



Inspirationskatalog til kommunernes arbejde  
med forebyggelse af rygestart blandt unge



# INDHOLD

---

INTRODUKTION	<b>03</b>
SÅDAN BRUGER I INSPIRATIONS- KATALOGET	<b>05</b>
OM SAMARBEJDE MED SKOLER OG UNGDOMSUDDANNELSER	<b>06</b>
MATERIALER FRA BUT WHY	<b>07</b>
INITIATIVER OG AKTIVITETER I FOLKESKOLER, UNGDOMSSKOLER ELLER PRODUKTIONSSKOLER	<b>08</b>
INITIATIVER OG AKTIVITETER I SAMARBEJDE MED DE SELVEJENDE INSTITUTIONER	<b>10</b>
SAMARBEJDE MED LOKALOMRÅDET OG ØVRIGE AKTØRER	<b>11</b>
MERE INFO OM BUT WHY-INDSATSEN	<b>12</b>
MERE RELEVANT MATERIALE OG INFORMATION OM RYGNING	<b>13</b>





# INTRODUKTION

De fleste, der ryger i dag, begyndte at ryge, da de var under 18 år, og desværre er der stadig mange unge under 18 år, der begynder at ryge. Derfor er der brug for en indsats, der forebygger, at unge mellem 14 og 19 år begynder at ryge.

Indsatsen har vi kaldt But Why?, fordi den lægger op til refleksion og dialog. Vi stiller spørgsmålet "hvorfor egentlig ryge?" for at få de unge til at reflektere over og debattere med hinanden, hvad de mener om rygning.

Indsatsen kører i flere omgange. I oktober-december 2017 havde indsatsen særligt fokus på de unge, som mødte budskaberne på de sociale medier og via kendte influencers i form af bloggere og youtubere. De unge skulle have mulighed for at tage indsatsens budskaber til sig, inden de voksne blev en del af den. Derfor inviterede vi ikke kommunerne til at lave en indsats i den forbindelse.

I 2018 breder vi indsatsen ud:

- + Den 12. marts 2018 lancerer vi et website særligt målrettet forældre, der skal guide dem til at tale med deres teenagere om rygning.
- + Efter skolernes sommerferie i 2018 gennemfører vi det, vi kalder for Skolestarteksperimentet, på to erhvervsskoler, hvor vi vil teste, om vi kan forebygge rygestart hos de unge, der begynder på en ny uddannelse. Vi ved, at uddannelsesstart er en højrisikosituation i forhold til rygestart.
- + Efter sommerferien foretager vi igen en indsats målrettet de unge, der foregår på de sociale medier og med influencer-samarbejder.

Vi håber, at kommunerne vil bakke op om indsatsen og dens budskaber. Det kan gøres på forskellig vis, og når det passer i kommunens planlægning. Indsatsen er nemlig bygget op, så den kan tilpasses og indgå som en del af det eksisterende arbejde med rygeforebyggelse over for unge. Kommunen kan fx vælge at hænge indsatsens plakater op relevante steder eller bruge indsatsen som løftestang for at gennemføre større initiativer som fx indførelsen af røgfri skoletid.

Hvilke initiativer eller aktiviteter, kommunen vælger at sætte i gang samt hvornår, er helt op til kommunen. Vi håber, at dette katalog kan give inspiration til, hvordan det kan gøres.

Venlig hilsen  
Jette Juul Bruun  
Enhedschef for Forebyggelse, Sundhedsstyrelsen





## ANBEFALINGER FRA FOREBYGGELSESPAKKEN OM TOBAK VEDRØRENDE UNGE

Formålet med Sundhedsstyrelsens forebyggelsespakke på tobaksområdet er at understøtte kommunerne i deres arbejde med at forebygge rygning og anden brug af tobak og nikotinholdige produkter, fremme røgfri miljøer og støtte borgere, der allerede ryger, til et rygestop. I april 2018 udgiver Sundhedsstyrelsen en ny forebyggelsespakke om tobak, hvor flere af anbefalingerne har fokus på at forebygge, at børn og unge begynder at ryge samt på at sikre, at dem, der ryger, har let adgang til rygestoptilbud af høj kvalitet.

Ideerne og anbefalingerne i nærværende inspirationskatalog bygger på de anbefalinger, der gives i forebyggelsespakken. Kommunerne kan med fordel finde mere information i forebyggelsespakken.

