

**X:IT**

# Forebyg rygning og tobak i 7.-9. klasse



## Indhold

Velkommen til X:IT .....	2
Hvorfor arbejde med X:IT? .....	3
Elementerne i X:IT .....	4
Kompetencegivende undervisning .....	5
Forældreinddragelse .....	7
Røgfri skoletid .....	10
Kommunikation og samarbejde .....	12
Fordeling af opgaver – hvem gør hvad? .....	15
Tjekliste .....	17
Hvordan kan I bruge Kræftens Bekæmpelse? .....	19
Supplerende indsatser .....	20
Mellemtrinet .....	20
10. klasse .....	20
Rygestop .....	20
Røgfri Fremtid .....	20
Den teoretiske baggrund for X:IT .....	21
Den videnskabelige baggrund for X:IT .....	22
Hvad koster X:IT? .....	23
Oversigt over alle materialer og hjemmesider .....	24
Kontaktoplysninger hos Kræftens Bekæmpelse .....	25
Litteraturliste .....	26

## Velkommen til X:IT

Med X:IT støtter I jeres elever i at gå en røgfri fremtid i møde. I skal i gang med et arbejde, der kommer jeres elever til gode både nu og i livet efter 9. klasse.

Vi ved at skræmmekampagner ikke er nok til at forebygge rygning. Der skal mere til. På baggrund af forskning og socialpsykologi har Kræftens Bekæmpelse udviklet X:IT.

Med X:IT arbejder I evidensbaseret og struktureret med at forebygge rygning. Det er den første rygeforebyggende indsats til grundskoler, der har vist en effekt i en videnskabelig evaluering. X:IT kombinerer rygeregler og oplysning samt inddrager forældre i en vedvarende indsats. Det kan I læse meget mere om i dette hæfte.

Vi værdsætter jeres engagement i X:IT og håber, at I bliver glade for materialerne!

## Hvorfor arbejde med X:IT?

### *Forebyggelse er vigtigt*

Måske er der ikke mange af jeres elever, der ryger eller bruger snus. Men alle statistikker viser, at det er i 14-15 årsalderen, at unge begynder at eksperimentere, og det er derfor vigtigt med en indsats i denne aldersgruppe. Eksperimenter kan hurtigt udvikle sig, især blandt unge, som lettere bliver afhængige af nikotin end voksne. Når først man er afhængig, kan det være svært at stoppe med at ryge. Derfor er forebyggelse vigtig.

### *X:IT understøtter røgfri skoletid*

Røgfri skoletid er et stort og vigtigt skridt for børn og unges sundhed. X:IT understøtter røgfri skoletid, fordi forældreinddragelse og undervisning giver eleverne redskaber til at vælge rygning og snus fra – også uden for skoletiden. Med elever, der ikke ryger, er det nemmere at gennemføre en skoledag uden røg.

### *I forebygger rygning fra flere vinkler*

Ifølge forskning i forebyggelse af rygning, virker en flerstrengede indsats bedst. Med X:IT arbejder I både med omgivelser og med den enkelte elev. På den måde støtter I eleverne bedst muligt i et valg om at holde sig røgfri.

Når I arbejder med undervisningsmaterialet, får eleverne kompetencer til selv at vælge cigaretter, snus og andre produkter fra. Når I inddrager forældrene, aktiverer I nogle af de vigtigste aktører i arbejdet med at forebygge unges rygning. Når I gør skoletiden røgfri, giver I eleverne en hverdag, hvor de ikke eksponeres for røg, snus og lignende, mens de er i skole.

### *Røgfri arbejdstid forebygger rygning blandt eleverne*

Kræftens Bekæmpelse anbefaler, at røgfri skoletid og X:IT omfatter røgfri arbejdstid for alle skolens ansatte. Det anbefaler vi, fordi rygning smitter. Vi ved, at elever, der ser ansatte ryge, er i større risiko for selv at begynde at ryge. Når elever ser rygning blandt de voksne, bliver det en del af deres dagligdag på skolen, og når man ser andre ryge, kan det virke mindre farligt og mere spændende.

## Elementerne i X:IT

X:IT er en rygeforebyggende indsats i 7. – 9. klasse, udviklet af Kræftens Bekæmpelse. X:IT inddrager både skolemiljø, undervisning og forældre. Styrken ved X:IT er, at skolen arbejder med at forebygge rygning fra flere vinkler, og dermed giver eleverne et solidt afsæt til et liv uden røg. På de følgende sider er hvert af de tre elementers formål, indhold og materialer beskrevet.

1. Kompetencegivende undervisning
2. Forældreinddragelse
3. Røgfri skoletid

## Kompetencegivende undervisning

### Hvad indebærer det?

Med X:IT får elever i 7. – 9. klasse kompetencegivende undervisning i emnet rygning otte lektioner hvert år. Undervisningsmaterialet kan bruges i en lang række fag. Klassens lærerteam aftaler, hvordan X:IT skal indarbejdes i årsplanen og kan med fordel tilrettelægge tværfaglige temaforløb.

### Hvorfor er det vigtigt?

Nogle af de mest succesfulde skolebaserede forebyggelsesindsatser bygger på elementer fra teorien om social indflydelse, som X:IT også tager udgangspunkt i. Fra studier ved vi, at effekten af undervisning i rygeforebyggelse er størst, når der er fokus på handlekompetence og disse fire emner:

1. Flertalsmisforståelse - de unge tror, at der er flere af deres jævnaldrende, der ryger, end der i virkeligheden er
2. Kompetencer til at modstå pres fra andre
3. Samfundsmæssige og sociale mekanismer i samfundet, som påvirker unge til at ryge
4. Sundhed – forståelse af hvordan rygning påvirker kroppen

De videnskabelige studier viser også, at rygeforebyggende indsatser i skolen har bedst effekt, hvis de følger en række forhold:

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

### Materialer

Kræftens Bekæmpelse har udviklet materialer, som gør det let at komme omkring ovenstående emner inden for de rammer, som forskningen peger på som mest effektive. Hvis skolens lærere i forvejen er vandt til at undervise i emnet rygning eller bruger materialer om eksempelvis Aktive Vurderinger, er der ikke noget i vejen for at fortsætte med det og så supplere med X:IT materialerne. Så længe undervisningen opfylder ovenstående rammer.

