

# Røgfri skoletid på erhvervsuddannelser

Inspiration til at indføre  
røgfri skoletid



# Indhold

|                                                     |                |
|-----------------------------------------------------|----------------|
| <b>Hvad indebærer røgfri skoletid? .....</b>        | <b>Side 3</b>  |
| <b>Anbefalet proces til røgfri skoletid .....</b>   | <b>Side 4</b>  |
| <b>Udarbejdelse af en røgfri politik .....</b>      | <b>Side 6</b>  |
| • Hvornår og hvordan udarbejdes den røgfri politik? |                |
| <b>Hvordan håndhæves røgfri skoletid? .....</b>     | <b>Side 8</b>  |
| <b>Kommunikation og synliggørelse .....</b>         | <b>Side 10</b> |
| • Kommunikation om røgfri skoletid                  |                |
| • Særlige opmærksomhedspunkter                      |                |
| • Skiltning af røgfri skoletid                      |                |
| <b>Understøttende indsatser .....</b>               | <b>Side 14</b> |
| • Opstartsmøde for skolens ansatte                  |                |
| • Hjælp til at håndtere røgfri skoletid             |                |
| • Tilbud om hjælp til rygestop                      |                |
| • Nye fællesskaber og pauseaktiviteter              |                |
| <b>Skoler i projekt Røgfri Erhvervsskoler .....</b> | <b>Side 20</b> |
| <b>Hjemmesider om røgfri skoletid .....</b>         | <b>Side 20</b> |
| <b>Tilgængelige kurser, materialer mm. ....</b>     | <b>Side 22</b> |
| • Kurser og aktiviteter                             |                |
| • Plakater, postkort og flyer                       |                |
| <b>Kontakt .....</b>                                | <b>Side 26</b> |

# Introduktion

Dette materiale er udarbejdet som en del af projekt Røgfri Erhvervsskoler. Røgfri Erhvervsskoler er et treårigt (2018-2020) samarbejdsprojekt mellem Hjerteforeningen, Kræftens Bekæmpelse og Sundhedsfremme ved Steno Diabetes Center Copenhagen, støttet af Sundhedsstyrelsen. Projektet har understøttet 11 erhvervsskoler i at implementere røgfri skoletid. Kræftens Bekæmpelse og Hjerteforeningen har stået for at udføre aktiviteter på skolerne, mens Steno Diabetes Center Copenhagen bidrager med en formativ evaluering og forskning om effektive metoder til at forebygge rygning på erhvervsskoler. Materialet i dette hæfte er baseret på skolernes praksiserfaringer gennem projektet, mens resultater fra forskningen vil blive udgivet senere.

Formålet med materialet er at give inspiration til at indføre røgfri skoletid. Materialet henvender sig primært til erhvervsuddannelser, men andre ungdomsuddannelser vil også kunne hente inspiration i materialet. Derudover er materialet henvendt til sundhedsfremmeaktører, fx kommuner og regioner, som kan understøtte skolernes arbejde med røgfri skoletid.



## Hvad indebærer røgfri skoletid?

For at deltage i projekt Røgfri Erhvervsskoler har det været et krav til skolerne, at røgfri skoletid omfatter både elever, ansatte og gæster. Projektets definition af røgfri skoletid lyder:

- Røgfri skoletid betyder, at hverken elever, ansatte eller gæster må ryge, dampe eller snuse i skoletiden – hverken på eller uden for matriklen
- Røgfri skoletid omfatter alle tobaksrelaterede produkter

Organisationerne bag projektet anbefaler denne definition til alle ungdomsuddannelser. Erfaringer fra erhvervs- og gymnasiale uddannelser i hele landet viser, at skoler også selv foretrækker at lade ansatte være omfattet af røgfri skoletid. Den kommende lovgivning omfatter kun røgfri skoletid for elever men opfordrer til, at der lokalt træffes beslutning om at lade ansatte være omfattet af kravet.

# Anbefalet proces til røgfri skoletid

På baggrund af projektets erfaringer, anbefales nedenstående proces til skoler, der skal indføre røgfri skoletid. Det kan være svært at angive en nøjagtig tidsramme for forberedelserne, da det afhænger af mange faktorer fx skolens størrelse

og tidligere arbejde med sundhed. I projektet var der afsat et halvt år til forberedelserne før skolerne indførte røgfri skoletid, hvilket kan være en god rettesnor, når man skal planlægge sin proces.





# Udarbejdelse af en røgfri politik

## Hvornår og hvordan udarbejdes den røgfri politik?

Den røgfri politik bør laves cirka et halvt år før indførslen af røgfri skoletid. Den røgfri politik udarbejdes på en måde, der passer til den enkelte skole, fx indskrevet i eksisterende ordensregler.

Med røgfri skoletid anbefales det samtidig at indføre røgfri arbejdstid for alle ansatte, hvilket bør fremgå af skolens røgfri politik. Det skyldes hovedsageligt, at det er vigtigt at få skabt et røgfrit sted for alle, der færdes på skolen. Dertil sender det et godt signal over for eleverne, hvis de ansatte kan være rollemodeller, ligesom håndhævelsen af røgfri skoletid fungerer bedre, når reglerne er fælles for alle.

Politikken skal være tilgængelig for alle skolens ansatte, nuværende og kommende elever samt forældre fx via skolens hjemmeside og i informationsmateriale.

Den røgfri politik kan med fordel indeholde afsnit om **1)** skolens motivation for at indføre røgfri skoletid, **2)** definition af røgfri skoletid, og om det omfatter ansatte, **3)** sanktionsprocedure **4)** hvilke forventninger skolen har til ansatte i forhold til deres nye rolle **5)** hvad skolen har sat i værk for at understøtte røgfri skoletid, fx nye pauseaktiviteter eller tilbud til elever, der ryger.

