

Handledningsmaterial

- TOBAKSFRI SKOLTID NU!



Innehåll

- 1 Inledning
- 2 Varför ska vi arbeta för en tobaksfri skoltid?
- 4 Innan vi börjar
- 6 Metod
- 20 Exempel på tobakspolicy

Skolelevers drogvanor – nationell undersökning

Sedan 1971 har det genomförts årliga undersökningar av skolungdomars alkohol-, narkotika-, tobaks- och sniftningsvanor. Centralförbundet för alkohol- och narkotikaupplysning (CAN) ansvarar sedan 1986 för undersökningarna, som utförs på riksrepresentativa urval i årskurs 9. Även skolelever från gymnasiets årskurs 2 deltar i undersökningarna sedan 2004. Uppgifter om användningen av cigaretter och snus finns i rapporter på www.can.se.

Kort om materialet

I din hand (eller på din skärm) har du nu ett metod- och handledningsmaterial för hur man kan arbeta i skolan för en tobaksfri skoltid. Den metod som presenteras i materialet är utvecklad i enlighet med forskning och beprövad erfarenhet och har testats och utvärderats med goda resultat i ett stort antal grund- och gymnasieskolor runt om i landet. Materialet är en del av A Non Smoking Generations program Tobaksfri skoltid NU! och är tänkt att användas tillsammans med föreläsningar, workshops och praktisk handledning från A Non Smoking Generation.



Uppgifter om användningen
av cigaretter och snus finns
på www.can.se



Inledning

Tobak är ett av vårt lands största hälsoproblem. Trots stora framgångar med att få ned tobaksbruket bland vuxna i Sverige så röker fortfarande var fjärde elev i årskurs 2 på gymnasiet. Läger vi till snus och e-cigarettor blir det ännu fler. Det handlar om tusentals unga varje år som fastnar i nikotinberoende. Ett allvarligt hälso- och samhällsproblem som vi faktiskt kan göra något åt.

Näst efter hemmet är skolan den miljö och verksamhet som mest påverkar barns utveckling av värderingar, levnadsvanor och livsstil. Nio av tio tillfrågade 14-18-åringar angav kompisar som främsta orsak till att man börjar röka. Åtta av tio svarade att man gör det för att "passa in". Vi vet att rökning är ett socialt smittsamt beteende och att skolan kanske är den främsta plats där smittan sprids. Därför är skolans arbete för att förebygga tobaksbruket direkt avgörande. Genom att arbeta för att befria skolan från tobak bygger man en skyddande och stödjande miljö för sina elever. Genom att förebygga tobak hjälper man också eleverna att stå emot andra droger.

Vi anser att det är varje barns rätt att ha en tobaksfri skoltid och att alla barn borde få den information som motiverar till ett tobaksfritt liv. Vi vet att skolan

ofta brottas med bristande tid och resurser och att många upplever sig sakna rätt verktyg för att skapa en tobaksfri skoltid. Med vårt program *Tobaksfri skoltid NU!* hoppas vi kunna ge stöd och hjälp till fler skolor runt om i Sverige.

Tillsammans kan vi ge våra barn de bästa förutsättningar för ett tobaksfritt liv. Lycka till med ert viktiga arbete!

Helen Stjerna
Generalsekreterare, A Non Smoking Generation



Vi anser att det är varje barns rätt att ha en tobaksfri skoltid och att alla barn borde få den information som motiverar till ett tobaksfritt liv.

Varför ska vi arbeta för en tobaksfri skoltid?

Tobaksbruket bland vuxna i Sverige har gått ned kraftigt sedan 1970-talet då vi hade som flest rökare. Varannan vuxen man rökte då och unga kvinnor gick om unga män gällande rökning. Snuset växte i popularitet bland pojkar och unga män. Tobaksbruket var vida utbredd och det röktes inomhus, på arbetsplatser, i mötesrum och personalrum, på restauranger och caféer och till och med på tåg och flygplan.

90%

av alla tobaksdebuter sker i tonåren.

Mycket har hänt sedan dess och idag kan det kännas väldigt främmande när vi tittar tillbaka på den tidens tobaksbruk. Nu, 2016, röker cirka 10% av vuxenbefolkningen och ungefär lika många snusar. Tobaksbruket är med andra ord nere på cirka 20% bland vuxenbefolkningen. Så man kan kanske tycka att det är bra så? Vi har ju uppenbarligen kommit långt med att få ned tobaksbruket. Varför ska vi lägga ned tid på att arbeta tobaksförebyggande – varför ska vi arbeta för en tobaksfri skoltid?

Tobak – fortfarande ett samhällsproblem

Tobak är, trots att vi numera brukar tobak i klart mindre omfattning än tidigare, ett av vårt samhälles största hälsoproblem. Bara i Sverige dör 12 000 människor om året av sin rökning. Det innebär att fler än en person i timmen, dygnet runt, året runt, dör som en konsekvens av sitt tobaksbruk. Ännu fler insjuknar och får många år av försämrad livskvalitet. Man skulle kunna säga att det i tysthet pågår en epidemi av sällan skadat slag, såväl i Sverige som i övriga världen. Utöver det mänskliga lidandet för tobaksbruk med sig gigantiska samhällskostnader. Man räknar med att notan för tobaksbruket i Sverige årligen ligger runt 30 miljarder kronor. Tobaksskatten inbringar cirka 10 miljarder kronor vilket innebär att det är du och jag som finansierar övriga 20 miljarder kronor.

Tobak – ett globalt hållbarhetsproblem

När vi pratar till unga människor är det svårt att nå fram enbart med argument som rör den personliga hälsan. Därför är det viktigt att också lyfta fram de globala hållbarhetsaspekterna på tobak. På tobaksplantage runt om i världen utnyttjas miljontals barn under slavliknande förhållanden där skyddsutrustning och tillgång till mat, vatten och sanitet ofta saknas. Det faktum att de arbetar på tobaksfälten i stället för att gå i skolan minskar också möjligheterna till utbildning och ett liv utan fattigdom. Utöver detta är tobak ett gigantiskt miljö- och klimathot. På tobaksodlingarna är förbjudna miljögifter vanligt förekommande. Gifterna sprider sig i grundvattnet och gör jorden obrukbar på längre sikt. Varje år skövlas cirka

200 000 hektar skog för att ge plats åt nya tobaksodlingar. Det är en skogsareal ungefär lika stor som 286 000 fotbollsplaner som försvinner varje år. Enligt WHO:s senaste rapport kostar rökningen cirka 1 000 miljarder dollar årligen och antalet tobaksrelaterade dödsfall kommer att öka från 6 miljoner per år till cirka 8 miljoner år 2030. Tobak påverkar minst 12 av FNs 17 globala hållbarhetsmål.

Det är barn och unga som börjar

Det är inte vuxna som börjar röka eller snusa. Utan det är något man gör, om man gör det, under tonåren. Över 90% av alla tobaksdebuter sker i tonåren. De som inte har börjat röka eller snusa före 20 års ålder, kommer troligtvis aldrig att börja. Man kan säga att ett fönster mot ett eventuellt tobaksbruk står öppet under en ganska kort tid i livet. Barn och unga behöver hjälp med att hålla fönstret mot tobaken stängt. Föräldrar spelar naturligtvis en viktig roll när det gäller att påverka sitt barn gällande tobak. Som föräldrar ska man vara tydliga med att man inte vill att ens barn ska börja använda tobak. Utan att man förväntar sig att barnet ska förbli tobaksfri. Men tonåringar befinner sig en stor del av sin vakna tid i andra miljöer och verksamheter som också har en stor påverkan på dem. Skolan är en sådan miljö och verksamhet.

Tobaksbruk bland unga

Ungefär 15% av årskurs 9-elever och nästan var tredje årskurs 2-elev (gymnasiet) i Sverige uppger att de brukar tobak (2015) – röker eller snusar eller gör både och. I den här gruppen är det allt från dagligt bruk till ibland som gäller. Men det gemensamma är att de experimenterar med och utsätter sig för den starkt beroendeframkallande drogen nikotin.

Koppling till andra droger

Nikotin har visat sig utöver att vara beroendeframkallande även vara en riskfaktor för andra droger. Undersökningar visar att tobaksbrukande ungdomar testar alkohol tidigare och dricker oftare och mer – såväl rökande som snusande ungdomar. Kopplingen mellan att först röka tobak och därefter även testa att röka

Cannabis och Spice är mycket tydlig. Nästan ingen går direkt på att röka Cannabis eller Spice utan att först röka tobak. Och det är vanligt bland tobaksrökande ungdomar att man testat Cannabis. En undersökning gjord av Folkhälsomyndigheten visar att 64% av de rökande ungdomarna (årskurs 2 gymnasiet) också hade testat cannabis. Motsvarande siffra bland de ungdomar som inte rökte var 4%. Det har också visat sig att rökande ungdomar i mycket högre utsträckning än tobaksfria ungdomar exponeras för och erbjuds att köpa andra droger. Rökningen blir någon form av signal för att man eventuellt är intresserad av att testa och kan vara en potentiell kund.

Nikotin bygger om hjärnan

Vad än värre är – om det är möjligt – är att hjärnforskningen har visat att nikotin bygger om den unga människans hjärna. Nikotinet gör hjärnan än mer mottaglig och starkare beroende även av andra droger och kemiska substanser. Så en "nikotinombyggd" hjärna fastnar lättare i beroende av exempelvis alkohol och cannabis. Detta tillsammans med att tobaksbrukande ungdomar exponeras mer och är mer benägna att testa alkohol och andra droger gör tobaksbruk bland unga till en stor riskfaktor. Att arbeta tobaksförebyggande, att få så många barn och unga som möjligt att förbli tobaksfria, är den bästa drogförebyggande insats vi kan göra.

Tobaksbruk smittar

Forskning har visat att ju mer vanligt förekommande tobaksprodukter och tobaksbruk är i barn och ungdomsmiljöer, exempelvis i skolan, desto fler börjar bruka tobak. Man kan med andra ord säga att tobaksbruk på så sätt är smittsamt. Där tobak exponeras och används börjar fler. Och vissa skolor riskerar idag att vara smitthärdar.

