

OPSAMLING

Forebyggelsesindsatsen

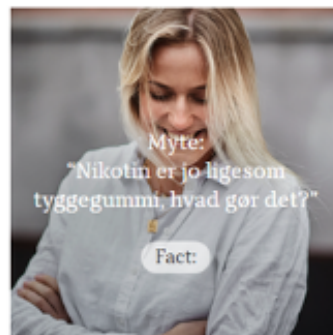
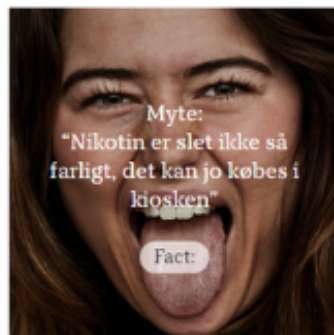
Nikotinfri Skoletid

MYTER HJÆLP EN UNG MERE VIDEN SKOLER MATERIALE OM OS

10 MYTER OM NIKOTIN

Hvordan kan du hjælpe en ung med at blive nikotinfri?

Læs mere



Oktober 2025
Region Hovedstaden

Baggrund

Med afsæt i regionens tidligere erfaringer med understøttelse af røgfri skoletid på de gymnasiale uddannelser, erfaringsudveksling med relevante eksperter og aktører på området samt viden og evidens fra den traditionelle tobaksforebyggelse, har Region Hovedstaden udviklet indsatspakken *Nikotinfri Skoletid*.

Formålet med indsatspakken var at reducere elevernes forbrug af nikotin i skoletiden på gymnasiale ungdomsuddannelser i regionen.

Målgruppen for indsatspakken var gymnasieelever, deres forældre, skoleledelse og lærere.

Indsatspakken blev implementeret på otte gymnasiale uddannelser i Region Hovedstaden i skoleåret 2024-2025.

INDSATSENS TILTAG



Rådgivning og sparring til udvikling eller revidering af skolens politik for nikotinfri skole

Fokus: Sanktioneringstrappe, klare retningslinjer, ansvar- og rollefordeling ml. ledelse og lærer vedr. håndhævelse, formidling af politikken til alle elever på skolen



Understøttelse af ideudvikling til lokale tiltag på skolen

Workshop med skoleteamet. Hvert skoleteam får 5.000 kr. til at afprøve deres lokale tiltag. Skoleteam: 1 leder, 1-2 lærer, 2-4 elever



Uddannelse af skoleledelse og lærer

Kursus faciliteret af Kræftens Bekæmpelse, "Sæt røg- og nikotinprodukter på dagsordenen i samtaler med unge". Deltagere: 8 ledelser/lærere fra hver skole



Uddannelse af elever med afsæt i ung-til-ung metoden

Dialog baseret workshop faciliteret af CONTACT med fokus på de unges egne fortællinger



Tydeligere adgang til tilbud om stopkurser til elever og lærer

Forebyggelsesteamet går i dialog med den enkelte skoles kommune



Regionale midler til en fællesskabsfremmende pausekultur på skolen

10.000 kr. til hver skole.

INDSATSENS TILTAG



Lodtrækning

Lodtrækning mellem skolerne. Præmien er 20.000 kr. til et selvvalgt arrangement eller aktivitet for skolens elever



Informationsmateriale - hjemmeside, trykt materiale og videoer om unges nikotinformbrug

Målgrupper: Elever, forældre, skoleledelse & lærer
Hjemmesiden: www.myteromnikotin.dk (tidligere: www.myteromsnus.dk)

