

10

veje til en
røgfri fremtid



Kræftens Bekæmpelse

TrygFonden



**Røgfri
Fremtid**



Forsidebillede: Viby Gymnasium har røgfri skoletid. Som alternativ til rygning kan eleverne blandt andet dyrke sport i frikvartererne.

Kataloget er udarbejdet af Røgfri Fremtid ved Kræftens Bekæmpelse og TrygFonden i november 2018.

Indhold

Forord	
Vi er mange, der står sammen	5
Syddjurs Kommune	
Pioner i røgfri skoletid	7
Odense Kommune	
#KysBedreOdense	8
Lægeforeningen	
Bedre forebyggelse kræver handling	10
Aalborg Kommune	
På Aalborg Stadion går fodbold og rygning ikke hånd i hånd	13
Salling Group	
Butikker gemmer tobakken væk	14
Partnere i Røgfri Fremtid	
Røgfri Fremtid samler mange om den fælles vision	16
Middelfart Produktionsskole	
Fællesskaber uden røg	18
Varde Kommune	
Samarbejde på tværs for en røgfri fremtid	21
Viby Gymnasium	
Røgfri fra frikvarter til fest	22
KL	
Kommuner på vej mod en røgfri fremtid	25
Region Midtjylland	
Region og kommuner hjælper flere til et røgfrit liv	26



Vi er mange, der står sammen

Røgfri Fremtid er en bevægelse i rivende udvikling. Næsten 100 kommuner, virksomheder, interesseorganisationer, skoler og foreninger arbejder i fællesskab for en røgfri fremtid i 2030. En fremtid hvor ingen børn og unge og højst 5 pct. af den voksne befolkning ryger.

Hvis det skal lykkes, er det helt afgørende, at vi er mange, der står sammen om en røgfri fremtid. Hver dag begynder 40 børn og unge at ryge, og hvert år dør ca. 13.600 danskere af tobaksrelaterede sygdomme. Sammen er vi med til at skabe de rammer, der gør, at ingen børn tænder den første cigaret, og at mange flere kan leve et langt liv uden at blive syge eller dø af rygning.

Røgfri Fremtids partnere har igangsat et væld af indsatser og aktiviteter. I dette katalog har vi samlet eksempler på, hvad man kan gøre som partner for at forebygge rygning blandt børn og unge. Det handler om røgfri skoletid, røgfrie fester og røgfrit stadion, supermarkeder der gemmer tobakken væk, lokale kampagner, samarbejde på tværs af sektorer og udspil med opfordring til handling for en røgfri fremtid.

Der er mange veje til en røgfri fremtid, og det er vores håb, at eksemplerne kan inspirere til handling, så vi i 2030 ser de første røgfri generationer vokse op.

Rigtig god fornøjelse.

Jette Jul Bruun
Programchef i TrygFonden

Mette Lolk Hanak
Forebyggelseschef i Kræftens Bekæmpelse

Syddjurs Kommune anbefaler

- Skab lokalt ejerskab hos skoleledere både før og efter implementering af røgfri skoletid
- Skab synlighed. Inviter presse, udvalgsformænd og andre relevante aktører og fortæl succeshistorierne
- Hold events og aktiviteter med fokus på røgfri skoletid. Kommunen kan med fordel være tovholder



Pioner i røgfri skoletid

Siden 1. august 2017 har alle folkeskoler i Syddjurs Kommune været røgfri. Syddjurs er dermed den første kommune til at tage beslutningen om, at hverken lærere eller elever må ryge i skoletiden. Næste skridt er røgfri skoletid på ungdomsuddannelserne.

Sunde rammer

"Vi er som politikere, skolechefer, skoleledere, medarbejdere og forældre ansvarlige for de rammer, vi tilbyder læring i. Det er vores ansvar, at disse rammer medvirker til trivsel, læring, fællesskab og sundhed," forklarer Louise Morris Jones, sundhedskonsulent i Syddjurs Kommune.

Den 1. januar 2014 indførte Syddjurs Kommune røgfri arbejdstid på alle kommunens arbejdspladser. Tre år senere indførte kommunen som den første i Danmark røgfri skoletid på alle kommunens folkeskoler. Samtidig bruger kommunens skoler indsatsen X:IT til forebyggelse af rygning blandt børn og unge.

Ansvar for de kommende generationer

Idéen om røgfri skoletid blev foreslået af Skolechefen og præsenteret på Skolernes Dialogmøde og kommunens ungeråd. Kommunen besluttede at indføre røgfri skoletid for at sikre, at unge ikke lærer at ryge i skolen.

"Ifølge loven må unge under 18 år ikke købe tobak, og alligevel er der mange steder, de gerne må ryge i skoletiden. Det hænger ikke sammen. Unge skal ikke lære at ryge i skolen. Og det er vores ansvar at sørge for rammer, der sikrer dette," siger Louise Morris Jones, Syddjurs Kommune.

Positive tilbagemeldinger

Generelt har Syddjurs modtaget positive tilbagemeldinger fra skoleledere og lærere i kommunen.

"Vi ser, at der er meget få elever, der ryger, efter vi har indført røgfri skoletid," siger skoleleder Bitter Rasmussen fra Hornslet skole.

Ifølge hende kan det være udfordrende, når eksterne besøgende ryger på skolens matrikel. Derudover er nogle elever sværere at nå end andre. I de situationer fokuserer skolerne på at gå i dialog med udgangspunkt i omsorg for eleven.