Skolan kan göra skillnad

Näst efter hemmet är skolan den miljö och verksamhet som påverkar barns och ungas utveckling av värderingar, levnadsvanor och livsstil allra mest. Tobak är i allra högsta grad en fråga där skolan kan göra

skillnad. Genom att arbeta för att befria skolan som miljö och tid från tobak bygger man en skyddande och stödjande miljö och tid för sina elever. Man stödjer eleverna till ett tobaksfritt liv och därigenom ger man också stöd att stå emot andra droger. Man verkar för att ge eleverna de bästa livsförutsättningarna.

Att arbeta utifrån forskning och beprövad erfarenhet. Den metod och process för att arbeta för en tobaksfri skoltid som presenteras i det här materialet är utvecklad under ett antal års metodutvecklingsarbete i svenska skolor. Metoden är utvecklad utifrån forskning kring risk- och skyddsfaktorer samt hälsofrämjande och tobaksförebyggande arbete i skola. Även forskning kring framgångsfaktorer i implementeringsarbete har legat till grund för metoden. En forskargrupp har följt utvecklingsarbetet och utvärderingar har visat att skolor som aktivt arbetar för en tobaksfri skoltid på det sätt som presenteras i det här handledningsmaterialet har mer än halverat antalet tobaksdebuter bland sina elever. Och det är verkligen att göra skillnad. Till och med en livsavgörande skillnad för eleverna.

64%

av de rökande ungdomarna hade också testat cannabis.



Innan vi börjar

När vi drar igång ett arbete för en tobaksfri skoltid är tanken att det ska bli långsiktigt hållbart och i förlängningen en integrerad del av skolans ordinarie verksamhet. Inte bara ett tillfälligt projekt som kom och gick. Forskning har visat att det krävs att vissa grundläggande förutsättningar är på plats i en organisation, i det här fallet en skola, för att ett förändrings- och implementeringsarbete ska bli framgångsrikt och långsiktigt hållbart.



Det finns ett par frågor vi bör ställa och diskutera innan vi drar igång processen och påbörjar arbetet. Det handlar om att undersöka skolans behov av att arbeta tobaksförebyggande samt vilka förutsättningar skolan har för att nå framgång i arbetet.

Frågor att undersöka och diskutera:

1. Finns det ett behov av att arbeta tobaksförebyggande på skolan?
2. Finns det en insikt om att en förändring krävs – att nuvarande arbetssätt/förhållningssätt inte räcker till eller fungerar?
3. Finns det en vilja/motivation att förändra arbetssätt/förhållningssätt gällande tobak på skolan? Ställer sig en majoritet av skolans personal bakom en satsning att arbeta för en tobaksfri skoltid?
4. Finns det ett gynnsamt klimat (det vill säga skolledningens stöd och engagemang för frågan, tid och resurser) för att arbeta för en tobaksfri skoltid?

De förutsättningar som vi söker och helst ser att ni instämmer i är framförallt:

- Att man bland personalen på skolan upplever tobaksbruk bland unga generellt och skolans elever specifikt som ett problem värt att lägga arbete på. Och att man anser att det ligger inom skolans (och sitt eget) uppdrag och ansvar att arbeta för att stödja eleverna att förbli tobaksfria, till ett tobaksfritt liv.
- Att man känner ett behov av ett förändrat (helt eller delvis) förhållningssätt och arbetssätt gällande tobak på skolan.
- Att man har en vilja, känner motivation och har ork att ställa sig bakom en satsning att arbeta för en tobaksfri skoltid.
- Och slutligen att skolans ledning ställer sig bakom och visar engagemang för arbetet och att det finns tid och resurser att genomföra arbetet. Att det kommer att prioriteras.

Känner ni att ni inte har fått majoriteten av skolans personal att sluta upp kring detta, eller att ledningsstödet sviktar eller helt uteblir? Känns det tveksamt

kring prioritering av tid och resurser, konkurrerande projekt och utvecklingsområden som kommer sluka alla resurser?

Då är vårt råd till er att avvakta. För ett förändringsarbete (oavsett vad det gäller) som dras igång med sådana förutsättningar kommer aldrig att nå framgång. Det vi kan göra då är att analysera vilka av ovanstående förutsättningar som i dag motverkar att vi genomför arbetet. Och om dessa kan påverkas och förflyttas till att istället bli främjande. Kanske kan motivationen höjas genom att en extern föreläsare tas in som föreläser om ungdomar och tobak samt skolans möjligheter i det tobaksförebyggande arbetet. Ibland handlar det bara om att förstå vad det är man kan och ska göra. Och inte minst varför vi ska göra det. Att ett arbete för en tobaksfri skoltid inte handlar om att jaga tobaksbrukande elever (eller kollegor) och tvinga dem att sluta. Utan att det handlar om att verka för en skyddande och stödjande skolmiljö och tid som stödjer de tobaksfria eleverna (en klar majoritet) att förbli tobaksfria.

Men vi ska inte måla fan på väggen. I de flesta skolor brukar det finnas en förståelse för och vilja att arbeta hälsofrämjande och för en tobaksfri skoltid. Utan, nu när ovanstående brasklapp är levererad, förutsätter vi att de förutsättningar som krävs för att gå vidare är på plats.

Arbetet ska organiseras och planeras.

En arbetsgrupp med ansvar för att driva och leda utvecklingsarbetet på skolan ska utses och en tidplan tas fram. Arbetsgruppen bör bestå av ett antal medarbetare som har en god förankring i verksamheten och är motiverade att arbeta med frågan. Önskvärt är att skolans ledning, elevhälsovården samt några arbetslagsledare är representerade. Gruppen ska varken vara för stor eller för liten. Skolans storlek är avgörande. Men gruppen ska helst inte vara större än tio personer och inte mindre än tre.

En tidplan ska tas fram. Tidplanen bör utgå från de sex steg som presenteras i processmodellen och rimligt är att arbetet löper över ett läsår.



FÖRUTSÄTTNINGAR FÖR ATT LYCKAS

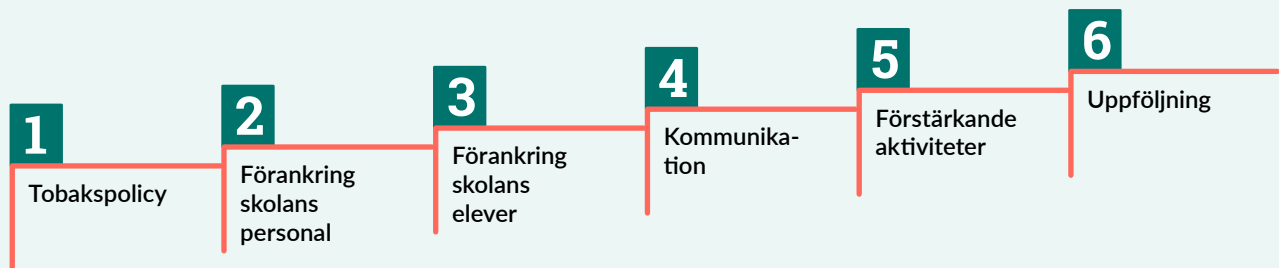
Identifierat
problem

Behov av
förändring

Vilja, motivation
och ork

Skolledningens
stöd

PROCESSMODELL



Metod

Som stöd i arbetet för en tobaksfri skoltid har vi tagit fram en processmodell i sex steg. Processmodellen är framtagen utifrån forskning kring tobaksförebyggande arbete samt implementering. Den har testats, utvärderats och utvecklats genom många års utvecklingsarbete i svenska skolor. Vi har samarbetat med över 70 grund- och gymnasieskolor runt om i landet sedan 2003 och kontinuerligt förbättrat arbetsätt och verktyg. Skolor som har arbetat utifrån denna modell har mer än halverat antalet tobaksdebuter bland sina elever.

1

Steg 1. Tobakspolicy

Syfte

Att ta fram skolans tobakspolicy

Aktiviteter

Diskutera, formulera och skriva ned skolans förhållningssätt till tobak och målbild för det tobaksförebyggande arbetet.

Verktyg

Frågeställningar att diskutera.
Exempelskolans tobakspolicy

Resultat

En tobakspolicy som är en utgångspunkt och stödjer det fortsatta arbetet.

Tobakspolicyn ska vara utgångspunkten för skolans tobaksförebyggande arbete. Det är den som beskriver hur ni ser på tobaksfrågan, hur ni vill arbeta med den, vad ni vill uppnå med ert arbete. Policyn är en mycket viktig del i det tobaksförebyggande arbetet i skolan. De flesta skolor i Sverige har någon form av tobaks-

policy. Det förväntas man ha och kunna uppvisa vid förfrågan. Men handen på hjärtat hur väl känd och levande är er tobakspolicy bland lärare, elever och föräldrar? Är det ett engagerande och visionärt dokument som diskuteras, omsätts i praktiken och faktiskt har betydelse för hur ni förhåller er till tobak?

En policy som inte är känd, inte väcker engagemang och inte omsätts i daglig verksamhet är naturligtvis helt meningslös. Och forskning har visat att vad som kan beskrivas som en traditionell tobakspolicy inte har någon effekt gällande elevernas tobaksbruk. Så låt oss titta lite närmare på tobakspolicyn och dess innehåll. Hur kan vi skapa en policy som faktiskt får betydelse för skolans verksamhet och i förlängningen också bidrar till att färre elever brukar tobak?

När policy är lika med regler och konsekvenser

Ordet policy känns för många inte speciellt engagerande eller visionärt. Det för tankarna till något dammig dokument som ligger på någon hylla någonstans. Något man kanske vet finns, men som inte riktigt lever i verksamheten. En policy utformas ofta som ett antal regler med vidhängande handlingsplan som beskriver vad som skall göras om det bryts mot dessa regler. Idag så är tobak för de flesta skolor en ordningsfråga. Det innebär att arbetet i många fall inriktas på

att efterleva det lagstadgade förbudet mot rökning på skolgården. Och många skolor har därför en klassisk tobakspolicy. Som behandlar just rökförbudet på skolans område samt konsekvenser om man bryter mot förbudet.

Inte hållbart och inte förebyggande

Men att hantera tobaken i skolan som en ordningsfråga har visat sig fungera dåligt. Det tobaksförebyggande arbetet inskränker sig då ofta till att jaga rökare och försöka tvinga dem att fimpa alternativt avlägsna sig från skolans område. Lärare och annan skolpersonal blir någon form av "rökpoliser" som ska förhindra rökning på skolans område. Det här leder inte sällan till konflikter. Såväl mellan skolpersonal och elever som mellan kollegor. Vilket gör att tobaksfrågan kan bli en mycket infekterad fråga på skolan, svår att få engagemang och förståelse för – Varför ska vi lägga tid på att göra det här? Ingår det verkligen i mitt och skolans uppdrag?

