



Til skoler i  
Slagelse Kommune

# INDSATSKATALOG

---

## RØGFRI SKOLETID

## DEFINITION

**RØGFRI SKOLETID** betyder, at der ikke må ryges i skoletiden, hverken på eller uden for skolens område. Røgfri skoletid omfatter både elever, medarbejdere og gæster.



# Forord

## Forebyggelse af rygestart blandt børn og unge

Hver dag begynder 40 børn og unge under 18 år at ryge. Jo yngre man er, når man begynder at ryge, jo større er risikoen for, at man bliver afhængig. Alt for mange børn og unge gør sig de første erfaringer med rygning, snus og andre tobaksvarer, inden de forlader grundskolen. Men sådan behøver det ikke at være.

Tydelige regler og rammer for røgfrihed på skolerne har stor betydning for at forebygge elevers rygestart. I Slagelse Kommune har vi derfor besluttet, at alle folkeskoler, specialskoler, X-class og Ungdomsskolen har Røgfri skoletid fra den 1. august 2019. Beslutningen gælder både elever, medarbejdere og gæster på skolerne.

## Alle har ret til et røgfrit liv

Børn og unge har ret til at vokse op uden røg, og i Slagelse Kommune tager vi ansvar for, at det bliver muligt. Med indførslen af Røgfri skoletid viser vi, at unge og rygning ikke hænger sammen.

Vores skoler skal være med til at skabe de bedste vilkår for fremtidige generationer. Flere børn og unge skal have bedre mulighed for at leve et sundt og godt liv. Vi som rollemodeller tager ansvar for vores unge mennesker, så rygning ikke bliver en del af den sociale norm.



---

### Ali Yavuz

Formand for Forebyggelses- og Seniorudvalget  
Slagelse Kommune



---

### Helle Blak

Formand for Børne- og Ungeudvalget  
Slagelse Kommune

# Røgfri skoletid for elever, medarbejdere og gæster

## Røgfri skoletid hos jer

Implementeringen af Røgfri skoletid kan understøttes af en række forskellige tiltag. Det er op til jer som skole, hvilke indsatser og aktiviteter I vil igangsætte. I kan derfor frit vælge mellem tiltag i dette katalog og sætte dem sammen, så det giver mening for jer. I kan med fordel koordinere indsatserne med allerede eksisterende tiltag på skolen omhandlende rygning og tobak.

Dette katalog er baseret på erfaringer fra andre skoler, som allerede arbejder med eller har indført Røgfri skoletid. Indsatserne er opdelt i fem forskellige temaer, så det er nemt for jer at få et overblik, komme i gang og arbejde målrettet med Røgfri skoletid. Temaerne er som følger:

- 1 Strukturelle indsatser
- 2 Elevinddragelse
- 3 Forældreinddragelse
- 4 Rygestoptilbud
- 5 Den komplette pakke: X:IT

Røgfri skoletid er mest effektivt, når det kombineres med indsatser og aktiviteter fra flere forskellige temaområder. Dog er X:IT en indsats, som allerede kombinerer aktiviteter fra flere temaområder.

## Arbejdet med Røgfri skoletid kan understøtte læringsmål

Røgfri skoletid kan kombineres med undervisning omkring rygning og supplere skolens øvrige arbejde. F.eks. er undervisningsmaterialet "Gå Op i Røg" koblet direkte på Undervisningsministeriets fælles læringsmål i f.eks. dansk, samfundsfag, biologi og sundheds- og seksualundervisning. Det understøttende arbejde til Røgfri skoletid kan derfor med fordel integreres i skolens allerede eksisterende arbejde.

## Bred involvering

For at sikre ejerskab og opbakning til arbejdet med Røgfri skoletid, er det en god idé at involvere både elevrådet, forældrebestyrelsen og medarbejderne. Forældre og medarbejdere er vigtige rollemodeller for eleverne, og deres holdning til Røgfri skoletid har derfor stor betydning.

# 1 Strukturelle indsatser

Strukturelle indsatser er tiltag, som er rammegivende for arbejdet med Røgfri skoletid. Det kan f.eks. være en tobakspolitik, som sætter rammen for arbejdet med tobaksforebyggelse eller kompetenceudvikling til medarbejderne, som sikrer en fælles forståelsesramme for unge og rygning.

