

Rökfri ut i arbetslivet

*Handbok för tobaksfri
yrkesutbildning*



© Författarna och Institutet för hälsa och välfärd

Ombrytning: Raili Silius

Pärm bild: Rodeo.fi

Övriga bilder i publikationen: Skills Finland ry och Cancerorganisationerna

ISBN 978-952-245-345-7 (tryckt)

ISSN 1798-0097 (tryckt)

ISBN 978-952-245-346-4 (nät)

ISSN 1798-0100 (nät)

Yliopistopaino

Helsingfors 2011

Förord till svenska upplagan

Den reviderade tobakslagen trädde i kraft den 1 oktober 2010. Därigenom föråldrades lagparagraferna i den finska versionen av handboken som utkom den 5 februari 2010 och som denna översättning baserar sig på. I detta nya förord ger vi läsaren en förteckning över de ändringar i tobakslagen som är centrala med tanke på yrkesutbildningen. Ändringarna gäller speciellt sidorna 8 och 9 i denna handbok.

Tillstånds- och tillsynsverket för social- och hälsovården Valvira har i samarbete med social- och hälsovårdsministeriet och undervisnings- och kulturministeriet tagit fram en särskild anvisning för hur tobakslagen ska tolkas vid läroanstalter. Det lönar sig att läsa anvisningen som finns på webben, www.valvira.fi.

Vi hoppas att denna handbok ska vara ett nyttigt hjälpmedel vid planeringen, genomförandet och bedömningen av läroanstaltens rökfrihet.

Helsingfors den 10 januari 2011

Niina Mustonen

Hanna Ollila

Ändringar i tobakslagen den 1 oktober 2010 som är centrala med tanke på yrkesutbildningen:

12 §: Tobaksrökning är förbjuden i lokalerna vid läroanstalter som ger grundläggande utbildning, yrkesutbildning och gymnasieutbildning och deras elevhem samt på utomhusområden som används av dessa.

Vad är nytt? Tobaksrökning är fortfarande förbjuden i lokalerna vid läroanstalter för yrkesutbildning på andra stadiet och på de utomhusområden som hör till läroanstalten, men nu också vid elevhemmen och på deras utomhusområden. Om rökning tillåts i strid med 12 § inomhus eller utomhus där det är förbjudet, kan innehavaren av lokalen eller utomhusområdet eller dennes representant dömas till böter för brott mot skyddsåtgärder enligt tobakslagen.

Vad innebär detta i praktiken?

- ▶ Rökförbud kan skrivas in i läroanstaltens och elevhemmens ordningsstadgor med stöd av tobakslagen.
- ▶ Utbildningsanordnaren får inte inrätta en rökplats på skolområdet, och det får inte heller finnas så kallade icke-officiella rökplatser på skolområdet.

- ▶ Anställda, studerande, besökare och andra personer som använder eller vistas på skolområdet (t.ex. instanser som hyr lokalerna) ska gå utanför skolområdet om de vill röka.
- ▶ Vid elevhemmen och på deras utomhusområden får det inte finnas rökplatser, oavsett om de studerande som bor där har uppnått myndighetsålder eller är minderåriga.
- ▶ Om en anordnare av yrkesutbildning på andra stadiet delar tomten till exempel med en yrkeshögskola eller ett vuxenutbildningscenter, ska dessa instanser beakta tobakslagen som gäller yrkesutbildningens skolområde. De kan därför inte inrätta egna rökplatser på det gemensamma skolområdet.

11 §: Den som inte har fyllt 18 år får inte föra in eller inneha tobaksprodukter.

Vad är nytt? Minderåriga får inte inneha och föra in tobaksprodukter i landet. En person under 18 år som för in tobaksprodukter i landet gör sig skyldig till tobaksproduktförseelse för vilket böter kan utdömas. Innehav av tobaksprodukter kriminaliserades inte i ändringsprocessen, därför medför innehav inget straff.

Vad innebär detta i praktiken?

- ▶ Förbud mot innehav kan skrivas in i läroanstaltens ordningsstadga med stöd av tobakslagen. Samma förfarande som exempelvis vid störande användning av mobiltelefon (om det förbjuds i ordningsstadgan): föräldrarna informeras, eleven får kvarsittning eller annan överenskommen påföljd.
- ▶ De anställda vid läroanstalten får begära att en minderårig överläter sina tobaksprodukter, men tvång får inte användas.

10 §: Tobaksprodukter får inte säljas eller på annat sätt överlåtas till den som inte har fyllt 18 år.

Vad är nytt? Försäljning av tobaksprodukter till minderåriga var tidigare förbjudet endast inom näringsverksamheten. I och med lagändringen har försäljningsförbudet utvidgats till att också omfatta privatpersoner. Det har inte tidigare varit förbjudet att förmedla tobaksprodukter till minderåriga. En person gör sig skyldig till förmedling om personen skaffar tobaksprodukten för någon annans räkning och överläter den till uppdragsgivaren mot ersättning (pengar, en tjänst osv.). Det är förbjudet, men inte straffbart, att bjuda tobak gratis till minderåriga.

Också försäljning eller förmedling av endast en cigarett till en minderårig innebär ett brott vid försäljning av tobak som kan leda till böter eller fängelse i högst sex månader. Straffbarheten förutsätter uppsåt. Till exempel om kassabiträdet i en affär säljer tobaksprodukter till ett barn som visar upp en skickligt förfalskad legitimation, utdöms inget straff för brott vid försäljning av tobak. En privatperson som säljer eller förmedlar tobaksprodukter till barn kan ofta i högre grad anses göra sig skyldig till ett brott än ett kassabiträde i en affär som kan tänkas sälja tobaksprodukter till ett barn till följd av vårdslöshet.

Vad innebär detta i praktiken?

- ▶ Om de anställda till exempel på skolområdet eller i dess omgivning upptäcker att antingen en näringsidkare eller en privatperson uppsåtligt säljer eller förmedlar tobaksprodukter till barn, ska de anställda göra en polisanmälan.

Anvisningar för användning av guiden

I det första kapitlet av guiden

- ▶ definieras vad som avses med en rökfri läroanstalt
- ▶ motiveras med hjälp av forskningsmaterial varför rökfrihet är viktigt speciellt inom yrkesutbildningen

I det andra kapitlet av guiden

- ▶ presenteras
 - centrala resurser för rökfrihetsarbete
 - processen för införandet av rökfrihet
 - olika delområden inom rökfriheten

I det andra kapitlet består materialet av erfarenheter och praxis från de läroanstalter som intervjuats för guiden. Kapitlet skildrar läroanstalternas konkreta rökfrihetsåtgärder i förteckningar samt strukturerar och tolkar personalens erfarenheter i förhållande till den undersökta informationen och tillgängliga referenser.

I det tredje kapitlet av guiden

- ▶ presenteras exempel på rökfrihetsarbete
 - Inom ramen för programmet Ett rökfritt Helsingfors har en praktisk modell skapats för multiprofessionellt samarbete för att införa rökfrihet vid yrkesläroanstalterna
 - verksamheten Savutta Savossa (Rökfritt i Savolax) som främjar elevkårers och tutors delaktighet
 - Eliksi-modellen som beskriver studerandes delaktighet

I det fjärde kapitlet av guiden

- ▶ ges praktiska metoder som stöd för rökfrihetsarbete
 - för planering och utvärdering
 - för anlitanande av studerandehälsovården
 - för att engagera de studerande i rökfrihet

I slutet av guiden finns nyttiga länkar. Bakom länkarna finns

- ▶ hemsidorna för dem som utarbetat guiden
- ▶ tobaksinformation som lämpar sig för ungdomar och kan användas bland annat i undervisningen
- ▶ information om arbetsförmågan för de yrkesstuderande
- ▶ stödmaterial för elevkårer t.ex. för arrangerande av temadagar
- ▶ information om ledarutbildning för rökavvänjning
- ▶ mer information om alkohol och andra droger och om förebyggande missbrukarvård

Innehåll

Förord till svenska upplagen	3
Anvisningar för användning av guiden	5
Kapitel I Varför bör läroanstalten vara rökfri?	9
Lagstiftningen som grund för rökfriheten	10
Rökfrihet är en central delfaktor för hälsan.	11
Rökfrihet är en del av arbetsförmågan och arbets säkerheten	12
Rökfrihet ger en jämlik hälsa	13
Läroanstalten bör möjliggöra rökfrihet	14
Ungdomar har rätt att få information och bli hörda	16
Varje läroanstalt har sina egna motiveringar	17
Kapitel II Från tanke till handling – exempel av andras erfarenheter	19
Resurser för rökfrihet – samarbete, delaktighet och nätverk	20
Från beslut om rökfrihet till praktiskt införande	25
Delområden för rökfrihet	27
Regler, anvisningar och övervakning	27
Kunskaper och attityder	30
Samhörighet och bättre pauser	33
Mångsidig information	34
Stöd för rökstopp för studerande och personal	37
Kapitel III Målen nås genom samarbete	43
Modellen i programmet Ett rökfritt Helsingfors vid yrkesläroanstalter . .	43
”Även en yrkesskolelev kan vara rökfri” – rökfrihet i studieverksamheten	55
ELIKSI – samarbete, aktivt deltagande och påverkningsverksamhet.	57
Kapitel IV Praktiska medel som stöd för rökfrihetsarbetet	59
Kvalitet genom planering och utvärdering	59
RÖKFRITT-tabellen	59
Kvalitetsstjärna och kvalitetskriterier	63
Verktyg för studerandehälsovården	65
Beroendetest och interventionsmodell för Käypä hoito (God	
medicinsk praxis)	65
Rökfrihetsförbindelse för en ny studerande	68
Litteratur	69
Länkar till materialkällor	71
Bilaga: intervjuetoder	72



Foto Pia Mikkonen/Skills Finland ry

Kapitel I

Varför bör läroanstalten vara rökfri?

Niina Mustonen och Hanna Ollila

En rökfri läroanstalt möjliggör inläring och arbete i en hälsosam och trygg miljö. Vid en rökfri läroanstalt:

- ▶ är det förbjudet att röka inomhus och utomhus
- ▶ finns det inga röktrum och askkoppar inomhus och utomhus
- ▶ är evenemang som ordnas rökfria
- ▶ säljs inte tobaksprodukter eller tobaksartiklar
- ▶ stöder man rökfrihet d.v.s. förhindrar ungdomar att börja röka och ger stöd vid rökstopp på många olika sätt.

Utgående från välbefinnandet, hälsan och arbetsförmågan är en rökfri miljö bara det första steget. Med en rökfri läroanstalt avses i denna guide förutom att inlärningsmiljön är rökfri även att man främjar rökfrihet. I främjandet av rökfrihet ingår förutom en rökfri livsmiljö även förebyggande av rökning och stöd vid rökstopp. Vid främjandet av rökfrihet är det viktigt att påverka både gemenskapen och individen. Vid en läroanstalt kan vi bland annat:

- ▶ öka individens kunskaper och färdigheter för att göra val som stöder hälsan
- ▶ möjliggöra val som stöder hälsan
- ▶ skapa en trivsamt, rökfri miljö
- ▶ utveckla verksamhetssätten, atmosfären och kulturen i studiemiljön så att de stöder välbefinnande och hälsa.

- ▶ Råmaterialet i tobaksprodukterna är *Nicotina tabacum* vars blad innehåller nikotin. Vid tillverkningskedet tillsätts flera olika ämnen i cigaretterna, bland annat ammoniak för att effektivisera absorberingen av nikotin, mentol för att underlätta inandningen av rök.
- ▶ Nikotin, tjära och kolmonoxid är de beståndsdelar eller föreningar som uppstår vid rökning och som är mest kända att orsaka skador. Inalles innehåller tobaksröken över hundra föreningar som är kända att vara skadliga för människan, av vilka över 50 har klassificerats som karcinogena. I snus har man hittat över 25 karcinogener. En rökare och den som utsatts för tobaksrök andas in bland annat aceton, cyanväte och formaldehyd.
- ▶ Tobaksrökning omfattar användningen av alla tobaksprodukter. I denna guide avser således rökning både användning av fabriksstillverkade cigaretter, cigaretter som man själv rullar, cigarrer, pipetobak och snus.
- ▶ Tobak är en drog. Droger är medel som påverkar det centrala nervsystemet och som används på grund av deras psykiska påverkningar. Till inverkan på det centrala nervsystemet hänförs risken för beroende av olika grad. Droger har nästan alltid olika hälsorisker, som beror både på drogen man använder, användnings sättet och även på användaren.

Källor: Jokinen (red.) (2006); Tobakslagen 2 § (23.10.1992/953) och Rådet för bedömning av hälsoriskerna hos kemiska ämnen (Kata) (2000)

Lagstiftningen som grund för rökfriheten

Lagstiftningen ger en stabil grund för läroanstaltens rökfrihet. Med hjälp av tobakslagen strävar man efter att trygga en rökfri studiemiljö för studerande. I verkligheten efterföljs lagen dåligt inom yrkesutbildningen. Vid bearbetningen av denna publikation revideras tobakslagen som bäst och man har föreslagit att lagen ändras så att den entydigt gäller lokalerna inomhus och utomhus vid alla läroanstalter. Utgående från lagstiftningen är det nu en mycket lämplig tidpunkt att börja förbereda sig för rökfrihet. Det är bra att komma ihåg att tobakslagen anger minimikraven på införandet av rökfriheten – utbildningsanordnarna kan inom ramen för sin behörighet besluta om ännu striktare begränsningar av rökning.

I ljuset av forskning är regler och handlingsätt som begränsar rökning vid läroanstalter mycket viktiga. De har samband med att man börjar röka, att man övergår till att röka regelbundet och även till att man slutar röka. Reglerna bör dock efterföljas och vid sidan om dessa bör det finnas andra åtgärder som främjar rökfrihet. Om studerande har ett sådant intryck att läroanstaltens regler och handlingsätt inte är tydliga och att dessa inte följs konsekvent, förblir även effekterna små. Om personalen röker på skolområdet eller så att studerandena ser det, försämrar trovärdigheten på existerande regler och de signalerar åt studerandena att man inte behöver förhålla sig allvarligt till rökförbudet. Majoriteten av ungdomarna anser att vuxna som arbetar bland ungdomar inte får röka och att man inte borde tillåta rökning vid läroanstalterna.

- ▶ Tobakslagen förbjuder rökning i läroanstalternas utrymmen och på utomhusområden vid läroanstalter som huvudsakligen är avsedda för elever under 18 år.
- ▶ 11 procent av yrkesläroanstalterna har förbjudit studerandena och personalen att röka på läroanstaltens område, av gymnasierna på motsvarande sätt 84 procent.
- ▶ 80 procent av de yrkesstuderande rapporterade att rökning är tillåten på vissa ställen på läroanstaltens område.
- ▶ 72 procent av de rökande yrkesstuderandena röker varje dag på läroanstaltens område.
- ▶ 69 procent av de yrkesstuderande rapporterade att lärare eller övrig personal röker i läroanstaltens utrymmen eller på dess område ibland eller dagligen.
- ▶ 51 procent av de yrkesstuderande anser att rökningen inte övervakas nästan alls vid läroanstalten.

Källor: Tobakslagen (12 § (21.7.2006/700)), Väyrynen m.fl. (red.) (2009), Skolhälsoenkäten (2009)

Rökfrihet är en central delfaktor för hälsan

Hälsan byggs upp av flera faktorer. Till exempel människans livsmiljö, arvs massa, sociala status, familj och hälsovanor påverkar hälsan på många olika sätt. En avgörande fråga när det gäller barn och unga är hur väl uppväxtmiljön stöder en sund livsstil och hälsa. Möjliggör de val som stöder hälsan? Ger de nödvändiga kunskaper och utvecklar färdigheter som stöd för val?

Rökning har många skadliga hälsoeffekter. De allvarligaste verkningarna, såsom cancer och cirkulations- och andningsorganens sjukdomar, utvecklas vanligen till följd av rökning under en längre tid. Rökning orsakar sjukdomar i stöd- och rörelseorgan och bidrar till nedsatt funktionsförmåga. Många av skadorna kan även dyka upp snabbt. Rökning skadar den ungas kropp under utvecklingen och den ungas hälsa är inte så okränkbar som han/hon själv tror. Därför är det viktigt att berätta för unga även om de nackdelar som börjar kännas eller synas konkret redan efter kortvarig rökning. Dessa är bland annat

- ▶ försämring av konditionen och uthålligheten
- ▶ försämring av hudens kondition
- ▶ ökning och förlängning av infektionssjukdomar i andningsvägarna
- ▶ förvärrande av långvariga sjukdomar, såsom astma
- ▶ tand- och tandköttsskador, speciellt vid snusning
- ▶ tänderna och naglarna blir gula
- ▶ nikotinberoende.

Flickor kan tycka att rökning är ett hjälpmedel för viktkontroll. Det är en överraskning för många att rökning under tonåren leder till övervikt och fetma runt midjan redan i tidig vuxenålder. För pojkar kan impotens vara det största hotet.

Rökning orsakar fysiskt, psykiskt och socialt beroende. Det fysiska beroendet utvecklas snabbast. Kroppen råkar i en ond nikotincirkel där det krävs allt större och mer regelbundna doser för att åstadkomma samma verkningar och avvänjningssymtomen dyker upp allt lättare och starkare. De avvänjningssymtom som påverkar den ungas vardag och studieförmåga är bland annat koncentrationssvårigheter, irritation, ångest och sömnsvårigheter.

Sjukdomar och förtida död som beror på tobaken kan förebyggas. I Finland börjar man röka i genomsnitt redan vid 14 års ålder. Vid övergången till yrkesutbildning kan ungdomar i värsta fall redan ha rökt i flera år. Ungdomarna anser att rökning i huvudsak är en social vana och de har svårt att uppfatta eller känna igen beroendet hos sig själva. Beroendet kan vara starkt – enligt en studerandeenkät som gjordes i Savolax röker nästan varannan av de rökande yrkesstuderandena sin första cigarett redan vid morgonsysslorna. De unga kan ofta inte förena sina olika symtom eller känslor med rökningen och de blir överraskade av hur svårt det är att sluta röka. Därför har vuxna ansvaret för att sträva efter att främja de ungas rökfrihet i all verksamhet.

- ▶ Rökning är den mest betydande enskilda faktorn som orsakar sjukdomar i vårt land.
- ▶ Cirka hälften av alla rökare avlider i förtid av sjukdomar som beror på tobaken: årligen cirka 5000 finländare.
- ▶ Icke-rökare lever i genomsnitt 10 år längre än de som använder tobaksprodukter.
- ▶ 39 procent av de yrkesstuderande ungdomarna röker dagligen, 9 procent av gymnasisterna.
- ▶ 45 procent av pojkarna och 29 procent av flickorna bland regelbundet rökande 16-åringar röker sin första cigarett inom 30 minuter efter att de vaknat, vilket tyder på ett starkt nikotinberoende.
- ▶ De första tecknen på beroende, såsom röksug, dyker upp i genomsnitt redan efter en månad från den första cigarett.

Källor: Pekurinen & Puska (2007); Doll m.fl. (2004), Skolhälsoenkät (2009); Rimpelä m.fl. (2007); DiFranza m.fl. (2008)

Rökfrihet är en del av arbetsförmågan och arbets säkerheten

I den grundläggande yrkesutbildningen blir den unga yrkeskunnig inom den bransch han/hon valt. Vid sidan om de branschspecifika färdigheterna är det även viktigt att lära sig att

upprätthålla arbets- och funktionsförmågan samt arbetssäkerhetsfaktorer – rökfriheten är en väsentlig del av båda två. Rökfriheten kan också anses som en del av nyckelkompetensen för livslångt lärande angående hälsa, säkerhet och arbetsförmåga.

Många arbetsplatser är nuförtiden rökfria. Arbetsgivarna är i allt högre grad intresserade av rökfria anställda, eftersom användningen av tobaksprodukter ökar risken för otaliga sjukdomar som försämrar arbetsförmågan. Arbetssäkerheten försämrars om rökning sker på riskabla platser och cigaretterna släcks vårdslöst. Rökfriheten är en stor möjlighet även med tanke på förlängning av yrkeskarriären; framtida anställda förväntas orka längre och bättre i sitt yrke. En rökfri inlärningsmiljö och stödande av rökfrihet är viktiga delområden i främjandet av arbetsförmågan hos blivande yrkesmän/-kvinnor.

Med hjälp av intyget över arbetskapaciteten för yrkesutövare kan utbildningsanordnarna erbjuda och de yrkesstuderande välja valfria studier som stöder funktions- och arbetsförmågan. Arbetskapacitetsintyget består av fem delområden: motion och idrott som främjar funktions- och arbetsförmågan, hälsokunskap, yrkesspecifik arbetskapacitet, fritidsintressen och samarbetsförmåga samt arbetskapacitetshöjande färdigheter. Kännedom om tobak och stöd vid rökstopp kan utgöra en del av intyget. Rökfriheten kopplad till intyget över arbetskapaciteten för yrkesutövare blir en naturlig del av arbetsförmågan.

- ▶ En rökande arbetstagare beräknas kosta arbetsgivaren 2000-3000 euro per år.
- ▶ Kostnaderna uppstår bland annat av onödig sjukfrånvaro. Den största enskilda kostnaden ur arbetsgivarens synvinkel är minskad produktivitet i arbetet på grund av rökpauser. Dessa har uppskattats till 17 arbetsdagar per år.
- ▶ Tobaksrök har klassificerats som ett cancerorsakande ämne, och arbetsgivaren har en lagstadgad skyldighet att skydda sina arbetstagare mot tobaksrök.

