

Att arbeta med tobaksfrågan inom skolan

Elsa Helde

Herman Knabe

Om man skall kunna göra något effektivt åt rökningen måste man arbeta på flera fronter samtidigt. I denna artikel redogörs för mångåriga erfarenheter från tobaksupplysningsarbete i skolan. Innan tobaksfrågan tas upp på en skola anpassas handlingsprogrammet efter just den skolans resurser och problem. I arbetet är det betydelsefullt att nå skolpersonal, elever och föräldrar, att så mycket initiativ, ansvar och aktiviteter som möjligt läggs på eleverna själva och att de som önskar ges möjlighet att få stöd av en grupp med ledare när de skall sluta röka. I artikeln diskuteras även bl a varför man röker, rökningens situationsbundenhet, tillgänglighet och tillfälle att röka. Målet är en tobaksfri skola.

Elsa Helde är adjunkt och har i 12 år varit ANT-konsulent vid Stockholms skolförvaltning. Herman Knabe är överläkare vid Narkomanvårdsenheten vid Danderyds Sjukhus.

Några allmänna erfarenheter

1. Skolan är en del av samhället och barnen antar medvetet eller omedvetet mönster efter de vuxna. Bl a därför är det snarast ett önsketänkande att man genom enbart information och "alternativa sysselsättningar och engagemang" skulle kunna få ungdomar att låta bli att röka utan att de vuxna i omgivningen samtidigt ändrar sina rökvanor.
2. Tonåringar likaväl som barn behöver gränser, det ingår i den normala utvecklingen att pröva sig fram och söka motstånd och det skapar otrygghet när ingen reagerar aktivt och engagerat. Så är också fallet när det gäller missbruksmedel – det räcker inte med att tala om att det är

farligt, skadligt, man måste också klargöra att man engagerar sig och är beredd att satsa på att vederbörande skall ändra sig och rätta till det som är fel.

Vuxna måste alltså ta konfrontationer med ungdomar antingen de vuxna är föräldrar, lärare eller socialarbetare, det viktigaste är att göra det i handling och visa att man verkligen bryr sig om dem.

3. Rökfrågan är en bit av ANT (alkohol, narkotika, tobak). Det är ofta så att den som dricker alkohol också röker och att när man dricker röker man mera. Cigaretten fyller för många en liknande funktion som alkoholen när det gäller att stressa av eller att komma igång, att ha det skönt eller få kontakt.
4. Utbredningen av ett missbruk beror även på tillgång, pengar att köpa för och tillfälle att använda. När det gäller tobak är vi fortfarande illa ute på alla dessa punkter. Tobaksvaror finns tillgängliga överallt dygnet runt, ungdomarna har gott om pengar och många föräldrar ger sina barn cigaretter eller pengar utöver vecko- eller månadspeng just till inköp av cigaretter.

Även de yngre skolbarnen har talrika tillfällen att röka utan att någon reagerar emot det.

Skall man göra något effektivt åt rökningen så måste man bearbeta alla dessa områden samtidigt.

.....
Barn antar medvetet eller omedvetet de vuxnas mönster.
.....

.....

Det finns idag tillgång, pengar och tillfälle att använda tobak.

.....

En bok anpassad till skolan och arbetet i grupper

Vi båda, som står för denna artikel, har samarbetat i många år på ANT-området. Våra erfarenheter av arbetet med tobaksfrågan inom skolan redovisar vi 1978 i en bok "SLUTA RÖKA – DITT BESLUT", Rabén och Sjögren.

Bokens titel visar på en grundläggande inställning: "Ingen kan sluta röka åt dig. Det måste du göra själv. Vår förhoppning är dock att de i boken redovisade skadeverkningarna ska förstärka din motivering att sluta, att de återkommande påpekandena om kroppens förmåga att läka ut skadorna när man slutat röka ska hjälpa dig att hålla ut och att erfarenheterna från hur andra rökare arbetat sig igenom svårigheterna ska vara dig till hjälp". Boken har dessutom en lärarhandledning. Den ska kunna användas inom undervisningen likaväl som i rökgrupp eller individuellt.

Planeringen av arbetet vid en skola

Skolorna är lika individuella som människor. Man kan inte gå in med ett färdigt program om än aldrig så bra och köra det på en rad skolor och vänta sig att få samma resultat.

Vi börjar med en planering för just den skolan där vi nu ska starta. Vi träffar en grupp bestående av representanter för skolledning, lärare, elevvårdspersonal, elever och ibland även föräldrar.

