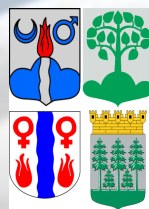


Gymnasieskolans tobaksförebyggande och hälsofrämjande arbete

-varför och hur?

HFSU-nätverket den 12 mars 2010

Anna Sandberg, folkhälsoutvecklare



**Folkhälsoteamet
i norra Örebro län**

Hällefors Lindesberg
Ljusnarsberg Nora

Syfte och innehåll

Del I

Varför är det viktigt att jobba med detta?

- Ungas tobaksbruk och beroende
 - Styr- och stöddokument
-

Del II

Hur kan man jobba?

- Viktiga utgångspunkter
- Konkreta metoder och arbetssätt
- Stöttning från andra aktörer
- Tips på metoder, material m.m.
- Diskussionsfrågor

Tobaksprojekt i norra Örebro län

förstärka pågående hälsofrämjande och drogförebyggande arbete

- tobaksfri uppväxt
- samverkan

Alltså:

främja att det tobaksförebyggande arbetet får tydligare struktur och högre prioritering inom de fokuserade verksamheterna

Som vi redan vet: unga och tobak – onödig kombination

- Rökning = riskfaktor till 6 av de 8 vanligaste dödsorsakerna
- Varje dag tar ca 50 ungdomar sitt första bloss/prilla
- De flesta som tobaksdebuterar är 11-16 år
- Risk att få lungcancer fyrdubblad om man börjar röka före 15 års ålder
- De som slutar röka före 35 års ålder får i stort sett samma överlevnadsmönster som de som aldrig rökt
- Tobak inkörspport till andra droger
- Ta tillfällighetsrökning på allvar - ungas tobaksberoende utvecklas inte på samma sätt som vuxnas

Tidig kontrollförlust i tonåren!

DiFranza, J et al., Arch Pediatr Adolesc Med 2007; 161:704-710

	Frekvens av rökning	Cigarett- konsumtion
När 50% först upplevde kontrollförlust	5.5 dagar/ månad	7 cigaretter/ månad
När 50% uppfyllde kriteria för beroende (ICD-10)	28 dagar/ månad	46 cigaretter/ månad

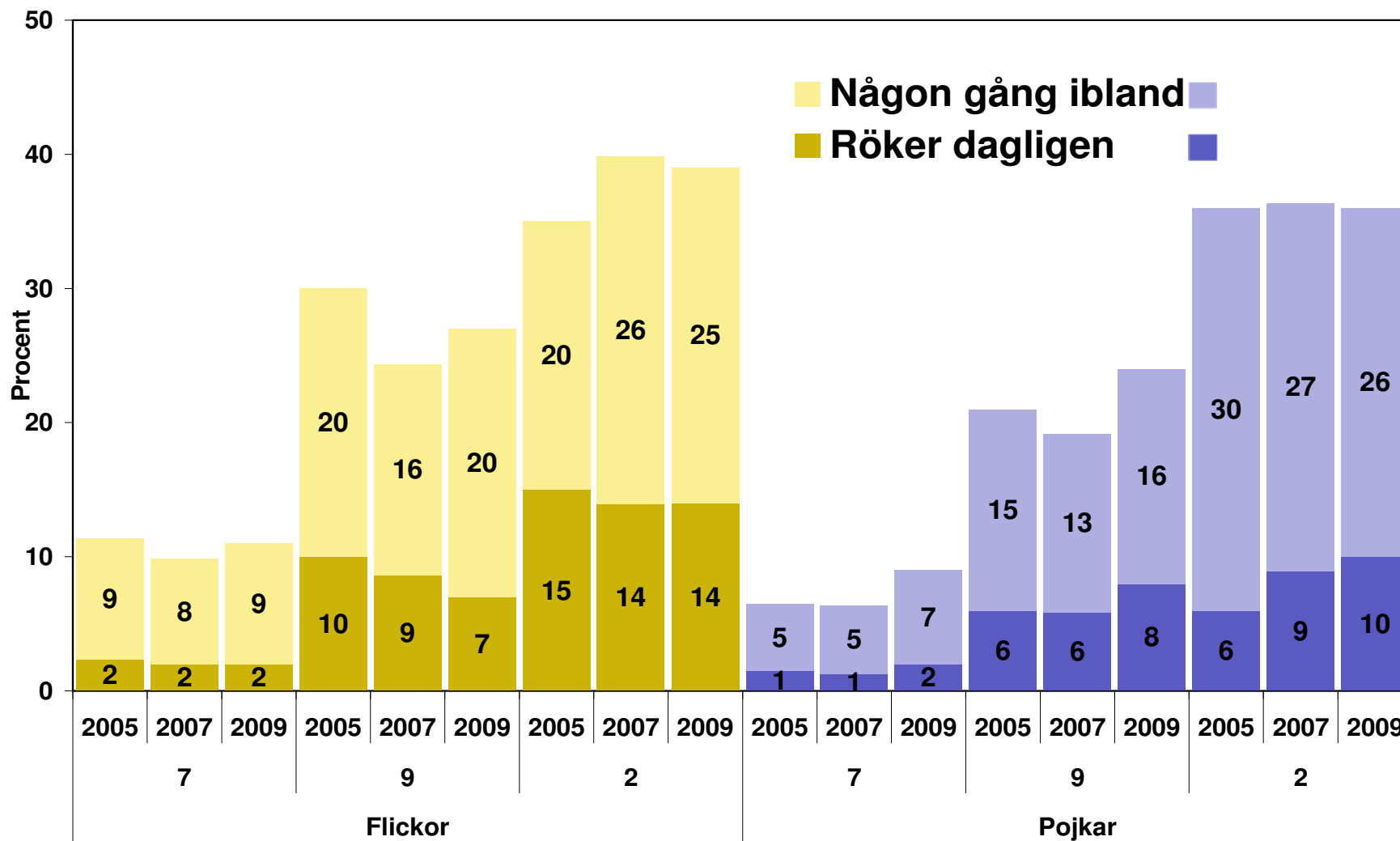
REF: Rosaria Galanti

Hur vanligt är det då?



