygepraksis [13]. Selvom de fleste afdelinger havde skilte med "Rygning forbudt", blev det observeret, at elever røg på mere end tre ud af fire afdelinger (Tabel 1). Desuden blev det observeret, at elever røg uden for officielle pauser på størstedelen af afdelingerne (Tabel 1).

I Figur 1 ses, at der blev observeret elever, der røg, på næsten alle afdelinger (96%), hvor rygning ikke var totalt forbudt på afdelingens område, mens der blev observeret rygning på langt færre af afdelinger med rygeforbud (36%).

indsatsen var at udvikle sociale og faglige fællesskaber med henblik på at øge erhvervsskoleelevers trivsel, mindske rygning og mindske frafald på grundforløbet. Der indgik indsatskomponenter, som var rettet mod introduktionsperioden og hverdagslivet på skolen, og som bl.a. havde fokus på at skabe sociale alternativer til cigaretterne. Det viste sig, at indsatsen ikke havde effekt på antallet af daglige rygere, men til gengæld havde effekt blandt elever, der røg lejlighedsvist. Efter de første ti skoleuger var 8% af de lejlighedsvis rygere begyndt at ryge dagligt på indsatskolerne, mens andelen var hele 16% for sammenligningsskolerne [16].

3.2.3 Dansk eksempel på en skolebaseret forebyggelsesindsats

I 2011 og 2012 blev indsatsen Trivsel, Fællesskab & Faglighed (Faktaboks 2), afprøvet på erhvervsuddannelsernes grundforløb [14, 15]. Formålet med

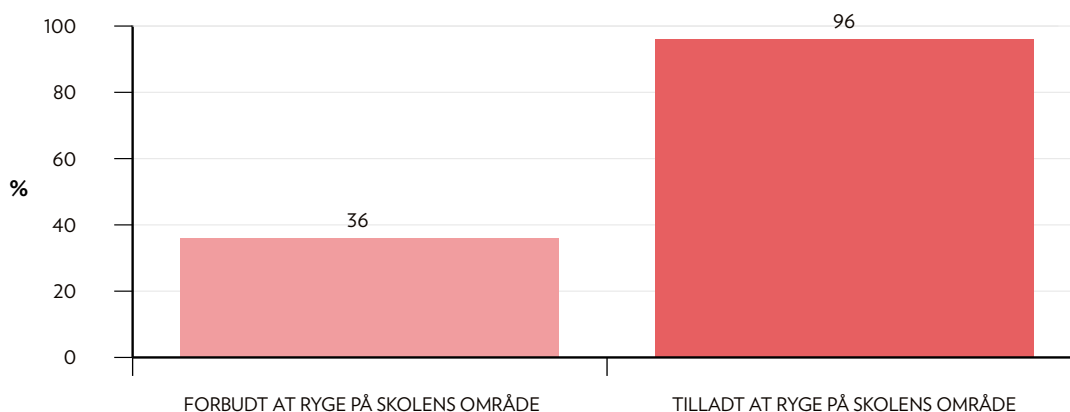
→ **TABEL 1.**

Observationer af synlig rygning og skilte på afdelingens område [13].

AFDELING (N = 36)	
ELEVER RYGER PÅ AFDELINGENS OMRÅDE	
JA, PÅ HELE MATRIKLEN	› 61%
JA, PÅ AFMÆRKEDE RYGEOMRÅDER	› 17%
NEJ	› 22%
LÆRERE RYGER PÅ SKOLENS OMRÅDE	
JA	› 64%
NEJ	› 25%
VED IKKE	› 11%
DER RYGES I MELLEM DE OFFICIELLE PAUSER	
JA	› 72%
NEJ	› 28%
SKILTNING, DER FORBYDER RYGNING	
JA	› 89%
NEJ	› 11%

→ FIGUR 1.

Andelen (%) af afdelinger, hvor der blev observeret synlig rygning blandt elever fordelt på om afdelingen havde rygeforbud på skolens område [13].

**→ FAKTABOKS 2.**

Indsatskomponenter i Trivsel, Fællesskab & Faglighed [14, 15].

Intro dage

- › Formøde på skolen inden skolestart for kommende elever og deres forældre eller andre ledsagere
- › Forståeligt skema og undervisningsplan – klar anvisning af fag, lokaler, tid og forventet påklædning
- › Første skoledag er en festdag

Fællesskaber i hverdagen

Daglige morgenmøder for alle elever på holdet og en lærer

- › Elever og lærer taler om det, der rører sig på skolen og uden for skolelivet
- › Dagens program planlægges
- › Servering af noget at drikke eller spise

Planlagte pauser

- › Hele holdet holder pause samtidig
- › Pauser omtales ikke som rygepauser

Hyggelige ikkerygerområder

- › Områder, hvor eleverne kan slå sig ned eller være aktive sammen – sofaområder, bordfodbold og lignende
- › Eventuelle rygesteder skal ikke være let tilgængelige på værksteder og klasserum, og de skal ikke etableres som hyggelige samlingssteder.

3.2.4 Samarbejde mellem kommuner og erhvervsskoler

Siden 2007 har kommunerne haft ansvar for at skabe sundhedsfremme- og forebyggelsestilbud til borgerne, og som støtte til kommunernes arbejde med forebyggelse af rygestart og fremme af rygestop har Sundhedsstyrelsen udarbejdet anbefalinger i forebyggelsespakken om tobak. En nylig undersøgelse viser, at halvdelen af landets kommuner lavede opsøgende rekruttering til rygestoptilbud på uddannelsesinstitutioner med mange rygere (fx erhvervsskoler) i 2017 [17].

Mange kommuner samarbejder med uddannelsesinstitutioner inden for forebyggelse af rygning. Flere erhvervsskoler har gode erfaringer med at bruge kommunens sundhedsplejersker. Det bruges i Aalborg Kommune, hvor kommunens Sund Ung Team hver anden uge afholder samtaler om trivsel og sundhed med de unge på erhvervsskolerne. Eleverne kan selv henvende sig til teamet, eller lærerne kan henvise til samtalerne. Et andet eksempel på samarbejde mellem kommuner og skoler er Københavns Kommune, som har indgået et partnerskab med en lang række ungdomsuddannelser. I den forbindelse har kommunen udviklet et aktivitetskatalog, "Bedre sundhed og trivsel blandt unge", som giver et overblik over de tilbud, som kommunen kan bidrage med (Faktaboks 3).

Aktiviteter rettet mod røgfrie arealer er nudgingorienteret, hvilket vil sige, at der bruges tilgange, der frivilligt kan flytte rygerne steder hen, hvor rygningen bliver mindre synlig for skolens elever.

Den mest brugte aktivitet er events om røgfrihed, som har til formål at skabe dialog og opmærksomhed om rygning samt rekruttere de unge til rygestopkurser eller XHALE (se Faktaboks 5 i afsnit 3.3.2). I 2012 blev effekten af events om røgfrihed

evalueret på 22 erhvervsskoler, som viste, at der var en mindre kortvarig positiv effekt på rygestop, men effekten var ikke langvarig [18].

3.3 INDSATSER TIL RYGESTOP

3.3.1 Viden om rygestop til unge

Internationale erfaringer om rygestopindsatser til unge viser, at der mangler viden om, hvilke indsatser der virker, hvis man vil mindske andelen af unge rygere i fremtiden. I en systematisk litteraturregennemgang med 41 studier har man undersøgt effekten af forskellige strategier rettet mod at hjælpe unge mennesker med at stoppe med at ryge [19]. I oversigten konkluderes det, at evidensen er begrænset for alle typer af indsatser, og at det er ikke muligt at identificere et program, der kan hjælpe unge med at stoppe med at ryge, som er mere succesfuldt end at stoppe uden hjælp [19]. Det ser dog ud til, at gruppebaseret rådgivning og flerstrengede programmer, som er designet til at kunne håndtere de mange aspekter af unges rygning, er mest lovende [19, 20]. En udfordring ved mange af de evaluerede rygestopindsatser er, at indsatserne kun i begrænset omfang når de unge [20]. Det kan derfor være relevant at anvende tilgange, der benytter sig af internet og mobiltelefoner, som unge har let adgang til.

På baggrund af to andre systematiske litteraturregennemgange konkluderes det, at der kan være effekt af internetbaserede indsatser [21, 22], men kun få forsøg er udført blandt unge mennesker [22]. De internetbaserede indsatser rettet mod unge inkluderer en form for personlig involvering, fx personlige e-mails fra en rådgiver, onlinediskussioner eller personlig kontakt (fx gruppesessioner eller telefonsamtaler) [21]. Det ser ud til, at den type af indsats kan hjælpe med rygestop, hvis indsatsen er interaktiv og målrettet

→ FAKTABOKS 3.

Røgfrihed i aktivitetskataloget "Bedre sundhed og trivsel blandt unge".

- › Rygepolitik*
- › Gode pauser og frikvarterer uden røg*
- › Synligt informationsmateriale på uddannelsesstedet
- › Informationsbrev til nye elever og forældre
- › Røgfri aftale mellem elever og deres forældre
- › Introduktion til en kort rådgivningsmetode (VBA)
- › Rygestopkursus til ansatte
- › Undervisning om tobak og rygning
- › Oplæg om vandpiberygning
- › Event om røgfrihed*
- › Servicetjek og sparring om røgfrie arealer*

* DE AKTIVITETER, SOM DER SÆRLIGT ARBEJDES MED PÅ ERHVERVSSKOLER.

den enkelte. Da der kun er udført få studier blandt unge, er evidensen for effekten i denne målgruppe dog endnu ikke stærk nok til at konkludere noget endeligt [22, 23].

I ovenstående studier er prævalensen af rygning generelt lav, og i mange af studierne har man mere fokus på lejlighedsvis rygning frem for daglig rygning. Det gør det svært at overføre fundene til en dansk erhvervsskolekontekst, hvor en stor andel ryger dagligt og er afhængige [13]. En litteraturgennemgang af indsatser målrettet elever på alternative gymnasier, som kan minde om de danske erhvervsskoler, viste, at kun få rygestopindsatser er blevet evalueret blandt elever på erhvervsuddannelser eller tilsvarende [3]. To sms-baserede indsatser har vist, at rygerne røg

færre cigaretter per dag, men der blev ikke fundet effekt på rygestop [24, 25]. Indsatsprogrammet TABADO, som blev implementeret på erhvervsskoler i Frankrig, inkludererede en informationssession for alle elever, og rygerne fik herefter tilbud om individuel rådgivning, nikotinerstatning og fire gruppebaserede sessioner. Denne indsats viste en moderat effekt på rygestop [26].