Att förflytta rökande elever och vuxna ett par meter utanför skolans område, eller på andra sidan gatan, är inte att förebygga tobaksbruk. Att man dessutom inte räknar in tobaksprodukten snus gör hela upplägget än mer ologiskt.

Så att förhålla sig till tobak i skolan som en ordningsfråga och områdesfråga är inte hållbart. Det fungerar inte, det väcker inget engagemang och framförallt vi får inte de resultat vi vill ha – fler tobaksfria barn och ungdomar.

Exkluderande

Ytterligare ett problem med det förhållningssättet är att det exkluderar tobaksbrukande elever och personal. Tobaksbrukarna blir "problemet som ska lösas", vilket gör det mycket svårt att få med dem på idén om den tobaksfria skolan. Att det dessutom ofta uppfattas som att man, skolan i det här fallet, är inne och petar i min personliga integritet – de ska tvinga mig att sluta – kan väcka rebellen i de flesta. I vissa fall går det så långt att även tobaksfria elever och personal tycker att skolan ska väl inte lägga sig i om man röker eller inte. Det blir då en rebellisk- och frihetshandling att röka på skolgården och under skoltid. "Jag röker väl om jag vill. Jag tänker minsann inte ge vika för det här jädra förbudssamhället." Som ni märker så hamnar såväl fokus som diskussionen helt fel.

En mental förflyttning – tobak en skyddsfråga

Det första ni måste göra är därför en mental förflyttning. Ni måste se på tobak i skolan som en skyddsfråga i stället för en ordningsfråga. Förflytta fokus från de fåtal tobaksbrukande elever till den klara majoritet elever som är tobaksfria. På en vanlig högstadieskola i Sverige är mer än 90% av eleverna tobaksfria. Och mer än 85% av de som kommer första dagen till gymnasieskolan är tobaksfria. Men vi vet att tobak smittar. Vad kan ni göra för att skolan ska vara ett stöd till tobaksfria elever? Hur undviker ni att skolan blir en miljö och tid som genererar tobaksbruk?

Tobaksfri skoltid – en målbild

Och svaret är att skolan ska sträva efter att vara en miljö och tid där tobaksprodukter i allt mindre utsträckning brukas eller synliggörs. Den långsiktiga målsättningen bör vara att våra barn och unga ska erbjudas en skoltid helt befriad från tobaksprodukter och tobaksbruk. Observera att det vi pratar om här är en målbild och inte ett faktiskt tillstånd. Målbilden tobaksfri skoltid är jämförbar med nollvisionen i trafiken – genom att bygga allt säkrare bilar och vägar strävar vi efter att ingen ska dö eller bli illa skadad i trafiken. Det händer fortfarande olyckor i trafiken, men vi fortsätter vårt arbete för en ökad trafiksäkerhet. Jämförbart är också den mer skolnära målbilden att alla elever ska nå målpuppfyllelse. Det gör inte alla elever idag – men vi fortsätter att arbeta mot det målet i den svenska skolan.

Vi försöker utveckla arbetssätt, stöd och pedagogik så att allt fler ska nå målen. På samma sätt ska vi alltså se på målbilden om tobaksfri skoltid. Att ni uttalar målet och påbörjar arbetet för en tobaksfri skoltid innebär inte att er skola kommer vara helt tobaksfri imorgon. Men det är en tydlig signal om vad ni vill. Vad er ambition och vision är. Och vart ni är på väg. Ni är också tydliga med varför ni gör det här – för att vara ett stöd för era elever som är tobaksfria (90%) att förbli tobaksfria. När ni sedan börjar verka åt det hållet – då kommer ni också att få resultat.

Det är en del av skolans uppdrag

En fördel med den här mentala förflyttningen av tobaksfrågan är att det nu inte längre är svårt att se hur det här förhållningssättet hänger ihop med skolans uppdrag och kärnverksamhet. Skolans uppdrag är att ge eleverna de bästa livsförutsättningarna. Kunskap, fostran och en trygg, stödjande och hälsofrämjande verksamhet, miljö och tid är verktygen. Att arbeta för en skolmiljö och skoltid befriad från tobak är en självklar del av det arbetet.

Ett arbete alla kan vara delaktiga i

Ytterligare en fördel är att det här är ett arbete där alla kan delta. All skolpersonal och alla elever. Inte minst de som själva brukar tobak. De är extra viktiga i arbetet för en tobaksfri skoltid. De kan göra skillnad och vara ett stort stöd till sina skolkamrater att förbli tobaksfria – om de ställer upp på att låta bli att använda tobak under skoltid. Skillnaden är att de nu är inkluderade i arbetet – de är inte längre problemet som ska lösas. Vi är inte inne och petar i deras integritet och ska tvinga dem att sluta. Utan vi bjuder in dem som viktiga aktörer i vårt gemensamma arbete för en tobaksfri skoltid. För att fler elever ska förbli tobaksfria. Det är då inte längre rebelliskt att röka eller snusa under skoltid. Det är bara osolidariskt. Och de flesta tobaksbrukare – när de bjuds in på det här sättet och förstår varför – brukar göra sitt bästa för att stödja och vara en del av arbetet för en tobaksbefriad skola. Som en respektfull och trevlig gest gentemot de tobaksbrukande eleverna och personal



ska det naturligtvis ingå i skolans tobaksarbete att erbjuda dem stöd att sluta med sitt tobaksbruk. Om det vill. Men att få dem att sluta med sitt tobaksbruk är inte det primära målet för vårt arbete för en tobaksfri skoltid. Utan det primära målet är att skapa en skyddande och stödjande skolmiljö och –tid som ger de bästa förutsättningarna till eleverna att förbli tobaksfria.

Policy, vision eller förhållningssätt?

Som ni märker så har vi förflyttat frågan om tobak i skolan från att handla om att se till att regler och förbud efterlevs (ordningsfråga), arbeta mot rökning på skolans område, till att handla om att arbeta för en stödjande och skyddande tobaksfri skoltid (skyddsfråga). Vi arbetar mot målbilden tobaksfri skoltid. Så frågan är om vi nu ska kalla vårt dokument för tobakspolicy, vår vision för en tobaksfri skoltid eller vårt förhållningssätt till tobak? Ta det som ni känner passar bäst och som väcker positiva associationer. Hur ni benämner det, är inte det viktiga, utan det viktiga är att det är ett levande och engagerande dokument med stark förankring i personalens och elevernas medvetande samt att det synliggörs och genomförs i den dagliga verksamheten.

Innehåll och formuleringar

Er policy, vision eller förhållningssätt eller vad ni nu har valt att kalla det ska i första hand svara på två frågor:

Vad är det vi gör?

Vi arbetar för en tobaksfri skoltid.

Varför gör vi det?

För att stödja våra elever att förbli tobaksfria.

De här två svaren är huvudkomponenterna och grundstenarna för ert arbete för en tobaksfri skoltid. När målbilden klarnar – att ni gör det här för att vara ett stöd till de tobaksfria eleverna att förbli tobaksfria, brukar det inte vara svårt att få förståelse och engagemang för arbetet för en tobaksfri skoltid. Det här kan personal och elever ställa sig bakom och tillsammans verka för. Att ni ska närma er visionen om den helt tobaksbefriade skolan.

Utöver svaren på frågorna Vad är det vi gör? och Varför gör vi det? kan vi lägga till lite kortfattat förklarande text om vi vill. Men håll det kortfattat. Texten ska vara kort, tydlig och engagerande. Låt er gärna inspireras av exempel på tobakspolicy (sid 20).

Räcker det så?

Om ni arbetar fram en tobakspolicy på skolan i samma anda som Exempelskolans så har ni förbättrat era förutsättningar avsevärt när det gäller att få till ett effektivt tobaksförebyggande arbete på skolan. Men det räcker naturligtvis inte med en tjusig policy – hur rätt den än är formulerad – om den inte är känd samt omsätts i verksamheten. Det måste gå från ord till handling. Det måste bli en naturlig del av skolans värdegrund och verksamhet. Strukturer och rutiner för policyns genomförande måste tas fram. Tobakspolicyn behöver förankras hos såväl elever som personal. Och den behöver omsättas i kommunikation, agerande och som en del av den pedagogiska verksamheten.



Steg 2. Förankring skolans personal

Syfte

Att förankra och få uppslutning kring skolans förhållningssätt och målbild bland skolans personal

Aktiviteter

Informera, reflektera, diskutera i smågrupper, förankra, sök samsyn, följ upp och återkoppla. Påminn och håll diskussionen levande.

Verktyg

Skolans tobakspolicy, frågeställningar att diskutera samt uppföljnings- och dokumentationsverktyg. E-learning för lärare.

Resultat

Förankring, samsyn och uppslutning kring skolans förhållningssätt och målbild gällande tobak. Förutsättningar för ett gemensamt tydligt förhållningssätt till tobak på skolan.

Nu är det dags att förankra och få uppslutning för idén om tobaksfri skoltid bland skolans personal. Det har visat sig avgörande att man får en bred förståelse för vad det är man försöker uppnå och varför man gör det (läs tobakspolicy).

Allas ansvar

Det finns alltid en risk för att ett arbete som detta, för en tobaksfri skoltid, hamnar på en grupp av medarbetare eller i värsta fall bara en person. Det blir "Tobaksgruppens" eller skolsköterskans uppgift. Ett sådant upplägg kommer inte att nå framgång. Arbetet för en tobaksfri skoltid kräver en bred kännedom och uppslutning bland såväl personal som elever. Alla bär ett ansvar att ställa sig bakom och agera i enlighet med skolans förhållningssätt till tobak. Arbetet för en tobaksfri skoltid är något ni ska och måste göra tillsammans. Det innebär inte att alla kommer att göra lika mycket. För några kommer det att innebära att det räcker med att man känner till, uttrycker och agerar i enlighet med skolans beslutade förhållningssätt. För andra innebär det att man genomför en eller flera insatser för att kommunicera och genomföra tobaksfri skoltid (se steg 4 och 5).