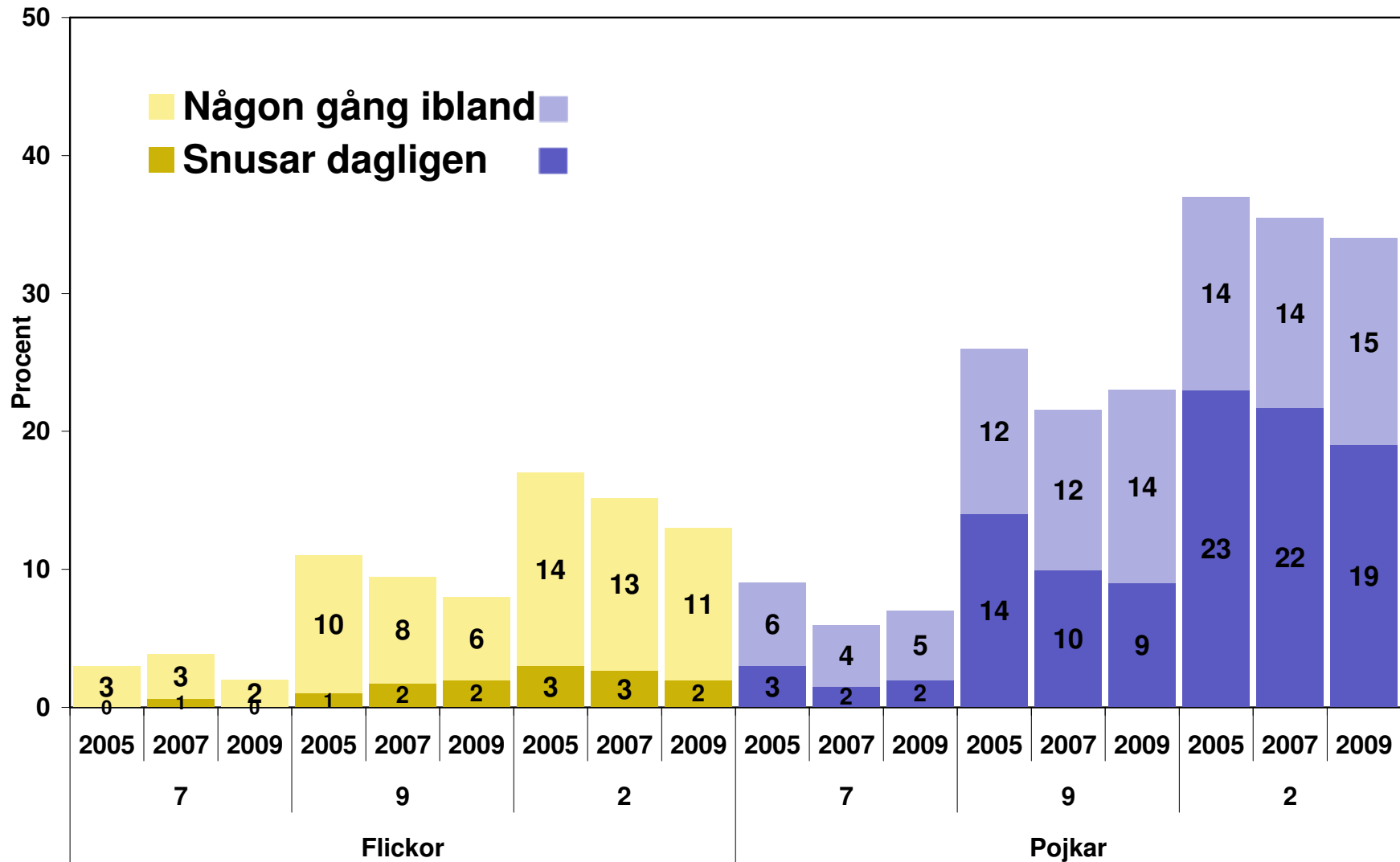
Andel elever som röker dagligen/ibland

Liv & hälsa ung i Örebro län 2005–2009



Andel elever som snusar dagligen/ibland

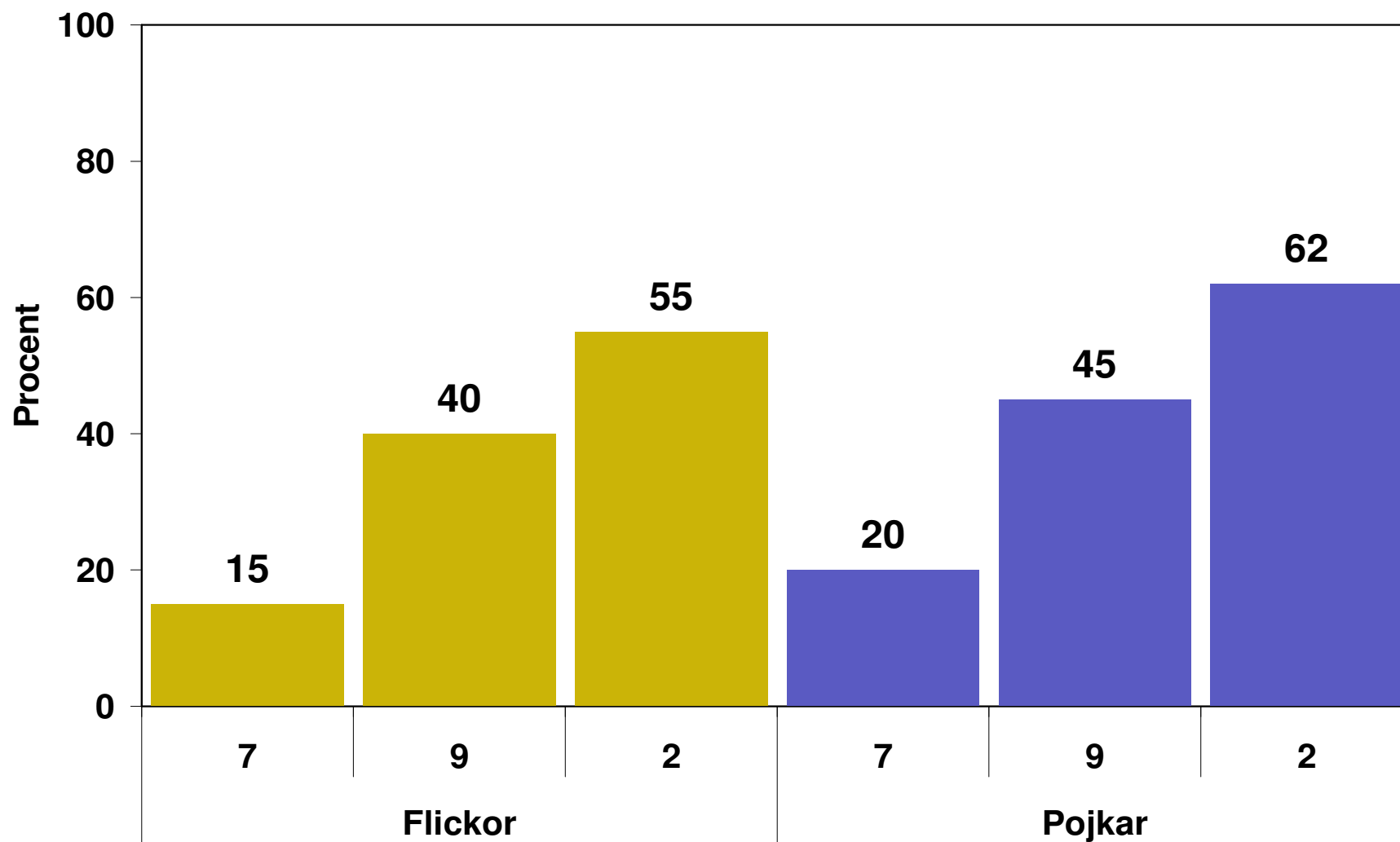