3.3.2 Rygestop på danske erhvervsskoler

Omkring hver tredje mellemlider har angivet, at der tilbydes et rygestoptilbud til eleverne [2, 13]. Blandt afdelinger, der altid eller i perioder tilbød rygestophjælp, svarede lidt under halvdelen, at det er en fast rutine i afdelingen at informere eleverne om afdelingens rygestophjælp (Tabel 2).

→ TABEL 2.

Rygestophjælp på afdelingen ifølge afdelingsledere [1, 13].

AFDELING(N = 38)	
TILBUD OM RYGESTOP	
JA, ALTID ELLER I PERIODER	› 34%
NEJ, IKKE LÆNGERE	› 16%
NEJ, ALDRIG	› 50%
ER DET FAST RUTINE AT INFORMERE ELEVERNE OM AFDELINGENS RYGESTOPHJÆLP?*	
JA	› 46%
NEJ	› 54%

* spørgsmålet er stillet til de afdelingsledere, som har svaret, at det er fast rutine at tilbyde rygestop (34%).

Der er manglende tilslutning til rygestopkurser på danske erhvervsskoler. Der dukker få elever op til startkurset, og frafaldet til de efterfølgende sessioner er stort [27, 28]. Generelt er deltagelsesraten på rygestopkurser i Danmark lav [29]. Omkring 1% af danske rygere deltager hvert år i et rygestopkursus. Dertil kommer, at kun omkring 6% af deltagere på rygestopkurser er yngre end 25 år, og kurserne er mere effektive for deltagere over 25 år end under 25 år [30].

Uddannelse af rygestoprådgivere på erhvervsskoler

På nogle erhvervsskoler har personalet, fx lærere, fået tilbud om at blive uddannet som rygestoprådgivere på et kursus udbudt af Kræftens Bekæmpelse [29]. Erfaringer fra satspuljeprojektet

”Rygning – skod det nu”, der blev gennemført i perioden 2013-2015, viste, at det var svært at rekruttere og motivere elever til rygestop, og at rygestopkurserne krævede meget tid, vedholdenhed og dedikation hos rygestoprådgiveren [28] (Faktaboks 4). Til trods for dette var oplevelsen på erhvervsskolerne, at deltagelse i projektet satte gang i interne diskussioner om rygning.

Internet- og mobiltelefonbaserede rygestop

Et andet eksempel på en rygestopindsats målrettet unge mennesker er den gratis mobilapplikation XHALE (Faktaboks 5) og internetsiden XHALE.dk, som ikke decideret er målrettet erhvervs-koleelever, men henvender sig til alle unge rygere mellem 16 og 25 år. Der findes endnu ingen større evalueringer af XHALE, men det ser ud til, at unge

→ FAKTABOKS 4.

Sundhedsstyrelsen har i deres inspirationskatalog "Unge og rygning" fokus på fire anbefalinger, der er målrettet rygestopaktiviteter på erhvervsskoler [31].

- › Rygestoprådgiveren er drivkraften bag rygestopaktiviteterne. Det kræver, at rygestoprådgiveren er engageret i opgaven og har god kontakt til eleverne.
- › Rygestoprådgiveren bør afprøve forskellige rekrutteringsstrategier for at skabe opmærksomhed om rygestopforløb. Eksempelvis kan kultitemålinger være motiverende.
- › Rygestopaktiviteter kan organiseres på mange forskellige måder, men bør lægges i undervisningstiden. Derudover er den løbende dialog og uformelle snak i dagligdagen vigtig.
- › Rygestopaktiviteterne skal gøres interessante og kan med fordel integreres i andre fag som fysisk træning eller madlavning.

mennesker, der downloader appen, også gør brug af den. Det er primært personer, som i forvejen er motiverede til et rygestop, der downloader appen [32]. En mindre, kvalitativ undersøgelse af en ny funktion for personer, som ikke er afklarede med rygestop, viste, at det kan inspirere unge til at reducere deres brug af cigaretter eller fastsætte en stopdato [33]. En nylig evaluering af XHALE har vist, at 15% af brugerne stopper med at ryge, og 8% har fastholdt et rygestop efter seks måneder, men at ældre brugere over 25 år har større sandsynlighed for at stoppe med at ryge end yngre [34]. I en evaluering, der inkluderede 2.030 unge, fandt man, at rygestopraten blandt deltagere, der modtog skræddersyede tekstbeskeder i XHALE, som er tilpasset den enkeltes rygestatus og holdninger, var større end blandt deltagere, der blot modtog de generelle tekstbeskeder (19% versus 13%) [35]. Desuden virkede bloggen, som er en del af app'en, til at være et vigtigt element, fordi den giver følelsesmæssigt og social støtte [36].

3.4 DE ORGANISATORISKE RAMMER FOR RYGEFOREBYGGELSE PÅ ERHVERVSSKOLER

Livet på skolen har stor indflydelse på elevernes sundhed og trivsel [37], og ledelsen på erhvervsskoler har et ansvar for elevernes velbefindende [2]. Til dette ansvar hører også en række muligheder. Ledelsen har mulighed for at skabe en skole, der rækker ud over gængse fagbeskrivelser og ruste eleverne til et godt og sundt liv i fremtiden, både på arbejdsmarkedet og i hverdagslivet.

Opbakning fra ledelsen

Skoleledelsen spiller en central rolle i at støtte gennemførelsen af skolebaserede aktiviteter. I mange indsatser er det lærere, der står for at udføre nye aktiviteter i dagligdagen. Lærerne skal derfor forberedes godt og have indgående kendskab til baggrunden for at indføre nye initiativer [14, 31]. Andre elementer med betydning for succes er, at læreren har tid, kompetencer og motivation til at gennemføre aktiviteterne. I projekt Trivsel, Fællesskab & Faglighed blev det fundet, at møder mellem ledelse og lærere var af afgørende betydning [14].

→ FAKTABOKS 5.

Om XHALE som app og på web.

XHALE skal hjælpe unge med at blive røgfrie via blandt andet:

- › en blog, som kan skabe netværk til andre, der også er i gang med et rygestopforløb
- › opmuntrende videoer fra kendte ambassadører og erfarne rygestoprådgivere
- › videoer med gode råd fra unge, der selv har været igennem et rygestop
- › øvelser, der træner eller støtter unge i at blive røgfri
- › motiverende beskeder/push-beskeder undervejs (kan fravælges).

Deltagere, der tilmelder sig til et digitalt rygestop, modtager ugentlige eller daglige beskeder indtil stopdagen. De følgende fire uger modtager de to beskeder om dagen, som er tilpasset den enkelte, f.eks. med information om, hvor mange penge han eller hun har sparet. De efterfølgende fire uger falder frekvensen af beskeder til 4-5 beskeder per uge.

I 2015 blev XHALE revideret, og der blev tilføjet øvelser for rygere, der ikke er helt parat til rygestop, men gerne vil sænke deres forbrug. Med denne nye funktion sigter XHALE på også at omfatte unge, der betragter sig som lejlighedsvis rygere.

Lederne skal være til stede ved møder, hvor nye initiativer drøftes. Her skal lederne anerkende og respektere lærernes tvivlsspørgsmål samt bidrage til afklaring af, hvilke personale- og tidsmæssige ressourcer de nye aktiviteter indebærer [14].

Hvis man ønsker at indføre rygestopaktiviteter med en rygestoprådgiver, er det essentielt, at ledelsen sørger for, at der er afsat tilstrækkelig tid til arbejdet [31].

Derudover er det væsentligt, at skolen har en aktiv tobakspolitik, der håndhæves og opdateres løbende [28].

Skolen kan mere – motivation og involvering på alle etager

Skolen har mulighed for at bringe flere kræfter i spil og få de involverede parter til i fællesskab at komme frem til en løsning, der kan skabe mindre

rygning og større trivsel. Det gælder alle, lige fra ledelse, lærere og elever til øvrigt personale. En nyligt gennemført spørgeskemaundersøgelse på landets erhvervsskoler viser imidlertid, at lærerne mener, at eleverne kun i meget lille grad inddrages i nye tiltag inden for sundhed og trivsel [2]. Samtidig er der uoverensstemmelse mellem ledelsens og lærernes holdninger til skolens arbejde med sundhed; ledelsen var generelt mere positivt stemt end lærerne [2]. Årsager til lærernes manglende engagement var mangel på tid og deres oplevelse af elevernes manglende motivation for at deltage i sundheds- og trivselsrelaterede aktiviteter [2]. En anden årsag til læreres modstand mod at arbejde med rygeindsatser kan forklares ud fra en tidligere undersøgelse, hvor man fandt, at nogle lærere brugte rygning som et pædagogisk værktøj [37]. Lærerne kunne ved at ryge sammen med eleverne få en anderledes snak end den, der foregik i undervisningen [37].

Lokale partnerskaber

Der kan ligge et uudnyttet potentiale i at inddrage lokale idrætsklubber, foreninger og private virksomheder som mulige samarbejdspartnere, når sundhedsfremmende indsatser skal igangsættes [31]. Den løsning har et nyt projekt "KICK", som sætter fysisk aktivitet og bevægelse på skoleskemaet, benyttet sig af. Instruktører fra lokale idrætsforeninger er blevet inviteret til at stå for aktiviteter som klatring eller kampsport, og man har samtidig forsøgt at give skolens lærere et kompetenceløft, så de kan fastholde aktiviteterne [38]. Projektet er endnu ikke evalueret, men der er flere positive erfaringer. De lokale foreninger havde stor interesse i at deltage, eleverne var positive over for det aktive afbræk i skoledagen, og skolen blev brandet som en skole med fokus på sundhed og trivsel.

En vej til flere mål

Skolen har mulighed for at igangsætte indsatser, hvor man stræber mod flere mål på én gang. Det igangværende projekt KICK [39] er et eksempel på en indsats, hvor fysisk aktivitet er tænkt sammen med skoleglæde og forebyggelse af frafald på uddannelsen. En undersøgelse viser, at ledelse og lærere generelt prioriterer trivsel højere end elevernes rygevaner [2]. Trivsel og rygning hænger tæt sammen [40, 41], og indsatser, der medtænker begge dele, kan medvirke til at eleverne oplever en større lyst til at møde op på skolen hver dag og deltage i undervisningen [41].