Reflektion, diskussion och samsyn

Hur får ni då till denna förankring av ert förhållningssätt till tobak och ert arbete för en tobaksfri skoltid bland personalen? En bra utgångspunkt är vår tobakspolicy (se steg 1). Gör enligt följande:

Avsätt tid under en arbetsplattsträff eller vid skolans arbetslagsmöten. Dela ut skolans tobakspolicy. Presentera dess innehåll och idé. Lägg lite extra krut på att förklara synvändan, den mentala förflyttningen av tobak från ordningsfråga till skyddsfråga. Och att arbetet för en tobaksfri skoltid ska ses som en målbild

och ett arbete som görs för att så många som möjligt av era elever ska förbli tobaksfria. Låt därefter personalen i smågrupper alternativt i sina arbetslag eller ämneslag diskutera nedanstående frågeställningar.

- Vad tycker vi om policyn och dess innehåll? Bra? Dåligt? Hur känns det? Engagerande? Jobbigt?
- Vilka svårigheter ser vi framför oss med arbetet för en tobaksfri skoltid?
- Vilka fördelar ser vi med arbetet för en tobaksfri skoltid?
- Hur kan vi hantera eventuella svårigheter?

De här frågorna ger personalen möjlighet att reflektera kring hur de ser på tobak i skolan. Vad är vårt ansvar? Vilka möjligheter ser vi? Att få uttrycka sina farhågor, sin frustration men också vad man skulle vilja göra. Det kommer kanske visa sig att man har olika syn på frågan. Och det är bra om det luftas och synliggörs i detta läge.

Stäm av

Se till att varje grupp dokumenterar sina diskussioner och svar. Samla in dokumentationen. Återsamla gärna i storgrupp om möjligt och låt respektive grupp delge sina svar även muntligt så att alla får ta del av gruppernas diskussioner. Ni kommer nu att ganska snabbt kunna höra var era kollegor befinner sig i den här frågan. Är de kvar i bilden av tobak som en ordningsfråga? Ligger deras fokus på de som brukar tobak? Vad ska vi göra med dem som röker? Hur ska vi få dem att sluta? Hur ska vi kunna kontrollera det här? Eller har de börjat förflytta sig mot att se det som en skyddsfråga med fokus på den majoritet av elever som inte brukar tobak – Vad kan vi göra för att få vår skola så tobaksfri som möjligt? En skyddande miljö och tid som stödjer våra elever att förbli tobaksfria? Hur kan vi arbeta för att tobaksfri skoltid i framtiden ska vara norm på vår skola?

Lyssna också av engagemanget. Ser man det som ett gemensamt ansvar? Ser man det som en del av skolans ansvar och uppdrag? Hur känner man inför att ta tag i det här arbetet? Är det i huvudsak problemfokuserat eller lösningsfokuserat? Kan man, orkar man, vill man ställa sig bakom att skolan uttalar och påbörjar arbetet mot målet – en tobaksfri skoltid?

Ett antal ytterligare vad- och hur-frågor kommer med största sannolikhet att dyka upp i de här diskussionerna. Så som – Vad krävs det av mig? Vad förväntas jag göra? Hur går vi vidare? Hur ska vi få med de elever och personal som brukar tobak? Vad skiljer det här från hur vi har gjort tidigare? Ska verkligen snuset ingå i det här arbetet? Hur ska vi få med eleverna? Och så vidare.

Avrunda diskussionen här med att säga att ni (arbetsgruppen) kommer att gå igenom de intryck samt dokumentationen som grupperna har gett er. Att ni kommer att återkomma inom kort och då återkoppla och ge svar på gruppernas frågor, samt visa på





just hur det är tänkt att arbetet ska gå vidare. Ni kan här även säga att ni arbetar utifrån en beprövad och utvärderad processmodell som ni kommer att presentera vid nästa tillfälle.

Sammanställ och analysera

Försök att få till ett arbetsgruppmöte (tobaksgruppen) så snart ni kan efter att presentationen av policyn samt diskussionen i personalgruppen har varit. Gå igenom och analysera dokumentationen samt vad ni fick för intryck av övriga kollegors inställning till arbetet för en tobaksfri skoltid. Det kan vara bra att använda sig av följande frågeställning som värde- mätare när ni diskuterar:

- ✓ Var är våra kollegor – vi som skola – tankemässigt när det gäller tobaksfrågan? Ordningsfråga eller skyddsfråga?
- ✓ Är fokus på de få tobaksbrukande eleverna – och att arbetet skulle gå ut på att få dem att sluta? Eller är fokus på den stora majoriteten som inte brukar tobak – och att arbetet då går ut på att stödja dem att förbli tobaksfria?
- ✓ Det kan ibland hjälpa att sätta en siffra på nuläget för att klargöra var ni är? Hur nära skyddsfråga upplever ni att är på en skala från 1 – 5 där 1 är absolut kvar i ordningsfråga och 5 är fullständig uppslutning för skyddsperspektivet?
- ✓ Är er upplevelse att ni ligger på siffran 1–2 behöver ni arbeta vidare med förankringen och den mentala förflyttningen av tobaken från ordningsfråga till skyddsfråga. Ligger ni på 3–5 så kanske det behöver påminnas lite då och nu var fokus på ert arbete ligger. Men i stort kan ni nu gå vidare i processen.
- ✓ Diskutera också i gruppen om målbilden – tobaksfri skoltid känns klar för era kollegor. För det första att det just handlar om en målbild (liksom nollvisionen är en målbild och inte ett faktiskt tillstånd) som ni ska arbeta mot. Och för det andra att det innefattar alla tobaksprodukter och skoltiden.
- ✓ Slutligen hur känns engagemanget och uppslutningen kring det här arbetet. Även här kan ni göra en bedömning från 1–5. Ligger engagemanget lågt 1–2 så kan vikten av en gemensam syn och uppslutning kring arbetet behöva förtydligas. Alla måste ställa sig bakom och agera i enlighet med skolans beslutade förhållningssätt. Här kan finnas skäl för skolans ledning att gå in och tydliggöra att det här är en viktig fråga för skolan samt att man förväntar sig allas stöd för arbetet. Engagemanget kan även påverkas positivt när det blir tydligare för var och en vad som krävs samt hur arbetet kommer att bedrivas vidare.

Återkoppla och förankra vidare

När er analys av nuläget gällande – fokus, målbild och engagemang i frågan – är klar är det dags att återkoppla till era kollegor. Ni kan då presentera er sammanställning och uppfattning om hur policy och arbetet för en tobaksfri skoltid har mottagits av era

kollegor. Om så krävs kan ytterligare presentation av policyns Vad och Varför genomföras. Skolans ledning kan här även förtydliga att det här är ett arbete som är viktigt för skolan och att förväntan är att alla ställer sig bakom och hjälps åt.

Nu ska ni också presentera hur arbetet ska genomföras. Processens sex steg. Hur ert förhållningssätt ska kommuniceras, hur ni ska agera i olika situationer och slutligen vilka insatser som ska genomföras. Det här kommer ge var och en en förståelse för vad som krävs och på vilket sätt man själv kommer att bli involverad. Det är bra om ni då också kan presentera ett tidsperspektiv. För att underlätta den här delen av förankringen och det framtida arbetet, kan det vara bra att arbetsgruppen (tobaksgruppen) i förväg har tagit fram ett par underlag eller manualer. Exempelvis underlag för klassföreståndare/mentor att ta upp policyn och arbetet för en tobaksfri skoltid med sin klass (se förankring elever). Och underlag för hur ni ska reagera och vad ni ska säga om någon brukar tobak under skoltid. För många kan sådana underlag vara en trygghet och ett gott stöd att utgå och arbeta vidare från.

Påminn då och då

Det kan vara bra när arbetet rullar vidare med övriga steg i processen att då och då stämma av läget i personalgruppen. Helt enkelt genom att ägna fem minuter av ett stormöte åt frågan – hur går vårt arbete för en tobaksfri skoltid? Vad fungerar bra? Vad fungerar mindre bra? Tobaksgruppen bör också stämma av att de insatser som ingår i processen (se steg 3, 4 och 5) genomförs och vad resultatet av dessa blir. Tobaksgruppen kan ha en stående punkt på möten då de presenterar hur arbetet löper på och var ni som skola är i processen. På så sätt synliggörs arbetet för alla och faller inte i glömska eller blir något som ligger på någon annans bord.

Nyanställningar

När någon ny personal anställs så bör denne få ta del av tobakspolicyn samt berättat för sig hur ni arbetar med tobaksfrågan på skolan.

Annan huvudman för personal

Vid många skolor är exempelvis de som sköter städningen på skolan eller matbetspisningens personal anställda av annan huvudman än övrig skolpersonal. Det kan då vara bra att informera även deras huvudman om ert arbete för en tobaksfri skoltid och att er önskan och förväntan är att även de ställer sig bakom skolans förhållningssätt. För eleverna gör ingen skillnad på de vuxna som arbetar i skolan. Det behövs ett tydligt gemensamt förhållningssätt i den här frågan, oavsett huvudman eller arbetsuppgift.

Anlita en extern föreläsare/handledare

Det kan vara en idé att inledningsvis ta in en extern föreläsare som kan belysa tobaksfrågan och hur den kan hanteras i skolan. Om all personal får ta del av

föreläsningen så ger det en gemensam utgångspunkt och referensram, vilket underlättar det fortsatta förankringsarbetet. A Non Smoking Generation erbjuder föreläsningar och handledning som stödjer arbetet för en tobaksfri skoltid. Kontakta A Non Smoking Generation för mer information på info@nonsmoking.se eller 08-10 93 00.

E-learning för lärare

A Non Smoking Generation erbjuder även ett e-learningverktyg på sin hemsida. Verktöget ger kunskap om ungdom och tobak samt hur skola och andra miljöer påverkar ungas tobaksbruk. Om varje arbetslag får i uppgift att arbeta igenom verktöget så ger det inspiration och idéer om hur det fortsatta arbetet för en tobaksfri skoltid kan drivas vidare. E-learningverktyget hittar ni här www.nonsmoking.se klicka på "Skola och Föräldrar" och sedan på "E-learning för lärare".



3

Steg 3. Förankring skolans elever

Syfte

Att förankra och få uppslutning kring skolans förhållningssätt och målbild bland skolans elever. Samt att ge förutsättningar för elevernas inflytande och delaktighet i det tobaksförebyggande arbetet på skolan.

Aktiviteter

Informera, reflektera, diskutera i smågrupper, förankra, söka samsyn, ta fram förslag på åtgärder, följ upp och återkoppla. Påminn och håll diskussionen levande.

Verktyg

Skolans tobakspolicy, frågeställningar att diskutera samt uppföljnings- och dokumentationsverktyg.