#### *Gå op i Røg*

Kræftens Bekæmpelse har udviklet materialet Gå op i Røg, som har grundlag i de fire ovenstående emner fra teorien om social indflydelse. Materialet lægger vægt på at aktivere eleverne og skabe dialog. Gå op i Røg er online og gratis.

Gå op i Røg støtter lærerne i at undervise målstyret og giver forslag til læringsmål i dansk, samfundsfag, biologi, geografi, matematik samt sundheds- og seksualundervisning og familiekundskab.

I hvert undervisningsforløb arbejder eleverne med specifikke færdigheds- og vidensmål og i lærervejledningen er der forslag til læringsmål, differentieringsmuligheder og redskaber til at evaluere.

#### *Snus Fornuft*

Det kan være en god idé at supplere undervisningen om rygning med undervisning om snus. På hjemmesiden til Snus Fornuft kan eleverne blive klogere på, hvordan snus påvirker kroppen, hvilke sande og falske myter, der findes, og ikke mindst, hvorfor man bliver afhængig af snus. Snus Fornuft er ikke et undervisningsmateriale, men et informationssite målrettet unge. Det kan inddrages i flere af de øvelser, som findes i Gå op i Røg.

#### *Besøg af frivillige*

Kræftens Bekæmpelse uddanner unge frivillige til at blive sundhedsformidlere. Som en del af undervisningen i X:IT kan i vælge at få 1-2 timers besøg af disse sundhedsformidlere, som er uddannet til at varetage dialog- og klassebaseret undervisning om rygning. Der er desværre ikke mulighed for at få besøg alle steder i landet, men du kan altid kontakte Kræftens Bekæmpelses områdekontorer for at høre om mulighederne hos jer.

## Forældreinddragelse

### Hvad indebærer det?

Som en vigtig del af X:IT skal forældre involveres og opfordres til at tale med deres barn om rygning og andre tobaksprodukter. Skolens rolle er at informere og aktivere forældrene via især forældremøder, røgfri aftaler og skolens kommunikationskanaler.

### Hvorfor er det vigtigt?

Forældre, der aktivt involverer sig i barnets liv og barnets tanker om rygning, spiller en stor rolle i at forebygge rygning – også selvom barnet derudover oplever rygning i sin hverdag. Forældre har fortsat en stor betydning, når barnet rammer teenageårene. Hvis forældre har en negativ indstilling til barnets rygning, vejer det tungere end venners eventuelle positive indstilling til rygning, og det kan være en støtte til at sige fra over for eksempelvis gruppepres.

Dette gør sig gældende uanset, om forældre selv ryger eller ej.

Der er en konsensus i litteraturen om, at den største effekt opnås ved, at konstruktiv kommunikation, interesse og åbenhed kombineres med klare og konkrete regler for rygning. Som forældre er det derfor vigtigt at kombinere samtale og regler:

#### *Samtale*

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

#### *Regler*

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

Hovedkonklusionerne fra studier, der undersøger forældres betydning, er:

- Det er socialt acceptabelt, at forældre støtter deres barn i ikke at ryge, og børnene forventer at forældre blander sig.
- Forældre, som taler med deres barn om rygning og løbende følger med i barnets og vennernes erfaringer med tobak, reducerer barnets risiko for at begynde at ryge.



- Hvis børn forventer en negativ reaktion på rygning fra deres forældre, afholder det mange fra at prøve. Det handler om, at forældre melder klart ud.
- Forældre som indfører rygeforbud i hjemmet og ikke har cigaretter liggende fremme reducerer barnets risiko for at begynde at ryge.

Som en del af X:IT har Kræftens Bekæmpelse udviklet materialer til forældre, som støtter dem i at tale med deres barn om rygning.

## Materialer

### *Røgfri aftaler og lodtrækning*

En vigtig brik i X:IT er røgfri aftaler mellem elever og deres forældre. I både Norge og Sverige har indsatser med røgfri aftaler som et af hovedelementerne vist sig at være effektive ved at reducere antallet af unge rygere med 30-50 %. Den røgfri aftale giver anledning til en snak i hjemmet om rygning og andre tobaksprodukter, og er et redskab til at aktivere elevernes resultatforventning: Når unge forventer en negativ reaktion fra forældre, hvis de ryger, er der større chance for, at de lader være med at prøve det (se mere i afsnit om den teoretiske og videnskabelige baggrund for X:IT).

I starten af skoleåret får eleven udleveret en røgfri aftale, og forældrene får den præsenteret på et forældremøde eller lignende. Eleven underskriver aftalen sammen med en voksen medunderskriver, typisk en forælder. Eleven lover at holde sig fri for røg, snus mm. det kommende skoleår, og medunderskriveren lover at tale med eleven om rygning og støtte ham eller hende i at holde aftalen. Med en røgfri aftale tager den unge et valg, bliver holdt fast i sin beslutning og får støtte fra en voksen.

I X:IT underskriver elever og forældre den røgfri aftale på ny ved starten af hvert skoleår. De underskriver aftalen for et skoleår ad gangen. Den er ikke juridisk bindende, men et bevis på, at den unge har taget et aktivt valg om ikke at ryge.

De elever, der har skrevet en røgfri aftale, deltager i slutningen af skoleåret i lodtrækningen om en præmie. Det er skolen selv, der står for arrangementet og præmien. De fleste kommuner har dog mulighed for at hjælpe til med denne del. Præmien kan i evt. få sponsoreret af lokale butikker.

I skal beslutte, hvordan I vil følge op på de røgfri aftaler. Det kan eksempelvis ske løbende henover skoleåret i forbindelse med undervisning om rygning, eller det kan være umiddelbart inden lodtrækningen i slutningen af foråret.

### *Snak om tobak*

På hjemmesiden Snak om tobak kan forældre få inspiration til at tale med sit barn om rygning og andre tobaksprodukter. Der er inspiration at hente, uanset om man som forældre ryger eller ej, og uanset om ens barn ryger eller ej. Hjemmesiden byder blandt andet på quizzer, samtalestartere og viden om tobak. Der er også øvelser, man kan lave sammen med sit barn.



