

## | X:IT – det videnskabelige udgangspunkt

Mange rygeforebyggende indsatser bygger på gode intentioner og gode ideer. Desværre er det ikke altid nok til at holde de unge røgfri.

X:IT bygger på international forskning i, hvordan vi får unge til at holde sig fra tobak. Kræftens Bekæmpelse har undersøgt, hvad der virker og hvad der ikke virker. X:IT er sammensat af elementer, der har dokumenteret effekt i videnskabelige studier, for på den måde at give Projekt X:IT de bedst mulige forudsætninger for at nå målet: Færre unge rygere.

I de følgende afsnit kan du kort læse om den videnskabelige baggrund for delene i X:IT og finde henvisninger til de nogle af de videnskabelige artikler, der ligger til grund for indsatsen.

## | Person, adfærd og omgivelser – teorier om social indflydelse

Et af de mest indflydelsesrige områder inden for socialpsykologien er psykologen Albert Banduras teorier om social indflydelse: Den Socialkognitive Teori (Social Cognitive Theory)(1), der er en videreudvikling af hans tidligere Teori om Social Læring (Social Learning theory)(2). Bandura opstiller en model for, hvordan person, adfærd og omgivelser gensidigt indvirker på hinanden. Som mennesker har vi til en vis grad mulighed for selv at kontrollere vores liv. Samtidig er vi dog begrænset ved, at vi befinder os i en given social ramme. Banduras tanker er ofte udgangspunkt for indsatser, der skal ændre på menneskers sundhedsadfærd.

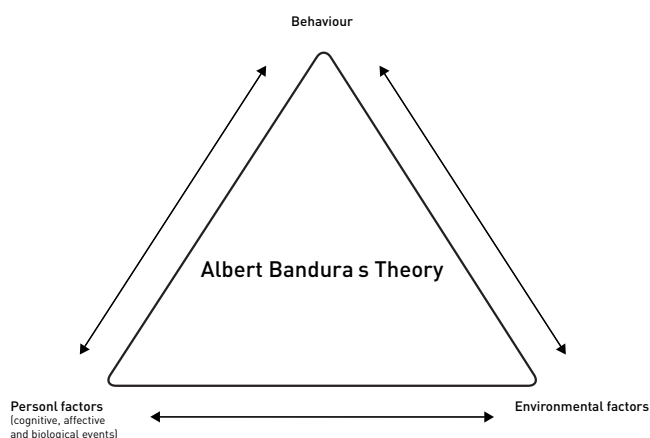
### Forventninger til mestring og resultater

To centrale begreber i Banduras teori er mestringsforventninger (self-efficacy) og resultatforventninger (outcome expectancies).

Forventninger til mestring er defineret som den enkeltes forventninger til at kunne mestre sin adfærd. Hvis en teenager fx har en forventning om at kunne mestre en situation, der omhandler rygepres, så er der større chance for at han eller hun også kan tackle situationen, når den opstår. Sagt på en anden måde: Hvis vi tror, vi kan klare det, så kan vi. Mestring kan trænes gennem konkrete øvelser i, hvordan en given situation håndteres.

Resultatforventninger handler om, hvilke forventninger den unge har til fx rygning. Tror de unge, at de opnår prestige, respekt og modenhed ved at ryge, er de mere tilbøjelige til at begynde.

Forventer de derimod stigmatisering, afstandtagen og ballade fra de voksne, hvis de ryger, så er risikoen for at de starter mindre.



Banduras model peger på, at adfærd både handler om personlige og sociale forhold. En indsats, der skal forebygge rygestart blandt unge, må derfor rette sig både mod den unges tro på og evne til at takle situationer omkring rygning, men i lige så høj grad involvere omgivelserne, fordi sociale faktorer som fx påvirkning fra medier, kammerater og forældre spiller en stor rolle for unges rygevaner.

Se videoklip, hvor Bandura fortæller om Socialkognitiv Teori:  
<http://video.google.com/videoplay?docid=-2953790276071699877>

X:IT bygger på Banduras teori og er rettet mod at styrke de unges mestringsevner, samtidig med at omgivelserne - forældre, lærere og andre voksne - involveres. I det følgende kan du læse om de forskellige elementer i X:IT, der operationaliserer det teoretiske udgangspunkt.

### Referencer

- [1] Bandura A. Social foundations of thought and action: a social cognitive theory. Upper Saddle River, N.J.: Prentice Hall; 1986.
- [2] Bandura A. Social learning theory. Englewood Cliffs, N.J.: Prentice Hall; 1977.