LITTERATUR

1. Bendtsen P, Mikkelsen SS, Tolstrup JS. Ungdomsprofilen 2014: Sundhedsadfærd, helbred og trivsel blandt elever på ungdomsuddannelser. København: Statens Institut for Folkesundhed, Syddansk Universitet, 2017.
2. Hansen AV, Klinker C. Danske erhvervsskoler sundhedsfremmende indsatser og implementeringskapacitet. København: Hjerteforeningen og Steno Diabetes Center Copenhagen, 2017.
3. Sussman S, Arriaza B, Grigsby TJ. Alcohol, tobacco, and other drug misuse prevention and cessation programming for alternative high school youth: a review. *J Sch Health* 2014;84:748-58.
4. Thomas RE, McLellan J, Perera R. School-based programmes for preventing smoking. *Cochrane Database Syst Rev* 2013;4:CD001293.
5. González MT, Espada JP, Orgilés M et al. Two-year effects of a classroom-based smoking prevention and cessation intervention program. *Eur Addict Res* 2017;23:122-8.
6. Sussman S, Miyano J, Rohrbach LA et al. Six-month and one-year effects of Project EX-4: a classroom-based smoking prevention and cessation intervention program. *Addict Behav* 2007;32:3005-14.
7. Vestbo J, Pisinger C, Bast L et al. Forebyggelse af rygning blandt unge. Hvad virker? København: Vidensråd for Forebyggelse, 2018.
8. Galanti MR, Coppo A, Jonsson E et al. Anti-tobacco policy in schools: upcoming preventive strategy or prevention myth? A review of 31 studies. *Tob Control* 2014;23:295-301.
9. Agaku IT, Obadan EM, Odukuya OO et al. Tobacco-free schools as a core component of youth tobacco prevention programs: a secondary analysis of data from 43 countries. *Eur J Public Health* 2015;25:210-5.
10. Schreuders M, Nuyts PAW, van den Putte B et al. Understanding the impact of school tobacco policies on adolescent smoking behaviour: a realist review. *Soc Sci Med* 2017;183:19-27.
11. Clark VLP, Miller DL, Creswell JW et al. In conversation: high school students talk to students about tobacco use and prevention strategies. *Qual Health Res* 2002;12:1264-83.
12. Turner KM, Gordon J. Butt in, butt out: pupils' views on the extent to which staff could and should enforce smoking restrictions. *Health Educ Res* 2004;19:40-50.
13. Egan KK, Pisinger VSC, Christensen AI et al. Rygevaner blandt gymnasie- og erhvervsskoleelever. København: Statens Institut for Folkesundhed, Syddansk Universitet, 2017.
14. Andersen S, Sørensen BB, Ingholt L. Trivsel, fællesskab & faglighed på erhvervsskoler. Minirapport. København: Center for Interventionsforskning, Statens Institut for Folkesundhed, Syddansk Universitet, 2017.
15. Ingholt L, Sørensen BB, Andersen S et al. How can we strengthen students' social relations in order to reduce school dropout? An intervention development study within four

- Danish vocational schools. *BMC Public Health* 2015;15:502.
16. Andersen S, Rod MH, Ersbøll AK et al. Effects of a settings-based intervention to promote student wellbeing and reduce smoking in vocational schools: a non-randomized controlled study. *Soc Sci Med* 2016;161:195-203.
 17. Sølvhøj IN, Cloos CØ, Jarlstrup NS et al. Monitorering af kommunernes forebyggelsesindsats. København: Statens Institut for Folkesundhed, Syddansk Universitet, 2017.
 18. Dalum P, Paludan-Muller G, Engholm G et al. A cluster randomised controlled trial of an adolescent smoking cessation intervention: short and long-term effects. *Scand J Public Health* 2012;40:167-76.
 19. Fanshawe TR, Halliwell W, Lindson N et al. Tobacco cessation interventions for young people. *Cochrane Database Syst Rev* 2017;11:CD003289.
 20. Stanton A, Grimshaw G. Tobacco cessation interventions for young people. *Cochrane Database Syst Rev* 2013;8:CD003289.
 21. Park E, Drake E. Systematic review: internet-based program for youth smoking prevention and cessation. *J Nurs Scholarsh* 2015;47:43-50.
 22. Taylor GMJ, Dalili MN, Semwal M et al. Internet-based interventions for smoking cessation. *Cochrane Database Syst Rev* 2017;9:CD007078.
 23. Hutton HE, Wilson LM, Apelberg BJ et al. A systematic review of randomized controlled trials: web-based interventions for smoking cessation among adolescents, college students, and adults. *Nicotine Tob Res* 2011;13:227-38.
 24. Shi HJ, Jiang XX, Yu CY et al. Use of mobile phone text messaging to deliver an individualized smoking behaviour intervention in Chinese adolescents. *J Telemed Telecare* 2013;19:282-7.
 25. Haug S, Schaub MP, Venzin V et al. Efficacy of a text message-based smoking cessation intervention for young people: a cluster randomized controlled trial. *J Med Internet Res* 2013;15:e171.
 26. Minary L, Cambon L, Martini H et al. Efficacy of a smoking cessation program in a population of adolescent smokers in vocational schools: a public health evaluative controlled study. *BMC Public Health* 2013;13:1-10.
 27. Bo T, Christiansen SØ, Konradsen TR et al. Rygning på frisørskolen CPH West. Et pilotprojekt i samarbejde mellem Røgfrit København 2025, Frisørskolen CPH WEST, konsulentfirmaet Krydsfelt & Folk og Tranevej20. København, 2015.
 28. Oxford Research. Slutevaluering af rygning – skod det nu. Oxford Research A/S for Sundhedsstyrelsen, 2015. <https://sundhedsstyrelsen.dk/da/nyheder/2016/-/media/73B143D-8569D4C898F0AFDE9F6C2A8B5.ashx> (1. mar 2018).
 29. Jarlstrup NS, Juel K, Pisinger CH et al. International approaches to tobacco use cessation programs and policy in adolescents and young adults: Denmark. *Curr Addict Rep* 2018.

30. Rasmussen M, Fernández E, Tønnesen H. Effectiveness of the gold standard programme compared with other smoking cessation interventions in Denmark: a cohort study. *BMJ Open* 2017;7:e013553.
31. Sundhedsstyrelsen. Unge og rygning. Inspirationskatalog. Sundhedsstyrelsen, 2016:1-32.
32. Kolbye BRJ, Jensen PD. Digitale medier og rygestop. Xhale.dk – erfaringer og effekt. *Kræftens Bekæmpelse*, 2006.
33. Husted SS. XHALE som redskab til at øge rygestopparatheden hos ikke-rygestopparate unge. Aalborg Universitet, 2017.
34. Stobbe M. Den digitale vej til rygestop: en mixed methods undersøgelse af betydningen af Xhale for et rygestop [speciale]. Københavns Universitet, 2017.
35. Skov-Ettrup LS, Ringgaard LW, Dalum P et al. Comparing tailored and untailored text messages for smoking cessation: a randomized controlled trial among adolescent and young adult smokers. *Health Educ Res* 2014;29:195-205.
36. Brandt CL, Dalum P, Skov-Ettrup L et al. "After all – it doesn't kill you to quit smoking": an explorative analysis of the blog in a smoking cessation intervention. *Scand J Public Health* 2013;41:655-61.
37. Sørensen, BB. Sociale relationer og fysiske rammer betydning for ændring af unges praksisser. Ph.d.-afhandling, Syddansk Universitet, Statens Institut for Folkesundhed, 2015.
38. Nordea-fonden. Sved og sammenhold skal øge trivsel på erhvervsskoler. <https://nordea-fonden.dk/nyheder/sved-og-sammenhold-skal-oege-trivsel-paa-erhvervsskoler> (1. mar 2018).
39. Roskilde Tekniske Skole. KICK (<http://www.rts.dk/kick>) (3. mar 2018).
40. Steno AM. Ungdomsliv i en uddannelsesetid: kønnede, klassede og tidsbundne driblet i og mellem erhvervsuddannelser [ph.d.-afhandl]. Institut for Psykologi og Uddannelsesforskning, Roskilde Universitet, 2015.
41. Ingholt L, Sørensen BB, Curtis T et al. Unge perspektiver på fællesskaber og uddannelsesforløb på tekniske skolars erhvervsuddannelse *Psyke & Logos* 2010;31:107-24.

4

METODE TIL WORKSHOPS

DEL 2: DE UNGES PERSPEKTIV

I DET FØLGENDE BESKRIVES FREMTIDSWORKSHOPS SOM METODE. DERNÆST BESKRIVES FORBEREDELSEN OG UDFØRELSEN AF DE FIRE GENNEMFØRTE WORKSHOPS. TIL SIDST GIVES EN BESKRIVELSE AF REKRUTTERING OG KARA-KTERISTIK AF ELEVERNE SAMT DERES OPLEVELSE AF AT DELTAGE I WORKSHOPPEN.

4.1 FREMTIDSWORKSHOPS SOM METODE

Med inspiration fra projektet ”De unges stemmer – en pilotundersøgelse af brug af fremtidsworkshops på erhvervsskoler” har vi benyttet os af metoden fremtidsworkshops [1]. Fremtidsworkshops er inspireret af aktionsforskning, hvor deltagernes perspektiver, ideer og erfaringer med et eller flere udvalgte temaer er omdrejningspunktet. For at holde fokus og sikre, at alles perspektiver er repræsenteret, er Post-its, flipovere og visualiseringer centrale i udførelsen af en fremtidsworkshop. Fremtidsworkshops er endvidere kendetegnet ved, at arbejdet er struktureret i tre faser. Først en kritikfase, hvor deltagernes hverdagsrelaterede kritik er i fokus. Derefter en fantasifase, hvor deltagerne opfordres til at tænke ”ud af boksen” uden at tage hensyn til, hvad der kan lade sig gøre i praksis, og til slut en realiseringsfase, hvor deltagerne udarbejder realistiske bud på løsninger med inspiration fra deres arbejde i de to tidligere faser [1].

Fremtidsworkshoppens faser

1. Kritikfasen
2. Fantasifasen
3. Realiseringsfasen

4.1.1 Forarbejdet til udførelse af fremtidsworkshops

På baggrund af en indledende vidensindsamling blev der udarbejdet en drejebog for gennemførelsen af de fire fremtidsworkshops. Drejebogen indeholdt en detaljeret gennemgang af struktur og indhold samt opmærksomhedspunkter til facilitatorerne. Desuden blev der udarbejdet inspirationsmateriale til at igangsætte dialoger blandt de unge. Materialet indeholdt bl.a. en opsummering af den lokale rygepolitik på skolen samt citater fra en Voxpop med unge rygere [2], og fra pilotundersøgelsen De unges stemmer [1].