Ungdomsuddannelserne er næste skridt

I Syddjurs Kommune håber de at få røgfri skoletid på kommunens ungdomsuddannelser også. Louise Morris Jones nævner, at "partnerskabet Røgfri Fremtid kan fungere som en 'løftestang' og dermed vise, at det er den vej, det går. Så nu er det med at hoppe ombord, da ingen børn og unge skal ryge i 2030."

Røgfri skoletid

Røgfri skoletid betyder, at der ikke må ryges i skoletiden, hverken på eller uden for skolens område. Det gælder både for elever og ansatte på skolen.

Skoleleder, Bitter Rasmussen på Hornslet Skole i Syddjurs Kommune er stolt af at give børn og unge en røgfri skoledag.

#KysBedreOdense

Rygning smitter, og det kan være svært at stoppe, når først man er begyndt. Derfor har Røgfrit Odense udviklet kampagnen #KysBedreOdense. Kampagnen har kørt på Facebook og Instagram samt på alle byens grundskoler, ungdomsuddannelser og videregående uddannelser, hvor Røgfrit Odense har holdt events og konkurrencer.

"Kindkys, eskimokys, tantekys, luftkys eller tungekys. Når vi kysser, kommer vi helt tæt på hinanden – så tæt, at det er nemt at lugte og smage, om man kysser én, der har røget. Rygerkys er selvfølgelig også rare, men faktisk er, at de lugter og smager af røg. Et friskt kys er bare bedre!"

Røgfrit Odense

En masse god karma

Røgfrit Odense arbejder for at nedbringe antallet af borgere, der ryger. Målet er, at Odense er røgfri i 2030 og har den første røgfri generation i 2025.

For at forebygge at unge begynder at ryge, og motivere dem, der allerede ryger til at kvitte tobakken, udviklede Røgfrit Odense i 2018 kampagnen #KysBedreOdense. Kampagnen havde ingen løftede pegefingre, men fokus på "at kysse tobakken farvel" gennem friske kys, hvad enten det er venskabelige eller mere sensuelle kys. For at opretholde den gode karma kunne man sende et kys til en, man holder af og deltage i konkurrencer på de sociale medier.

Inddrag de unge

#KysBedreOdense blev udviklet i samarbejde med en gruppe unge fra Odense, hvor nogle ryger, og andre ikke gør. "Det, de unge fortalte, var, at vi skulle fokusere på, at det lugter, når man ryger, men på en sød og sjov måde," fortæller projektleder for Røgfrit Odense, Anette Stensgaard.

Det endte med at blive en blanding af konkurrencer og fakta leveret med et glimt i øjet på skoler, sociale medier og i bylivet. Facebook og Instagram samt de fysiske besøg på skolerne var med til at sætte fokus på gevinsterne ved ikke at ryge samt gode sociale fællesskaber uden tobak.

Kampagnen lever videre

Anette Stensgaard fortæller, at kampagnen har været så stor en succes, at Røgfrit Odense har valgt at bevare platformene, selvom kampagnen egentlig er slut.

"De unge har taget ejerskab, og vores T-shirts, krus og muleposer har været enormt efterspurgt. Det hele er stort set blevet revet væk," siger Anette Stensgaard.

Røgfrit Odense står sammen om, at Odense er en røgfri by i 2030.

Røgfrit Odense

- Røgfrit Odense er en enhed i Odense Kommune, Børn- og Ungeforvaltningen, Sundhed og Forebyggelse
- Røgfrit Odense forebygger, at børn og unge begynder at ryge, og hjælper dem, der ønsker at stoppe



Bedre forebyggelse kræver handling

Lægeforeningen har haft fokus på forebyggelse af tobak i mange år. Med holdningspapiret *Fjern røg fra børn og unges hverdag og hjælp flere rygere med at stoppe* sætter foreningen yderligere fokus på, hvad Folketinget kan gennemføre via lovgivning, og hvad andre aktører kan gøre for at skabe en røgfri fremtid.

"Som læger ser vi hver dag konsekvenserne af rygning. Vi møder patienter og pårørende til mennesker, der er blevet syge som følge af rygning, og de fleste fortryder at have røget. Det er så deprimerende med tobak, for vi ved, at det kan forebygges."
Andreas Rudkjøbing, formand for Lægeforeningen

Sammen kan vi mere

Med holdningspapiret *Fjern røg fra børn og unges hverdag og hjælp flere rygere med at stoppe* fra 2017 opfordrer Lægeforeningen til, at man arbejder for en mere ambitiøs lovgivning om tobaksforebyggelse. Det gælder både røgfrie miljøer, rygestop og adgang til tobak. Formand for lægeforeningen, Andreas Rudkjøbing, håber, at tiltagene kan samle bred opbakning og føre til langsigtede politiske beslutninger. "For det er bydende nødvendigt," siger han.

Fokus på børn og unge

Lægeforeningen har et visionært fokus på børn og unge. "Det er vigtigt at skabe et billede af den fremtid, vi ønsker," pointerer Andreas Rudkjøbing og fortsætter:

"Vi ved, at det har stor betydning, hvor gammel man er, når man begynder at ryge. Man får ganske enkelt røget mange flere cigaretter i løbet af sit liv, hvis man starter som ung. Det, vores analyser viser, er, at vi kan komme rigtig langt ved at fjerne tobak fra børn og unges hverdag."