[Læs mere her.](#)





# SÅDAN BRUGER I INSPIRATIONSKATALOGET

But Why-indsatsen arbejder overordnet med to målgrupper: de unge og deres forældre. Dialog og inddragelse af de unge er væsentligt for, at det forebyggende arbejde lykkes. Forældreinddragelse er vigtigt i forhold til at klæde forældrene på til at tale med deres teenager om rygning samt øge kendskabet til handlemuligheder, hvis den unge begynder at ryge.

Kommunerne kan med fordel igangsætte indsatser og aktiviteter målrettet begge målgrupper, men kanaler og metoder for at ramme dem er forskellige. I dette inspirationskatalog giver vi en række ideer til samarbejder og aktiviteter, som kommunen kan sætte i gang over for begge målgrupper. På siderne finder man både små og større indsatser. Eksempelvis:

- #1 **Materialer fra But Why-indsatsen**
- #2 **Inspiration til aktiviteter og indsatser i samarbejde med kommunens skoler**
- #3 **Inspiration til aktiviteter og indsatser i samarbejde med ungdomsuddannelserne**
- #4 **Inspiration til aktiviteter og indsatser i lokalområdet**

I skemaet herunder har vi forsøgt at skabe overblik over inspirationskatalogets aktiviteter og indsatser ved at angive, hvor tidskrævende de er.

## DEN LILLE GRUNDPAKKE

- + Ophængning af plakater relevante steder i kommunen
- + Deling af digitale elementer på kommunens hjemmeside og/eller sociale medie-kanaler

## DEN MELLEMSSTE PAKKE

- Ovenstående +
- + Samarbejde med kommunens skoler om fx røgfri skoletid og inddragelse af forældre
  - + Brug af lokalpressen til at gøre opmærksom på kommunens rygeforebyggelsesindsatser

## DEN FULDE PAKKE

- Ovenstående +
- + Samarbejde med de ungdomsuddannelserne om fx røgfri skoletid og afholdelse af café- og debatarrangementer
  - + Samarbejde med lokale sportsklubber og -foreninger om indsatser og deling af But Why-indsatsens digitale elementer





## OM SAMARBEJDE MED SKOLER OG UNGDOMSUDDANNELSER

Skolerne og ungdomsuddannelserne spiller en vigtig rolle i forhold til unge og rygeforebyggelse, da de unge opholder sig der mange timer hver dag. Samtidig er det netop dér, at mange unge prøver at ryge første gang. Epinion gennemførte i 2016 en undersøgelse for Kræftens Bekæmpelse, der viste, at 16 pct. af 16-25-årige røg første gang i skoletiden, og 5 pct. røg første gang på en efterskole. Sammenlagt svarer det til, at hver femte røg første gang i skolen<sup>1</sup>.

Det anbefales, at kommunen samarbejder med institutionerne, skolerne og ungdomsuddannelserne om forebyggelse af rygestart blandt unge.

Kommunen har en naturlig adgang til de kommunale folkeskoler og produktionsskoler. Kommunen kan dog også inspirere og støtte ungdomsuddannelserne i rygeforebyggende arbejde og herunder røgfri skoletid. Det anbefales, at kommunen sætter sig grundigt ind i den dagsorden, som er aktuell for det pågældende sted – fx ved at være nysgerrig på følgende elementer:

- + Hvilke sundhedsfremmede indsatser har stedet allerede igangsat?
- + Arbejder de allerede med rygeforebyggelse? Og kan dette evt. bredes ud til et samarbejde med kommunen?
- + Hvad er deres eksisterende rygepolitik? Og hvordan bliver den håndhævet?
- + Har de nogle problemstillinger inden for emnet, som kommunen kan hjælpe med?
- + Er der noget, der særligt optager skolen/uddannelsesinstitutionen? Fx fastholdelse, sociale relationer mv.

Kommunen kan hente råd og vejledning hos Kræftens Bekæmpelse og Hjerteforeningen, som begge er aktive i forhold til ungdomsuddannelserne og rygeforebyggelse. Desuden har Hjerteforeningen udgivet rapporten "[Danske erhvervsskolars sundhedsfremmende indsatser og implementeringskapacitet](#)", der kan give inspiration til samarbejdet med ungdomsuddannelserne.

<sup>1</sup>) [www.cancer.dk/forebyg/undga-roeg-og-rygning/fakta-om-rygning/unges-rygevaner/](http://www.cancer.dk/forebyg/undga-roeg-og-rygning/fakta-om-rygning/unges-rygevaner/)



## MATERIALER FRA BUT WHY

Vi har udformet en række materialer, som kommunen frit kan benytte sig af. Der er både materialer, som kan printes ud og hænges op, og materialer, som kan deles elektronisk på fx Facebook. Materialerne består af:

### Materialer målrettet unge:

#### + Plakater til tryk eller print

Disse kan fx hænges op på skolerne. Hæng gerne flere op adgangen for at understøtte afkodningen af budskabet.