## | Rygeregler på skolen – rygning smitter

Studier viser, at rygeregler på skoler har stor betydning for, om unge ryger. Tendensen er klar: Jo slappere regler for rygning, jo flere elever ryger (2). Det var især tydeligt dengang skoler selv kunne bestemme deres rygepolitik.

I dag gælder de samme regler på alle skoler: Elever og ansatte må ikke ryge på skolens matrikel. Det fjerner rygning fra skolens område. Men i praksis er situationen mere kompleks. På nogle skoler står rygerne nu lige uden for skolen, hvor deres rygning er synlig for alle, der kommer på skolen. Elever oplever både kammerater og lærere ryge, hvilket normaliserer rygning. På mange skoler kan de ældste elever fra forældre få tilladelse til at forlade skolen i pauserne. Det betyder, at nogle elever fl ytter hen i busskuret eller op til købmanden, når de vil ryge. Igen medfører det, at rygning bliver en mulighed og at rygningen bliver synlig for de elever, der ikke ryger.

Hvad voksne angår, er der flere eksempler på, at reglerne ikke bliver overholdt, og at lærere ryger fx i skolegården, når de er gårdvagt. Nogle skoler har i god hensigt gjort rygning på matriklen forbudt, for at beskytte eleverne mod de voksnes røg. Det har desværre medført, at lærere, der vil ryge, ofte står uden for skolen og ryger, hvor de er synlige for eleverne.

Forskere har bl.a. undersøgt sammenhængen mellem skolepersonalets rygning og rygning blandt eleverne. Et dansk studie blandt elever i 9. klasse viser, at elever, der oplever, at lærerne ryger udendørs, har 80 % højere risiko for selv at ryge (1). Et studie fra USA finder det samme: Elever, der ser voksne ryge på skolens område, har højere risiko for selv at ryge (3).

På baggrund af vores viden om, at rygning "smitter", skal skoler, der deltager i Projekt X:IT ikke bare være røgfri i henhold til gældende lovgivning. Skolens ledelse skal arbejde hen imod, at skoletiden bliver røgfri. Både for elever og voksne og både på og uden for skolens område.

### Kort om unges rygning og rygeregler

- Jo strammere rygeregler, jo færre elever ryger<sup>5</sup>
- Elever, der ser voksne ryge på skolen, begynder oftere at ryge selv

### Referencer

- [1] Poulsen LH, Osler M, Roberts C, Due P, Damsgaard MT, Holstein BE. Exposure to teachers smoking and adolescent smoking behaviour: analysis of cross sectional data from Denmark. *Tob Control* 2002 Sep;11(3):246-51.
- [2] Lipperman-Kreda S, Paschall MJ, Grube JW. Perceived enforcement of school tobacco policy and adolescents' cigarette smoking. *Prev Med* 2009 Jun;48(6):562-6.
- [3] Adams ML, Jason LA, Pokorny S, Hunt Y. The relationship between school policies and youth tobacco use. *J Sch Health* 2009 Jan;79(1):17-23.

## | Undervisning – viden er ikke altid nok

En rapport om forebyggelse af unges rygestart (1) konkluderer på baggrund af den eksisterende videnskabelige litteratur på området, at skolebaserede indsatser har svært ved at stå alene. Der skal en bred indsats til, der sætter ind på andre områder, samtidig med at eleverne får viden om rygningen og dens konsekvenser gennem undervisningen (2).

Samtidig skal undervisningen i skolen leve op til nogle bestemte kriterier, hvis den i kombination med andre tiltag skal få de unge til ikke at ryge.

### **Teorien om social indflydelse**

Nogle af de mest succesfulde skolebaserede forebyggelsesindsatser bygger på elementer fra Teorien om social indflydelse (se ovenfor). Fra forskning ved vi derfor, at et undervisningsprogram har størst chance for at være effektivt, hvis det indeholder disse emner:

- Flertalsmisforståelse - de unge tror, at der er mange flere af deres jævnaldrende, der ryger, end der i virkeligheden er
- Sundhedskonsekvenser - viden om langtids- og korttidskonsekvenser af rygning
- Kompetencer til at modstå pres
- Samfundsmæssige og sociale mekanismer i samfundet, som, der påvirker unge til at ryge

De videnskabelige studier viser desuden, at rygeforebyggende indsatser i skolen har bedst effekt, hvis de lever op til disse krav:

- Indsatsen foregår over flere år
- Eleverne bliver undervist mindst 5-8 lektioner om året
- Undervisningen varetages af lærere på skolen
- Indholdet i undervisningen bygger på teorien om social indflydelse

I X:IT bliver eleverne bliver undervist mindst 8 lektioner i 7. – 9. klasse i emnet tobak efter materialet Gå op i Røg. Undervisningen følger en fast vejledning, der inddrager elementerne fra teorien om social indflydelse. Undervisning i kombination med de andre elementer i X:IT, sikrer en bred indsats, der kan nedbringe andelen af unge, der ryger.