Lighed i sundhed

En af de centrale prioriteter i Lægeforeningens arbejde er at skabe større lighed i sundhed. Og rygning er stadig den primære årsag til den store sociale ulighed i sygdom og levealder blandt danskerne.

"Det er det, vi gerne vil ændre på. Derfor indgår ulighed i sundhed som en central del i vores holdningspapir og i de handleplaner, vi arbejder efter," siger Andreas Rudkjøbing.

Andreas Rudkjøbing, formand for Lægeforeningen, håber, at politikerne vil tage ansvar for børn og unges rygning.



DOMUS · MEDICA ·

12

Lægeforening

1481 Hvidovre, Løngårdsvej 10
1481 Hvidovre, Løngårdsvej 10
1481 Hvidovre, Løngårdsvej 10

Lægeforeningens udspil til forebyggelse af tobak

1. Opstil forpligtende mål
2. Sørg for håndhævelse af aldersgrænse
3. Afskaf indirekte markedsføring ved salgssteder
4. Stop branding via cigaretpakker
5. Gør erhvervsskoler til røgfri områder
6. Indfør røgfri skoletid i folkeskolen
7. Sørg for, at flere får tilbud om rygestop
8. Gør rygestopmedicin gratis
9. Gør tobaksvarer dyrere



Aalborg Kommune

- Aalborg Kommune har 213.558 indbyggere
- Der er plads til 13.800 tilskuere på Aalborg Stadion
- Ca. 6.000 børn under 15 år har besøgt Aalborg Stadion i 2018

På Aalborg Stadion går fodbold og rygning ikke hånd i hånd

Når AaB spiller på hjemmebane, må tilskuerne undvære cigaretterne eller gå uden for stadion for at ryge. Som det første stadion i Danmark har Aalborg Stadion nemlig været røgfrit siden 2007.

Danmarks første røgfri stadion

Beslutningen om at gøre Aalborg Stadion røgfrit blev taget i forbindelse med nye regler om røgfri miljøer i Aalborg Kommune i 2007. De fastslår, at der ikke må ryges i kommunens lokaler, bygninger eller bygningsanlæg – hverken af medarbejdere eller borgere. Det gælder både cigaretter og e-cigaretter.

Baggrunden for at indføre de fælles regler var at beskytte borgere og medarbejdere mod sundhedsskader og gener fra tobaksrøg, når de opholdt sig i kommunens lokaler og bygningsanlæg.

De røgfri miljøer i Aalborg Kommune medførte, at Aalborg Stadion blev det første røgfri stadion i Danmark.

Jørgen Smed, leder af Aalborg Idrætspark, opfordrer andre stadions til at blive røgfri.

Hurtig accept fra tilskuerne

Jørgen Smed, leder af Aalborg Idrætspark, fortæller, at forbud mod rygning på udendørsarealer var ret udsædvanligt, da Aalborg Stadion blev røgfrit i 2007.

Han nævner, at det gjorde processen lettere, at røgfrit stadion var en politisk beslutning, som ikke var til at lave om på. Jørgen Smed anbefaler andre stadions, idrætsparker og lignende, der overvejer at indføre røgfrihed, "bare at gøre det".

"Det vil nok være lettere i dag, fordi der er en større udbredelse af røgfrie udendørsområder," understreger Jørgen Smed.

"Der var et ramaskrig i starten, men efter de første to kampe var der ikke nogen problemer. Det var forbavsende smertefrit."

Jørgen Smed, leder af Aalborg Idrætspark

Røgfri stadions

Fire af Danmarks 14 superligastadions er helt røgfri. De resterende stadions har delvise eller ingen rygeforbud.

Butikker gemmer tobakken væk

Salling Group gemmer tobakken væk, så den ikke længere er synlig i deres danske butikker. Håbet er, at resten af detailbranchen følger med.

Detailhandlen har et ansvar

Som landets største detailhandelsvirksomhed har Salling Group et ansvar for at gå forrest, mener ansvarlighedsdirektør Jonas Schrøder.

I Salling Groups mere end 600 butikker i Danmark er cigaretterne skjult, så unge ikke fristes til at købe dem. Cigaretmaskinerne ved kassebåndene er dækket med folie, så man ikke kan se, at der sælges tobak. Kunderne skal derfor selv spørge kassemedarbejderen, hvis de ønsker at købe cigaretter.

Initiativet blev taget efter Kræftens Bekæmpelse, Hjerteforeningen og Lægeforeningen sammen opfordrede detailhandlen til at gemme tobakken væk. I et brev til Folketingets Sundheds- og Ældreudvalg

Skjult tobak

Forbud mod al markedsføring af tobak på salgssteder gør cigaretter mindre tilgængelige, mindre synlige og mindre attraktive for børn og unge.

understregede foreningerne detailhandlens ansvar for danskernes sundhed.

"Det læste vi i Salling Group og forholdt os til. Nu blev tobak for alvor sat på dagsordenen," forklarer Jonas Schrøder.

En modig beslutning

Salling Group kalder det for en modig beslutning at gemme tobakken væk. Man var indstillet på, at salget af cigaretter ville falde, men vidste ikke hvor meget.