#### + Elektroniske billeder

Disse kan fx deles på Facebook og Instagram. Kommunen kan også opfordre skolerne til at dele billederne på deres sociale medie-kanaler for at nå de unge.

### Materialer målrettet forældre:

#### + Ekspertvideoer

Disse kan deles på enten kommunens hjemmeside eller på kommunens Facebookside. Mange blandt forældremålgruppen er på Facebook, og derfor er det en mulighed at dele ekspertvideoerne her for at nå forældrene. Videoerne kan også vises på forældremødre i de ældste klasser.

#### + Skabelon til pressemeddelelse

Mange forældre orienterer sig i lokalmedierne, og derfor kan kommunen sende en pressemeddelelse til lokale medier om dens opbakning til But Why-indsatsen for at nå forældrene.

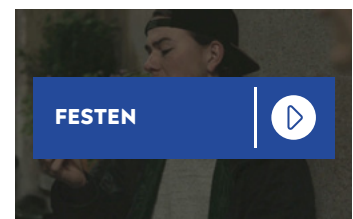
## FIND MATERIALER FRA INDSATSEN

Alle materialer findes på websitet [www.butwhysmoke.dk](http://www.butwhysmoke.dk).



### PLAKAT

### FILM





# INITIATIVER OG AKTIVITETER I FOLKESKOLER, UNGDOMSSKOLER ELLER PRODUKTIONSSKOLER

## Røgfri skoletid

Røgfri skoletid er et vigtigt redskab til at forebygge, at børn og unge begynder at ryge.

Flere kommuner, herunder fx Aalborg, Syddjurs, Gladsaxe og København, har erfaringer med røgfri skoletid. Røgfri skoletid er mest effektivt, når det kombineres med fx undervisning og forældre-samarbejde, som i Kræftens Bekæmpelses forebyggelsesprogram "X:IT". Evalueringen viser, at X:IT kan halvere antallet af elever, der begynder at ryge, hvis alle elementer i indsatsen bliver implementeret. Følgende er vigtigt for at få succes med røgfri skoletid:

- + **En stærk ledelse på skolen, som aktivt bakker op om indførelsen af røgfri skoletid**
- + **Inddragelse af personalet**
- + **Varsling af ændringerne i god tid<sup>2</sup>**

## Undervisningsprogrammer

Undervisning om rygning er et af flere vigtige elementer i forebyggelsen af rygestart blandt unge.

Det gælder blandt andet X:IT-rygeforebyggelsesprogrammet målrettet grundskoler. Programmet indeholder undervisningsforløbet "Gå op i Røg" til 7.-9. klassetrin, som understøtter Fælles Mål 2014 og har fokus på differentiering. Derudover indeholder X:IT også materiale til indførelse af røgfri skoletid og materiale til forældresamarbejde. [Læs mere om X:IT her.](#)

Lungeforeningen har udviklet undervisningsmaterialet "Liv i Lungerne", som er målrettet grundskolens ældste klasser. Undervisningsmaterialet er netbaseret og handler om luft, lunger og sundhed og bruges i fagene dansk, idræt, samfundsfag, biologi, naturfag og sundhed. [Læs mere her.](#)

Dele af Lungeforeningens program "Liv i Lungerne" er implementeret i Køge i 7. og 8. klasse gennem den tværfaglige forebyggelsesindsats "Forebyggelseskaravanen". Denne har til formål at styrke de unges robusthed i mødet med ungdomslivets fristelser og udfordringer. Dette skal nås med hjælp af information til de unge om sex, rygning, alkohol, hash og ungdomskriminalitet. [Læs mere her.](#)





### Rygeforebyggelseskoordinatorer på skolerne

Flere kommuner har sat gang i indsatser, hvor personale fra skolerne uddannes til at blive forebyggelseskoordinatorer. Kommunen kan fx facilitere processer, hvor personale fra skolerne gennemgår et forløb, hvor de opbygger kompetencer til at kunne påtage sig rollen som skolens forebyggelseskoordinator. En forebyggelseskoordinator kan med fordel have et bredere fokus end rygning.