## Sammensæt en arbejdsgruppe

Det anbefales at sammensætte en arbejdsgruppe til at udarbejde den røgfri politik. Arbejdsgruppen kan for eksempel bestå af repræsentanter fra forskellige afdelinger på både medarbejder- og ledelsesniveau. Hvis skolen har nedsat en arbejdsgruppe, der bredt repræsenterer organisationen, kan det bidrage til at skabe bred forankring og medejerskab.

Det er vigtigt, at skolen tager stilling til sanktioneringen af røgfri skoletid i den røgfri politik. Fx skal det besluttet, hvilke sanktioner der skal være, samt om der skal være afvigelser i forbindelse med skolefester, studieture eller andet. Mange skoler har gode erfaringer med allerede ved den første advarsel også at pålægge eleven hjælp til at håndtere røgfri skoletid. Dette kan ske ved en samtale hos fx studievejlederen, en sundhedsambassadør eller andre, skolen har valgt til at varetage denne funktion. Herigennem sendes et tydeligt signal til eleverne om, at skolen ønsker at hjælpe de elever, der har svært ved at håndtere røgfri skoletid, samtidig med, at det har nogle konsekvenser at bryde reglen.

## Eksempel på en røgfri politik

Røgfri skoletid betyder, at der ikke må ryges i skoletiden, hverken på eller uden for matriklen. Røgfri skoletid gælder alle elever, ansatte, ledere og gæster på skolen og omfatter også rygerelaterede produkter som e-cigaretter og snus.

### Formålet med røgfri skoletid:

- Ingen elever lærer at ryge i skoletiden
- Ingen elever eller ansatte udsættes for passiv rygning eller oplever synlig rygning i løbet af en skoledag
- Skolen etablerer rammer, der fremmer elever og ansattes sundhed og trivsel, herunder beskytter elever mod rygestart

### Arbejdet med røgfri skoletid understøttes af konkrete aktiviteter målrettet eleverne:

- Hjælp til at håndtere rygetrang i skoletiden
- Tilbud om hjælp til rygestop i skoletiden for elever, der ønsker det
- Synlighed og kommunikation om røgfri skoletid
- Aktive pauser og forbedret studiemiljø

### Sanktioneringsprocedure ved overtrædelse af røgfri skoletid

Overtrædelse af røgfri skoletid medfører konsekvenser i denne rækkefølge:

- 1. Mundtlig advarsel og tilbud om støtte:** Uddannelseslederen giver en mundtlig advarsel, hvor reglerne gennemgås og indskærpes overfor eleven. Dertil samtale med én af skolens rådgivere, som kan støtte og hjælpe eleven med at håndtere røgfri skoletid og evt. i gang med rygestopkursus mm. Overtrædelse og samtale registreres i elevsag.
- 2. Tilbud om støtte:** Samtale med én af skolens rådgivere, som kan støtte eleven og eventuelt hjælpe i gang med et rygestop. Overtrædelse og samtale registreres i elevsag
- 3. Skriftlig advarsel og tilbud om støtte:** Uddannelseslederen giver en skriftlig advarsel. Dertil samtale med en af skolens rådgivere. Eleven informeres igen om skolens regler. Overtrædelse og samtale registreres i elevsag.
- 4. Midlertidig bortvisning:** Fjerde gang reglen overtrædes indkaldes eleven til samtale med uddannelsesleder eller rektor med henblik på midlertidig bortvisning i op til 10 dage – Registreres i elevsag
- 5. Permanent Bortvisning:** Femte gang reglen overtrædes bortvises eleven permanent fra skolen

### Rolle- og ansvarsfordeling i forbindelse med røgfri skoletid

- Alle skolens ansatte har et medansvar i forhold til at håndhæve røgfri skoletid
  - I tilfælde hvor ansatte ser elever, der ryger i skoletiden, har den ansatte pligt til at reagere. Alle skolens ansatte skal benytte sig af ovenstående sanktionering.
- Udvalgte ansatte håndhæver røgfri skoletid på skolens område i pauserne



# Hvordan håndhæves røgfri skoletid?

Røgfri skoletid kan håndhæves på mange forskellige måder. Hvilken form for håndhævelse, der giver bedst mening for den enkelte skole, kan blandt andet afhænge af skolens organisering og størrelse. Erfaringerne fra skoler med røgfri skoletid viser, at flertallet af elever overholder røgfri skoletid, hvis de oplever, at det håndhæves. Som oftest er det kun en lille gruppe elever, som har brug for ekstra støtte til at komme igennem en røgfri skoledag.

Nogle skoler har valgt, at hele medarbejdergruppen, inklusive ledelse, håndhæver røgfri skoletid på skift i en fast turnus, hvor der rundes i små grupper. Andre skoler har valgt en model, hvor en mindre gruppe medarbejdere, fx kaldet

‘Sundhedsambassadører’, udgør et separat røgfri skoletids-team, som er hovedansvarlige for håndhævelse og registrering af elever, som bryder reglen. En tredje model, nogle skoler har valgt, er, at ledelsen håndhæver røgfri skoletid ved at gå rundt på skolen. Senere har andre medarbejdere taget del i at gå rundt.

Eleverne skal opleve, at der ikke er forskel på, hvem af de ansatte, der ser dem ryge. Selvom en skole har valgt, at det er en mindre gruppe medarbejdere, der har det overordnede ansvar for håndhævelsen, skal der være fælles fodslag blandt alle skolens ansatte. Det vil sige, at alle ansatte har et ansvar for at reagere, hvis de møder en elev, der ryger.