"Vi omsætter for over 1 milliard kroner om året på tobak. Det er altså ikke hvilken som helst vare, vi har gemt væk," siger Jonas Schrøder og understreger, at det er vigtigt, at resten af detailbranchen følger med – også kiosker og tankstationer.

"Ellers er der risiko for, at salget bare flytter til andre butikker, hvor tobakken fortsat er synlig, og så når vi aldrig målet om en røgfri generation."

Fokus på børn og unge

Jonas Schrøder har i både butikker og på hovedkontoret mødt stor forståelse og opbakning til initiativet. Alle er enige om, at rygning er usundt.

Det handler om at være med til at nedbringe sandsynligheden for, at nye unge begynder at ryge – og her viser erfaringerne allerede, at initiativet har en effekt. I Netto-kæden er salget af tobak på

"Vi kan bidrage ved at gemme tobakken væk og gøre en forskel for de næste generationer. Vi skal se en røgfri generation vokse op i 2030."

Jonas Schrøder, ansvarlighedsdirektør i Salling Group

landsplan faldet med 9 pct., efter tobakken blev gemt væk. Men kigger man på Netto-butikker, der ligger tæt på én eller flere ungdomsuddannelser, er tendensen endnu mere mærkbar. Her er faldet gennemsnitligt 25 pct. – og helt op til 39 pct., siden cigaretterne blev gemt væk.

Bagvægge uden tobak

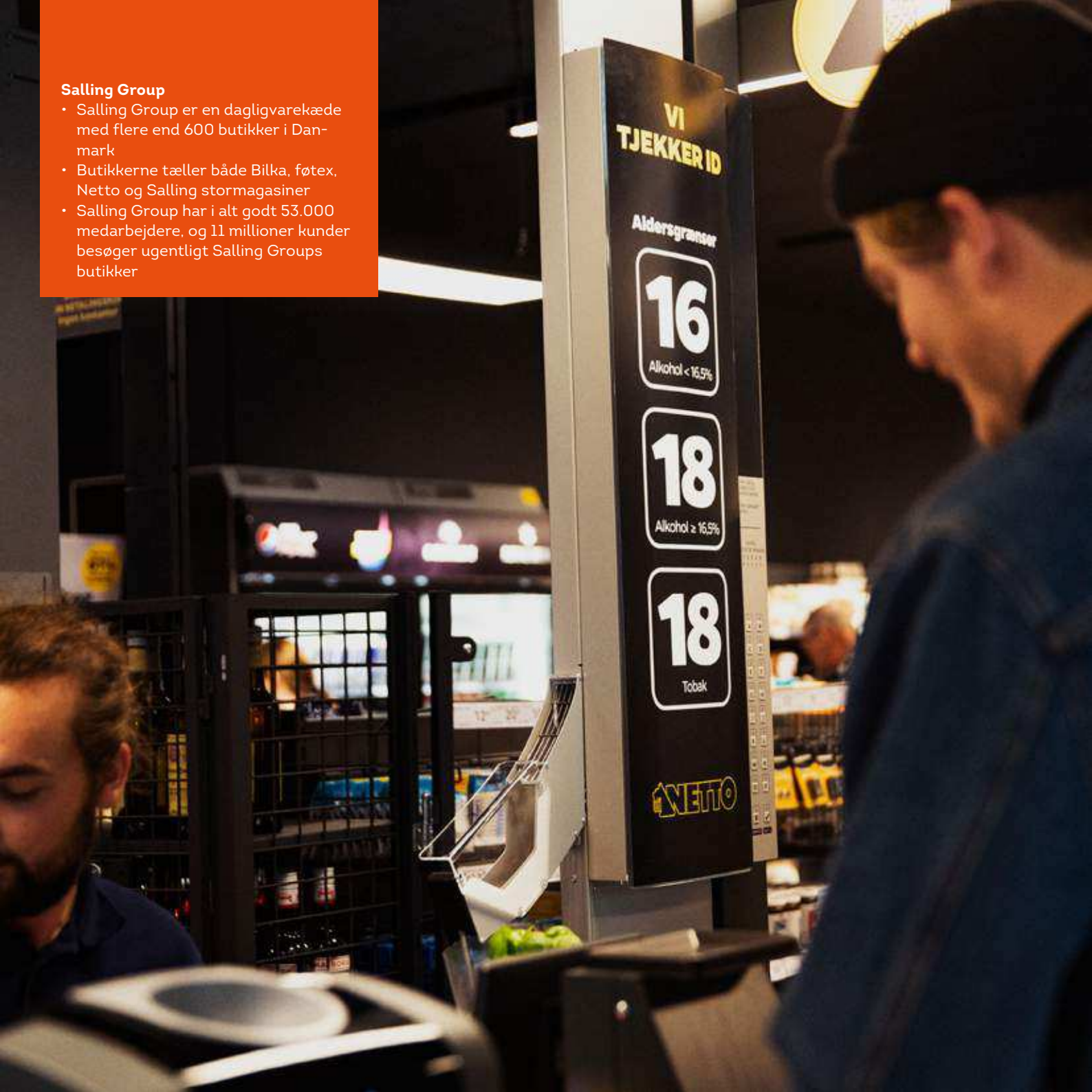
Jonas Schrøder forestiller sig, hvordan det ser ud i supermarkederne om få år, hvis resten af detailbranchen gemmer tobakken væk.