### Teaterforestillinger på skolerne

Teaterforestillinger er en anden måde at sætte rygeforebyggelse på dagsordenen blandt de unge. På Landsforeningen for Dramatisk Virksomheds hjemmeside [www.dats.dk](http://www.dats.dk) kan kommunen undersøge, hvilke teatre og teatergrupper der ligger i området.

Kommunen kan også invitere teatergruppen Act on it, der har udformet teaterforedraget "Don't smoke", som er målrettet elever i udskoling samt elever på ungdomsuddannelserne. I forestillingen medvirker blandt andre håndboldspiller Bo Spellerberg og skuespiller Line Kruse. "Don't smoke" er lavet i samarbejde med Gladsaxe Kommune og er blevet opført i en række kommuner.

### Forældremøder og inddragelse af forældre

Forældre til unge i grundskolen kan inddrages ved et årligt forældremøde i 6.- til 10. klasse med henblik på at skabe dialog om tobak i. Forældremøderne kan fx omhandle:

- + Håndtering af fester.
- + Tegn på, at de unge ryger eller stifter bekendtskab med rygning.
- + Hvordan man kan gå i dialog med den unge om rygning.
- + Hvordan man håndterer rygning – skal vi fortælle hinanden, hvis vi ser de unge ryge?

På websitet [www.butwhysmoke.dk](http://www.butwhysmoke.dk) findes ekspertvideoer, der giver gode råd til forældre om, hvordan de kan tale med deres teenager om rygning. Lotus Sofie Bast, der er ekspert i unge og rygning hos Statens Institut for Folkesundhed, giver følgende råd til, hvordan forældrene kan gribe samtalen an:

- + Forældrene skal tydeligt udtrykke, at de forventer, at de unge ikke begynder at ryge.
- + Forældrene skal klæde de unge godt på ved at tage snakken med dem om rygning – gerne inden rygningen bliver en del af de unges liv.
- + Forældrene skal fokusere på de kortsigtede konsekvenser ved rygning, som de unge kan forholde sig til.
- + Forældrene kan med fordel alliere sig med forældrene til de unges venner.
- + Forældrene skal lave en klar aftale med de unge om, at de ikke begynder at ryge.

Kommunen kan fx opfordre skolerne til at dele ekspertvideoerne med forældrene eller bruge dem på forældremøder.





## INITIATIVER OG AKTIVITETER I SAMARBEJDE MED DE SELVEJENDE INSTITUTIONER



### Røgfri skoletid

Der findes ungdomsuddannelser i Danmark, som har valgt at indføre røgfri skoletid uden kommunal hjælp, men kommunen kan fremme processen mod røgfri skoletid ved at indgå samarbejde med og støtte alle ungdomsuddannelser i kommunen. Der tages afsæt i Lov om røgfri miljøer, som angiver et minimumsniveau. Der er derfor mulighed for at indføre mere vidtgående regler.

Kommunen kan indgå aftaler med ungdomsuddannelser om ikke at tillade salg af tobak og e-cigaretter på uddannelsesinstitutionens matrikel.

X:IT-programmet giver konkrete ideer til handling og inspiration fra andre grundskoler og ungdomsuddannelser. [Læs mere her.](#)

Der kan også hentes inspiration i Sundhedsstyrelsens katalog Unge og rygning, der bygger på erfaringerne fra satspuljeprosjektet Rygning - Skod det nu. [Kataloget kan findes her.](#)

Hjerteforeningen har også en side med inspiration. [Læs mere her.](#)

### Café- og debatarrangementer

På mange ungdomsuddannelser afholdes fredagscafeer og/eller debatarrangementer nogle gange om året efter skoletid. Her kan kommunen samarbejde med ungdomsuddannelserne om at arrangere et tema om ungekultur og holdninger til rygning. Det kan fx være ved at invitere tidligere elever til at komme og tale om deres oplevelser med rygning på skolen, eller det kan være ved at invitere unge, som er kendte i lokalmiljøet. Det vil ofte være fest-, elevråds- eller fredagsbarudvalg, der står for disse arrangementer på ungdomsuddannelserne.

Kommunen kan også gå i dialog med den lokale ungdomsskole om at afholde et debatarrangement om ungdomskultur og rygning.





# SAMARBEJDE MED LOKALOMRÅDET OG ØVRIGE AKTØRER



## **Samarbejde med lokale idræts- og fritidsforeninger**

Kommunen kan også gennemføre indsatser rettet mod idræts- og fritidsmiljøer ved at samarbejde med trænere og ledere. Det kan fx gøres ved at samarbejde med den enkelte forening om røgfri miljøer, fx røgfri tilskuerpladser, eller ved at arbejde for, at ingen trænere og ledere ryger.