## Røgfri skoletid

### Hvad indebærer det?

*Røgfri skoletid betyder at hverken elever, ansatte eller gæster må ryge, dampe og snuse i skoletiden – hverken på eller uden for matriklen.*

Røgfri skoletid omfatter altså alle tobaksrelaterede produkter, dvs. alle produkter med tobak og nikotin, der ikke er godkendt som lægemidler. Det omfatter også øvrige relaterede produkter som fx e-cigaretter uden nikotin. Nogle kommuner og skoler vælger at kalde det tobaksfri skoletid. Men betydningen er den samme.

Røgfri skoletid i X:IT går et skridt videre end lovgivningen, idet arbejdstiden også gøres røgfri. Mange kommuner har allerede indført røgfri arbejdstid.

Håndhævelse, sanktioner og forældreinddragelse bør stemme overens med skolens procedure ved andre overtrædelser. Det er vigtigt at gå i dialog med elever, der synes det er svært, og hjælpe dem bedst muligt.

### Hvorfor er det vigtigt?

Formålet med røgfri skoletid er at skabe en kultur, hvor tobak eller lignende produkter ikke er en del af skoledagen. Når unge ser rygning i deres dagligdag, er der større risiko for, at de selv begynder. Studier viser, at rygeregler på skoler har stor betydning for, om unge begynder at ryge. På skoler i X:IT er skoletiden derfor røgfri for alle – også de voksne.

Kort om unges rygning og rygeregler:

- Jo strammere rygeregler, jo færre elever ryger
- Elever, der ser voksne ryge på skolen, er i større risiko for selv at begynde at ryge
- Lovgivning og rygeregler er nogle af de forebyggende indsatser, der virker bedst til rygeforebyggelse. Kun prisregulering på cigaretter har større forebyggende potentiale.

## Materialer

### *Inspiration fra andre skoler*

Kræftens Bekæmpelse har udviklet kataloget "Røgfri skoletid på grundskoler" på baggrund af interviews med skoleledere, der har indført røgfri skoletid. De erfarne skoleledere giver gode råd til både forberedelse og håndhævelse af røgfri skoletid.

*"Det handler om, at vi hjælper hinanden med at holde gårdvagtstrukturen på plads. For det er klart, at selv når eleverne ikke kommer uden for skolens område, så har vi et stort areal, og hvis de opdager ubevogtede steder, så er der regler, der skal prøves af. Så selvom det er irriterende at gå en gårdvagt på boldbanen en dag, hvor det regner, så kan det bare ikke springes over, for eleverne er nødt til at opleve, at vi er synlige og til stede. Det handler ikke om at være sur mand, det handler bare om at være synlig."*

Skoleleder, Skipper Clement Skolen

(uddrag fra kataloget "Røgfri skoletid på grundskoler")

### *Særligt om røgfri arbejdstid*

Med røgfri arbejdstid fjernes rygning helt fra elevernes skoledag, og det er samtidig en hjælp til ansatte, der gerne vil stoppe med at ryge. Røgfri arbejdstid behøver dog ikke betyde, at ansatte skal stoppe med at ryge – de må bare ikke ryge mens de er på arbejde. Nogle gange kan der være en smule modstand blandt nogle ansatte, men ofte forsvinder modstanden, når det bliver helt tydeligt, hvorfor reglen er indført. Ansatte på skoler er vigtige forbilleder for eleverne på en lang række områder – også når det kommer til rygning.

*Med røgfri arbejdstid bliver det usynligt for eleverne, hvem af de ansatte der ryger, da det kun er noget, de gør i deres fritid. "Vi skal gå foran som det gode eksempel, for det smitter af."* Viceskoleleder

(uddrag fra kataloget "Røgfri skoletid på grundskoler")

### *Hjælp til rygestop*

Elever i 7.-9. klasse har sjældent brug for et decideret rygestopforløb, og rygestop er ikke en del af X:IT. Som regel vil elever, der ryger i denne alder, stadig være i den eksperimenterende fase eller endnu ikke have udviklet en stærk afhængighed. Der kan dog være elever, som alligevel vil have glæde af at tale med nogen om deres rygning. Hvis elever (eller ansatte) har brug for hjælp til at håndtere den røgfri skoledag, er der hjælp at hente. Læs mere om dette i afsnittet "supplerende indsatser".

## Kommunikation og samarbejde

X:IT består af de tre elementer: kompetencegivende undervisning, forældreinddragelse og røgfri skoletid. Men for at holde sammen på det hele er det vigtigt med kommunikation og samarbejde – man kan kalde det X:ITs fjerde element.

### Hvad indebærer det?

Elever, forældre og alle ansatte skal have at vide, hvad det indebærer at være en X:IT-skole, og hvorfor skolen arbejder med denne indsats. Derudover fungerer X:IT bedst, når der er kontinuerligt samarbejde mellem ledelse, udskolingsteam og koordinator. Det er især ledelsens og koordinatorens ansvar at få indkaldt til møder og introducere kollegaer, forældre og elever til X:IT. Det er desuden en rigtig god idé at samarbejde med jeres kommune, som kan hjælpe med blandt andet sundhedsfaglig sparring.

Vi anbefaler, at I danner en arbejdsgruppe, som holder regelmæssige møder om X:IT.

### Hvorfor er det vigtigt?

Hele skolen er involveret i X:IT, og ansvaret for, at X:IT bliver gennemført, er fordelt på forskellige personer. Tydelig kommunikation og samarbejde gør det nemmere at fordele opgaver og afstemme forventninger.

### Hvad skal I være opmærksomme på?

#### *Regelmæssige møder i arbejdsgruppen*

Sørg for at holde regelmæssige møder mellem nøglepersonerne i X:IT – som regel vil det omfatte koordinatorene, afdelingsleder eller skoleleder og gerne jeres kontaktperson i kommunen. Det kan også være en fordel at invitere en repræsentant fra skolebestyrelsen til nogle af møderne. I næste afsnit kan I blive inspireret til, hvem der ellers er ressourcepersoner, som med fordel kan inddrages i arbejdet. Se om arbejdsgruppen kan få et møde i kalenderen 3-4 gange fordelt på et skoleår.