## Håndhævelse i turnussystem på Erhvervsskolerne Aars

Flere skoler har etableret et turnussystem inden indførslen af røgfri skoletid. Blandt andet har Erhvervsskolerne Aars haft gavn af at organisere håndhævelsen med et sådant system, hvor ansatte på skift er synlige på skolens område. Systemet fungerer på den måde, at de ansatte skriver sig selv på et oversigtsskema, hvor opgaven roterer blandt alle skolens medarbejdere og ledere. De ansatte går rundt tre gange per dag. På hver runde går der minimum seks medarbejdere, som også opsøger ‘hot spots’, hvor eleverne ofte gemmer sig. Systemet fungerer rigtig godt, og medvirker også til, at medarbejdere på tværs af skolens afdelinger nu socialiserer mere og har mulighed for at hjælpe de elever, der har svært ved at håndtere røgfri skoletid.

## Håndhævelse som en ledelsesopgave på Campus Frederikssund

På Campus Frederikssund, er det en ledelsesopgave at gå rundt i pauserne. Det har haft den positive effekt, at det har styrket netværket på tværs af ledelsen på de forskellige uddannelsessteder på Campus.

## Registrering af overtrædelser

Det er vigtigt, at overtrædelse af røgfri skoletid bliver registreret systematisk. På SOSU Fredericia – Vejle – Horsens foregår registreringen gennem studieadministrationen. Ansatte, der møder elever, som ryger, beder om elevens navn og fødselsdag, hvilket administrationen sørger for at registrere i skolens "elevmappe".

## Særlige opmærksomhedspunkter i håndhævelsen

Nogle ansatte oplever en frygt for at blive politibetjente, når de skal håndhæve røgfri skoletid over for eleverne. Det er vigtigt, at de ansatte undgår den løftede pegefinger i håndhævelsen. Samtalen med eleven, der har røget, skal være tryk og positiv, og eleven skal mødes med åbenhed og respekt. Der må selvfølgelig ikke være tvivl om, at eleven forventes at overholde reglerne. Dette skal dog forklares på en måde, hvor man stadig opretholder en god relation til eleven ved ikke at virke fordømmende.

Nogle medarbejdere kan have en bekymring for, at elever vil opgive et forkert navn, hvis de bliver opdaget i at ryge. På Campus Frederikssund oplevede de nogle elever, der prøvede at angive et forkert navn. Det var dog ofte de samme elever, der blev opdaget i at ryge flere gange, og det blev hurtigt vanskeligt for eleverne at lyve, når de ansatte spurgte mere ind til klasse, underviser med mere. Derfor har det ikke været en særlig udfordring.

I håndhævelsen er det også vigtigt at huske på, at røgfri skoletid ikke betyder, at skolen skal have eleverne til at gennemføre et rygestop. Eleverne skal hjælpes til en røgfri skoletid. Kun hvis eleven selv ønsker et rygestop, bør skolen eller kommunen hjælpe dem med dét.

## Støtte og hjælp som en del af sanktioneringen på SOSU Herning

På Social & SundhedsSkolen Herning har man som en del af sanktioneringen planlagt en ugentlig aktiv pause, hvor eleverne er pålagt at deltage. Alle elever, der i løbet af ugen er blevet taget i at ryge, skal møde op i pausen. Her møder de en underviser, der sørger for at sætte en aktivitet i gang – og som samtidig kan tale om eventuelle udfordringer med den røgfri skoledag på en uformel måde. Tanken er, at det skal være hyggeligt, og at andre elever også er velkomne til at deltage. Planen er, at mange medarbejdere skal kunne stå for den aktive pause, så det kan gå på skift.

Generelt har flere skoler gode erfaringer med at inkludere støtte og hjælp til at håndtere røgfri skoletid i sanktioneringen af røgfri skoletid.

# Kommunikation og synliggørelse

## Kommunikation om røgfri skoletid

Før røgfri skoletid indføres anbefales det, at skolen bruger tid på at kommunikere tiltaget ud til følgende:

- Medarbejdere og ledelse (eventuelt via E-Boks, Intranet)
- Elever på skolen (eventuelt via E-Boks, Intranet)
- Kommende elever (eventuelt via E-Boks, optagelsesbrev og til åbent hus-arrangementer med videre)
- Praktik- og lærepladser
- Samarbejdspartnere, fx kursusvirksomheder
- Kursister
- Naboer – både private og erhverv (eventuelt via brev med info om, hvordan naboerne kan rette eventuelle henvendelser og klager til skolen)

Inkludér gerne følgende information i kommunikationen:

- Hvordan reglerne er (herunder sanktionering) og hvornår de træder i kraft
- Hvor og hvordan man kan få hjælp til at komme igennem en røgfri skole-/arbejdsdag
- Information om rygestoptilbud

## Inspiration til at inddrage medarbejdere

Kommunikationen skal forberede alle på, at røgfri skoletid er på vej. Det anbefales, at kommunikationen internt på skolen inviterer til medinddragelse, så især medarbejdere, der er særlige fortalere for røgfri skoletid, kan blive inddraget i processen, og derved medvirke til at skabe øget motivation blandt andre medarbejdere. Man kan med fordel danne en arbejdsgruppe, som kan arbejde videre med input, drøftelser med mere. Efter røgfri skoletid er blevet indført anbefales det, at røgfri skoletid, i en periode, bliver et fast punkt på afdelingsmøder på skolen. På den måde er det muligt at høre, hvad der fylder i de forskellige afdelinger og drøfte, hvordan der kan arbejdes videre med eventuelle udfordringer.