Vi tar reda på vilka aktuella svårigheter skolan har, vad man förväntar sig av oss och i vad mån vi har möjlighet att uppfylla de förväntningarna.

Vi tar reda på vad skolan har för egna resurser och om det finns några problem och hinder för att utnyttja dem.

I gruppen gör man sedan upp ett handlingsprogram anpassat för just den skolan.

Programmet

Vid programuppläggnigen strävar vi efter

- att nå skolpersonal, elever och föräldrar med lik-

.....

Skolorna är lika individuella som människor.

.....

artade program. Detta för att samtalen omkring programinnehållet ska kunna fortsätta på lektionerna likaväl som hemma vid middagsbordet.

- att lägga så mycket initiativ, ansvar och aktiviteter som möjligt på eleverna själva.

- att via elever och lärare nå även lägre stadier. (Vi arbetar själva oftast på högstadium och gymnasium.)

- att ge dem bland eleverna, skolpersonalen och föräldrarna, som så önskar, möjlighet att få stöd av en grupp med ledare, när de ska sluta röka.

Snus är också tobak

Det finns mycket kunskap om rökningens skadeverkningar, men det är betydligt svårare att få fram motsvarande faktamaterial om snus, eftersom snusning i andra länder är ett ovanligt sätt att använda tobak.

Skadorna av cigarettökning redovisas från England, USA med flera länder som röker mer än vad vi gör här. Vi har möjlighet att tillgodogöra oss deras kunskaper, om vi vill, för att själva undvika de ökande skador som den nuvarande konsumtionen leder till. Cigarettkonsumtionen i Sverige fördubblades från 1950 till 1970. De allvarligaste skadeverkningarna släpar 20–30 år efter, men utvecklas snabbare hos dem som börjar röka tidigt.

Beträffande snus får vi samla erfarenheter av de skador vi kan iaktta på våra egna. Tandläkarna har slagit larm, men i övrigt är det ganska tyst om snus.

Vad vi kunnat iaktta är att den höga nikotinhalt i blodet, som snuset ger, framkallar ett beroende som är svårt att bryta. Vid varje skola finns ungdomar som snusar.

Det är viktigt att inte glömma bort denna typ av nikotinberoende, när man arbetar vid skolorna.

.....

Det är viktigt att inte glömma bort snuset när man arbetar vid skolorna.

.....

Varför röker man?

1. Det börjar med att man "är nyfiken", "vill pröva", "vill vara tuff", "vill känna sig stor och säker"

2. Det fortsätter med att man *inte vill sluta* för att "det är gott", "det känns skönt", "alla kompisarna röker"

inte vågar sluta för att "man är så nervös", "inte vet var man ska göra av händerna", "börjar bita på naglarna igen"

inte kan sluta för att man "blir så röksugen", "blir bjuden och kan inte stå emot".

Den ena efter den andra säger: "Jag trodde aldrig att jag skulle bli beroende". "Jag trodde att det bara var att lägga av när man väl bestämt sig" men de säger också "Nu vet jag att det är svårt för mig. Jag vill försöka ändå. Nu ska jag verkligen kämpa."

3. Det vi arbetar för är att de *ska vilja, våga, kunna sluta av egen kraft*.

Rökningen blir bunden till situationer

De som röker mycket tänder sin cigarett som en reflex. De är inte medvetna om att de börjat på en ny, vet inte hur många de rökt. De kan möjligen klara ut det genom att räkna efter hur många som är kvar i paketet. Andra röker ett fåtal cigaretter och vet precis när de gjort det.

Börjar man tala om vilka situationer som kräver en cigarett finner man samma mönster i båda grupperna.

"Till kaffet, efter maten, när jag dricker sprit, när det kärvar till sig, när jag pratar i telefon, när jag avslutat ett arbetsmoment, när det blir mål i matchen i TV, när vi seglar ut från hamnen, just när den vidunderliga utsikten öppnar sig framför oss".

En fritidsassistent, som slutat snusa, gav en tydlig bild av just denna sista situation:

"Jag vågar inte åka till fjällen nu. Det kommer säkert att dröja ett bra tag, för när jag kommer upp

Vi arbetar för att de skall vilja, våga och kunna sluta av egen kraft.

En del rökare får ett påtagligt ökat självförtroende, när de slutar röka.

på fjällvidden *måste* jag stanna, dra ett djupt andetag och lägga in en prilla".

Man vill på något sätt förhöja en livskänsla som är på toppen – nästan toppen.