Källor: Pekurinen & Puska (2007); Arbetshälsoinstitutet (2008); Tobakslagen 11 a § (21.7.2006/700)

Rökfrihet ger en jämlik hälsa

Ungdomstiden är i allmänhet den sundaste tiden i livet. Alltför litet motion och sömn, ensidiga matvanor, rikligt och allmänt alkoholbruk samt rökning är de centrala faktorer som skadar hälsan och välbefinnandet bland yrkesstuderande. Vid granskning enligt läroanstaltstyp kan skillnader observeras inom en åldersgrupp: den hälsa som yrkesstuderandena upplever är i genomsnitt sämre och de uppvisar symtom och deras riskbeteende är vanligare än hos gymnasisterna. Det hälsobeteende som man tillägnat sig som ung utgör grunden för

välbefinnandet i vuxen ålder och hälsoskillnaderna under ungdomstiden förebådar skarpa hälsoskillnader mellan befolkningsgrupperna i vuxen ålder.

Tobaksrökning är en väsentlig faktor som orsakar socioekonomiska skillnader i hälsa och dödlighet. Angående rökningen hänför sig skillnaderna även till skolframgången. Bland ungdomar med dålig framgång i grundskolan är det betydligt allmännare att börja röka och att övergå till regelbunden rökning. Utgående från minskning av hälsoskillnaderna är det viktigt att stödja såväl rökfrihet som övrigt välbefinnande och livskompetens bland de yrkesstuderande.

Socioekonomiska hälsoskillnader i ett nötskal:

- ▶ De socioekonomiska faktorerna är: materiella resurser (bl.a. inkomster, egen- dom, boendestandard), medel för anskaffning av materiella resurser (bl.a. ut- bildning, yrke, arbetsmarknadsstatus), livsstil och värderingar som hänför sig till utbildning och yrke.
- ▶ Personer med högre utbildning, högre funktionärer och välavlönade personer är betydligt friskare och handlingskraftigare och lever längre än personer med grundutbildning, personer i arbetaryrken och lågavlönade.
- ▶ En 35-årig finländsk man med högskoleexamen lever i genomsnitt till 80 års ål- der, den som har examen på högst grundnivå endast till 74 års ålder: skillnaden mellan den sannolika livslängden är 6,2 år, varav en femtedel beror på tobak.
- ▶ En orsak till hälsoskillnaderna är levnadssättet, bl.a. rökning, för lite motion, överkonsumtion av alkohol, ohälsosam kost.
- ▶ Yrkesgruppskillnaderna beträffande rökning fortsätter att öka: 37 procent av männen och 28 procent av kvinnorna i arbetsför ålder med den lägsta grundut- bildningen röker dagligen, motsvarande värden för mellanstadieutbildning är 29 och 18 procent, motsvarande värden för personer med högre utbildning är 17 och 11 procent.

Källor: Palosuo m.fl. (2007), Helakorpi m.fl. (2008)

Läroanstalten bör möjliggöra rökfrihet

Med tanke på de unga är skolorna och läroanstalterna de bästa miljöerna för att genomföra differentierade åtgärder, t.ex. rökfrihetskurer, som förebygger inledandet av rökning eller stöder vid rökstopp. Vid läroanstalterna anknys dessa till en naturlig del av de övriga stu- dierna och deltagandet har låg tröskel. Majoriteten av de rökande ungdomarna gör försök att sluta röka eller planerar att sluta snart. Svårigheten att sluta överraskar, och man saknar hjälp att kunna sluta röka. På grund av att det är så allmänt att yrkesstuderande röker bör man sträva efter att stöda rökstoppförsöken på alla möjliga sätt.

Ur ungdomarnas egen synvinkel är läroanstaltens eller arbetsplatsens positiva attityd till rökning samt kamraternas rökning till skada för försöken att sluta röka. Om merparten av kamratkretsen röker, kan rädslan att förlora kamraterna förhindra att man slutar röka. Därför är det nyttigt att ordna olika stödformer vid läroanstalterna där de unga kan delta tillsammans med sina kamrater för att motivera varandra.

Läroanstaltens miljö, atmosfär och verksamhetskultur kan stöda eller förhindra val som främjar studerandes hälsa. Att tillåta rökning på läroanstaltens område och att förhålla sig likgiltigt till studerandenas rökning bidrar till att ett allvarligt beroende utvecklas och förstärks. Atmosfären påverkas av regler, handlingssätt, personalens inställning och exempel samt i väsentlig grad av de övriga studerandenas handlande. Vid läroanstalterna är speciellt de lite äldre studerandenas exempel viktigt, för de yngre drar slutsatser på basis av de äldres beteende beträffande vad som är en acceptabel eller populär handling.

Elevvårdens lagstadgade mål är att skapa en trygg och hälsosam inlärnings- och arbetsmiljö samt att främja läroanstaltsgemenskapens välbefinnande och trivsel. Utbildningsanordnaren bör främja att elevvårdens mål uppnås bland annat genom att i läroplanen ge förebyggande handlingsåtgärder till exempel om rökning och användning av alkohol och andra droger. Våren 2009 gavs en förordning om studerandehälsövården som även preciserar läroanstalternas uppgifter vid främjande av ungas hälsa och bekämpning av utslagning.

- ▶ 16 procent av de yrkesstuderande har redan slutat röka eller tobaksstrejkar.
- ▶ Varannan rökande ung människa planerar att sluta röka.
- ▶ Stöd för ungdomar vid rökstopp ger bästa resultat när det ordnas:
 - regelbundet: man träffas minst fem gånger
 - interaktivt och genom att öppet lyssna till de unga: individuell handledning eller stöd i gruppform
 - genom service med låg tröskel
 - i studerandehälsövården
 - i kursform som en del av studierna
 - med hjälp av Internet eller telefon
 - skräddarsytt för de unga
 - aktivitet och delaktighet är viktigt vid stöd i gruppform
 - det är bra att lyssna till de unga vid planeringen av stödformer – vad som motiverar dem till rökstopp, hur man får deltagaraktiviteten så hög som möjligt osv.
 - läkemedels- eller substitutionsbehandling för kontroll av avvänjningssymtom bör övervägas individuellt på basis av utvärderingen av beroendet och endast som ett tillägg till övrigt stöd

Ungdomar har rätt att få information och bli hörda

I ljuset av forskning har yrkesstuderande sämre kunskaper om alkohol och andra droger än gymnasisterna. Även attityderna beträffande användningen av alkohol och andra droger är mycket toleranta. De unga behöver aktuell och uppriktig information om alkohol och andra droger av samhället som motvikt till marknadsföringskommunikationen. De unga bör fostras så att de kritiskt kan gallra informationen, och deras förmåga att kunna läsa missbruksinformation bör utvecklas.

Det är viktigt att fästa uppmärksamhet vid hur informationen distribueras. Till exempel i läroämnet hälsokunskap tycks den i sig viktiga kunskapen inte nå eller intressera alla yrkesstuderande. Utdelningen av information och den så kallade upplysningen kan definieras på två sätt: antingen enkelriktad, från auktoritetsställning med förmyndarmentalitet, eller interaktiv och jämlik så att den lyfter fram olika komponenter och synvinklar i den gemensamma diskussionen. Den senare har kallats för stimulerande upplysning. Objektet för upplysningen är då åsiktsklimatet d.v.s. gemensamma diskussions- och handlingsprocesser, rådande sätt att förstå användningen av alkohol och andra droger och de faktorer som påverkar detta.

Tabell 1 Nivåerna av ungas delaktighet. Modifierat Hart (1992).

Nivå 8 Initiativrik verksamhet	Utgångspunkten utgörs av de idéer som de unga självständigt har producerat. De unga som fungerar som initiativtagare har befogenheter att besluta om och genomföra sina idéer i samverkan med vuxna.
Nivå 7 Genomförande	De unga fattar besluten självständigt och planerar deras genomförande. Vuxna fungerar som bakgrundsstöd.
Nivå 6 Beslutsfattande	Besluten fattas inte enbart av vuxna, utan de unga har verklig bestämmanderätt vid det beslutsfattande som leds av vuxna. Vuxna är initiativtagare till verksamheten.
Nivå 5 Konsultation	De unga blir tillfrågade om åsikter i beslutsfattandets olika skeden. De unga får fatta beslut t.ex. mellan olika alternativ som presenteras för dem.
Nivå 4 Information	De unga berättar om sina åsikter och dessa följs t.ex. med hjälp av enkäter. Vuxna fungerar som initiativtagare och ansvarar för beslutsfattandet.
Nivå 3 Skenbar delaktighet	De unga blir hörda men detta har ingen verklig inverkan på vuxnas beslutsfattande.
Nivå 2 Dekoration	Vuxna berättar inte att deras egna initiativ kommer från de unga.
Nivå 1 Manipulation	Vuxna använder ungdomar för att främja sina egna strävanden och presenterar i strid med verkligheten sina egna initiativ i de ungas namn.

Varje barn och ung person har rätt att delta, påverka och att bli hörd. I praktiken är införandet av ungdomars delaktighet och lyssnande till dem brokigt och begreppen uppfattas på många olika sätt. I tabell 1 redovisas nivåerna för delaktighet. Med hjälp av dessa kan man avspegla hur ungdomarnas delaktighet har genomförts till exempel i den egna studiegemenskapen.

Delaktigheten är inte äkta förrän den unga upplever att han/hon har blivit hörd och att hans/hennes åsikter har betydelse.

Lagen som reglerar yrkesutbildningen förpliktigar utbildningsanordnarna att reservera studerande möjlighet att delta i utvecklingen av utbildningen samt att lyssna på studerande innan man fattar sådana beslut som har en väsentlig inverkan på studierna och de studerandes ställning i övrigt.

- ▶ 18 procent av de yrkesstuderande har dåliga kunskaper om alkohol och andra droger.
- ▶ 80 procent av de yrkesstuderande pojkarna och 82 procent av flickorna accepterar tillfällig rökning. På motsvarande sätt accepterar 53 och 45 procent att man röker tio eller fler cigaretter dagligen.
- ▶ 23 procent av de yrkesstuderande anser att teman i hälsokunskap inte intresserar. Enligt 29 procent ökar inte undervisningen i hälsokunskap förmågan att vårda hälsan.
- ▶ 19 procent av de yrkesstuderande anser att de inte blir hörda i skolan.

Källor: Skolhälsoenkät (2009)

Varje läroanstalt har sina egna motiveringar

Som i detta kapitel har påvisats finns det varierande motiveringar och skäl för rökfrihet. Att tänka på fördelar med rökfrihet tillsammans med dem som fungerar inom yrkesutbildningen utgör en bra utgångspunkt för engagemang i rökfrihet och införande av rökfrihet. Genom att diskutera och planera tillsammans kan man vid varje läroanstalt hitta egna tyngdpunkter, motiveringar och motivationsfaktorer för rökfrihet. Vid de läroanstalter som intervjuades för guiden (Kapitel II) hade man hittat otaliga orsaker och motiv för att införa rökfrihet. Dessa presenteras nedan:

Motiven för rökfrihet vid de läroanstalter som intervjuats

- ▶ viljan att skydda ungdomar mot rökning
- ▶ viljan att leda ungdomar till sunda livsvanor
- ▶ viljan att följa tobakslagen
- ▶ rökningens utbredning bland studerande (Skolhälsoenkät, egen enkät)
- ▶ rökning skadar läroanstaltens image
- ▶ rökning passar inte studerandes yrkesimage
- ▶ exempel från de läroanstalter som redan blivit rökfria
- ▶ en muntlig anmärkning från länshälsovårdsinspektören att man brutit mot tobakslagen
- ▶ klagomål från utomstående rörande rökplatser på läroanstaltens område
- ▶ likgiltig inställning till studerandes rökning som kom fram i enkäten
- ▶ diskussioner med olika sakkunniga
- ▶ ökning av rökfria miljöer (restauranger, arbetsplatser)
- ▶ attityderna till begränsning av rökning är positivare än tidigare
- ▶ önskan om en rökfri läroanstalt (utbildningsanordnare, personal, studerande)
- ▶ konkreta förslag till rökfrihet vid läroanstalten (personal, missbruksteam)
- ▶ meddelanden från studerandenas arbetspraktikplatser beträffande vikten av rökfrihet
- ▶ de rökfria sjukhusens krav på rökfria praktikanter på grund av patienternas klagomål
- ▶ erfarenheter från tidigare projekt och från främjandet av rökfrihet
- ▶ rökfri personal varvid det inte fanns något behov för en rökplats



Foto Pia Mikkonen/Skills Finland ry

Kapitel II

Från tanke till handling – exempel av andras erfarenheter

Niina Mustonen och Hanna Ollila

EXEMPLEN BESTÅR AV ERFARENHETER OCH IDÉER från de yrkesläroanstalter som intervjuades för guiden och där minskning av rökningen på olika sätt har gjorts till ett centralt tema (bakgrunden till och metoderna i intervjuerna beskrivs noggrannare i bilagan). Detta avsnitt har utarbetats på basis av intervjuerna som en vägvisare och anvisning för att planera, införa och utvärdera rökfrihet. Med hjälp av kapitlet kan man avspegla den egna läroanstalts situation och hitta nya sätt att närma sig och genomföra rökfrihetsarbetet.

Helheten inom rökfrihetsarbetet som beskrivs i kapitlet är alltså ett sammandrag av intervjumaterialet – varje intervjuad läroanstalt hade sina egna prioriteringar vid införandet av

rökfrihet. Även om rökfrihetsarbetet här beskrivs som en omfattande helhet behöver man inte göra allt på en gång. Främjande av rökfrihet, såsom främjande av hälsa i allmänhet, kräver långsiktigt och planmässigt arbete. I kapitlet beskrivs läroanstalternas konkreta rökfrihetsåtgärder i listor samt struktureras och tolkas personalens erfarenheter i förhållande till den undersökta informationen och de existerande rekommendationerna.

Först granskas **resurserna för rökfrihet**. Vid läroanstalterna finns talrika aktörer och olika sakkunskap – genom att utnyttja denna kompetens och delaktighet har man redan kommit långt. Med hjälp av samarbete och nätverk är det möjligt att lära sig av andras erfarenheter och få tillgång till sakkunnighet, resurser och stöd. Genom att bilda nätverk kan rökfrihet utgöra en gemensam linje och ett gemensamt mål inom området varvid ungdomarna möter samma budskap på flera livsområden: på fritiden, i hobbyer, i hälsovården, i församlingen osv. Läroanstaltens verksamhet kring rökfrihet borde även anslutas till lokala och nationella strategier och målsättningar.

Efter resurserna inleds **processen för införandet av rökfrihet**. Gemenskapens verksamhetskultur kan inte ändras utifrån. Att skapa en miljö och gemenskap som stöder rökfrihet och välbefinnande kräver ledarskap, samarbete, engagemang i gemensamma mål, utvärdering och utveckling av verksamhetsätten samt eventuell en attitydförändring. I stället för att eliminera rökningen kan man koncentrera sig på att skapa välbefinnande. Planmässighet, fortsättning av verksamheten samt utvärdering är viktiga förutsättningar för ett lyckat rökfrihetsarbete.

I detta kapitel har **innehållet i rökfriheten strukturerats inom olika delområden** som granskas var för sig:

- ▶ Regler, anvisningar och övervakning
- ▶ Kunskaper och attityder
- ▶ Samhörighet och bättre pauser
- ▶ Mångsidig information
- ▶ Stöd för studerande och personal vid rökstopp

På bild 1 åskådliggörs den omfattande helheten av rökfrihet och elementens förhållande till varandra. Samma helhet struktureras och preciseras i RÖKFRITT-tabellen i kapitel IV, som kan användas som en minneslista för planering av rökfrihet och som hjälp vid utvärdering.

Resurser för rökfrihet – samarbete, delaktighet och nätverk

SAMARBETE OCH ALLAS DELAKTIGHET i såväl planeringen som införandet av rökfrihet är en av förutsättningarna för att lyckas. Man behöver och bör inte göra allt ensam. Innan man

Bild 1. Helheten för rökfrihetsarbetet inom yrkesutbildningen utgående från intervjumaterialet.



sätter i gång är det bra att kartlägga de resurser man har tillgång till. Vid läroanstalten finns många slags kunskande och resurser: såväl ledningen, studerandena, lärarna, studerandehälsovården som stödpersonalen kan bidra med sin sakkännedom till allas nytta. Samarbeta med hemmen är en möjlighet som det lönar sig att utveckla och utnyttja.

”kunnandet finns verkligen inte helt hos cheferna, inte det minsta. Utan det att alla hörs, på ett sätt eller annat” Rektor

STUDERANDENA ÄR I NYCKELPOSITION som genomförare av förändringen. Det sägs att rökfrihetsarbetet, liksom även flera andra arbeten som främjar hälsa, ofta riktas mot någonting. Ungdomarna själva är de bästa budbärarna av och motiverarna till förändring. Därför är det av yttersta vikt att unga blir aktiva aktörer i stället för att vara objekt. Elevkärs- och tutorverksamhet är centrala arenor för ungdomarnas deltagande i studiegemenskapen och det lönar sig att satsa på att aktivera studentverksamheten även angående rökfrihet. Tutorerna och elevkärens aktivister förmedlar studiegemenskapens attityder och spelregler. Det tredje kapitlet presenterar idéer för att engagera ungdomar.

Det är viktigt att vara **ÖPPEN** vid förberedelse, planering och införande av rökfrihet. Att hantera frågorna tillsammans gör det möjligt att allas åsikter och idéer blir hörda, även de kritiska och negativa. Genom att personalen och studerandena deltar i planeringen vid införandet av rökfriheten förstärks engagemanget i den gemensamma saken.

”så småningom svalnade det och försvann vilket även syns i frågeformulären, i de fria svarsdelarna, och då i början var det ganska hård text, men det tog slut, och så småningom smälte sedan åsikten, men det fanns motstånd” Rektor

Detta har gjorts vid läroanstalterna:

- ▶ diskussion om rökfrihet och åtgärder
 - personal, representanter för studerande, representanter för elevhem, samarbetsinstanser, elevvårdsgruppen
- ▶ kartläggning av åsikter rörande rökfrihet och insamling av idéer
 - till exempel en elektronisk enkät för studerandena och personalen, begäran om utlåtanden
- ▶ framläggning av studerandes yrkeskunskande
 - studerande får diskutera om tobak med anknytning till sitt eget utbildningsområde t.ex. vid klassrundor
 - studerande planerar och arrangerar evenemang och informationsinslag med tobaksmotiv vid läroanstalten
 - studerande producerar information med tobaksmotiv för informationsinslag
 - studerande pratar om rökning t.ex. i grundskolan
 - studerande uppmanas att skriva lärdomsprov om främjande av rökfrihet
- ▶ lyssnande till ungas idéer
 - idéer om priser som ges till studerande som slutat röka och påföljder för brott mot rökförbud t.ex. på gruppleadarens lektioner

- planering av namnet på och imagen för sluta röka-gruppen t.ex. vid olika evenemang, såsom vid osmätningar
- utveckling av rastaktiviteter i stället för rökning
- ▶ gemensamma kampanjer med studerandena:
 - förbättring av studiemiljön och omsorg om miljöns renhet
 - förbättring av studiemiljön och omsorg om miljöns renhet
 - bearbetning av rökplatsen för nytt ändamål tillsammans med studerandena
 - medtagning av tutorer för att övervaka rökförbudet

GENOM ATT BILDA NÄTVERK OCH LYSSNA PÅ SAKKUNNIGA får man stöd och medel för det praktiska arbetet. En naturlig samarbetspartner är kommunen som har skyldighet att följa sina invånares hälsotillstånd och de faktorer som påverkar detta, t.ex. rökning. Främjandet av de ungas rökfrihet borde ingå i kommunens missbruksstrategi och det är även möjligt att uppta rökfriheten som en del av kommunens hälsopolitiska linjedragning. I samarbete med förebyggande missbrukarvård, ungdomsarbete och kommunens övriga sektorer kan man utveckla verksamheten samt genomföra projekt eller evenemang. Sjukvårdsdistriktet är en annan bra samarbetsinstans. Vid alla sjukvårdsdistrikt utgör tobaksavvänjning en del av vården och företagshälsovården i och med beslutet om ett rökfritt sjukhus. Sakkunnig- och forskningsinstitutet ger information och handledning. Olika folkhälsoorganisationer har under en lång tid arbetat för att främja rökfrihet såväl på nationell som även på lokal nivå och de kan fungera som partner vid införandet av rökfrihet.

Detta har gjorts vid läroanstalterna:

- ▶ lyssnande till samarbetsinstanser
 - begäran om utlåtanden från samarbetsinstanser inom närområden, bl.a. grannar, grundskolor, gymnasier, yrkeshögskolor
- ▶ utnyttjande av experter och andras kunskaper vid planering och införande av rökfrihet
 - organisationer och föreningar som främjar rökfrihet
 - kommunens eller stadens hälsofrämjande enhet, eget sjukvårdsdistrikt samt övriga aktörer inom social- och hälsovårdsbranschen
 - forskningsinstitut
 - polis och jurist
- ▶ man lär sig av andra
 - de yrkesläroanstalter som redan blivit rökfria
 - rökfria arbetsgemenskaper (rökfritt sjukhus osv.)
- ▶ samarbete med yrkeshögskolan: YH-studerande ordnar olika evenemang om rökfrihet som en del av sina studier bl.a. vid yrkesläroanstalter
- ▶ man främjar rökfriheten i miljön även utanför läroanstalten
 - initiativ till staden
 - upprättande av en gemensam arbetsgrupp för staden och läroanstalten
 - uppmuntran av samarbetsläroanstalter till rökfrihet
- ▶ samarbete i rökfrihetsfrågor med arbetsgivarinstanser och arbetspraktikplatser
 - antecknande av rökfrihet i utbildningsavtal
- ▶ företagsarbete genom att skaffa sponsorer till rökfrihetstävlingar

Grunden för **STUDERANDEVÅRDEN** utgörs av ett omfattande multiprofessionellt samarbete för att med hela studiegemenskapens hjälp främja de studerandes välbefinnande. Studerandevårdsgruppen består av representanter för hälso- och sjukvården, läroanstalten och de studerande samt eventuellt av andra sakkunniga. Studerandevårdsgruppen har en viktig roll vid främjandet av välbefinnande och hälsa som förutom till individen även riktas till gruppen. Genom att utveckla studieförhållanden kan man påverka förutsättningar för betenden som främjar de studerandes hälsa. Man kan bilda en egen arbetsgrupp kring rökfrihet. Arbetsgruppen borde dock samarbeta med en grupp som koordinerar studerandevården och som är intensivt insatt i läroanstaltens vardag för att rökfrihet naturligt ska kunna länkas till annat välfärdsarbete vid läroanstalten. Detta förutsätter att studerandevårdsgruppen fungerar på ett förebyggande och socialt sätt.