## Særlige opmærksomhedspunkter

### NABOER

Det er meget forskelligt fra skole til skole, hvordan naboerne bliver påvirket af, at skolen indfører røgfri skoletid. Nogle skoler oplever, at naboer klager over elever, der står i deres indkørsel og efterlader cigaretskodder og madaffald. Derfor kan det være vigtigt at være på forkant og få informeret naboerne om indførslen af røgfri skoletid, så de er forberedte på, hvordan de skal forholde sig i tilfælde af eventuelle gener. Fx kan man invitere naboerne til dialogmøde, sende informationsbreve eller få en artikel i lokalavisen, som oplyser om røgfri skoletid på skolen, samt hvordan naboerne kan rette eventuelle henvendelser til skolen.

### KURSISTER

Det er vigtigt at informere skolens kursister om, at skolen har røgfri skoletid. Mange kursister er kun på skolen i en kortere periode og er måske ikke bekendte med skolens regler. Røgfri skoletid kan kommunikeres til kursisterne både forud for kursusstart og på første kursusdag.

## Samarbejde med naboer

På SOSU Syd brugte skolen ressourcer på at skabe et godt naboskab, og har blandt andet givet telefonnumre på to ansatte, så naboer kan ringe direkte, hvis der står nogle elever og ryger i deres have.

På SOSU Fredericia – Vejle – Horsens lavede to af afdelingerne på et tidspunkt en konkurrence med at samle skodder på veje og stier, og det var meget værdsat af naboerne. På nuværende tidspunkt er der lavet en aftale mellem skolen og naboerne om, at pedellerne 'rykker ud' og samler skrald ind, lige så snart naboerne opdager det.

## Kursister på SOSU Østjylland

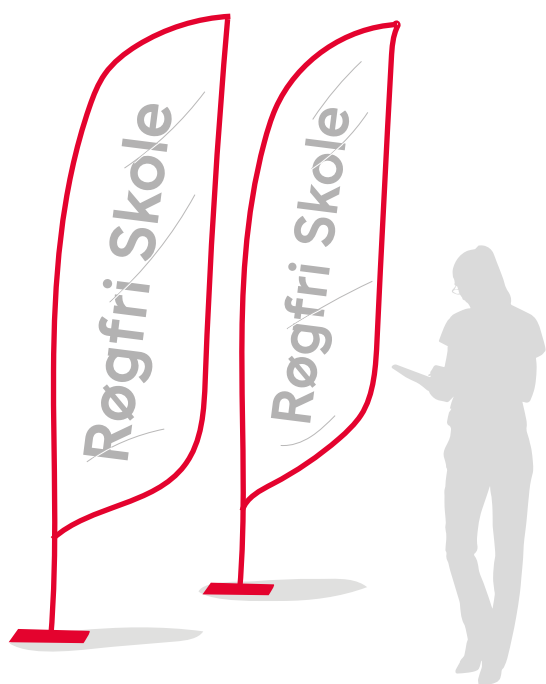
På SOSU Østjylland er kursisterne omfattet af røgfri skoletid, men skolen har ikke mulighed for at have sanktioner for kursisterne som de har for eleverne. Skolen taler med kursisterne om, at de ikke må ryge de dage de er på skolen, både i deres informationsmateriale og inden de møder på kursus, men også hvis ansatte møder dem i pauser, hvor de ryger.

## Skiltning af røgfri skoletid

Det anbefales at synliggøre, at skolen har indført røgfri skoletid. Skiltning kan fx ske ved døre og indgangspartier. Det er værd at overveje, om man ønsker en permanent skiltning eller skiltning, som kan sættes op efter behov, fx ved optag af nye elever.

## Nyborg Gymnasium igangsatte flere tiltag for at skabe synlighed

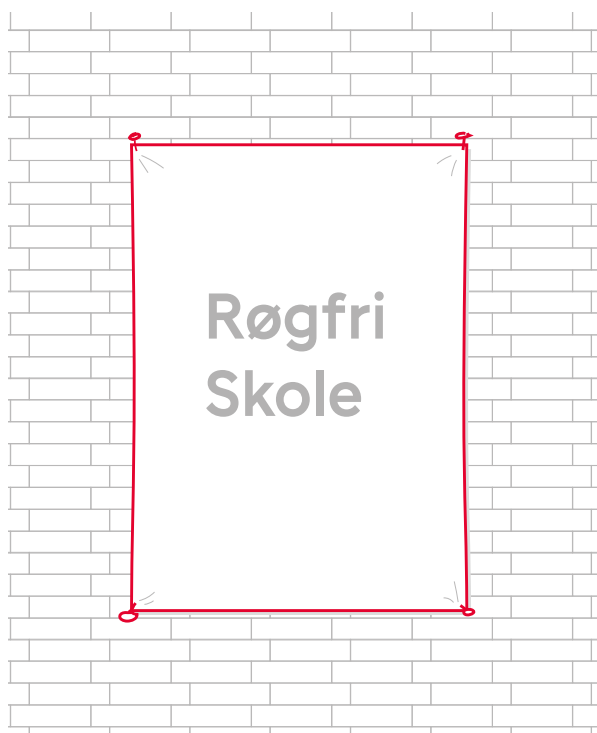
På Nyborg Gymnasium lavede ledelsen blandt andet en video til eleverne, hvor de forklarede, hvorfor de ville indføre røgfri skoletid. Derudover fik de malet 'No smoking' på de udendørs fliser, samt opsat et 'Velkommen til en røgfri skole'-banner på bygningen i forbindelse med skolestart. Derudover havde de på en væg opsat billeder af skolens sundhedsambassadører, så eleverne vidste, hvor de kunne få hjælp.