Det gäller att lära sig matcha situationerna

I grupperna diskuterar vi varför det är särskilt svårt att låta bli att röka vid vissa bestämda tillfällen. Vi frågar oss om det går att undvika just den situationen och vad man kan förlora på det, om man kan ändra på den eller lära sig leva med den utan cigaretter.

En del rökare får ett påtagligt ökat självförtroende när de slutar röka. Vi märker i gruppen att i många situationer, där man tar till en cigarett för att "klara stressen", kan det vara motiverat att säga ifrån, vänligt men bestämt. Några bland det fåtal föräldrar, som deltagit i grupp, har sett till att de fått en medhjälpare till på sin arbetsplats. En medarbetare som tar hand om den stressande överbelastningen som gjort att man måste röka. Andra har t o m bytt arbeten, gått till vidareutbildning eller direkt till mer kvalificerade, mindre monotona jobb. (Två fall av vardera).

Elever, som mobbats på grund av sin osäkerhet och i vissa fall kompenserande tuffhet, kan tala lugnt i situationer där de förut sprang sin väg eller stampade och skrek. Det är ett resultat av att ha upplevt sig vara accepterade i en grupp som lyssnar och ha lyckats med att sluta röka – någonting man innerst inne aldrig trodde att man skulle klara. Det är ju så många andra som inte gör det.

Elever har gått hem och sagt till sina föräldrar att inte röka i situationer där barnen måste vara med, att inte lämna cigarettaskar framme, när de vet att deras flicka inte klarar frestelsen osv.

Rökning en legitim möjlighet att ta paus

En sak de vuxna har svårt att avstå från är de "legitima" pauser man kan ta mitt i arbetet, när

man är rökare. Ett sjukvårdsbiträde kan komma in till en patient och framt förklara att nu har hon varit ute och fått sitt "giftbehov tillfredsställt". Ett affärsbiträde kan gå ifrån flera gånger under rusningstid och ta en cigarett medan de icke-rökande kollegorna står kvar vid sin disk. "Jag är ju kedjerökare", accepteras på många håll som en förklaring.

Detta kommer fram i grupperna. Man har inte något skäl att gå ifrån när man slutat röka och man saknar pauserna.

Eleverna vänjer sig vid att röka i de naturliga pauser rasterna utgör. Rökningen blir en ersättning för den fysiska aktivitet man inte längre "känner för", när man går på högstadiet och gymnasiet. Nikotinet ökar pulsen och höjer blodtrycket utan att man själv behöver prestera någonting. Fritidsassistenter på högstadiet kan med sina bollspel och lekar vara en god hjälp för elever som slutar röka.

Tillgänglighet och tillfälle

Skall man kunna minska tobakens skadeverkningar, dvs tobaksanvändningen, räcker det inte att arbeta med individens förmåga att stå emot det sociala trycket från andra rökare och ev från kamratgruppen överhuvudtaget, man måste också minska detta tryck. Målet för vårt arbete är "En tobaksfri skola".

Vi är dock långt ifrån ett sådant mål, bl a därför att det i skolan finns och ständigt kommer in nya grupper med rökare, vilka själva varit utsatta för detta sociala tryck – att anamma och själv gå in i rökvanor. De för då med sig sitt eget behov att alltid ha tillgång till tobak, att ofta ha möjlighet att röka och de bearbetar också omedvetet sin omgivning i den riktningen.

Lärare som röker är naturligtvis ett stort problem som måste lösas på ett varsamt sätt. Där är vi på god väg, vi når lärare på studiedagar, på föräldramöten och i samband med elevinformation och vi kan prata igenom förhållandena i lugn och ro. Det finns också skolor där praktiskt taget hela den ordinarie personalen är rökfri, där det finns rökrum för de få rökarna och där dessa accepterar att skolan i övrigt är och bör förbli rökfri. När man äntligen har hunnit så långt händer det tyvärr inte så sällan att några blir sjuka eller har tjänstledigt och det kom-

.....
*Rökningen i skolan är ingen ordningsfråga –
det är ett socialmedicinskt problem.*
.....

mer nya, ofta unga vikarier som i många fall är rökare.

En annan situation där det tycks falla sig "naturligt med rökning" är när det kommer tjänstemän från socialvårdshåll och från fritidsförvaltning för att informera om sitt arbete och sina erfarenheter. Det är också ofta unga människor och i stor utsträckning rökare. Man sitter kamratligt tillsammans och det är lätt för eleverna att identifiera sig och det lockar att ta efter rökningen.

