

X:IT: Hvad, hvem og hvordan

X:IT

- Hvad, hvem og hvordan

Samlet indsats mod rygning

Børn, Unge & Rygning i Kræftens Bekæmpelse har udviklet en intervention, X:IT, som skal reducere antallet af rygere blandt børn og unge i kommunerne. Indholdet bygger på forskning fra både Danmark og udlandet og samler de succesfulde dele fra indsatserne i én samlet indsatspakke, der er tilpasset danske kommuner. Et af succeskriterierne for X:IT er at gøre det nemt og billigt for kommunerne at nedbringe antallet af rygere, der i gennemsnit koster en kommune med 50.000 indbyggere 23 millioner kr. om året¹.

Baggrund

I modsætning til Danmark har Norge og Sverige gode resultater med indsatser mod rygning blandt unge. Norge har udviklet et nationalt skolebaseret program, FRI, der bruges i størstedelen af landets grundskoler². I Sverige findes i mange områder indsatser, hvor skole, forældre, erhvervsliv og foreninger arbejder sammen om at holde unge røgfri³. Både i Norge og Sverige har indsatserne fået antallet af unge rygere til at falde med 30-50 procent. Derudover har indsatserne haft positive sideeffekter i form af lavere alkoholforbrug blandt unge og flere forældre, der stopper med at ryge.

Den kommunale strukturreform i 2007 gav kommunerne ansvar for borgerrettet forebyggelse. Siden er Kræftens Bekæmpelse ofte blevet kontaktet af kommuner, som ønsker at nedbringe antallet af unge, der begynder at ryge. X:IT er Kræftens Bekæmpelses svar på et effektivt program til dette.

Målgruppe

X:IT er rettet mod elever i 7.-9. klasse, da det oftest er på dette tidspunkt, unge gør deres første erfaringer med tobak, og nogle udvikler et regelmæssigt forbrug og afhængighed, der kan være svært at komme ud af igen.

Pakkens indhold

Vil man forebygge rygning blandt unge, kræver det både en national og en lokal indsats. Regler for markedsføring, aldersgrænser for salg, røgfri miljøer og prispolitik er nogle af de instrumenter, som politikere kan benytte sig af.

Kommunen kan derudover gøre en lokal indsats for, at unge ikke ryger. Men det kræver en indsats på flere niveauer, hvis indsatsen skal have en effekt. Kræftens Bekæmpelse har udviklet X:IT som en model for en sådan indsats.

¹ www.cancer.dk/kommuner/borgerrettet_forebyggelse/tobak

² VÆR røykFRI – fra forsøk til nasjonal implementering. Lund KE, Lühr E, Jøsendal O. Tidsskr Nor Lægeforen nr. 4, 2002;122:408-14.

³ It takes two: reducing adolescent smoking uptake through sustainable adolescent-adult partnership. Nilsson M, Stenlund H, Bergström E et.al. Journal of Adolescent Health 2006 Dec;39(6):880-6.

X:IT: Hvad, hvem og hvordan

At sætte ind i skolen alene med undervisning får ikke unge til at holde sig fra cigaretter⁴. Det kræver et samarbejde mellem skolen og voksne udenfor skolen – voksne, som de unge betragter som rollemodeller. Derfor inddrager X:IT både skolen og forældre/andre voksne. Synergien mellem de enkelte aktører og elementer er med til at sikre en succesfuld indsats – jo bredere indsats, jo større effekt.

X:IT inddrager tre hovedaktører:

- Kommunen – koordinering af systematisk indsats på alle interesserede skoler
- Skolen - undervisning om rygning og etablering af røgfri miljøer
- Forældre – forældreinformation og Røgfri Kontrakter mellem de unge og deres forældre

Det er den samlede indsats, der forventes at nedbringe antallet af unge, der starter med at ryge.

Kommunen

- Står som afsender af den lokale X:IT indsats
- Kommunens X:IT ansvarlige deltager på opstartsworkshop arrangerer årligt X:IT møder for kommunale skoler
- Udtrækker i samarbejde med skolerne hvert år en vinder blandt de røgfri elever på hver deltagerskole
- Stiller lodtrækningspræmie til rådighed til X:IT skoler
- Varetager lokal pressekontakt

Koordinering

Det er vigtigt med koordinerede og systematiske indsatser, hvis lokale rygeforebyggelsesinitiativer skal lykkes. X:IT indebærer, at kommunens X:IT-koordinator kontakter lokale folkeskoler med henblik på deltagelse i X:IT. Interesserede skoler udpeger en X:IT koordinator, og kommunen har løbende kontakt med skoleledelsen og koordinatoren om implementeringen af undervisningsmaterialet, praktiske spørgsmål, udtrækning af vindere i forbindelse med konkurrencer etc.