Liv & hälsa ung i Örebro län 2005–2009



Oktober 2009/ Margareta Lindén-Boström, Carina Persson

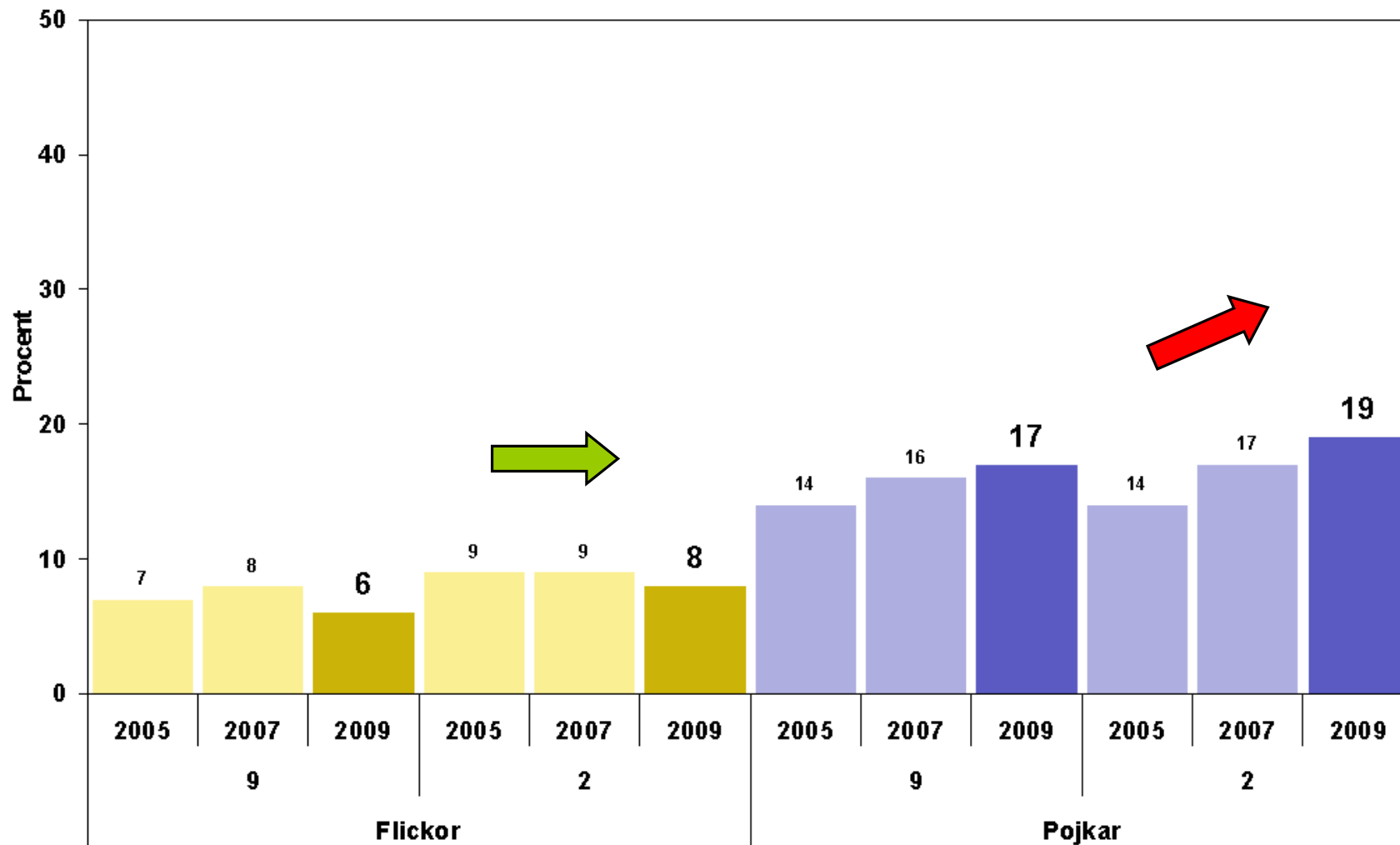
Andel elever år 2009 som rökt vattenpipa någon gång

