



Rapport 2016:3



Länsstyrelsen
Stockholm

Ett steg närmare rökfri skola

– förslag till fortsatt lokalt arbete



Rapport 2016:3



Länsstyrelsen
Stockholm

Ett steg närmare rökfri skola

– förslag till fortsatt lokalt arbete

Foto omslag: Mostphotos

Utgivningsår: 2016

ISBN: 978-91-7281-674-9

Länsstyrelsen i Stockholm

Enheten för social utveckling

Telefon: 010-223 10 00

Länsstyrelsens rapporter finns på

www.lansstyrelsen.se/stockholm/publikationer

Förord

I Sverige är det förbjudet att röka på skolgårdar sedan 1994. Tobakslagen är till för att skydda barn och unga, men det röks fortfarande på skolgårdar, särskilt på gymnasieskolor. På vissa skolor, framförallt högstadieskolor, har man lyckats att få bort rökningen från skolgården, men oftast betyder det att ungdomarna står precis utanför en ritad eller tänkt linje.

Målet med tobakslagen är att skydda ungdomar från att börja röka. Det första steget har varit att få bort rökningen från skolgårdarna, nu behöver vi ta steget mot en helt rökfri skola. En rökfri skola behöver kompletteras med vuxna förebilder, tydliga förväntningar på rökfrihet, en rökfri gemenskap och rökslutarstöd.

I Stockholms län har Länsstyrelsen genomfört besök på skolgårdar på gymnasieskolor runt om i länet och samtalat med ungdomar på just temat skolgårdar och rökning. I december 2015 genomfördes en konferens i länet med skolpersonal, tillsynspersonal och preventionssamordnare. Syftet med konferensen var att genom workshoppar komma fram till förslag på fortsatt arbete inom området.

Den här rapporten är framtagen för att ge idéer till hur skolan ska kunna komma ett steg närmare att bli en rökfri verksamhet. Rapporten riktar sig främst till gymnasieskolor.



Kristin Marklund
Enhetschef
Enheten för social utveckling

Innehåll

Förord	5
Innehåll	7
Bakgrund	8
Rökningens konsekvenser utifrån ett hälsoperspektiv	8
Konventionen om barnets rättigheter	8
Lagstiftning och politiska mål	9
Samarbete stärker en rökfri skola	10
Unga och rökning	11
Samtal med ungdomar	14
Samtal på skolgårdar	14
Fokusgrupper med elever	17
Lärande exempel i Stockholms län	20
Tobaksfri innerstad	20
Rudbeckskolan i Sollentuna kommun	21
Sundbybergs stad	21
Täby kommun	22
Rodengymnasiet i Norrtälje kommun	23
Elevhälsportalen	24
Att ta nästa steg	26
Diskussion	30
Källor	32
Muntliga källor	32
För att få mer kunskap	32

Bakgrund

Rökningens konsekvenser utifrån ett hälsoperspektiv

Rökning är skadligt för hälsan och är en av de riskfaktorer som står för den största andelen av den totala sjukdomsbördan i Sverige. Den som börjar röka redan i tonåren löper tre gånger större risk än andra att dö mellan 35 och 69 år, medan den som debuterar efter tjugo års ålder utsätter sig för dubbelt så stor risk för tidig död som icke-rökaren. Varannan rökare dör av en rökrelaterad sjukdom. (www.cancerfonden.se)

Det är inte bara den fysiska hälsan som drabbas utan även den psykiska hälsan påverkas av rökning. Rökare upplever mer stress och negativa känslor än icke-rökare. Vid rökning är de fysiska effekterna liknande de som uppstår vid stress. Det lugn som rökare uppger att de får av rökning beror mer på lindring av nikotinabstinensen än att rökningen påverkar negativa känslor. Vid ett rökstopp blir personen gradvis mindre stressad. Även sömnen påverkas till det bättre vid ett rökstopp, och bättre sömn bidrar till mindre stress i kroppen. Det har även visats i studier att rökare har dubbelt så stor risk att utveckla depression och att de som röker i tonåren har en ökad risk att drabbas av ångestsjukdomar, särskilt panikångest. (Tobak och avvänjning, 2009). Att prata om rökningens direkta påverkan på psykisk hälsa kan underlätta i rökslutarbetet med rökande ungdomar, till skillnad från att prata om sjukdomar som ligger långt fram i tiden.

För mer kunskap om rökningens konsekvenser utifrån ett hälsoperspektiv:

- Tobak och avvänjning. En faktskrift om tobakens skadeverkningar och behovet av tobaksavvänjning. (Statens Folkhälsoinstitut)
- www.folkhalsomyndigheten.se
- www.tobaksfakta.se
- www.drugsmart.se
- www.cancerfonden.se

Konventionen om barnets rättigheter

FNs konvention om barnets rättigheter, eller barnkonventionen som den ofta kallas, är ett rättsligt bindande avtal som innehåller bestämmelser om mänskliga rättigheter för barn. Sverige har ratificerat konventionen, men den är ännu inte en lag i Sverige.

Barnkonventionen slår fast att barn är individer med egna rättigheter och är inte föräldrars eller andra vuxnas ägodelar. Konventionens 54 artiklar utgör

en helhet och är alla viktiga. Det finns dock fyra grundläggande och vägledande artiklar som alltid ska tas i beaktande när det gäller barn.

- Artikel 2 slår fast att alla barn har samma rättigheter och lika värde. Ingen får diskrimineras.
- Artikel 3 slår fast att barnets bästa ska komma i främsta rummet vid alla beslut som rör barn.
- Artikel 6 slår fast att alla barn har rätt liv, överlevnad och utveckling.
- Artikel 12 slår fast att alla barn har åsiktsfrihet och rätten till att bli hörd.

Artikel tre och sex är av särskild betydelse i detta sammanhang. Om vi ser till barnkonventionen som helhet och även lyfter fram dessa två grundläggande artiklar är det enkelt att se att vi behöver ta ytterligare steg när det gäller rökfrihet i skolan för att främja barns bästa och utveckling.

Läs mer om konventionen om barnets rättigheter på:

www.unicef.se



Lagstiftning och politiska mål

Länsstyrelsens roll

Länsstyrelsen är enligt tobakslagen (1993:581) tillsynsmyndighet över kommunernas tillsyn av bland annat rökfria miljöer, där skolgården är en av flera. Länsstyrelsen ska även bistå kommunerna med råd och stöd.