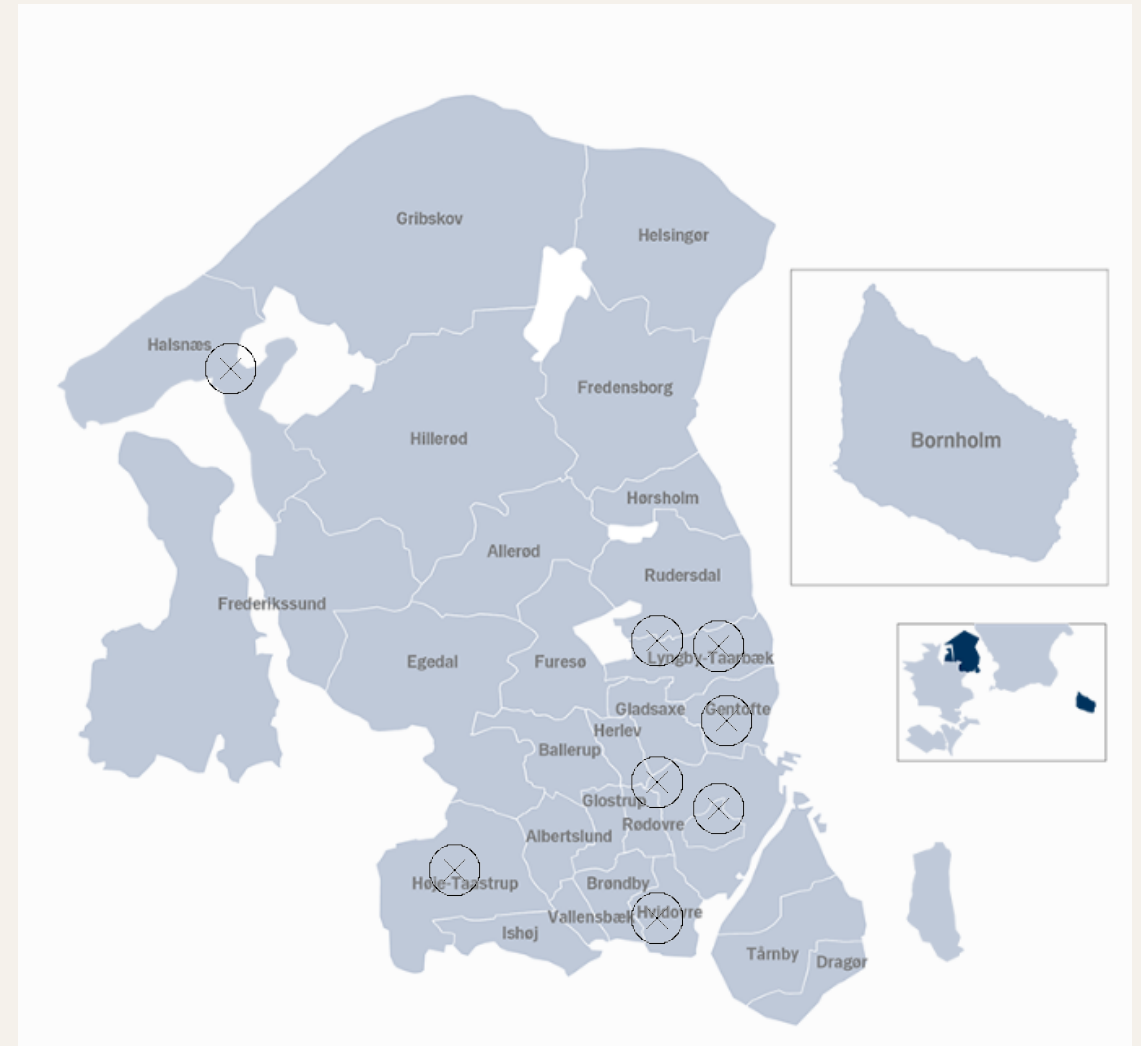


Løbende dataunderstøttelse

Spørgeskemaundersøgelse via SurveyXact - udsendes 3 gange i indsatsperioden

De deltagende gymnasier

- ⊗ Nørre Gymnasium
- ⊗ Høje Taastrup Gymnasium
- ⊗ Aurehøj Gymnasium
- ⊗ Frederiksværk Gymnasium og HF
- ⊗ Lyngby Handelsgymnasium –
- ⊗ U/NORD
- ⊗ Enghøj Gymnasium
- ⊗ Niels Brock, JTP
- Virum Gymnasium



METODE

Interviews

For at samle op på de deltagende gymnasiers oplevelse af indsatsens tiltag er der gennemført semistruktureret interviews, af ca. 60-90 minutters varighed, med hvert enkelt gymnasium. Gymnasierne har selv udvalgt interviewpersonerne, herunder repræsentanter fra ledelsen, involverede lærere og elever. Alle interviews blev afholdt fysisk på gymnasierne.

Alle interviews er efter tilsagn fra interviewpersonerne blevet optaget og efterfølgende lyttet igennem med henblik på udarbejdelse af uddybende interviewnoter.

Interviewpersonerne er blevet spurgt ind til deres oplevelse af de enkelte tiltag i indsatsen samt deres gode råd og anbefalinger til andre ungdomsuddannelser, der ønsker at arbejde med at sætte fokus på elevernes forbrug af nikotinprodukter i skoletiden.



❖ Gymnasiernes erfaringer med indsatsen

❖ **Styrket fokus og bevidsthed**

Indsatsen har øget opmærksomheden på nikotinformbruget i skoletiden og skabt faglig og personlig refleksion blandt elever og lærere - og derigennem blik for mulige løsninger på lokale udfordringer. På et af gymnasierne har der fx været en mærkbar reduktion i antallet af nikotinposer på udearealerne efter at gymnasiet har deltaget i indsatsen

❖ **Let implementering**

En samlet og brugbar pakke med materialer, workshops og konsulentstøtte har gjort det nemt at fastholde fokus på indsatsen – trods en travl hverdag

❖ **Deltagelse i skoleteams**

For de elever der har været en del af gymnasiets skoleteam har deltagelsen i indsatsen haft stor betydning og har bidraget til et særligt fokus på nikotinformbruget i elevernes grundforløbs- og studieretningsklasser

❖ **Åben dialog og undervisningsintegration**

Indsatsen har startet en samtale og en åben dialog om elevernes nikotinformbrug i skoletiden. De involverede lærere har fået inspiration til at inddrage emnet i hverdagen med eleverne fx i forbindelse med undervisningen

❖ **Planer om videreførelse**

Flere af gymnasierne ønsker, at videreføre fokuset på elevernes nikotinformbrug i skoletiden og planlægger fx en årligt tilbagevendende temaugge med fokus på nikotin, et sundhedsmodul for nye elever og indførelsen af nye traditioner med tilbagevendende klassekonkurrencer med mulighed for at vinde præmier

Skoleteams – ideudvikling og lokale tiltag

Til understøttelse af ideudvikling og lokale tiltag på skolen har hvert deltagende gymnasie haft et nedsat skoleteam bestående af ledelse, lærere og elever.