Det händer t o m under pågående föräldramöten att föräldrar röker cigaretter även när elever är närvarande och många lärare tröttnar på "att alltid vara den som skall rätta till och korrigera". Det händer därför, framförallt på låg- och mellanstadiet, att lärarna låter det passera utan att säga ifrån.

Ökar rökningen i skolan så blir det gärna så att den ordinarie personalen i större utsträckning söker sig till rökrummet och rökningen återigen sprider sig. – Händer detta så går det samma väg med rökningen bland eleverna, vilka gör som de vuxna gör – och inte som de säger.

Extra svåra skolor

Det finns skolor där vi inte lyckas påverka skolpersonalens rökvanor alls. Det röks på rektorsexpeditionen hos tex SYO-konsulenterna och kuratorn och ofta även på institutionerna.

I gymnasieskolan blandas ofta elever från ungdomsskolan och vuxenskolan. De vuxna eleverna kräver rökrum på sin arbetsplats. Där blir inte rökrum endast för personal. Det blir rökrum även för eleverna. Trycket på dem som vill stå emot rökbegäret ökar.

Skadeverkningarna av tobak kan vi ju informera om. De vuxna vet och eleverna vet. Men när de vuxna fortsätter att röka fastän de hostar och blir andfådda har eleverna svårt att förstå varför inte också de ska kunna röka, om de tycker det är gott. Det är ju bara gamla som drabbas av skador och sjukdomar.

Rökningen i skolan är ingen ordningsfråga – det är ett socialmedicinsk problem?

Det finns ett stort behov

Vi båda har under de fyra år arbetet pågått hört till olika team, var och en i sin kommun, men vi har gått över kommungränserna och hjälpt varandra.

Resultaten är inte systematiskt undersökta. Det är svårt att få tid till det, när man tycker att man i första hand måste svara på ett behov. Ungdomar under 18 år tas inte emot på Rökavvänjningskliniken i Danderyd. Det är helt riktigt att de inte ska göra det. Ungdomar behöver ett mer kontinuerligt stöd. Det måste finnas vuxna ute på skolorna som kan genomföra det arbetet. Möjligheten att gå i grupp är en del av ett sådant stöd, men det finns många andra försök på gång i Stockholm parallellt med just detta.

Attityderna börjar förändras – det är inte inne och tufft bland eleverna att röka.

Resultat

I vuxengrupperna har 40% av deltagarna slutat röka. Det resultatet gällde fortfarande i våras.

I elevgrupperna varierar det mellan 10% och 60% (en skola). Med det kanske inte är det som är det viktigaste resultatet. Attityderna börjar sakta ändra sig. Det är inte inne och tufft bland eleverna att röka och de vuxna börjar tänka sig för. Vi ser det i våra skolor, men det är verkligen inte ett resultat av bara vårt arbete. Det är många som arbetar på det här fältet nu med samma målsättning. Men det behöver vara ännu flera, och man måste alltid vara beredd på nya svårigheter.

Svenska skolläkarföreningens ställningstagande i tobaksfrågan

Mål: Den rökfria skolan.

Då våra kunskaper om tobaksrökningens medicinska skadeverkningar under de sista åren fördjupats vill skolläkarföreningen rekommendera sina medlemmar att aktivt verka för ett förverkligande av följande:

1. Skolbyggnader och skoltomt skall vara rökfritt område.

Därav följer:

- a. Lokaler i skolan, som används av elever, skall vara rökfria.
 - b. Lokaler i skolan för lärare och annan personal skall vara rökfria. Eftersom rökvanan fortfarande är utbredd kan under en övergångsperiod särskilda rökrum inrättas.
2. Rökförbud skall gälla för eleverna inom grund- och gymnasieskolan under skoltid.

Därav följer:

- a. Skolhälsovården skall ej tillstyrka rökretor och andra liknande anordningar för elever inom grund- och gymnasieskola.
 - b. Fritidslokaler inom skolan skall vara rökfria.
3. Under studiebesök, exkursioner, idrottsdagar m m skall rökförbud gälla för *alla* deltagare.
 4. Sammanträden inom skolan, liksom sammanträden med skolstyrelsem, hem- och skolföreningar m m skall vara rökfria.
 5. Grupper, som använder skolans lokaler utom skoltid, skall iaktta rökförbud.
 6. Skolhälsovårdens personal skall engagera sig i information om tobaksrökningens medicinska skadeverkningar. Om resurser och kompetens finns bör personalen på olika sätt stödja dem som vill sluta röka, eller hänvisa till mottagning, som ger rökavvänjningsbehandling.