#### *Information til elever*

Eleverne skal vide, hvad X:IT betyder for dem. Tag for eksempel udgangspunkt i disse emner:

- Forklar hvad X:IT er, og hvorfor skolen er med.
- Rygeregler. Det er vigtigt, at eleverne forstår begrundelsen for reglerne og hvad der sker, hvis de bliver brudt.
- De røgfri aftaler. Fortæl hvad aftalen betyder, og at man kan blive udtrukket som heldig vinder, hvis man har skrevet og overholdt en røgfri aftale.
- Undervisning. Fortæl hvordan undervisningen om rygning og tobak kommer til at foregå.

Hvis I vælger at fortælle eleverne om X:IT på en fællessamling i udskolingen, kan det være ledelsen, der fortæller om X:IT. Hvis I vælger at fortælle om X:IT i de enkelte klasser, kan I supplere med en snak, hvor I kommer ind på elevernes holdning til rygning, deres reaktion på X:IT, deres tanker omkring det at indgå en røgfri aftale, den gensidige forpligtelse og lignende. Allerede hér har I så taget hul på undervisningen. Uddel de røgfri aftaler i samme omgang.

#### *Information til forældre*

Inden eleverne tager den røgfri aftale med hjem til deres forældre, skal forældrene høre om X:IT. Dette kan foregå på skoleårets første forældremøde – eller allerede inden sommerferien, så de ved, at det starter i det nye skoleår.

Skolen kan vælge, at det er skolens ledelse eller X:IT koordinatore, der informerer forældrene. Det kan være ved en fælles information for alle klassers forældre i forbindelse med et forældremøde: Først hører alle forældre om X:IT, og herefter samles forældrene klassevis til diskussion af øvrige emner på dagsordenen.

Som minimum skal forældrene have information om X:IT, om røgfri aftaler og deres rolle i X:IT. Men det er også en god idé at diskutere unge og rygning med forældrene. Diskussionen kan evt. afsluttes ved, at forældrene bliver enige om, hvordan de takler rygning blandt klassens elever: Må eleverne ryge hjemme hos hinanden i fritiden eller til private fester? Eller hvad gør man som forælder, hvis man opdager, at en elev i klassen ryger? Der er ingen rigtige svar, men det styrker samarbejdet mellem forældrene, at de har talt om det.

#### *Information til alle ansatte*

Alle ansatte skal informeres om X:IT på samme måde, som de bliver informeret om andre vigtige emner, der berører hele skolen. Det er især vigtigt at alle kender skolens røgfri politik og herunder sanktioner.

Relevante temaer til personalemøder:

- Forklar hvad X:IT er, og hvorfor skolen er med.
- Den røgfri politik. Det er vigtigt, at alle ansatte forstår begrundelsen for reglerne, og hvad der sker, hvis de bliver brudt.
- Røgfri skoletid for elever. Drøft i fællesskab hvordan elever, der bryder reglen, skal håndteres, så der er fælles fodslag blandt alle ansatte.
- Røgfri arbejdstid for ansatte. Det kan være relevant at tale om pausekultur for ansatte og fortælle om muligheden for at få hjælp til at håndtere en røgfri arbejdsdag. Jeres kommune kan hjælpe ansatte, der ønsker et rygestop.

### *Information til ansatte i udskolingen*

På et møde kun for udskolingen, kan I gå mere i dybden med alle elementerne i X:IT og de tilhørende materialer. Her er det især vigtigt, at alle ved, hvem de kan gå til med spørgsmål, og hvilke opgaver de forventes at løse.

Relevante temaer til møder i udskolingsteamet:

- Forældre. Hvordan kan I inddrage forældrene, og hvem gør hvad?
- Røgfri aftaler. Hvordan vil I introducere og følge op på de røgfri aftaler?
- Undervisning. Skal undervisningen koordineres på tværs af 7., 8. og 9. klasse? I kan for eksempel sætte fokus på rygning og sundhed i en fælles temauge eller op til skolernes idrætsdag.

## Fordeling af opgaver – hvem gør hvad?

X:IT er en indsats, som løftes af alle ansatte i udskolingen. Både skolens ledelse og lærere er involveret i X:IT. I praksis kan I fordele opgaverne mellem jer, som det giver bedst mening for jer. I det følgende har vi skrevet vores anbefalinger på baggrund af erfaringer fra andre X:IT-skoler. Brug også tjeklisten her i hæftet til at fordele og holde styr på de forskellige arbejdsopgaver i X:IT.

### Skolens ledelse

- Indgår i arbejdsgruppen
- Har ansvar for den overordnede gennemførelse af X:IT
- Har ansvar for indførelse af røgfri skoletid og røgfri arbejdstid på skolen
- Deltager i en arbejdsgruppe sammen med skolens X:IT koordinatore
- Sørger for at der er afsat tid til koordinatorenes arbejde med X:IT (15-20 timer/år)
- Samarbejder med koordinatorene om at planlægge og afholde lodtrækningsarrangement blandt elever med røgfri aftaler. Eventuelt i samarbejde med kommunen.

Tidligere erfaringer har vist, at ledelsens engagement spiller en stor rolle for, om X:IT bliver en succes. Derfor skal ledelsen være i tæt kontakt med skolens X:IT koordinatore og lærerne fra skolens overbygningsteam og støtte dem i at få løst de forskellige opgaver.

Hvad kan du som leder gøre for at styrke implementeringen?

- Vær tydelig i din opbakning til X:IT over for skolens ansatte, forældre og elever
- Gå forrest og tag tydelig afstand fra rygning og tobak i skole- og arbejdstiden
- Sæt forebyggelse af rygning på dagsordenen til de ansattes fællesmøder
- Skab opbakning fra flere sider - så er der større chance for, at I får succes med X:IT. Inddrag gerne forvaltningen, skolebestyrelsen og naboskoler, så I kan sparre om succeser og udfordringer.