❖ **Godt samarbejde**

Elever, lærere og ledelse oplever, at skoleteamet har været en velfungerende ramme for samarbejde og idéudvikling

❖ **Fælles perspektiver**

Skoleteamet har givet plads til elevernes input og samtidig sikret, at idéerne kunne tilpasses skolens hverdag og rammer

❖ **Gennemførte lokale tiltag**

Flere af de udviklede idéer er blevet realiseret som konkrete aktiviteter på gymnasierne

❖ **Midler som afsæt**

De økonomiske midler har været en god og konkret måde at starte samtalen og planlægningen af aktiviteter på

❖ **Videreførelse af skoleteams**

Flere gymnasier ønsker at videreføre skoleteamet, fx som et antisnus-udvalg på linje med andre elevudvalg

Udfordringer i implementeringen af indsatsen

❖ **Kontinuerlig støtte fra ledelse og lærere**

For at elevernes idéer og initiativer kan føres ud i livet, er der behov for vedvarende opbakning og understøttelse fra gymnasiets ledelse og lærere. Det er en ressourcemæssig udfordring at opretholde i en travl skolehverdag. Eleverne har brug for hjælp til at planlægge, afholde opsamlingsmøder og koordinere på tværs af elevgrupper

❖ **Ambitiøs indsats med mange tiltag**

Indsatsen har omfattet mange tiltag og en lang implementeringsperiode henover et skoleår. Det har været krævende for mange af gymnasierne at implementere i et allerede travlt skoleår med mange andre faglige aktiviteter og dagsordener. Flere af gymnasierne efterspørger en mindre ambitiøs indsats med færre tiltag og som forløber over en kortere periode, fx den første halvdel af skoleåret

❖ **Hverdagens pres spænder ben for gennemførelse**

Mange af gymnasiernes gode idéer og initiativer er ikke blevet realiseret, fordi hverdagen byder på mange andre parallelle dagsordener, som stjæler tid og opmærksomhed. Mange af eleverne har arbejdet med ideerne i deres fritid, hvilket har begrænset, hvor meget tid de har lagt i indsatsen pga. fx lektier, afleveringer og fritidsaktiviteter

❖ Skoleteamets gennemførte idéer

Som en del af indsatsen har hvert gymnasium nedsat et skoleteam. Skoleteamet består af 1 leder, 1-2 lærere, og 3-8 elever. Regionen har faciliteret workshops med skoleteamet for at understøtte ideudvikling og lokale tiltag på skolen. Hvert skoleteam har fået 5000 kr. i regionale midler til at afprøve deres idéer

Idéer udviklet og gennemført i implementeringsperioden

- ❖ **Oplæg og gruppeøvelse om nikotin i psykologiundervisningen**
Eleverne fik i undervisningen et kort oplæg om nikotin baseret på information og materiale fra hjemmesiden www.myteromnikotin.dk. Eleverne udarbejdede derefter plancher i mindre grupper med forslag til skolebaseret tiltag for at reducere elevernes forbrug af nikotin i skoletiden.
- ❖ **Kampagneudvikling i psykologiundervisningen**
Der blev afsat et undervisningsmodul til, at eleverne i grupper skulle lave deres egen kampagne med fokus på, at forsøge at reducere elevernes forbrug af nikotinprodukter i skoletiden gennem kreativ formidling.
- ❖ **Sundhedsmodul for nye elever (planlagt til efter sommerferien 2025)**
Et modul for alle nye 1.g'ere med fokus på mental trivsel og sunde fællesskaber med undervisning i fx yoga, mindfulness og mental trivsel – herunder også fokus på de negative konsekvenser af et nikotinforgbrug på fx indlærings- og koncentrationsevnen samt øget risiko for udvikling af depression, angst og stress.

- ❖ **Plantekasseprojekt med kommunal støtte**
Eleverne samarbejdede om at etablere plantekasser på skolens udeareal som et initiativ til alternative, sociale aktiviteter i skoletiden uden nikotin.
- ❖ **Eftermiddagsaktiviteter (planlagt til efter sommerferien 2025)**
Et undervisningsmodul om eftermiddagen bliver frigjort til at eleverne kan vælge mellem forskellige fællesaktiviteter, fx strik, kor eller bordtennisspil – alle aktiviteter er med fokus på at styrke fællesskabet mellem eleverne i skoletiden uden brug af nikotinprodukter.
- ❖ **Kampagnevideoer til sociale medier**
Eleverne fra gymnasiets medievalg fag har i forbindelse med undervisningen produceret forskellige anti-snus kampagnevideoer til visning på fx Facebook, Instagram, TikTok og gymnasiets egen hjemmeside. Eleverne fra skoleteamet var med til at udvælge de bedst producerede videoer til visning.

❖ Skoleteamets gennemførte idéer

❖ **Konkurrence med klassekontrakt**

Alle i klassen underskrev en fælleskontrakt med det formål, at forpligte hvert enkelt elev i klassen til at holde sig nikotinfri i en given periode i skoletiden. I nogle klasser blev eleverne teamet op med hinanden, en såkaldt "buddy-ordning", for at hjælpe og støtte hinanden i at være nikotinfri. Den klasse der vandt fik en præmie, fx penge til at arrangere en selvvalgt aktivitet for hele klassen. To af gymnasierne i indsatsen valgte ideen med en klassekontakt. På det ene gymnasium fortalte eleverne, at konkurrencen gjorde at mange valgte at holde en pause med at bruge nikotin, også udover konkurrenceperioden. Der var også nogle elever der helt stoppede med at bruge nikotin i skoletiden. En af de største motivationsfaktorer var, at eleverne, efter selv kort tid, kunne mærke hvor mange penge de sparede ved ikke at købe nikotinprodukter.