Länsstyrelsen har ett samordningsansvar för länets förebyggande arbete inom ANDT (alkohol, narkotika, dopning och tobak).

Tobakslagen

I Sveriges första tobakslag som infördes 1 juli 1993 står det: *Rökning är förbjuden i lokaler som är avsedda för barnomsorg, skolverksamhet eller annan verksamhet för barn och ungdom, 1 juli 1994 kom tillägget, samt på skolgårdar och på motsvarande områden utomhus vid förskolor och fritidshem.* (§2 i Tobakslagen)

Lagen gäller alla oavsett ålder som befinner sig på det angivna området, och den gäller dygnet runt alla dagar. Motiveringen till att förbjuda rökning på skolgårdar 1994 var följande:

- Förhindra rökdebut hos barn och ungdomar
- Få bort rökrutor
- Markera att rökning inte är önskvärd

Regeringens strategi

År 2011 beslutade Sveriges riksdag om ett övergripande mål för den samlade ANDT-politiken:

Ett samhälle fritt från narkotika och dopning, med minskade medicinska och sociala skador orsakade av alkohol och med ett minskat tobaksbruk.

I den samlade strategin för alkohol-, narkotika-, dopnings- och tobakspolitiken för perioden 2016–2020 tydliggörs vikten av att förtydliga jämlikhets- och jämställdhetsperspektiven i ANDT-arbetet för att bidra till att regeringens mål om att sluta de påverkbara hälsoklyftorna inom en generation ska nås. Regeringen lyfter bland annat att antalet barn och unga som börjar använda tobak ska minska och att tillgången till tobak ska minska. Det tobakspreventiva arbetet har som mål att helt motverka tobaksbruk, inte bara att skjuta upp debuten, och för att skydda barn och unga från tobaksrök är kommunernas tillsyn av rökfria skolgårdar en viktig insats.

Samarbete stärker en rökfri skola

Rektor har ansvaret för skolans verksamhet och ansvarar därmed för att upprätthålla rökfrihet på skolgården. Det är skolan som är den centrala kraften i utvecklingen till rökfri verksamhet och det är rektor som har mandat att prioritera frågan. Ur det perspektivet är det viktigt att det är skolan som äger och driver utvecklingsarbetet kring skola som rökfri verksamhet. I strävan att minska rökningen hos unga kan skolan ta hjälp av miljöinspektörer och preventionssamordnare i kommunen.

Miljöinspektörer bedriver tillsyn av efterlevnaden av tobakslagen inom kommunen. Inspektörerna har mandat via den ansvariga politiska nämnden samt redskap att agera i frågan:

- De kan göra återkommande tillsynsbesök.
- De kan förelägga skolor att se till att rökning upphör på skolgården och kräva in ett åtgärdsprogram för hur detta ska ske.
- De kan förelägga skolor att ta bort rökrutor och askoppar.
- Det går även att förena förelägganden eller förbud med vite samt att ansöka hos förvaltningsrätten om att få vite utdömt.

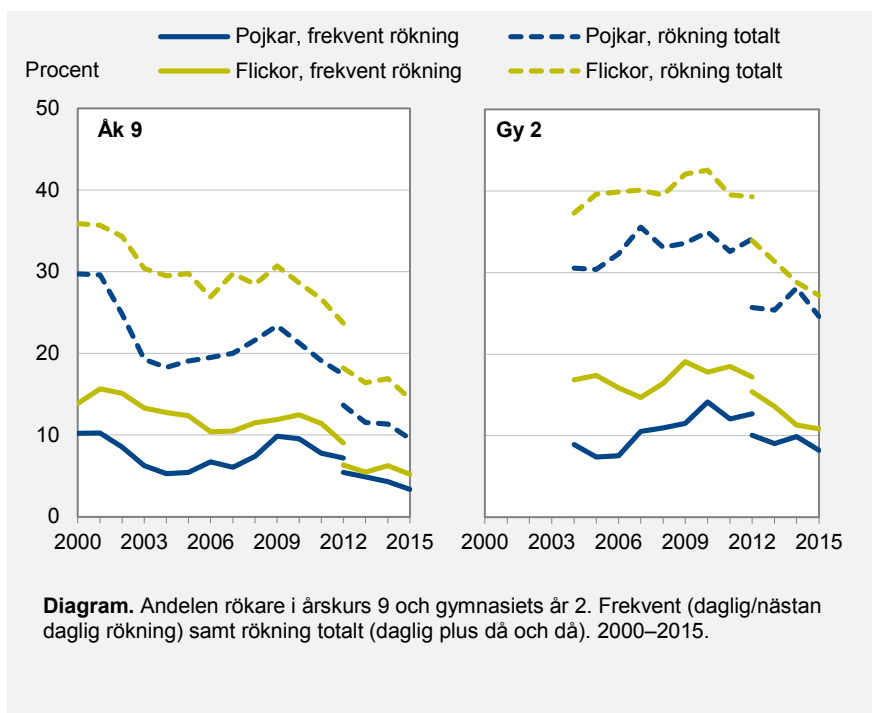
I Stockholms län finns det preventionssamordnare¹ i 22 av länets 26 kommuner och i alla stadsdelar i Stockholms stad. De arbetar hälsofrämjande och förebyggande inom bland annat tobaksområdet. Preventionssamordnarna besitter kunskap om tobakens effekter och om de metoder som är aktuella att arbeta med på individ-, grupp- och befolkningsnivå. De har i uppdrag att samverka och arbeta för att minska tobaksbruket bland unga och kan utgöra en resurs för att stötta skolan i dess arbete mot rökning.

Sedan 2010 har Länsstyrelsen i Stockholm försökt få kommunerna att sätta fokus på rökfria miljöer, både i länsstyrelsen tillsyn och i det förebyggande arbetet. Det har anordnats flera utbildningstillfällen för skolpersonal, miljöinspektörer och preventionssamordnare, både enskilt och gemensamt.

Unga och rökning

Under 2000-talet har andelen rökare minskat kraftigt i årskurs nio och en minskning syns även bland flickor i årskurs 2 på gymnasiet. Minskningen kan ses både bland dagligrökare och bland dem som röker ibland. Flickor röker mer än pojkar, men i gymnasiet är skillnaden numera liten. År 2014 var 84 procent av niondeklassarna och 70 procent av eleverna i årskurs 2 på gymnasiet rökfria. Normen är att inte röka. (Skolelevs drogvanor 2015, CAN)

¹ Preventionssamordnare, kan ha annan titel såsom utvecklingsledare, folkhälsostateg etc. Uppdraget är att bedriva ett förebyggande och främjande arbete ANDT-området (alkohol, narkotika, dopning och tobak).