For at motivere eleverne til at deltage aktivt i X:IT trækkes der hvert år lod om en præmie blandt alle elever med røgfri kontrakter på hver skole. Kommunen er i samarbejde med den enkelte skole ansvarlig for præmier, selve udtrækningen og kontakten til den lokale presse.

Organisering

Forslag til organisering af X:IT i den enkelte kommune

- Forvaltning: kommunal X:IT koordinator er tovholder for kommunens X:IT-skoler og er bindeled til Kræftens Bekæmpelse.
- Styregruppe: Repræsentant fra skolens ledelse og skolekoordinatorer

⁴ Dalum P, Jensen PD. Hvordan forebygges børns og unges rygestart? Kræftens Bekæmpelse, 2007.

X:IT: Hvad, hvem og hvordan

- Følgegruppe: Styregruppe + forældre- og elevrepræsentanter fra skolebestyrelserne, klasselærere og faglærere involveret i X:IT og evt. andre aktører (sundhedsplejerske, SSP-medarbejdere etc.)

Den kommunale koordinator indkalder løbende og efter behov til møder med styre- og følgegruppe. Oplagte mødetidspunkter er fx projektopstart, årligt ved skolestart, årlig midtvejsevaluering og ved skoleårets afslutning, når der skal trækkes lod om en præmie blandt elever med røgfri kontrakter.

Skoler melder sig på eget initiativ

En anden model er, at en interesseret skole starter X:IT op alene, uden om den kommunale forvaltning. I denne situation er det skolens ledelse og X:IT-koordinatorer, der er overordnede tovholdere for projektet og sørger for lodtrækningspræmier, pressekontakt etc.

Skolen

- Udpeger skolens X:IT-koordinatorer (vi anbefaler to koordinatorer)
- Underviser elever på 7.-9. klasses trin i emnet rygning efter materialet 'Gå op i røg'
- Sikrer at skolen er røgfri for alle i skoletiden og at elever ikke oplever synlig rygning
- Orienterer forældre på forældremøde om X:IT, uddeler X:IT forældrematerialer og administrerer Røgfri Kontrakter

Undervisning

Skolen er en vigtig aktør i forebyggelse af rygning, fordi alle børn og unge er i kontakt med skolesystemet. Skolen har mulighed for at påvirke eleverne, dels gennem undervisningen, dels ved røgfri miljøer.

X:IT indebærer, at alle involverede skoler underviser minimum 8 lektioner årligt i rygning i 7. – 9. klasse efter Kræftens Bekæmpelses materiale Gå op i røg⁵. Materialet består af en naturvidenskabelig og en humanistisk/samfundsvidenskabelig del og har fokus på både fakta og kompetencer. Ved systematisk undervisning i både sociale kompetencer og viden, giver skolen eleverne et godt grundlag for at træffe kvalificerede valg, sige fra og forholde sig kritiske til problemstillinger omkring rygning og tobak.

Kræftens Bekæmpelse er i gang med at udvikle nogle temaforløb til Gå op i røg, som vil blive præsenteret i efteråret 2013.

X:IT- koordinator fra hver skole vil på en opstartsworkshop, som Kræftens Bekæmpelse tilbyder, blive introduceret til at bruge undervisningsmaterialet. På den måde vil der på hver

⁵ www.op-i-roeg.dk

X:IT: Hvad, hvem og hvordan

skole være ressourcepersoner, der kender Gå op i røg, og som kan vejlede de øvrige lærere, der arbejder med materialet.

Rygeregler

Rygeregler viser eleverne, hvilke normer i forhold til rygning, der gælder på skolen. De ydre rammer er et signal til de unge om, at rygning ikke bliver accepteret.

Når unge ser andre ryge, er der større risiko for, at de selv begynder. Kravet til skoler, der er med i X:IT, er derfor, at skolen ikke kun overholder lovgivningens krav om røgfri matrikel, men også sikrer, at eventuel rygning blandt elever eller ansatte ikke foregår synligt for andre.

Kræftens Bekæmpelse anbefaler, at ledelsen eller de kommunale politikere beslutter, at skolen er 100 procent røgfri i skoletiden. Det vil sige, at hverken ansatte eller elever ryger i løbet af skoledagen.

Forældreinddragelse

Skolen kan være rammen for en indsats rettet mod forældre, der giver dem viden og redskaber til at tale med de unge om rygning, og gør dem bevidste om forældres betydning som rollemodeller. Skolerne orienterer på forældremøder om klassernes deltagelse i X:IT, hvad projektet indebærer og er ansvarlig for uddeling af forældrematerialer til forældre og Røgfri Kontrakter til elever (se næste afsnit).