❖ **En sundhedsuge (planlagt til efteråret 2025)**

En årlig sundhedsuge med fokus elevernes generelle sundhed, herunder også nedbringelsen af elevernes nikotinformbrug i skoletiden. Sundhedsugen bliver, på opfordring af eleverne selv, en ny tradition på gymnasiet.

❖ **Konkurrence om indsamling af flest nikotinposer**

Klasserne på gymnasiet dystede mod hinanden i hvem der kunne indsamle flest nikotinposer fra inde- og udearealerne på skolen. Gymnasiets pedel vejede klassernes indsamlede nikotinposer. Resultaterne blev løbende vist på info-tv-skærmene, så alle kunne følge med i hvem der lå på førstepladsen. Vinderklassen vandt en bowlingtur med burgere til alle klassens elever.

Idéer udviklet og gennemført i implementeringsperioden

❖ **Nikotinfri skoledag**

Skoleteamet arrangerede en nikotinfri skoledag med musik og røgkanon ved skolens hovedindgang. Der blev udleveret myslibarer, lakridspiber og slikkepinde til eleverne ved skolestart og i pauserne. Stoplinjen havde en stand ved gymnasiets kantine og talte med eleverne om hjælp til nikotinstop. Hjemmesiden www.myteromnikotin.dk blev rundsendt til gymnasiets lærere med opfordring til at tale om og vise hjemmesidens indhold i undervisningen.

❖ **Loui's gode råd**

På et af gymnasierne har en af eleverne i skoleteamet skrevet sine egne gode råd ned som han selv har fulgt, og som hjalp ham med at stoppe sit nikotinformbrug.

Hans gode råd er blevet vist på skolens info-tv-skærme.

Rådene er:

- ✓ Sæt et tyggegummi op i overlæben i stedet for snus
- ✓ Snak med dine venner og gør det klart for dem at du gerne vil stoppe
- ✓ Stop sammen med en ven
- ✓ Hold dig aktiv med andre aktiviteter i stedet for at sidde og kede dig

❖ Skoleteamets gennemførte idéer

❖ Elevformidling på morgensamlinger

Eleverne i skoleteamet præsenterede nikotinindsatsen for resten af skolens elever og fortalte om de tiltag, herunder klassekonkurrencer, der blev sat i gang. Eleverne fortalte om indsatsen og igangsætte konkurrencer til skolens morgensamlinger af flere omgange i løbet af implementeringsperioden. Det medførte at alle skolens elever kendte til nikotinindsatsen og øgede deltagerantallet i de planlagte konkurrencer.

❖ Idéindsamling med involvering af alle elever

Alle klasser fik besøg af en elev fra skoleteamet, der fortalte om nikotinindsatsen. Ved samme besøg blev eleverne i klasserne sat i gang med at brainstorme ideer til tiltag på skolen for at reducere elevernes forbrug af nikotin i skoletiden via post-it, som eleverne fra skoleteamet efterfølgende samlede sammen. Gymnasiet fik således genereret en ide-bank til skoleteamets arbejde. Der blev uddelt præmier til de bedst foreslået ideer. De fleste ideer til tiltag fra eleverne omhandlede:

- ✓ Adgang til hjælpemidler
- ✓ Bytte til noget andet
- ✓ Konsekvens og strammere regler
- ✓ Information om hvad nikotin gør (oplæg i undervisningen med en ung-voksen), Hvor man kan få hjælp?
- ✓ Fokus på de positive ting ved at være nikotinfri (motivation)
- ✓ Støttegrupper
- ✓ Konkurrence-elementer
- ✓ Flere stop kurser

Idéer udviklet og gennemført i implementeringsperioden

❖ Etablering af et anti-snus-udvalg (planlagt til efter sommerferien 2025)

Et af de deltagende gymnasier vil nedsætte et antisnus-udvalg, der er organiseret som et almindeligt elevudvalg. Planen er, at udvalget skal arrangere konkurrencer og/eller events med formålet, at forsøge at reducere elevernes forbrug af nikotinprodukter i skoletiden. Ved hver konkurrence og/eller event skal der være mulighed for at vinde forskellige præmier. Eleverne i skoleteamet mener ikke, at der vil være elevtilslutning uden muligheden for at vinde en præmie.

❖ Klassekonkurrence, plakat- og video-kampagnemateriale

Alle klasser fra samme årgang dystede mod hinanden i at udvikle den bedste plakat og/eller video omkring de skadelige konsekvenser af et nikotinforgbrug og gode råd til hvordan man kan reducere eller stoppe sit nikotinforgbrug. Skoleteamet afgjorde hvilken klasse der vandt. Den plakat der vandt blev vist på skolen og sociale medier.

❖ Plakat på alle toilettdøre - *skær ned på scoopy, slik, snulle og snus!*

En mini-plakat sat op på alle gymnasiets toilettdøre skrevet med elevernes eget *slang* for nikotinposer og med en opfordring til at reducere eller stoppe sit nikotinforgbrug samt med henvisning til hvor man kan få hjælp til at stoppe.