Liv & hälsa ung i Örebro län 2005–2009



Andel elever som tycker det är okey att använda hasch/marijuana

Liv & hälsa ung i Örebro län 2005–2009



Oktober 2009/ Margareta Lindén-Boström, Carina Persson

Samband hälsa och tobaksvanor

Genomgående i **samtliga skolår och oberoende av kön** är det vanligare med god hälsa bland dem som:

- Aldrig rökt
- Aldrig snusat

Sambandet ses också mellan tobaksvanor och nedstämdhet

Vad tror ni?

Hur stor andel av eleverna i skolår 9 skulle ogilla/ogilla starkt om deras bästa kompis använde tobak?

Andel elever skolår 9 som skulle ogilla/ogilla starkt om deras bästa kompis skulle röka cigaretter (Liv & Hälsa Ung)		
	2007	2009
Flickor	54%	52%
Pojkar	46%	40%

Rökning på skolgårdar

Rökning på skolgårdar – ett dilemma?

Kartläggning av rökning på skolgårdar i norra
Örebro län, skolår 7 t.o.m. gymnasiet

Hösten 2009



Anna Sandberg
Februari 2010



- Förbjudet enligt tobakslagen
- Kartläggning i norra Örebro län ht 2009
- Inte särskilt positiva resultat...
- Inkonsekventa förebilder?
- Lärare som själva röker på skolgården – ej trovärdiga?
- Lärare som ej agerar bryr sig inte? "låt gå"-mentalitet
- "Smittar"

Skolan ska vara en stödjande miljö

Styr- och stöddokument

Tobakslagen

Arbetsmiljölagen

Skollagen

Läroplaner

Kursplaner

**Skolhälsovårdens
riktlinjer, SoS**

Regional folkhälsoplan och folkhälsoavtal

Lokala skolplaner och andra lokala styrdokument

Skolans kärnuppdrag - att förmedla kunskap!

Hälsa – lärande – trygghet

Skolor med hög måluppfyllelse kännetecknas ofta av dubbelsatsning på omsorg och kunskap (Skolverket, 2006)

Hälsofrämjande skolutveckling

– skolan som en stödjande och främjande miljö för lärande och hälsa

Den ena spåret handlar om hela skolan...

- Hälsofrämjande förhållningssätt
- Helhetssyn på begreppet hälsa
- Salutogent synsätt
- Känslan av sammanhang (KASAM)
- Samsyn
- Positiv inlärningsmiljö
- Goda relationer
- Jämställdhet och likvärdighet
- Inflytande och ansvar. Både personal och elever
- Samverkan med närsamhället
- Delaktiga föräldrar

Och det andra spåret rör

kunskapsområdet hälsa...

- Självkänsla och ansvarstagande
- ”Det goda samtalet” och möjlighet till dialog
- Relationer
- Existentiella frågor
- Fysisk aktivitet
- Avkoppling – stresshantering
- Goda och sunda matvanor
- Motverka mobbning
- ANTD



***Hur ser jag på uppdraget?
Hinder? Möjligheter? Behov?***

Viktiga utgångspunkter: Varför börjar ungdomar röka?

- Identitetsskapande
- Få känna tillhörighet
- Hantera sårbarhet
- Positiva funktioner i sig

Viktiga utgångspunkter:

Vad möjliggör och underlättar ungdomars rökande?

Normalisering

- tidig start, rökande föräldrar, tillgång till cigaretter, ”alla viktiga röker”, passiva och inkonsekventa vuxna

Distansering

- dålig samhörighet med vuxna, förlorat inflytande över barnet, ”bryr mig inte”, förnekar fakta och hälsorisker

Tobaksindustrins vackra nuna...

- De har länge haft god kännedom om:
 - beroendet
 - ungas attityder och intressen
- Utnyttjar u-länder
- Vill framstå som ansvarsfulla:
 - skapar (ineffektiva) förebyggande program
 - Hävdar att de ej försöker rekrytera unga rökare
 - VARFÖR????

(WHO 2009)

<http://riks.filmcentrum.se/filmkatalogen/film/2863/tobakens-barn/>

Tobaksindustrin – några exempel

” Vi röker inte skiten vi säljer den bara. Rätten att röka reserverar vi för unga, utbildade, svarta och dumma”

Tobaksdirektörens svar på frågan varför han och hans chefkollegor inte röker, RJ Reynolds tobacco

10 mars 2010

Tobakskoncernen Philip Morris stämmer den norska staten och kräver att förbudet mot synlig tobak i butiker ska upphävas. Philip Morris **säger att de inte vill att fler ska börja röka**, däremot att Philip Morris ska kunna ta en större andel av marknaden och för detta är exponeringsförbudet ett hinder.....