### **Resultater fra indsatser i Danmark**

#### **Røgfri Årgang**

I perioden 1989-1995 kørte Tobaksskaderådet en indsats blandt alle elever årgang 1978. Forsøget blev en skuffelse, for de unge fra den pågældende årgang røg lige så meget som andre unge.

#### **Tackling**

Sundhedsstyrelsens evaluering af undervisningsmaterialet Tackling, rettet mod rygning, alkohol, mobning o.a. viser ingen statistisk signifikant effekt af indsatsen i forhold til rygning.

#### **Ringstedforsøget**

En indsats mod rygning, alkohol og anden risikoadfærd. Resultaterne viser ingen statistisk signifikant effekt på rygning .

## **Referencer**

- [1] Dalum P, Jensen PD. Hvordan forebygges børns og unges rygestart? Kræftens Bekæmpelse, 2007
- [2] Thomas R, Perera R. School-based programmes for preventing smoking. Cochrane Database Syst Rev 2006;3:CD001293.
- [3] Prescott EI, Clemmensen IH, Juel K. Tobak Statusartikel. Ugeskr Laeger 2004 Apr 19;166(17):1570-3.
- [4] Sundhedsstyrelsen. Evaluering af undervisningsmaterialet Tackling. Version: 1.0; Versionsdato: 19. marts 2008 ed. Kbh.: 2008.
- [5] Balvig F, Holmberg L, Sørensen AS. Ringstedforsøget: livsstil og forebyggelse i lokalsamfundet. 1. udgave ed. Kbh.: Jurist- og Økonomforbundet; 2005.

## | Røgfri aftaler

I både Norge (1) og Sverige (2) har indsatser med Røgfri aftaler som et af hovedelementerne vist sig at være effektive ved at reducere antallet af unge rygere med 30-50 %. Med en Røgfri aftale lover den unge at holde sig røgfri det kommende skoleår. Aftalen er ikke juridisk bindende, men en manifestation af, at den unge har taget et aktivt valg i forhold til rygning.

Den unge underskriver aftalen sammen med en voksen medunderskriver, typisk en forælder. Medunderskriveren lover med aftalen at tale med den unge om rygning og støtte ham eller hende i at være røgfri. Ved at underskrive en aftale tager den unge et valg i forhold til rygning, bliver holdt fast i sin beslutning og får støtte fra en voksen.

Røgfri aftaler er et redskab, der sætter teorierne om social indflydelse i spil: Du unge motiveres til at tage et personligt valg. Samtidig involverer kontrakten forældrene, der gennem deres aktive ansvar som rollemodeller signalerer tydelig modstand mod rygning.

### Referencer

[1] Lund KE, Luhr E, Josendal O. VÆR røykfRI – fra forsøk til nasjonal implementering. Tidsskr Nor Lægeforen 2002 Feb 10;122(4):408-14.

[2] Nilsson M, Stenlund H, Bergstrom E, Weinehall L, Janlert U. It takes two: reducing adolescent smoking uptake through sustainable adolescent-adult partnership. J Adolesc Health 2006 Dec;39(6):880-6.

## | Forældrenes betydning

Forældrene er de voksne, der har størst betydning for, om unge begynder at ryge. Tidligere antog man, at den unges venner var dem, der havde størst indflydelse på rygning. Nyere forskning viser dog, at venners betydning måske har været overvurderet, fordi man ikke har taget højde for selektion. Det vil sige den mekanisme, der får unge med en positiv indstilling overfor rygning til at vælge venner, der har samme indstilling. Og unges indstilling er i høj grad præget af deres forældre.

Forældre føler sig ofte magtesløse overfor deres teenagebørns vaner og livsstil og føler ikke, at de kan trænge igennem til de unge. Men der er råd til rådvilde forældre: Forskning viser, at der er tiltag, hvormed forældre kan støtte deres børn i at være røgfri.

Mange forældre tror, at det ikke nytter noget at tale med de unge om rygning. Men det gør det. Mange studier viser, at færre unge ryger, hvis forældrene tydeligt tager afstand fra rygning og spørger ind til deres barns tanker og oplevelser med tobak. Hvis barnet er begyndt at ryge, er det vigtigt, at forældrene kommunikerer konstruktivt med barnet, det vil sige åbent og lyttende frem for lukket og afvisende.