❖ En fællesskabsfremmende pausekultur

Som en del af indsatsen har hvert gymnasium fået tildelt 10.000 kr. i regionale midler til aktiviteter for at styrke en fællesskabsfremmende pausekultur på skolen.

Et udpluk af aktivitetsremedier som gymnasierne, med stor succes, har anvendt midlerne på



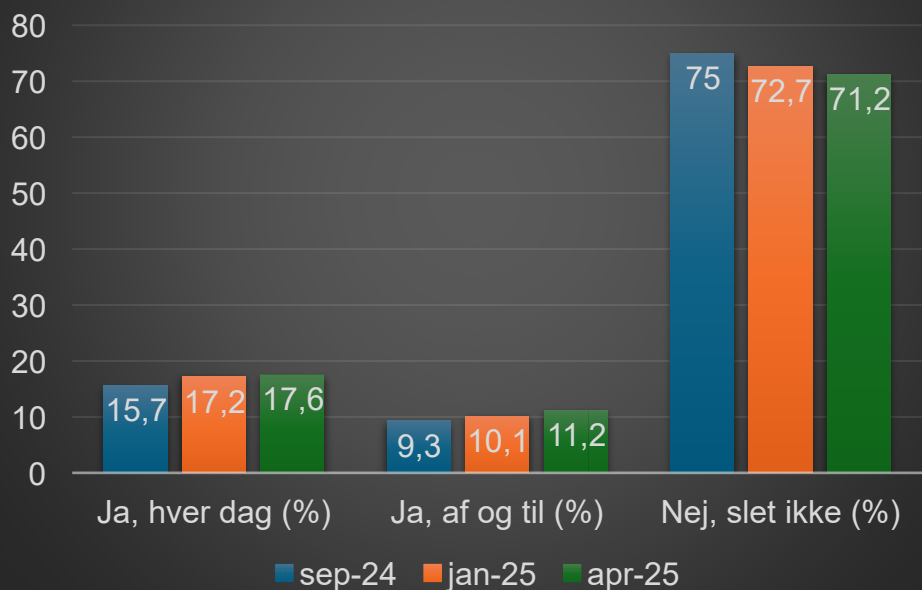
- ❖ Bordtennis borde, bolde og bat
- ❖ Rundbold bat
- ❖ Hængekøjer
- ❖ Discgolf
- ❖ Snacks til skolearrangementer
- ❖ Præmier ved konkurrencer, fx bowling tur og burgere
- ❖ Subsoccer
- ❖ Kongespil
- ❖ Spike bold
- ❖ Stress-legetøj til undervisningstimerne
- ❖ Brætspil, fx skak

❖ Resultaterne fra spørgeskemaundersøgelsen

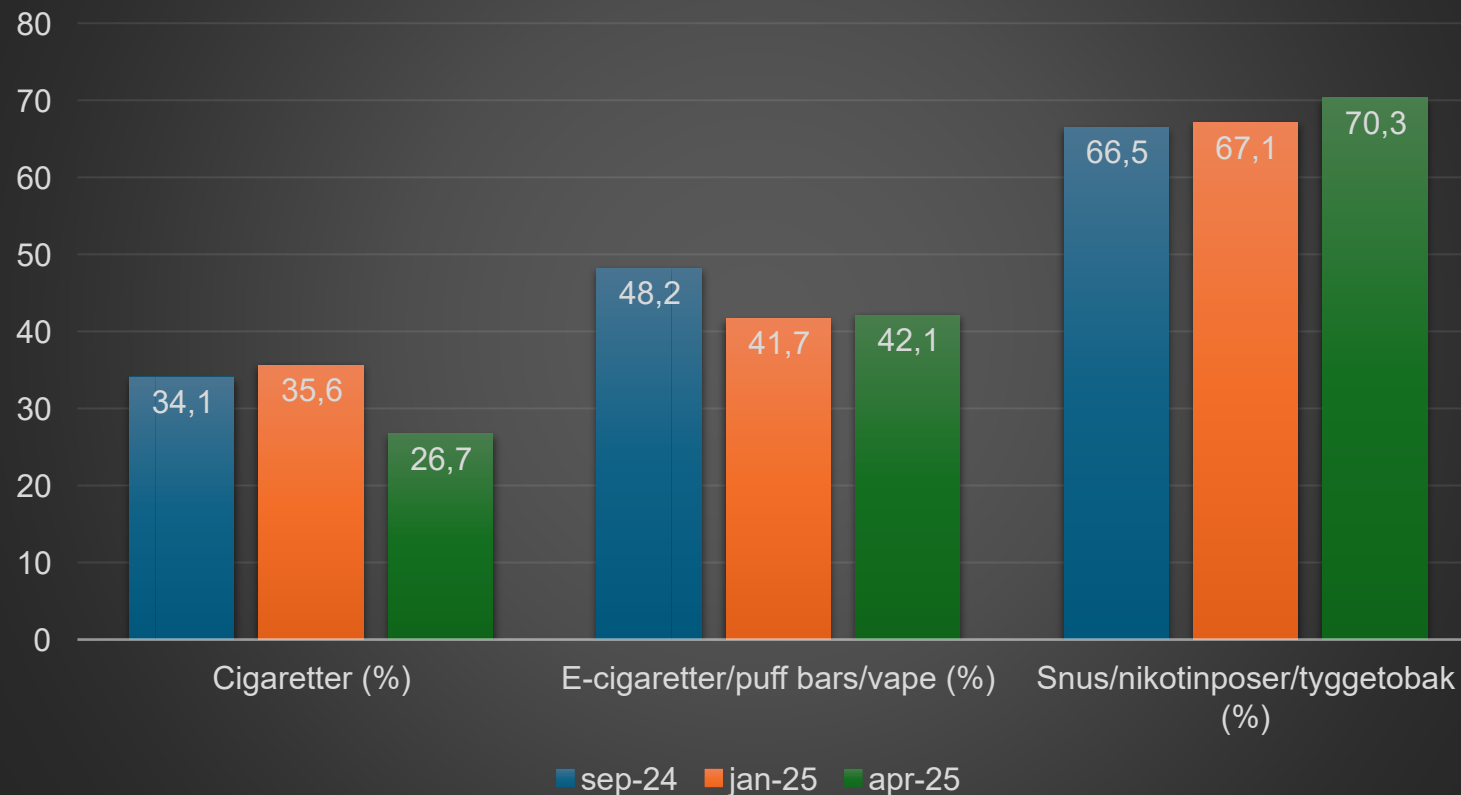
Formål: løbende dataunderstøttelse til gymnasiernes arbejde med indsatsen.