4.1.2 De udførte fremtidsworkshops

I alt blev der gennemført fire fremtidsworkshops med omkring 50 elever i hver. I de udførte workshops blev der igangsat en proces, hvor eleverne sammen med facilitatorerne udviklede idéer til

konkrete rygeindsatser med erhvervsskoleelever som målgruppe. Ideerne tog udgangspunkt i elevernes egne erfaringer med og perspektiver på fire udvalgte temaer:

1. Fællesskaber
2. Livet på skolen
3. Livet uden for skolen
4. Lovgivning

Det første tema tager afsæt i den nyeste forskning om rygningens betydning for fællesskaber på erhvervsskoler [1, 3-6]. De resterende temaer er inspireret af centrale fund i rapporten "Hvad virker? Forebyggelse af rygning blandt unge", hvor Vidensråd for Forebyggelse identificerer virksomme indsatser til forebyggelse af rygestart hos unge [7].

Temaerne blev indledningsvist præsenteret med et kort mundtligt oplæg.

For at synliggøre relationen mellem de udvalgte temaer og elevernes hverdag indgik der eksem-

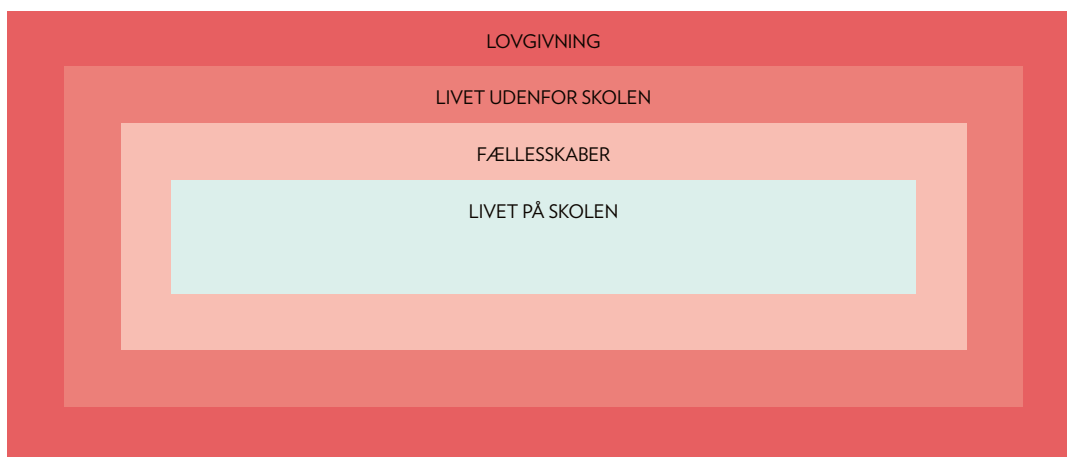
pler fra erhvervsskoleelevernes hverdag i præsentationen af hvert tema. I præsentationen af temaet "Livet på skolen" blev røgfri skoletid og håndhævelse af lokale skolepolitikker fx inddraget som eksempler. I præsentationen af temaet "Fællesskaber" indgik der eksempler på, hvordan hyggehjørner og bordfodbolddorbe kan være med til at skabe gode rammer for fællesskaber, der ikke bygger på røg, på erhvervsskoler.

Det mundtlige oplæg blev suppleret af nedenstående visualisering af de fire temaer (Figur 2).

Da erhvervsskoleelever kan have modstand imod rygestop og rygeforebyggende indsatser [1] blev det i det indledende oplæg beskrevet, at formålet med workshoppen ikke var at få eleverne til at holde op med at ryge, men i stedet at få adgang til deres erfaringer, holdninger og ideer. Derfor blev det også understreget, at vi var nysgerrige på elevernes oplevelser af de positive aspekter ved rygning, fx hvordan rygning kan give adgang til fællesskaber og virke afstressende. Endelig blev

→ FIGUR 2.

Visualisering af de fire udvalgte temaer.



det fremhævet, at workshoppen skulle munde ud i ideer til, hvordan samfundet, og i særdeleshed skolen, kan støtte op om en hverdag, hvor det sociale fællesskab ikke er baseret på rygning.

Efter det indledende oplæg blev arbejdet med kritik-, fantasi- og realiseringsfasen sat i gang. Faserne var struktureret i brainstormsessions samt korte, intense sessioner med gruppearbejde med 6-8 deltagere i hver gruppe. Alle faserne var relateret til de fire temaer. Efter hver fase fik eleverne en pause efterfulgt af korte aktiveringsøvelser, hvor de blev inddelt i nye grupper.

I kritikfasen skrev eleverne Post-its med deres hverdagsrelaterede kritik med inspiration fra de fire temaer. I fantasifasen skrev eleverne Post-its med deres drømme og tanker om, hvordan de syntes den bedste version af en verden med mindre røg skulle se ud. Eleverne præsenterede efterfølgende deres Post-its i plenum, og en facilitator placerede dem under de fire temaer. Til hvert tema hørte en flipover, hvor facilitatorerne på forhånd havde skrevet hhv. "Lovgivning", "Livet uden for skolen", "Livet på skolen" og "Fællesskaber". Eleverne tog

selv aktiv del i at diskutere, om deres Post-its kunne placeres på en af de fire flipovere. En facilitator grupperede løbende Post-its på de fire flipovere i induktive undertemaer. Hvis deltagerne havde skrevet ord som "Socialt pres" og "Når mange ryger, går man med" på en Post-it, kunne den placeres under temaet "Fællesskaber" og underoverskriften kunne f.eks. hedde "Påvirke hinanden".

I den afsluttende realiseringsfase skulle eleverne med inspiration fra de ophængte Post-its finde på realistiske ideer til udvikling af rygeindsatser. Hver gruppe fik tildelt et tema, de kunne gå i dybden med.

For at gøre det afsluttende arbejde i realiseringsfasen mere konkret, blev der udleveret et realiseringsark med kolonner hvor der stod hhv. "HVAD?, HVOR?, HVORDAN?" (Figur 3), suppleret med mundtlige eksempler på, hvordan det kunne udfyldes.

Til sidst blev den bedste ide fra de udfyldte realiseringsark kåret og hædret med bifald og en lille præmie.

→ FIGUR 3.

Realiseringsark.

HVAD?	HVOR?	HVORDAN?

4.2 DE DELTAGENDE ELEVER

I de følgende afsnit præsenteres karakteristika for eleverne og deres oplevelser af at deltage i de udførte workshops.

4.2.1 Kontakt og rekruttering

For at sikre geografisk spredning blev der taget kontakt til to erhvervsskoler – én øst og én vest for Storebælt. Kontakten blev etableret via skoleledelsen. Det var et kriterium, at der skulle deltage et GF1- og et GF2-hold fra hver skole. Uddannelseslederne udvalgte i samarbejde med lærerne på skolerne hvilke hold som skulle deltage, og fastlagde desuden dato og tidspunkt for hver enkelt workshop, så den tidsmæssige placering af workshops passede til elevernes skemaer og øvrige aktiviteter på skolerne. Som en del af den indledende kontakt blev informationsskrivelser med projektets formål og metode videreformidlet til skoleledelsen.

4.2.2 Præsentation af deltagerne

Som afslutning på hver workshop udfyldte eleverne et skema med oplysninger om køn, alder, rygestatus samt oplevelse af workshopdeltagelse. I alt udfyldte 174 ud af de ca. 200 elever skemaet. I Tabel 3 gengives baggrundsoplysninger og rygestatus fordelt på workshops med udgangspunkt i de udfyldte ark.

I alt angav 33% af de adspurgte elever, at de var dagligrygere, 16% var lejlighedsvis rygere, og 51% var ikkerygere. Andelen, som angav, at de var dagligrygere, var næsten dobbelt så høj blandt de ældre GF2-elever i workshop 2 (42%) og 4 (40%) end blandt de yngre GF1-elever i workshop 1 (28%) og 3 (26%). Eleverne, der havde angivet, at de enten var daglige eller lejlighedsvis rygere

blev spurgt, om de havde lyst til at holde op med at ryge. Her svarede 13% ”ja”, 51% svarede ”nej”, og 36% svarede ”ved ikke”.

Eleverne blev også spurgt, om de havde en god oplevelse af at deltage i forløbet, og om de oplevede at blive hørt og taget seriøst. Størstedelen svarede, at de havde haft en god oplevelse (71%), og at de oplevede at blive hørt og taget seriøst (78%).

→ **TABEL 3.**

Information om elevernes køn, alder og rygestatus.

	WORKSHOP 1 (N = 47)	WORKSHOP 2 (N = 36)	WORKSHOP 3 (N = 54)	WORKSHOP 4 (N = 37)	I ALT (N=174)
--	------------------------	------------------------	------------------------	------------------------	------------------

BAGGRUNDSINFORMATION

DRENGE	› 74%	› 100%	› 87%	› 70%	› 83%
PIGER	› 26%	› 0%	› 13%	› 30%	› 17%
GENNEMSNETSALDER	› 16,8	› 21,7	› 16,9	› 22	› 19,4

RYGERSTATUS

DAGLIG RYGER	› 28%	› 42%	› 26%	› 40%	› 33%
LEJLIGHEDSVIS RYGER	› 15%	› 14%	› 22%	› 11%	› 16%
IKKE RYGER	› 57%	› 44%	› 52%	› 49%	› 51%

LITTERATUR

1. Hansen GIL, Aarestrup SM, Tjørnhøj-Thomsen T et al. De unges stemmer: en pilotundersøgelse af brug af fremtidsworkshops på en erhvervsskole. København: Syddansk Universitet, Statens Institut for Folkesundhed, 2017:1-41.
2. Rygning koster 14.000 liv om året. Så hvorfor ryger unge? Politiken, 2017. <http://politiken.dk/forbrugogliv/sundhedogmotion/art6159175/Rygning-koster-14.000-liv-om-%C3%A5ret.-80-procent-starter-f%C3%B8r-de-er-18.-S%C3%A5-hvorfor-ryger-unge> (2. feb 2018).
3. Ingholt L, Sørensen BB, Curtis T og Frank VA. Unges perspektiver på fællesskaber og uddannelsesforløb på de tekniske skolers erhvervsuddannelser. Psyke & Logos, 2010:107-124.
4. Ingholt L, Sørensen BB, Axel E et al. Rusmidler på teknisk skole: forebyggelse, fællesskab og faglige rammer. Nordic Stud Alcohol Drugs 2012;5:467-84.
5. Sørensen, BB. Sociale relationer og fysiske rammers betydning for ændring af unges praksisser. Ph.d.-afhandling, Syddansk Universitet, Statens Institut for Folkesundhed, 2015.
6. Andersen S, Rod MH, Ersbøll AK et al. Effects of a settings-based intervention to promote student wellbeing and reduce smoking in vocational schools: a non-randomized controlled study. Soc Sci Med 2016;161:195-203.
7. Vestbo J, Pisinger C, Bast L et al. Forebyggelse af rygning blandt unge. Hvad virker? København: Vidensråd for Forebyggelse, 2018.