Resultat

Förankring, samsyn och uppslutning kring skolans förhållningssätt och målbild gällande tobak. Förutsättningar för elevernas inflytande och delaktighet i skolans tobaksförebyggande arbete.

Arbetet för en tobaksfri skoltid – att få en så tobaksfri skolmiljö och tid som det bara är möjligt är inte bara ett ansvar för personalen utan här måste också eleverna vara delaktiga. Utan elevernas medverkan kommer ni inte att nå någon framgång. Eleverna måste också känna till tobakspolicyn och ha förståelse för – Vad det är vi gör? Och varför vi gör det? Även hos eleverna måste ni därför lägga kraft på att förankra idén om tobaksfri skoltid.

Förslag på tillvägagångssätt

Alla elever

Klassföreståndare eller mentor presenterar och delar ut tobakspolicyn till klassen. Man är tydlig med att arbetet för en tobaksfri skoltid handlar om omtanke och att skolan vill vara ett stöd till sina elever att förbli tobaksfria. Tobaksbruk smittar och därför ska skolpersonal och elever tillsammans försöka få bort viruset (tobaken) från skolan. Klassföreståndaren bör då också betona att det här inte enbart är ett arbete som personalen har ansvar för och ska driva utan att alla – personal och elever – har en viktig roll att spela. INTE MINST de som brukar tobak, som kan göra stor skillnad genom att låta bli att synliggöra och bruka tobaksprodukter i skolan och under skoltid. De är på så sätt kanske de viktigaste aktörerna i det här arbetet. Kan de tänka sig att ställa upp på att befria skolan från tobak så gör de stor skillnad för sina skolkamrater. Viktigt är dock att betona, att även om skolans arbete nu fokuserar på en tobaksfri skoltid och att på så sätt ge de tobaksfria eleverna stöd att förbli tobaksfria, så kommer skolan naturligtvis även försöka hjälpa de tobaksbrukande elever som vill sluta.

När policyn är utdelad och den inledande presentationen är gjord av klassföreståndaren kan det vara bra att låta eleverna diskutera vad de just har fått höra och läsa i smågrupper. Här kan det vara läge att, liksom vi gjorde till personalgruppen, dela ut ett par frågeställningar att utgå från. Exempel på frågeställningar kan vara:

- Vad tycker ni om det här? Bra? Dåligt?
- Vilka svårigheter ser ni med arbetet för en tobaksfri skoltid?
- Vilka fördelar ser ni med arbetet för en tobaksfri skoltid?
- På vilket sätt kan ni elever vara delaktiga i arbetet för en tobaksfri skoltid? Vad skulle ni vilja göra?





Lägg extra omsorg i förankringsarbetet.

Tobaksgruppen på skolan kan i förväg ha tagit fram underlag i form av tobakspolicyn, diskussionsfrågor och dokumentationsmall som varje klassföreståndare/mentor får som stöd för denna insats.

Låt varje grupp dokumentera sina svar. Avrunda diskussionen med att alla grupper får presentera sina svar inför hela klassen. Samla in dokumentationen och vidarebefordra den sedan till tobaksgruppen, arbetsgruppen som leder arbetet för en tobaksfri skoltid på skolan. De kan då få en överblick huruvida alla klasser har fått informationen, om de har fått möjlighet att diskutera policyn samt vad som framkom i dessa diskussioner. Även här, liksom hos personalen, handlar det ju om att känna av temperaturen bland eleverna. Är de kvar i att se tobak som en ordningsfråga eller har de förstått att arbetet för en tobaksfri skoltid handlar om att skapa en skyddande och stödjande miljö och tid. Har de förstått att arbetet fokuserar på att stödja de tobaksfria eleverna till att förbli tobaksfria – inte jaga rökare och tvinga dem att sluta. Det är nämligen så fundamentalt viktigt att idén om tobaksfri skoltid hamnar rätt såväl hos personal som hos eleverna.

Feedbacken från klasserna kan naturligtvis bli olika. I de fall som tobaksgruppen tillsammans med klassföreståndaren/mentor märker att klassen inte hamnar rätt bör man lägga lite extra krut på att föra diskussionen vidare.

Elevernas förslag på vad de kan bidra med bör listas och återkopplas till klasserna. Samt att ni lägger in ett par av dessa förslag som insatser under processteg 4 och 5.

Brukarna

Det kan vara klokt och en bra "investering" att lägga lite extra omsorg i förankringsarbetet på de elever som brukar tobak. Kan ni få med dem på arbetet att befria skolan som miljö och tid från tobak så kommer det få en stor betydelse.

På en någorlunda liten högstadieskola i Sverige så är antalet tobaksbrukande elever ganska få. Ibland handlar det om ett tiotal. Det kan då vara ganska lätt att samla dem, bjuda på en fika och berätta en gång till vad skolan vill uppnå med arbetet för en tobaksfri skoltid, varför man gör det. Berätta att de (tobaksbrukande eleverna) är kanske de viktigaste personerna i det här arbetet. De kan göra stor skillnad. Och slutligen säg att ni behöver deras hjälp och att ni verkligen skulle uppskatta om de ställde sig bakom det här. Säg också att om någon av dem vill ha hjälp att sluta – så ska ni försöka stödja dem i det. Säg också att ni kommer vilja träffa dem igen om några veckor för att höra hur det går och vad de tänker kring arbetet. Det finns ett symbolvärde i om rektor håller i det här samtalet, men man kan också fundera över om det finns någon i skolpersonalen som har en extra bra relation till den här gruppen elever. Någon som kan, så att säga, investera sin relation i det här. Den kanske i så fall ska ta det här mötet, ensam eller tillsammans med rektor.

På en stor gymnasieskola kan det vara betydligt fler tobaksbrukande elever – även om de fortfarande alltid är i klar minoritet av den totala elevmängden, vilket är viktigt att komma ihåg. Men det kan ju då vara svårt att träffa dem i en grupp. Då kanske det här samtalet ska hållas av respektive mentor – med sin klass tobaksbrukare. Men målsättningen med samtalet ska vara samma – att på ett respektfullt sätt bjuda in de tobaksbrukande eleverna att delta i arbetet som viktiga medaktörer. Ni ska i det här läget be dem om hjälp. Och gör de det ska ni ge positiv feedback och beröm till dem.

De som gör det ändå

Även om det här inkluderande förhållningssättet till de tobaksbrukande eleverna har visat sig vara mer framgångsrikt än det exkluderande som bygger på ordningsregler, tillsägningar och konsekvenser, så kommer det fortfarande hända att någon eller några bryter mot överenskommelsen om att inte synliggöra och bruka tobak i skolan och under skoltid. Då måste vi reagera, men reaktionen ska i första hand utformas som en påminnelse och inte en tillsägelse. Man ska göra sitt bästa för att dessa möten inte ska bli konflikter eller någon form av maktkamp. Därför ska man i första hand påminna den man ser bruka tobak om att vi strävar efter en helt tobaksfri skolmiljö och tid. Och att den som brukar tobak är särskilt viktig i det arbetet och kan göra stor skillnad. Vi behöver din hjälp, var med oss i arbetet, använd inte tobak under skoltid. När vi använder oss av det här förhållningssättet – påminnelse istället för tillsägelse – så blir det sällan en konflikt utan de flesta tobaksbrukarna brukar svara – ja, just det och ta bort tobaken.

Använder man denna strategi under längre tid och i övrigt är tydlig med hur man ser på tobaksfrågan, så kommer samtalsklimatet och inställningen till tobak i skolan sakta förändras. Att skolan ska vara befriad från tobak kommer inte att vara något konstigt utan en norm som de flesta accepterar och ställer upp på. Ungefär som vi numera är överens om att vi inte röker inne på arbetsplatser eller på restauranger längre. Att ställa sig och röka eller demonstrativt ta upp snusdosan och stoppa in en prilla under skoltid är nu inte längre en rebellisk handling – vilket det är så länge man uppfattar att man bryter mot ett förbud – utan en osolidarisk handling. Alla har bjudits in att vara en del i skolans överenskommelse, i skolans ambition att skapa en skyddande och stödjande tobaksfri skola och skoltid. De flesta brukar i slutändan välja att vara solidariska med den idén.

För att reaktionen ska bli bra, en påminnelse, och densamma oavsett vem som upptäcker tobaksbruk eller tobaksprodukter under skoltid, kan man på skolan ta fram en kort text om hur ni gör och vad ni säger vid upptäckt av tobaksbruk eller tobaksprodukter under skoltid. Det brukar vara en trygghet för många som kanske upplever det svårt eller till och med obehagligt att "säga till".



Tobaksbruk smittar

Därför arbetar vi för en tobaksfri skoltid. Vi är tacksamma för att du hjälper oss att hålla vår skola och skoltid tobaksfri.

Välkommen till Exempelskolan

Här vill vi stödja våra elever till ett tobaksfritt liv. Där för arbetar vi för en tobaksfri skoltid.

Välkommen till Exempelskolan

Här vill vi stödja våra elever till ett tobaksfritt liv. Vi är därför tacksamma om du som är tobaksbrukare låter bli att använda eller synliggöra tobak när du är i skolan.

Välkommen till Exempelskolan

I omtanke om våra elever arbetar vi för en tobaksfri skoltid.

4**Steg 4. Kommunikation***Syfte*

Att kommunicera, synliggöra och förstärka skolans förhållningssätt till tobak.

Aktiviteter

Att genom olika kommunikationskanaler, insatser och tillfällen kommunicera skolans förhållningssätt till tobak till skolans intressenter.

Verktyg

Skolans tobakspolicy, skyltning, sociala medier, målgruppsanpassat presentationsmaterial, möten, skriftlig information i form av broschyrer, nyhetsbrev, välkomstbrev, antagningsbesked m.m.

Resultat

Påminnelse och förstärkning till personal och elever. Föräldrar medvetandegörs och kan stödja skolans arbete. Skolans övriga intressenter får kännedom och kan stötta arbetet.

Som ett led i det fortsatta förankringsarbetet och för att befästa ert förhållningssätt till tobak på skolan är det bra om ni strävar efter att synliggöra och kommunicera ert ställningstagande för en tobaksfri skoltid. Utöver att skolpersonal och elever kan behöva påminnas då och då så är det också bra att ni kommunicerar till skolans övriga intressenter, så att också de känner till vad ni försöker uppnå och utifrån sin roll kan stödja ert arbete för en tobaksfri skoltid.