"Man vil se tilbage og sige: Kan I huske, da hele bagvæggen i føtex var fyldt med cigaretter? Hvor er det mærkeligt, at det var helt normalt, at cigaretter var synlige i butikkerne dengang."

Salling Group har gemt tobakken væk, fordi de ønsker at bakke op om en røgfri generation i 2030.

Salling Group

- Salling Group er en dagligvarekæde med flere end 600 butikker i Danmark
- Butikkerne tæller både Bilka, føtex, Netto og Salling stormagasiner
- Salling Group har i alt godt 53.000 medarbejdere, og 11 millioner kunder besøger ugentligt Salling Groups butikker



Partnere i Røgfri Fremtid

Røgfri Fremtid samler mange om den fælles vision
Vi tror på en røgfri fremtid i 2030, hvor ingen børn og unge og højst 5 pct. af den voksne befolkning ryger. Vi er næsten 100 partnere fra hele landet, og flere kommer til.



Buus & co.



Lægforeningen 

RANDERS



DANSKE REGIONER



ÆRO KOMMUNE

VIBY





Fællesskaber uden røg

I efteråret 2013 indførte Middelfart Produktionsskole røgfri skoletid. Det betyder, at hverken elever eller ansatte ryger i skole- og arbejdstiden. Skolen hjælper eleverne til at være røgfri ved at tilbyde alternative aktiviteter i pauserne.

Væk med rygetrangen i skoletiden

"Middelfart Produktionsskole gør det nemmere for eleverne at være røgfri ved at fjerne alt, der stimulerer trangen til at ryge. Skolen har indført alternative aktiviteter og skåret ned på antallet af pauser," fortæller forstander på Middelfart Produktionsskole Julie Krarup.

Eleverne har to pauser i løbet af skoledagen. Her er der mulighed for at spille spil, tage en slapper i sofaerne og få noget sundt at spise eller drikke. De elever, der har behov for det, kan også få nikotinyggegummi i pauserne.

Sunde fællesskaber

På Middelfart Produktionsskole lægger man vægt på sunde fællesskaber, som ikke bliver defineret af røg. De mange forskellige aktiviteter holder ikke blot eleverne fra cigaretterne, men skaber også relationer på tværs af værksteder, uddannelser, køn og alder.

"Vi ved, at eleverne på vores skole oftest kommer fra baggrunde, hvor rygning er til stede i deres hverdag. Vi har en forpligtigelse over for eleverne og deres trivsel, og derfor har vi besluttet at gøre alt, hvad vi kan for dem, mens de er i skole," forklarer hun.

Rygning er ikke til diskussion

Det er ikke altid, at eleverne reagerer positivt på skolens røgfri miljø, og det kan være udfordrende, mener Julie Krarup. Derfor har skolen vedtaget, at det ikke er muligt at ændre på beslutningen om røgfri skoletid. På den måde er emnet heller ikke til diskussion blandt eleverne.

"Vi har fjernet rygning som et emne, der kan tages op til debat. De, der har valgt at gå på skolen, er helt med på, at når man starter hos os, er det uden rygning i skoletiden," forklarer Julie Krarup og uddyber:

"Vi er en skole med faste rammer, og eleverne oplever på deres egne kroppe, at det har en virkning."

Røgfri skoletid kræver forberedelse

Inden man indfører røgfri skoletid, anbefaler Julie Krarup, at man forbereder sig grundigt. Ifølge hende er det vigtigt, at medarbejderne også kan se meningen med det. Det er dem, der er bærende for, om indsatsen lykkes.

"Medarbejderne er nødt til at have kompetencerne til at håndtere konflikter om emnet og være indstillet på at tage ansvar."

