
Erfaringer med et røykeprosjekt

KOMMENTAR

TRYGVE KONGSHAVN

Fjell legesenter
3035 Drammen

Siden 1993 har vi ved Svensedammen ungdomsskole i Drammen arbeidet med røykfri-kontrakter. Elevene skrev et år kontrakter i 8. klasse. Færre elever på dette årstrinnet var dagligrøykere da de gikk ut av ungdomsskolen enn på årstrinnet etter, da prosjektet ikke ble gjennomført. Et problem var at enkelte elever som hadde skrevet kontrakt, men som ikke klarte å holde seg røykfrie, valgte å lyve.

I Norge hadde vi i 1990-årene en negativ utvikling mht. dagligrøykere, især blant ungdom. I dag røyker ca. 20 – 25 % av 10.-klassingene (1), mens tallet er nærmere 50 % for elever på videregående skoler (2). Ferske tall fra 1999 viser en mulig positiv trend, men det er for tidlig å si om dette er tilfeldig eller er et reelt uttrykk for en endring.

Stortinget var en av de første nasjonalforsamlingene i verden som drøftet skadevirkningene av tobakk. Resultatet var et nasjonalt program mot røyking som kom i 1969. Senere har Stortinget vedtatt lov om tobakksreklame (1974), lov om røyking på offentlige steder (1988) og ordning med røykfrie soner på kafeer, restauranter og hoteller (1993). Dette til tross, i forhold til andre vestlige land er effekten av anti-tobakksarbeidet i Norge beskjeden. Naboland som Finland og Sverige har i langt større grad klart å redusere antall røykere (2).

Røyking er den alvorligste enkeltfaktor for utvikling av sykdom. Gevinsten både helsemessig og økonomisk er derfor stor hvis Norge forbedrer sine resultater. Ungdomsskolen er en arena der krefter kan settes inn. Vi vet at over 50 % av storrøykere startet å røyke i ungdomsskolen (3).

Siden 1993 har vi på Svensedammen ungdomsskole i Drammen arbeidet med røykfri-kontrakter. Skolehelsetjenesten la opp en undervisningsplan sammen med lærerne, skrev kontrakter og evaluerte prosjektet med lærere og elever. Gevinsten for å holde seg røykfri var en tur til 1 000 kroner betalt med 50 % av foreldrene og 50 % av det offentlige.

I 1998 gikk avgangskullet der elevene i 8. klasse hadde skrevet under røykfri-kontrakt, ut av ungdomsskolen. Pga. problemer med å skaffe midler til premiering fikk senere klassetrinn ikke samme tilbud. Vi sendte ut et spørreskjema til avgangsklassene der vi spurte om røykevaner. Samme skjema ble sendt til alle 10.-klassingene i Drammen, og til avgangskullet på Svensedammen året etter. Mer enn 90 % svarte ved hver skole, en skole svarte ikke.

Antall røykere var lavere ved Svensedammen skole enn ellers i byen (tab 1). Året etter var antall dagligrøykere steget til det samme som ellers i Drammen (tab 1). Det ser altså ut som om arbeidet med røykfri-kontrakter og premiering hadde virket preventivt.

Tabell

	Antall totalt	Dagligrøykere		Røyker av og til		Ikke-røykere	
		Antall	(%)	Antall	(%)	Antall	(%)
Svensedammen 1998	133	17	(13)	24	(18)	92	(69)
Svensedammen 1999	108	30	(28)	17	(16)	61	(56)
Andre skoler 1998	186	37	(20)	38	(20)	111	(60)

Vi evaluerte røykfri-kontraktene med elevene og lærerne. De fleste av lærerne var positive i starten. Et viktig problem var at elever som røykte, holdt dette for seg selv. Elevene oppgav frykt for at foreldrene skulle få vite at de røykte som en hovedårsak til at de ikke var ærlige. Lærerne kom i en vanskelig situasjon når de skulle forholde seg til disse elevene, til elever som sladret, og til foreldrene fordi de var i tvil om de selv skulle si fra til dem. Elevene og lærerne etterlyste en rutine med bekreftelse av kontrakten.