Nedan ger vi ett antal förslag på ett antal olika sätt som skolan kan kommunicera sitt arbete för en tobaksfri skoltid. Börjar med att titta på vilka av dessa sätt som passar er skola, fundera sedan vidare om ni har ytterligare kanaler eller tillvägagångssätt att tillgå.

Skyltning

Skyltning är en av de saker som skolor åläggs att göra vid tillsyn i enlighet med tobakslagen. På de flesta skolor runt om i landet finns därför de klassiska rökning-förbjuden-skytlarna. Alternativt gul-röda skyltar med överkryssade cigaretter. Men problemet med dessa klassiska förbudsskyltar är att de inte riktigt talar det språk som vi eftersträvar i den här metoden för arbetet med en tobaksfri skoltid. Förbudsskyltar gör att vi direkt hamnar i ordningsspåret igen. Ska ni då ta bort skyltarna? Nej, skyltar kan vara en utmärkt kommunikationskanal. Det ni ska göra är att få dem att tala samma språk som det förhållningssätt som ni har till tobaksfrågan på skolan. I vänsterkolumnen ges några förslag på skylttexter.

TV-skärmar

En del skolor har TV-skärmar där man rullar olika meddelande, dagens mat i skolbespisningen, program för friluftsdagen o.s.v. Här skulle man kunna lägga in ett eller flera olika budskap för att påminna om skolans arbete för en tobaksfri skoltid.

Hemsida/Facebooksida

Lägg upp er policy, texten som beskriver ert förhållningssätt till tobak på er hemsida och Facebooksida. Berätta om vad ni gör för att få skolan tobaksfri och varför ni gör det. På så sätt signalerar ni till nuvarande och kommande elever, föräldrar och personal att tobaksfrågan är viktig för er och att ni har målsättningen att stötta era elever att förbli tobaksfria.

Nyhetsbrev

Har ni något nyhetsbrev eller liknande som går ut till elever, föräldrar och personal? Beskriv då där ert arbete för en tobaksfri skoltid, initialt när arbetet påbörjas och sedan med jämna mellanrum som en påminnelse.

Föräldramöten

Föräldrar är sina barns starkaste normgivare. Föräldrar kan med andra ord göra en hel del gällande deras barns förhållningssätt till tobak genom att vara tydliga med att de inte vill att barnet ska börja använda tobak. Näst efter hemmet är skolan den miljö som påverkar barn och ungas värderingar, val av livsstil och levnadsvanor mest. Alla förstår vilken kraft som då finns att tillgå när föräldrar och skola gör gemensam sak i dessa frågor. Arbetet för en tobaksfri skoltid och i förlängningen för att barn och unga ska förbli tobaksfria har oerhört mycket att vinna på om vi kan få ett gemensamt förhållningssätt och budskap från föräldrar och skola. Därför ta tillfället i akt de gånger ni träffar föräldrarna, exempelvis vid föräldramöten, att berätta om ert arbete för en tobaksfri skoltid. Att anledningen till att ni strävar efter att skoltiden ska vara tobaksfri är att ni vill stötta eleverna, deras barn, till att förbli tobaksfria. Berätta sedan att ni vet att förutsättningarna för att den här målsättningen ska lyckas mångdubblas om även föräldrarna går hem till sina barn och säger att de tycker att det är bra att skolan arbetar för en tobaksfri skoltid. För att föräldrarna inte heller vill att deras barn ska börja använda tobak utan att de ska förbli tobaksfria. Det barn som vid upprepade tillfällen under sin uppväxt och tonårstid får höra sina föräldrar säga att de inte vill att hen ska testa, använda tobak och som sedan varje dag går till en tobaksfri skola kommer ha mycket goda förutsättningar att förbli tobaksfria.

Öppet hus/Studiebesök

Många skolor har någon gång per läsår öppet hus, där man presenterar skolan för potentiella elever och deras föräldrar. Många skolor får också besök från

skolpersonal från andra skolor och kommuner eller politiker och tjänstemän som vill lära om verksamheten. Passa på att även här kommunicera hur ni arbetar med tobaksfrågan på skolan. Dels för att det visar upp en positiv del av er verksamhet. Att ni har omtanke om hela eleven. Vilket kan ge fördelar i valet av skola (potentiella elever och deras föräldrar). Dels för att ni som gott exempel kan visa vägen för andra skolor och påverka politiker och tjänstemän att fatta beslut och avsätta resurser för att tobaksfri skoltid ska bli verklighet i fler skolor.

Information till nya elever/ antagningsbesked

Passa på att lägga med information om att skolan arbetar för en tobaksfri skoltid redan när skolan skickar information eller antagningsbrev till nya elever. På så sätt har eleven redan innan hen kommer till sin första dag i skolan fått ta del av det förhållningssätt som skolan eftersträvar.

Utställningar/presentationer

I de fall eleverna arbetar med tobaksfrågan i undervisningen (se nedan – Verktyg för en tobaksfri skoltid – undervisning/elevaktiviteter) och det utmynnar i exempelvis en utställning eller en presentation. Låt utställningen stå på en central plats i skolan så att alla kan ta del av den. Bjud in elever, föräldrar och andra att ta del av utställning och presentation.

Andra intressenter

Det finns även andra aktörer, verksamheter och viktiga vuxna runt eleverna som har betydelse för deras inställning till tobak. Och därigenom även har en påverkan på hur ert arbete för en tobaksfri skoltid och för att stödja eleverna till ett tobaksfritt liv går. Det kan vara bra om ni som skola funderar på vilka de är och hur ni kan sträva efter att få dem att stödja ert tobaksförebyggande arbete.

Affärer i närområdet som säljer tobak

Tag gärna kontakt med de affärer, kiosker och liknande som ni vet säljer tobak. Berätta om ert arbete för en tobaksfri skoltid. Be dessa affärer att stödja ert arbete genom att helt enkelt följa lagstiftning och inte sälja tobak till de som är minderåriga. Att de alltid ska fråga efter legitimation om de tror att kunden är under 18 år. Om affärsinnehavaren vill och ni som skola känner att affären delar er målsättning om att barn och unga ska förbli tobaksfria så skulle man kunna ta fram en skylt som affären skulle kunna ha i sitt fönster. Vi stödjer Exempelskolans arbete för en tobaksfri skoltid. Vi säljer därför inte tobak till dig som är under 18 år.

Fritidshem/Fritidsgårdar

Vart tar era elever vägen efter skoldagen? Går de till ett fritidshem eller fritidsgård? Bjud in fritidshemets/fritidsgårdens ledning och personal. Berätta för dem att ni arbetar för en tobaksfri skoltid och att anledningen är att ni vill att så många som möjligt av eleverna ska förbli tobaksfria. Fråga hur de förhåller sig till tobak i sin verksamhet. Och säg att arbetet naturligtvis skulle stärkas ytterligare om den stödjan- de och skyddande miljön och tiden även innefattade fritidsverksamheten.

Föreningar

Att ha något meningsfullt och roligt att göra på sin fritid har visat sig vara en skyddsfaktor för barn och unga. Än starkare och fler skyddsfaktorer kan exempelvis föreningsliv erbjuda om man har ett medvetet förhållningssätt till exempelvis tobaksfrågan. Därför kan det vara en god idé att bjuda in det lokala föreningslivet till skolan, där föreningarna kan få presentera sina verksamheter för eleverna. Förhoppningsvis hittar då de flesta något som känns intressant och roligt för dem. Lägg då även till i denna samverkan med föreningarna att ni berättar om hur ni arbetar med tobaksfrågan samt varför ni gör det. Be föreningarna stödja ert arbete genom att erbjuda verksamheter som är tobaksfria. Extra viktigt kan de här diskussionerna vara med föreningar verksamma inom vissa idrotter där tobaksbruk, framför allt snusning näst intill är kultur och norm. Läs ishockey, fotboll och handboll.

Andra skolor

Är ni en av få skolor i kommunen som arbetar för en tobaksfri skoltid? Är ni granne med en skola som inte arbetar med frågan? Lyft frågan med skolornas ledning. Eleverna umgås över skolgränserna. Och påverkas av sina kamrater. Bäst resultat når ni om ni kan komma överens om ett gemensamt förhållningssätt för samtliga skolor i kommunen. Tag upp det med era politiker och förvaltningens tjänstemän (se nedan).

Politiker och tjänstemän

Skolan ska vara likvärdig oavsett i vilken skola man går i. Detta gäller även denna fråga. Om ni inte har ett gemensamt förhållningssätt till tobak i kommunens skolor, ta upp frågan med era nämndpolitiker och tjänstemän på förvaltningen. Borde vi inte i vår kommun (eller i vårt friskoleföretag – ta upp det med ledningsgruppen) sträva efter att erbjuda våra elever en så tobaksfri skoltid som möjligt? Borde vi inte ha som målsättning att så många som möjligt av våra barn och unga ska förbli tobaksfria?



Eleverna påverkas
av sina kamrater.

5

Steg 5. Förstärkande aktiviteter för en tobaksfri skoltid**Syfte**

Att förstärka skolans arbete för en tobaksfri skoltid. Att stärka elevernas skydd mot tobak.

Aktiviteter

ANDT-undervisningen, föreläsningar, elevaktiviteter, föräldradialog, hälsosamtalet och utvecklingssamtalet.

Verktyg

En pedagogisk modell för ANDT-undervisning. Föreläsningen *Tobaksbarn – 50 kr och barnarbete på köpet*, olika former för elevaktiviteter, Informationsmaterial till föräldrar: *Ditt nej gör stor skillnad*, föräldramöte, ingå som del i hälsosamtalet och utvecklingssamtalet.

Resultat

Förstärkt stöd för skolans tobaksförebyggande arbete. Förstärkt skydd mot tobak hos eleverna.

Här nedan presenteras ett antal verktyg för att ytterligare stärka ert tobaksförebyggande arbete på skolan. Det handlar om olika insatser som ni enligt skolans styrdokument ändå ska göra, så som ANDT-undervisning*, hälsosamtal och utvecklingssamtal. Men låt oss titta lite närmare på dessa verktyg och låt oss vara lite smarta så att vi kan få ut maximal effekt av dessa insatser. Det vill säga så de blir ett bra stöd för ert arbete för en tobaksfri skoltid.