STUDERANDEHÄLSOVÅRDENS STÖD OCH SAKKUNNIGHET är centrala faktorer inom främjandet av rökfrihet. Hälsovårdarna deltar i verksamheten inom läroanstaltens studerandevårdsgrupp samt i arbetet som främjar kollektiv hälsa. Ofta har hälsovårdarna satt igång olika arrangemang, kampanjer och aktioner som främjar rökfrihet. Hälsoundersökningar är en unik möjlighet att stödja ungdomars rökfrihet. Hälsovårdarna kan i sitt mottagningsarbete erbjuda till exempel stöd- och uppföljningsbesök för dem som slutat röka. Tillräckliga resurser är en förutsättning för att studerandehälsovården ska kunna främja rökfrihet och hälsa på många sätt.



Foto Laura Martikainen/Skills Finland ry

Från beslut om rökfrihet till praktiskt införande

GENOM ETT BESLUT OM RÖKFRIHET kan alla få information om rökfriheten, även om man vid läroanstalter lagstadgat bör införa rökfrihet utan ett särskilt beslut. Beslutet om rökfrihet motiverar den verksamhet som avser att begränsa rökning och främja rökfrihet. Rökförbud och påföljderna av brott mot förbudet kan antecknas i ordningsreglerna i samband med beslutet om rökfrihet.

”Det som jag säger här kan låta lite byråkratiskt, att man har fattat beslut, har tänkt igenom och föreslagit, men det är bara så att när man behandlar en sådan här sak - och det är en viktig sak - är det även juridiskt viktigt att man kan påvisa att det faktiskt gäller när man har kommit överens om och beslutat något sådant gemensamt” Rektor

LEDNINGENS ENGAGEMANG OCH STÖD för införande av rökfrihet i alla dess skeden är nödvändigt. Läroanstaltens ledning och personerna i chefsställning bör ha en klar och tydlig ståndpunkt till rökfrihet speciellt när verksamheten startas.

”Detta är i många avseenden en sådan situation som kräver en ledare som vågar ta sig an också obekväma frågor och ta sig tid att lyssna på dem som vill dela med sig också av mindre utvecklade tankegångar, som sedan försvinner” Rektor

Detta har gjorts vid läroanstalterna:

- ▶ ansvar för förberedelse av beslutet om rökfrihet
 - arbetsgrupp som planerar rökfrihet: varierande sammansättning t.ex. under rektorns ledning (rektorn, personalgrupperna, ledningsgruppen, studentföreningen, studerandehälsovården, representanter för elevhemmet, folkhälsoorganisationerna och övriga samarbetsinstanser)
 - teamet som behandlar frågor kring alkohol, droger och livskompetens
 - projektgrupp som fungerar med utomstående finansiering
- ▶ förberedelse av beslut om rökfrihet
 - lyssnande till olika experter
 - behandling av beslutsförslaget i enheternas personalteam
 - informering av ledningen för utbildningssamkommunen
 - utarbetande av en verksamhetsplan
- ▶ beslut om rökfrihet
 - i ledningsgruppen på förslag av rektorn eller gruppen som förbereder rökfrihet
 - på stadens utbildningsverk
 - vid verksamhetsställets personalmöte (rökfrihet på verksamhetsstället)

ARBETSGRUPP. Det är bra att låta en viss, utsedd grupp ha hand om planeringen, införandet och utvärderingen av rökfrihet. Kring frågorna rörande rökfrihet kan man grunda en särskild arbetsgrupp eller också kan ansvaret för koordinering av rökfriheten ges t.ex. till en grupp som koordinerar studerandevården. Det är bra om arbetsgruppen har medlemmar från alla instanser som fungerar vid läroanstalten utan att glömma de studerande.

”Det behövs en sådan här egen arbetsgrupp som punktligt och regelbundet sammanträder för att fundera på sådana saker och att man anlitar experter och öppet kontaktar den egna personalen” Rektor

Det lönar sig att satsa på **PLANERINGEN AV INNEHÅLLET OCH ÅTGÄRDERNA FÖR RÖKFRIHET**. Vid planeringen av all verksamhet är det bra att kartlägga bakgrunden till fenomenet i fråga. Till exempel av de läroanstaltspecifika resultaten av skolhälsoenkäten får man veta hur utbredd rökningen är. Rökning som fenomen kan diskuteras i samarbete med olika sakkunniga. Vad betyder rökfrihet vid vår läroanstalt? Hur införs den? Vem ansvarar för vad? Hur utvärderar vi införandet? Genom att anteckna målen, åtgärderna och de ansvariga instanserna t.ex. i läroanstaltens missbruksstrategi, välfärds- eller rökfrihetsprogram skapar man en tydlig utgångspunkt för att införa rökfrihet. I det fjärde kapitlet finns som ett exempel Rökfritt-tabellen som stöd för planering och utvärdering.

UPPRÄTTHÅLLET AV OCH KONTINUITETEN I VERKSAMHETEN är en av de centrala förutsättningarna för att rökfrihetsarbetet ska lyckas. Varje år kommer nya studerande, eventuellt även nya lärare och annan personal till läroanstalten. Alla bör informeras om rökfriheten och rökfrihetsverksamheten bör upprätthållas och uppdateras. Rökfriheten bör också ha en fast anknytning till läroanstaltens vardag och existerande strukturer. Rökfriheten kan antecknas i välfärdsprogrammet där man ställer upp riktlinjerna för uppföljning och utveckling av de delområden som påverkar gemenskapens välbefinnande.

”Förändringen sker inte på en gång, utan så småningom, hela tiden går man framåt och mot en mer rökfri miljö. Men det kräver arbete, det räcker inte att det står skrivet på pappret, i studieguiden att läroanstalten är rökfri, utan det arbetet måste göras hela tiden. Lärare

Detta har gjorts vid läroanstalterna:

- ▶ ansvar för planering och införande
 - arbetsgruppen för rökfrihet, teamet som behandlar frågor kring alkohol, droger och livskompetens, ledningsgruppen, möten med lärare och personalteamet, samarbetsorgan osv.
- ▶ definition av innehåll i och åtgärder för rökfrihet
- ▶ antecknande av innehåll i och åtgärder för rökfrihet i missbruksstrategin
- ▶ rökfrihetsgruppens verksamhet sker regelbundet och kontinuerligt
 - möten månadsvis eller några gånger om året
 - planering av åtgärder
 - utvärdering av tidigare verksamhet och eventuell omorganisering
 - arbetsgrupp som rektorn utsett eller öppen som kompletteras vid behov, består förutom av personalen även av representanter för studerande

UTVÄRDERINGEN kan ske på många sätt och nivåer. Utvärderingen av införandet av rökfriheten förstås ofta utifrån den slutliga målsättningen: har den rökfria läroanstalten minskat antalet studerande som röker? Det lönar sig att utvärdera även de medel som man antar leder till att rökning minskar, bland annat rökbegränsningar, stöd för rökstopp och studeran-

denas delaktighet. Till exempel: Begränsas rökningen vid vår läroanstalt? Fungerar de medel som vi använder för att begränsa rökning? Om inte – varför? Vad kunde vi göra på ett annat sätt?

”Men jag är nog glad att det åtminstone har skett tydliga förändringar, d.v.s. de studerande har dragit ner och även slutat röka, detsamma gäller även lärare.” Lärare

”Utgångspunkten på 2000-talet var 51 procent, och sedan 2004 låg det vid 32 procent, och sedan sjönk den slutligen till 22 procent (= år 2006)” Lärare

Detta har gjorts vid läroanstalterna:

- ▶ uppföljning av rökningens utbredning
 - ungefärlig uppskattning
 - hälsovårdarnas egna enkäter
 - statistiska enkäter som gäller det egna verksamhetsstället
 - deltagande i skolhälsoenkät

Delområden för rökfrihet

Regler, anvisningar och övervakning

Enligt forskningen **ÄR DE TOBAKSFÖRBUD SOM GRUNDAR SIG PÅ TOBAKSLAGEN** viktiga och utgör ryggraden för rökfrihet. Rökförbudet gäller läroanstaltens lokaler, utomhusområden, elevhemmen, fordon och evenemang som läroanstalten arrangerar. Således omfattar förbudet förutom de studerande och personalen även besökarna och t.ex. de instanser som hyr läroanstaltens lokaler. Verkställandet av rökförbud betyder att rökning inte tillåts på ovan nämnda områden, att rökförbudet övervakas och att man ingriper mot brott mot förbudet. Rökförbudet påminner de studerande om betydelsen av rökfrihet. Att läroanstalten är rökfri betyder i princip att det rör sig om annat än förbud: målet är att stödja studerandes hälsa och arbetsförmåga.

”Det är viktigt att det finns en lag och sen finns även skolans ordningsregler, eftersom dessa ger den ryggrad som verksamheten kräver och ger på så sätt de anställda en möjlighet att ta tag i saken” Lärare

Rökförbudet höjer tröskeln för att röka. Med tiden kommer gårdsområdena att bli prydligare, och studierna blir effektivare när de onödiga rökrasterna uteblir. För att motverka eventuella problemsituationer är det bra att samarbeta med personalen, de studerande, grannarna och andra intressegrupper. Till exempel rökning utanför läroanstaltens område kan orsaka störning för förbipasserande eller grannskapet på grund av nedskräpning eller trängsel på gatorna. Smygrökning kan orsaka risksituationer bland annat angående brandsäkerheten. I dessa situationer hjälper gemensamma spelregler och överenskommelser samt att man lär de studerande att ta hänsyn till andra och att minimera riskerna i sin egen verksamhet.

”När man sedan går utanför skolområdet har vi ingen rätt att handleda ungdomar. Vi kan egentligen inte säga till dem att inte röka, men vi måste handleda genom att säga att de inte ska blockera vägen för att inte bli överkörda, för det har även förekommit att ungdomar rusat över vägen och nästan blivit överkörda ” Rektor

ÖVERVAKNING AV RÖKFÖRBUDET är en väsentlig del av verkställandet av förbudet. Hela personalen bör vara engagerad i att övervaka förbudet och att ingripa mot rökning på läroanstaltens område. Det är lättare att möta och handleda de studerande som röker när man vet vad man gör, varför man gör det och hur man gör. Tydliga handlingsanvisningar och en gemensam linje för organisationen av övervakningen, ingripandet mot rökningen och handledningen av de studerande är av största vikt.

”Man borde ha övervakning under rasterna, jag tror att det t.o.m. tydligt står i lagen att vi har uppfostringsplikt på andra stadiet, så övervakning hör hela tiden till uppfostran” Kurator

” Några säger till rökarna att de är på fel plats och att de ska flytta sig. Och i allmänhet flyttar de unga på sig, så det utgör egentligen inget problem. Men en del av gänget har inte förbundit sig att också utföra sådant fostringsarbete. Det blir lite oklart för de unga om alla verkligen tar saken på allvar”

Prorektor

Studerandenas förbindelse till rökfrihet kan användas som ett stödmedel för regler och övervakning. Det är även ett sätt att koppla rökfriheten till de frågor som hänför sig till yrkesval. Man går igenom blanketten för förbindelsen till rökfrihet då studierna inleds till exempel vid den inledande intervjun. I förbindelsetexten presenteras grunderna för läroanstaltens rökfrihet och berättas varför rökfrihet är viktigt i det kommande yrket. I intervjun som hänför sig till blanketten går man även igenom vad rökfriheten vid läroanstalten i praktiken betyder och vilket stöd som står till förfogande vid rökstopp. Den studerande har möjlighet att vägra förbinda sig till rökfrihet, varvid han/hon skriver separata motiveringar på blanketten. Den studerande skriver under blanketten som han/hon gått igenom med en personalmedlem. Den inofficiella förbindelsen för rökfrihet är inte juridiskt bindande, och den är ett konfidentiellt dokument. Om den studerande bryter mot reglerna för rökning kan man återkomma till den gemensamt undertecknade förbindelsen. Förbindelsen är då ett naturligt sätt att öppna en diskussion om rökning. Förbindelsen ska aldrig användas mot den studerande. Blankettmodellen finns i kapitel fyra.

”Sen fanns det dessa blanketter och jag såg att någon rökte som i blanketten hade kryssat för att inte göra det, och då diskuterade jag med ganska många i god anda och lättsamt om varför de hade kryssat i så här” Elevhemsansvarig

Detta har gjorts vid läroanstalterna:

- ▶ beslut om rökförbud samt anteckning av detta i läroanstaltens ordningsregler
 - gäller läroanstaltens lokaler och område, elevhem, evenemang vid läroanstalten, läroanstaltens fordon
- ▶ rökning förbjuds på arbetspraktikplatser
 - antecknas som en del av utbildningsavtalet
- ▶ undertecknande av rökfrihetsförbindelse
- ▶ personalen förbjuds att röka under officiell arbetstid
- ▶ instruktioner för övervakning av rökförbudet
 - diskussioner både med personalen och de anställda inom köpta tjänster och stöd-tjänster
 - upprättande av instruktioner för övervakning av och ingripande mot de studerandes och personalens rökning samt för handledning
 - instruktioner och eventuella sanktioner för brott mot förbudet antecknas t.ex. i personalguider eller i läroanstaltens missbruksstrategi
- ▶ ansvar för övervakning
 - hela personalen bör ingripa vid brott mot rökförbudet
 - även personalen inom stödtjänster och köpta tjänster, t.ex. skolvärdar påminner dem som röker på läroanstaltens område om förbudet
 - övervakningsansvar även för tutorer som en del av annan handledning av studerande
- ▶ samarbete
 - med företag, staden, kommunen el.dyl. i grannfastigheten, vars rökplatser studerande skulle kunna använda
 - med hemmet, t.ex. elevhemsansvarig kommer överens med vårdnadshavarna för de studerande som bor i elevhemmet om kontakt, om studerandena bryter mot rökförbudet
 - besökare som röker på läroanstaltens område ombeds att iaktta rökförbudet
- ▶ övervakning som en del av läroanstaltens vardag
 - tidvis även effektiverad övervakning
 - strävan att förhindra att nya olagliga rökplatser uppstår genom att avlägsna tomma glasburkar som använts som rökkärl och sikthinder för platser för smygrökning.

Det är bra att i förväg och tydligt definiera **PÅFÖLJDER VID BROTT MOT RÖKFÖRBUDET** både för de studerande och för personalen. Ur de studerandes synvinkel förlorar rökförbudet sin mening om det inte övervakas eller om brott mot förbudet inte innebär någon påföljd. Bristen på sanktioner kan bland personalen leda till godtycklig och orättvis straffpraxis när man i vardagen söker medel för att begränsa rökning. Kollektiva gruppstraff kan t.ex. orsaka att studerande ställer sig på de rökandes sida och mot rökförbudet. Eftersom spelreglerna är gemensamma, lönar det sig att fundera ut dem tillsammans. Man kan hitta på idéer för påföljderna med de studerande t.ex. på gruppleadarens lektion. Spelregler bör skapas även för personalens rökning.

”En regel som inte efterföljs och såldes inte sanktioneras, existerar inte, och här fattas uppföljning, sanktionering – har vi någon ordentlig regel? Nej.” Kurator

Vid definition av sanktionen är det bra att komma ihåg att utgångspunkten för rökfrihet är ett positivt stöd. I första fasen bör man ingripa genom att handleda och att muntligt anmärka. Det är bra att gradera sanktionerna och skalan borde vara ändamålsenlig. Straffet ska stå i proportion till förbrytelsernas art och t.ex. allvarigare straff som beror på att man bryter mot ordningsregler, såsom avstängning från skolan, ska övervägas noggrant. Enligt forskningen kan hårda straff till och med öka risken för rökning. Att man ingriper mot rökning är också en möjlighet: en muntlig anmärkning i stället för en tillrättavisning kan vara en diskussion som motiverar till att sluta röka. Detta kräver dock att den vuxna har färdigheter att handla positivt och diskret så att den studerande inte upplever det som ett straff att bli hänvisad till stöd för rökstopp.

”Det har inträffat ett par gånger att man gjort en anmärkning och talat allvar om saken och att man röker på skolans område har lett till att man gett varningar, vilket generellt gett relativt gott resultat, och sedan sprids ryktet bland de studerande” Prorektor

Detta har gjorts vid läroanstalterna:

- ▶ definition av påföljderna vid brott mot rökning
 - studerande som bryter mot rökförbudet handleds genom diskussion, uppmanas att lämna läroanstaltens område, även de som röker på närområden, t.ex. på trottoarer, ges diskuterande handledning
 - studerande som bryter mot rökförbudet får en anteckning ”i det svarta häftet”
 - studerande som bryter mot rökförbudet ska skriva en uppsats om rökning
 - om diskussion och handledning inte är tillräckliga, leder återkommande brott mot rökförbudet t.ex. till
 - kontakt med föräldrarna
 - en skriftlig anmärkning eller varning
 - ett besked om brytande till grupplederen
 - tutors förmaningstal till gruppen
 - städuppgifter på läroanstaltens område
 - på grund av brott mot rökförbud som antecknats i arbetspraktikperiodens utbildningsavtal sänks periodens vitsord
 - den elevhemsansvarige kontaktar föräldrarna till de rökande studerandena som bor i elevhemmet
 - vid återkommande brott mot rökförbud övervägs avstängning av den studerande från läroanstalten för en viss tid
 - brott mot personalens rökförbud leder t.ex. till en anmärkning eller tillrättavisning

Kunskaper och attityder

TOBAKSINFORMATION I UNDERVISNINGEN. Användning av tobaksprodukter är på grund av hälsoriskerna ett av de viktigaste teman som behandlas under lektionerna i hälsokunskap. Det lönar sig att behandla rökning även vid undervisning i yrkesämnen, under gymnas-tiklektionerna och mer generellt på kurser med fokus på livskompetens och välbefinnande. Till exempel i studierna i företagsamhet är det naturligt att behandla rökfriheten som en del av god kundbetjäning, inom byggbranschen i sin tur med tanke på arbets säkerheten. Inom vårdbranschen står rökfrågorna i tydligt samband med yrkesetiken.

Rökfriheten och arbetsförmågan hör ihop inom varje bransch – rökfrihet i studierna utgör ett delområde i intyget över arbetskapaciteten för yrkesutövare.

”Rökarna spottar förstås på rökplatsen och kommer in med skorna på och lyfter fötterna på bordet och en annan studerande kommer och sätter sin matsäck där på samma bord – det är lätt att upp aseptik eftersom de genast fattar saken när de tänker efter” Lärare

”När vi hade projekt och de studerande hade företagsamhet och egna andelslag - och kundservice fanns med, så jag tycker att det liksom sade klick hos ganska många, att om du är företagare som förtjänar varje arbetstillfälle där just det yttre är en viktig faktor. Jag anser att det var en sådan inre vink som många förstod” Rektor

KAMPANJER, TEMADAGAR, EVENEMANG, INFORMATIONSLAG OCH TÄVLINGAR. Utöver hälsofostran som ingår i studierna kan de ungas attityder och kunskaper påverkas i en mer informell studiemiljö. Temadagar kan arrangeras i samarbete med personalen, de studerande och till exempel med hälsoorganisationerna. I samband med kampanjer och aktioner är det ett bra tillfälle att inleda en ingående diskussion med de unga. Vid sidan av olika evenemang kan informationsinslag göras med hjälp av material med tobaksmotiv, t.ex. affischer, vid läroanstalten.

”Jag tycker att det är jättebra med temadagar – vi hade ordnat aktionspunkter, och en hade tagit med sig en motorcykel för att demonstrera hur mycket man ska röka per dag så att man under ett år kunde spara så mycket som motorcykeln kostar, pojarna cirklade runt den och kunde inte låta bli att ta på den” Lärare

Även olika tävlingar som lämpar sig för alla studerande och som uppmuntrar till rökfrihet och sunda levnadsvanor stöder rökfrihet vid läroanstalten. Läroanstalten kan t.ex. delta i den riksomfattande tävlingen Smokefree Class, där man tillsammans tävlar om rökfrihet i hela klassen. Läroanstalten kan även ordna egna tävlingar, i vilka man förslagsvis uppmuntrar att öka motionen i stället för att röka och gör affischer om rökfrihet. I det tredje kapitlet presenteras flera idéer.

Bra att komma ihåg:

- ▶ **Att skräddarsy informationen till ungdomar.** Information om rökning bör vara riktad till de unga och den ska vara sådan att den tilltalar dem – en konkret, åskådlig och även sensationell tobaksinformation väcker eftertanke och tvingar ungdomar att tänka själv. Etiska frågor som hänför sig till tobak tilltalar många ungdomar. Miljösynvinkeln d.v.s. frågor om tobaksodling och -produktion intresserar. I slutet av guiden finns adresser till Internetsidor med material som lämpar sig för ungdomar.

”För ungdomar bör man tänka på sådant som intresserar en 15–16-åring, t.ex. hur utseendet påverkas och även tala om sex, hur rökning påverkar,

och inte att man enbart säger att man får lungcancer, utan även tar hänsyn till målgruppens ålder” Elevhemsansvarig

- ▶ **Personalens kunskap om tobak.** Hälsofostran om tobak och inverkan på ungdomarnas attityder kräver kunskaper, eftersom rökning är ett flerdimensionellt fenomen. Förutom hälsoskador står rökningen i samband med samhällsförhållanden, tobaksindustrin och marknadskrafterna, miljövården och etiska frågor. Det fysiska beroendet som snabbt utvecklas med tillhörande socialt och psykiskt beroende ställer sina egna utmaningar. Tilläggsutbildningar som behandlar rökning ger nya synvinklar och nytt material. Om de egna resurserna inte är tillräckliga och några lämpliga utbildningar inte finns i sikte, lönar det sig att be sakkunniga, t.ex. inom hälso- och sjukvårdsbranschen, i hälsoorganisationerna eller vid forskningsinstituterna, att föreläsa för ungdomarna eller att arrangera olika kampanjer.
- ▶ **Insikt om fostringsansvar.** Skraddarsydd information för ungdomar och hälsofostrares kunskande går till spillo om läroanstaltens personal med sitt beteende och sina attityder signalerar det motsatta. Lärarna i yrkesämnen är eventuellt den första verkliga kontakten med en fackman inom drömyrket. De förmedlar förutom branschspecifik information även yrkeskultur och verksamhetssätt t.ex. angående arbets säkerheten. Genom att uppmana studerande till en rökrast och eventuellt själv följa med och röka ger läraren en tvivelaktig signal till studerandena. De vuxna vid läroanstalten har ansvar för det exempel i fråga om rökning som de själva ger.