Bland de elever som röker kan man se att det finns faktorer som ofta sammanfaller med rökning:

- Misslyckande i skolan
- Skolk
- Impulsivt och spänningssökande beteende
- Låg självkänsla och nedstämdhet
- Aggressivitet
- Litet eller inget deltagande i ledarledda fritidsaktiviteter
- Mycket fickpengar
- Tobaksbruk och tillåtande attityd till tobak i familjen
- Rökande kamrater

Skyddande faktorer för rökfrihet bland unga är en restriktiv syn på rökning från föräldrar och skolpersonal, att skolpersonal uppmärksammar positiva handlingar och att skolan har ett gott socialt och emotionellt klimat där unga känner tillhörighet. En skyddande faktor är också att ha vänner som är välanpassade och lyckas i skolan. (Sundell & Forster 2005)

När det gäller vuxnas rökvanor kan vi se att det är en större andel dagligrökare bland de som har lägre utbildningsnivå och/eller lägre inkomst. Om vi däremot tittar på hur det ser ut bland dem som är sporadiska rökare finns inte samma mönster. Ofta när det rapporteras om ungas rökvanor i procent inkluderas både dagligrökare och de som röker ibland. Däremot när

det gäller vuxnas rökvanor rapporteras endast hur många som är dagligrökare. Intrycket blir då att rökningen är mer utbredd bland unga. Om vi inkluderar även de sporadiska rökarna i den vuxna befolkningen blir andelen rökare i den vuxna befolkningen mer lik den unga befolkningen.

Att skapa nya beteenden och bryta negativa vanor är oftast inte en fråga om kunskap. Det handlar om vilja till förändring och förmåga att tänka på de långsiktiga vinsterna med förändringen. I arbetet med unga och rökning är kunskap om vad som skapar beteenden och i förlängningen beteendeförändring central. Studier har visat att unga som klarar av att vänta på belöning – alltså tänka långsiktigt – har bättre förutsättningar att lyckas med sina studier och uppnå sina livsmål. Förmågan att utveckla strategier och tänka långsiktigt kan läras in under livet. (Clara Henriksson 2015:1208)

För mer kunskap om utveckling av rökvanor bland unga och vuxna:

- Unga och rökning. En studie om riskfaktorer för rökning bland tjejer i gymnasiets årskurs 2 i Stockholms stad. (Stockholm stad)
- Skolelevers drogvanor 2015. (Centralförbundet för alkohol- och narkotikaupplysning)
- Folkhälsopolitiken och tobaken – uppnår vi målen? Rapport 2014 (Tobaksfakta)
- Tobaksbruk bland unga vuxna. Varför det är viktigt att arbeta tobaksförebyggande på högskola och universitet. (Folkhälsomyndigheten 2015)
- Hälsa på lika villkor, nationella folkhälsoenkäten. (Folkhälsomyndigheten)
- www.can.se

Samtal med ungdomar

Samtal på skolgårdar

Under våren och hösten 2015 genomförde personal från Länsstyrelsen i Stockholm samtal med elever på skolgårdar runt om i länet. Sammanlagt besöktes 19 gymnasieskolor och samtalen fördes i första hand med rökare på skolgården. I de fall inga rökare påträffades fördes samtal med icke-rökare. I flera fall fördes samtalen med en grupp där det både fanns rökare och icke-rökare. Samtalen fördes utifrån fyra frågeställningar.

1. Rökning är förbjudet i lag sedan 1994. Kände du/ni till förbudet?
2. Varför tror du/ni att det är förbjudet att röka på skolgårdar?
3. Vad skulle få dig att avstå från att röka på skolgården?
4. Har du några förslag eller tips till skolläda och kommun/stadsdel till hur en rökfri skolgård skulle kunna uppnås?



1. Rökning är förbjudet i lag sedan 1994. Kände du/ni till förbudet?

De flesta unga vet om att man inte får röka på skolgården, men det är långt ifrån alla som vet om att det är lag. En stor andel tror att det är en regel från skolan, inte en lag som skolan måste följa. Flertalet vet inte heller var skolgården och dess gränser går och det gör det svårt att förhålla sig till

rökförbudet. En del påpekar att det finns rökrutor på skolgården och är då frågande till om det verkligen är en lag.

2. Varför tror du/ni att det är förbjudet att röka på skolgårdar?

Svaren på denna fråga kan kategoriseras i två olika teman.

Människor påverkar varandra

- ”Man vill inte att fler ska falla för grupptricket och börja röka.”
- ”För att inte påverka unga att börja röka och för att inte förstöra skolgården.”
- ”De är ju en skola, det passar inte ihop med tobak. Det går ju minderåriga här med. Vi ska vara förebild för de yngre.”

Hälso- och miljöaspekter

- ”Av hänsyn till de som inte röker. De som inte röker ska inte behöva andas in andras rök. Det är inte bra om röken kommer in i ventilationen, särskilt för de som har astma.”
- ”Minska nedskräpningen på skolgården”
- ”Rökning dödar. Ungdomar ska inte röka. Det är inte bra för hälsan.”
- ”Ungdomar ska ha respekt för sig själva.”

3. Vad skulle kunna få dig att avstå från att röka på skolgården?

Svaren på denna fråga kan kategoriseras i två olika teman.

Att bli sedd och tydliga konsekvenser

- ”Om lärare, rektor och personal alltid sa till.”
- ”Om vi fick ett straff, böter eller liknande.”
- ”Tydliga konsekvenser och hemringning. Måste man gå längre bort kanske man skulle låta bli.”
- ”Det finns regler men ingen följer dem. Det behövs böter och någon som säger till. Personalen går bara förbi. De säger till men de bryr sig egentligen inte.”
- ”Här gör det inget att man luktar rök, lärarna tjallar inte.”

En rökzon utanför skolans område

- ”Om man gjorde det riktigt mysigt bakom muren med tak och bänkar kanske man skulle gå dit.”
- ”Om det fanns en tydlig skolgård – då hade man inte stått här och rökt. Förut fanns det en rökruta men den togs bort för att den stod på skolgården.”

- ”En rökzon utanför skolans område.”