### Skolens X:IT koordinatore

- Indgår i arbejdsgruppen
- Deltager i en X:IT workshop med Kræftens Bekæmpelse
- Informerer kollegaer i udskolingen om undervisning, røgfri aftaler samt elev- og forældreinformation
- Er ansvarlig for at bestille røgfri aftaler hvert skoleår og få dem ud i klasserne
- Opbevarer de røgfri aftaler i et aflåst skab, da de indeholder personhenførbare oplysninger
- Samarbejder med ledelsen om at planlægge og afholde lodtrækningsarrangement blandt elever med røgfri aftaler. Eventuelt i samarbejde med kommunen.



Tidligere erfaringer har vist, at det er en fordel med to X:IT-koordinatorer, der deler opgaverne. Har skolen kun få spor, kan én lærer varetage koordinatorrollen. Men to koordinatorer giver mulighed for sparring og sikrer kontinuitet, hvis en koordinator stopper. Koordinatorerne bør vælges blandt ansatte i overbygningen. Der afsættes 15-20 timer/år til opgaverne som koordinator.

Hvad kan du som koordinator gøre for at styrke implementeringen?

- Hjælp dine kollegaer med at sætte X:IT-undervisningen på årsplanen
- Hjælp dine kollegaer med at informere forældrene om X:IT. Du kan for eksempel forberede et oplæg, der kan bruges på forældremøderne.
- Mind dine kollegaer om indsatsen flere gange i løbet af skoleåret. Tilbyd din hjælp.

## Skolens lærere i udskolingen

- Er i fællesskab ansvarlige for, at eleverne hvert år modtager otte lektioners undervisning om tobak og rygning
- Samarbejder med koordinatorerne om at informere forældre om X:IT og røgfri aftaler
- Samarbejder med koordinatorerne om at indhente de røgfri aftaler

Hvad kan du som lærer gøre for at styrke implementeringen?

- Engager dig og vis opbakning til X:IT
- Støt op om de strukturelle rammer for et røgfrit skolemiljø og lad være med at ryge i arbejdstiden
- Tal med dine elever om X:IT og om forebyggelse af rygning
- Sæt forebyggelse af rygning på dagsordenen til forældremøder

## Ansvarlig i kommunens sundheds- eller skoleforvaltning

Hvad kan du gøre for at styrke implementeringen?

- Tilbyd sparring og samarbejde med skolernes arbejdsgrupper
- Inviterer skolernes koordinatorer til årlige møder, hvor skolerne udveksler erfaringer og ideer.
- Hjælp med planlægning og afholdelse af lodtrækningsarrangementet, når der skal findes en vinder blandt elever, der har røgfri aftaler.
- Undersøg om forvaltningen har mulighed for at støtte X:IT-skoler økonomisk. Det kan være ved at betale for de timer, som koordinatoren bruger på X:IT, og købe den præmie, som eleverne kan vinde ved lodtrækning sidst på året.
- Gør det tydeligt, at kommunen bakker op om X:IT, for eksempel på kommunens hjemmeside og i dialog med skolelederne
- Tilbyd af holde oplæg for enten ansatte, forældre eller elever afhængigt af skolens behov

## Tjekliste

### Samarbejde

- Nedsætte en arbejdsgruppe med nøglepersoner, herunder koordinatore og repræsentant fra ledelsen
- Sætte 3-4 årlige møder for arbejdsgruppen i kalenderen
- Afsætte samlet 15-20 årlige arbejdstimer til X:IT koordinatore
- Informere alle ansatte om, at skolen indfører X:IT og hvad det indebærer
- Introducere ansatte i udskolingen til de opgaver, de skal løse mht. undervisning og forældre
- (Hvis relevant) Samarbejde med kommunens X:IT-ansvarlige om bl.a. lodtrækning, erfaringsudveksling, invitere til møder i arbejdsgruppen

### Røgfri aftaler, elever og forældre

- Bestille røgfri aftaler til alle elever i de klasser, der er med i X:IT
- Sætte rygning på dagsordenen til et af årets forældremøder
- Informere forældre om de røgfri aftaler og om X:IT
- Informere elever om de røgfri aftaler og om X:IT
- Uddele de røgfri aftaler til elever og tal i klassen om aftalens formål og retningslinjer. Aftal med eleverne, hvad der skal ske, hvis man ikke overholder sin aftale
- Finde ud af hvad præmien skal være, og fortælle det til elever og forældre
- Fastsætte afleveringsfrist og indhente aftaler
- Opbevare de røgfri aftaler et aflåst sted, da der er personhenførbare data på
- Påminde forældre om at tale med deres barn om tobak i løbet af året, fx på intranettet
- Planlægge lodtrækning og præmieoverrækkelse i slutningen af skoleåret
- Fortælle elever og forældre om lodtrækning og præmieoverrækkelse. Brug for eksempel forældremøder, intranet, ugebrev eller hjemmeside
- Indkøbe præmie
- Smide aftalerne ud, når lodtrækningen er færdig i slutningen af skoleåret

## Undervisning

- X:IT koordinator fortæller kollegaer om undervisningsmaterialet Gå op i Røg
- Undervisning om rygning og tobak skrives på årsplanen for 7.-9. klasse
- Ansatte i udkolingen udarbejder et eller flere undervisningsforløb om emnet rygning og tobak
- Ansatte i udkolingen samarbejder om, at hver klasse i udkolingen får undervisning i otte lektioner om emnet rygning og tobak

## Røgfri skoletid for alle

- Formulere og indføre sanktioner, som stemmer overens med skolens øvrige ordensregler
- Gøre den røgfri politik tydelig i skolens ordensregler og på hjemmesiden
- Lægge en plan for, hvordan skolen kan hjælpe og gå i dialog med elever, som synes røgfri skoletid er svært
- Lægge en plan for at indføre røgfri arbejdstid, hvis ikke skolen allerede har det
- Aftale med kommunen, om de kan tilbyde hjælp til rygestop, hvis nogle af de ansatte ønsker det

## Hvordan kan I bruge Kræftens Bekæmpelse?

### Workshop

Kræftens Bekæmpelse tilbyder en 3-timers workshop om X:IT. På workshoppen gennemgår Kræftens Bekæmpelse elementerne og materialerne i X:IT og præsenterer baggrundsviden om unge og rygning, samt det teoretiske grundlag for X:IT. Workshoppen vil bestå af oplæg, øvelser og gruppearbejde, og I vil på workshoppen få mulighed for at gå i gang med jeres egen planlægning.