5

**ERFARINGER FRA
WORKSHOPS**

I DET FØLGENDE KAPITEL GIVES ET INDBLIK I ERHVERVSSKOLEELEVERNES SYN PÅ RYGNING SAMT DERES IDEER TIL, HVILKE INDSATSER DER KAN FOREBYGGE RYGESTART BLANDT ERHVERVSSKOLEELEVER OG FOREBYGGE, AT LEJLIGHEDSVISE RYGERE BLIVER DAGLIGRYGERE.

5.1 SAMMENFATNING

Ifølge erhvervsskoleeleverne giver rygning dem en fællesskabsfølelse, tilknytning til skolen, lærere og klassekammerater samt hjælper dem til afslapning og afslapning i løbet af skoledagen. Eleverne understreger, at lærere og forældre fungerer som rollemodeller og dermed har en betydelig indvirkning på deres rygning. De pointerer samtidig, at rygerne har en særlig status og et privilegium i form af deres rygefællesskab. Eleverne mener derfor, at rygeforebyggende indsatser først og fremmest bør tage udgangspunkt i sociale aktiviteter, der har potentiale til at samle eleverne, ligesom rygning har. Herudover udtrykker eleverne, at lave priser, let adgang til cigaretter, både på og uden for skolen, samt en manglende overholdelse og kontrol med skolens rygepolitik, er medvirkende årsager til deres rygning.

Derudover mener eleverne, at tilgængeligheden af tobak på og uden for skolen bør mindskes, prisen på cigaretter hæves, og lærere og forældre skal involveres så tidligt i skolelivet som muligt for at udsætte elevernes rygedebut og forebygge dagligrygning.

5.2 TEMA 1: FÆLLESSKABER

Der bliver tændt mange cigaretter på de danske erhvervsskoler. Det er der imidlertid flere årsager til. To tredjedele af alle lærerne på erhvervsskolerne ser rygning som en vigtig del af det sociale liv på skolen, og mange lærere ryger sammen med eleverne (Se afsnit 3.2.2). Rygning er således en naturlig del af erhvervsskolelivet. Flere danske undersøgelser viser endvidere, at rygning kan være med til at styrke det sociale liv på skolen og er et let middel til at indgå i sociale relationer [1, 2]. Og netop rygning og fællesskab viste sig at hænge uløseligt sammen i løbet af de fire afholdte workshops.

5.2.1 Rygernes privilegium

I de udførte workshops giver samtlige elever udtryk for, at cigaretternes sociale funktion har stor betydning for deres rygning. De lærer ikke bare hinanden bedre at kende over en cigaret, men udvikler også relationer med lærere og på tværs af årgange og uddannelsesretninger. De kalder cigaretter for "den perfekte ice-breaker", "en connector" og "en ny måde at møde mennesker på". Rygningen giver dem "noget at samles om", og flere føler, at de er "afhængige" af cigarettens evne til at starte og indgå i en samtale med både klas-

sekammerater og lærere. Tidligere undersøgelser viser netop, at nogle lærere anvender rygning som et pædagogisk værktøj til at indgå i en relation og dialog med eleverne (Se afsnit 3.4J). At lærere finder deres egne og elevernes rygevaner så naturlige og ligefrem socialt befordrende, gør det, ifølge eleverne, lettere at vælge rygning til og sværere at fravælge. Flere ikkerygere giver endda udtryk for, at de føler sig "snydt" for rygernes fællesskab. I kritikfasen udtaler en elev desuden, at cigaretten ikke bare er en vigtig del af det sociale liv på skolen, men også spiller en central rolle ved skolestart:

“Det er irriterende, at det er nemt at falde i snak med andre, hvis man ryger. Når man starter på en ny skole, står man som ikkeryger i hvert sit hjørne og ved ikke, hvor man skal gå hen. Det er altså nemmere at få venner, hvis man er ryger, når man starter på skolen”.

Flere elever fortæller endvidere, at de ryger for "hyggens skyld" og tilføjer, at forebyggende indsatser skal tilbyde eleverne "noget andet at hygge sig med". De understreger, at deres rygning handler om at socialisere og bevare et tilhørsforhold til skole, lærere og klassekammerater og foreslår derfor, at sociale aktiviteter, der ikke involverer rygning, kan have potentiale til at erstatte rygefællesskaber. Hvis alternativer til rygefællesskaber skal afprøves, kræver det imidlertid, at skoleledelsen bakker op om indsatserne ved at involvere lærerne i udarbejdelsen af disse og klæde dem grundigt på til at varetage denne opgave (Se afsnit 3.4).

5.2.2 Socialt pres

Størstedelen af eleverne forklarer deres rygning med, at "vennerne ryger, og fordi de seje i klassen ryger". En elev har skrevet "sejt" på sin Post-it og tilføjer: "Det er bare sejt at ryge, det er det bare". En anden elev forklarer, at cigaretmærket og pak-

kens udseende bidrager til, at rygeren har en høj social status i vennegruppen. Cigaretterne bliver på den måde et statussymbol og kendemærke for den enkelte ryger. Hvor nogle elever føler sig trygge i et rygefællesskab, føler andre sig imidlertid presset ud i livet som ryger:

“Der er et socialt pres, altså hvis du har en gruppe i klassen, som er stærk, og som man ser op til, har den indflydelse på, om du ryger, fordi du gerne vil være en del af den stærke gruppe”.

Denne udtalelse bakkes op af flere elever på tværs af workshopene. Mange oplever, at de er nødsaget til at tænde deres første cigaret i skolen for at lære deres klassekammerater at kende og blive anerkendt af deres vennegruppe. En elev har eksempelvis skrevet "tvunget" på en Post-it og uddyber, at han, på trods af at være ikkeryger, føler, at han er nødt til at ryge for at være en del af et fællesskab på skolen. En ryger fortæller herunder, at han ønsker at stoppe, men har opgivet, fordi han frygter at miste sin omgangskreds på skolen. Eleverne giver overordnet udtryk for, at vennernes rygevaner har en afsmittende effekt. Det er med andre ord lettere at blive ryger, når man er en del af en vennegruppe med mange rygere, idet cigaretten bliver en adgangsbillet til fællesskabet. Omvendt kan fællesskabet motivere de unge til at kvitte cigaretterne. Under en pause fortæller en elev, hvordan han fik succes med sit rygestop:

“Jeg holdt op med at ryge ved at lave et væddemål med mine venner om at være den første til at holde op med at ryge. De første tre uger var hårde, men jeg fandt noget andet at lave”.

Samme elev foreslår, at skolen indfører konkurrencer, der omhandler rygestop. Den, der vinder, får en præmie, der overgår trangen til at ryge. Eleven tilføjer, at konkurrencen skal motivere og

bakke eleverne op i deres rygestop og hjælpe dem både undervejs og efterfølgende til at opretholde deres rygestop.

Eleverne er dog opmærksomme på, at fællesskaber ikke kun behøver at bygge på rygning, men også kan bruges til at udsætte unges rygedebut eller få dem til at stoppe. Flere elever foreslår derfor aktiviteter, der motiverer dem til at skodde cigaretterne i fællesskab. Det kunne være i form af pengeindsamlinger til skolerejser eller etablering af fritidsklubber nær skolen. Flere elever lægger herunder vægt på, at sådanne aktiviteter bør fokusere på, at det skal "federe" at være ikkeryger end ryger. De forklarer, at rygning stadigvæk, trods oplysning og rygerestriktioner, er udbredt blandt unge, fordi "det er cool og giver prestige". De mener derfor, at fremtidige indsatser bør fokusere på at gøre livet som ikkeryger mere "populært" end rygerlivet. Det foreslås, at skolen fx "belønner" ikkerygerne med gratis mad, penge eller gaver.

5.3 TEMA 2: LIVET PÅ SKOLEN

Eleverne udtrykker overordnet, at deres rygning giver status, popularitet og adgang til fællesskaber. Rygningen styrker ikke blot elevernes sociale relationer til hinanden, men også til skolens lærere. Derudover opfylder cigaretterne et behov for at finde ro og afslapning i løbet af en lang skoledag. Rygning spiller således en væsentlig rolle for elevernes sociale trivsel på skolen.

5.3.1 Pauser bliver til rygepauser

Eleverne ryger hovedsageligt for at udvikle sociale relationer i skoletiden. Men det er ikke den eneste årsag til deres rygning. Flere elever fortæller, at "der ikke er en skid at lave i pauserne". De tænder derfor en cigaret for at udfylde tiden, føle sig stimuleret og underholdt ind imellem timerne.

Flere elever udtrykker desuden, at rygningen giver dem mulighed for at få afløb for deres aggressioner:

"Man har brug for pauserne for ikke at blive aggressiv. Det har jeg selv oplevet. Når jeg ikke kan komme ud og ryge, så bliver jeg aggressiv".

Eleverne fortæller også, at lærerne sender dem til "rygepause" flere gange i løbet af undervisningen. Ifølge eleverne er selve ordet "rygepause" med til at legitimere rygning, hvilket lærerne bør gøres opmærksomme på. En elev beskriver, hvordan enkelte lærere går med udenfor i pauserne og tænder en cigaret sammen med eleverne. Han pointerer, at denne adfærd er med til at normalisere rygning på skolerne.

"Læreren skal opfordre til noget andet end at ryge", står der på en Post-it, og eleven uddyber:

"Han (red. læreren) siger hele tiden 'tag lige fem minutter og gå ud og tag en smøg'. Så lærerne skal opfordre til noget andet end at gå ud og ryge, når man skal have et break".