4. Har du några förslag eller tips till skolläring och kommun/stadsdel till hur en rökfri skolgård skulle kunna uppnås?

Svaren på denna fråga kan kategoriseras i tre olika teman. Det var även en hel del unga som svarade att det inte går att göra något åt ungdomars rökning på skolgården.

Konsekventa konsekvenser

- ”Det är bra om de ringer hem – de gör det i ettan.”
- ”Dra in CSN eller böta 100 kr varje gång man blir påkommen med att röka.”
- ”Mer seriösa skyltar – skolan kan få böter.”
- ”Lärarna måste vara här och säga till, ha rastvakter.”
- ”Skicka brev eller mejla till föräldrar.”
- ”Skolan måste vara mer tydlig. Säg att det inte är accepterat, påminn om förbudet. Man måste ta upp det regelbundet.”

Information, kunskap och stöd

- ”Lärarna borde gå igenom varje år vad som händer i kroppen.”
- ”Lektion om att det är farligt att röka.”
- ”Information om hur man kan sluta.”
- ”Man ska få stöd när man slutar, till exempel information om sluta röka-appen.”

En rökzon utanför skolans område

- ”Rökzon utanför skolans område med askkopp.”
- ”De kan sätta upp bänkar med regnsskydd, askkoppar. Då slipper de alla fimpar här också.”



Sammanfattning

I samtalen med ungdomarna utkristalleriseras två teman. De har uppfattat att vuxna bryr oss om var de står och röker och efterfrågar ett rök område utanför skolans område och att det gärna ska vara ett trevligt ställe med bänkar och askkopp. Då går de dit och skolgården blir rökfri.

Ungdomarna efterfrågar även tydligare konsekvenser vid rökning på skolgården. Om det finns en lag mot rökning och man bryter den borde väl något hända? Vuxenvärlden uppfattas ofta som otydlig. Det rådde olika uppfattningar om huruvida lärarna brukade säga till eller inte vid rökning. Någon menade att lärarna brukade säga till, en annan tyckte endast det var gympaläraren som sa till. Kökspersonalen hade full insyn över rökplatsen, ”men de röker ju själva allihop” säger någon. Det blir tydligt att vuxenvärlden upplevs som otydlig i frågan.

Fokusgrupper med elever

Inom projektet ”Tobaksfri innerstad”² har det genomförts två fokusgrupper med gymnasieungdomar för att fånga upp ungdomarnas tankar om tobak och tobaksfri skola. Fokusgrupperna har varit dels ett sätt att få ökade kunskaper om vad eleverna kan och vet, men också ett sätt att få ett elevperspektiv inför samtal med skolledare, personal och andra. Gemensamma teman som har

² Tobaksfri innerstad är ett projekt som sker i samverkan mellan Norrmalms, Kungsholmens och Södermalms stadsdelsförvaltningsenhet. För mer information kontakta projektledare Farida al-Abani, farida.al-abani@stockholm.se

diskuterats är skolpersonal, elever, föräldrar och tobaksförebyggande arbete i skolan.

Skolpersonal

Vad gäller hur lärare agerar är de flesta elever överens om att merparten av lärarna inte säger till när unga röker. En del säger till att elever ska gå utanför skolans område. Eleverna säger att ett genuint intresse och omtanke om eleven borde vara det centrala, inte att följa regler. Flera upplever att det blir ologiskt då lärare påpekar att det är farligt att röka, att lärarna säger att det luktar äckligt och att eleverna borde veta att det är farligt samtidigt som de säger att eleverna kan röka – bara de går utanför skolans område. De upplever inte att det blir trovärdigt att det är omtanke om eleverna som är bakgrunden till reglerna om rökning.

Elever

I samtalen framkommer att elever är ett bra stöd för varandra – de kan peppa varandra till bra beteende och finnas till för varandra. En del menar att lärare skulle kunna inspireras av det. Vissa säger att det är jobbigt att andas in rök varje gång de går in och ut från skolan. De tycker också att det är synd att så många unga röker men att det är lättare att hjälpa en vän att sluta röka. De menar dock att de kan vara ett stöd men de kan inte ta ansvar för den andres vanor.

Föräldrar

Det finns olika åsikter om huruvida föräldrar ska kontaktas och när kontakten ska ske. Några menar att ett samtal hem till föräldrar kan skapa massor av problem. En person säger att om skolpersonalen bryr sig på riktigt borde de först prata med eleven för att höra hur hen mår och hur det skulle bli om skolan skulle ta kontakt med föräldrarna. Samtidigt säger gruppen att det är bra att kontakta föräldrarna ibland, men också att de som går på gymnasiet är relativt vuxna och därför borde ha ansvar över sig själva utan inkoppling av föräldrar. Några i gruppen berättar att rökning är en del av det som tas upp på utvecklingssamtal, vissa menar att lärarna endast tar upp det ifall eleven röker på skolområdet, inte att eleven röker.

Tobaksförebyggande arbete i skolan

Flera tycker att skolan ska erbjuda medel och metoder för att sluta röka. Det ska inte vara påtvingat men det ska vara tydligt att det finns hjälp och stöd att få. De menar också att lärarna borde locka till ett rökstopp i helklass för att undvika att det blir personinriktat. Att fokusera enbart på det personliga ansvaret kan bli negativt. Flera har sett filmen ”Tobakens barn” och filmen har påverkat vissa att sluta röka. Det råder också en viss förvirring kring vilka regler som gäller – är det rökförbud hela skoldagen eller är det på skolans område?



För mer kunskap om unga och tobak:

- Tonåringar om tobak. Vanor, kunskaper och attityder. 2010 (Statens Folkhälsoinstitut)
- Tobakens barn. Filmcentrum
- Made in the USA: child labor & tobacco.
<https://www.youtube.com/watch?v=0-8TBceaO5Q&app=desktop>

Lärande exempel i Stockholms län

Det finns flera kommuner och enskilda skolor som arbetar framgångsrikt med tobaksfrågan och här presenteras några exempel.

Tobaksfri innerstad

Projektet drivs av Stockholm stad inom stadsdelarna Norrmalm, Kungsholmen och Södermalm. Projektet har som effektmål att halvera antalet barn och unga som börjar röka. Mätperioden är 2014–2018 och utgår från resultaten i Stockholmsenkäten³. Projektmålet är att engagera och involvera så många aktörer som möjligt i det förebyggande arbetet samt att implementera effektiva och beprövade metoder i ordinarie verksamhet.