Som en del af indsatsen har udvalgte elever fra hvert gymnasium besvaret et kort spørgeskema omkring deres nikotivaner i skoletiden. Eleverne har besvaret det samme spørgeskema tre gange i løbet af implementeringsperioden.

Bruger du nikotinprodukter i skoletiden?



Hvilke nikotinprodukter bruger du i skoletiden?

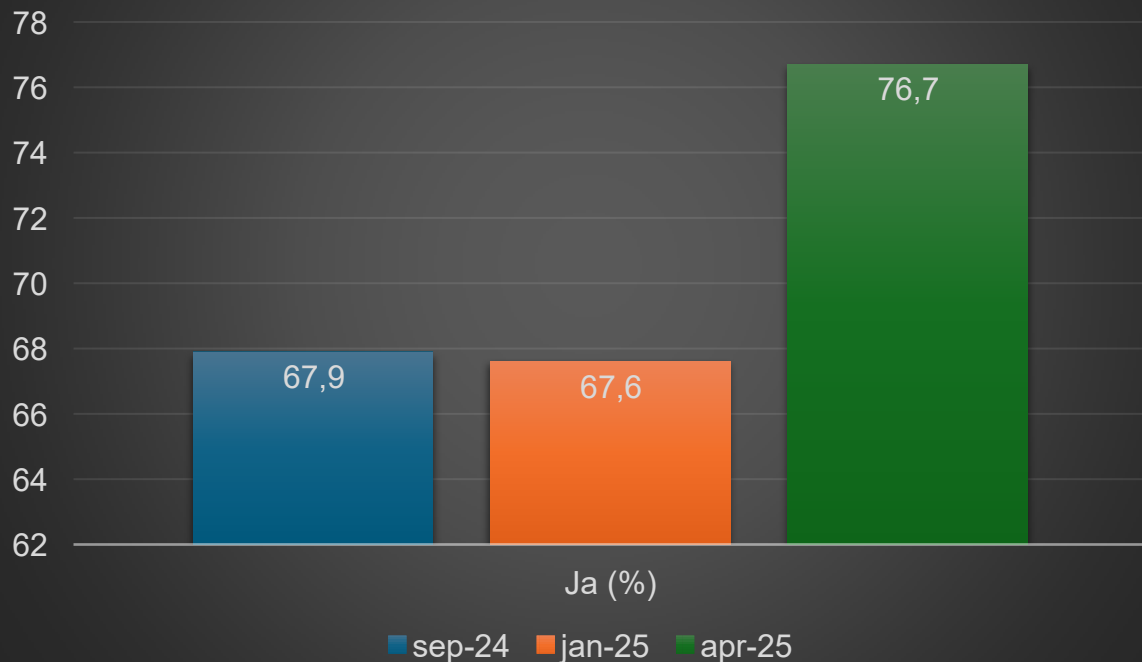


❖ Resultaterne fra spørgeskemaundersøgelsen

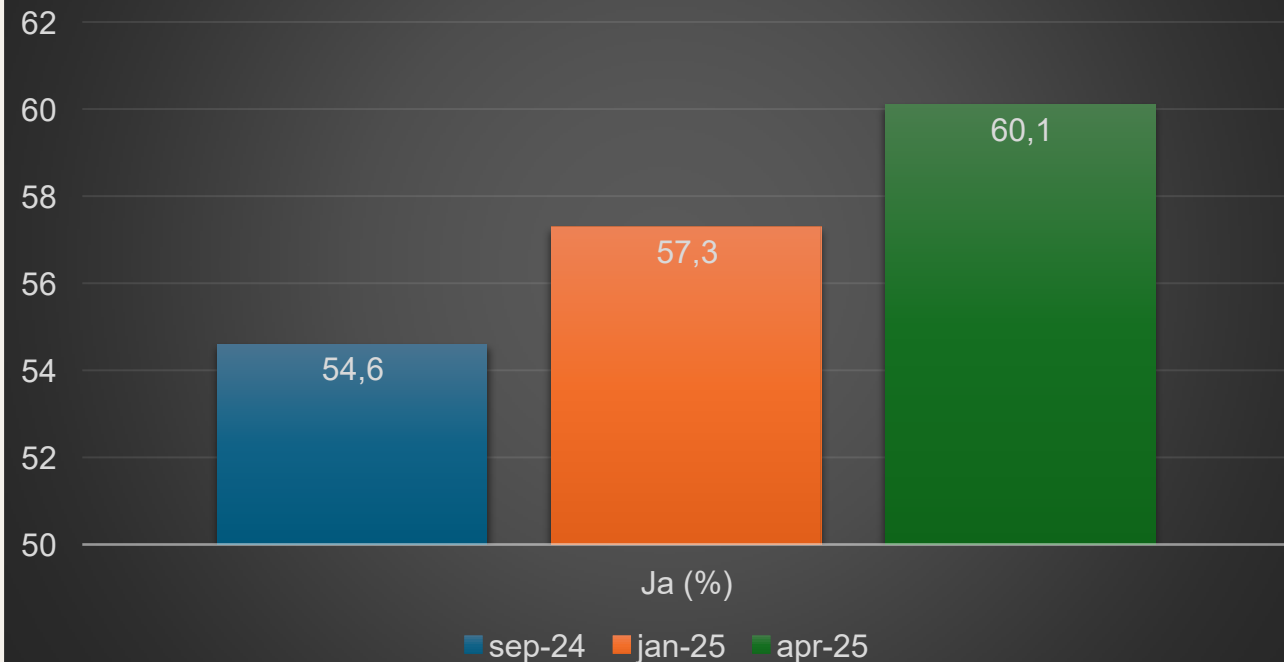
Som en del af indsatsen har udvalgte elever fra hvert gymnasie besvaret et kort spørgeskema omkring deres nikotinvaner i skoletiden. Eleverne har besvaret det samme spørgeskema tre gange i løbet af implementeringsperioden.

Formål: løbende dataunderstøttelse til gymnasiernes arbejde med indsatsen.

Ved du hvor du kan få hjælp til et nikotinstop?



Har du forsøgt at stoppe med at bruge nikotinprodukter?



KONKLUSION

Interviewene med de involverede gymnasier indikerer, at indsatsen har styrket opmærksomheden på nikotinformbruget i skoletiden og skabt faglig og personlig refleksion blandt både elever og lærere. Indsatsen har bidraget til udvikling og implementering af elevdrevne lokale tiltag og aktiviteter. Flere gymnasier ønsker at videreføre indsatsen fremadrettet med årligt tilbagevendende arrangementer og indførelsen af nye traditioner.

❖ Skolekultur og fælles front

✓ **Fælles projekt – nikotinfri skoletid**

Nogle elever oplever, at reglerne for nikotinfri skoletid ikke håndhæves. Mange lærere ser i gennem fingrene med brugen i pauser og i undervisningen. Eleverne mener det er afgørende, at alle lærere deltager aktivt og støtter indsatsen om nikotinfri skole, og at ledelsen samtidigt sætter en tydelig retning. Eleverne føler sig mere motiverede, når de oplever, at hele skolen står bag indsatsen og at der bliver informeret bredt ud om skolens fokus til alle elever på fx morgensamlingerne.