Skolans specifikt tobaksförebyggande och åtgärdande arbete

"Tobaksspetsen"

Tobaksvanor
Attityder till tobak
Tobaks/ANT-policy
Regler - konsekvenser
ANT-undervisning
Tillsyn
Skyltning
Tobaksavvänjning

Inom samtliga områden finns risk- och skyddsfaktorer

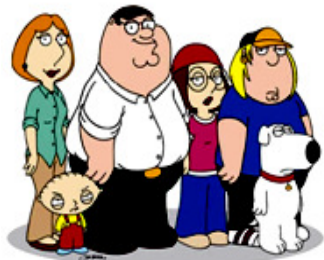
Trivsel, goda/nära relationer & gott skolklimat

Delaktighet och inflytande
Barnkonventionen!

Gemensamt förhållningssätt bland personal och föräldrar

Organisations- och ledarskapsfrågor

Skolans generellt hälsofrämjande och förebyggande arbete - bredden



Exempel på skydds- och riskfaktorer

Skyddsfaktorer

Trivsel (i skolan)
Kamrater
Goda relationer m vuxna
Positiva förväntningar
Tydliga regler
Tillit
Delaktighet/inflytande
Framtidstro



Skapar, bibehåller eller
förbättrar hälsan

Riskfaktorer

Mobbning, våld, kränkningar
Relationsproblem
Negativa förväntningar
Maktlöshet
Svag framtidstro
Otrygghet
Ofta ensam
Svag impuls kontroll
Svagt självförtroende



"Hotar", försämrar hälsan

HUR – helhetsgreppet är framgångsfaktor

- Ett gott skolklimat
- En tydlig skolpolicy i tobaksfrågor
- Att policyn åtföljs av enhetliga rutiner för hur personalen ska agera om en elev använder tobak
- En undervisning om hälsa och levnadsvanor där man använder flera olika metoder, arbetar ämnesövergripande och inriktar sig på såväl fakta som känslor och attityder

(Kommunguide – att utveckla det tobaksförebyggande arbetet, FHI 2005:33)

Framgångsrik ANTD-undervisning

- Information om drogrelaterade skador...
- ...måste förenas med förmågan att motstå det sociala inflytandet...
- ...genom att utveckla färdigheter såsom beslutsfattande, att sätta upp mål, att stå för sina åsikter, stresshantering och kommunikation
- ...och genom att kritisera gruppregler och sociala normer

Referens: *Förebyggande av Alkohol-Narkotika- och Tobaksbruk (ANT) bland elever: Tips från EU-Dap projektet till framgångsrik implementering av program baserade på socialt inflytande i skolan.* Finns på www.eudap.net

Tobakspolicy



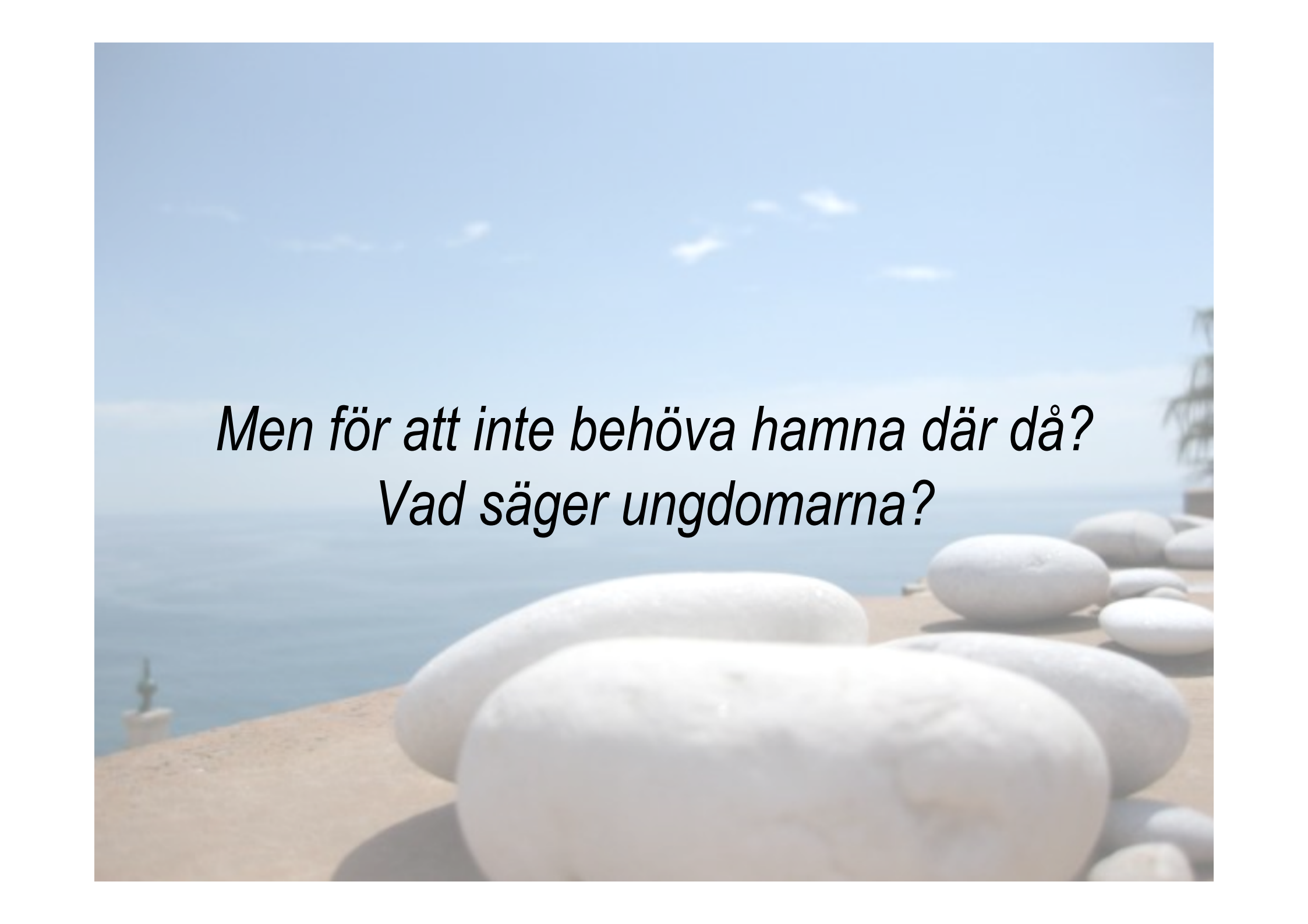
- Vilka regler som gäller beträffande cigaretter, snus och övriga droger
- Vad som händer om någon bryter mot reglerna
- En plan för hur man ska arbeta med tobak, alkohol och narkotika i skolans olika ämnen
- Riktlinjer för hur skolan ska samverka med föräldrar
- Idéer om hur skolan ska samverka med närsamhället
- En plan för skolpersonalens fortbildning
- Ett program för avvänjningsstöd till personal som vill sluta att röka eller snusa
- Ett program för avvänjningsstöd till elever som vill sluta röka eller snusa
- Riktlinjer för hur policyn ska:
 - förankras hos elever, personal, föräldrar
 - följas upp och vem som har ansvar för detta