Workshoppen kan arrangeres på skolen, så hele overbygningen kan deltage. Eller den kan arrangeres for flere skoler i kommunen eller på tværs af kommuner. I så fald vil workshoppen være for skolens arbejdsgruppe – det vil sige repræsentanter fra ledelsen, skolens X:IT-koordinatorer og kommunens kontaktperson. Hvis skolen/kommunen vælger det, kan også undervisere deltage i workshoppen. Hvis ikke, formidler skolens X:IT koordinatorer informationerne videre til de lærere, der skal arbejde med indsatsen.

### Frivillige

Kræftens Bekæmpelse har uddannet frivillige sundhedsformidlere, som kan varetage dialogbaseret undervisning om emnet rygning i 7.-9. klasse. Typisk vil deres undervisning vare 1-3 lektioner i én klasse ad gangen. Det er vigtigt at klassens lærer også deltager.

### Områdekonsulenter i Kræftens Bekæmpelse

Kræftens Bekæmpelse har kontorer i hver region, som tilbyder sparring om X:IT. I mange forbindelser kan det være godt med en lokal sparringspartner, som for eksempel kan hjælpe jer med faglig sparring, lodtrækningsarrangement, kontakt til lokale medier eller kontakt til frivillige. Alle kontaktoplysninger er samlet bagerst i dette hæfte.

### Rådgivning om materialerne

I er altid velkomne til at kontakte os i Kræftens Bekæmpelse med spørgsmål til materialerne i X:IT, sundhedsfaglig sparring eller andet, der måtte dukke op. Det gælder også elever, som for eksempel er i gang med en større projektopgave.

### Nyhedsbrev

Kræftens Bekæmpelse beskæftiger sig ikke kun med rygning i grundskolerne. I kan blive inspireret til at arbejde med sundhed i et bredere perspektiv ved at tilmelde jer nyhedsbrevet fra Kræftens Bekæmpelses skoleordning. Nyhedsbrevet udsendes fire gange om året.

Kontaktoplysninger og links findes sidst i hæftet.

## Supplerende indsatser

### Mellemtrinet

I undervisningen på mellemtrinet handler det om at have fokus på handlekompetence. Mange gode forløb om trivsel og handlekompetence bliver allerede brugt flittigt. Selvom disse ikke direkte handler om tobak, kan de alligevel forberede eleverne til at vælge rygning og snus fra. Her kan man for eksempel arbejde med Aktive Vurderinger.

Nogle skoler oplever, at eleverne allerede på mellemtrinet begynder at interessere sig for rygning eller snus. Til de klasser har vi udviklet et par opgaver, som findes på Gå op i Røg.

### 10. klasse

I undervisningen i 10. klasse kan rygning indarbejdes i de metoder og emner, som eleverne alligevel skal arbejde med. Her er et par eksempler til de forskellige fag:

- Matematik: Statistik og flertalsmisforståelser
- Dansk: Kampagne og debatindlæg
- Engelsk: Film- og medieanalyse
- Samfundsfag: National lovgivning og lokalpolitik
- Sundhed og sociale forhold: Sundhedsfremmende kommunikation og -aktiviteter

### Rygestop

*Digital rådgivning:*

Kræftens Bekæmpelse har udviklet to gratis apps, som kan støtte én i at ændre rygevaner. XHALE er målrettet unge, mens E-kvit er målrettet voksne.

Begge apps kan også bruges til snus, og derudover findes en norsk app, som er direkte målrettet snus. Den hedder Slutta.

*Telefonisk rådgivning:*

Sundhedsstyrelsen tilbyder telefonisk rådgivning via Stoplinjen. Stoplinjen er åben for alle, der gerne vil tale med en professionel rygestoprådgiver.

*Tal med en rådgiver:*

Langt de fleste kommuner har uddannede rygestoprådgivere, som kan hjælpe voksne gennem et rygestop. Flere og flere kommuner har også mulighed for at have rygestopsamtaler med unge. Tal med jeres kommune om, hvad der er af muligheder.

### Røgfri Fremtid

Kræftens Bekæmpelse og TrygFonden har startet partnerskabet Røgfri Fremtid med det mål, at ingen børn og unge, og højst 5 pct. af de voksne i Danmark ryger i 2030. Røgfri Fremtid har siden 2017 vokset sig til et partnerskab med over 200 partnere, som alle bakker op om dette mål. Blandt partnerne er især kommuner, skoler og ungdomsuddannelser stærkt repræsenteret. Jeres skole er også velkommen!

## Den teoretiske baggrund for X:IT

Mange rygeforebyggende indsatser bygger på gode intentioner og gode idéer. Desværre er det ikke altid nok til at holde de unge røgfri. X:IT bygger på international forskning i, hvordan vi får unge til at holde sig fra tobak. X:IT er sammensat af elementer, der tager udgangspunkt i socialpsykologien og har dokumenteret effekt i videnskabelige studier.

### *Person, adfærd og omgivelser – Teorien om social indflydelse*

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

### *Forventninger til mestring og resultater*

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

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

Resultatforventninger handler om, hvilke forventninger den unge har til for eksempel rygning. Tror de unge, at de opnår prestige, respekt og modenhed ved at ryge, er de mere tilbøjelige til at begynde. Forventer de derimod stigmatisering, afstandtagen og ballade fra de voksne, hvis de ryger, så er risikoen for at de starter mindre.

Banduras model peger på, at adfærd både handler om personlige og sociale forhold. En indsats, der skal forebygge rygestart, kan med fordel tage højde for dette. Indsatsen bør rette sig mod den unges egne evner til at tackle situationer med rygning, men i lige så høj grad involvere omgivelserne, fordi sociale faktorer som påvirkning fra medier, kammerater og forældre spiller en stor rolle for unges rygevaner.