Kommunikation, interesse og åbenhed skal kombineres med, at forældrene opstiller konkrete regler for rygning. Fx kan forældre gøre hjemmet røgfrit, så hverken de selv, deres børn eller gæster ryger indendørs. Der bør aldrig ligge tobak fremme i hjemmet og forældre skal ikke give cigaretter til de unge. Forældre kan også gøre en aktiv indsats for at undgå steder, hvor der bliver røget og aktivt arbejde for, at den unges skole- og fritidsmiljø er røgfri.

Forældre, der selv ryger, tror fejlagtigt, at de ikke kan støtte deres barn i at være røgfri. Men også rygende forældre kan påvirke de unge, fx ved åbent at fortælle om deres afhængighed og om de negative konsekvenser af rygning. Og forældre, der ryger, kan lige så vel som ikke-rygende forældre gøre deres hjem røgfrit og indføre de andre nævnte regler omkring rygning.

Hovedkonklusionerne fra studier, der undersøger forældres betydning for unges rygning er:

- Det er socialt acceptabelt, at forældre støtter deres barn i ikke at ryge, for børnene forventer det
- Hvis børn forventer en negativ reaktion på rygning fra deres forældre, afholder det mange fra at prøve. Det handler om, at forældre melder klart ud (2).
- Forældre, som taler med deres barn om rygning og som løbende følger med i barnets og vennernes erfaringer med tobak, reducerer barnets risiko for at blive ryger (3;4).
- Forældre som indfører rygeforbud i hjemmet og ikke har cigaretter liggende fremme reducerer barnets risiko for at blive ryger (5).

### Referencer

- [1] Nilsson M, Weinehall L, Bergstrom E - Stenlund H, Stenlund HF, Janlert U. Adolescent's perceptions and expectations of parental action on children's smoking and snus use; national cross sectional data from three decades. BMC Public Health 2009 Mar 1;1471-2458 (Electronic)).
- [2] Jackson C, Henriksen L. Do as I say: parent smoking, antismoking socialization, and smoking onset among children. Addict Behav 1997 Jan;22(1):107-14.
- [3] den Exter Blokland EA, Hale WW, III, Meeus W, Engels RC. Parental anti-smoking socialization. associations between parental anti-smoking socialization practices and early adolescent smoking initiation. Eur Addict Res 2006;12(1):25-32.
- [4] Huver RM, Engels RC, de VH. Are anti-smoking parenting practices related to adolescent smoking cognitions and behavior? Health Educ Res 2006 Feb;21(1):66-77.
- [5] Szabo E FAU - White V, White VF, Hayman J. Can home smoking restrictions influence adolescents' smoking behaviors if their parents and friends smoke?[0306-4603 (Print)].

## | FRI – forebyggelse der virker

Norge startede i midten af 90'erne en skoleintervention, der skulle forebygge unges rygning. Interventionen har udviklet sig til det program, der i dag hedder FRI. Omkring 55 % af alle elever i den norske grundskoles tre ældste klassetrin deltager i programmet, der er baseret på teorien om social indflydelse og indeholder undervisning, røgfri kontrakter, lodtrækningskonkurrence og information til forældre.

Norge har oplevet stor succes med FRI: Blandt elever, der har deltaget i programmet er der en tredjedel færre rygere. X:IT har derfor hentet meget inspiration i erfaringerne fra Norge, der bl.a. viser at (1), (2), (3):

- Det er det samlede program, der virker. Tager man elementer ud mindskes eller forsvinder effekten
- Det at involvere forældre aktivt får færre elever til at ryge og har effekt på klassens gennemførelse af interventionen
- Effekten af at involvere forældre aktivt vurderes til ca. 26% af FRI's samlede effekt
- Undervisningen skal gennemføres systematisk - blandt elever, der ikke deltog i hele undervisningsprogrammet, var der cirka 50 % flere rygere

Disse iagttagelser er indarbejdet i X:IT, der er tilrettelagt som en samlet indsats, hvor elementerne forstærker hinanden, forældrene inddrages og undervisning gennemføres efter en fast vejledning.

### Referencer

- [1] Dalum P, Dingsøe Jensen P. Hvordan forebygges børns og unges rygestart?: årsager til rygestart og effekten af rygeforebyggelse i grundskolen. Kbh.: Kræftens Bekæmpelse; 2007.
- [2] Josendal O, Aaro LE, Bergh IH. Evaluering av "VÆR røykFRI", et prosjekt med å forebygge røyking blant ungdomsskoleelever i Norge, 1994 - 1997. Health Educ Res 1998 Jun;13(2):215-24.
- [3] Jøsendal O. Forbygging av røyking i ungdomsskolen- Evaluering av prosjektet "Røykevaner blant ungdom". Bergens Universitet: HEMIL Senteret, Bergens Universitet; 1996.