Forældre

- Modtager pjecer og henvisning til hjemmesiden www.snakomtobak.dk, der fortæller, hvordan de kan støtte deres barn i at leve et røgfrit liv
- Kan indgå Røgfri Kontrakter med deres barn om, at barnet holder sig røgfrit og at de vil støtte barnet i denne beslutning
- Er sparringspartner og rollemodel for barnet under hele forløbet

Forældrenes rolle

Forældre og andre voksne, der er tæt knyttet til de unge, har stor indflydelse på udviklingen af de unges værdier, vaner og adfærd. Det gælder også i forhold til rygning. Ikke kun det, de voksne siger med ord påvirker de unge, men også de voksnes egen rygeadfærd. Derfor er det vigtigt ikke mindst for forældre at kende deres betydning som rollemodeller for deres barn, og hvordan de bedst støtter den unge i at leve et røgfrit liv. Også selv om en eller begge forældre ryger.

Forældrematerialet består af to grundelementer: informationsmateriale og Røgfri Kontrakter til både 7., 8. og 9. klasse.

X:IT: Hvad, hvem og hvordan

Informationsmateriale

Materialet til forældrene inspirerer til, hvordan man som mor eller far til en teenager snakker med barnet om tobak. Forældrematerialet giver forslag til rygeregler i hjemmet og forældres kommunikation med deres barn om rygning. Foruden pjecer i 7., 8. og 9. klasse findes en forældrehjemmeside, www.snakomtobak.dk, der ved hjælp af fif om effektiv kommunikation, øvelser og inspirerende filmklip giver forældre brugbare råd med på vejen. Forældre pjecerne uddeles på forældremøder. Forældre som ikke deltager på forældremødet kan få udleveret pjecen gennem eleven.

Røgfri Kontrakter

En central del af X:IT er Røgfri Kontrakter. Ideen med en Røgfri Kontrakt er, at de unge indgår en kontrakt, hvor de forpligter sig til ikke at ryge. Den unge indgår kontrakten med en forælder, der under hele forløbet fungerer som rollemodel og sparringspartner med ansvar for at tale om rygning med den unge. Kontrakterne fornys årligt, hvilket giver anledning til en tilbagevendende snak om, hvilke tanker den unge gør sig om rygning. Alle skoler trækker hvert år lod om en præmie blandt de elever, som har underskrevet og overholdt Røgfri Kontrakter. De Røgfri Kontrakter uddeles til eleverne.

Evaluering af X:IT

Fra 2010 – 2013 har næsten 100 skoler fra 17 kommuner i hele landet deltaget i en videnskabelig evaluering af X:IT. Skolerne blev randomiseret til interventions- og sammenligningsskoler og spørgeskemadata blev samlet ind fire gange i perioden. Center for Interventionsforskning under Syddansk Universitet står for indsamling, bearbejdning og analyser af data. Resultaterne viser, at X:IT-skolerne har omkring en fjerdedel færre rygere end andre skoler. Og på de skoler, der er mest engagerede i X:IT, er effekten endnu større.

Samtidig har Kræftens Bekæmpelse foretaget procesevalueringer af de forskellige elementer i X:IT, fx kontrakter, undervisning og forældremateriale. Procesevalueringen giver et billede af, hvordan de forskellige aktører har oplevet projektet og hvilke succeser og udfordringer der har været. Procesevalueringen anvendes til videreudvikling af X:IT og til at belyse resultater fra spørgeskemadata.

Rollefordeling og opgaver i X:IT

Område	Udfører	Opgave	Ansvar
Styring	Kræftens Bekæmpelse, Børn, Unge & Rygning	<ul style="list-style-type: none"> • Overordnet projektstyring • Konsulent for kommuner • Opstartsworkshop og temadage/erfaringsudvekslinger for deltagere (deltagerbetaling) • Udvikler materialer til skole og forældre • Procesevaluering 	Kræftens Bekæmpelse, Børn, Unge & Rygning
	Center for Interventionsforskning v/ Syddansk Universitet	<ul style="list-style-type: none"> • Effekt- og procesevaluering af X:IT 	Center for Interventionsforskning
Kommunen	Kommunal X:IT koordinator fra sundheds- eller skoleforvaltning	<ul style="list-style-type: none"> • Projektstyring i kommunen, herunder blandt andet kontakt til skolerne • Sørge for præmier til årlig lodtrækning på hver skole • Udtrækning af X:IT vinder og offentliggørelse i lokalpressen 	Kommunen Kommunen (i samarbejde med skolerne)
Skoler	Skolernes ledelse gør skolerne røgfri i overensstemmelse med retningslinjerne for X:IT	<ul style="list-style-type: none"> • Røgfri skoler 	Kommunen/Skolens ledelse
	Lærerne i 7.-9. klasse	<ul style="list-style-type: none"> • Undervisning om rygning 	Skolens ledelse/lærere for overbygningstrin
	Klasseansvarlige lærere	<ul style="list-style-type: none"> • Kontraktskrivning • Uddele forældre pjecer på forældremøder • Information til forældre på skoleårets første forældremøde • Registrere elever med Røgfri Kontrakter 	Skolens ledelse/klasseansvarlig
	Skolens X:IT koordinatore	<ul style="list-style-type: none"> • Ressourcepersoner og drivkraft for X:IT på den enkelte skole • Deltage i workshop/erfaringsudvekslinger etc. • Indsamling af bekræftelser på Røgfri Kontrakter til senere lodtrækning 	Skolens ledelse/X:IT-koordinatore