X:IT bygger på Banduras teori og arbejder med at styrke de unges mestringsevne og påvirke deres resultatforventninger. Der arbejdes således med individet samtidig med, at omgivelserne - forældre, lærere og andre voksne - involveres. Det teoretiske udgangspunkt er operationaliseret i de tre elementer i X:IT: kompetencegivende undervisning, forældreinddragelse og røgfri skoletid.

## Den videnskabelige baggrund for X:IT

### *Inspiration fra det norske studie FRI*

Norge startede i midten af 90'erne en skoleintervention, der skulle forebygge unges rygning. Interventionen har udviklet sig til det program, der i dag hedder FRI. Det er baseret på teorien om social indflydelse og indeholder undervisning, røgfri kontrakter, lodtrækningskonkurrence og information til forældre. Norge har oplevet stor succes med FRI: Blandt elever, der har deltaget i programmet er der en tredjedel færre rygere. X:IT har derfor hentet meget inspiration i erfaringerne fra Norge, der bl.a. viser at:

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

Disse iagttagelser er indarbejdet i X:IT, der er tilrettelagt som en samlet indsats, hvor elementerne forstærker hinanden.

### *Forskningsprojektet X:IT*

Fra 2010-13 blev X:IT evalueret af Center for Interventionsforskning ved Syddansk Universitet. Omkring 100 skoler med over 4.000 elever i alt deltog i evalueringen. Halvdelen af skolerne var interventionsskoler, der indførte X:IT. Den anden halvdel var kontrolskoler, der gjorde som de plejede.

Resultaterne viste, at der var halvt så mange elever, der røg, hvis skolen brugte alle tre elementer. Resultaterne viste også, at jo bedre implementering, jo bedre forebyggelse. Tager man et eller flere elementer ud af X:IT, mindskes eller forsvinder effekten. Ser man således på alle implementeringsskolerne samlet, hvor graden af implementering varierede, var der omkring 25 % færre elever, der røg på skoler med X:IT.

Siden 2013 er materialerne i X:IT blevet ændret med henblik på at gøre materialerne bedre og fremme implementeringen. For eksempel er undervisningsmaterialet blevet digitalt og mere læsevenligt, og forældrematerialet tilbyder mere konkret inspiration.

Fordi X:IT har gennemgået en række forbedringer blev programmet evalueret igen fra 2017-2020. Det er igen Center for Interventionsforskning ved Syddansk Universitet, der har gennemført evalueringen. Omkring 50 skoler fordelt på alle fem regioner er med i evalueringen.

Rapporter og videnskabelige artikler med resultater fra begge evalueringer er samlet på [www.xit-web.dk/værktøjskassen](http://www.xit-web.dk/værktøjskassen)

## Hvad koster X:IT?

### Materialer

Undervisningsmateriale  
Gå op i Røg Gratis

Forældremateriale  
Snak om tobak – inspirationsmateriale til forældre Gratis

Røgfri aftale Gratis

### Præmie til lodtrækning

En præmie til den årlige lodtrækning  
blandt elever med en røgfri aftale 1.000-2.000 kr.

### Opstartsworkshop

Tre timers workshop med Kræftens Bekæmpelse Gratis

Forplejning Varierer

### Arbejdstid

Koordinatorer på hver skole 15-20 timer/år

15-20 arbejdstimer per år fordeles på to koordinatorer fra  
udskolingsteamet. Er det en lille skole, kan I vælge kun at  
have én koordinator, men det vil som regel være en fordel  
at være to.

Ledelsen 5-15 timer/år

En repræsentant fra ledelsen indgår i arbejdsgruppen og  
deltager i 3-4 møder på et skoleår. Derudover afsættes der  
tid til at deltage i lodtrækningen.

Ansatte i udskolingen Indarbejdes i den øvrige  
undervisning

Hver år skal eleverne i 7.-9. klasse have undervisning otte  
lektioner i emnet rygning. Undervisningen lægges i  
årsplanen og lektionerne fordeles i udskolingsteamet.



## Oversigt over alle materialer og hjemmesider

### X:IT hjemmeside

Besøg hjemmesiden: [www.xit-web.dk](http://www.xit-web.dk)

### Undervisning:

Gå op i Røg: [www.opiroeg.dk](http://www.opiroeg.dk)

Materiale om snus: [www.snusfornuft.dk](http://www.snusfornuft.dk)

Frivillige sundhedsformidlere: [www.cancer.dk/sundhedsformidler](http://www.cancer.dk/sundhedsformidler)

Inspiration til elever om kræftrelaterede emner: [www.cancer.dk/skole](http://www.cancer.dk/skole)

### Forældre

Inspiration til forældre: [www.snakomtobak.dk](http://www.snakomtobak.dk)

Materialer til forældremøder: [www.xit-web.dk/værktøjskassen](http://www.xit-web.dk/værktøjskassen)

Den røgfri aftale: Bestilles i Kræftens Bekæmpelses webshop med varenr. 3766

### Røgfri skoletid

Inspiration til røgfri skoletid: [www.cancer.dk/roegfriskoletid](http://www.cancer.dk/roegfriskoletid)

Inspirationskatalog "Røgfri skoletid i grundskolen" [www.webshop.cancer.dk](http://www.webshop.cancer.dk), varenummer 5813. Kataloget kan downloades eller bestilles gratis.