(FHI 2005:33)

Tobaksavvänjning

- Motiverande samtal - Tobakspreventiva enheten (ÖLL) kan utbilda personal men även hjälpa ungdomar som behöver tobaksavvänjningsstöd
www.orebroll.se/uso/page_4271.aspx
- Primärvården ska erbjuda tobaksavvänjning till de som behöver
- Enligt kartläggning av FHI: Örebro läns landsting är ett av de tre landsting/regioner (av 21) som anser att de som behöver stöd för tobaksavvänjning i full utsträckning erbjuds det
- *Fimpa nu!* Tidning + handledning
- Barbro Holm Ivarsson – ny bok sommar 2010





*Men för att inte behöva hamna där då?
Vad säger ungdomarna?*

Enligt ungdomarna själva - vad hade förhindrat tobaksdebut?

Handlar **oavkortat** om vuxnas förhållningssätt!

- Vuxnas plikt att bry sig
- Var engagerad och "jobbig" vuxen
- Var ej godtrogen...
- Var trovärdig och konsekvent
- Lev upp till förväntningar - förebild
- Respektfullt bemötande

Samverkan med föräldrar

- Föräldrarna är barnens starkaste normgivare, även långt upp i åldrarna – kan påverka livsstil och värderingar
- Skola + föräldrar → gemensam hållning = framgång!
- Ungdomar förväntar sig att vuxna ska tjata, övertala = omtanke
- Föräldrars egna tobaksvanor påverkar MEN även rökande/snusande föräldrar kan markera sin ståndpunkt

Ny studie bland 1000 ungdomar 13-17 år, januari 2010:

- 69 procent av de ungdomar som har rökfria föräldrar är negativt inställda till rökning
- 50 procent av de ungdomar med rökande föräldrar är negativt inställda till rökning
- 61 procent av ungdomarna vars föräldrar inte snusar är negativa till snusning
- 45 procent av ungdomarna med snusande föräldrar är negativa till snusning