## A Tobaksfri politik

En tobaksfri politik indeholder typisk regler, aftaler og sanktioner ved brug af cigaretter, vandpibe, snus og e-cigaretter i skoletiden. En tobaksfri politik kan med fordel understøttes af konkrete aktiviteter. For at sikre et bredt ejerskab og kendskab til en tobaksfri politik, anbefales det, at både elevrådet, forældrebestyrelsen og medarbejderne inddrages i overvejelserne om, hvordan I som skole bedst implementerer og understøtter arbejdet med Røgfri skoletid. Folkesundhed i Slagelse Kommune kan give råd og vejledning til, hvordan I kan udarbejde og implementere en tobaksfri politik.

**L Tid og ressourcer:** Udarbejdelse eller redigering af en tobaksfri politik kræver, at I som minimum afsætter tid til at involvere elevråd, forældrebestyrelse og medarbejdere i processen.

## B Forebyggerkursus til medarbejdere

Et forebyggerkursus ved Kræftens Bekæmpelse klæder personalet på til at arbejde forebyggende med rygning. På kurset lærer deltagerne at undervise, holde oplæg og inddrage forældrene i arbejdet med at forebygge rygning. På kurset får man også en "værktøjskasse" med forskellige øvelser, aktiviteter og oplæg, som kan indgå i det forebyggende arbejde med børn og unge. Kurset henvender sig til medarbejdere, som arbejder med unge i alderen 12 til 16 år.

**L Tid og ressourcer:** Kurset varer 1 dag og koster 1500 kr. per person + 350 kr. til materialer. Det foregår hos Kræftens Bekæmpelse i København.

Kontakt Kræftens Bekæmpelse for mere info.

## C Røgfrit liv – Kursus i korte samtaler med unge

Dette kursus ved Kræftens Bekæmpelse ruste medarbejderne til at tale med elever, der ryger. På kurset præsenteres deltagerne for redskaber til at favne elever med meget forskellige tanker om og holdninger til egen rygning. Man lærer bl.a., hvordan man taler med eleverne om rygning på en åben og motiverende måde, og man får redskaber til at hjælpe eleverne med at ændre rygevaner. Nogle elever kan også få brug for hjælp til at håndtere en røgfri skoledag, selvom de ikke ønsker at stoppe med at ryge.

Kurset henvender sig primært til personale, der arbejder med unge på 10. klassescentre eller ungdomsuddannelser.

**L Tid og ressourcer:** Kurset varer 2 dage og koster 3.000 kr. per person + 375 kr. for materialer per deltager. Det foregår som udgangspunkt hos Kræftens Bekæmpelse i København, men kan holdes lokalt, hvis der er opbakning til det.

Kontakt Kræftens Bekæmpelse for mere info.

# 2 Elevinddragelse

Det er vigtigt at forberede eleverne på, hvorfor skolen skal have Røgfri skoletid, og hvad det betyder i praksis. Ligeledes er det vigtigt at understøtte det forebyggende tobaksarbejde med konkrete aktiviteter for eleverne og løbende dialog om emnet.

## A Information i hver enkelt klasse

Det anbefales, at der i hver klasse tages en dialog om, hvad Røgfri skoletid betyder, og hvorfor man har indført det i hele Slagelse Kommune. Læs nærmere beskrivelse af Røgfri skoletid på:

- [www.slagelse.dk/roegfri-skoletid](http://www.slagelse.dk/roegfri-skoletid)

**L Tid og ressourcer:** Afsæt tid i undervisningen til dialog omkring Røgfri skoletid. Snakken kan med fordel genopfriskes hvert skoleår. Det anbefales, at Røgfri skoletid italesættes på alle klassetrin, og at nye elever og forældre ved skolestart bliver bekendt med Røgfri skoletid.

## B Inddragelse af elevrådet

Det anbefales at inddrage elevrådet og sætte fokus på konkrete initiativer i forbindelse med Røgfri skoletid, f.eks. at skabe en sund pausekultur uden tobak. Folkesundhed i Slagelse Kommune kan inspirere og understøtte elevrådet i en involverende proces med både elever, ledelse og skolebestyrelse.

**L Tid og ressourcer:** Afsæt tid til, at elevrådet kan arbejde med Røgfri skoletid og inddrage relevante parter. Der kan afsættes midler til at skabe rammer for nye pauseaktiviteter.