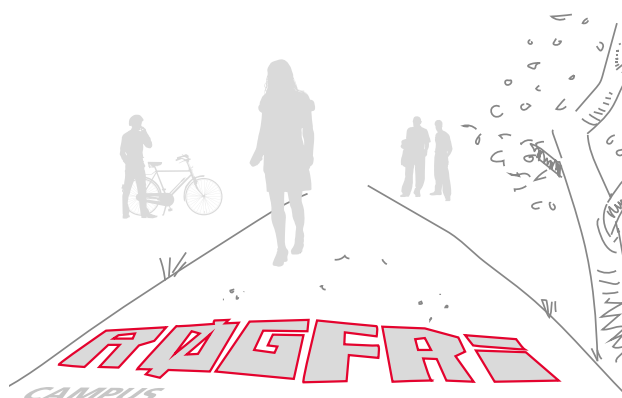
Flag



Banner



Plakater



Asfalttryk

# Understøttende indsatser

Røgfri skoletid står stærkere, hvis det understøttes af flere indsatser. I dette afsnit uddybes de understøttende indsatser, som fremgår af den anbefalede proces til røgfri skoletid.

Der er mulighed for at få hjælp til de forskellige aktiviteter. Læs om de konkrete kurser og aktiviteter, der er brugt i projekt Røgfri Erhvervsskoler i afsnittet "Tilgængelige kurser, materialer mm."

## Opstartsmøde for skolens ansatte

Det anbefales at holde et opstartsmøde for alle skolens ansatte før indførslen af røgfri skoletid.

Dette er for at sætte fokus på røgfri skoletid, samt drøfte, hvad den nye røgfri politik betyder for skolens arbejde i mødet med eleverne og hvordan opgaven skal gribes an i praksis. Med udgangspunkt i skolens røgfri politik, herunder sanktionering ved overtrædelse af røgfri skoletid, anbefales det at tage en fælles dialog om de nye roller, muligheder og de udfordringer som implementering af røgfri skoletid kan indebære. Formålet med mødet er, at skolen får et fælles sprog og fælles fodslag i forhold til røgfri skoletid.



Opstartsmøde på Nyborg Gymnasium

## Hjælp til at håndtere røgfri skoletid

Det kan være en omvæltning for nogle elever, at de ikke må ryge, bruge snus mm. i løbet af skoletiden. For nogle vil det være en anledning til at stoppe med at ryge, og andre skal lære at håndtere en røgfri skoledag, selvom de ikke ønsker et rygestop. Her anbefales det, at skolen har forskellige tilbud, som kan hjælpe eleverne igennem en røg- og tobaksfri skoledag.

Alle skolens medarbejdere kan blive klædt på til at hjælpe elever igennem de svære perioder. Mange skoler vælger at lade idrætslærere, vejledere, mentorer og lignende varetage denne opgave. Flere skoler har fx haft gavn af at sende studievejledere på kursus om unge og rygning, fordi de kan flette samtalen om rygning og tobak ind i de trivselssamtaler, de i forvejen har med eleverne.

Skolen kan opstille en akutkasse eller hjælpestation, hvor elever kan komme hen, hvis de oplever rygetrang. Her kan der fx være pastiller eller tyggegummi uden nikotin, stressbolde, tebreve og elkedel eller andet, der kan hjælpe med at håndtere den forbigående rygetrang og holde hænderne beskæftiget, hvis man oplever uro i kroppen.

## Hvad kan opstartsmødet bidrage til?

På SOSU FVH medvirkede mødet til, at skolens ansatte så røgfri skoletid som en fælles opgave. Skolen mener selv, at de ikke kunne have været mødet foruden, da det satte gang i mange vigtige dialoger medarbejdere og ledelse imellem. Efter mødet har skolen løbende drøftet røgfri skoletid.

På Tietgen har man også efter opstartsmødet fortsat dialogen om røgfri skoletid, ligesom røgfri skoletid er sat på dagsorden til andre af skolens møder.

## Undervisere hjælper elever gennem den røgfri skoledag

På Tietgen og Nyborg Gymnasium har man valgt at gøre en gruppe undervisere til sundhedsambassadører. Sundhedsambassadørerne har været på kursus i at tale med elever om at ændre rygevaner og håndtere røgfri skoletid. De står klar til at hjælpe elever gennem skoledagen med samtaler og støtte, hvis rygetrangen forstyrrer. Samtidig indgår de som en del af den daglige håndhævelse af røgfri skoletid.

## Tilbud om hjælp til rygestop

Det anbefales, at der udbydes rygestoptilbud til elever og ansatte både før og efter indførelse af røgfri skoletid. Hvis skolen ikke har uddannede rådgivere blandt de ansatte, kan man planlægge rygestoptilbuddene lokalt i samarbejde med kommunen. Hvis det er muligt, er det en god idé at tilbyde rygestopkurserne i løbet af eller i forlængelse af skole-/arbejdsdagen.

## Rygestoptilbud på Campus Bornholm ved rygestoprådgivere på campus

På Campus Bornholm varetager tre af skolens egne medarbejdere rygestopkurser for elever og medarbejdere. Kurserne bliver holdt på skolen i forlængelse af skoledagen, hvilket gør, at eleverne har nemt ved at benytte sig af tilbuddet.

## Rygestoptilbud på Tietgen i samarbejde med Odense Kommune

På Tietgen varetager Odense Kommune rygestopkurser for elever og medarbejdere. Her får skolen regelmæssigt besøg af en rygestoprådgiver fra Odense Kommune.