Projektet startades med bakgrunden att Stockholmsenkäten visade att eleverna i Stockholms innerstad rökte mer än elever i andra delar av Stockholms stad.

Projektet består av tre delar:

- Förstärkt tillsyn i butiker
- Förstärkt tillsyn på skolgårdar
- Flerkomponentsprogram i skolorna

De skolor som deltar åtar sig följande:

- Hälsoarbetsgrupp
- Kontaktperson för tobaksarbetet
- Utvärderingsenkät till personal
- Stockholmsenkäten med frågor till eleverna vartannat år
- Inkludera mål om rökfri skolgård och tobaksfri skoltid i skolans styrdokument

De skolor som deltar får stöd med följande:

- Utbildning och metodstöd
- Kontinuerlig handledning
- Elevambassadörsutbildning
- Avvänjningsstöd/gruppavvänjning
- Skriva och uppdatera tobakspolicy

³ Stockholmsenkäten är en enkätundersökning som görs vartannat år i Stockholms stad och de flesta av Stockholms läns kommuner. Enkäten genomförs i årskurs 9 och år 2 på gymnasiet och undersöker riskfaktorer bland annat användning av tobak, alkohol och narkotika.

- Undervisningsmaterial
- Kontaktlänk till andra organisationer

Tobaksfri skola innebär att elever och personal har rätt till tobaksfri skoltid (inte bara rökfri skolgård). På så sätt fastnar man inte i gränsdragningarna kring var skolgården går och de vuxna blir mer trovärdiga i sin omsorg om elever och personal. Det blir ett helhetsgrepp på det drogforebyggande arbetet och man arbetar med skolans värderingar i stort.

Hur når vi en tobaksfri skoltid?

- Gemensam målbild
- Tydlighet från skolledning
- Samverkan med andra aktörer
- Dialog med föräldrar
- Aktivt förhållningssätt inom elevhälsan men också i personalgruppen i stort
- Stöd till befintliga tobaksanvändare

För mer information: farida.al-abani@stockholm.se

Rudbeckskolan i Sollentuna kommun

Rudbeckskolan arbetar för att skapa en trygg skola och arbetet med att upprätthålla rökfrihet på skolgården är en del av det. Skolan arbetar med höga förväntningar på elever och inte så mycket regler. En nyckelfaktor är engagerad personal som följer direktiv som ledningen tar fram. Då krävs det tydlighet, även med linjer som markerar skolgården. Rudbeckskolan samarbetar med kommunens preventionssamordnare. Rektor har implementerat att personal ringer hem till alla minderåriga som röker på skolgården. Nästa steg är att även ta samtal med de över 18 år, men då direkt över med eleven. Rektor menar att det är den inre organisationen som behöver vara drivande och skolan kan inte enbart luta sig mot stöd utifrån – att komma framåt behöver komma inifrån.

För mer information: ola.lagerstrom@rudbeck.se

Sundbybergs stad

Det tobaksforebyggande arbetet inom skolverksamheten startades som ett samarbete mellan rektorer, skohälsovård, tillsyn och preventionssamordnare. Det förekom rökning på skolgårdarna. Samarbetet initierades utifrån viljan att skapa rökfrihet på skolgårdarna i kommunen. Efter första mötet städades samtliga skolgårdar för att kunna börja på "ren bana". Därefter arbetade skolorna med att ta fram riktlinjer för personalen och ta fram skyltar i samarbete med de andra berörda. Ett regelbundet och aktivt tillsynsarbete

pågår ständigt för att uppmärksamma skolor och politiker på problemet. På samtliga skolor finns nu skyltar och regelbunden tillsyn genomförs. Samverkansmöten hålls regelbundet med både kommunala och fristående skolor. Samarbetet grundades på ett proaktivt förhållningssätt i det första skedet men information om sanktioner framgick även till rektorerna. Hittills har det inte funnits anledning att vidta sanktioner.

För mer information: alf.klingvall@sundbyberg.se



Täby kommun

Kommunstyrelsen i Täby har antagit ett inriktningsdokument för arbetet i Trygg i Täby-rådet. För åren 2015–2017 har rådet valt tobak som fokusområde. Arbetet ska i möjligaste mån ske i samverkan inom kommunen för att skapa synergi och effektivitet samt bidra till att synliggöra helheten i satsningen. Arbetet ska också i möjligaste mån integreras i ordinarie verksamhet.

Våren 2015 fattade utbildningsnämnderna beslut om tobaksfri skoltid i Täby. Tobaksfri skoltid ger en större möjlighet att påverka ungdomarnas tobaksvanor och attityder i en hälsofrämjande riktning och underlättar arbetet med att hålla skolgårdarna rökfria.

Med tobaksfri skoltid menas då skolan bedriver sin verksamhet, oavsett om elever och lärare är på eller utanför skolans område. Täby kommun har även rökfri arbetstid för sin personal. Trygg i Täby har tagit fram ett stödmaterial för grundskolan och gymnasieskolan kring hur man kan arbeta tobaksförebyggande. Materialet är webbaserat och finns på Täby kommuns hemsida.

Framgångsfaktorer för arbetet är att det har fattats ett politiskt beslut om att alla verksamheter ska arbeta tobaksförebyggande och att frågan ska ges särskild prioritet under tre års tid. Det var inte odelat positiva reaktioner på beslutet om tobaksfri skoltid. Fackföreningarna opponerade sig utifrån att det uppfattades som orättvist att de anställda i en del av kommunens verksamheter tilläts använda tobak, medan det blev förbjudet för andra. Tobaksfri skoltid innebär att personal inte längre får snusa på arbetstid eller använda tobak på raster. Men ledningen stod fast vid det tagna beslutet och nu är det tobaksfri skoltid i Täby.

För mer information: lil.froby@taby.se

Rodengymnasiet i Norrtälje kommun

Hösten 2013 aktualiserades tobaksfrågan på kommunens områdesmöten som bygger på samverkan mellan skola, socialtjänst och Trygg i Norrtälje kommun. Inledningsfasen bestod av kartläggning av statistik och ett behov av gemensam policy och handlingsplan framkom. Höstterminen 2013 bildades en hälsogrupp på skolan bestående av lärare och elever.