## **Markedsføring i lokalmedier**

Kommunen kan kontakte lokalmedierne for at opfordre dem til at bringe en omtale af, hvordan kommunen arbejder med rygeforebyggelse målrettet unge som led i den landsdækkende But Why-indsats. Lokalmedierne er en god måde at nå forældrene på, fordi de orienterer sig om, hvad der sker i området.

På [butwhysmoke.dk](http://butwhysmoke.dk) ligger en skabelon til en pressemeddelelse, som kommunen kan tage udgangspunkt i. [Se mere her.](#)

## **Samarbejde med lokal detailhandel**

Kommunen kan sætte fokus på, at detailhandlen, særligt i nærheden af uddannelsesinstitutioner og skoler, overholder aldersgrænserne for salg af tobak, og måske også lave frivillige aftaler med dem om, at de mindsker tobakkens synlighed i butikken.





## MERE INFO OM BUT WHY-INDSATSEN

Formålet med But Why-indsatsen er at forebygge, at unge mellem 14 og 19 år begynder at ryge. Indsatsen udstiller de 'gode grunde', som teenagere har til at ryge. Fx at man føler sig cool, mere voksen osv. Indsatsen gør dette ved at stille spørgsmålet "hvorfors egentlig ryge?".

Bag indsatsen står Sundhedsstyrelsen. Indsatsen er del af Patienternes Kræftplan (august 2016), hvor visionen om en røgfri generation 2030 beskrives. Indsatsen finansieres af satspuljemidler fra satspuljeaftalen på sundhedsområdet for 2017-2020. Indsatsen over for teenagerne har været i gang siden oktober 2017.

### Om kampagnen indtil nu

- + Kampagnen blev skudt i gang i oktober 2017 og kørte i første omgang fra oktober til december. Der er planlagt nye kampagneperioder i 2018-2020.
- + Kampagnen var til stede på en række sociale platforme: Instagram, Snapchat, Youtube og Facebook både som annoncering og via brug af influencers. Derudover kørte kampagnen i biografen, på Spotify og som plakater på udvalgte uddannelsesinstitutioner (erhvervsskoler).
- + Kampagnen var i 2017 målrettet til de unge. I 2018 kobles nu et forældrespor på i form af et kampagnesite og en Facebook-kampagne.
- + Kommuner vil også blive involveret i løbet af 2018.

### Resultater for 2017

Kampagnen har i høj grad nået de unge, som har taget godt imod den:

- + Kampagnen nåede 94 % af de 14-19-årige.
- + 75 % af de 14-19-årige kan godt lide kampagnen.
- + 39 % af målgruppen har talt med andre om kampagnen.
- + Ikke-rygende unge: 25 % af ikke-rygende unge angiver, at kampagnen har givet dem mindre lyst til at ryge, og 15 % angiver, at kampagnen har fået dem til at beslutte sig for ikke at ryge.
- + Unge lejlighedsrygere: 19 % af unge lejlighedsrygere angiver, at de har skåret ned på deres rygning som følge af kampagnen, og 8 % angiver, at de er stoppet med at ryge.
- + 87 % af målgruppen har forstået, at kampagnen er imod rygning.

Kampagnen er målt og evalueret af et uvildigt analysebureau.

Man kan læse mere om kampagnen og finde kampagnematerialer på websitet [her](#). Derudover kan man følge med på kampagnens to Facebooksider. Facebooksiden målrettet unge findes [her](#), mens Facebooksiden målrettet forældre findes [her](#).





## MERE RELEVANT MATERIALE OG INFORMATION OM RYGNING

På websitet har vi samlet links til andre aktører, der arbejder med teenagere og rygning, og øvrigt materiale, der kan inspirere til aktiviteter i kommunen. [Se mere her.](#)

Her er der blandt andet link til Stoplinien, der rådgiver borgere om rygning og rygestop, samt appen XHALE, der er målrettet unge, der ønsker at blive røgfri, eller som vil vide mere om og teste egen rygning.



**For yderligere information om kampagnen, kontakt venligst:**

### **Sundhedsstyrelsen**

Anne Rygaard  
Specialkonsulent  
Telefon: 72 22 77 47  
E-mail: arb@sst.dk

### **Advice A/S**

Marie Louise Plenborg  
Rådgiver  
Telefon: 53 72 74 53  
E-mail: marie.p@adviceas.dk

**BUT** <sup>?</sup>

**WHY**