❖ Motivation, konkurrence og humor

✓ **Gør det sjovt – brug konkurrencer**

Konkurrencer virker – det virker når det hele er gjort til en leg - især når der også er mulighed for at vinde præmier. Det skaber motivation og fællesskab, og eleverne engagerer sig, når der er noget at vinde. Gør konkurrencer til en fast tradition og kombiner det med formidling af vigtige budskaber om nikotinfri skoletid. Dog fremhæver mange elever, at det skal være frivilligt at deltage, hvis man bliver tvunget er der få der gider at være med.

✓ **Brug humor og unge rollemodeller**

Humor skaber interesse – elever læser og lytter med, når budskaberne er humoristiske. De fleste elever foretrækker jævnaldrende eller unge undervisere som oplægsholdere – de er lettere at relatere til og spejle sig i.

❖ Elevinddragelse og troværdighed

✓ **Eleverne skal være afsendere – og inddrages aktivt**

Når det er elever fra 2. eller 3.g, der står på scenen og formidler et budskab, lytter de andre elever. Det virker mere troværdigt og relaterbart. Oplæg, morgensamlinger og kampagner skal derfor i høj grad være elevstyrede. Ledelse og lærere skal, ifølge eleverne, være åbne overfor deres ideer, da det er dem der ved bedst i forhold til hvad der vil virke.

❖ Alternativer og aktiviteter

✓ **Gør alternativer synlige og tilgængelige**

Eleverne har brug for konkrete alternativer til deres nikotinforgbrug i skoletiden, fx snacks, stress legetøj/dimseting, mulighed for bevægelse, lege og tilgængelige aktivitetsremedier i pauserne eller andre sociale aktiviteter. Mange elever nævner, at afhængigheden af nikotin er forbundet med oplevelsen af stress og behov for afslapning – alternativerne skal derfor også kunne tilbyde ro, fx mindfulness, yoga eller kreative aktiviteter.

- Citat fra en elev...”...jeg startede med at bruge nikotin for at slappe af...nu kan jeg ikke slappe af uden af bruge det...”.