”Till mig sade man i början när projektet startades, att jag kom hit för att undervisa, att jag undervisar och du gör resten, eller någonting liknande, så jag har sagt att visst står det i stadgan att vi sköter både undervisning och uppfostran, och att just uppfostrans synvinkel är allt viktigare när man arbetar bland minderåriga” Lärare

”Ibland ser man även att lärare går och röker med elever och det underminerar detta arbete så att det är lönlöst med rökfrihetsarbetet vid läroanstalten om personalen inte engagerar sig” Lärare

Detta har gjorts vid läroanstalterna:

- ▶ rökfrihet och rökstopp presenteras positivt och på ett sätt som tilltalar unga
 - arrangerande av kampanjer, evenemang och temadagar med tobaksmotiv
 - arrangerande av interna rökfrihetstävlingar vid läroanstalten som även passar för icke-rökare eller deltagande i tävlingar som arrangeras av andra
 - material med tobaksmotiv placeras i läroanstaltens korridorer
 - informationsinslag om tobak visas på info-tv
 - artiklar med tobaksmotiv med åskådliga bilder publiceras i läroanstaltens egen tidning
 - nackdelar med tobak visas med olika hjälpmedel, anskaffning av t.ex. osmätare eller tjärburkar
 - rökfrihet förknippas med arbetslivet och företagsamheten
 - studerandena uppmantras att ta reda på hur man på arbetspraktikplatser uppmantras till rökfrihet
 - rökfrihet är ett delområde i intyget över arbetskapaciteten för yrkesutövare
 - de som slutat röka fungerar som exempel t.ex. i samband med temadagar

- ▶ rökning och tobakskunskap lyfts starkt fram i läroämnet hälsokunskap samt i läroämnen i utbildningsområdet
 - på gymnastikkursen berättas det om tobakens inverkan på konditionen
 - under hälsokunskapslektionerna tittar man på en film om tobakens historia och diskuterar man rökning som fenomen
 - i undervisningen aseptik fästs uppmärksamhet vid rökningens negativa följder ur hygiensynpunkt, t.ex. spridning av bakterier på grund av spottande
- ▶ i fritt valda studier erbjuds
 - kurs i livskompetens och hälsa med rökning som ett delområde
 - rökfrihetskurs som passar alla, där temat behandlas även ur en annan synvinkel än ur hälsosynvinkeln

Samhörighet och bättre pauser

För **SAMHÖRIGHET** behövs människors närvaro och att människor träffas, en gemensam plats och tid, gemensamma rutiner, varaktighet och traditioner. Samhörighet uppstår inte automatiskt i en gemenskap, utan av växelverkan, pålitlighet, delaktighet och inläring. I en skol- och läroanstaltsgemenskap borde var och en kunna känna tillhörighet till gemenskapen och känna sig som en uppskattad medlem i sin gemenskap. Detta förutsätter att läroanstaltens verksamhetskultur möjliggör och gynnar växelverkan, erkänner betydelsen av olika sakkunskaper och tillåter olikhet – i vardag och pratisk verksamhet. Gemenskap av medlemmar med gemensamma behov, mål, värden och normer ökar det sociala kapitalet.

ATT SKAPA GRUPPSAMMANHÅLLNING är samhörighetsstärkande verksamhet som vid många läroanstalter genomförs i början av studierna. Studerandena lär känna både varandra och studiegemenskapens värden, normer och handlingssätt. Rökfrihet bör även beaktas i processer för att skapa grupsammanhållning; vilket exempel och vilka attityder i fråga om rökning man förmedlar till nya studerande.

BÄTTRE PAUSER FÖR STUDERANDENA. I undersökningarna var brist på aktiviteter och kamraternas rökning på raster och håltimmar en av de faktorer som ungdomarna oftast angav som orsak till rökning vid läroanstalten. Därför är det viktigt att möjliggöra hälso- och samhörighetsfrämjande tidsfördriv, såsom olika inom- och utomhusspel samt vardagsrumsliknande fritidslokaler, som passar alla. Caféverksamhet är populärt och kan även fungera som en arbetspraktikplats för studerande om den drivs av de unga. Ett trivsamt och stimulerande vistelseutrymme som studerandena inrett gör det svårt att gå och röka.

”Jag anser det viktigt att det finns alternativ till rökning, d.v.s. det är mycket viktigt att något, en eller flera verksamheter ersätter den tid man använder för rökning och den njutning, den åstadkommer” Lärare

”Hon inredde hela vår läroanstalt mycket vackert, d.v.s. miljön är viktig, och sedan tog hon alltid studerande med sig för att välja en sån här möbel, och vilket skulle ni föredra, sådana här eller sådana där gardintyger, vilket intresserar er mest och de tog saken på allvar” Lärare

Detta har gjorts vid läroanstalterna:

- ▶ studerande uppmuntras till hälsosamma levnadsvanor, speciellt till motion
 - läroanstalten betalar deltagaravgiften till idrottsevenemang
 - konditionstestning i samarbete med olika instanser
- ▶ studerande erbjuds hälso- och samhörighetsfrämjande pausaktiviteter
 - ett pausrum reserveras för studerande
 - studerande ordnar caféverksamhet med sortiment som fäster uppmärksamhet vid hälsosamhet och där de kan genomföra sin arbetspraktik
 - i stället för rökning ordnas andra möjligheter till tidsfördriv: television, tidningar, Internet, biljard- och fotbollsspel, möjlighet till utomhusmotion (volleybollnät, pilkastningstavlor osv.)
 - studerandes harmlösa tidsfördriv, såsom kortspel tillåts
 - studerandena deltar i pauslokalernas inredning och förbättringen av trivseln i studiemiljön
 - målning av väggar, förnyande av överdrag, plantering av blommor o.s.v.

Mångsidig information

Oberoende av målgruppen är **HUVUDUPPGIFTERNA I INFORMATIONEN** desamma: varför är det viktigt med rökfrihet och vad betyder det i praktiken för varje informationsmottagare att fungera vid en rökfri läroanstalt? Att presentera fördelarna med rökfrihet i informationen bidrar till att man engagerar sig i gemensamma mål. Innehållet i och medlet för informationen varierar naturligtvis enligt målgrupp.

”Och man utgår inte från att det sker med tvång, att nu måste man göra så här. Lagen måste man ju följa, men när man funderar på budskapet lite på ett annat sätt, d.v.s. via uppmuntran” Rektor

En mångsidig information förebygger och korrigerar problemsituationer. Övergången till rökfrihet kan även ge upphov till överraskande starka känsloreaktioner, om människorna inom eller utanför läroanstalten inte vet vad det är fråga om. Man ser inte alltid skogen för alla träd och rökfrihet kan motarbetas med flera olika skäl. Läroanstalterna har emellertid en lagstadgad skyldighet att erbjuda sina studerande en rökfri studiemiljö och lagen har instiftats för att främja ungdomars hälsa och välbefinnande. Om motståndet tillspetsas till exempel till osaklig skrivning i insändarspalter, kan läroanstaltens ledning bara göra ett svarsinlägg och upprepa grunderna för rökfrihet och rätta till missförstånden.

Målgrupper för informationen

- ▶ **Studerandena** står i nyckelposition vid informationen om rökfrihet. Enligt undersökningarna åstadkommer läroanstaltens regler och handlingsätt i bästa fall en minimal inverkan på studerandenas rökning, om studerandena inte känner till reglerna eller tror att dessa inte följs. Informationen är bra att starta redan vid marknadsföringen av den gemensamma elevantagningen. Således vet ungdomarna att de söker till en rökfri läroanstalt och att rökfriheten binds ihop som en del av de val som gäller framtiden och arbetslivet. Informationen om rökfrihet sker regelbundet under läsåret. Det är bra att även vid informationsmöten för arbetspraktik och elevhemmet påminna om rökfrihe-

ten. Den unga förbinder sig till läroanstaltens regler även när han/hon genomför arbetspraktik samt bor i elevhemmet.

”Jag säger åtminstone alltid att när ni ger er ut i arbetslivsperioden så ta reda på arbetsgivarens bonus, vad de erbjuder om du är rökfri och t.ex. vill röra på dig” Lärare

Det lönar sig att diskutera med vuxna som studerar på samma campus om vad som är deras situation vid införandet av rökfrihet vid läroanstalten. Rökförbudet vid en rökfri läroanstalt gäller alla som använder läroanstaltens områden eller lokaler, och de vuxna studerandena har trots sin vuxenhet inte rätt att röka när de rör sig i området eller i lokalerna.

”Utmaningen är att elevgruppen är mellan 16-48 år och däribland finns verkligen härdade rökare som vant sig vid att röka en gång i timmen och är så envisa att de inte vill förstå, vilket medför allvarliga samtal om hur äldre personer fungerar som förebilder för yngre” Elevhemsansvarig

”I början var det svårare att få bort de vuxna från rökrummet än våra elever. Jag gick och frågade en man som är kontaktperson för utbildningen om han visste att vår skola var rökfri. Han blev väldigt arg och började gråla på mig och frågade till sist vem jag var. Jag svarade att jag var skolans rektor, och då blev han tyst. Efter det började det dyka upp skyltar om rökförbud också på den avdelningen” Rektor

- ▶ **Personalen** utgör det andra väsentliga objektet för informationen. Rökfrihet diskuteras vid personalmöten och nödvändig information bör även finnas i personalguider, verksamhetshandböcker, huvudstrategin och välfärdsprogrammet. Personalen bör veta hur ungdomarna handleds till rökfrihet. Det är även bra att behandla betydelsen av personalens exempel och de konsekventa handlingssätten ur ungdomarnas synvinkel.
- ▶ **En bredare publik.** Det lönar sig att även informera föräldrar, närliggande fastigheter, arbetspraktikplatser och andra samarbetspartners om rökfriheten. En bredare publik nås till exempel med hjälp av läroanstaltens webbsidor och lokala medier.

BUDBÄRARE FRÅN VARJE NIVÅ. När man informerar om rökfrihet är det bra att budskapet kommer från flera håll. Speciellt i det inledande skedet av rökfriheten är det bra om ledningsnivån blir aktiv och synligt visar sitt stöd för åtgärderna. Det är viktigt att studerandena får information på officiell väg, men budskapet kanske fastnar bäst i minnet om en handledare eller någon annan studerande berättar det.

UTNYTTJANDE AV SAKKUNNIGHET I INFORMATIONEN. Särskilda informationsmöten om rökfrihet kan ordnas för personalen och studerandena, dit man inbjuder sakkunniga från hälsovårdssektorn, hälsoorganisationer eller forskningsinstitut för att berätta om rökning och rökfrihet. Sakkunniga kan även inbjudas t.ex. till föräldramöten eller ledningsgruppens möten. Om läroanstalten har låtit göra en enkät om rökning eller om den har deltagit i en nationell enkät, kan resultaten behandlas tillsammans med sakkunniga. Det lönar sig att utnyttja eventuella informatörers tjänster.

RÖKFRIHETEN SYNLIIG I STUDIEMILJÖN. En del av informationsförmedlingen är att konkret göra läroanstaltens rökfrihet synlig. Rökplatserna avlägsnas eller modifieras till ett annat ändamål. Man påminner om rökförbudet med skyltar eller klistermärken. I planeringen av skyltar och klistermärken kan man anlita t.ex. experter på en reklambyrå eller studerande inom den grafiska utbildningen. Rökning orsakar mycket avfall och städningen av skräp från läroanstaltens område utgör en del av arbetet med att göra rökfriheten synlig. Vaktmästaren kan få instruktioner om att fästa speciell uppmärksamhet vid vissa områden. Studerandegrupper kan även städa undan tobaksskräp. I och med att rökningen minskar, minskar även tobaksskräpet.

Detta har gjorts vid läroanstalterna:

- ▶ information till studerande:
 - muntligt: vid läsårets början och slut; vid studerandeföreningens möten; vid dagar för skapandet av gruppsammanhållning bland nya studerande; vid inträdesprov och inledningsintervjuer; under grupplektions lektioner; i samband med information om elevhem eller arbetspraktik; vid personalens och studerandenas klassrundor; vid information via centralradion, förmedlad av studieledare; vid fadderverksamhet; d.v.s. genom att dela ut information speciellt för en grupp som precis börjat, som man önskar att föra budskapet vidare
 - skriftligt: i ansökningsguiden och studerandeguiden; i antagningsbrevet, info-tv, på intranätet, på datorernas bildskärmar eller på anslagstavlor; i läroanstaltens egen tidning; i ett allmänt meddelande
- ▶ information till personalen:
 - rökfriheten diskuteras vid flera tillfällen: vid personalmöten, i studerandevårdsgruppen, i samband med personalens planeringsdagar, vid utbildning för nya anställda
 - information om rökfrihet placeras i missbruksstrategin
 - rökfriheten omnämns i arbetsplatsannonser
 - även personalen inom stödtjänster och köpta tjänster informeras om rökfriheten antingen genom att direkt diskutera med dem eller genom deras chefer
- ▶ information till intressegrupper
 - föräldrar informeras vid föräldramöten och i meddelanden och brev som skickas hem
 - platser för inläring i arbetet informeras
 - grannskapet informeras
 - representanter för intressegrupperna som ingår i ledningsgruppen informeras vid gruppmöten
 - på externa webbsidor berättas om läroanstaltens rökfrihet
 - med pressmeddelanden, insändare och intervjuer försöker man få fram läroanstalten i lokala medier
- ▶ att göra rökfriheten synlig i studiemiljön
 - rökplatserna och -utrymmena avlägsnas eller modifieras till ett nytt ändamål t.ex. i samband med temadagar
 - skyltar och klistermärken med rökförbud placeras i läroanstalten och i elevhemmet
 - man har hand om prydligheten i studiemiljön
 - anskaffning av städredskap med vilka studerande städa undan cigarettfimpar
 - skolvärden ges anvisningar för att regelbundet städa t.ex. ingången till skolan och att fästa speciell uppmärksamhet vid cigarettfimparna

Stöd för rökstopp för studerande och personal

RÖKFRIHET MOTIVERAR till att sluta röka. En rökfri läroanstalt är för många – både anställda och studerande – en tankeväckare angående det egna beteendet och den egna hälsan. Många som till och med förhållit sig negativt till rökfriheten inspireras att pröva sina egna gränser och att försöka sluta röka. Därför är det viktigt att erbjuda stödtjänster med låg tröskel för personer som försöker sluta röka och belöna dem för att de lyckas.

”En av förtroendemännen i vårt yrkesinstitut konstaterade en gång att han var mycket kritisk till denna rökfrihet men att han nu inte rökt på flera veckor, trots att han varit rökare i flera decennier. Det är första gången nu han har paus. Och det beror helt och hållet på rökfriheten” Rektor

EN LÄROANSTALT ÄR EN NATURLIG ERBJUDARE AV STÖDTJÄNSTER. En läroanstalt är även enligt undersökningar den bästa platsen för att ge stöd för ungdomar som slutar röka. Stödtjänsterna är då lätt tillgängliga för de unga på en för dem naturlig plats och användningen av tjänsterna har låg tröskel. Speciellt i fråga om stöd som ges i grupper, t.ex. sluta röka-kurser eller tävlingar, kan man försöka sluta röka tillsammans med kamrater. Kamraterna kan stötta varandra utanför kursen i ansträngande situationer.

INDIVIDUELLT STÖD FRÅN STUDERANDEHÄLSOVÅRDEN. Rökning förs på tal vid hälsokontroller. Hälsovårdarna eller skolläkarna bedömer nikotinberoendet hos den unga och behovet av substitutionsbehandlingar eller läkemedelspreparat för kontroll av avvänjnings-symtom. Vid behov ger de behandlingspreparat också till minderåriga eller ett recept för att skaffa dem. Den övriga personalen får inte ge nikotinsubstitutionsbehandlingar till studerande, för användningen av produkterna ska handledas och uppföljas omsorgsfullt. Till-läggsmaterial om tobaksavvänjning i studenthälsovården finns i kapitel tre och fyra.

AVVÄNJNINGSGRUPPER PÅ DE FRITT VALBARA STUDIERNAS KURSBRICKA är en fungerande stödform för ungdomar. När kursen utgör en del studierna, behöver ungdomarna inte reservera extra tid för den och delaktigheten är större än t.ex. i kurser som ordnas efter skoldagen. Även studieveckan som kursen berättigar till fungerar som en sporre. Det lönar sig för avvänjningskursens ledare att skaffa sig tilläggsutbildning, för en entusiastisk och kun-nig ledare utgör en av hörnstenarna för en lyckad kurs. I kapitel tre finns grunduppgifter för ordnandet av kursen och om ledarutbildningarna. Kurser kan även ordnas t.ex. i elev-hemmen eller som intensivt utbud vid övergången till rökfrihet. Vid intensivt utbud ordnas kurser under hela terminen enligt efterfrågan och lärarna befriar de studerande som deltar i kursen från de lektioner som överlappar kursen. Det krävs flexibilitet av läroanstalten när kurserna anpassas till studietidtabellen.

”Det är viktigt att beakta tidpunkten, enligt min mening är det viktigt att gruppen samlas när beroendet eller tobaksbegäret är som störst, aktivt un-der den första veckan och sedan varje vecka” Lärare

HÄNVISNINGEN TILL STÖD bör ske i flera sammanhang. Informationen om tjänsterna bör vara tillgänglig kontinuerligt. Hälsovårdare, kuratorer, studiehandledare och gruppledare

kan var och en för sin del berätta t.ex. om sluta röka-gruppen när den är aktuell. Olika evenemang och temadagar är bra tillfällen att göra reklam för stödformerna. Det är ingen bisak, hur stödformerna redogörs för ungdomarna. Ordet avvänjning kan kännas ruskigt och alltför allvarligt för de ungdomar som röker. De bästa idéerna på namnen t.ex. på avvänjningsgrupper eller -kurser kommer säkert från ungdomarna själva.

”Också det var en utmaning att få bra system att fungera där, en bra ledare som är engagerad, och i praktiken betyder det ju att de som kommer till kursen på sätt och vis ska styras dit. Sådana typer som elevvårdsgruppen i praktiken känner. Eftersom det är överraskande många ungdomar som vill sluta röka och på något sätt vill få stöd” Lärare

SLUTA RÖKA-TÄVLINGAR OCH NATIONELLA TJÄNSTER SOM STÖD FÖR STUDERANDE. Läroanstalterna kan ordna sluta röka-tävlingar för de unga eller delta i nationella tävlingar, såsom Jag fimpar mig fri-tävlingen. Priserna till egna tävlingar kan skaffas t.ex. med hjälp av företagssponsring. Ungdomarna kan alltid hänvisas att utnyttja även de kostnadsfria nationella sluta röka-stödtjänsterna, d.v.s. Fressis.fi-rökstoppsida och Stumpi-rådgivningstelefonen.

STÖD FÖR PERSONALEN AV FÖRETAGSHÄLSOVÅRDEN OCH KOLLEGERNA. Vid en rökfri läroanstalt röker personalen inte i läroanstaltens lokaler eller på dess område. Vid vissa läroanstalter har arbetsgivaren förbjudit personalen att röka under arbetstid. I och med beslutet om rökfrihet inspireras många att sluta röka, och en motiverande faktor kan vara stödet som läroanstalten ordnar via företagshälsovården. Personalen kan erbjudas individuell handledning, stöd i gruppform eller man kan t.ex. bekosta en viss mängd nikotinsubstitutionsbehandlingar eller läkemedelspreparat. Enligt undersökningar fördubblar användningen av nikotinsubstitutionsbehandlingar hos vuxna möjligheten att man lyckas med försöket att sluta röka. Förutom företagshälsovårdens tjänster kan personalen själv aktiveras att stötta och motivera varandra. Man kan t.ex. ordna egna sluta röka-grupper för vilka ledningsansvaret ligger hos sakkunniga lärare inom social- och hälsovården. Bland personalen kan också ordnas lekfulla sluta röka-tävlingar mellan olika enheter eller olika team. De som redan slutat röka fungerar för sin del som exempel och inspiration för andra rökare.

Bra att komma ihåg:

- ▶ **Tobaksberoendet är oberoende av ålder.** Rökning orsakar fysiskt, socialt och psykiskt beroende. Snus kan orsaka ett starkare fysiskt beroende än cigaretter. När studerande inleder sina studier i den grundläggande yrkesutbildningen kan de i värsta fall redan ha rökt i flera år, och beroendet kan verkligen vara mycket starkt. För en del av studerandena är alltså rökfriheten under skoldagen mycket svår, och likgiltighet eller lust att göra uppror ligger inte bakom brott mot reglerna. Unga behöver information om beroendet, avvänjningssymtom och vad som är viktigast – stöd för sina rökstoppsförsök.

”Ett attitydproblem har varit det som jag stötte på i arbetet, att man inte vill uppleva studerandes rökning som ett beroendeproblem – det uppfattas bara som ungdomars nöje eller något de bara provar på, det är ju det i något skede men det utvecklas ganska snart till beroende” Lärare

- ▶ **Motivationen för rökstopp smittar.** Det är bra att i olika sammanhang lyfta fram det positiva exemplet på dem som slutat röka. De kan berätta om sina egna processer med rökstopp vid personal- eller studerandevenemang. Det lönar sig att belöna eller på ett annat sätt uppmärksamma dem som slutat röka för att de lyckats. Upplevelserna hos en bekant eller någon som befinner sig i samma livssituation utgör en mycket bra motivationskälla för den egna livsförändringen.