<http://www.tobaksfakta.org/Default.aspx?id=10887>

Men ett tydligt nej från föräldrarna gör stor skillnad oavsett egna tobaksvanor

Föräldrar som inte röker och förbjuder sina barn att röka

→10% av barnen röker

Föräldrar röker själva men förbjuder sina barn att röka

→12% av barnen röker

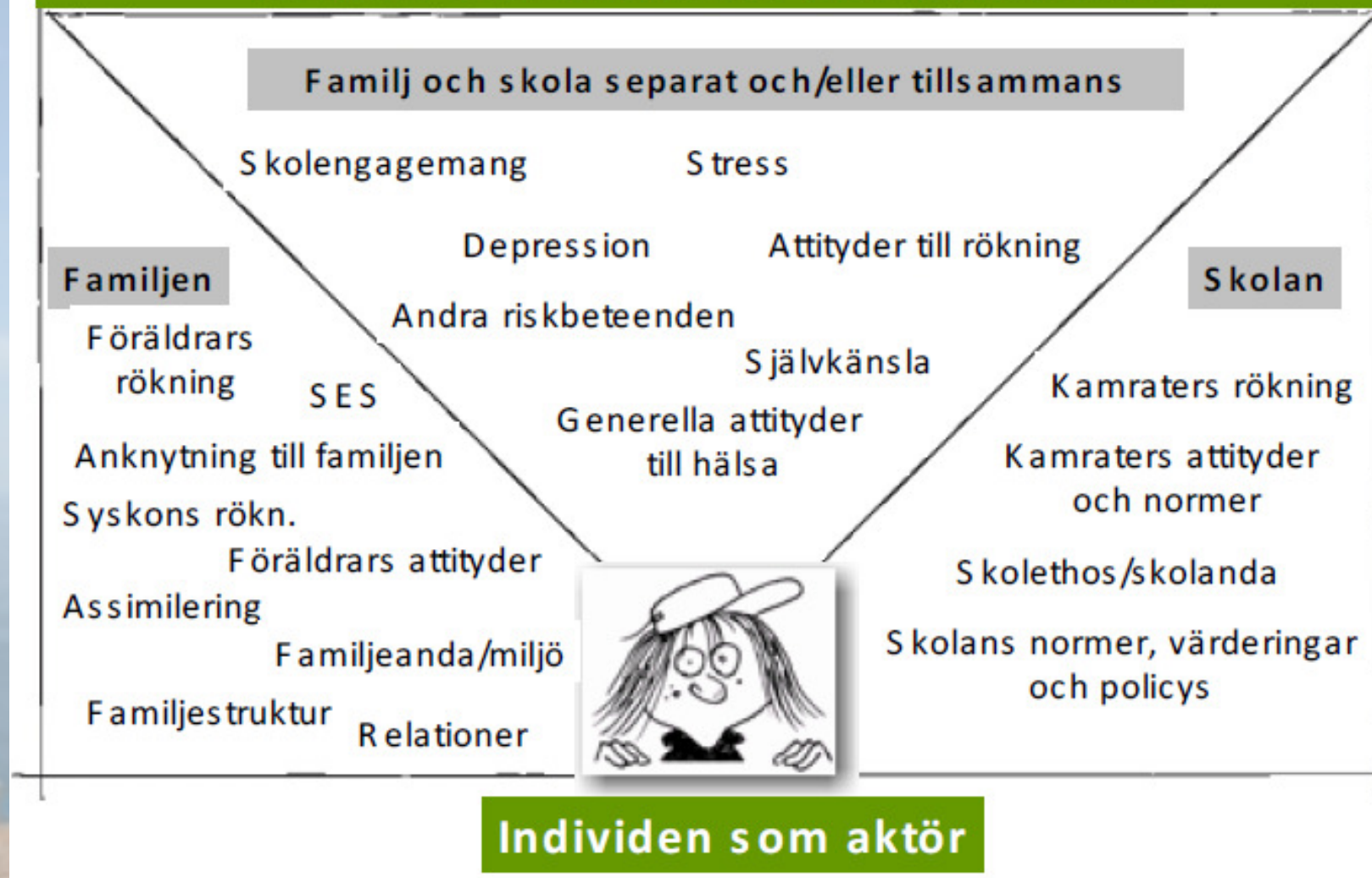
Föräldrar som inte röker själva men tillåter rökning

→ 26% av barnen röker

Föräldrar som röker själva och tillåter rökning

→ 38% av barnen röker

Normer och aktiviteter på samhällsnivå



"Tobaksmetoder"

- **Tobaksfri duo** – kontraktsmetod

Promoting health in adolescents – preventing the use of tobacco. Maria Nilsson, Umeå 2009

- **SOTIS** – motiverande (tobakssamtal) hos skolsköterskan

Stockholms läns landsting mfl

- **Unplugged** – europeiskt livskunskapsprogram med tobaksfokus, via SLL

- **NonSmokingGeneration** – flerkomponentsprogram

Följande metoder förebygger också tobak!

- Socialt emotionellt lärande
- Motiverande samtal/hälsosamtal hos skolsköterskan
- Ett kontinuerligt värdegrunds-/likabehandlingsarbete
- ...och som sagt, policyarbete och bra kontakt med föräldrar

Diskussionsfrågor

På vilket sätt jobbar vi för en gemensam hållning på vår skola?

Tydlighet?

Nolltolerans?

Hur arbetar vi med föräldrarna?

Hur ser vi på uppdraget?