## C Tobaksfri klasseaftaler

Underviserne i udskolingsklasserne kan lave Tobaksfri klasseaftaler sammen med eleverne. Aftalen gælder i ét skoleår og kan skrives i starten af året fra 7.-9. klasse. Dette betyder, at klassen tager en fælles beslutning om at fastholde tobaksfrihed. På den måde forpligter eleverne hinanden på, at de skal forblive tobaksfrie. I slutningen af hvert skoleår kan skolen vælge at give eleverne en præmie, hvis de har overholdt deres aftale.

For mere info om og skabelon til tobaksfri klasseaftaler se:

- [www.slagelse.dk/roegfri-skoletid](http://www.slagelse.dk/roegfri-skoletid)

**L Tid og ressourcer:** Afsæt tid i undervisningen til at drøfte og indgå tobaksfri klasseaftaler. Der kan afsættes ressourcer til en fælles præmie til hele klassen.

## D Tobaksforebyggende undervisning

Det er også muligt at lave et mere intensiveret forløb omkring rygning, som en del af den obligatoriske undervisning i 7., 8. og 9. klasse. Kræftens Bekæmpelse har udviklet materialer, der gør det nemt at tilrettelægge og gennemføre undervisningsforløb omkring rygning, f.eks. undervisningsmaterialet "Gå op i røg" eller fotokonkurrencen "Cool uden røg". Undervisningsmaterialet har bl.a. fokus på flertalsmisforståelser, sundhedskonsekvenser, pres og samfundsmæssige og sociale mekanismer.

**L Tid og ressourcer:** Undervisningsmaterialet er gratis og understøtter fælles mål i bl.a. dansk, samfundsfag, biologi og matematik. Undervisningsforløb kan evt. tilrettelægges som en del af de obligatoriske undervisningsemner i sundheds- og seksualundervisning samt familiekundskab. Kontakt Kræftens Bekæmpelse for undervisningsmateriale.

## E Rejsehold i tobaksforebyggelse

Alle grundskoler i Slagelse Kommune har mulighed for at benytte sig af Sundhedstjenestens Rejsehold i Rygeforebyggelse. Udover at tilbyde undervisning til alle 8. klasser, kan rejseholdet også komme på besøg i øvrige udskolingsklasser. Rejseholdet underviser eleverne i konsekvenserne ved rygning, snus, vandpibe m.m. samt hash. Undervisningen giver eleverne mulighed for at reflektere over egen sundhed.

**L Tid og ressourcer:** Rejseholdets undervisning kan tilrettelægges som en del af de obligatoriske undervisningsemner i sundheds- og seksualundervisning og familiekundskab. Et besøg af Rejseholdet er gratis, og deres undervisning varer typisk to lektioner. Kontakt Rejseholdet, hvis I ønsker besøg.

## 3 Forældreinddragelse

Forældres holdning til rygning har betydning for, om børn ryger. Derfor er det vigtigt at informere forældrene om Røgfri skoletid og om, hvilke retningslinjer det forventes, at både de og deres børn overholder.

### A Information til alle forældre

Alle forældre bør informeres om Røgfri skoletid. Herunder baggrunden for at indføre Røgfri skoletid, betydningen af Røgfri skoletid i praksis og vigtigheden af, at forældrene bakker op om initiativet og støtter deres børn i at være røgfrie. Folkesundhed har udarbejdet materiale, som kan bruges til at informere forældrene:

- [www.slagelse.dk/roegfri-skoletid](http://www.slagelse.dk/roegfri-skoletid)

**L Tid og ressourcer:** Afsæt tid til at informere alle forældre om Røgfri skoletid, evt. via Forældreintra

### B Forældremøder og skolebestyrelsesmøder

Det er en fordel at inddrage skolebestyrelsen i formidlingen af Røgfri skoletid, da de så vil kunne tage en dialog med andre forældre, som henvender sig ift. Røgfri skoletid. Skolebestyrelsen skal derfor klædes ordentligt på til disse snakke, hvilket man f.eks. kan gøre på et bestyrelsesmøde. Røgfri skoletid kan ligeledes tages op på forældremøder i de forskellige klasser, så alle forældre er bekendte med baggrunden og retningslinjerne for Røgfri skoletid.