Julie Krarup fremhæver også, at det er vigtigt at have et attraktivt miljø på

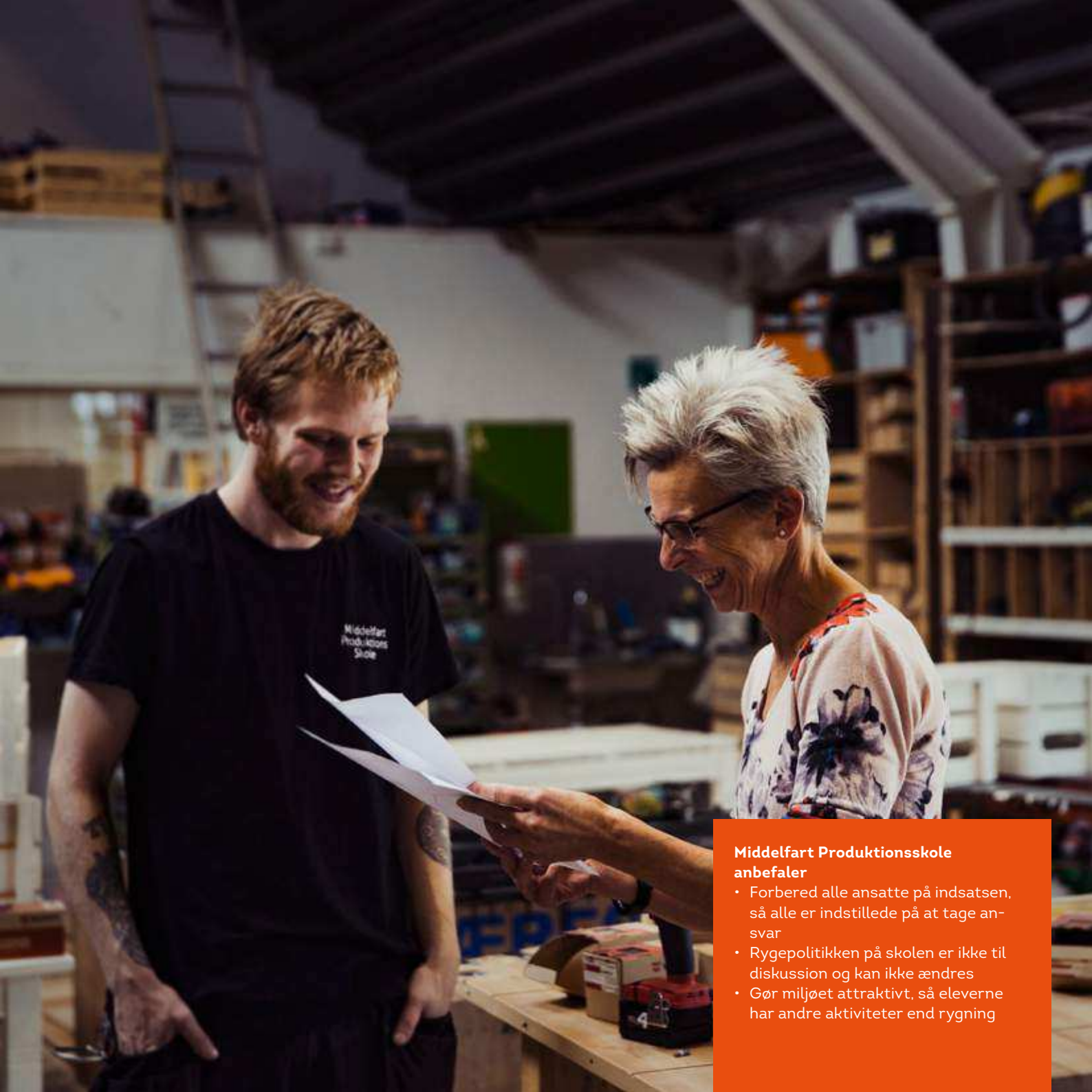
skolen, så eleverne kan give sig til andre aktiviteter i stedet for at ryge.

"Vi anerkender, at det kan være enormt vanskeligt at holde sig fra cigaretterne i skoletiden. Men vi giver ikke op. Det er elevernes sundhed og trivsel, det handler om," slutter Julie Krarup.

"Rigtig mange begynder at ryge, når de starter på ungdomsuddannelser. Det vil vi ændre på."

Julie Krarup, forstander på Middelfart Produktionsskole

Rygning er ikke en del af hverdagen på Middelfart Produktionsskole, hverken for elever eller ansatte.



Middelfart Produktionsskole anbefaler

- Forbered alle ansatte på indsatsen, så alle er indstillede på at tage ansvar
- Rygepolitikken på skolen er ikke til diskussion og kan ikke ændres
- Gør miljøet attraktivt, så eleverne har andre aktiviteter end rygning



Varde Kommunes Strategi for flere røgfrie miljøer og færre rygere

- Flere røgfrie miljøer og fællesskaber
- Opbakning til nationale, kommunale og private initiativer, der har til formål at forebygge rygestart
- Øget fokus på de borgere, som særligt har brug for hjælp og støtte til rygestop

Samarbejde på tværs for en røgfri fremtid

I forbindelse med sundhedspolitikken har Varde Kommune en vision om at blive en røgfri kommune. Kommunen vil sikre røgfrie miljøer, bakke op om initiativer, der forebygger rygning, og støtte de borgere, der har brug for hjælp til rygestop.

"Der er en stigning i andelen af børn og unge, der ryger, og vi ved, at rygning har betydning for udviklingen af en lang række sygdomme. Så det handler om, at vi som kommune tager ansvar og skaber de rammer, som fremmer en røgfri dagsorden lokalt."

Margit Thomsen,
Sundhedschef i Varde
Kommune

Vision om en røgfri kommune

Strategien for at nå visionen om en røgfri kommune blev sat i gang i 2014 for at reducere antallet af rygere og forebygge rygestart, særligt blandt børn og unge.

I Varde Kommune arbejder de tværfagligt med opgaven, så det ikke kun er sundhedsforvaltningen, der har ansvaret. En styregruppe, hvor en repræsentant fra alle kommunens forvaltninger deltager, arbejder sammen om at skabe en røgfri kommune. Arbejdet er derfor et fælles ansvar, hvor den samlede indsats på tværs af forvaltningsområder bidrager til arbejdet.

"Tværfagligt arbejde virker. Det behøver ikke skabes pga. rygning, men kan dække mange områder. Alle de forskellige områder har på kryds og tværs noget med hinanden at gøre," siger Margit Thomsen, Sundhedschef i Varde Kommune.

Samarbejde skaber ejerskab på tværs

Styregruppen mødes flere gange årligt og diskuterer sundhedsrelaterede udfordringer, status og nye temaer, der skal tages op for bl.a. at nå målet om en røgfri kommune. Samarbejdet gør brug af forvaltningernes forskellige kompetencer og viden, og det styrker både eksisterende og nye indsatser.