Gevinsten, en organisert tur, medførte et betraktelig merarbeid for lærerne. Dessuten kom administrative problemer til. Midler bevilget først og fremst fra fylkeskommunen, ble sendt via kommunen. Problemet var til hvilken konto disse pengene skulle overføres, og at sentraladministrasjonen ville inndra ubrukte midler ved årsskiftet. Det ble en unødvendig stor oppgave å få frigitt allerede bevilgede midler til avtalte formål. Dette medførte en negativ holdning i skoleledelsen til liknende prosjekter.

Skolen fikk høsten 1999 tilbud om å melde seg på Vær røykFRI-prosjektet i regi av Statens tobakksskaderåd, Den Norske Kreftforening og Nasjonalforeningen for folkehelsen. Dette er et treårig undervisningsopplegg om tobakk som starter i 8. klasse og bygger på et forskningsprosjekt med gode resultater. Elevene skriver kontrakter på at de skal holde seg røykfrie. Foreldre skriver også under. Man angir en dokumentert effekt på ca. 25 % færre dagligrøykere blant elevene.

Foreldre og lærere er viktige, om ikke essensielle, støttespillere. Lærerne inviteres på kurs, og man forutsetter engasjerte foreldre. Man hadde vist at to tredeler av lærere som ikke deltok på kurs, falt fra og sluttet prosjektarbeidet før tre år var gått.

I prosjektbeskrivelsen heter det at ”det trengs gjerne en ”gulrot” som gjør det ekstra fristende å holde seg unna røyk”. Denne gulroten er en CD-spiller som en i klassen vinner etter loddtrekning sentralt (4). Vær røykFRI-programmet har sine begrensninger. Undervisningsprogrammet er helt avhengig av velvillige og motiverte lærere. Tilbudet til elevene blir altså svært ulikt. Kun de heldige med en motivert lærer vil bli inkludert.

Ikke alle foreldre er like engasjert. Hvis ikke foreldre/foresatte vil skrive under kontrakten, gjelder den ikke, slik den er utformet. Den såkalte gulroten tilfaller bare én elev, det betyr bl.a. at dess flere som lykkes, dess mindre er sjansen for selv å bli vinneren.

For å involvere alle elevene kan man ikke kreve at foreldrene skriver under for at barna skal få være med i prosjektet. Kontrakten må bekreftes årlig av elevene. Det må være lov å trekke seg. Man bør ikke kunne angis, og ærlighet forutsettes.

Belønningen for å holde seg røykfri ut ungdomsskolen må være større, f.eks. i form av et ungdomskort. Dette kortet kan inneholde et antall gratis bussturer, kinobesøk, treningstimer, besøk i svømmehall, pizzaservering eller liknende. Foreldrene bør betale en avtalt del av omkostningene for et slikt kort, resten må betales av det offentlige. Foreldrenes arbeidsutvalg (FAU) må ta det praktiske arbeidet vedrørende ungdomskortet.

Ansvaret for prosjektet ellers deles mellom skolehelsetjenesten, skoleledelsen, lærerne, FAU og klassekontakter. Uten slikt samarbeid risikeres at også Vær røykFRI blir et prosjekt med gode intensjoner og kort levetid.

LITTERATUR

1. Tall om tobakk 1973 – 1998. Oslo: Statens tobakksskaderåd, 1999.
2. Linjer i norsk tobakkspolitikk 1971 – 1996. Oslo: Statens tobakksskaderåd, 1996.
3. . . . en annen virkelighet . . . Et temahefte om tobakk. Oslo: Den Norske Kreftforening, 1994.
4. ”Vær røykFRI”. Et undervisningsopplegg om tobakk for ungdomsskolen. Oslo: Statens tobakksskaderåd m.fl., 1999.

Publisert: 30. mai 2000. Tidsskr Nor Legeforen.

Opphavsrett: © Tidsskriftet 2026 Lastet ned fra tidsskriftet.no 12. juni 2026.