Under 2014–2015 var genomförande av aktiviteter i fokus. Skolan arbetade med att ta fram egna kampanjer och använde olika typer av media. Askkoppar och rökbås togs bort och olika typer av skyltar med rökförbud sattes upp. En policy och handlingsplan togs fram som både presenterades och följdes i alla lärarlag. Eleverna fick lyssna till en föreläsning ur perspektivet barnarbete och tobak. Under våren 2014 genomfördes även tillsyn.

Under 2015 övergick arbetet i en förvaltningsfas som inkluderade nystart för hälsogruppen, en samtalsguide för de vuxna skapades och att skolans drogpolicy kommer att revideras. Hälsogruppens arbete har även börjat inkludera alkohol, narkotika och dopning.

Framgångsfaktorer i arbetet

- Gemensamt arbete med policy och handlingsplan.
- Bra dialog med ledningen på skolan.
- Att ha tid och fokusera långsiktigt.
- Preventionssamordnarens roll som extern profession som samordnare av hälsogruppen.
- Preventionssamordnarens kunskap och tid att möta personalen

som arbetar på skolan.

- Bra kontakt med miljö- och hälsoinspektörerna som sköter tillsynen på skolan.
- Mycket av det synliga rökandet har försvunnit.

Fortsatta utmaningar

- Tålmod, framförallt när rökningen ökar ett tag (kanske när de vuxna slappnar av och slutar agera).
- Att motivera personalen att sätta tydliga gränser och markera – vara vuxna!
- Att få personalen på skolan att i sin tur motivera elever. Catch them beeing good!

För mer information: sofie.eriksson-ahlholm@norrtaalje.se

Elevhälsportalen

Elevhälsportalen är ett nytt verktyg som utvecklats av ett tiotal experter och forskare inom Stockholms läns landsting⁴. Verktöget är en sammanställning av den bästa forskningen om hur miljön kan påverka beteenden. Det handlar om att modifiera miljön för att skapa beteendeförändring.

Hälsofrämjande och preventivt arbete har till viss del byggts på tesen att människor gör val efter noggrant övervägande av för- och nackdelar och styrs av rationellt tänkande. Människan skulle då vara helt medveten om varför hen väljer till exempel att motionera eller att röka. Enligt detta tankesätt borde hälsouppllysning och information vara effektiva folkhälsoinsatser. Detta tankesätt behöver kompletteras utifrån att människans beteende även styrs av impulser och omedvetna processer som kan triggas av faktorer i miljön hen befinner sig i. Människan har: 1) rationellt och långsamt system och 2) instinktivt och snabbt system, som styr oss. När det snabba systemet gör val är det inte bestående val. För att de nya vanorna ska bli norm behövs upprepning och då behöver hen bli motiverad genom att det långsamma systemet medvetandegör fördelarna med de nya valen.

Elevhälsportalen är ett utmärkt exempel av hur dessa processer kan användas i folkhälsoarbetet. Förändringar av matsalen och skolgården för att hälsosamma rörelse- och matvanor blir det enklaste valet, kan på lång sikt ha en större inverkan – och vara mycket billigare – än många föreläsningar om vikten av att röra på sig och äta rätt.

Portalen erbjuder checklistor och förslag till evidensbaserade insatser för att stödja och kvalitetssäkra skolans och förskolans hälsofrämjande samt

⁴ Det är ett samarbete mellan Centrum för epidemiologi och samhällsmedicin, CES, Centrum för arbets- och miljömedicin, CAMM, och Centrum för hälsoekonomi, informatik och sjukvårdsforskning, CHIS

förebyggande arbete. Materialet och verktygen kommer att lanseras i mars 2016. (www.folkhalsoguiden.se)

För mer information: rosaria.galanti@ki.se

Att ta nästa steg

Det är tydligt att unga vill att vuxenvärlden ska vara tydligare i denna fråga och att det handlar om att visa omsorg – att målet är att de inte ska röka och att det inte enbart handlar om var de står och röker. Det innebär att vuxenvärlden behöver komma ihåg att tobakslagen är skyddslag. Arbetet med unga och rökfrihet har kommit en bra bit på väg. Det är färre som röker, framförallt på skolgårdar på högstadieskolor. Flertalet insatser har genomförts: policys har tagits fram, tillsynen har ökat, skyltar har satts upp, skolgårdar har definierats, ibland har skolgårdens gränser är markerats ut med färg. Allt för att uppmärksamma och initiera frågan, vilket har varit viktigt.

Nu är det dags att inventera vad som krävs i nästa steg för att ytterligare minska andelen unga som röker. På länskonferensen i december 2015 i Stockholm arbetade deltagarna utifrån olika frågeställningar för att ge några svar på denna fråga. På konferensen deltog 65 personer som arbetar inom skola, som miljö/hälsoinspektörer och preventionssamordnare. Nedan kommer en sammanställning av de idéer och förslag som lyftes fram.

Hur kan vi höja prioriteringen av tobaksfrågorna?

- En tydligare fördelning av resurser till frågan. Det är särskilt viktigt att det finns resurser för tillsyn av rökfria miljöer. Deltagarna lyfter fram att det är bekymmersamt att man inte kan ta ut tillsynsavgift för tillsyn av rökfria miljöer. Om det var möjligt skulle det underlätta planering och genomförande av regelbunden tillsyn.
- Det är viktigt med samordning i kommunen av de tre olika verksamheter som har uppdrag att arbeta med tobaksfrågan. Det blir tydligt på konferensen att det är oklart för skolpersonal vem som är preventionssamordnare och tillsynshandläggare/miljöinspektör och vad deras uppdrag är.
- Ledningens stöd är avgörande, inom både skola, förvaltning och politik. Utbildning av politiker kan vara ett sätt att höja prioriteringen av frågan.
- Det behövs både ett top-down och bottom-up perspektiv: politiker som lyfter frågan och sätter riktlinjer inom kommunen men även föräldrar, elever och skolpersonal som tar initiativ till hur skolan kan utveckla arbetet med rökning.
- Att använda sig av media och opinionsbildning är en framgångsfaktor.

Integration och tobak, hur möter vi elever/familjer med andra vanor och attityder till tobak?

- Stärka samverkan mellan boenden för ensamkommande flyktingbarn och skola där tobaksfrågorna ingår som en del. I arbetet kan det vara bra att ta hjälp av elever som varit längre i Sverige.
- Skapa mötesplatser för unga utomhus där de kan mötas i någon form av sysselsättning.
- Material på andra språk än svenska behövs för att nå ut till olika grupper. Ett bra sätt är att samarbeta med SFI.
- Fritidsgårdarna är en viktig arena för att möta (tobaksanvändande) ungdomar och här finns ofta mer att göra.
- Erbjuda avvänjningsstöd samt verktyg för att hantera stress och oro som kan ersätta cigaretten som verktyg för stresshantering.