Eleverne understreger dermed, at lærerne bør aktivere eleverne på andre måder, hvis de skal hjælpes til at blive røgfri. Det foreslås, at skolen etablerer en sportshal, så lærerne kan sende eleverne til "hal-pause" i stedet for rygepause. Flere efterspørger desuden et aktivitetsrum, hvor eleverne kan spille spil, drikke kaffe eller motionere, inden de skal tilbage til klasselokalet.

5.3.2 Cigaretten er afstressende

Cigaretterne virker ikke kun aktiverende på eleverne, men hjælper dem også til at få et "afbræk" eller "pusterum", når skoledagene føles lange og udmattende. En gruppe har skrevet "alternativer til

at stresse af” på deres Post-it og forklarer:

”Der må gerne være nogle pusterum eller mere oplysning omkring, hvordan man ellers kan stresse af ud over rygning”.

En anden elev supplerer:

”... eller noget oplysning om, hvad man kunne gøre, hvis man ville stresse af. Hvis man føler sig presset, hvad kan man så gøre i stedet for at gå ud og tage en cigaret for at få det der overskud, som det åbenbart giver. Hvordan kan man ellers få det? Kan man tage ti armbøjninger? Eller hvad ved jeg ... oplysning omkring hvad man ellers kan gøre i stedet for at ty til cigaretten, hver gang man føler sig presset”.

Flere elever beskriver, hvordan de føler sig stressede og benytter cigaretten til at koble af i løbet af en travl skoledag. En gruppe elever fortæller også, at de føler sig indespærret på skolen, hvilket er et irritationselement for dem i hverdagen. Her hjælper cigaretterne dem til at ”slippe væk” for et kort øjeblik uden at pjække eller forlade skolen helt. Eleverne drømmer i det hele taget om en skole, der hjælper dem til at håndtere stress og ruste dem til at klare en hverdag med mange krav i og uden for skolen. Cigaretterne er imidlertid det bedste bud på afslapning, de har. Eleverne ønsker derfor oplysning om stresshåndtering og afslappende aktiviteter, der kan kompensere for det ”mentale break”, som cigaretterne giver dem.

5.3.3 ”Lærerne må godt, men vi må ikke”

Undersøgelser viser, at håndhævet rygeforbud kan være et effektivt middel til at forebygge rygning [3]. Rygeforbud gør det mere besværligt og mindre attraktivt at ryge, samtidig med at det kan ændre normerne for rygning på skolen, så det

bliver lettere at vælge cigaretterne fra [4]. Dog ignorerer både elever og lærere ofte skolens ryge-regler (3.2.2). Dette kom særligt til udtryk i løbet af den første workshop, hvor det kun var tilladt at ryge i skolens rygeskure. Reglen blev brudt adskillige gange, idet både lærere og elever røg i skolens døråbning. Om det fortæller eleverne, at de fleste rygere ignorerer rygereglerne, da der ikke er nogen konsekvens ved at bryde dem. Flere udtrykker desuden, at de er i tvivl om de gældende regler, fordi reglerne ikke bliver overholdt eller synliggjort. Dette stemmer overens med litteraturgennemgangen, som viste, at overtrædelse af skolernes ryge-regler sjældent sanktioneres (3.2.2). Flere elever foreslår derfor, at ”lærerne kunne være mere hårde omkring reglerne”, og ”... at der måske går én rundt og tjekker”. Eleverne beskriver samtidig, at det er svært at overholde rygereglerne eller holde sig fra cigaretterne, fordi ”lærerne også gør det”. Lærernes manglende efterlevelse af skolens ryge-regler frustrerer i det hele taget mange af eleverne:

”Man bliver selv bedt om at gå uden for skolehegnet, men hvor tit ser man ikke en lærer eller en pedel komme gående med en cigaret i kæften på skolens område. Den der forskelsbehandling kan godt være lidt træls”.

5.4 TEMA 3: LIVET UDEN FOR SKOLEN

Vil man begrænse unges rygning eller slukke røgen helt, så skal man, ifølge den internationale forskning, indføre rygeforebyggende indsatser, der inddrager flere af de miljøer, som de unge færdes i. Og det er vigtigt, at der er en sammenhæng mellem de signaler, de unge møder, både i og uden for skolen. Ifølge det danske forskningsprojekt X:IT, der finder sted i folkeskolerne, er det helt afgørende, at forældre tydeligt signalerer, at de ikke ønsker, at deres børn begynder at ryge og har en åben dialog omkring børnenes tanker

og oplevelser med tobak [5]. Det gælder både forældre, der ryger, og forældre, der ikke ryger. Og netop miljøet og forældres betydning for unges rygevaner var et tilbagevendende tema under de fire workshops.

5.4.1 Forældreinvolvering

I kritik- og fantasifasen fortæller eleverne om deres erfaringer med at færdes i miljøer, hvor både voksne og børn ryger. De beskriver, hvordan de i en tidlig alder spejler sig i forældres og venners rygevaner. En elev har skrevet "alt for mange børn begynder at ryge på grund af deres miljø" på en Post-it. Han uddyber og fortæller, at det er for tidligt at tænde sin første cigaret, mens man endnu ikke er voksen. En anden elev forklarer, hvorfor han begyndte at ryge som 12-årig:

"Da jeg var 12 år, var det standard at ryge. Min far og min bror røg, og de er jo mine rollemodeller".

En elev understreger, at politikere, forældre og skolelærere kan være med til at påvirke unges rygevaner ved at forebygge rygning så tidligt som muligt og gøre dem klart, hvorfor rygning er farligt:

"Det ville være positivt at forebygge rygning tidligt. Der er rigtig mange, der starter, når de er 12 år, og så er det sent at fortælle dem, når de er 17 år, at 'nu er det skidt, du ryger'. Voksne har fået at vide, at de ikke må ryge foran børn. Nu er det børnenes tur til at få at vide, at de ikke skal se op til 'seje Kjeld', der står og ryger. Og så er de nødt til at få at vide meget tidligere, hvad der sker med dem, når de ryger".

Generelt efterspørger eleverne en højere grad af forældreinvolvering, når det handler om at forebygge rygning blandt erhvervsskoleelever. Og det er eksempelvis ikke nok at love sit barn et kørekort:

"Ens forældre siger, at du får et kørekort, hvis du ikke ryger. Men de holder jo ikke øje med, om du ryger. Og så kan du bare skjule det".

Forældreinvolvering kan være med til at mindske rygning blandt unge, idet unge påvirkes af deres forældres holdninger og handlinger. Et dansk studie viste eksempelvis, at flere ikkerygere end dagligrygere føler sig fortrolige med deres mor eller far [6]. Hvis forældre taler med deres barn om rygning og sætter regler, tyder det på at der er mindre risiko for, at han eller hun begynder at ryge [5]. Forældre kan således gøre en forskel for deres barns rygeadfærd.

5.4.2 Aktiviteter uden for skolen

Eleverne giver klart udtryk for, at begrænsning af rygning i høj grad handler om at bakke unge op i deres forsøg på at blive røgfri. Så længe de ryger i selskab med klassekammerater, lærere, forældre og venner uden for skolen, har de svært ved at finde støtte til at ryge mindre eller stoppe helt. På skolen handler det om håndhævelse af rygepolitikker og en ændring af den eksisterende rygekultur i form af sociale aktiviteter, der ikke involverer rygning. Uden for skolen handler det ligeledes om at styrke sociale fællesskaber, så elevernes fritid udfyldes med andet end rygning. Eleverne foreslår derfor, at man i og omkring deres boligområder sørger for at involvere voksne, frivillige eller forældre i at arrangere røgfri aktiviteter. Det kunne være frivillige foreninger, ungdomsklubber eller politiske initiativer. Eleverne tilføjer, at sådanne aktiviteter ikke skal omhandle rygeforbud, men derimod sociale tilbud, der fjerner de unges fokus fra cigaretterne og giver dem en samværsfølelse. Det tilføjes, at aktiviteter, der har potentiale til at erstatte rygningens sociale funktion, kombineret med en håndhævelse af skolebaserede og offentlige rygepolitikker, vil gøre det lettere for eleverne at opretholde et eventuelt

rygestop. Og netop fællesbaseret rådgivning og flerstrengede indsatser, som er designet til at kunne håndtere de mange aspekter af de unges rygning, såsom rygningens sociale incitamenter, har vist sig at være mest lovende (Se afsnit 3.3).

5.5 TEMA 2: LOVGIVNING

I 2008 vedtog Folketinget "Lov om forbud mod salg af tobak til personer under 18 år og salg af tobak til personer under 16 år". Det blev herunder vedtaget, at aldersgrænsen for salg af tobak skulle sættes op fra 16 til 18 år. Målet med loven er at signalere, at unge og rygning ikke hører sammen. Samtidig skal loven gøre det sværere for unge at få fat i tobak. Håndhævet aldersgrænse for salg af tobak kan være et effektivt middel til at mindske andelen af unge rygere, men en manglende kontrol af aldersgrænsen har medført, at loven ikke har haft den ønskede effekt [7].

5.5.1 "Håndhæv loven, eller afskaf den"

Undervejs i de fire workshops er 18-årsreglen et om-diskuteret emne og kilde til frustration hos rygerne. På tværs af workshoppen er der bred enighed om, at 18-årsreglen skal håndhæves, hvis man fra politisk side ønsker, at færre unge ryger. En gruppe elever skriver "fjern 18-årsreglen eller gør den strammere" på en Post-it. Eleverne uddyber:

"Selvom man skal være 18 år, så kan man stadig gå i kiosken og købe cigaretter".

Lovens signal om, at unge og rygning ikke hører sammen, står ikke klart for eleverne, og de føler derfor, at aldersgrænsens symbolværdi er ligegyldig, eftersom den i mange tilfælde ikke overholdes:

"Det er irriterende, at man ikke overholder reglerne i forhold til, hvornår man må få lov til at ryge. Den

(red. aldersgrænsen) er for høj, og folk overholder den ikke alligevel".

Flere elever påpeger, at butikkerne nær skolen ikke altid spørger om ID, og efterlyser en håndhævelse over for de udsalgssteder, der overtræder loven. En elev tilføjer, at aldersbegrænsningen ikke er nogen forhindring, hvis man har venner eller søskende over 18 år:

"Hvis man har nogle venner, der er over 18 år, så køber man bare af dem".