”När vi hade osmätning här så blev en lärare belönad, för han förde vidare det goda budskapet till sin egen klass” Lärare

”Jag har märkt att de som varit i tobaksavvänjning har fått med sig 1–3 vänner, familjemedlemmar eller studerande, d.v.s. de har liksom försökt se att när han/hon gett sig in på det här så kan också de” Lärare

- ▶ **Kamratpåverkan** är stark under ungdomstiden när jagkänslan, självkänslan och självförtroendet utvecklas och kamratförhållanden skapas. Kamratpåverkan är stor både när man börjar och slutar röka. Det lönar sig att utnyttja påverkan genom att erbjuda stöd för rökstopp i gruppform. I ljuset av undersökningar uppskattar speciellt ungdomarna stöd från kamraterna och de vill gärna sluta röka i en kamratgrupp. De unga kan tillsammans delta i tobaksavvänjningskurser eller i sluta röka-tävlingar, vilket kan utnyttjas i marknadsföringen av dessa.

”Vi har sedan i grupper talat om rökning och när några försöker sluta röka stöttar och hjälper den övriga gruppen och, speciellt de som slutat tidigare har varit till stort hjälp, så där existerar på sätt och vis kamratstödet, och det är mycket bra, och fungerande” Lärare

”De går alla i samma klass – de kan under vardagen kontrollera varandra och de rör sig under dessa dagar alltid på gårdsplanerna och på olika platser tillsammans, och de kan även ge stöd, det uppstår lätt en tävlingsituation – dvs. att vem är den tuffa killen som lyckas låta bli att röka, eftersom gruppen sedan tar den som sin norm och sitt mål att vara rökfri” Lärare

- ▶ **Återfall hör till saken.** Det är inte alltid lätt att sluta röka, även om man vore motive-rad. Att lyckas kräver vanligen ett flertal försök, både bland ungdomar och vuxna. Redan ett försök till rökstopp och även en kort tid utan tobak är emellertid viktiga upplevelser för de unga med tanke på framtiden och ett nytt rökstoppsförsök. Därför bör man inte utvärdera hur stödformerna som arrangeras vid läroanstalten har lyckats enbart med antalet ungdomar som slutat röka.

”Och sedan vid avvänjningen var det också många som upplevde ett återfall som ett misslyckande... bland personalen fanns det inte många som förstod att 3–4 återfall hör till avvänjningen, att det är helt normalt, men det att man är rökfri en månad, att 60 procent är rökfria anser jag vara en bra prestation” Lärare

- ▶ **En del av ungdomarna är ännu inte intresserade av att sluta röka.** Även om majoriteten av rökande ungdomar enligt undersökningar gör försök att sluta röka, har alla inte motivation att sluta röka. I samband med kampanjer och hälsokontroller kan man få dem att överväga att sluta röka. Om det inte lyckas att helt sluta röka, man inte har intresse för det eller den ungas livssituation känns för svår för att försöka sluta röka, lönar det sig att uppmuntra ungdomar att inte röka under skoldagen. Ur arbetslivssynvinkel är det en bra färdighet att sluta med rökpauserna, eftersom arbetsplatserna allt oftare är rökfria.

Detta har gjorts vid läroanstalterna:

- ▶ stöd för studerande vid rökstopp
 - deltagande i nationella sluta röka-tävlingar
 - vid läroanstalten ordnas tobaksavvänjningsgrupper
 - huvudsakligen en eller två gånger per läsår antingen enligt verksamhetsställe eller t.ex. som en del av läroanstalternas utbud av kurser i valfria studier
 - som en del av de valfria studierna eller som en del av samarbetsläroanstalternas kursbricka för valfria studier; kursens delar kan även anslutas till nätutbildningen
 - som intensivt utbud i samband med övergång till rökfrihet, skraddarsytt material till olika utbildningsnivåer
 - o i början av kursen en femdagarsperiod under vilken man träffas en gång om dagen efter lunch under två lektioner; därefter möten under tre veckors tid en gång i veckan två lektioner åt gången
 - o samarbete med lärarna så att de studerande som deltog i kursen befriades från lektionen som överlappade med kursen
 - o skolans läkare intervjuade alla kursdeltagare, kartlade behovet av nikotin-substitutions- och läkemedelsbehandlingar och vid behov skrev ut ett recept för minderåriga
 - o gymnastikläraren besökte kursen för att hålla avslappningsövningar.
 - nikotinsubstitutionsbehandling erbjuds kostnadsfritt för deltagare i avvänjningsgruppen via studerandehälsovårdaren eller läkaren
 - på hälsovårdarens mottagning ges personlig avvänjningshandledning eller hänvisas till avvänjningsstöd som erbjuds på annat håll
 - man möjliggör en positiv kamratpåverkan vid rökstopp
 - o stöd i gruppform, stödpar av studerande som slutar röka, utnyttjande av Internet eller e-post, diskussioner mellan tutorer eller studerandeföreningarnas medlemmar och övriga studerande
 - länkning av rökstopp till arbetslivet: en sluta röka-kurs lämpar sig som en del av studierna som godkänns till intyget över arbetskapaciteten för yrkesutövare
 - man belönar dem som lyckats sluta röka, t.ex. med klädpriser, matkuponger, biobiljetter som erhållits från organisationer

- ▶ stöd för personalen vid rökstopp
 - via företagshälsovården erbjuds personlig avvänjningshandledning eller sluta röka-grupper
 - rökavvänjningsgrupper ordnas vid läroanstalten
 - man ordnar läroanstaltens interna sluta röka-tävlingar där teamen för olika enheter tävlar sinsemellan
 - företagshälsovården erbjuder kostnadsfria behandlingsprodukter för nikotinsubstitution eller avvänjningsläkemedel för dem som behöver dessa
 - om stöd för rökstopp informeras t.ex. per e-post, vid personalmöten och genom att dela ut broschyrer



Foto Kia Kämäräinen/Skills Finland ry



"Tupakka
huonontaa
kuuntoa!"

Foto Kira Gluschkoff/Cancerorganisationerna

APUA TUPAKOINNIN ALOITTAMISEEN JA LOPETTAMISEEN **FRESSIS.FI**



KAPITEL III

Målen nås genom samarbete

I detta kapitel presenteras tre olika handlingsmodeller eller synvinklar för att genomföra rökfrihet. Med exempel fördjupas även resurssynvinkeln som behandlades i kapitel två.

- ▶ Handlingsmodellen i programmet Ett rökfritt Helsingfors lyfter fram möjligheten till ett omfattande samarbete vid yrkesläroanstalterna.

Ungdomarna är speciellt känsliga för meddelanden som de får från sin närmiljö. Det finns flera faktorer bakom ungdomars rökning, t.ex. föräldrars rökning och en livsmiljö som stöder rökning. Ett av de starkaste motiven är det som sker i den ungas egen kamratkrets – eller i den kamratkrets som den unga önskar tillhöra. Det som ungdomarna gör vid läroanstalten vid sidan av studierna är ingen bisak. De unga kan med sin egen handling och sitt eget exempel antingen upprätthålla rökning eller uppmuntra varandra till rökfrihet. Vid en rökfri läroanstalt är de bästa budbärarna och motiverarna till förändringen de unga själva. Därför är det av yttersta vikt att de blir aktiva aktörer i stället för att vara objekt. De ungas delaktighet och sakkunskap presenteras med hjälp av två exempel:

- ▶ Projektet Savutta Savossa (Rökfritt i Savolax), ett gemensamt försök mellan SAKKI ry och Förbundet för Sund Livsstil för att aktivera studentkårer och tutorer. Arbetet fortsätter i och med det fortsatta projektet Savuton Sohva Sakille (Rökfri Soffa för Sakki).
- ▶ ELIKSI-modellen, Terveys – Hälsan ry:s projekt Nuorilta nuorille (Av unga för unga) och Innostu! Innosta! (Bli intresserad! Inspirera!) har utvecklat en handlingsmodell för att använda ungdomarnas sakkunskap.

Modellen i programmet Ett rökfritt Helsingfors vid yrkesläroanstalter

Virve Laivisto, Sanna-Mari Salomäki, Kirsi Jylhä, Mika Lindfors, Päivi Kuusela, Hanna Viitala, Jaana Niemi och Jaana Söder

I detta kapitel presenteras en praktisk handlingsmodell för att främja rökfrihet vid yrkesläroanstalter. Handlingsmodellen baserar sig på de forskningsresultat, praktiska erfarenheter och det mångprofessionella samarbete som Finlands Cancerförening gjort bland de unga. Ungdomarnas citat i kapitlet är från Finlands Cancerförening uppdragsforskningar.

Handlingsmodellen har skapats inom ramen för programmet Ett rökfritt Helsingfors i samarbete med Cancerorganisationerna, Terveys – Hälsan ry, Folkhälsan, Helsingfors stads skol- och studerandehälsovård, Helsingfors stads yrkesläroanstalter samt Klaari-verksam-

heten i Helsingfors våren 2007. Handlingsmodellen utnyttjas vid läroanstalter även på andra håll i Finland och den har utvecklats utgående från dessa erfarenheter.

En rökfri läroanstalt – men hur?

Flera yrkesläroanstalter har under den senaste tiden satt rökfrihet som mål. Målet uppnås inte på en natt genom att förklara sig rökfri. Det behövs planering och grundarbete. Framför allt är främjandet av rökfrihet vid läroanstalten emellertid **en kontinuerlig och daglig verksamhet** för att minska rökning och snusning. I denna handlingsmodell beskrivs hur målen uppnås när man engagerat sig i rökfrihet och fattat ett beslut om den.

Att främja rökfrihet är inte en separat del av läroanstaltens vardag, utan det bör beaktas **övergripande** som en del av läroanstaltens verksamhet: 1. Studiemiljön – såväl den fysiska miljön som läroanstaltens atmosfär – bör stötta rökfrihet. 2. Rökfriheten blir ett tyngdpunktsområde i studerandehälsovården. 3. I undervisningen behandlas rökfriheten ur olika synvinklar. 4. Stöd för rökstopp finns tillgängligt både för studerande och personal. 5. En stimulerande upplysning håller rökfriheten framme, inspirerar, uppmuntrar och motiverar. Dessa ”grundpelare” går igenom i detta kapitel en i taget.

Rökfrihetsarbetet är **positiv verksamhet** för allas väl. Man arbetar långsiktigt för att främja och upprätthålla rökfrihet. Förändringar i attityderna och kulturen förändras inte på en gång. Främjandet av rökfriheten fogas så småningom samman med läroanstaltens vardag. Rökfriheten är en **gemensam sak** för hela läroanstaltsgemenskapen. Studerandena har en central roll och de utgör en viktig resurs.

Bild 2. Modellen i programmet ett rökfritt Helsingfors för yrkesläroanstalter



Att engagera sig i rökfrihet är lättare när de unga deltar mångsidigt i idékläckning, planering och införande. Utanför läroanstalten finns även mycket sakkunnighet och hjälp som kan utnyttjas genom samarbete.

Utvärdering. Man följer även upp och utvärderar rökfrihetsarbetet. Läroanstaltens ledning följer upp hur handlingsmodellens genomförande och åtgärder fortskrider. Med hjälp av olika enkäter, t.ex. skolhälsoenkäten, läroanstaltens egna enkäter, den uppföljning som skol- och studerandehälsovården utför, får man veta hur rökfriheten bland studerandena och personalen fortskrider. Även rökfrihetsgruppen och olika administrativa organ följer upp verksamheten vid den rökfria läroanstalten.

PELARE 1: Studiemiljö

ATMOSFÄREN VID LÄROANSTALTEN. Främjandet av rökfrihet gör att man lätt bara tänker på att rökning förbjuds. Tydliga regler utgör grunden för rökfrihetsarbetet, men huvudsakligen innebär arbetet positiv uppmuntran, motivering och stöd. En positiv attityd till främjandet av rökfrihet bör synas i all verksamhet vid läroanstalten. Det lönar sig att lyfta fram vad man har för glädje och nytta av att få studera och arbeta i en rökfri miljö. En nonchalant och tolerant attityd till rökning som en normal sak främjar rökning. Man ska inte godkänna minderårigas rökning.

”Det är mycket lättare att låta bli att röka hemma, i skolan kan man inte”
Pojke vid yrkesläroanstalt

SAMARBETE OCH ENGAGEMANG. Att främja rökfriheten vid en läroanstalt är allas gemensamma sak. Det praktiska arbetet underlättas i och med att läroanstalten grundar en egen rökfrihetsgrupp. Gruppen har som uppgift att se till att rökfrihetsarbetet fortgår, de praktiska åtgärderna fortsätter och utvärderas. Med hjälp av en elektronisk responslåda har alla möjlighet att påverka och lägga fram förslag. Dessutom är det nyttigt att grunda en sakkunniggrupp som styr rökfrihetsarbetet, där man byter tankar, erfarenheter och idéer samt koordinerar regional verksamhet. Det är av avgörande vikt att personalen engagerar sig i rökfrihet, och rektorns roll är central. I regel anser personalen det vara viktigt att man tar ställning till rökning och att verksamheten har en tydlig linje. Införandet haltar emellertid om personalen inte engagerar sig och de gemensamma handlingsätten inte efterföljs. Det lönar sig att diskutera och komma överens om saker tillsammans.

Läroanstaltens rökfrihetsgrupp

- ▶ Studerande, elevkåren
- ▶ Personalen
- ▶ Läroanstaltens ledning
- ▶ Studerandehälsovården

Gruppen som styr rökfrihetsarbetet

- ▶ Rektorer för områdets yrkesläroanstalter
- ▶ Hälsoorganisationerna
- ▶ Cheferna för studerandehälsovården
- ▶ Personerna i kommunernas förebyggande missbruksarbete

Det är viktigt att tillsammans diskutera rökfriheten vid läroanstalten

- ▶ Vilken nytta har personalen och studerandena av att arbeta vid en rökfri läroanstalt?
- ▶ Hur främjar man personalens och studerandenas välbefinnande vid läroanstalten?
- ▶ Vad är fördelarna med rökfriheten för läroanstalten och läroanstaltens image?
- ▶ Vad betyder rökfriheten för ungdomar som utexamineras?
- ▶ Vilken modell och vilket exempel ger personalen de unga?

”Man märker det på sättet att tala, vilka som röker och vilka som inte gör det. De övriga nämner genast rökning när det talas om sjukdomar. Å andra sidan, de som röker nämner nästan inte alls rökningen”

Flicka vid yrkesläroanstalt

Det är mycket viktigt att ungdomarna deltar i arbetet med att främja rökfrihet. Studerandena deltar i rökfrihetsgruppen. De kommer med idéer och genomför evenemang och an-



Foto Cancerorganisationerna

nan verksamhets såsom rastaktiviteter. Man tänker även ut spelregler tillsammans med de studerande (sanktioner, städning, o.s.v.) och behandlar skador som tobak och snus orsakar för närmiljön (osnygghet, exempel för yngre studerande och barn i närområdet, skador på naturen, grannsämjan, o.s.v.). Främjandet av rökfriheten är ett positivt samarbete till allas fördel.

FYSISK MILJÖ. Även läroanstaltens fysiska miljö bör främja rökfrihet. Rökplatserna och askkopporna avlägsnas från inre utrymmen och uteområden. Rökrum kan förslagsvis renoveras till trivsamma sittplatser. I stället för rökning utvecklas andra rastaktiviteter och samlingsplatser. I rökfrihetsgruppen kan man komma med idéer för rastaktiviteter. Det lönar sig att fråga studerandena vilka rastaktiviteter de önskar. De bästa idéerna kommer från dem och anskaffningarna behöver inte vara dyra för att vara ändamålsenliga. Det är viktigt att **se till att läroanstalten och närområdena är rena**. Renhållningspersonalen ombeds att fästa speciell uppmärksamhet vid tobaksskräp på gårdsområden och i närmiljön. Läroanstaltens egna städpatruller kan delta i städningen enligt överenskomna spelregler, t.ex. varje grupp i tur och ordning eller genom att överföra ansvaret på rökarna. Läroanstalten ska skaffa ändamålsenliga städredskap för städning av skräp.

”På skolgården borde också finnas annat än bara rökplatser, till exempel klätterställningar eller vad som helst” Pojke vid yrkesläroanstalt

Vad kan man ha i stället för rökning?

- ▶ Caféverksamhet
- ▶ Brädspele, musikinstrument, karaoke, bandverksamhet
- ▶ Tidningar, tillträde till bibliotek
- ▶ Biljardbord, bordtennisbord, bordishockey- eller bordfotbollsspel, flipper
- ▶ Tillträde till dator, spelkonsol, dansmatta
- ▶ Gatukorgboll, fotboll, vägglättring, skateramp, tillträde till motionsutrymmen under rasterna
- ▶ Soffgrupp för umgänge, möjlighet att titta på tv
- ▶ En studerande eller nyutexaminerad anställs att leda rastaktiviteterna

SPELREGLER. Främjandet av rökfrihet förutsätter även att man sätter gränser och att reglerna följs. Reglerna grundar sig på tobakslagen och definitionen av en rökfri läroanstalt, som har behandlats i kapitel 1. Vid läroanstalten utarbetas tydliga regler för att förbjuda rökning och definieras sanktioner. Med hjälp av spelreglerna strävar man efter att garantera en trygg och angenäm studie- och arbetsmiljö för alla samt att främja välbefinnandet. Man ska även övervaka förbud som satts, så att ord och gärningar motsvarar varandra. För personalen utarbetas tydliga anvisningar för rastövervakningen. Varje enskild person i personalen har i uppgift att ta upp de studerandes rökning och snusning och ingripa mot dessa: påminna om

reglerna och övervaka att dessa genomförs, diskutera rökstopp och hänvisa till stöd för rökstopp. Spelreglerna gäller även under perioden för inläring i arbetet. Personalen ska inte röka med studerande. Tydliga spelregler utgör grunden för rökfriheten, men framför allt är det fråga om uppmuntran, motivering och att ge stöd. Samtidigt som man begränsar rökning bör man erbjuda stöd och hjälp för rökstopp.

”Enligt min uppfattning bör man övervaka minderårigas rökning, men lärarna blundar när alla andra också går och röker” Flicka vid yrkesläroanstalt

”Lärarna orkar övervaka under de två första veckorna i början av skolåret. Och sedan är det slut” Flicka vid yrkesläroanstalt

Sanktioner

För studerande:

- ▶ Diskussion ensam eller i grupp, uppmuntran till att sluta röka och att erbjuda stöd
- ▶ Kontakt med minderårigas vårdnadshavare
- ▶ Förmaningstal, skriftlig varning
- ▶ Kontakt med polis och ett eventuellt bötesstraff

För personalen:

- ▶ Diskussion och hänvisning till stöd för rökstopp
- ▶ Anmärkning

INFORMATION OM RÖKFRIHET OCH STÖD AV INTRESSEGRUPPER. Både studerande och personalen och läroanstaltens intressegrupper såsom föräldrar, arbetsgivare och olika samarbetspartners, informeras om rökfriheten vid läroanstalten. Vuxna har ansvar för att främja rökfriheten vid läroanstalten. Det är viktigt att personalen är medveten om varför rökfrihet är viktig och vad främjandet av rökfrihet i praktiken betyder. Vid personalens diskussions- och utbildningsevenemang lönar det sig att utnyttja resultaten från hälsoenkäter och andra undersökningar och sakkunnigföreläsningar. Även i personalguider berättas det om rökfrihet. Till läroanstaltens personal hör alla de som arbetar vid läroanstalten. Även personalen och cheferna inom köpta tjänster informeras om rökfrihetens betydelse.

Föräldrarna och läroanstalten arbetar för en gemensam sak när de främjar ungdomars välbefinnande. Föräldrarnas stöd för främjande av rökfrihet – och speciellt för det egna barnet som håller på att sluta röka – är av yttersta vikt. Därför lönar det sig att berätta om rökfriheten vid läroanstalten t.ex. vid föräldramöten och i brev som skickas till föräldrarna samt vid föräldraföreningens möten. För föräldrarna kan man även berätta hur de kan stötta sina ungdomar vid rökstopp t.ex. genom att förstå och uppmuntra samt att hjälpa till att skaffa substitutionsbehandlingar för dem som behöver. Arbetspraktikplatserna bör även bli in-

formerade om rökfriheten. Den omgivande gemenskapen kan informeras om rökfriheten t.ex. med hjälp av lokaltidningen.

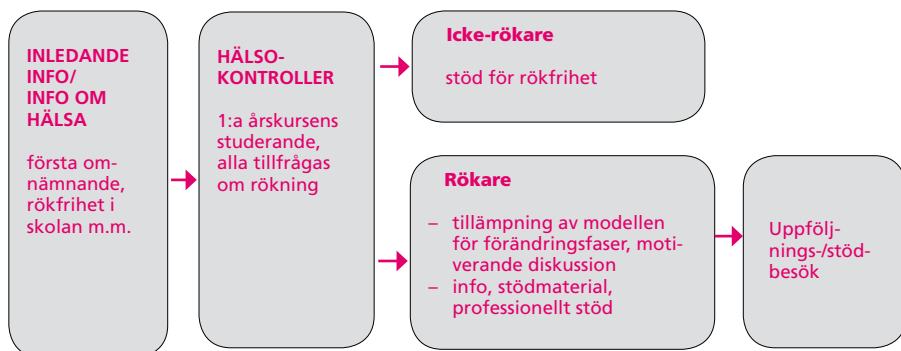
Studerandena informeras om rökfriheten vid läroanstalten på ett positivt sätt och om möjligheterna att få stöd för rökstopp

- ▶ Ansökningsguide, webbsidor, inledande intervjuer, antagningsbrev, guide för studerande
- ▶ Läsårets inledande evenemang, dagar för att skapa gruppsammanhållning bland nya studerande
- ▶ Intranätsidor, e-postmeddelanden, anslagstavlor, info-tv, utrop
- ▶ Skyltar, affischer som studerande planerat
- ▶ Arbetspraktikinfo
- ▶ Reflexer, kläder, kassar, muggar, pennor, o.s.v.