X:IT: Hvad, hvem og hvordan

Udgifter til X:IT

Kræftens Bekæmpelses bidrag:

Workshop

En obligatoriske 3-timers workshop for kommunens X:IT ansvarlige, skoleledere og skolernes X:IT koordinatore. Hvis muligt vil workshoppen finde sted i hver deltagerkommune eller i en kommune tæt på.

Pris 2014: 7500 kr. inkl. transport og materialer.

Regional X:IT temadag mellem X:IT kommuner

Årlig temadag for nøglepersoner i kommunerne. På temadagen udveksles erfaringer kommunerne imellem. Afholdes regionalt hos en kommune i regionen eller et centralt sted i landet.

Undervisningsmaterialer

Gå op i røg – elevhæfte x 2	25,00 kr./stk.
Gå op i røg – lærervejledning x 2	87,50 kr./stk.

Andre materialer

Forældrepjece til 7., 8. eller 9. klasse	1,25 kr./stk.
Røgfri Kontrakt	1,25 kr./stk.

Ressourcer – arbejdstid

Forvaltning

Den kommunale X:IT koordinator er ofte en tobakskoordinator, sundhedskonsulent, rygestopkoordinator e.l., der har rollen som X:IT-koordinator som en mindre arbejdsopgave. Arbejdsbelastningen ligger primært omkring projektstart, hvert år omkring skolestart og når lodtrækningen skal finde sted i slutningen af skoleåret.

I forbindelse med møder og workshops skal kommunen evt. sørge for lokaler og bestilling af forplejning (deltagerbetalt).

Årlig erfaringsudveksling mellem X:IT skoler

Alle kommuner stiller lokaler til rådighed for en årlig erfaringsudvekslingsdag, hvor nøglepersoner fra kommunens X:IT skoler deltager. Kommunen står for afholdelse af dagen og for udgifter til evt. forplejning og transport.

Skolens X:IT koordinator

Alle X:IT skoler skal vælge to X:IT koordinatore på skolen (små skoler evt. kun én). Koordinatorernes opgave er at rådgive og informere undervisere om undervisning, kontrakter, elev- og forældreinformation og spørgeskemaer. Koordinatorer kan frikøbes af forvaltningen til opgaven med omkring 10-30 timer årligt, men det er ikke et krav - arbejdet kan også lægges inden for den normale arbejdstidsaftale.

Lodtrækningspræmier

X:IT: Hvad, hvem og hvordan

Kommunen har ansvar for præmier til den lodtrækning, der hvert år finder sted på hver X:IT skole blandt elever med Røgfri Kontrakter. Præmierne kan skaffes ved køb, sponsorering eller aftaler med erhvervspartnerne. Kontant værdi omkring 2000 kr. pr. skole.

Udgifter for min kommune/skole

Du kan bruge skemaet nedenfor til at regne ud, hvad X:IT kommer til at koste din kommune/skole:

Udgifter til	Antal stk. vi har brug for	Beløb	I alt i min kommune – regn selv ud
Undervisningsmaterialer: Elevhæfter og lærervejledninger			
Forældrerejser			
Røgfri Kontrakter			
Lodtrækningspræmie			
Opstartsworkshop			
Årlig erfaringsudvekslingsdag for X:IT skoler			
I alt			

Lønudgifter til X:IT koordinatoren i forvaltningen: Vores oprindelige anbefaling er, at der afsættes ca. 7 arbejdsuger/år til X:IT. Nogle kommuner har dog erfaret, at det var passende med enten flere eller færre timer. Det må derfor vurderes i hver enkelt kommune, hvor meget tid, der skal afsættes til projektet.

NB: Alle materialer kan gratis hentes på www.xit-web.dk