På trods af at salgsstederne er blevet påbudt at kræve ID ved tvivl om kundens alder, så er det ifølge eleverne ikke med til at begrænse deres rygning. De har adgang til cigaretter i butikker nær skolen og får ældre personer i deres netværk til at købe dem for sig, hvis de afvises. Derfor efterlyser flere elever en stramning af loven eller en direkte afskaffelse af loven, fordi den ikke lader til at have nogen effekt på nuværende tidspunkt. Flere elever påpeger desuden, at cigaretter skal gøres utilgængelige på skolen, og at udsalgssteder uden for skolen bør begrænses, hvis de skal ændre deres rygevaner.

Flere elever foreslår herudover, at cigaretpriserne hæves, og nævner, at en cigaret pakke mindst bør koste 60 kroner. En elev tilføjer, at det er lettere at forblive ryger, når "cigaretterne er billigere her end fx i Norge". For at undgå cigaretskod på jorden foreslår andre, at der indføres pant på cigaretter og opføres en såkaldt pantbod eller rygebås, hvor kun rygerne færdes. Flere foreslår, at man genindfører pakker med ti cigaretter for at få unge til at ryge færre cigaretter ad gangen. En elev stiller herunder spørgsmålet ved, hvorfor der i det hele taget ikke lovgives mere på rygeområdet, når man kender cigarettens helbredsskadelige effekter: "Hvorfor ikke have en lovgivning imod noget, der dræber dig over tid?"

5.5.2 For eller imod rygeforbud på skolen

På den ene af de to besøgte erhvervsskoler er rygning på matriklen tilladt, og der er opstillet rygeskure på området. Eleverne fortæller, at både lærere og elever ryger sammen og kun sjældent benytter rygeskurene til at ryge i på grund af den afslappede rygekultur. Flere tilføjer, at hverken askebægre, affaldsspande eller rygeskure benyttes af rygerne, hvilket er til stor gene for ikkerygerne:

“Det er vildt irriterende, når der står nogen lige uden for døren, og man som ikkeryger får røgen lige i hovedet”.

Af samme årsag udtrykker flere elever, at skolens rygepolitikker skal tydeliggøres og kontrolleres, så både elever og lærere efterlever de gældende rygeregler med henblik på dels at skåne ikkerygerne, dels hjælpe rygerne til at blive røgfri. En elev foreslår fx, at skolen ansætter en gårdvagt til at holde opsyn med rygerne eller placerer rygeskurene længere væk fra skolens område:

“Det er bare, at der går en rundt og tjekker. Det siger vores lærer også, at der er, men vi har bare aldrig set ham. Og så skal der være længere vej hen til rygestederne, for så skal man gå i længere tid. Så i stedet for at ryge tre smøger, så når du måske kun at ryge en eller to”.

På den anden erhvervsskole er rygning ikke tilladt på matriklen. Flertallet af eleverne giver udtryk for at acceptere rygeforbuddet, hvorimod enkelte elever udviser en klar modstand og fortæller, at de må søge hen i de omkringliggende busskure for at ryge. Det giver dem en følelse af at blive “jagtet” og “set ned på”:

“Der er denne kløjagt på rygere, eller vi kaldte det en heksejagt. Ikkerygere synes faktisk også, at

det er blevet ekstremt, at man ikke kan afse et lille hjørne til rygerne”.

De samme elever føler også, at de mangler motivation og hjælp til rygestop:

“Vi ønsker, at der bliver lavet om på, hvor man må stå og ryge. Og så skal der være færre forbud og mere motivation. Staten skal gøre det billigere eller betale for rygestopmaterialer, for det er dyrere at stoppe med at ryge, end det er at ryge”.

LITTERATUR

1. Ingholt L, Sørensen BB, Andersen S et al. How can we strengthen students' social relations in order to reduce school dropout? An intervention development study within four Danish vocational schools. *BMC Public Health* 2015;15:502.
2. Hansen GIL, Aarestrup SM, Tjørnhøj-Thomsen T et al. De unges stemmer – en pilotundersøgelse af brug af fremtidsworkshops på en erhvervsskole. Statens Institut for Folkesundhed, SDU, 2017.
3. Vestbo J, Pisinger C, Bast L et al. Hvad virker? Forebyggelse af rygning blandt unge. København: Vidensråd for Forebyggelse, 2018: 1-xxx.
4. Kræftens Bekæmpelse. <https://www.cancer.dk/forebyg/undga-roeg-og-rygning/passiv-rygning/mindre-roeg-i-hverdagen/roegfri-skoletid/> (18. nov 2017).
5. X:IT. <http://www.snakomtobak.dk/> (18. nov 2017).
6. Egan KK, Pisinger VSC, Christensen AI et al. Rygevaner blandt gymnasie- og erhvervsskoleelever. København: Statens Institut for Folkesundhed, Syddansk Universitet, 2017.
7. Jarlstrup NS, Juel K, Pisinger CH et al. International approaches to tobacco use cessation programs and policy in adolescents and young adults: Denmark. *Curr Addict Rep* 2018.



6

**IDEKATALOG - DE UNGES
BUD PÅ INDSATSER**

DE FIRE WORKSHOPS BIDROG MED MANGE SPÆNDENDE OG KREATIVE IDÉER TIL RYGEFOREBYGGENDE INDSATSER PÅ ERHVERVSSKOLERNE. FØRST I KAPITLET PRÆSENTERES ELEVERNES IDEER I RÅ OVERSIGTSFORM OG DEREFTER GENNEMGÅS UDVALGTE IDEER MERE DETALJERET.

6.1 ELEVERNES IDEER TIL RØGFRIE INDSATSER

FÆLLESSPISNING	BRÆTSPIL	BORDFODBOLD
PLAY STATION	COMPUTER	SPORTSHAL
FITNESSCENTER	POOL-BORD	SVØMMEHAL
MUSIK	BIOGRAF	KONKURRENCER
KLASSEQUIZ	BAGEDAG	MASSAGESTOL
SKRIDTTÆLLER	PUDERUM TIL AFSTRESNING	UNGDOMSHUS
HYGGERUM		

RØGFRI UDEN FOR SKOLEN

UDFLUGTER	FRITIDSKLUB
-----------	-------------

RØGFRI SKOLETID

GÅRDVAGTER	RYGESKURE LANGT FRA SKOLEN	HJÆLP TIL RYGESTOP
BELØNNING TIL IKKERYGERE		

6.2 SAMMENFATNING

Eleverne foreslår, at fremtidige rygeforebyggende indsatser først og fremmest skal forsøge at styrke elevernes sociale fællesskaber og relationer til lærerne. Et konkret redskab til at sikre eleverne denne samværsfølelse er at opføre fysiske rum i form af aktivitetslokaler med sofaer, lænestole, spil, bordfodbolddbord, gratis mad og kaffe. Det kunne også være at etablere et fitnessrum eller en sportshal, der giver eleverne mulighed for at føle sig underholdt, stimuleret og beskæftiget med andet end rygning i løbet af skoledagen. Eleverne understreger, at de sociale aktiviteter skal kombineres med strammere rygepolitik både på og uden for skolen. Skolens rygepolitikker bør herunder kontrolleres dagligt. På den måde er der større sandsynlighed for, at elever og lærere overholder de gældende rygeregler. Lærerne skal desuden delagtiggøres i kommende indsatser for at støtte og motivere eleverne i den proces, der omhandler begrænsning af rygning på skolen. Eleverne mener herudover, at forældreinvolvering vil have en afgørende betydning for deres rygevaner. Og endelig vil en opdatering af rygeloven, i form af højere tobak priser, mindre og neutrale cigaretpakker samt en håndhævelse af aldersgrænsen, betyde, at eleverne vil have sværere ved at få fat i cigaretter i deres dagligdag, og de vil dermed føle sig mindre fristet til at ryge. Endelig oplever eleverne, at de mangler offentlige såvel som skolebaserede tilbud til rygestop.

6.3 FÆLLESSKABER UDEN RØG

Nogle elever har succesfuldt lagt cigaretterne på hylden, hvorimod andre ikke er interesserede i at holde op. De er dog enige om, at rygeforebyggende indsatser skal fokusere på sociale aktiviteter, der styrker elevernes fællesskaber og derigennem motiverer dem til at blive røgfri. Eleverne vil frem

for alt have et alternativ til cigaretterne, der giver dem et socialt tilhørsforhold og et pusterum i en travl hverdag. De foreslår derfor, at skolen installerer spillerum med PlayStation, brætspil og bordfodbold samt et aktivitetsrum, hvor de kan høre musik, se film, spise mad og drikke kaffe. Alt i alt er der tale om aktiviteter, der er samværsskabende:

”Der skal være mere fællesskab. Som ikkeryger går man ud med rygerne og snakker for at være mere social både i skolen og i fritiden. Der skal også være andre måder man sammen kan slappe af på ... Man kan for eksempel træne eller spise god mad sammen”.

Et spille- eller aktivitetsrum vil, ifølge eleverne, underholde dem i pauserne, afholde dem fra cigaretterne, give dem en følelse af sammenhold og derigennem have potentiale til at erstatte et rygefællesskab. En sådan indsats har i projekt Trivsel, Fællesskab og Faglighed vist sig at have en positiv effekt på erhvervsskoleelevernes lejligheidsvisse rygning.

6.4 MOTION KAN ERSTATTE RYGNING

Fleere af eleverne føler, at de brænder inde med en uforløst energi og mangler at blive stimuleret i løbet af en lang skoledag. De foreslår derfor, at skolen opfører en indendørs sportshal, en fodboldbane eller et græsareal til sportsaktiviteter. Andre foreslår, at skolen indfører kampsport på skole-skemaet for at hjælpe eleverne til at ”afregere”. Eleverne foreslår også etablering af et fitnessrum, der har åbent, indtil skolen lukker, så eleverne kan benytte fitnessrummets faciliteter i stedet for at udfylde ventetiden med at ryge. Eleverne er overordnet enige i, at sport og bevægelse bidrager til og styrker fællesskabet, samtidig med at cigaretterne bliver mindre attraktive. Inddragelse af sportslige aktiviteter i sundhedsfremmende

indsatser kan spille en væsentlig og positiv rolle for elevernes trivsel og behov for afbræk i skoletiden.