PELARE 2: Studerandes hälsa

I skol- och studerandehälsovården på Helsingfors stads hälsovårdscentral förs rökning på tal genast från och med informationsevenemanget om studierna. Vid hälsokontroller frågar man systematiskt om rökning. För rökare erbjuds stöd för rökstopp och icke-rökare uppmanas att fortsätta med rökfrihet.

Bild 3. Handlingsmodellen för skol- och studerandehälsovården på Helsingfors stads hälsovårdscentral.



VID INLEDANDE EVENEMANG OCH HÄLSOINFORMATIONSEVENEMANG FÖR FÖRSTA ÅRSKURSENS studerande tar man upp ämnet rökning och påminner om rökfriheten i skolan.

VID HÄLSOKONTROLLER FÖR FÖRSTA ÅRSKURSEN frågar man alla studerande om rökning. Rökfrihet och strävan att uppnå det lyfts fram som en viktig fråga, även om den unga inte har vilja eller motivation att sluta röka just vid detta tillfälle. Rökfria ungdomar uppmuntras till rökfrihet. För rökande ungdomar fäster man speciell uppmärksamhet vid diabetes, användning av p-piller, andningsorgansjukdomar (bland annat astma) och släktbakgrund. För att utreda motivationen används Prochaskas modell för förändringsfaser (se kapitel fyra) samt en motiverande diskussion. Om motivationen och viljan väcks eller redan tidigare blivit väckt hos den unga att sluta röka, ges följande material: Fagerströms test (se kapitel fyra), Andningsförbundet Heli rf:s blankett för inledande intervju, stödmaterial t.ex. fres-sis.fi, stumpi.fi.

I samband med **HÄLSOKONTROLLEN FÖR ANDRA ÅRSKURSEN** uppdateras situationen i fråga om rökning eller rökfrihet både vid hälsovårds- och läkarmottagningen. Vid läkarmottagningen har man möjlighet att diskutera med minderåriga t.ex. om substitutionsbehandling. Man motiverar de unga som röker att bli rökfria. Broschyren ”I dag är rätta dagen” ges till de unga.

UPPFÖLJNINGS- ELLER STÖDMÖTEN FÖR DEN UNGA SOM RÖKER EFTER HÄLSOKONTROLLEN. Man kommer överens om ett stödmöte om ca 1–3 veckor, för vilket det reserveras ca 30–45 minuter tid. Vid mötet går man igenom Fagerströms test som den unga i förväg har fyllt i, Heli:s blanketter för inledande intervju samt utnyttjar Prochaskas modell för att utreda förändringsfasen. Den unga motiveras och uppmuntras till rökfrihet. Den unga ges Heli:s broschyr Tobak och hälsa. När tidpunkten för mötet närmar sig kan man ännu vid behov skicka en påminnelse om överenskommet möte t.ex. som ett textmeddelande.

PELARE 3: Undervisning

HÄLSOKUNSKAP. Främjandet av rökfrihet tillhör naturligtvis läroämnet hälsokunskap. Ett speciellt viktigt tema för studerande vid yrkesläroanstalterna är att sluta röka, motivera och stimulera till detta samt att ge stöd vid rökstopp. Vid yrkesläroanstalterna är även ork i arbetet och arbetsvälbefinnande intressanta och viktiga synvinklar vid främjandet av rökfriheten. Tips för undervisning finns i slutet av guiden i delen Länkar till tilläggsmaterial.

YRKESÄMNER. Arbetsgivare uppskattar allt mer rökfrihet och flera företag och offentlig-rättsliga samfund är numera rökfria arbetsplatser. Anställda har en viktig roll i att skapa företagsmiljön och hur kunderna upplever att de blir betjänade. I undervisningen kan även utnyttjas arbetsgivare som förespråkare för rökfrihet. Det är även viktigt att fundera på yrkesetik och yrkesidentitet när man förbereder sig för det blivande yrket. Bra frågor är:

- ▶ Vilken förebild ger rökare som arbetar bland barn och unga för barnen och ungdomarna?
- ▶ Hur lämpar sig rökning för anställda inom välfärds-, skönhets- eller hälsovårdsbranschen? Och för personer inom kundbetjäning?
- ▶ Hurdan rökningsskultur råder inom den egna branschen? Vilka samband har den med yrkeskunnigas välbefinnande och hälsa inom branschen?

INLÄRNING I ARBETET. Studerandena kommer från en rökfri läroanstalt. Läroanstaltens spelregler och lagstiftning gäller även under perioden för inläring i arbetet. Anställda på arbetsplatsen är förebilder av en fackman inom branschen för den unga, och de ger exempel på arbetskulturen inom branschen. Rökfriheten kan antecknas i avtalet om inläring i arbetet, och det lönar sig att diskutera saken med arbetsgivare. Det finns skäl att utarbeta tydliga anvisningar både för arbetsgivarsidan och för de studerande.

SLUTA RÖKA-GRUPP SOM VALFRIA STUDIER. Målet med en sluta röka-grupp är att erbjuda de unga både handledning och kamratstöd vid rökstopp. Det är lättare att sluta röka tillsammans med kamraterna. Gruppen kan ordnas som en del av undervisningen vid yrkesläroanstalter, t.ex. valfria studier. Kursen ger studieveckor, och i betyget syns kursen t.ex. under namnet kurs i livskompetens eller kurs i hälsokompetens. Alla kursdeltagare lyckas inte med rökstopp första gången. Men även de får värdefulla kunskaper och färdigheter från kursen som de kan utnyttja senare i livet.

Det är lättare att sluta röka tillsammans med kamraterna

En sluta röka-grupp har vanligen en eller två utbildade ledare och 8–12 medlemmar. Gruppen träffas 8–16 gånger under en viss tidsperiod. I början förbereder man sig på möten att sluta röka. Där stimuleras och testas deltagarnas motivation för rökstopp. Därefter sätter gruppmedlemmarna som engagerat sig i att sluta röka ett gemensamt mål och datum för rökstopp. Efter uppsatt datum för rökstopp behandlar man avvänjningssymtom och funderar tillsammans på aktiviteter i stället för rökningen/som ersätter rökningen. Substitutionsbehandlingar erbjuds kostnadsfritt för deltagarna. Till exempel lärare i hälsokunskap, kuratorn eller hälsovårdaren kan utbilda sig till ledare för ungdomarnas sluta röka-grupp. Grupper kan även bildas i samarbete med t.ex. ungdomsväsendet. Finlands Cancerförening (www.cancer.fi) arrangerar ledarutbildning.

PELARE 4: Stöd för rökstopp

När man begränsar och försvårar ungdomarnas rökning, bör man samtidigt ge dem stöd för rökstopp. Rökande ungdomar brottas ofta ensamma med svårigheterna med rökstopp.

”Jag skulle faktiskt göra ett annat val, om jag bara kunde”
Pojke vid yrkesläroanstalt

Enligt Finlands Cancerförenings uppdragsforskning önskar yrkesstuderandena ett praktiskt, samhälleligt och funktionellt stöd för rökstopp.

- ▶ konkreta och tydliga anvisningar
- ▶ aktiviteter och verksamhet
- ▶ kommentarer av någon med erfarenhet
- ▶ fortgående och regelbundet stöd med handledning (t.ex. stödpersoner)
- ▶ att någon bryr sig om och lyssnar
- ▶ att försöka tillsammans (i en kamratgrupp eller i små grupper)
- ▶ nikotinsubstitutionsbehandlingar för beroendet (det är viktigt att ge produktinformation och lära ut användningen och regelbunden dosering)
- ▶ belöningar och sanktioner
- ▶ rastaktiviteter
- ▶ bilder och tydlighet – enbart skriftligt material lockar och fungerar inte

Vid läroanstalten är det bra att ha mångsidigt stöd tillgängligt för rökstopp. För någon är det lättare att sluta röka i grupp, medan det passar bättre för någon annan att diskutera på tu man hand. Stöd för rökstopp bör vara lätt tillgängligt. Läroanstaltens personal bör ha förmåga att erbjuda den unga stöd – var och en vet var man får stöd för rökstopp. Följande stödformer står till buds:

- ▶ sluta röka-kurser
- ▶ personlig handledning på hälsovårdarmottagning
- ▶ virtuellt stöd för ungdomar: fressis.fi, för personal: stumppi.fi
- ▶ Stumppi-rådgivningstelefon, på det kostnadsfria numret 0800 148 484 får man personlig rådgivning vardagar kl. 13–18
- ▶ för personal: företagshälsovård
- ▶ I Helsingfors erbjuds inom ramen för programmet Ett rökfritt Helsingfors kostnadsfri substitutionsbehandling och tobaksklinikens avvänjningstjänster

Jag fimpar mig fri-tävlingen kan fungera som en stödform som uppmuntrar studerande att sluta röka. Jag fimpar mig fri-tävlingen kämpar för rökstopp antingen ensam eller i en kamratgrupp. De som deltar i tävlingen får inte röka eller använda snus under tävlingsmånaden. Tilläggsuppgifter om tidtabeller, regler och priser finns på tävlingens webbsidor www.lopettaja.fi. Jag fimpar mig fri-tävlingen koordineras av Terveys-Hälsan ry, organisationen för förebyggande missbruksarbete.

PELARE 5: Stimulerande upplysning

Avsikten med stimulerande upplysning är att väcka idéer hos ungdomarna och att påverka det allmänna åsiktsklimatet. Det lönar sig att med jämna mellanrum aktivera främjandet av rökfriheten vid läroanstalten med hjälp av olika evenemang om välbefinnande, temadagar, kampanjer och motsvarande. Meningen är att hålla saken aktuell, skapa intresse och entusiasm på hela läroanstalten och hos enskilda studerande. Det lönar sig att skraddarsy den stimulerande upplysningen studerandegruppspecifikt, t.ex. skönhets- och välbefinnandedagar för studerande inom skönhetsbranschen.

Evenemang erbjuder aktiviteter, information om tobak och stöd för rökstopp. I Helsingfors har hälsoorganisationerna ansvaret för arrangerandet av evenemang tillsammans med läroanstaltens hälsovårdare och Klaari Helsingfors. Hälsoorganisationerna har även startat olika kampanjer och samlat ihop material som läroanstalten kan utnyttja i marknadsföringen av rökfrihet.

I **EVENEMANGET COFFIN SHOP** lockade en ljusröd likkista studerandena att testa hur det känns att ligga i en äkta likkista. Studerande väcktes till rökstopp med sloganen ”Vain joka toinen kuolee tupakkaan” (Bara varannan dör av tobak). Man kunde ladda ner en bild av sig i likkistan på adressen fressis.fi, där det finns information om rökstopp. Vid evenemanget hade man även möjlighet att diskutera om och få stöd för rökstopp. Den upplevelsemässiga kampanjen väckte och gjorde ett rörande intryck.

KLÄDKOLLEKTIONEN SKUNK GIRL var skönhets- och modevärldens ställningstagande till rökfrihet. Klädkollektionen visades upp i programmet Suomen huippumalli haussa (Finlands nästa toppmodell) och salufördes i Vero Moda-affärerna. I Helsingfors arrangerades ett mode- och skönhetsevenemang för studerande inom kosmetolog-, frisör- och konfektionsbranschen, där speakern för programmet Suomen huippumalli haussa (Finlands nästa toppmodell) Anne Kukkohovi och kollektionens designer Tiia Vanhatapio talade för rökfriheten.

Med hjälp av **EN EREKTIONSLÅDA** åskådliggjordes för unga män som studerar vid yrkesläroanstalter hur tobak påverkar erektionen. Den unge satte sina händer i två lådor. I den ena lådan var de möjligt att känna på en dildo påklädd i en kondom som beskrev erektion hos en rökfri man. I den andra lådan åskådliggjordes försämrade erektion hos en rökande man med hjälp av en kondom fylld med mjöl. I kampanjen hade man möjlighet att mäta volymen i lungorna samt få information om rökningens påverkan och stöd för rökstopp.

TOBAKSTEMADAGEN VAIN JOKA TOINEN KUOLEE TUPAKKAAN (BARA VARANNAN DÖR AV TOBAK) var en kampanj som yrkeshögskolestuderande inom social- och hälsovården arrangerade som sitt lärdomsprov. ”Ajatussätkät” (tankecigar) d.v.s. pappersrullar som innehöll ställningstagande påståenden, lockade ungdomar att bekanta sig med sinnespunkter. Vid sinnespunkterna observerade man olika saker som hänger ihop med rökning: i hörlurarna hördes tobakshosta, i papplådan fick man känna hur en rökare luktar, kroniskt obstruktiv lungsjukdom fick man simulera genom att andas genom ett smalt sugrör och toba-

kens inverkan på smaknerverna visades genom att man fick dricka svag saft. Även den ovan beskrivna erektionslådan var med i evenemanget. Därtill fanns olika slags information på affischer till studerandenas påseende, och som slut på temadagen hade man möjlighet att delta i en frågelek och vinna priser.

PÅ AFFISCHERNA IF I SMOKED, I WOULD QUIT uppmuntrade kändisar ungdomarna att sluta röka. Affischerna sattes upp vid läroanstalterna. Därtill planerade ungdomarna själva affischer mot rökning. Affischer och annat material som tillhör temat kan laddas ner på adressen www.fressis.fi. Två av affischerna illustrerar detta kapitel.

Två askar var ute på äventyr på nya studerandes dag för att skapa gruppsammanhållning. Askarna åskådliggjorde beroendet och det hur lätt man blir beroende av rökning. Askarna hänvisade ungdomarna till sidan fressis.fi för att testa sitt eget beroende. På sidorna finns även en video om mötet mellan askarna och Ari Koivunen. Vid evenemanget gavs även information om rökning och erbjöds stöd för rökstopp.



Kampanjfigurer
Foto Cancerorganisationerna

”Även en yrkesskolelev kan vara rökfri!” – rökfrihet i studerandeverksamheten

Reetta Ruokonen

INTRESSEORGANISATIONEN FÖR YRKESSTUDERANDE STÖDER RÖKFRIHET. Yrkesstuderande – SAKKI ry tog kraftigt ställning för välbefinnandet bland framtidens fackmän genom att ge ut guiden ”Amiskin voi olla savuton!” (Även en yrkesskolelev kan vara rökfri!). Avsikten med guiden är att väcka studentkårer och tutorer att bli aktiva aktörer i rökfrihetsarbetet. Guiden baseras på erfarenheterna i projektet Savutta Savossa (Rökfritt i Savolax), och dess budskap förs för tillfället fram av projektet Savuton Sohva Sakille (Rökfri Soffa för Sakki). Med Sakki ry:s ordförandes Susanna Haapalainens ord: ”Studentkårerna i rökfrihetsarbetet är en obestriddigt värdefull resurs, eftersom de studerande själva skapar sin egen studiekultur och praxis.”

ATT VARA MEDVETEN OM ROLLEN SOM FÖREBILD FÖR DEM SOM FUNGERAR I STUDENTKÅREN ELLER SOM TUTORER. En rökfri läroanstalt ger de unga som fungerar inom studentkåren eller som tutorer en roll som förebilder även angående rökning. De signalerar den ifrågavarande läroanstaltens kultur och handlingsätt till andra studerande. Speciellt tutorerna har en betydande roll, för de kan vara den första kontakten i den nya miljön för de nya studerandena. Samarbetet med studentkåren och tutorerna är mycket viktigt för att man får de unga att inse sin roll som förebilder och det budskap de förmedlar i vardagens situationer – hör rökning till läroanstaltens kultur eller inte?

IDÉER FRÅN STUDENTKÅREN OCH TUTORERNA FÖR INFÖRANDE AV RÖKFRIHET. Studentkåren och tutorerna kan behandla frågor om rökfrihet t.ex. vid lägerevenemang eller planeringsevenemang som annars samlar ihop studerandeaktörerna en gång per termin. Vid dessa evenemang kommer studerandena med idéer om nya planer samt utvärderar den tidigare verksamheten ur sin egen synvinkel. Studerandena kan exempelvis planera en intern rökfrihetskampanj för en hel läroanstalt som består av flera evenemang eller kampanjer som är förlagda till olika skeden under läsåret.

Studerandena bör emellertid alltid diskutera med läroanstaltens personal om de nya idéer som uppstått vid deras egna möten och åtgärder som behövs för genomförandet. Detta följer god sed och på detta sätt undviks eventuella överlappningar i verksamheten. Diskussion kan föras t.ex. i läroanstaltens arbetsgrupp för rökfrihet med studeranderepresentation. I projektet Savutta Savossa (Rökfritt i Savolax) kom studerandena med fem goda förfaranden för att främja rökfriheten vid läroanstalten. Dessa presenteras kortfattat nedan:

Trivsel i skolmiljön

Det är viktigt att erbjuda aktiviteter för studerande för att undvika rökning på raster eller under håltimmar på grund av brist på andra aktiviteter. Studerandena har olika önskemål och idéer om bra aktiviteter eller om att förbättra trivseln i studiemiljön, och dessa är bra att utreda t.ex. med hjälp av en enkät. Enkäten kan göras per e-post eller t.ex. så att tutorer-

na och studentkårens medlemmar går runt bland studerandena och frågar dem i samband med någon temadag. Vid elevkårens möte går man igenom de förslag man fått och vidtar nödvändiga åtgärder för att genomföra dessa. Finansieringskanaler kan sökas både vid läroanstalten och t.ex. hos lokala företag eller fackföreningar. Det är bra att tillsammans med läroanstaltens personal omsorgsfullt gå igenom spelreglerna för finansieringen. Tutorerna och studentkårens medlemmar kan därtill fungera i läroanstaltens vardag som en länk till och inspiratör för rastaktiviteter. De kan gå bland rökarna t.ex. med ett mölkkyspel och locka studerandena att hoppa över en cigarett och i stället spela en omgång mölkkyspel.

Osmätningar

Enligt studerandena är en osmätare ett bra sätt att få rökare att tänka på sina egna rökvanor och sin hälsa. Man kan gå runt med osmätaren i olika enheter och tutorerna eller studentkårens medlemmar kan vara med och locka andra för att mäta sin kolmonoxidhalt. Man bör emellertid ha med en person som är grundligt insatt i användningen av osmätaren, och som även kan tala om rökningens övriga skador för hälsan och känner till stödtjänsterna för rökstopp. En dylik person är t.ex. läroanstaltens hälsovårdare eller läraren i hälsokunskap. Om läroanstalten inte har en egen osmätare kan den lånas till exempel från någon hälsoorganisation. Då kan deras anställda delta med studerande i enhetsrundor.

Rökfrihet under aktivitetsdagar

Vid läroanstalter ordnas många slags aktivitets- och temadagar kring olika teman. I samband med dagarna kan man utmana de studerande att vara rökfria under aktiviteterna till exempel med hjälp av något litet pris. Studentkåren och tutorerna kan även själva ordna en temadag om rökfrihet eller mer omfattande om välbefinnandet. För arrangemanget behövs ett tillstånd av läroanstaltens ledning. På presentationsställen kan det finnas material och personal från hälsoorganisationer och idrotts- eller intresseföreningar. Även tutorerna och studentkåren kan ordna egna presentationsställen till exempel i form av utspel. Presentationsställena kan fungera som orienteringskontroller från vilka man genom att samla märken kan förtjäna t.ex. en kaffekupong till caféet eller delta i utlottningen av något pris. Det lönar sig att skicka meddelanden om evenemanget till lokala medier före evenemanget. På så sätt kan evenemanget få större publicitet och utgöra en källa för intresse även för andra läroanstalters studerandeaktivister.

Att utmana kamrater att sluta röka

De unga som funderar på att sluta röka gör ett rökstoppsförsök lättare tillsammans med kamraterna än ensam. För att öka rökstoppsförsök kan studentkåren eller tutorerna starta en utmaningskampanj där kamratgrupperna med ett gemensamt rökstoppsförsök sinsemellan kan tävla om titeln för det tuffaste gänget.

Material som passar motivet

Studentkåren och tutorerna kan sätta sig in i rökfriheten genom att producera olika slags material. Man kan även ta itu med allvarliga saker t.ex. med hjälp av humor. Materialet kan vara förslagsvis pins, t-tröjor, affischer och väggmålningar.

ELIKSI – samarbete, aktivt deltagande och påverkningsverksamhet

Susanna Leimio-Reijonen

ELIKSI – FÖR LIVSMILJÖNS BÄSTA är en handlingsmodell som utvecklats i Terveys – Hälsan rf:s projekt Nuorilta nuorille (Från unga till unga) och Innostu! ja innosta! (Bli intresserad! och Inspirera!). Modellen lämpar sig både för arbetet med att främja rökfrihet och som en struktur för flera andra processer som avser människors och livsmiljöns hälsa och välbefinnande. ELIKSI förstärker ungdomarnas delaktighet och aktivitet vid främjandet av hälsosamma levnadssätt. ELIKSI uppmuntrar dem även att ta ansvar, lyfta fram sin sakkunnighet samt att samarbeta med vuxna. Handlingsmodellen baserar sig på en referensram för socialpedagogisk och sociokulturell inspiration. Själva verksamheten byggs upp som en process inom gruppen. Dess centrala principer är delaktighet, samhörighet och att handla tillsammans. Det ingår fyra faser: Vi, Vardag, Praxis och Vision:

VI – att skapa en fungerande grupp

Processen startas med att en grupp skapas. Gruppen kan redan existera någonstans i närmiljön, t.ex. vid läroanstalten eller i elevhemmet. Gruppen kan även skapas ända från början kring ett bestämt tema, t.ex. inom läroanstalten för att främja rökfriheten. Det är viktigt att gruppmedlemmarna deltar frivilligt, och precis så länge, som de upplever verksamheten meningsfull för sig själva. Verksamhetens frivillighet förstärker gruppmedlemmarnas motivation att handla för den gemensamma saken.