Delaktighet – hur involvera och engagera personal, elever och föräldrar?

- Skolsköterskorna förväntas ofta vara drivande i tobaksfrågorna. Det är dock viktigt att skolledningen är ytterst ansvarig för det strategiska arbetet.
- På många skolor behöver man ta små steg och göra det möjliga. Det bättre att göra ett litet arbete väl än att misslyckas med en större ansats.
- Det är viktigt att skapa delaktighet hos både personal, elever och föräldrar, till exempel genom att diskutera vad rökfrihet innebär för de olika grupperna. Föräldramöten och Öppet Hus är bra tillfällen att presentera skolans arbete med rökning för föräldrarna.
- För att nå en tobaksfri norm på skolan behöver eleverna involveras genom till exempel en hälsogrupp eller genom att integrera frågan i likabehandlingsarbetet.

Hur kan man jobba med tobakslagen som skyddslag istället för som ordningslag?

- Genom att ständigt påminna om att det är en skyddslagstiftning ger en tydlig signal i arbetet som också möjliggör förhållningssättet – lagen är till för att skydda unga.
- Utbildning av politiker, gärna av Länsstyrelsen.
- Ett lärande exempel: bjuda in elever vid tillsynsbesök för att få elevernas tankar och förankra hos ungdomarna.
- Diskutera med ungdomarna: vad får er att känna att vi arbetar med tobaksfrågan utifrån ett skyddsperspektiv istället för en ordningslag?

- Ordna utbildningsträffar där olika yrkesgrupper och funktioner får mötas (skolledare, pedagoger, elevhälsa, preventionssamordnare, miljöinspektörer).

Belöning av rökning – och belöning för att låta bli

- Rökningen kan ersättas av andra sätt att skapa gemenskap. Det är viktigt se till att varje elev blir sedd och bekräftad och erbjuds alternativa aktiviteter.
- Rökning erbjuder något att göra på rasten och en gemenskap samt möjlighet till avstressning. Rökningen erbjuder en paus. Hur kan de här sakerna mötas på annat sätt?
- Det är viktigt att se tobaksfrågorna som en av många trygghets/hälsfrågor.
- KASAM – känsla av sammanhang⁵. Det är en viktig fråga att arbeta med utifrån skolans förutsättningar – hur skapar vi en gemenskap som konkurrerar ut den gemenskap som rökningen erbjuder?



⁵ Känsla av sammanhang – KASAM – är ett begrepp som myntades av Aaron Antonovsky. Begreppet KASAM omfattar tre delkomponenter. En grundläggande upplevelse av att de saker som sker i och utanför individen är förutsägbara, begripliga och strukturerade (*begriplighet*) och att de resurser dessa skeenden kräver finns tillgängliga (*hanterbarhet*) samt att livets utmaningar är värda att investera sitt engagemang i (*meningsfullhet*).

Nästa steg – hur ska vi fortsätta arbetet i skolan?

- Mer än hälften av länets kommuner har tagit beslut om rökfri arbetstid, vilket ger skolorna stöd i sitt arbete.
- Utveckla kontakt med föräldrarna även på gymnasienivå. Här kan exempelvis elevhälsa eller preventionssamordnare stötta föräldrarna i vad föräldrarna kan göra eller säga för att öka chanserna för att deras ungdomar ska vara rökfria.
- Genom att bygga relation till eleverna har det man säger större betydelse. Detta underlättar signalen att man vill visa eleven omsorg.
- Skolan kan ta hjälp av drivna organisationer och samarbetspartners för att få hjälp att driva på tobaksfrågan.
- Kontraktsmetoden kan användas på skolan. Det innebär att ungdomar skriver på ett kontrakt om att förbli/bli rökfri och att de belönas med exempelvis rabatter hos lokala företag om de följer kontraktet. Ett annat exempel på konsekvens är att elever som röker på skolgården bli av med sitt (kommunbetalda) busskort.

För mer kunskap och inspiration om vad nästa steg kan vara:

- Tobakspolicy i skolan. En litteraturöversikt.
- Handbok för en tobaksfri gymnasieskola.
- Det rosa monstret. Ett handledarmaterial som vill inspirera tjejer till aktivitet och eftertanke.

Diskussion

Länsstyrelsen i Stockholm har valt att kalla detta projekt ”Ett steg närmare skolan som rökfri verksamhet”. Det grundar sig på en tro att nästa steg är att skolan som verksamhet behöver vara rökfri för att minska andelen unga som röker, inte bara skolgården. Fokuseringen på skolgården har varit och är en viktig del i arbetet, men det räcker inte. Det är även tydligt att det kan leda till tobakslagen upplevs mer som en ordningslag än en skyddslagstiftning. Gränsdragningen av skolgården kan innebära att rökarna enbart förflyttas en bit bort och att arbetet inte sker i enlighet med vad lagstiftaren ville uppnå – att skydda ungdomar från rökning, även de som röker.

Nästa mål är att skolan ska bli tobaksfri. En sådan process skulle involvera hur skolan arbetar mot rökning och snusning, men även inkludera exempelvis vattenpipa och e-cigarett. För en del skolor kan det vara lättare att genomföra arbetet stegvis (från rökfri till tobaksfri), för andra skolor kan det finnas vinster med att direkt arbeta för tobaksfrihet.

Skapandet av skolan som en rökfri verksamhet kan vara en del av att skapa en trygg skola där elever, skolpersonal, föräldrar och andra stödfunktioner i kommunen behöver samarbeta. Det är dock skolan som äger frågan och kan inkludera rökfrihet i det egna utvecklingsarbetet.

Ytterst är det även en fråga om barnets rättigheter och att vuxna har en skyldighet att agera utifrån barnets bästa enligt barnkonventionen och ur ett skyddsperspektiv enligt tobakslagen. Utifrån det perspektivet är det enkelt att se att skolan med hjälp av kommunledningen behöver agera för att skapa en rökfri skolverksamhet. Skolan har många uppdrag där kunskapsuppdraget är det centrala. Även ur det perspektivet är en minskad andel rökare önskvärd då rökningen påverkar såväl den fysiska som psykiska hälsan. En förbättrad fysisk och psykisk hälsa ökar möjligheter till inläring. Dessutom finns en ambition från den nationella folkhälsopolitiken att minska hälsoklyftorna och den ojämlika hälsan och här är det tobaksförebyggande arbetet en viktig del.