ANDT-undervisning

Traditionell undervisning om ANDT brukar fokusera på drogernas skadeverkningar och hälsoaspekter. Företrädesvis hamnar då undervisningen i ämnena Biologi och Idrott och hälsa. Men enligt läroplanen så hör ANDT till de kunskapsområden som ska integreras ämnesövergripande. Målsättningen är med andra ord att fler skolämnen ska bidra till att ge en heltäckande kunskapsbild om exempelvis tobak. Det kan därför, av flera skäl, finnas anledningen att försöka hitta fler infallsvinklar kring temat tobak än enbart de som berör tobakens hälsokonsekvenser.

För när det gäller tobak så handlar det ofta om skadeverkningar som ligger långt fram i livet. För en femton, sextonåring är skadeverkningar och sjukdomar som man kan drabbas av om 30–50 år inte speciellt relevant. I alla fall inte just nu i livet. Om information om tobakens skadeverkningar hade fungerat som förebyggande metod så hade "tobaksproblemet" bland unga sedan länge varit löst. Med det sagt så ska ni naturligtvis ändå fortsätta att ge kunskap om tobakens och andra drogers påverkan på liv och hälsa. Dock ska vi inte tro att det räcker så.

Ni måste även belysa andra – och för ungdomarna mer relevanta – sidor av tobak. Så som att undersöka hur tobaksbolagen arbetar för att barn och unga ska börja använda deras produkter. Så som att barnarbete är vanligt förekommande på tobaksplantagerna. Så som tobakens negativa miljöpåverkan från planta till fimp på gatan. Så som tobaksbolagens oetiska och utnyttjande behandling av fattiga människor och länder. Att få kunskap om att tobaksbolagen genom sin verksamhet är orsak till miljöförstöring, ohälsa och sociala orättvisor. Påverkar i betydligt större utsträckning våra unga till att förbli tobaksfria, eller kanske till och med, sluta bruka tobak. Än risken för framtida sjukdom och förtidig död. Varför ska jag sponsra de här bolagen som bara skövlar, betar sig illa, luras och orsakar sjukdom, lidande och död. Och som bara har ett enda mål. Att ta mina pengar. Mig ska de inte få lura.

Utöver att de här perspektiven har större påverkan på våra unga så står det klart att det handlar, utöver hälsoperspektivet, även om ekonomiska frågor, sociala frågor, miljö- och hållbarhetsfrågor, lagstiftning, Arbetsrättsliga frågor, moral- och värdegrundsfrågor, globaliseringsfrågor, källkritik, mediakunskap och presentationsteknik. Och med andra ord så kan vi få in temat tobak i de flesta skolämnena. Vilket ju också är målsättningen i läroplanen.

Pedagogisk modell

Kan vi sedan koppla på en pedagogisk modell som gör att eleverna når längre än bara till själva faktainsamlandet, det vill säga att de får möjlighet att analysera, reflektera och i slutändan ta ställning och agera i förhållande till det de har lärt sig så har vi stora förutsättningar att göra skillnad med vår ANDT-undervisning. En sådan pedagogisk modell är nedanstående:

Inspirera/Motivera

Ge eleverna en föreläsning, en film eller teater som visar på en eller flera negativa aspekter med tobak. A Non Smoking Generation erbjuder till exempel föreläsningen *Tobaksbarn – 50 kr och barnarbete på köpet* som visar på tobak som ett problem för global hållbar utveckling

Undersöka

Ge eleverna, gruppvis, ett underlag med frågor kring temat. Låt eleverna även själva formulera kompletterande frågor som de är intresserade av att undersöka inom temat. När frågeunderlaget är klart påbörjar eleverna att undersöka frågorna och samlar in fakta om temat. De fakta som eleverna får fram sammanställs.

Analysera

Det kunskapsstoff som elevernas undersökande arbete har gett ligger sedan till grund för analys. Låt eleverna göra jämförelser – här och där, nu och förr och analysera orsaker och konsekvenser. Analysen sammanställs.

* Undervisning om Alkohol, Narkotika, Dopning och Tobak.

Reflektera/värdera/ta ställning

Låt eleverna reflektera kring, diskutera och värderingsmässigt ta ställning till det fakta- och analysmaterial de har tagit fram. Frågor som: Är det rätt/fel? Hur skulle du göra? Är det OK? Vad kan samhället göra? Har det du lärt dig gjort att du har ändrat eller stärkts i din åsikt? I så fall på vilket sätt? Och så vidare.

Sammanställ/Handla

Låt sedan eleverna göra en sammanställning över hela sitt arbete. Hitta en lämplig presentationsform för arbetet. Utställning, muntlig presentation, digital presentation, film, teater, tidning, insändare, sociala medier kampanj. Fråga också om eleverna vill och om de i så fall har något förslag på hur de skulle kunna göra sin röst hörd i denna fråga. Finns det någon/några som borde få höra om det här som eleverna har lärt sig. Vilka är i så fall dessa och hur når ni dem?

Koppla ihop det med skolans arbete för en tobaksfri skoltid

Det kan vara en mycket god idé att koppla samman det eleverna får lära sig i undervisningen med det arbete ni bedriver på skolan för en tobaksfri skoltid. Ett sätt att göra det är att låta det som elevernas arbete resulterar i bli en del av det tobaksförebyggande arbete på skolan (se elevaktiviteter).

För inspiration – se undervisningsmaterialet *Den stora blåsningen*. Finns som PDF att ladda ned på www.tobaksfriskoltid.nu

Tobaksbarn

För att höja kunskapsnivån om hur tobak påverkar global hållbar utveckling och skapa motivation för att arbeta med frågan, erbjuder A Non Smoking Generation föreläsningen *Tobaksbarn – 50 kr och barnarbete på köpet*. Föreläsningen är kostnadsfri och erbjuds till skolor runt om i hela Sverige. Två unga föreläsare håller i den timmeslånga föreläsningen där film, värderingsövningar och teater varvas för att på ett nytt, intressant och lärorikt sätt belysa tobaksodlarens utsatta livssituation. Syftet med föreläsningen är att väcka engagemang för tobaksodlarna och genom det ge unga ytterligare ett starkt argument till varför de ska välja att avstå tobak. Föreläsningen utsågs till årets förebyggande insats 2016 av CAN (Centralförbundet för alkohol- och narkotikaupplysning). Till föreläsningen finns ett handledningsmaterial så att lärare kan arbeta vidare med temat som föreläsningen berör. Läs mer på www.tobaksbarn.se.

Elevaktiviteter

Arbetet för en tobaksfri skoltid är ett gemensamt arbete för alla som är i skolan. Eleverna är i högsta grad medaktörer i skapandet av en tobaksfri skolmiljö och tid. Och deras engagemang och delaktighet i arbetet

är av största vikt och en framgångsfaktor. Här nedan ges ett antal förslag på hur ni kan göra eleverna delaktiga och ta tillvara deras idéer för arbetet med en tobaksfri skoltid.

Ta tillvara elevernas förslag – i steg nummer tre i vår process – Förankring skolans elever – gavs ett förslag på hur klassföreståndarna/mentorena kunde presentera policyn för eleverna samt hur man sedan kunde följa upp det med en diskussion. Ett par frågor som angavs i diskussionsmaterialet var: På vilket sätt kan ni elever vara delaktiga i arbetet för en tobaksfri skoltid? Vad skulle ni vilja göra? Ta tillvara de förslag som kommer fram där. Återkoppla till eleverna och diskutera hur en del av dessa förslag kan realiseras. Låt eleverna helt enkelt genomföra ett par av dessa. Exempel från andra skolor har varit:

- Att göra en informationsfilm om skolans arbete för en tobaksfri skoltid. Såväl elever som skolpersonal deltog i filmen.
- Att göra en affischkampanj på skolan. Affischerna sattes upp i skolan och man fick sedan rösta på vilka man tyckte var de bästa. De bästa affischerna ramades in och sattes upp i elevhallen.
- Att arrangera ett lopp eller turnering där man springer eller spelar för en tobaksfri skola/stad/land/värld.
- Att äldre elever har pratat med yngre elever. Exempelvis årskurs 9-elever har hälsat årskurs 7-elever välkomna till skolan och då berättat om skolans arbete för en tobaksfri skoltid. Eller att de äldre eleverna håller i en presentation vid exempelvis öppet hus.
- Att elevernas arbete om tobak i undervisningen har utmynnat i en utställning, tidning, teaterpjäs, muntlig och/eller digital presentation som har visats på skolan och externt.
- Att arrangera en fotoutställning/fototävling. Låt eleverna ta bilder som beskriver tobaksfri skoltid på olika sätt. Lägg upp bilderna digitalt, rösta om vilka de bästa är och visa dem på skolans hemsida eller liknande.
- Att anordna en debatt. Varför ska skolan vara tobaksfri? Såväl elever som skolpersonal deltog.
- Att ett antal elever har anmält sig för att bli Tobaksfricoacher. Dessa coaches uppgift har varit att stödja tobaksbrukande elever att förbli tobaksfria under skoltiden. I huvudsak har det handlat om att se till att göra saker tillsammans med den tobaksbrukande eleven under raster och håltimmar så att denne har fått något annat att tänka på än att gå och röka eller ta en snus.
- Att ett antal elever har utsetts till ambassadörer för arbetet för en tobaksfri skoltid. Ambassadörernas roll har i huvudsak bestått i att ha bra kunskap om och förståelse för skolans arbete för en tobaksfri skoltid, så att de kan i olika sammanhang när frågan kommer upp bland klasskamrater informera om vad som gäller och varför skolan ska vara tobaksfri. Det

Tobaksbarn väcker engagemang.

handlar i huvudsak om att påminna om och föra informella samtal med sina klasskamrater när det dyker upp frågor kring tobak i skolan.

- Att eleverna har fått driva kampanj i sociala medier för en tobaksfri skoltid – blogga, twittra, instagramma, facebooka m.m.

Föräldradialog

Skolan är en utmärkt arena för dialog. Såväl mellan skola och föräldrar, föräldrar emellan och mellan föräldrar och deras barn. Som tidigare har nämnts i det här materialet så finns det en oerhörd styrka i om skola och föräldrar visar en gemensam standpunkt i exempelvis frågan om unga och tobak. Men skolan kan också stödja föräldrarna i deras föräldraskap genom att på olika sätt väcka intresse för och initiera samtal mellan föräldrar och deras barn kring viktiga frågor. Samtal som kanske inte annars skulle komma till stånd. Vi vet att föräldrar pratar för lite med sina barn om tobak.