En fungerande grupp upplevs som en gemenskap, där det ges utrymme för medlemmarnas personliga drag, behov och verksamhet, och till vilken de upplever att de tillhör. I en fungerande grupp diskuterar och byter medlemmarna åsikter genom att respektera och uppskatta varandra – i ett jämlikt förhållande. En dylik äkta gemenskap, där var och en har utrymme att uttrycka sig själv på sitt eget personliga sätt, förstärker människors sociala färdigheter och stöder deras utveckling till unika personer. I det enklaste fallet kan skapande av grupp-sammanhållning främjas med hjälp av diskussioner och lekar, genom att uppmuntra gruppmedlemmarna att berätta mera om sig själv, sitt kunnande och sina uppfattningar än vad som kan ses endast på utsidan. Inom organisationer, i litteratur och på Internet finns mycket information och olika idéer som stöd för att skapa grupp-sammanhållningen.

WARDAG – kartläggning och analys av handlingsmiljön

Bakom varje mänskligt fenomen finns en grupp faktorer som påverkar fenomenets betydelser, orsaker och konsekvenser. Kartläggning och analys (miljöanalys, samhällsdiagnos) av handlingsmiljön är en metod och teknik som ökar gemenskapsmedlemmarnas uppfattningar om sin egen levnads- eller handlingsmiljö, förbättrar deras vetskap om sitt välbefinnande, skapar grund för ett gott liv inom gemenskapen och åstadkommer förändring.

Vid kartläggningen av sin handlings- och levnadsmiljö plockar och samlar gruppen först både ny och redan existerande information om de fenomen den betraktar (till exempel rökfriheten vid läroanstalten) och om dess eventuella bakgrundsfaktorer. När det finns tillräckligt med informa-

tion beskriver, analyserar och delar gruppen ut sin uppfattning och sin kunskap om gemenskapens hälsa, välbefinnande och dess villkor. Den dryftar även vilket fenomen det är fråga om och vilka olika individuella, gemensamma och samhälleliga faktorer som påverkar dess existens.

Med hjälp av en miljöanalys kan gruppen utvärdera förhållanden i handlingsmiljön, gemenskapsmedlemmarnas verkliga hälsobehov samt behov som hänför sig till främjandet av gemenskapens hälsa. För att få ett tillräckligt omfattande intryck strävar man efter att arbetet utförs i samarbete med så många sakkunniga som möjligt. Samarbete och dialog mellan gruppmedlemmarna bidrar till att se bakom vardagliga fenomen. Samtidigt utvecklar det idéer, utvidgar synvinklar och styr arbetet framåt.

PRAXIS – från teori till praktik

Praxis inriktar aktörer från tankar mot praktisk verksamhet. Efter kartläggningen av handlingsmiljön framskrider man i processen till en noggrannare analys av resultaten, som fördjupar gruppens förståelse för saken som behandlas. Med hjälp av diskussioner, ett gemensamt tänkande och tolkningar bildar gruppen en uppfattning om fenomenet och dess bakgrundsfaktorer – om sakernas förhållande mellan orsak och verkan.

Efter att ha bildat en tillräckligt enhetlig uppfattning om det betraktade fenomenet och dess mest betydande bakgrundsfaktorer, sätter gruppen dessa i prioritetsordning enligt en viss princip. Därefter väljer gruppen den primära bland dessa, enligt gruppens tycke det viktigaste, mest akuta eller mest intressanta behovet, utmaningen eller problemet som tema för sitt utvecklingsprojekt. Det kan även finnas två teman. Alla behov är emellertid inte likvärdiga, alla kan inte skötas samtidigt och alla har inte en likadan inverkan på människor. För dessa existerar eventuellt egna projekt vid senare tidpunkter.

Efter att objektet för intervention har valts, börjar gruppen utarbeta en projektplan, en plan för hur man ska fortsätta. I planen beaktar gruppen resultaten för den miljöanalys man gjort. Det är viktigt att projektet skapas i förhållande till handlingsmiljön och de uppgifter man fått därifrån. Sedan när projektplanen är färdig, genomförs den vid en tidpunkt som gruppen anser vara bäst.

VISION – utvärdering och från projekt till varaktig verksamhet

ELIKSI är gruppens gemensamma process för uppväxt och inläring. Detta är möjligt tack vare den kontinuerliga och regelbundna utvärderingen av verksamheten som gruppen utför tillsammans. Reflektion och utvärdering styr processen och hjälper till att göra förändringar senare när dessa behövs. Förutom sin styrande roll skapar processutvärderingen även nya behov och handlingspunkter.

Vid sidan av processutvärderingen uppmuntrar ELIKSI grupperna att göra en slututvärdering. ELIKSI styr mot utvärdering av resultaten och produktionen, att avgöra vad som verkligen har uppnåtts och hur man borde fortsätta framåt. Vid slututvärderingen är det egentligen fråga om kollektivt minne, som hjälper till att se olika utvecklingsfaser för saker och situationer. Den hjälper även gruppen att gestalta helheten, vad som inträffat under arbetets gång, vem som gjorde vad och vilka orsak-verkan-förhållanden man kan hitta i olika situationer och händelser. I bästa fall kan den mångsidiga utvärderingen diagnostisera, förutspå, orientera och kontrollera.



Foto Minna Kallinen/Skills Finland ry

KAPITEL IV

Praktiska medel som stöd för rökfrihetsarbetet

Kvalitet genom planering och utvärdering

RÖKFRITT-tabellen

I **RÖKFRITT-TABELLEN** finns den omfattande helheten i rökfrihetsarbetet som grundar sig på intervjumaterial. Tabellen kan användas som en minneslista både för planeringen av rökfrihet och som grund för utvärderingen. Vid planeringen hjälper verktyget till att uppfatta rökfrihetsarbetets omfattande helhet och att välja tyngdpunkterna för den egna verksamheten. Efter valet av tyngdpunkter kan man fundera ut hur varje delområde genomförs i praktiken, vem som ansvarar för införandet eller koordineringen, enligt vilken tidtabell och så vidare.

Tabellen kan användas som anteckningsredskap och som en bekräftelse på en gemensam förbindelse. När praktiska erfarenheter samlas i och med införandet av rökfriheten, kan man återvända till tabellen och tillsammans utvärdera det utförda arbetet. Med hjälp av självutvärdering kan man granska vilken verksamhet som redan har etablerat sig och vilken som saknar vidareutveckling eller omstrukturering. Utifrån utvärderingen och poängsättningen kan man välja de utvecklingsobjekt som upplevs som viktiga samt definiera tillhörande åtgärder, ansvariga instanser och tidtabell.

Poängsättningsanvisningar för utvärderingen:

5 = uppfylls, en del av verksamheten

4 = uppfylls nästan helt, håller på att formas som en del av verksamheten

3 = beaktas, uppfylls inte/utnyttjas inte så bra som möjligt

2 = beaktas, uppfylls tillfälligt

1 = har beaktats, uppfylls ännu inte

0 = har inte beaktats

- = uppfylls inte, är inte ändamålsenligt

Objekt för utvärdering	Vad betyder det i praktiken hos oss och vilka ansvarar för detta?	Självutvärdering (0-5, -)
Resurser för rökfrihet		
Man diskuterar rökfrihet och åtgärder öppet och omfattande, t.ex. - vid personalmöten - vid studerandvårdgruppens möten - vid elevkårens möten - vid föräldramöten		
Man kartlägger åsikter och idéer om införandet av rökfrihet och ger kritik t.ex. - med en elektronisk enkät - med begäran om utlåtanden		
Man utnyttjar kompetensen hos sakkunniga, t.ex. - sjukvårdsdistrikt - forskningsinstitut - organisationer		
Man bildar nätverk inom rökfrihet regionalt och nationellt, t.ex. - övriga läroanstalter och högskolor, - aktörer inom missbruksarbete i kommunen		
Man lyssnar på de ungas idéer och utnyttjar studerandenas yrkeskunnande i rökfrihetsarbetet, t.ex. - temadagar - lärdomsprov - namnet på rökfrihetskursen och reklam - komma med idéer till sanktioner		
Studerandeverksamheten aktiveras för att föra ett positivt budskap om rökfrihet från unga till unga		
Deltagande i främjandet av rökfrihet i mån av möjlighet på kommun- och regionnivå		
Samarbete med arbetsgivarinstanser i fråga om rökfrihet, t.ex. - avtal om inläring i arbetet - företagssponsring vid rökfrihetstävlingar		

Objekt för utvärdering	Vad betyder det i praktiken hos oss och vilka ansvarar för detta?	Självutvärdering (0-5, -)
Rökfrihetsprocessen: från beslut till praktiskt införande		
En rökfrihetsgrupp bildas av representanter för personalen och studerandena för att koordinera planering, införande och uppföljning och utvärdering av rökfrihetsarbetet		
Man förbereder och fattar ett beslut om rökfrihet		
En kartläggning av utgångsläget utförs, t.ex. – rökningens utbredning vid läroanstalten och dess lokala bakomliggande drivkrafter – rökning som fenomen: samhällelig situation – resurser som står till förfogande: aktörer och samarbetsinstanser, kompetens, resurser		
Att sätta huvud- och delmål för rökfrihetsarbetet, t.ex. – rökningen bland studerande kommer att minska på lång sikt – för rökstopp erbjuds mångsidigt stöd under följande läsår – hela personalen bär ansvaret för övervakningen och beaktar sin egen roll som förebild		
Definition av åtgärder för att uppnå målen utgående från den undersökta informationen		
Anteckning av innehåll och åtgärder för rökfrihet, t.ex. – i missbruksstrategin och välfärdsprogrammet – i personalguider		
Man kommer överens om arbetsfördelningen, ansvarsinstanserna och tidtabellen		
Uppföljning och utvärdering av införandet av åtgärderna i förhållande till målen och utgångsläget – enkäter som kartlägger rökning – diskussion och anteckning i rökfrihetsarbetsgruppen		
Verksamheten upprätthålls och förnyas.		
Delområden för införandet av rökfrihet:		
Regler, anvisningar och övervakning		
Rökning förbjuds i läroanstaltens lokaler, på dess område och under evenemang. Förbudet antecknas i ordningsreglerna.		
Definition av påföljderna för brott mot rökförbudet riktad till personalen och studerandena.		
Utarbetning av handlingsanvisningar för övervakning av förbuden och anteckning av dem i personalguider och missbruksstrategin.		
Hela personalen ges anvisningar om att övervaka rökförbuden.		
Andra instanser som använder läroanstaltens lokaler ges anvisningar om regler och handlings sätt i fråga om rökfrihet.		
Samarbete vid övervakning med olika instanser vid behov, t.ex. – med hemmen kommer man överens om informationen till dessa och berättar om påföljderna av brott mot rökförbudet – grannskapet – stadens myndigheter		
Förhindrande av att nya inofficiella rökplatser uppstår, man avlägsnar t.ex. sikhinder och kärl som används som askfat		

Objekt för utvärdering	Vad betyder det i praktiken hos oss och vilka ansvarar för detta?	Självutvärdering (0-5, -)
Kunskaper och attityder		
Rökning behandlas i läroämnet hälsokunskap, i gymnastikundervisningen och yrkesämnena, bl.a. – rökfriheten presenteras utbildningsområdesvis som en del av arbetsförmågan, -säkerheten och yrkesetiken – metoder för stresskontroll och avslappning för besvärliga situationer under vardagen i stället för cigaretter – rökningens sociala funktion tas upp vid sidan av hälsoverkningsarna		
Rökfrihet förknippas/ansluts som en del av intyget över arbetskapaciteten för yrkesutövare		
Arrangemang av olika kampanjer, temadagar, informationsinslag och tävlingar som uppmuntrar till rökfrihet		
Personalens kunskaper om tobak och färdigheter i hälsouppefostran utvecklas och man fäster uppmärksamhet vid personalens roll som förebilder		
Man fäster uppmärksamhet vid sätten att förmedla information – enkelriktad upplysning vs. växelverkan – kunskap som tilltalar ungdomarna och passar för en viss åldersgrupp		
Studerandena och personalen uppmuntras till hälsosamma levnadsvanor, t.ex. genom att man betalar deltagaravgifter för idrottsevenemang		
Samhörighet och bättre pauser		
Tillsammans med studerande utvecklas pausaktiviteter som främjar hälsan och samhörigheten, t.ex. utom- och inomhusspel, caféverksamhet som drivs av studerandena		
Man ökar trivselen i studiemiljön och rastaktiviteter i stället för rökning, t.ex. – reserveras ett vardagsrumsliknande pausrum för studerande – inreds tillsammans med studerande – motionsredskap eller spel skaffas		
En handlingskultur skapas som stöder studerandenas välbefinnande och delaktighet, bl.a. – ibruktagning av intyget över arbetskapaciteten för yrkesutövare – utveckling av studentkårsverksamheten		
Rökfrihet beaktas bl.a. vid tutorverksamhet och skapandet av gruppsammanhållning bland nya studerande, bl.a. – i tutorutbildningen diskuteras tutorernas roll för rökfrihet samt betydelsen av kamratpåverkan och -stöd		
Information om rökfrihet		
Att fundera på huvudmeddelanden för rökfrihet: – fördelarna med rökfrihet – vad betyder rökfrihet för var och en i praktiken		
Studerandena och personalen informeras om rökfrihet, bl.a. – marknadsföring av gemensam elevantagning, inträdesprov och antagningsbrev – arbetsplatsansökningar och personalguider		

Information och anvisningar delas ut till studerandes vårdnadshavare, övriga samarbetsinstanser samt intressegrupper, t.ex. – brev till föräldrar, föräldramöten – meddelanden till samarbetsinstanser – diskussioner i ledningsgruppen		
Rökfriheten synlig i studiemiljön, t.ex. – rökplatserna ändras till ett nytt ändamål tillsammans med studerandena – placering av skyltar eller klistermärken med rökfrihetsmotiv – städtalkon i studerandegrupper – renhållningspersonalen fäster speciell uppmärksamhet vid vissa områden		
Omfattande information via olika medier, t.ex. – offentliga webbsidor – intervjuer i lokala medier – insändare		
Objekt för utvärdering	Vad betyder det i praktiken hos oss och vilka ansvarar för detta?	Självutvärdering (0–5, –)
Stöd vid rökstopp		
Studerandena uppmuntras och ges stöd för att sluta röka, t.ex. – individuellt stöd från studerandehälsovården – stöd i kursform genom kursen för valfria studier – belöning av dem som lyckats		
Personalen uppmuntras och ges stöd för att sluta röka, t.ex. – avtal ingås med företagshälsovården för arrangemang av avvänjningstjänster – belöning av dem som lyckats		
Deltagande i nationella sluta röka-tävlingar eller ordnande av egna sluta röka-tävlingar vid läroanstalten, t.ex. teamen i olika enheter tävlar, eller studerandena ordnar egna tävlingar		
Aktiv information om stödtjänsterna för rökstopp i samband med annan information och verksamheten som främjar rökfrihet, t.ex. – vid evenemang – på lektionen i hälsokunskap		
Studerandenas positiva kamratpåverkan i samband med rökstopp ökas, t.ex. – kamratgrupperna uppmuntras och utmanas att sluta röka – personer som slutat röka uppmuntras att berätta om sina egna erfarenheter		

Kvalitetsstjärna och kvalitetskriterier

I broschyren *Stjärn kvalitet i sikte – Kvalitetskriterier för preventivt alkohol- och drog arbete (2006)* (*Laatutähteä tavoittelemassa – Ehkäisevän päihdetyön laatukriteerit*) presenteras verktyget för förebyggande alkohol- och drog arbete, som även kan användas som hjälpmedel i planeringen av rökfrihet. Kvalitetskriterierna och kvalitetsstjärnan för förebyggande alkohol- och drog arbete presenteras i detta sammanhang som ett exempel på att uppmuntra att noggrannare bekanta sig med verktyget. Förebyggande alkohol- och drog arbete är en verksamhet som strävar efter att främja hälsa, säkerhet och välbefinnande genom att främja en alkohol- och drogfri livsstil, genom att förebygga och minska skadeverkningar av missbruk samt genom att öka förståelse för och kontroll av missbruksfenomenet. I kvalitetsstjär-

nan beskrivs delfaktorerna i det förebyggande alkohol- och drogarbetet och idén att lyckas. Publikationen Stjärn kvalitet i sikte (Laatutähteä tavoittelemassa) innehåller en praktisk bearbetningsanvisning som framskrider steg för steg och kvalitetskriterierna kan användas som hjälp för planeringen av arbetet.

Kvalitetsstjärnan består av två trianglar som går in i varandra: innehållstriangeln som besvarar frågan vad man ska göra samt införetriangeln som besvarar frågan hur man ska göra. Uppföljning och utvärdering utgör ett gemensamt område. Varje udd på stjärnan d.v.s. en delfaktor är viktig och uddarna bör vara i balans sinsemellan. För att åstadkomma balans används kvalitetskriterier som fungerar som en minneslista vid planering, införande och utvärdering av arbetet.

Verksamheten i det förebyggande alkohol- och drogarbetet bör grunda sig på en realistisk situationsbedömning och pålitlig information om fenomenet. Man bör även vara medveten om vad man strävar efter att påverka med rökfrihetsarbetet. Utgör användningen av tobaksprodukter eller informationen om och attityderna till tobak föremål för verksamheten? Eller strävan efter att förstärka skyddande faktorer och minska riskfaktorer? Och på vilken nivå vill man påverka?

Genom att tänka på målgruppen, verksamhetsnivåerna samt kvalitetens delfaktorer är det möjligt att få en tydligare bild av vad som menas med tobaksarbetet vid läroanstalten. Handlingssättet som valts med stöd av ovan nämnda faktorer bör grunda sig på befintlig information om hur man framgångsrikt kan påverka bl.a. rökning, skyddande faktorer och riskfaktorer, information, attityder o.s.v. Om man som objekt för rökfrihetsarbetet väljer t.ex. att påverka kunskaper och attityder på lokalsamhällets nivå, kan man i stället för en allmän informationskampanj satsa på ett interaktivt och engagerande arbete som visat sig vara effektivt. Arbetet bör alltså ha en gedigen kunskapsbas och därtill ska även värdena och etiken beaktas.

Med hjälp av kvalitetsstjärnan är det möjligt att hitta tyngdpunkter och fokus i arbetet samt en tidtabell inom vilken arbetet genomförs. När dessa har blivit klara har personalen lättare att engagera sig i verksamheten. Tobaksarbetet känns inte som en ansträngning utan det är ett konsekvent, välplanerat arbete som har betydelse för allas vardag vid läroanstalten.

Bild 4. Kvalitetsstjärna



Tabell 2. Tolv kriterier för kvalitet, Jokinen (2006)

I Kvalitetskriterier för inriktning av arbetet	Kriterium 1: Inriktning av arbetet Kriterium 2: Arbetet är inriktat på utförandenivåerna inom preventivt alkohol- och drogarbete Kriterium 3: Arbetet har inriktats på en definierad grupp
II Kvalitetskriterier för innehållet	Kriterium 4: Kunskapsbasen för arbetet är säkrad Kriterium 5: Värderingarna och etiken i arbetet har definierats Kriterium 6: Arbetet är målinriktad samverkan
III Kvalitetskriterier för utförandet	Kriterium 7: För arbetet uppställda mål följer inriktningen av preventivt alkohol- och drogarbete Kriterium 8: De resurser som arbetet kräver har fastställts Kriterium 9: Utförandeprocesser har valts för arbetet
IV Kvalitetskriterier för uppföljning och utvärdering av preventivt alkohol- och drogarbete	Kriterium 10: Uppföljning och utvärdering är en fast del av arbetet Kriterium 11: Säkerställning av att delfaktorerna för kvalitet är i balans Kriterium 12: Arbetsresultaten relateras till utgångsläget

Verktyg för studerandehälsovården

Beroendetest och interventionsmodell för rekommendationerna Käypä hoito (God medicinsk praxis).

Nikotinberoendetestet Heaviness of Smoking Index (HSI) för ungdomar och vuxna som röker dagligen (inte diagnostiserande). Poängsättning 0-6. Källa för den ursprungliga finska texten är redaktionen för Käypä hoito (God medicinsk praxis).

Fråga	Alternativ	Poäng
1. Hur snabbt (i minuter) efter att du vaknat röker du din första cigarett?	under 6 6-30 31-60 över 60	3 2 1 0
2. Hur många cigaretter röker du per dag?	under 10 11-20 21-30 över 30	0 1 2 3

Tolkning: Totalt antal poäng 0-1 = litet nikotinberoende, 2 = måttligt beroende, 3 = starkt beroende, 4-6 = mycket starkt beroende

Testet Hooked On Nicotine Checklist för att identifiera tecken på beroende (inte diagnostiserande) som är speciellt planerad för dem som röker sporadiskt eller lite. Poängsättning 0–10. Den här texten baserar sig på tobaksenkäten Finriski-07 och Tupakkakertomus 2003 (Tobaksberättelsen).

Fråga	Alternativ	Poäng
1. Har du någon gång försökt sluta röka utan att lyckas?	Ja Nej	1 0
2. Röker du nu eftersom det är mycket svårt att sluta röka?	Ja Nej	1 0
3. Har du någon gång haft en känsla av att du är rökberoende?	Ja Nej	1 0
4. Är du ibland mycket röksugen?	Ja Nej	1 0
5. Har du någon gång haft en känsla av att du verkligen behöver en cigarett?	Ja Nej	1 0
6. Har du svårt att låta bli att röka på platser med rökförbud?	Ja Nej	1 0
När du försökte att sluta röka...(eller när du inte har rökt på ett tag...)		
7. Hade du svårt att koncentrera dig för att du inte kunde röka?	Ja Nej	1 0
8. Kände du dig mer irriterad när du inte kunde röka?	Ja Nej	1 0
9. Kände du en stark vilja eller ett starkt behov av att röka?	Ja Nej	1 0
10. Var du nervös, rastlös eller betryckt när du inte kunde röka?	Ja Nej	1 0

Tolkning: Redan 1 poäng betyder att det finns tecken på beroende och att kontrollen över rökningen (autonomin) delvis har förlorats. Ju mer poäng den svarande får, desto värre rökberoende har han/hon. Testet klassificerar inte beroendenivåer.