Utifrån samtal med elever kan vi se att det är viktigt med engagerad personal som alla ger uttryck för samma budskap och har samma rutiner när det gäller upprätthållande av rökning inom skolans verksamhet. Det skapar en större trovärdighet bland elever. Vuxenvärlden behöver visa genom handling att tobakslagen är en skyddslagstiftning.

Tillsynen är till för att se till att lagen följs. Genom att upprätthålla skolgården som rökfri miljö blir det färre som följer med rökarna och eventuellt börjar röka själva. Synlig rökning ökar risken för spridning av rökning som beteende. Att få till en rökfri skolgård innebär dock inte att alla slutar röka. Tillsynsperspektivet och de åtgärder som kan genomföras av

miljöinspektörer är en viktig del av att skapa rökfrihet inom skolans område. För att skapa en rökfri verksamhet krävs ytterligare insatser, exempelvis från preventionssamordnare, ungdomsmottagningar, idéburen sektor, m.fl.

Konferensen visar att det behövs samverkan inom kommunen för att skolan ska kunna bli en rökfri verksamhet. Det finns resurser i form av preventionssamordnare och miljöinspektörer som kan stötta skolan i arbetet. Flera unga berättar om vikten att vuxna är tydliga och visar omsorg.

Beroendeproblematiken kring rökning består till stor del av den belöning hjärnan upplever vid rökning men också av den gemenskap rökningen skapar. Kanske handlar det om att skapa så starka fördelar att vara icke-rökare i skolverksamheten att det i sin tur skapar nya vanor? Kanske handlar det nu om att skapa goda rutiner och vanor hos skolpersonal för att påverka ungas beteende gällande rökning? Ofta kan läsårsstart vara ett bra tillfälle att påbörja synliga förändringar och tydliggöra skolans förhållningssätt till rökning.

Miljön påverkar våra beteenden och vad betyder det för vårt arbete med rökning? Finns det sätt som miljön kan modifieras för att minska andelen rökare ytterligare? Hur görs det hälsosamma valet till det lätta valet? Dels när det gäller unga och rökning men dessutom – steget innan – att underlätta valen skolpersonalen gör varje dag i relation till rökning och unga.

Konferensen sammanfattades med följande ord:

Det här gör vi för barnen – deras bästa är att bli sedda och mötas av en tydlig vuxenvärld.

Det är också ett förhållningssätt som är viktigt att ta med sig för att ta nästa steg i arbetet – det handlar om barnens bästa. Om vi har det som riktmärke blir vägen tydligare. I mitt agerande som vuxen – i den roll jag har – med det uppdrag jag har – vad kan jag göra varje dag för att minska andelen unga som röker?

Källor

En samlad strategi för alkohol-, narkotika-, dopnings- och tobakspolitiken. (2011). Regeringens proposition 2010/11:47 (Socialdepartementet)

Henriksson C. (2011). *Unga och rökning. En studie om riskfaktorer för rökning bland tjejer i gymnasiets årskurs 2 i Stockholms stad.* (Utvecklingsenheten, Socialförvaltningen i Stockholm stad)

Gripe I. (2014) *Skolelevers drogvanor 2015*. Rapport nr 154 (Centralförbundet för alkohol- och narkotikaupplysning)

Sundell, K., & Forster, M. (2005). *En grund för att växa. Forskning om att förebygga beteende problem hos barn* (FoU-rapport 2005:1) Stockholm.

Tobak och avvänjning. En faktaskrift om tobakens skadeverkningar och behovet av tobaksavvänjning. Rapport 2009:17 (Statens Folkhälsoinstitut)

Tobakslagen 1993:581 (Socialdepartementet)

Tonåringar om tobak – vanor, kunskaper och attityder. Rapport 2010:20 (Statens Folkhälsoinstitut)

Muntliga källor

Föredrag av Clara Henriksson. *Mellanlandning i rökrutan*. 20151208 (Centralförbundet för alkohol- och narkotikaupplysning)

För att få mer kunskap

- Det rosa monstret. Ett handledarmaterial som vill inspirera tjejer till aktivitet och eftertanke. (Kvinnoorganisationernas Samarbetsråd i Alkohol- och Narkotikafrågor, 2012)
- Handbok för en tobaksfri gymnasieskola. (A Non Smoking Generation)
- Folkhälsopolitiken och tobaken – uppnår vi målen? Rapport 2014 (www.tobaksfakta.se)
- Tobaksfri kommun – en guide för att utveckla det tobaksförebyggande arbetet. 2010 (Statens Folkhälsoinstitut)
- Tobakspolicy i skolan. En litteraturöversikt. Rapport 2013:3. Centrum för epidemiologi och samhällsmedicin. (Stockholms läns landsting)
- Hälsa på lika villkor, nationella folkhälsoenkäten. (Folkhälsomyndigheten)

- Tobaksbruk bland unga vuxna. Varför det är viktigt att arbeta tobaksförebyggande på högskola och universitet. (Folkhälsomyndigheten 2015)
- Tobakens barn. (Filmcentrum)
- Made in the USA: child labor & tobacco. (Human Rights Watch)
<https://www.youtube.com/watch?v=0-8TBceaO5Q&app=desktop>
- www.folkhalsomyndigheten.se
- www.tobaksfakta.se
- www.drugsmart.se
- www.unicef.se
- www.can.se
- www.folkhalsoguiden.se
- www.cancerfonden.se
- www.tobaksfri.se
- www.smartungdom.se
- www.tobaccofreekids.org

Länsstyrelsens rapportserie 2016

1. Ensamkommande barn som försvinner – nulägesanalys, *avdelningen för tillväxt*
2. Vägvalsstyrning för transport av farligt gods – en regional strategi, *avdelningen för samhällsbyggnad*
3. Ett steg närmare rökfri skola – förslag till fortsatt lokalt arbete, *avdelningen för tillväxt*



Länsstyrelsen arbetar för att
Stockholmsregionen ska vara
attraktiv att leva, studera, arbeta
och utveckla företag i.

*Länsstyrelsen i Stockholms län
Enheten för social utveckling
Telefon: 010-223 10 00
www.lansstyrelsen.se/stockholm*