6.5 GØR TOBAK MINDRE TILGÆNGLIGT

Eleverne er bevidste om, at rygning er skadeligt. De oplever dog, at ”løftede pegefingre” fra forældre, skole og myndigheder i form af skræmmekampagner og advarsler på cigaretpakker ikke virker motiverende til rygestop, men derimod grænseoverskridende i forhold til den enkeltes personlige frihed. Til gengæld lægger de vægt på, at skolen kan gøre en indsats for at begrænse rygning blandt eleverne ved fx at håndhæve skolens rygepolitikker. Og netop en aktiv tobakspolitik, der løbende opdateres og håndhæves, er en vigtig del af en succesfuld indsats (Se afsnit 3.4). Det foreslås, at skolen ansætter en gårdvagt til at holde opsyn med, om skolens rygeregler overholdes. På den måde vil ikke bare elever, men også lærere blive mindet om, at rygning hører til enten uden for skolens område eller på særlige områder. Eventuelle rygeskure skal eksempelvis placeres længere væk:

”Vi foreslår, man flytter rygeskurene længere væk. Så ville man ikke magte at gå hen til skurterne, og færre vil blive påvirket til at starte”.

Så længe eleverne oplever en manglende håndhævelse, føler de ikke, at der er en konsekvens ved deres rygning. De foreslår derfor, at loven enten strammes i form af en endnu højere aldersgrænse eller afskaffes. Flere foreslår desuden, at pakker med ti cigaretter erstatter pakker med 20 cigaretter. Det vil, ifølge eleverne, bevirke, at man ryger færre cigaretter ad gangen og ikke vil have en tendens til at dele ud af sine cigaretter. Nogle kommer med forslag om at indføre ”kedelige” cigaretpakker. Endelig foreslår eleverne, at antallet af udsalgs-

steder, både på og uden for skolen, reduceres. En elev opsummerer forslagene i følgende citat:

”Sæt prisen op, og lav mindre pakker, hvor der er færre smøger i. Og hvis det er sværere at sælge cigaretter til unge, bliver det også sværere at få fat i cigaretter, når man er ung”.

6.6 SKOLE- OG LÆRERINVOLVERING

Eleverne lægger desuden vægt på, at skolen og lærernes opbakning har en afgørende betydning for deres rygning. Lærerne skal ikke blot informere eleverne om, at rygning er usundt, de skal også tage aktivt del i de indsatser, der igangsættes på skolen. Lærerne er rollemøder, hvorfor deres deltagelse i rygeforebyggende indsatser kan have stor indflydelse på, om eleverne vælger rygning til eller fra. En elev tilføjer, at det er skolen og ikke eleverne, der skal gå forrest, når det gælder rygeforebyggelse:

”Det kunne være givende, hvis skolen kom til eleverne og ikke omvendt”.

Eleverne mener derfor, at lærerne skal bakke op om alternative aktiviteter, der holder dem beskæftiget med andet end rygning, og det er vigtigt, at de involverer sig i rygeforebyggende indsatser, så eleverne ikke føler sig overladt til sig selv.

6.7 HJÆLP TIL RYGESTOP

Ifølge eleverne er det svært at finde tilbud om hjælp til rygestop på skolerne. Manglende hjælp til rygestop gør det svært for eleverne at finde motivation og vilje til at bryde deres rygevaner. En elev foreslår derfor, at skolerne lægger gratis rygestopmateriale til rådighed og i højere grad reklamerer for og synliggør rygestopkurser:

”Der skulle være et gratis rygestopkursus, hvor skolen finansierer rygekurserne, nikotinplastre og tyggegummi, og alt det man skal bruge. (...) Jeg tror, der er mange, der ryger, som gerne vil holde op ... så var man også flere om det. Så ville det være meget nemmere”

Herudover mener eleverne, at skolen aktivt skal opsøge eleverne og støtte dem dagligt i deres forsøg på at blive røgfri. Der er generelt manglende tilslutning til rygestopkurser på landets erhvervsskoler. Til gengæld har internet- og mobiltelefonbaserede rygestop vist sig at inspirere unge til at reducere deres rygning eller fastsætte en stopdato (Se afsnit 3.3.2). Og det er netop hvad eleverne selv foreslår:

”Man kunne lave en støtteordning, fx en app eller en hjemmeside, hvor folk, der gerne vil have hjælp til rygestop, kan finde støtte og vejledning og positiv opbakning til sit rygestop.”



7

KONKLUSION

PÅ BAGGRUND AF RAPPORTENS LITTERATURGEN- NEMGANG OG WORKSHOPDATA KAN DET KON- KLUDERES, AT RYGEFOREBYGGENDE INDSATSER FØRST OG FREMMEST BØR TAGE UDGANGSPUNKT I AT STYRKE SOCIALE ALTERNATIVER TIL RYGNIN- GEN. DET KUNNE VÆRE FÆLLES MORGENMAD, AKTIVE PAUSER OG OPFØRELSE AF AKTIVITETS- RUM SAMT SPORTSHALLER, DER ALT SAMMEN HAR POTENTIALE TIL AT ERSTATTE DEN FÆLLESSKABS- FØLELSE, SOM ELEVERNE OPLEVER, NÅR DE RYGER.

Sociale alternativer til rygefællesskaber kan dog ikke stå alene. Litteraturen har vist, at omfangsrige og tydelige rygeforbud, der konsekvent håndhæves, over for både elever og voksne, kan forebygge rygning blandt unge. De nuværende rygepolitikker på danske erhvervsskoler er imidlertid ikke særlig omfattende. Der er eksempelvis ikke rygeforbud på mange af skolernes områder, og lærerne ryger ofte sammen med eleverne. Synlig rygning kan dog begrænses ved hjælp af lovgivning om røgfrie matrikler. Ligeledes ser det ud til, at der er potentiale i gruppebaseret rådgivning og skolebaserede indsatser til rygestop. Grundet en manglende tilslutning til rygestopkurser på erhvervsskolerne kan det være en fordel at kombinere rygestopaktiviteter med andre tilgange, såsom internet- og mobiltelefonbaserede indsatser.

Erhvervsskoleeleverne, som denne rapport omhandler, konkluderer, at de har let adgang til cigaretter. Og så længe cigaretterne er let tilgæ-

nelige, køber de dem. Hvis det var op til eleverne at bestemme, skal cigaretterne overordnet gøres mindre tilgængelige i form af en håndhævet rygepolitik på skolerne og en skærpet lovgivning. Eleverne udtrykker tydeligt, at de hverken kan begrænse deres rygning eller stoppe helt, så længe deres omgivelser ryger. Derfor er lærere og forældres opbakning og engagement i kommende indsatser helt afgørende for elevernes rygevaner. Samlet set kan det, på baggrund af rapportens fund, konkluderes, at sociale alternativer til rygefællesskaber, en aktiv og håndhævet tobakspolitik på skolerne, en skærpet lovgivning på rygeområdet samt en højere grad af lærer- og forældreinvolvering tilsammen kan have potentiale til at forebygge både lejlighedsvis og daglig rygning blandt erhvervsskoleelever.



8

MAIN CONCLUSION

IN LIGHT OF THE REPORT'S LITERATURE REVIEW AND WORKSHOP DATA, IT CAN BE CONCLUDED THAT SMOKING PREVENTION EFFORTS FIRST AND FOREMOST SHOULD TAKE AS THEIR STARTING POINT A STRENGTHENING OF SOCIAL ALTERNATIVES TO SMOKING. SUCH INITIATIVES MAY INCLUDE A COMMON BREAKFAST, ACTIVE BREAKS AND CREATION OF ACTIVITY ROOMS AND SPORTS FACILITIES, WHICH ALL HOLD THE POTENTIAL TO REPLACE THE SENSE OF COMMUNITY PUPILS ACHIEVE WHEN SMOKING.

However, social alternatives to smoking alone are insufficient. The literature demonstrates that comprehensive and clear bans on smoking that are enforced strictly on pupils and adults alike can prevent smoking among adolescents. The smoking policies currently in place at Danish vocational schools are, however, not very comprehensive. To take but a few examples, the bans on smoking are not enforced on many of the schools' areas, and teachers frequently smoke in the company of students. Visible smoking may, however, be limited through legislation introducing smoke-free premises. Furthermore, group-based advice and school-based smoking-cessation measures seem promising. Because smoking cessation courses lack following at the vocational schools, it may be prove beneficial to combine any smoking cessation activities with other approaches, i.e. internet. and mobile phone-based initiatives.

The pupils at vocational schools comprised by this report conclude that they have ample access to

cigarettes. Moreover, as long as cigarettes remain easily available, they will keep buying them. If it were up to the pupils to decide, cigarettes would be made less available through the introduction of a non-smoking policy at their schools and through stricter statutory measures. The pupils clearly state that they are unable to limit or to quit smoking as long as people around them smoke. Therefore, the support and commitment of teachers and parents will be pivotal tools in future initiatives aimed at shaping pupils' smoking habits.

Overall, and on the basis of the findings of this report, it may be concluded that social alternatives to smoking communities, an active and strictly enforced smoking policy at schools, more strict statutory provisions on smoking and stronger teacher and parent involvement may hold the potential to prevent both occasional and daily smoking among vocational school pupils.

ORDLISTE

Evidens = selvom ordet evidens er nært beslægtet med bevis, er evidens i forskningssammenhæng ikke ensbetydende med en definitiv sandhed eller et afgørende bevis. At der er evidens for noget, er udelukkende udtryk for, at flere solide forskningsresultater peger i samme retning. Hvis det modsatte er tilfældet, altså at forskningsresultaterne peger i forskellige retninger, eller der ikke findes flere undersøgelser af samme problemstilling, taler man derimod om, at der er manglende eller utilstrækkelig evidens.

Effekt = en virkning eller et resultat, der følger af en handling, begivenhed eller påvirkning. Fx hvor mange der holder op med at ryge, når der indføres regler for rygning.

GF1 = forkortelse for Grundforløb 1. Grundforløb 1 er det første forløb for de elever, hvor det er mindre end et år siden de er gået ud af 9. eller 10. klasse. På Grundforløb 1 får eleverne almene og brede erhvervsfaglige kompetencer og klædes på til at vælge, hvilken erhvervsuddannelse de vil fortsætte på.

GF2 = forkortelse for Grundforløb 2. Grundforløb 2 efterfølger Grundforløb 1. Elever, hvor det er mere end et år siden, at de er gået ud af 9. eller 10. klasse, kan starte direkte på grundforløb 2. GF2 er specifikt målrettet fagretningen på den valgte erhvervsuddannelse.

Hvert grundforløb tager 20 uger og tilsammen udgør de et skoleår.

Flerstrengede indsatser = indsatser, der indeholder flere forskellige komponenter (fx både vejledning, undervisning, sociale aktiviteter, og eller ændring af de strukturelle rammer).