Modellen 5A (Ask, Advise, Assess, Assist, Arrange) som är planerad för kliniskt arbete omfattas av en sexpunktsstrategi tillämpad för intervention förknippad med modellen för beteendeförändring. Källa redaktionen för Käypä hoito (God medicinsk praxis).

1. **FRÅGA** klienten om rökning vid varje möte; fråga vilka av de framförda alternativen som bäst beskriver dennes rökningssituation vid tillfället (Tabellen nedan, påståendena 1–5).
2. **DISKUTERA** med klienten om dennes beredskap att sluta röka och definiera klientens beredskapsfas i fråga om rökstopp (Fagerströms test/HSI-test) (Tabellen nedan. Definiera även klientens nikotinberoende (Fagerströms test/HSI-test).
3. **ANTECKNA** klientens beredskapsfas i fråga om rökstopp (påståendena 1–5), nikotinberoende, rökningssätt, antal, varaktighet och kärnsaker (punkterna 2 och 3) samt bl.a. tidigare rökstoppförsök och eventuella problem som kommit fram vid dessa (skapar kontinuitet för intervention).

4. **UTMANA** (inrikta) diskussionens innehåll enligt klientens beredskapsfas angående rökstopp, så skapar du förutsättningar för kontinuitet vid interventionen och en fungerande interaktion.
5. **UPPMUNTRA**, hjälp och ge stöd för att gå vidare i faserna vid rökstoppet samt att klienten kan hålla sig rökfri.
6. **KONTROLLERA** och följ upp klientens situation beträffande rökning, reagera vid eventuella förändringar i beredskapen för rökstopp, inrikta diskussionen om intervention enligt klientens situation.

Påståenden	Förändringsfas som bestäms enligt svaret	Det centrala i interventionen
1. Jag har inte (ens) funderat på att sluta röka.	Rökstopp intresserar inte (fasen för ovilja att sluta röka)	<ul style="list-style-type: none"> - diskutera faktorer som upprätthåller rökning och klientens erfarenheter samt klientens hälsotillstånd i relation till rökning - undvik att skuldbelägga och moralisera - ge litteratur
2. Jag har allvarligt funderat på att sluta röka/försöka sluta röka under det kommande halvåret (6 mån.).	<i>Begrundandefas vid rökstopp</i>	<ul style="list-style-type: none"> - inled diskussionen så att klienten aktiveras att personligt fundera på fördelar/nackdelar med att sluta röka/fortsätta att röka - diskutera om klientens erfarenheter (nuläge, tidigare erfarenheter, eventuella avvänjningssymtom, övriga problem) samt om klientens hälsotillstånd i relation till rökning - diskutera klientens egen syn på hur han eller hon ska gå vidare - ge litteratur
3. Jag har planerat att sluta röka/försöka sluta röka under den följande månaden (30 dagar).	<i>Beredskap för rökstopp</i>	<ul style="list-style-type: none"> - diskutera klientens erfarenheter och åsikter och egna syn på hur han eller hon ska gå vidare (nuläge, tidigare erfarenheter, eventuella avvänjningssymtom, övriga problem) - utarbeta en plan tillsammans med klienten för hur han eller hon ska gå vidare med rökstoppet (stöd som behövs, medel, kontakter o.s.v.) - gör en överenskommelse med klienten om tidtabellen för rökstopp - uppskatta behovet av nikotinsubstitutionsbehandling, vid behov nikotinsubstitutionsbehandling med anvisningar
4. Jag har slutat röka under det senaste pågående halvåret (6 mån.).	<i>Rökfrihetsfas (tidig)</i> (Det är viktigt med uppföljning, stöd och kontaktmöjligheter)	<ul style="list-style-type: none"> - diskutera klientens erfarenheter och åsikter och egen syn på hur han eller hon ska gå vidare (nuläge, erfarenheter, tillgängligt stöd och hjälp, eventuella avvänjningssymtom, övriga problem) - definiera tillsammans stöd som fortfarande behövs, medel, kontakter o.s.v. - ge stöd och uppmuntra - om klienten börjat röka på nytt definiera på nytt förändringens beredskapsfas och inrikta diskussionen efter detta: diskutera erfarenheter, uppmuntra och ge stöd
5. Jag har slutat röka för över ett halvår sedan..	<i>Rökfrihetsfas (senare)</i> (Behovet av uppföljning, stöd och kontaktmöjligheter minskar hela tiden bland rökfria)	<ul style="list-style-type: none"> - diskutera klientens erfarenheter och åsikter och egen syn på hur han eller hon ska gå vidare (nuläge, erfarenheter, tillgängligt stöd och hjälp, eventuella avvänjningssymtom, övriga problem) - definiera tillsammans stöd som fortfarande behövs, medel, kontakter o.s.v. - ge stöd och uppmuntra - om klienten börjat röka på nytt, definiera på nytt förändringens beredskapsfas och inrikta diskussionen efter detta; diskutera erfarenheter, uppmuntra och ge stöd

Rökfrihetsförbindelse för en ny studerande

En rökfrihetsförbindelse är ett konkret medel att göra en ny studerande förtrogen med läroanstaltens regler och omfatta dessa i ljuset av det kommande yrket. Förbindelseblanketten nedan har använts vid läroanstalter inom social- och hälsovårdsbranschen redan vid ansökan till studier. Alternativt kan blanketten användas när studieplatsen bekräftas.

Modellblanketten är avsedd att åskådliggöra vad som behandlas i förbindelsen och hur saken presenteras för den studerande. Blanketten modifieras efter utbildningsområde, för att kunna presentera de viktiga synvinklarna för rökfrihet just inom ifrågavarande bransch för den studerande.

Det är viktigt att ha tid för diskussion vid ifyllning av blanketten och att ifyllningen inte är en enskild händelse, utan man återkommer till den senare. Blanketten är heller inte juridiskt bindande. Den enda avsikten med blanketten är att väcka tankar hos den studerande och att förstå avsikten med att läroanstalten är rökfri. Förbindelsen presenterades även i kapitel två i guiden.

Läroanstaltens namn, logo

Bästa studerande,

du söker en studieplats vid en läroanstalt inom social- och hälsovårdsbranschen. Vår läroanstalt är rökfri. Detta betyder att personalen och de studerande inte röker på läroanstaltens område under skoldagen. Samma gäller även perioderna för inläring i arbetet.

Flera yrkesbranscher och arbetsplatser förutsätter rökfrihet idag och anställer hellre rökfria personer. Speciellt rökfrihet har uppställts som mål inom social- och hälsovårdsbranschen. Yrkeskunniga inom social- och hälsovårdsbranschen representerar det nyaste kunnandet inom hälsa och fungerar således som en modell för patienter och klienter.

Om jag blir antagen, förbinder jag mig till rökfrihet under skoldagarna och perioderna för inläring i arbetet.

Ja

Nej

Min motivering till varför jag inte förbinder mig

Datum

Namn

Namnförtydligande

Litteratur

- Anttonen, H., Huikko, A.-K., Jakonen, T., Kuitunen, S., Lehtivaara, S., Leppälä, H., Meriläinen, J., Murtonen, H., Seppänen, T. & Valtonen, H. (2008). Terveydenhoitotyön asiantuntijuus – Vain joka toinen kuolee tupakkaan – tupakkateemapäivä. Opinnäytetyö. Helsinki; Metropolia Ammattikorkeakoulu.
- Brownson, R. C., Haire-Joshu, D., & Luke, D. A. (2006). Shaping the context of health: a review of environmental and policy approaches in the prevention of chronic diseases. *Annu Rev Public Health*, 27, 341–370.
- Curry, S. J., Emery, S., Sporer, A. K., Mermelstein, R., Flay, B. R., Berbaum, M., et al. (2007). A national survey of tobacco cessation programs for youths. *Am J Public Health*, 97(1), 171–177.
- Curry, S. J., Mermelstein, R. J., & Sporer, A. K. (2009). Therapy for specific problems: youth tobacco cessation. *Annu Rev Psychol*, 60, 229–255.
- DiFranza, J. R., Savageau, J. A., Fletcher, K., Ockene, J. K., Rigotti, N. A., McNeill, A. D., ym. (2002). Measuring the loss of autonomy over nicotine use in adolescents: the DANDY (Development and Assessment of Nicotine Dependence in Youths) study. *Arch Pediatr Adolesc Med*, 156(4), 397–403.
- DiFranza, J., & Wellman, R. Hooked On Nicotine Checklist (HONC) (Internet-sivu, sivut päivätty 2006, katsottu 28.10.2008, DiFranza & Wellman. UMass Medical School. Family Medicine & Community Health: <http://fmchapps.umassmed.edu/honc/>).
- Doll, R., Peto, R., Boreham, J., & Sutherland, I. (2004). Mortality in relation to smoking: 50 years' observations on male British doctors. *Bmj*, 328(7455), 1519.
- Duodecim. (2006). Käypä hoito -suositukset: Tupakointi, nikotiiniriippuvuus ja vieroitushoidot.
- Evans-Whipp, T., Beyers, J. M., Lloyd, S., Lafazia, A. N., Toumbourou, J. W., Arthur, M. W., et al. (2004). A review of school drug policies and their impact on youth substance use. *Health Promot Int*, 19(2), 227–234.
- Hart, R. (1992). Children's participation: From tokenism to citizenship, Florence: UNICEF International Child Development Centre.
- Haukkala, A., & Patja, K. (2003). Tupakkaker-tomus 2003. Helsinki: Kansanterveyslaitos.
- Hatsukami, D. K., Stead, L. F., & Gupta, P. C. (2008). Tobacco addiction. *Lancet*, 371(9629), 2027–2038.
- Heather-ton, T. F., Kozlowski, L. T., Frecker, R. C., Rickert, W., & Robinson, J. (1989). Measuring the heaviness of smoking: using self-reported time to the first cigarette of the day and number of cigarettes smoked per day. *Br J Addict*, 84(7), 791–799.
- Helakorpi, S., Prättälä, R., & Uutela, A. (2008). Suomalaisen aikuisväestön terveyskäyt-täytyminen ja terveys, kevät 2007. Helsinki: Kansanterveyslaitos.
- Jokinen, Heikki (toim). (2006). Laatutähteä tavoittelemassa. Ehkäisevän päihdetyön laatukriteerit. Helsinki; Stakes.
- Kansallinen terveyserojen kaventamisen toimintaohjelma 2008–2011. (2008). Helsinki; Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisu 2008:16.
- Kemiallisten aineiden terveysvaaran arviointineuvosto Kata. (2000). Tieteellinen perustelukatsaus ympäristön tupakan-savun terveyshaitoista. Sosiaali- ja terveysministeriön selvityksiä 2000:11. Helsinki: Sosiaali- ja terveysministeriö.
- Kiiskinen, U., Vehko, T., Matikainen, K., Natunen, S., & Aromaa, A. (2008). Terve-yden edistämisen mahdollisuudet. Vai-kuttavuus ja kustannusvaikuttavuus. Helsinki.
- Kobus K. Peers and adolescent smoking. *Addiction* (Abingdon, England). 2003 May;98 Suppl 1:37–55.
- Kouluterveyskysely 2009. Terve-yden ja hyvin-voinnin laitos. www.thl.fi/kouluterveyskysely
- Laki ammatillisesta koulutuksesta 21.8.1998/630
- Laki toimenpiteistä tupakoinnin vähentämiseksi 13.8.1976/693
- Leatherdale, S. T., & Manske, S. (2005). The relationship between student smoking in the school environment and smoking onset in elementary school students. *Cancer Epidemiol Biomarkers Prev*, 14(7), 1762–1765.
- Leatherdale, S. T., Cameron, R., Brown, K. S., & McDonald, P. W. (2005). Senior stu-

- dent smoking at school, student characteristics, and smoking onset among junior students: a multilevel analysis. *Prev Med*, 40(6), 853–859.
- Lipperman-Kreda, S., Paschall, M. J., & Grube, J. W. (2009). Perceived enforcement of school tobacco policy and adolescents' cigarette smoking. *Prev Med*, 48(6), 562–566.
- Lovato, C. Y., Sabiston, C. M., Hadd, V., Nykiforuk, C. I., & Campbell, H. S. (2007). The impact of school smoking policies and student perceptions of enforcement on school smoking prevalence and location of smoking. *Health Educ Res*, 22(6), 782–793.
- Luhta, R-M & Sillanpää, S: Tavoitteena savuton oppilaitos. Sosiaali- ja terveysministeriön esitteitä 2009:4.
- Ollila, H., Broms, U., Laatikainen, T., & Patja, K. (2008). Nuoret ja tupakoinnin lopettaminen - tutkimuksesta käytännön tukeen. Helsinki: Kansanterveyslaitos.
- Opiskeluterveydenhuollon opas. (2006). Helsinki; Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja 2006:12.
- Palosuo, H., Koskinen, S., Lahelma, E., Prättälä, R., Martelin, T., Ostamo, A., Keskimäki, I., Sihto, M., Talala, K., Hyvönen, E. & Linnanmäki, E. (Toim.): Terveyden eriarvoisuus Suomessa. Sosioekonomisten terveyserojen muutokset 1980-2005. (Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja 2007:23). Helsinki: Sosiaali- ja terveysministeriö.
- Patja, Kristiina. (2006). Tupakointi ja savuttomuus. Terveydenhuollon laatusuositus. Helsinki: Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja 2006: 19.
- Pietikäinen, M., Luopa, P., Sinkkonen, A., Markkula, J., Jokela, J., & Puusniekka, R. (2008). Kouluterveyskysely 2007 ammatillisissa oppilaitoksissa Kainuun maakunnassa ja Oulun seudulla. Helsinki.
- Prochaska, J., & Prochaska, J. (1999). Why don't continents move? Why don't people change? *Journal of Psychotherapy Integration*, 9(1), 83-102.
- Prättälä, R., & Paalanen, L. (Toim.). (2007). Elintavat ja niiden väestöryhmäerot Suomessa. *Terveys 2000 -tutkimus*. Helsinki: Kansanterveyslaitos.
- Rimpelä, A., Rainio, S., Huhtala, H., Lavikainen, H., Pere, L., & Rimpelä, M. (2007). Nuorten terveystapatutkimus 2007. Nuorten tupakkatuotteiden ja päihteen käyttö 1977-2007. Helsinki: Sosiaali- ja terveysministeriö.
- Rimpelä, M., Jarvala, T., Kalkkinen, P., Peltonen, H., Rigoff, A-M. (toim.) (2009). Hyvinvoinnin ja terveyden edistäminen lukioiden – perusraportti lukiokyselystä vuonna 2008. Helsinki; Terveyden ja hyvinvoinnin laitos ja Opetushallitus.
- Saarni, S.E., Pietiläinen, K., Kanttonen, S., Rissanen, A., Kaprio, J. Association of smoking in adolescence with abdominal obesity in adulthood: a follow-up study of 5 birth cohorts of Finnish twins. *Am J Public Health*. 2009 Feb;99(2):348-54. Epub 2008 Dec 4.
- SAKKI ry (2008). Savutta Savossa – Amiskin voi olla savuton! Helsinki: SAKKI ry.
- Salomäki, S.-M. (2008). Nuorten suhtautuminen tupakointiin 2008. Suomen Syöpäyhdistyksen teettämä tilaustutkimus. Helsinki: Suomen Syöpäyhdistys.
- Schnohr, C. W., Kreiner, S., Rasmussen, M., Due, P., Currie, C., & Diderichsen, F. (2008). The role of national policies intended to regulate adolescent smoking in explaining the prevalence of daily smoking: a study of adolescents from 27 European countries. *Addiction*, 103(5), 824–831.
- Shadel, W. G., Shiffman, S., Niaura, R., Nichter, M., & Abrams, D. B. (2000). Current models of nicotine dependence: what is known and what is needed to advance understanding of tobacco etiology among youth. *Drug Alcohol Depend*, 59 Suppl 1, S9–22.
- Terveydenhuollon menojen hillintä: rahoitusjärjestelmän ja ennaltaehkäisyn merkitys. (2007). Helsinki; Valtioneuvoston kanslian julkaisusarja 4/2007.
- Työterveyslaitos (2008). Millä korvata tupakkatauo työpäikalla? (Internet-artikkeli, päivätty 04.03.2008, katsottu 2.10.2009).
- Walsh, R. A., & Tzelepis, F. (2007). Adolescents and tobacco use: systematic review of qualitative research methodologies and partial synthesis of findings. *Subst Use Misuse*, 42(8), 1269-1321.
- Väyrynen, P., Saaristo, V., Wiss, K., Rigoff, A-M (toim.) (2009). Hyvinvoinnin ja terveyden edistäminen ammatillisissa oppilaitoksissa – perusraportti kyselystä vuonna 2008. Helsinki; Terveyden- ja hyvinvoinnin laitos ja Opetushallitus.

Länkar till materialkällor

www.thl.fi

www.thl.fi/tupakka

www.thl.fi/kouluterveyskysely

www.teroka.fi – information om socioekonomiska hälsoskillnader och minskning av hälsoskillnader

www.cancer.fi

www.terveysry.fi

www.folkhalsan.fi

www.elamantapaliitto.fi

www.hel.fi

www.sakkinet.fi

www.klaarihelsinki.fi

WEBBPLATSER MED TOBAKSMOTIV SOM RIKTAS TILL UNGDOMAR:

www.ryppy.net

www.serialkiller.fi

www.pokalehuulessa.fi

www.fressis.fi

på webbplatsen www.youtube.com finns rökfrihetsfrämjande videomaterial som både finländska och internationella organisationer har producerat. Sökord är t.ex. 'kaksi askia' 'quit smoking', 'tobacco'. Vid sidan av officiella instanser kan vem som helst ladda ner innehåll i tjänsten, så man ska kontrollera innehållet, kvaliteten och upphovsrätten i bildmaterialet.

STÖD FÖR RÖKSTOPP OCH RÖKFRIHETSTÄVLINGAR RIKTADE TILL UNGDOMAR:

www.fressis.fi

www.stumpi.fi (rådgivningstelefon

0800 148 484 må-fr kl. 13–18)

www.lopettaja.fi

www.smokefree.fi

INFORMATION OCH MATERIAL OM TOBAK FÖR VUXNA OCH HANDLEDARE:

www.tyokalupakki.net

www.tupakkaverkko.fi

www.tupakoinninihanuus.com

www.suomenash.fi

INFORMATION OM ARBETSFÖRMÅGA OCH VÄLBEFINNADE:

www.alpo.fi

www.sakury.net

www.ttl.fi

UTVECKLING AV UNGDOMARS DELAKTIGHET:

www.nuortenakatemia.fi

www.valtikka.fi/kaytantopakki

www.eliksi.fi

INFORMATION OM LEDARUTBILDNING ANGÅENDE RÖKSTOPP:

www.cancer.fi

www.hengitysliitto.fi

www.filha.fi

www.tupakkakoulutus.fi

www.kaypahoito.fi -> Opiskele ja opeta -> Verkkokurssit -> Tupakasta vieroitus: riippuvuuden hoito ja motivoiva haastattelu

MER OMFATTANDE INFORMATION OM ALKOHOL OCH ANDRA DROGER OCH FÖREBYGGANDE MISSBRUKSARBETE:

www.thl.fi/neuvoa-antavat

www.paihdelinkki.fi

www.nuortenakatemia.fi -> Opettajalle -> Materiaalien haku: Aihekokonaisuudet: Terveys ja päihteet

Bilaga 1

Bakgrunden till intervjuerna och metoderna:

- ▶ Semistrukturerade grupp- och individintervjuer vid åtta yrkesläroanstalter, sammanlagt tio observationsenheter (OE)
 - fem läroanstalter, vid vilka beslutet om rökfrihet gäller (= 5 OE)
 - en läroanstalt som fattat ett beslut om rökfrihet, men som ännu inte är giltigt vid intervjutidpunkten (= 1 OE), och där ett verksamhetsställe redan har fattat ett självständigt beslut om rökfrihet (= 1 OE)
 - en läroanstalt där beslutet om personalens rökfrihet är giltigt och man har diskuterat att hela läroanstalten blir rökfri (= 1 OE) och där ett verksamhetsställe redan har fattat ett självständigt beslut om rökfrihet (= 1 OE)
 - en läroanstalt, där hela anstalten inte var rökfri och beslutet om rökfrihet inte var aktuellt, men ett verksamhetsställe hade fattat ett självständigt beslut om rökfrihet (=1 OE)
- ▶ Observationsenheterna valdes från olika delar av Finland med undantag av Lapplands län. Kriterium för valet var ett officiellt beslut om rökfrihet, som man hade hört via samarbetsinstanser. Det tidigaste beslutet var från 2004 och det senaste från 2008.
- ▶ Observationsenheternas storlek varierade från ett verksamhetsställe till 12 verksamhetsställen både i stads- och landsbygdsmiljöer. Utbildning erbjöds mångsidigt: inom teknik-, elteknik-, trafik-, samhällsvetenskaps-, företagsekonomi-, administrations-, turism-, restaurang-, ekonomihushålls-, social-, hälso-, idrotts-, kultur-, naturresurs- och välfärdsbranscherna. Två verksamhetsställen erbjöd utbildning på svenska.
- ▶ Vid varje läroanstalt intervjuades ledningsnivån, såsom rektorer eller prorektorerna, samt följande grupper i varierande grad: hälsovårdare, studiehandledare, kuratorer, lärare i gymnastik och hälsokunskap, studiepsykologer, elevhemsansvariga och gruppleddare.
- ▶ Begäran om intervjuer framfördes per telefon eller via e-post till läroanstaltens eller verksamhetsställets ledning. Alla som tillfrågades ställde upp. Intervjuerna spelades in på band och samtycke till inspelningen begärdes muntligt före intervjun. De intervjuade garanterades att uppgifterna behandlas konfidentiellt och att det i utredningen inte kommer att visas sådana uppgifter där en enskild person eller läroanstalt kan identifieras. Intervjuerna littererades och behandlades med hjälp av en innehållsbeskrivning och -analys.