Som stöd här finns också ett material att ladda ner från A Non Smoking Generations hemsida: *Ditt Nej gör stor skillnad*. Materialet berättar varför det är viktigt att prata med sitt barn, men ger också några tips på hur man ska göra det och vilka argument som är bäst:

www.nonsmoking.se/skola-foraldrar/foraldrar/

Om man från skolans sida har som vana att bjuda in såväl föräldrar som elever till gemensamma möten/träffar. Där man dels kan informera om olika skolrelaterade saker, men också alltid har ett par "viktiga frågor" förbereda, som föräldrar och elever kan diskutera i smågrupper (man ska inte sitta med sin egen förälder i gruppen) brukar vara mycket uppskattat av såväl föräldrar som elever. Det riktigt viktiga händer sedan på vägen hem eller vid köksbordet hemma då föräldern kan ta upp diskussionen med sitt eget barn. Genom att höra vad som sades vid dennes bord och vad barnet ansåg om det. På så sätt har skolan hjälpt

till med att initiera dessa mycket viktiga samtal mellan förälder och barn.

Man kan också ha som vana att bjuda in föräldrarna när eleverna har lite större presentationer av projektarbeten. Låt gärna eleverna som en del av sina arbeten även förbereda frågor som de vill diskutera med föräldragruppen.

Slutligen, finns det ett föräldraråd eller liknande på skolan, så är det naturligtvis bra att ta in dem i processen och arbetet för en tobaksfri skoltid redan från start.

Elevhälsosamtal

Skolsköterskan ska genomföra elevhälsosamtal med eleverna. I det samtalet ska även tobak tas upp. Oavsett vad eleven svarar på tobaksfrågan, använd möjligheten som nu uppstår att påminna om skolans arbete för en tobaksfri skoltid. Det vill säga, svarar eleven att hen brukar tobak, påminn om skolans arbete för en tobaksfri skoltid och att hen är jätteviktig i det arbetet och för att få så många som möjligt att förbli tobaksfria. Svarar eleven att hen inte använder tobak, påminn även då om skolans arbete för att stötta eleven att förbli tobaksfri.

Utvecklingssamtal

Vid utvecklingssamtalet, i alla fall i grundskolan, är nästan alltid minst en förälder med. Använd 20 sekunder av utvecklingssamtalet till att påminna om arbetet för en tobaksfri skoltid. Det räcker med att ställa frågan. Som ni vet arbetar vi för en tobaksfri skoltid – hur tycker ni att det är och har ni några tankar kring hur det går för oss?

Här kommer de allra flesta föräldrar att säga – jag tycker det är bra att skolan arbetar för att vara tobaksfri – för jag vill ju inte att du (eleven) ska börja använda tobak. Och med den lilla insatsen har vi fått till ytterligare en vaccination för ett framtida tobaksfritt liv för eleven.



6

Steg 6. Uppföljning

Syfte

Att utvärdera, analysera genomfört arbete samt utifrån det utveckla och stärka det fortsatta arbetet. Strukturer och rutiner för att integrera arbetet för en tobaksfri skoltid i ordinarie verksamhet och årsplanering.

Aktiviteter

Följ upp, utvärdera, analysera och utveckla skolans tobaksförebyggande arbete.

Verktyg

Uppföljningsmodell enligt nedan.

Resultat

Utvecklade strukturer och rutiner för skolans fortsatta arbete. Plan för genomförande nästa läsår.

I slutet av varje läsår kan det vara bra att följa upp hur arbetet har gått. Men också blicka framåt mot nästa läsår. Vilka erfarenheter kan ni ta med er från ert arbete och vad kan ni göra bättre till nästa år. Det handlar också om att försöka bygga strukturer och rutiner så att det tobaksförebyggande arbetet blir en integrerad del i den ordinarie verksamheten. När ni gör uppföljningen kan ni använda er av processmodellen. När ni gör uppföljningen kan ni använda er av Processmodellen enligt nedan.

PROCESSMODELL

1

Tobakspolicy

Är ni nöjda med hur er policy, vision är formulerad? Är den lättförståelig? Är den motiverande? Är den relevant för där ni är nu? Om ni är nöjda så låter ni den naturligtvis vara, är ni inte nöjda så ändrar ni.

2

Förankring skolans personal

Fråga er hur väl förankrat såväl policy, förhållningssätt som det tobaksförebyggande arbetet i stort känns bland era kollegor. Använd gärna en skala från 1–5 där 1 är mycket svagt och 5 är mycket starkt. Ni kan naturligtvis också föra utvärderande samtal med era kollegor för att få en känsla för hur väl det är förankrat. Utifrån de svar ni får – behöver ni arbeta vidare med förankringen? Behöver ni ta ny sats i början på nästa termin/läsår? Hur säkerställer ni att det tobaksförebyggande arbetet och förhållningssättet försvagas eller faller i glömska? Hur ska ni se till att ny personal som kommer till skolan ska få del av er policy, ert förhållningssätt och arbete? Dra upp riktlinjer och planera för hur ni ska tackla dessa frågeställningar under nästa läsår.

3

Förankring skolans elever

Hur väl förankrat är policy, vision och arbete för en tobaksfri skoltid bland eleverna? Behöver ni arbeta vidare för att verkligen få det att sätta sig i väggar och medvetande? Målsättningen är ju att bygga en skolkultur där tobaksfritt är norm. Till nästa läsår kommer det mycket starkt. Ni kan naturligtvis också föra utvärderande samtal med era kollegor för att få en känsla för hur väl det är förankrat. Utifrån de svar ni får – behöver ni arbeta vidare med förankringen? Behöver ni ta ny sats i början på nästa termin/läsår? Hur säkerställer ni att det tobaksförebyggande arbetet och förhållningssättet försvagas eller faller i glömska? Hur ska ni se till att ny personal som kommer till skolan ska få del av er policy, ert förhållningssätt och arbete? Dra upp riktlinjer och planera för hur ni ska tackla dessa frågeställningar under nästa läsår.

4

Kommunikation

Hur har ni hittills kommunicerat ert ställningstagande för en tobaksfri skoltid. Är ni tydliga? Vilka kanaler använder ni er av? Vilka når ni med er kommunikation? Hur uppfattats det? Hur kan ni förbättra er kommunikation? Är det fler ni kan behöva nå? Vilka kommunikationsinsatser ska ni behålla/utveckla? Vilka nya kan ni genomföra?

5

Förstärkande aktiviteter

Utvärdera de insatser, de verktyg ni har använt. Kändes det bra? Nådde ni fram? Vad blev resultatet? O.s.v. Planera sedan in i nästa termins årshjul eller liknande – vilka insatser ni ska genomföra, när de ska genomföras och hur de ska följas upp. Många av de verktyg/insatser som föreslås i det här materialet är saker som ligger som en naturlig del i skolans ordinarie verksamhet. ANDT-undervisning, utvecklingssamtal, hälso- och sjukvårdssamtal, föräldramöten och elevaktiviteter. Men tobaksfrågan kan ganska lätt försvinna om man inte säkerställer att den tas upp i dessa insatser på ett tydligt och adekvat sätt och med koppling till skolans arbete för en tobaksfri skoltid.

6

Uppföljning

Och som en del av uppföljningen – planera även in när uppföljningen av nästa års arbete ska ske. Samt planeringen av det då kommande läsåret. Det är först när ni får ett systematiskt arbete – analys, planering, genomförande, uppföljning – med dessa frågor som ni har förutsättningar att nå framgång.



Tobakspolicy – ett exempel

Bakgrund

Tobak är ett av vårt lands största hälsoproblem. Nyrekrytering till tobaksbruk sker näst intill uteslutande bland barn och ungdomar (13–18 år). Forskning har visat att skolans förhållningssätt till tobak har stor betydelse för barns- och ungas eventuella tobaksbruk. Skolan kan genom att aktivt arbeta för en tobaksfri skoltid göra stor skillnad.

Vår vision

Vi på Exempelskolan vill stödja våra elever till ett tobaksfritt liv. Vi arbetar därför mot visionen/målet – Tobaksfri skoltid – en skoltid helt befriad från tobak.

Vad är det vi gör?

Vi arbetar för en tobaksfri skoltid

Det innebär att vi aktivt arbetar för att uppnå en skolmiljö och -tid som är befriad från tobak, såväl gällande synlighet som bruk av tobaksprodukter*. I arbetet för en tobaksfri skoltid bär alla – personal och elever – ett ansvar. Och alla har möjlighet till att bidra till att skoltiden ska vara tobaksfri. Extra viktiga är de bland personal och elever som själva brukar tobak. De kan genom att låta bli att använda och syn-

liggöra tobaksprodukter i skolmiljön och under skoltid stödja arbetet för en tobaksfri skola och därigenom stödja fler elever och skolkamrater till ett tobaksfritt liv.

Varför gör vi det?

För att stödja våra elever att förbli tobaksfria

Skolan som miljö och tid är betydelsefull när det gäller barn och ungas förhållande till och eventuella bruk av tobak. Genom att verka för en tobaksfri skolmiljö och tid minskar vi risken för att elever introduceras till tobaksprodukter och tobaksbruk i skolan. Vårt aktiva förhållningssätt stärker också tobaksfrihet som norm bland våra elever vilket även ger ett skydd utanför skolan och under fritid. Arbetet för en tobaksfri skoltid ska därför ses som en del i vårt hälsofrämjande arbete med målsättningen att ge våra elever de bästa livsförutsättningarna. Och således en naturlig del av vårt kärnuppdrag som skola.

* Tobaksbruk/Tobaksprodukter – Avser rökning (cigaretter, pipa och e-cigaretter) och snusning (snus med och utan nikotin).



Skolan kan genom att aktivt arbeta för en tobaksfri skoltid göra stor skillnad.

Skribenter: Niklas Odén och Helen Stjerna

Layout: Narva

Foto: Shutterstock

Tryck: Elanders, 2017



Vi anser att
det är varje barns
rätt att ha en tobaksfri
skoltid och att alla barn
borde få den information
som motiverar till ett
tobaksfritt liv.

Helen Stjerna
Generalsekreterare, A Non Smoking Generation

Om A Non Smoking Generation

Stiftelsen A Non Smoking Generation har sedan 1979 verkat för att barn och ungdomar själva ska välja att inte börja använda tobak. Organisationen arbetar aktivt för att begränsa tobakens plats i samhället och skapa skyddande miljöer för barn och ungdomar.