## Nye fællesskaber og pauseaktiviteter

Det er vigtigt at inddrage eleverne i, hvordan de får skabt en ny pausekultur uden røg. Elevrådet eller andre elever, der viser interesse, kan indgå i dette arbejde. Dette kan understøtte processen med at implementere røgfri skoletid og hjælper eleverne til at indgå i nye fællesskaber og dermed forme en ny pausekultur uden røg og tobak. Aktiviteterne behøver hverken at være dyre eller besværlige at installere. Det vigtigste er, at aktiviteterne er let tilgængelige, og at eleverne selv kan igangsætte dem hurtigt. Hvis der fx er en basketkurv, skal bolden ligge ved siden af, ligesådan med andre aktiviteter. Spørg løbende elever, hvad der mangler, fx nye bat til bordtennisborde, så aktiviteterne ikke går i stå. Eksempler på let tilgængelige aktiviteter kan være:

- Brætspil. Fx UNO, Kalaha, kortspil, backgammon med mere.
- Puslespil. Læg det gerne frit fremme på et bord, så elever løbende kan lægge brikker på.
- Mindfulness aktiviteter. Fx male- og tegnebøger og mandalaler.
- Bordtennis. Gerne med mange bat, så eleverne kan spille 'rundt om bordet'.
- Bordfodbold
- Basketball
- Hyggelige områder med bløde møbler

## Aktive pauser på Erhvervsskolerne Aars i forbindelse med røgfri skoletid

Erhvervsskolerne Aars indkøbte forskellige aktiviteter til studiemiljøet i forbindelse med røgfri skoletid. Blandt andet blev der indkøbt bordtennis, pool bord og PlayStations. Eleverne bruger aktiviteterne rigtig meget - særligt bordtennis bliver brugt i hver pause. PlayStations bliver brugt på en anden måde, blandt andet i aktiviteter og konkurrencer faciliteret af medarbejderne på skolen. Dette er med til at understøtte fortsat brug af aktiviteterne, fx i projekter og i konkurrencer på tværs af klasser og uddannelser.



Loungemiljø og PlayStation på Tietgen



Hængestole på SOSU FVH – Afdeling i Fredericia



Bar på Tietgen



Bordtennis- og poolbord på Erhvervsskolerne Aars

# Skoler i projekt Røgfri Erhvervsskoler

Nedenstående erhvervsuddannelser indgik i projekt Røgfri Erhvervsskoler. Skolerne er listet efter hvilket år, de indførte røgfri skoletid. Alle skolernes processer var forskellige og er blevet dokumenteret af projektet til inspiration for andre skoler.

Læs om skolernes processer på projektets hjemmeside.

## 2018

- SOSU Fredericia – Vejle – Horsens ([www.sosufvh.dk/](http://www.sosufvh.dk/))
- SOSU Syd ([www.sosu-syd.dk/](http://www.sosu-syd.dk/))
- Nyborg Gymnasium ([www.nyborg-gym.dk/](http://www.nyborg-gym.dk/))

## 2019

- Campus Bornholm ([www.campusbornholm.dk/](http://www.campusbornholm.dk/))
- Erhvervsskoler Aars nu fusioneret med Himmerlands Erhvervs- og Gymnasieuddannelser ([www.heguddannelser.dk](http://www.heguddannelser.dk) )
- SOSU Østjylland ([www.sosuo.dk/](http://www.sosuo.dk/))
- Tietgen Business & Tietgen Handelsgymnasium ([www.tietgen.dk/](http://www.tietgen.dk/))

## Hjemmesider om røgfri skoletid

Projekt Røgfri Erhvervsskoler:

[www.hjerteforeningen.dk/roegfrierhvervsskoler](http://www.hjerteforeningen.dk/roegfrierhvervsskoler)

Røgfri skoletid på grundskoler og ungdomsuddannelser:

[www.cancer.dk/roegfriskoletid](http://www.cancer.dk/roegfriskoletid)

Røgfrit Syddanmarks inspiration til røgfri skoletid:

[www.roegfritsyddanmark.dk/wm515471](http://www.roegfritsyddanmark.dk/wm515471).

## 2020

- Campus Frederikssund ([www.campus.frederikssund.dk/](http://www.campus.frederikssund.dk/))
- SOSU Herning ([www.sosuherning.dk/](http://www.sosuherning.dk/))
- Syddansk Erhvervsskole ([www.sde.dk/](http://www.sde.dk/))
- College360 ([www.college360.dk/](http://www.college360.dk/))



# Tilgængelige kurser, materialer mm.

Langt de fleste aktiviteter og materialer, som er blevet brugt i projekt Røgfri Erhvervsskoler, findes som tilbud til alle skoler. Herunder beskrives de forskellige tilbud, og hvordan skolen kan gøre brug af dem.

## Opstartsmøde for alle ansatte

Kræftens Bekæmpelse tilbyder at facilitere et 2,5 timers opstartsmøde, som sætter en konstruktiv dialog i gang blandt ledelse og ansatte om, hvordan opgaven gribes an i praksis samt giver et indblik i nikotinafhængighedens kompleksitet. Mødet består af en vekslen mellem kortere oplæg og samtaler i mindre grupper.

Mødet er for alle skolens medarbejdere. Selvom det ikke er alle medarbejdere der "aktivt" skal håndhæve røgfri skoletid, har alle medarbejdere et ansvar for at reagere, hvis de ser en elev ryge. Hvis der ikke er mulighed for at afholde fællesmødet som et opstartsmøde inden skolen indfører røgfri skoletid, er der også gode erfaringer med at tilpasse indholdet og afholde mødet efterfølgende.

Praktisk:

- Pris pr. oktober 2020: 5.400 kr.
- Varighed: 2,5 time
- Sted: På skolen
- Facilitator: Mødet faciliteres af Kræftens Bekæmpelse
- Tilmelding: send en henvendelse til [stopkurser@cancer.dk](mailto:stopkurser@cancer.dk)

## Korte samtaler med unge

Kurset 'Korte samtaler med Unge' rustar deltagerne til at tale med elever om deres ryge- og tobaksvaner og støtte dem i at håndtere en røgfri skoledag – uanset om eleverne ønsker at stoppe med at ryge eller ej. Deltagerne får viden og værktøjer til at tage korte uformelle samtaler med eleverne. På kurset bliver der især lagt vægt på konkrete materialer samt øvelser og træning i de teknikker, der undervises i.