Vår roll

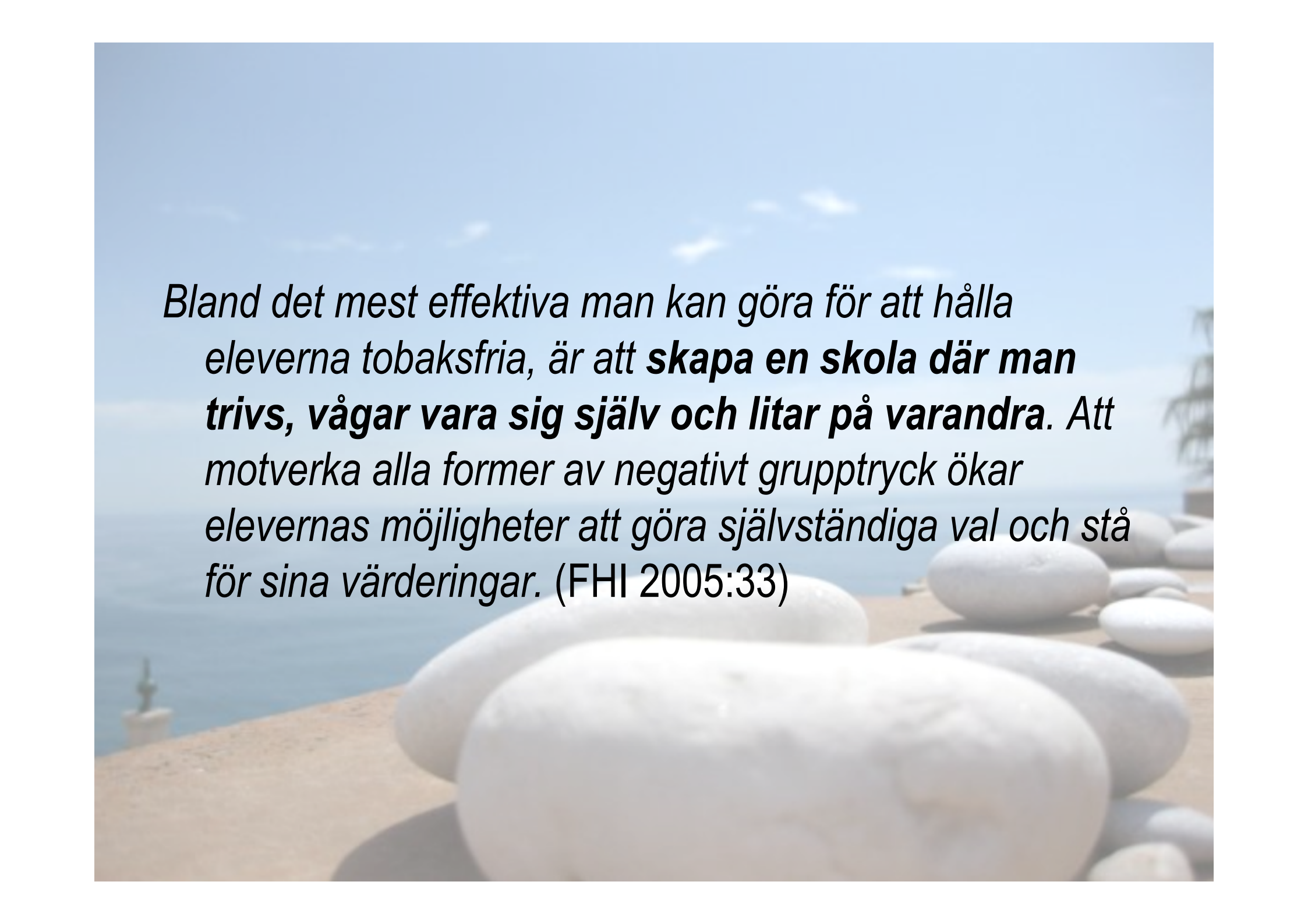
Våra möjligheter

Vårt ansvar

Våra målsättningar

Hur kan vi vara goda förebilder?

Hur kan man erbjuda andra alternativ? Inte bara förbud



*Bland det mest effektiva man kan göra för att hålla eleverna tobaksfria, är att **skapa en skola där man trivs, vågar vara sig själv och litar på varandra.** Att motverka alla former av negativt grupstryck ökar elevernas möjligheter att göra självständiga val och stå för sina värderingar. (FHI 2005:33)*

Länkar

- www.tobaksnolla.se
- www.tobaksfri.se
- www.tobaksfakta.se
- www.can.se
- www.folkhalsoguiden.se/Amnesomrade.aspx?id=313
- www.fhi.se/sv/Om-oss/Folkhalsopolitikens-malomraden/11-Tobak-alkohol-narkotika-dopning-och-spel/
- www.orebroll.se/samhallsmedicin
- www.eudap.net

För unga

- www.drugsmart.com
- www.bortforklaring.se
- www.uglymodels.se
- www.ragnarok.se
- www.umo.se
- www.killfragor.se
- www.tjejzonen.se

Skolan är viktig, men ska inte göra allt

Skolan är en mycket viktig part i arbetet med att skapa lika förutsättningar och goda uppväxtvillkor för barn och unga
– dock inte den enda

Andra aktörer:

Örebro läns idrottsförbund och idrottsföreningar

Andra föreningar och organisationer

Studieförbund

Tobakspreventiva enheten

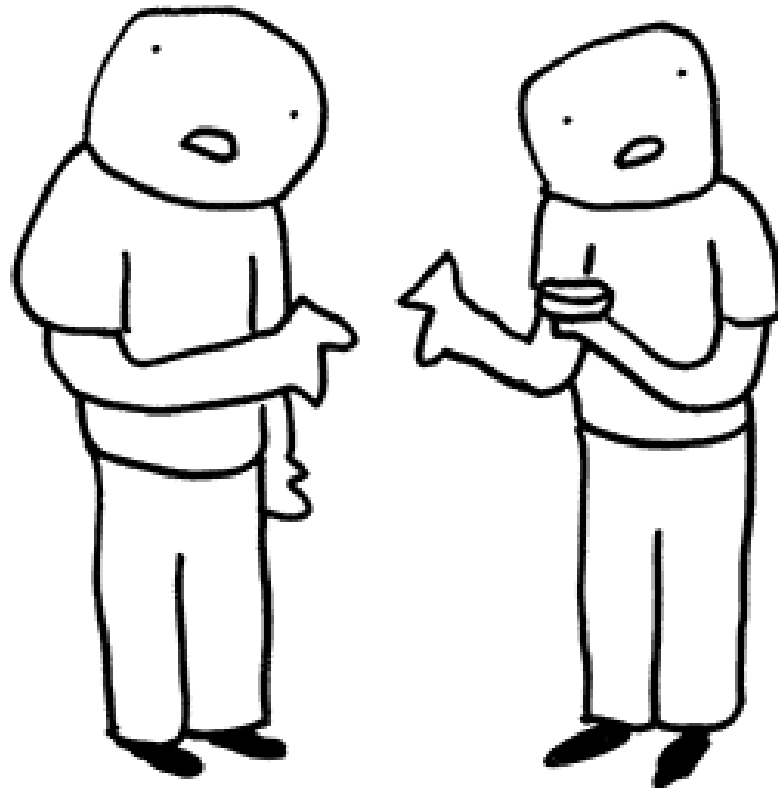
Primärvården

Folkhälsoutvecklare/liknande

Folktandvårdens folkhälsoenhet

Tack för att ni lyssnade!

you use chewing tobacco?! do you know how bad that is for you?



settle down, it's not what it looks like... this is swallowing tobacco