❖ Åbenhed og støtte

✓ **Skab åbenhed og normaliser, at det er svært at stoppe**

Nogle elever oplever en frygt for at skolen vil straffe dem, hvis de bruger nikotinprodukter i skoletiden. Der er et stort behov blandt eleverne for at tale om, hvor svært det er at stoppe. At bede om hjælp skal gøres legitimt og normalt – fx gennem stande med rådgivere fra stoplinjen, pop-up events og oplæg med personlige historier fra ældre elever eller unge voksne. Når man er motiveret til at stoppe eller reducere sit nikotinforgbrug er det, ifølge eleverne, vigtigt at vide hvor man kan få hjælp.

- Citat fra en elev...”...Åbenhed om at det er svært at stoppe...Man bruger det jo fordi man er afhængig, der er ikke noget fællesskab omkring det at bruge nikotin. Man kan snakke mere om alternativer, hvad kan man gøre i stedet? Gøre alternativerne tydeligere på skolen og lav konkrete gode råd, gøre processen konkret og let for at stoppe. Man kan ikke bare sige lad nu være...det er uoverskueligt at stoppe...”

❖ Tidlig indsats og integration i hverdagen

✓ **Tænk indsatsen som en del af hverdagen – og start tidligt**

Flere elever oplever, at deres nikotinforgbrug starter, når de begynder på gymnasiet – bl.a. på grund af følelsen af mere frihed og selvstændighed, i forhold til i folkeskolen, kombineret med oplevelsen af et større fagligt pres i form af flere lektier og afleveringer. Indsatsen bør derfor tænkes ind allerede fra 1.g og være en naturlig del af fx grundforløbet. Det er vigtigt, at være på forkant med information, støtte og tydelige regler. Studievejledere kan med fordel kende til nikotins indvirkning på fx søvn, indlæring og koncentration, så de kan være med til at spotte og understøtte elever, der kan have brug for hjælp og henvise dem til relevant hjælp på skolen eller i kommunen.

❖ Implementering og organisering

✓ **Start med små og realistiske tiltag**

Små, konkrete og målrettede tiltag over en kort periode kan være mere effektive end store, ambitiøse projekter der løber over lang tid. Fokuser på få, realistiske ideer, der kan gennemføres i en travl hverdag på skolen.

✓ **Udpeg en dedikeret tovholder med tid til opgaven**

For at sikre fremdrift er det vigtigt, at have én eller flere lærere, som er ansvarlige for indsatsen og som har afsat tid til at arbejde med emnet, koordinere initiativer i samarbejde med eleverne og som er orienteret om kommunens tilbud til eleverne. Nogle lærere nævner også vigtigheden af etablering af et netværk på tværs af gymnasier i regionen, hvor udpegede tovholdere kan mødes med fokus på sparring, videndeling og inspiration.

❖ Undervisning og aktiviteter

✓ **Integrer nikotin i undervisningen og eksisterende skoleaktiviteter**

Inkluder et fokus på nikotin- og nikotinprodukter i eksisterende aktiviteter på skolen, fx i en sundhedsuge, ved morgensamlinger eller i undervisningen, så eleverne får mulighed for at arbejde med emnet i dybden. De indsatser og projekter der fungerer godt er ofte dem der er forankret i undervisningen. Et fagligt forløb om nikotin kan fx forankres i et tema om ungekultur i samfundsfag-, biologi- eller psykologiundervisningen.

❖ Samarbejde og struktur

✓ **Lav et skoleteam eller udvalg - med ledelse, lærere og elever**

Et skoleteam eller et udvalg, hvor både ledelse, lærere og elever samarbejder, kan sikre et vedvarende fokus, ejerskab og kontinuitet i indsatsen.

Det er vigtigt, at have faste møder i kalenderen, hvor lærere og elever sammen følger op på hvad der arbejdes med, og hvilke aktiviteter der skal igangsættes.

❖ Kommunikation og formidling

✓ **Formidl budskabet bredt og gentagne gange**

Det er vigtigt, at alle – ledelse, lærere, elever og forældre – er opmærksomme på, at nikotinfri skoletid er et fokusområde. Gentagne påmindelser, fx på morgensamlinger, opslag på Lectio eller lærermøder, gør, at budskabet siver ind hos flere over tid. Henvi lærere og forældre til hjemmesiden, www.myteromnikotin.dk - en hjemmeside henvendt til voksne omkring børn og unge med et nikotinformbrug der indeholder viden, hjælp og gode råd.

❖ Lærernes rolle og engagement

✓ **Sørg for, at lærerne bakker op og tør tale om nikotin**

Lærerne skal være med i indsatsen og aktivt håndhæve reglerne om nikotinfri skoletid. De skal føle sig trygge ved at tale åbent om emnet med eleverne. Enighed og støtte blandt lærerne styrker indsatsens effekt.

- Citat fra en lærer: "...Lærerne skal vænne sig til at tale om nikotin med eleverne...vi skal minde dem om det, ligesom alt muligt andet fx mobilbrug i undervisningen eller anvendelsen af AI i afleveringer...det virker når lærerne siger det, der er altså noget der siver ind når det bliver sagt...og gentagne gange..."

❖ Gevinster og realistiske mål

✓ **Fokuser på de positive gevinster**

Det virker godt, at fokusere på de positive gevinster ved at stoppe eller reducere sit nikotinformbrug – ikke kun de negative konsekvenser. Det er også vigtigt, at have fokus på realistiske målsætninger, fx at eleverne tager pauser fra nikotin eller begrænser brugen til bestemte tidspunkter.