"Fællesmøderne giver mulighed for tværfagligt samarbejde, sparring og bedre koordinering. Samtidig skaber det et større ejerskab hos de enkelte fagområder, fordi de er med i beslutningsprocesserne og implementeringen på deres område," fortæller Margit Thomsen.

Første skridt, som styregruppen har taget initiativ til efter Varde Kommunes partnerskab i Røgfri Fremtid, er røgfri arbejdstid. Det skal være med til at skabe gode rollemodeller for børn og unge. Dernæst vil styregruppen arbejde for røgfri skoletid på alle kommunens grundskoler.

I Varde Kommune samarbejder man på tværs af forvaltninger for at nå en røgfri fremtid.

Røgfri fra frikvarter til fest

Viby Gymnasium er det første gymnasium i Aarhus, der har indført røgfri skoletid. Her bliver der arbejdet for at holde både frikvarterer og fester røgfri.

Gymnasium uden røg

Viby Gymnasium indførte røgfri skoletid den 1. august 2018, og blev dermed det første gymnasium i Aarhus, hvor hverken lærere eller elever må ryge i løbet af skoletiden. Tiltaget gælder både for cigaretter, e-cigaretter og snus.

Gymnasiet indførte røgfri skoletid, fordi rygning spillede en væsentlig rolle i forhold til det sociale i skoletiden. Det skulle der laves om på.

Derfor kan eleverne nu bruge pauserne på at spille bold i idrætshallen, låne et spil eller spille musik med vennerne i musiklokalet. Og flere sociale tiltag er på vej. Det er eleverne, der sammen med lærerne er med til at lave de aktiviteter, der skal foregå på skolen i stedet for rygning.

Sociale aktiviteter uden røg

"Lærerne holder øje med, om eleverne ryger i frikvartererne. Til festerne er det vagterne, der holder øje med, om der bliver røget i smug. Hvis en elev bliver op-

"Vi manglede alternativer, hvor man kunne være social, uden at det havde med rygning at gøre."
Morten Søding Sørensen, lektor på Viby Gymnasium

daget i at ryge, venter der ikke skæld ud og løftede pegefingre. I stedet spørger læreren, hvorfor eleven ryger, og hvad han eller hun kunne tænke sig at lave i stedet for," forklarer Morten Søding Sørensen, lektor på Viby Gymnasium.

Eleverne på Viby Gymnasium har også mulighed for at tale med en rygestop-rådgiver, hvis de ønsker at kvitte smørgerne. Det er blevet besluttet, at elever, der har brug for det, kan bytte en undervisningstime ud med en snak om rygestop. På den måde har eleverne mulighed for at få hjælp til at stoppe med at ryge uden at skulle bekymre sig om fravær.

Eleverne som det gode eksempel

Ifølge Morten Søding Sørensen kan det være udfordrende, at de elever, som startede på skolen inden røgfri skoletid blev indført, er vant til, at de godt må gå uden for skolens matrikel og ryge.

"Hvis de tager bussen ned i byen for at ryge, er der ikke så meget, vi kan gøre," forklarer han og understreger, at det også handler om, at rygning ikke skal være synligt på skolen.

"Eleverne statuerer et eksempel for nye elever ved ikke at ryge synligt, og det opnår man gennem røgfri skoletid."

Til andre, der overvejer at indføre røgfri skoletid, anbefaler Morten Søding Sørensen at finde på alternativer til rygning i pauserne. På Viby Gymnasium har det fungeret godt at inddrage eleverne i processen og på den måde lade dem tage en aktiv del i beslutningen om røgfri skoletid.

Røgfri skoletid virker

Forskning viser, at der er sammenhæng mellem ryge-regler på skoler og antallet af elever, der ryger. Jo strammere regler, jo færre elever ryger.

På Viby Gymnasium prioriterer man sociale aktiviteter uden røg. Eleverne kan blandt andet spille musik i frikvartererne.



Viby Gymnasium anbefaler

- Inddrag eleverne i at finde på sociale aktiviteter som alternativ til rygning
- Forbered alle ved at holde temadage og vær parate inden implementeringen
- Hold fast, når først røgfri skoletid er indført

Kommunernes Landsforening

- KL er interesse- og medlemsorganisation for de 98 kommuner i Danmark
- KL er med i partnerskabet Røgfri Fremtid, fordi kommunerne kan spille en central rolle, for at børn og unge kan vokse op uden røg, og samtidig har mulighed for at støtte de mennesker, der ønsker at holde op med at ryge



Kommuner på vej på mod en røgfri fremtid

KL prioriterer en røgfri fremtid. Derfor er tobaksforebyggelse et stort fokus i KL's nyeste forebyggelsesudspil, hvor man ønsker at inspirere til, at flere vælger et røgfrit liv, og at ingen børn og unge begynder at ryge.

Politisk fokus på en røgfri fremtid

I januar 2018 lancerede KL det politiske udspil *Forebyggelse for Fremtiden*, hvor et af pejlemærkerne er, at flere skal vælge et røgfrit liv, og at ingen børn og unge skal begynde at ryge.

"Med forebyggelsesudspillet lægger vi op til en lokal politisk drøftelse i kommunalbestyrelserne om, hvordan den enkelte kommune kan skabe endnu mere systematik og kvalitet i arbejdet med at forebygge rygning. Det gør vi, fordi børn og unge skal have mulighed for at vokse op uden røg, og fordi alle, der ønsker at blive røgfri, skal opleve, at omgivelserne støtter op om den beslutning. Det gælder især de unge, hvor vi helt skal undgå, at den unge festryger bliver dagligryger senere i livet," siger Jette Skive, formand for KL's Sundheds- og Ældreudvalg.