Folkesundhed i Slagelse Kommune kan give forældrebestyrelsen sparring til, hvordan de kan bakke op om Røgfri skoletid.

**L Tid og ressourcer:** Det anbefales, at der afsættes 30-90 min. på et skolebestyrelsesmøde til dialog omkring Røgfri skoletid. Derudover anbefales det at tale om rygning på forældremøderne i 7.-9. klasse.

### C Tobaksfri aftaler

Tobaksfri aftaler indgås som udgangspunkt mellem elev og forældre og danner ramme for, at forældre får taget en snak om rygning med deres barn. Aftalen er en hensigtserklæring fra eleven om ikke at ryge eller benytte andre tobaksformer det kommende skoleår. Den gælder i ét skoleår og kan skrives i starten af året fra 7.-9. klasse. Tobaksfri aftaler opfordrer eleverne til at tage et aktivt valg i forhold til rygning, holder dem fast i deres beslutning og sikrer dem støtte fra en voksen. I slutningen af hvert skoleår kan skolen vælge at trække lod om en præmie blandt de elever, der har overholdt deres aftale.

For mere info om og skabelon til tobaksfri aftaler se:

- [www.slagelse.dk/roegfri-skoletid](http://www.slagelse.dk/roegfri-skoletid)

**L Tid og ressourcer:** Afsæt tid i undervisningen til at drøfte tobaksfri aftaler med eleverne, samt på et forældremøde med forældrene. Skolen kan afsættes ressourcer til præmier.

## 4 Rygestoptilbud

Det er vigtigt at understrege, at Røgfri skoletid ikke tvinger nogen til et rygestop. Dog forventes det, at alle overholder retningslinjerne for Røgfri skoletid ligesom med skolens andre ordensregler. Der kan dog være både elever, medarbejdere og forældre, som på baggrund af Røgfri skoletid ønsker at stoppe med at ryge.

### A Individuelt eller gruppebaseret rygestoptilbud

Slagelse Kommune tilbyder gratis rygestoprådgivning til dem, der ønsker at holde op med at ryge. Der findes flere forskellige tilbud som f.eks. rygestop i grupper og individuelle rygestopforløb. Når man deltager i et rygestoptilbud, kan man i 2019 få tilskud til nikotinpræparater, hvis man er bosiddende i Slagelse Kommune. For at deltage i et rygestoptilbud skal man være motiveret for at stoppe. Rygestoprådgiverne kan hjælpe med at fastholde motivationen. Et rygestop er ikke nemt, men hvis man får rådgivning både før og under sit rygestop, har man fem gange så stor chance for at holde fast i sin beslutning.

**Tid og ressourcer:** Det er op til jer som skole, om I vil tilbyde deltagelse i rygestop i skole-/arbejdstiden. Det præcise ressourceforbrug afhænger af rygestoptilbuddets form. Kontakt rygestoprådgiverne i Slagelse Kommune for mere info om rygestoptilbud.

### B XHALE

XHALE er et digitalt rygestopprogram, som kan hjælpe unge med at blive røgfri. XHALE byder bl.a. på opmuntrende videoer fra rygestoprådgivere, en stopplan, daglige motiverende beskeder, øvelser og gode råd til at klare et rygestop. Undervejs i forløbet kan man som bruger f.eks. holde øje med, hvor mange penge man har sparet ved ikke at købe cigaretter, blive opdateret på de ting, som sker i kroppen i løbet af et rygestop samt blogge med andre unge, som er i gang med et rygestop.

**Tid og ressourcer:** X:hale er gratis og fås både som app og webprogram. Webprogrammet er tilgængeligt på [www.xhale.dk](http://www.xhale.dk), og appen kan hentes i Google Play eller AppStore.

### C E-Kvit

E-Kvit er digital hjælp til rygestop for voksne. Programmet hjælper også, hvis man først vil undersøge sit forbrug og måske skære ned på forbruget af cigaretter.

**Tid og ressourcer:** E-Kvit er gratis og fås både som app, som kan hentes i AppStore eller Google Play og som webprogram på [www.ekvit.dk](http://www.ekvit.dk).