OBS – Kursusbevis kræver fuldt fremmøde begge dage, og deltagerne skal have været røg- og nikotinfri i tre måneder før kurset.

## Før og efter kursus

Skolens ledelse skal inden kurset aftale med kursusdeltagerne, hvordan kompetencerne fra kurset implementeres i hverdagen efterfølgende, samt afsætte nødvendige ressourcer, så medarbejderne kan bruge deres nye kompetencer til at støtte eleverne.

Det kan være gavnligt for alle skolens ansatte at komme på kurset. Flere skoler har haft gavn af at sende studievejledere på 'Korte samtaler med Unge', fordi de kan flette samtalen om rygning ind i de trivselssamtaler, de i forvejen har med eleverne.

Praktisk:

- Pris pr. oktober 2020: 3.600 kr. pr. deltager inkl. forplejning. Dertil materialer (Manual = 375 kr. inkl. moms og valgfri teoribog = 250 kr. inkl. moms)
- Varighed: To dage (fra kl. 9-16 begge dage)
- Sted: I København, Aarhus eller på jeres skole
- Antal deltagere: Max 20
- Tilmelding:
  - Kurser i Aarhus og København: [www.cancer.dk/kursuskalender](http://www.cancer.dk/kursuskalender)
  - Lokale kurser: kontakt Kræftens Bekæmpelse på [stopkurser@cancer.dk](mailto:stopkurser@cancer.dk)

## Uddannelse af rygestoprådgivere

En gruppe ansatte kan blive uddannet til rygestoprådgivere gennem Kræftens Bekæmpelse. Uddannelsen giver træning i grundlæggende rådgivningsmæssige færdigheder. Med udgangspunkt i den motiverende samtale lærer man konkrete teknikker til at understøtte et rygestop, samt støtte elever, som ønsker et rygestopforløb. Der kan vælges mellem kurserne "Individuelt rygestop" og "Rygestop i grupper". Afhængigt af, hvilket af de to kurser der vælges, bliver deltagerne uddannet til enten at varetage rygestopforløb for elever i grupper eller individuelle rygestopforløb.

OBS – Kursusbevis kræver fuldt fremmøde begge dage, og deltagerne skal have været røg- og nikotinfri i tre måneder før kurset.

Praktisk:

- Pris pr. oktober 2020: 5400 kr. pr. deltager inkl. forplejning. Dertil materialer (Manual = 650 kr. inkl. moms og teoribog = 250 kr. inkl. moms)
- Varighed: Tre dage (fra kl. 9-16 alle dage)
- Sted: I København eller Aarhus
- Antal deltagere: Max 20
- Tilmelding: [www.cancer.dk/kursuskalender](http://www.cancer.dk/kursuskalender)

## Elevworkshop om forbedring af studiemiljø

Projekt Røgfri Erhvervsskoler har afholdt elevworkshops med udgangspunkt i "fremtidsworkshop" som metode, hvor elever får mulighed for først at brainstorme og komme med ideer til mulige aktiviteter på skolen og dernæst at konkretisere ideerne og føre dem ud i virkeligheden.

Skabelonen for disse elevworkshops ligger på projektets hjemmeside og kan frit bruges direkte eller som inspiration til jeres egen proces.

## Digital hjælp til rygestop

Elever kan hente den gratis app Xhale, hvor de kan få hjælp til rygestop eller til at nedtrappe deres forbrug af cigaretter, snus og andre nikotinprodukter. I Xhale kan man bl.a. se videoer med gode råd fra rygestoprådgivere og andre unge, lægge en stopplan og se, hvor mange penge man kan spare. Xhale henvender sig til unge mellem 16 og 25 år. Voksne opfordres til at bruge den tilsvarende app E-kvit.

# Plakater, postkort og flyer

På Kræftens Bekæmpelses webshop findes relevante materialer om røgfri skoletid, rygning og snus. Der findes både plakater, postkort og en flyer til ansatte.

Find en oversigt for alle materialerne på [www.cancer.dk/roegfriskoletid](http://www.cancer.dk/roegfriskoletid)