### Forskning og evaluering

Link til forskningsartikler om X:IT på [www.xit-web.dk/værktøjskassen](http://www.xit-web.dk/værktøjskassen)

Center for Interventionsforskning:

[www.sdu.dk/da/sif/forskning/interventioner/forside](http://www.sdu.dk/da/sif/forskning/interventioner/forside)

### Rygestop

Telefonisk rådgivning hos Stoplinjen: [www.stoplinjen.dk](http://www.stoplinjen.dk), 80 31 31 31

Digital hjælp til rygestop: app til unge: XHALE / app til voksne: E-kvit

### Røgfri Fremtid

Besøg partnerskabets hjemmeside: [www.roegfrifremtid.dk](http://www.roegfrifremtid.dk)

### Nyhedsbrev

Tilmelding til nyhedsbrevet fra Kræftens Bekæmpelses skoleordning på [www.cancer.dk/skole](http://www.cancer.dk/skole)

## Kontaktoplysninger hos Kræftens Bekæmpelse

Projektleder

**Tenna Børsting Christiansen**

xit@cancer.dk

35 25 75 38

Områdekonsulent Region Sjælland

**Lisbeth Østergaard**

lisoes@cancer.dk

30 38 23 45

Områdekonsulent Region Hovedstaden

**Jakob Guldborg Madsen**

guldborg@cancer.dk

40 33 77 05

Områdekonsulent Region Syddanmark

**Bruno Langdahl**

brunol@cancer.dk

30 38 23 18

Områdekonsulent Region Nordjylland

**Lise Aslak**

laj@cancer.dk

21 64 94 12

Region Midtjylland

Henvendelse via projektleder Tenna Børsting Christiansen

## Litteraturliste

### Referencer til evalueringen af X:IT

Forskningsartikler om evalueringen af X:IT kan findes her:  
[www.xit-web.dk/vaerktoejskassen/baggrund-forskning/](http://www.xit-web.dk/vaerktoejskassen/baggrund-forskning/)

Bast LS, Due P, Andersen A. X:IT - en rygeforebyggende indsats i folkeskolen. Center for Interventionsforskning, Statens Institut for Folkesundhed, SDU; 2017;1.

Bast LS, Due P, Bendtsen P, Ringgard L, Wohllebe L, Damsgaard MT, Grønbæk M, Ersbøll AK, Andersen A. High impact of implementation on school-based smoking prevention: The X:IT study – a randomized smoking prevention trial. *Implementation Science* 2016;11(125).

### Referencer til teoretisk baggrund

Bandura A. *Social foundations of thought and action: a social cognitive theory*. Upper Saddle River, N.J.: Prentice Hall; 1986.

Bandura A. *Social learning theory*. Englewood Cliffs, N.J.: Prentice Hall; 1977.

### Referencer til forældres betydning

den Exter Blokland EA, Hale WW, III, Meeus W, Engels RC. Parental anti-smoking socialization. Associations between parental anti-smoking socialization practices and early adolescent smoking initiation. *European Addiction Research* 2006;12(1):25-32.

Huver RM, Engels RC, de VH. Are anti-smoking parenting practices related to adolescent smoking cognitions and behavior? *Health Education Research* 2006 Feb;21(1):66-77.

Jackson C, Henriksen L. Do as I say: parent smoking, antismoking socialization, and smoking onset among children. *Addictive Behaviors* 1997 Jan;22(1):107-14.

Nilsson M, Weinehall L, Bergstrom E - Stenlund H, Stenlund HF, Janlert U. Adolescent's perceptions and expectations of parental action on children's smoking and snus use; national cross sectional data from three decades. *BMC Public Health* 2009 Mar;9(74).

Reynolds A.J., Magro S, Ou S-R, Eales L. Are parent involvement and school quality associated with adult smoking behaviors? Findings from an urban childhood cohort. *Preventive Medicine* 2019 Jul;127.

Simons-Morton B & Chen R. Peer and Parent Influences on Smoking and Drinking Among Early Adolescents. *Youth & Society* 2009 Sep;41(1): 3-25.

Simons-Morton, B. Prospective Analysis of Peer and Parent Influences in Smoking Initiation Among Early Adolescents. *Prevention Science* 2002;3(4): 275-283.

Simons-Morton, B. The protective effect of parental expectations against early adolescent smoking initiation. *Health Education Research – Theory & Practice* 2004 Oct;19(5): 561-569.

Szabo E FAU - White V, White VF, Hayman J. Can home smoking restrictions influence adolescents' smoking behaviors if their parents and friends smoke? *Addictive Behaviors* 2006 Dec;31(12):2298-2303.

## Referencer til røgfri aftaler

Jøsendal O, Aarø LE. VÆR røykFRI – evaluering av et tiltak for røykfrie skoler. *Tidsskrift for Den norske Legeforening* 2002;122:403-407.

Lund KE, Luhr E, Josendal O. VÆR røykFRI – fra forsøk til nasjonal implementering. *Tidsskrift for Den norske Legeforening* 2002 Feb;122(4):408-14.

Nilsson M, Stenlund H, Bergstrom E, Weinehall L, Janlert U. It takes two: reducing adolescent smoking uptake through sustainable adolescent-adult partnership. *Journal of Adolescent Health* 2006 Dec;39(6):880-6.

## Referencer til røgfri skoletid

Adams ML, Jason LA, Pokorny S, Hunt Y. The relationship between school policies and youth tobacco use. *Journal of School Health* 2009 Jan;79(1):17-23.

Kræftens Bekæmpelse 2018: Røgfri skoletid i grundskolen. Erfaringer og anbefalinger til en god proces. 1. udgave 2018.

L Joossens, M Raw. The Tobacco Control Scale: a new scale to measure country activity. *Tobacco Control* 2006;15:247-253.

Lipperman-Kreda S, Paschall MJ, Grube JW. Perceived enforcement of school tobacco policy and adolescents' cigarette smoking. *Preventive Medicine* 2009 Jun;48(6):562-6.

Poulsen LH, Osler M, Roberts C, Due P, Damsgaard MT, Holstein BE. Exposure to teachers smoking and adolescent smoking behaviour: analysis of cross sectional data from Denmark. *Tobacco Control* 2002, Sep;11(3):246-51.

## Referencer til undervisning

Dalum P, Dengsøe Jensen P. Hvordan forebygges børns og unges rygestart?: årsager til rygestart og effekten af rygeforebyggelse i grundskolen. København: Kræftens Bekæmpelse; 2007.

Thomas R, McLellan J, Perera R. School-based programmes for preventing smoking. *Cochrane Database of Systematic Reviews* 2013;4:CD001293.

Vidensråd for Forebyggelse: Forebyggelse af rygning blandt børn og unge – hvad virker? 2018;1.

**X:IT**

**Kræftens Bekæmpelse**

Strandboulevarden 49  
2100 København Ø

[www.cancer.dk](http://www.cancer.dk)