### D Stoplinjen

Stoplinjen er et gratis og anonymt tilbud til dig, som overvejer at stoppe med at ryge eller gerne vil have hjælp til at holde fast i dit rygestop. Hos Stoplinjen kan du stille spørgsmål og få gode tips af en rygestoprådgiver. Rygestoprådgiveren tager udgangspunkt i dine spørgsmål og overvejelser.

**Tid og ressourcer:** Rådgivning hos Stoplinjen er gratis. Ring på tlf. 80 31 31 31 eller send en SMS til 1231 med teksten Rygestop - så bliver du ringet op af en rygestoprådgiver fra Stoplinjen.





## 5 Den komplette pakke – X:IT

**X:IT** er en indsats bestående af tre elementer, som alle bør implementeres for størst mulig effekt på tobaksforebyggelsen. En evaluering af indsatsen viser, at **X:IT** kan halvere andelen af elever, der ryger i forhold til skoler, som kun følger den almindelige lovpligtige undervisning.

**X:IT** består af:

- A. Røgfri skoletid (træder i kraft på alle folkeskoler i Slagelse Kommune d. 1. august 2019)
- B. Forældreinddragelse herunder tobaksfri aftale og Snak om Tobak
- C. Kompetencegivende undervisningsmateriale

Vælger I at implementere **X:IT**, siger I ja tak til at arbejde med alle ovenstående indsatser. Nedenfor beskrives forældreinddragelse og undervisningsmaterialet nærmere.

### A Forældreinddragelse

Det er vigtigt, at forældrene bliver inddraget i **X:IT** og taler med deres barn om rygning. Til det formål er der udviklet et inspirationssite til forældre *Snak om Tobak* og en tobaksfri aftale. Se beskrivelse 3C.

For link til *Snak om Tobak* og tobaksfri aftale, se:

- [www.slagelse.dk/roegfri-skoletid](http://www.slagelse.dk/roegfri-skoletid)

### B Kompetencegivende undervisning

I **X:IT** skal eleverne arbejde med emnet rygning i mindst 8 lektioner om året i både 7., 8. og 9. klasse. Kræftens Bekæmpelse har udviklet materialer, der gør det nemt for jer som undervisere at tilrettelægge og gennemføre undervisningsforløb f.eks. undervisningsmaterialet "Gå op i røg" og fotokonkurrencen "Cool uden røg".

Emnet rygning er især relevant for fagene dansk, samfundsfag, biologi og det obligatoriske emne sundheds- og seksualundervisning samt familiekundskab. Klassen kan arbejde med rygning i fagundervisningen, tværfagligt eller i projektforløb. **X:IT** skal derfor ses som et muligt fokus i den obligatoriske undervisning i ovenstående fag, som er nemt at tage fat i, da der allerede ligger undervisningsmateriale m.m. klar.

- 🕒 **Tid og ressourcer:** Afsæt 10-20 timer årligt til en eller to tovholdere på **X:IT**, afhængigt af skolens størrelse. Undervisningsmaterialerne er gratis og kan indarbejdes i den normale undervisning. Skolen kan afsætte ressourcer til præmier.

# Her kan I få hjælp

## Røgfri skoletid i Slagelse Kommune

**Maria Bjerring Zangenberg**

Udviklingskonsulent og koordinator på Røgfri skoletid  
Folkesundhed i Slagelse Kommune

Mail: [mapet@slagelse.dk](mailto:mapet@slagelse.dk)

Tlf. 58 57 40 14

## Rygestoptilbud

**Anja Pedersen**

Rygestoprådgiver  
Sundhedstilbud i Slagelse Kommune

Mail: [rygestop@slagelse.dk](mailto:rygestop@slagelse.dk)

Sundhedskoordinatorernes tlf. 58 57 91 11 på hverdage kl. 8.15-9.00

## Kurser, undervisningsmateriale m.m. ved Kræftens Bekæmpelse

**Tenna Børsting Christiansen**

Projektleder  
Kræftens Bekæmpelse

Mail: [tennabc@cancer.dk](mailto:tennabc@cancer.dk)