## Plakater



**"Tak fordi du ikke ryger i skoletiden"**

Hent app'en og  
gør noget ved  
den rygning

**XHALE**



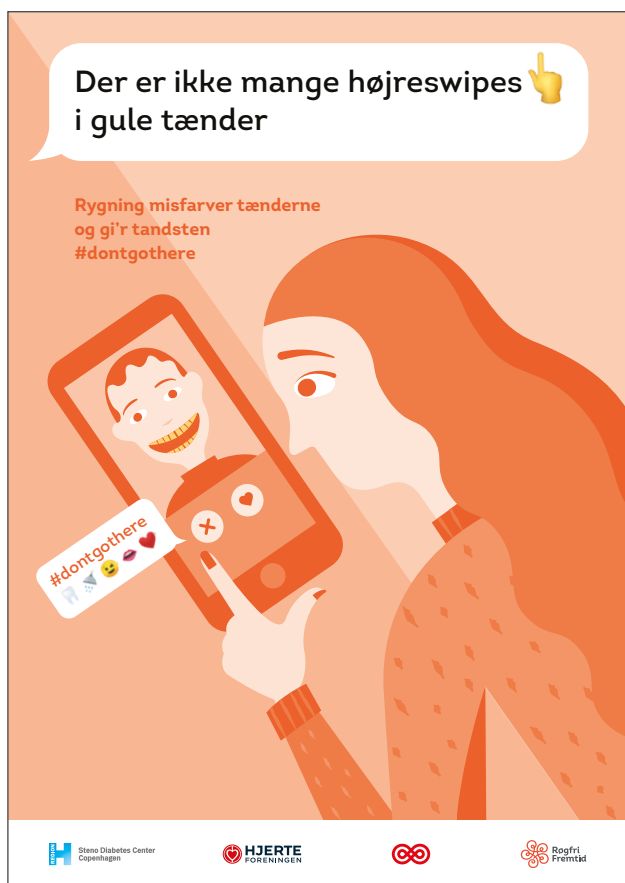
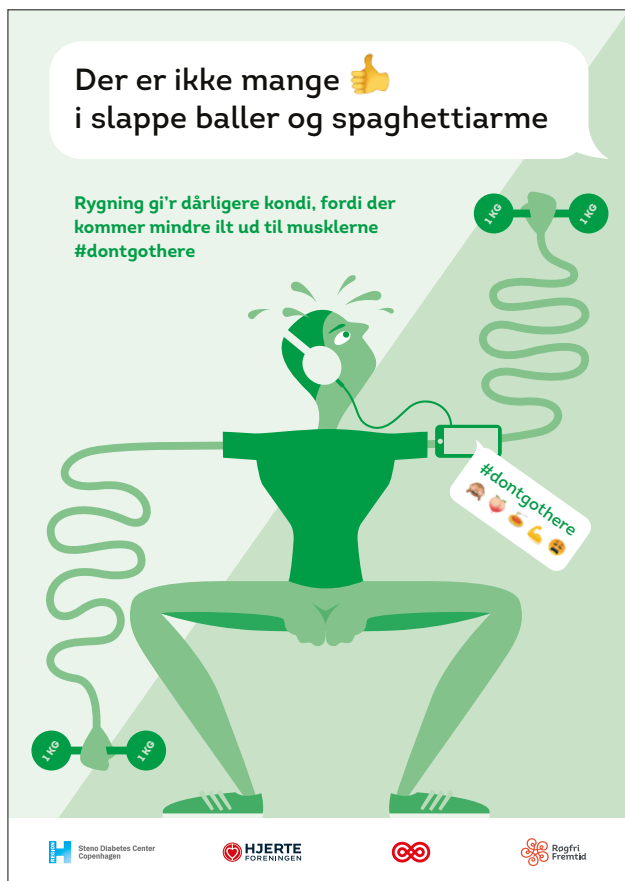
**"Tak fordi du ikke ryger i skoletiden"**

Hent app'en og  
gør noget ved  
den rygning

**XHALE**

## Plakater



## Flyer



### Røgfri skoletid

**Hvad omfatter røgfri skoletid?**  
Røgfri skoletid omfatter alle tobaksrelaterede produkter. Dvs. alle produkter med tobak og nikotin, der ikke er godkendt som lægemidler. Det omfatter også relaterede produkter som fx e-cigaretter uden nikotin.

**Hvad skal der ske, hvis en elev bryder reglen om røgfri skoletid?**  
Ligesom med andre ordensregler beslutter den enkelte skole, hvad proceduren skal være ved brud på reglen om røgfri skoletid. Generelt anbefales det at være imødekommende og hjælpe eleven videre og samtidig have tydelige retningslinjer for håndhevelse og sanktionering af røgfri skoletid. Det er vigtigt, at elever både oplever, at de kan få hjælp til at håndtere røgfri skoletid, og at brud på reglen har en konsekvens.

**Inddrag eleverne**  
Der er gode erfaringer med at inddrage eleverne i få skabt en pausekultur uden ryg. Skab i samarbejde med eleverne nogle sociale og hyggelige rammer samt gode aktiviteter i pauserne, som eleverne kan mødes om, i stedet for at ryge.

**Hvad siger eleverne?**  
"For der var røgfri skoletid, så røg jeg omkring 20 stykker om dagen. I kraft med vi ikke må ryge i skoletiden, jamen så ryger jeg måske kun 3-4 stykker om dagen."  
(Elev der ryger)  
"Da man måtte ryge på skolen blev det lidt opdelt i dem, der gik ud for at ryge og dem, der blev inde. Nu hvor man ikke må ryge, så er der bedre sammenhold. Man bliver ikke opdelt i de her grupper."  
(Elev der ikke ryger)

Steno Diabetes Center Copenhagen HJERTE FORENINGEN

## Postkort



# Kontakt

Du kan kontakte Kræftens Bekæmpelse for mere viden om projektet eller om at indføre røgfri skoletid på [roegfriskoletid@cancer.dk](mailto:roegfriskoletid@cancer.dk)

### Maria Stage

(Kræftens Bekæmpelse) på tlf.: 35 25 79 89

### Tenna Børsting Christiansen

(Kræftens Bekæmpelse) på tlf.: 35 25 75 38

Er du nysgerrig på evalueringen af projekt Røgfri Erhvervsskoler, kan du kontakte Anneke fra Steno Diabetes Center Copenhagen.

### Anneke Vang Hjort

(Steno Diabetes Center Copenhagen)  
på mail: [anneke.vang.hjort@regionh.dk](mailto:anneke.vang.hjort@regionh.dk)





**Steno Diabetes Center  
Copenhagen**

Niels Steensens Vej 2  
2820 Gentofte

Telefon: 3968 0800  
[www.sdcc.dk](http://www.sdcc.dk)

**Hjerteforeningen**

Vognmagergade 7, 3. sal  
1120 København K

Telefon 7025 0000  
[www.hjerteforeningen.dk](http://www.hjerteforeningen.dk)

**Kræftens Bekæmpelse**

Strandboulevarden 49  
2100 København Ø

Telefon: 3525 7500  
[www.cancer.dk](http://www.cancer.dk)



**Steno Diabetes Center  
Copenhagen**



**HJERTE  
FORENINGEN**



**Kræftens  
Bekæmpelse**