

Røgfri skoletid på ungdomsuddannelser

Røgfri skoletid for elever er et lovkrav på alle ungdomsuddannelser. Det betyder, at elever kan gå i skole uden at blive udsat for røg og tobak, og fællesskabet handler om andet end rygning. Samtidig er røgfri skoletid en støtte til elever, der gerne vil ud af deres afhængighed, fordi de ikke længere bliver fristet til at tage en cigaret i pausen.

Røgfri skoletid betyder, at elever ikke må ryge, dampe, tage snus eller andre tobaks- og nikotinprodukter i skoletiden – hverken på eller uden for matriklen.

Vi ved, at I har arbejdet aktivt på at gøre røgfri skoletid til en naturlig del af hverdagen, for røgfri skoletid kommer ikke af sig selv. Det kræver fokus og ressourcer at skabe nye fællesskaber og pauser uden røg. Heldigvis er tilbagemeldingen fra mange skoler, at det går godt med røgfri skoletid, men en undersøgelse viser, at hver anden gymnasieelev der ryger, fortsat ryger i skoletiden og 7 ud af 10, der bruger snus, bruger det i skoletiden.

Nyt skoleår – ny start

Et nyt skoleår er en god anledning til at sætte fokus på røgfri skoletid igen og give røgfri skoletid nyt liv. Herunder tilbyder vi inspiration til, hvad I kan arbejde videre med:

Er ansatte omfattet af røgfri skoletid?

Når røgfri skoletid også omfatter ansatte, sendes der et klart signal om, at de ansatte går forrest. Det har stor betydning for eleverne, at ansatte bakker op om de regler, eleverne skal overholde.

Er der skabt fællesskaber og en kultur uden røg og brug af snus?

Mange skoler har gode erfaringer med at inddrage eleverne i at få skabt en ny pausekultur og et attraktivt studiemiljø. Fx kan I sammen med eleverne udvikle en idébank eller på anden vis høre elevernes forslag til, hvordan studiemiljøet kan fornys og forbedres til gavn for alles trivsel.

Er der fælles fodslag blandt ansatte?

Hvis elever oplever, at ansatte ikke håndhæver de regler, der er på skolen, sender det et signal til de unge om, at reglen ikke er vigtig. Det er derfor afgørende, at alle bakker op om de regler, der er besluttet. Mange har gode erfaringer med, at brud på reglerne sanktioneres på linje med brud på øvrige studie- og ordensregler. En vigtig del af at håndhæve røgfri skoletid handler også om at hjælpe de elever, der har svært ved håndtere røgfri skoletid.

Ved eleverne hvordan de kan få hjælp?

Det er vigtigt at gå i dialog med de elever, der bryder reglerne. Nogle elever vil gerne have hjælp til at stoppe med at ryge eller bruge snus, og andre vil gerne have hjælp til at håndtere røgfri skoletid. Der findes forskellige tilbud, I kan gøre eleverne opmærksomme på:

- **Kræftens Bekæmpelses app Xhale** – appen tilbyder støtte til unge, der ønsker at ændre rygevaner eller ønsker at stoppe med at ryge eller bruge snus. I kan bestille plakater, klistermærker mv. om Xhale, [her](#).
- **Stoplinjen** – en gratis telefonisk rådgivning, der tilbyder hjælp til både rygestop og snusstop.
- **Hjemmesiden snusfornuft.dk**. – Denne hjemmeside er målrettet unge, og giver de unge viden om snus og afliver en række myter om produktet.

Derudover tilbyder mange kommuner hjælp til både rygestop og snusstop. I har også mulighed for at få uddannet ansatte på kurset "Korte samtaler med unge". Deltagere på kurset får kompetencer til at hjælpe elever med røgfri skoletid, rygestop og snusstop. [Læs mere her](#).

I kan finde mere viden om røgfri skoletid på hjemmesiden www.cancer.dk/roegfriskoletid. På hjemmesiden "[Myter om snus](#)", der er målrettet voksne omkring de unge, kan I desuden finde viden om snus.

Ønsker I sparring, er I altid velkommen til at kontakte os på: roegfriskoletid@cancer.dk