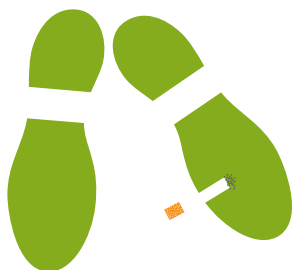
Tlf: 35 25 75 38

## Rejsehold i tobaksforebyggelse

**Annette Jørgensen og Helle Bagge**

Sundhedsplejersker  
Sundhedstjenesten i Slagelse Kommune

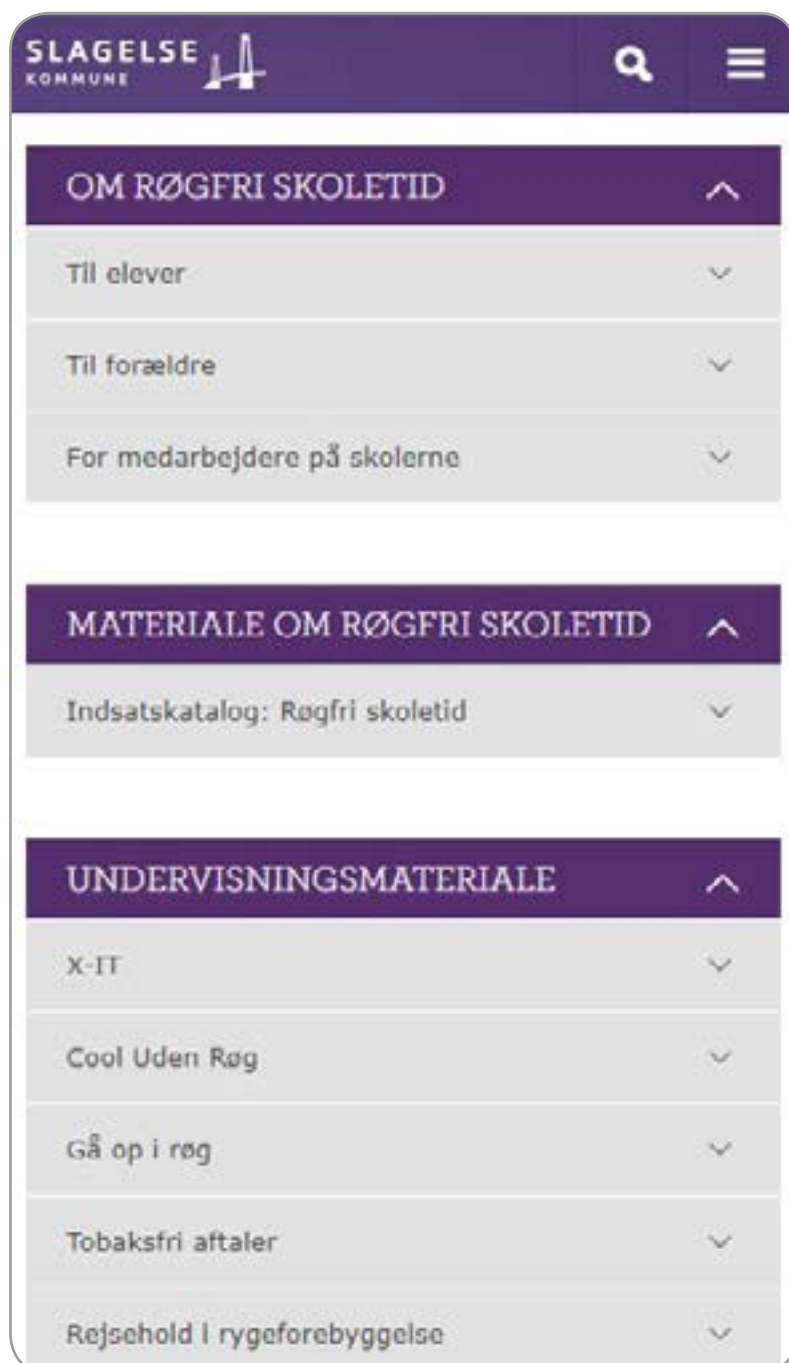
Mail: [annjo@slagelse.dk](mailto:annjo@slagelse.dk) / [hemel@slagelse.dk](mailto:hemel@slagelse.dk)



# Materiale og info

Vi har samlet materiale, nyttige links og relevante oplysninger på:

► [www.slagelse.dk/roegfri-skoletid](http://www.slagelse.dk/roegfri-skoletid)





**FOLKESUNDHED**  
SLAGELSE KOMMUNE



**Røgfri  
Fremtid**



**SLAGELSE**  
KOMMUNE