Vejen til en røgfri fremtid

Gennem de sidste mange år er der taget vigtige skridt i kommunerne for både at

KL sætter fokus på Røgfri Fremtid og understøtter kommunernes arbejde med tobaksforebyggelse.

forebygge rygestart og tilbyde rygestopforløb for borgere, der ønsker hjælp til at stoppe med at ryge.

"Som kommuner er vi i kontakt med borgerne gennem hele livet og især i børne- og ungdomsårene. Vi spiller derfor en væsentlig rolle i at forebygge rygestart og samtidig tilbyde hjælp til mennesker, der ønsker at holde op med at ryge. I udspillet har vi også fokus på den sociale ulighed i sundhed, som er et kæmpe problem og afspejler sig meget tydeligt i rygevanerne," siger Jette Skive og fortsætter:

"Vi ønsker med udspillet at sætte en fælles retning for kommunernes fortsatte arbejde med at styrke forebyggelsen og mindske uligheden i sundhed."

"Kommunerne er nået langt med at forebygge rygning. Men der er fortsat behov for at prioritere indsatsen både lokalt og nationalt."

Jette Skive, formand for KL's Sundheds- og Ældreudvalg

Forankringen

KL's rolle i Røgfri Fremtid partnerskabet er at sætte retning for kommunerne, mens de enkelte kommuner kan vælge at indgå konkrete og mere ambitiøse aftaler som en del af partnerskabet. Derudover er KL med til at skabe fokus på området blandt andet gennem aktiviteter i KL's Center for Forebyggelse i praksis som understøtter kommunernes arbejde med at forebygge rygestart, fremme røgfri miljøer og rygestop gennem oplæg på konferencer samt rådgivning og temadage.

Region og kommuner hjælper flere til et røgfrit liv

Region Midtjylland arbejder for en røgfri fremtid, hvor borgerne har så mange sunde leveår som muligt. Derfor har regionen indgået et samarbejde med de 19 kommuner i regionen for at sikre bedre hjælp til de borgere, der ønsker at stoppe med at ryge.

Bedre støtte til rygestop

16 pct. af alle borgere i Region Midtjylland ryger dagligt, og 70 pct. af dem ønsker at stoppe med at ryge. I 2018 indgik Region Midtjylland derfor en samarbejdsaftale på tværs af region og kommuner for at sikre bedre støtte til alle unge og voksne, der ønsker at lægge cigaretterne på hylden.

Med samarbejdsaftalen skal alle regionens hospitaler benytte henvisningsmetoden Very Brief Advice (VBA) med patienter, der er i kontakt med hospitalet. Efter henvisning fra regionen kontakter kommunen borgerne med tilbud om kommunal rygestoprådgivning og eventuel støtte til rygestopmedicin.

”Rygning er den forebyggelige enkeltfaktor, der er vigtigst for folkesundheden. En røgfri fremtid er derfor et vigtigt element i Region Midtjyllands mål om, at borgerne skal have så mange sunde leveår som muligt.”

Anders Kühnau, Regionsrådsformand i Region Midtjylland

Fra satspulje til regional indsats

Aftalen bygger på et satspuljeprosjekt i regionens Vestklynge, der fandt sted fra 2015-2017. Projektet viste meget positive resultater: Der skete en ottedobling af deltagere på kommunens rygestopkurser, og 44 pct. af dem, der gennemførte kurset, var røgfri seks måneder efter kursets afslutning. Derfor besluttede Region Midtjyllands sundhedskoordinationsudvalg at udbrede indsatsen til hele regionen.

En god indsats kræver godt forarbejde


Erfaringer fra Vestklyngens projekt har vist, at indsatsen kræver forarbejde både i region og kommuner. I projektet i Vestklyngen har man udarbejdet en kommunikationsplan, der understøtter indsatsen blandt andet via informationsskærme, indslag i lokal-tv og løbende opdateringer til sundhedspersonalet i klinikkerne for at sikre en god modtagelse af projektet.

”Netop information om antal henvisninger og stoprater har været en stor motivationsfaktor for sundhedspersonalet,” nævner Anders Kühnau, Regionsrådsformand i Region Midtjylland, og fortsætter:

Very Brief Advice

VBA er en henvisningsmetode til rygestop, hvor alle patienter bliver spurgt til deres rygevaner. Sundhedspersonalet tilbyder dem, der ryger, henvisning til det kommunale rygestopforløb.

”I Region Midtjylland har VBA fungeret som en enkel og hurtig metode for sundhedspersonalet, fordi de kan henvisse direkte til kommunerne. Vi håber, at den nye samarbejdsaftale kan hjælpe endnu flere borgere til at blive røgfri og dermed bidrage til regionens mål om en røgfri fremtid.”



"I Region Midtjylland arbejder vi for en røgfri fremtid, hvor ingen børn og unge skal starte med at ryge. Derfor giver det god mening at samle kræfterne på tværs."

Anders Kühnau, Regionsrådsformand i
Region Midtjylland



Tak til Røgfri Fremtids partnere for bidrag til partnerkataloget.

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

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

Varenr. 5724

