



Kan helsesøster at unge begynner

En av skolehelsetjenestens viktigste oppgaver bør være å hindre barn og ungdom i å begynne med røyk eller snus. Da nytter det ikke å jobbe alene.



Av Espen Sletvold,
rådgiver i Kreftforeningen

Fremdeles er nesten en femtedel av den norske befolkningen mellom 16 og 74 år dagligryktere. Blant ungdom mellom 16 og 24 år er det i overkant av en tidel som røyker daglig. Mens andelen røykere er nærmest halvert de siste 15 årene, ser vi dessverre en helt annen utvikling når det gjelder snus. Riktignok snuser ikke mer enn 8 prosent av den voksne befolkningen daglig, men blant ungdom mellom 16 og 24 år har det skjedd en dramatisk utvikling de siste årene. Blant unge menn er det hele 25 prosent som er dagligsnusere, og blant unge kvinner 11 prosent.

Ny folkehelselov

Kampen mot tobakken er langt fra vunnet. Skal vi løse det største helseproblemet vi har i Norge, fordrer det også en innsats fra helsesøstrene som møter barn og ungdom. De kan spille en helt avgjørende rolle. Forskning viser nemlig at om man ikke har begynt med tobakk før man er 20 år, er sannsynligheten for at man noen gang begynner svært liten. Det handler om å forebygge mange år med uheld, og stor risiko for å utvikle både hjerte- og karsykdom og en lang rekke



Av Vibeke Olufsen
Høyskolelektor, Fagansvarlig
helsesøsterutdanningen HiST

«Det første skolen må bli enig om er en egen tobakkspolicy.»

kreftsykdommer. For helsesøsteren som til enhver tid skal jobbe med de store folkehelseutfordringene, må dette være en av de aller viktigste arbeidsoppgavene.

Tobakksforebyggingen har dessverre som andre av skolehelsetjenestens oppgaver, lidd av at tjenesten i

Tobakksfri skoletid

Kreftforeningen har i flere år jobbet aktivt for tobakksfri skoletid i den videregående skolen, det vil si at det ikke skal være tillatt for verken elever eller ansatte å bruke snus eller røyke så lenge skoledagen varer. Som et ledd i denne satsningen har Kreftforeningen utviklet ressursnettsiden: «Tobakksfri skoletid» til hjelp for skolene: http://www.kreftforeningen.no/forebygg/tobakk/tobakksfri_skoletid

Fri-programmet er et treårig skoleprogram for ungdomsskolen. Programmet handler først og fremst om tobakk, men metodene man lærer kan også brukes på flere livsstilsområder.

Det er Helsedirektoratet som står bak programmet

På nettsiden fristedet.no kan man lese mer om innholdet og melde seg på.

Artikkelforfatteren, Espen Sletvold, har sammen med kollegene Marit Svisdahl og Frank Herman Hernes laget rapporten: Elevene og maktene: Hvordan fungerer et tobakksforbud i den videregående skolen i praksis.

mange kommuner har få ressurser til rådighet, og er kraftig underdimensjonert i forhold til oppgavene som skal løses. Derfor opplever kanskje mange helsesøstre i dag at de står maktesløse og ser på at skolens røykehjørner brukes flittig, og at snusleppene blir flere og flere både blant gutter og jenter. Den nye folkehelseloven sender imidlertid tydelige signaler om at kommunene nå må ta det helsefremmende arbeidet på alvor. Det betyr forhåpentligvis at skolehelsetjenesten får større prioritet når budsjettene lages. Like viktig er det at loven slår fast at folkehelse ikke er helsetjenestens ansvar alene, men derimot et sektorovergripende område som omfatter alle tjenestene i kommunene. Det gjelder selvfølgelig også skoletjenesten. I denne


hindre å røyke?

markeringen i loven kan man også lese en oppskrift på hva helsesøster bør vektlegge i det tobakksforebyggende arbeidet. Skal hun lykkes, må hun finne gode alliansepartnere. Med ny folkehelseslov i hånden er tidspunktet inne for å gå på frierferd til rektor.

En skole må forstås som et eget lite samfunn, hvor de ulike strukturene, kulturen og samspillet mellom de forskjellige aktørene er med på å påvirke elevenes valg – også om de begynner med tobakk. Er røyking utbredt blant vennene til en elev, øker sjansen for at også denne eleven begynner å røyke. Om en lærer ikke bryr seg om å håndheve et snusforbud – eller kanskje til og med snuser selv, er det med på å undergrave forbudet. Disse åpenbare erkjennelsene bør ligge til grunn for all tobakksforebygging i skolen. I dag fungerer dessverre skolen som en rekrutteringsarena for nye tobakksbrukere. Skal denne utfordringen løses må skolens administrasjon, lærerne, elevene og skolehelsestjenesten spille på lag.

Tobakkspolicy

Det første skolen må bli enig om er en egen tobakkspolicy. Skoler som har en tydelig tobakkspolicy (retningslinjer) som etterleves, har betydelig færre elever som røyker og snuser enn de skoler som har utydelig eller ingen policy. Skolenes innstilling og tilnærming har med andre ord stor betydning for elevenes sjanse til å forbli snus- og røykfri. En tobakkspolicy er en støtte for skolens personale og elevene i det forebyggende arbeidet. En policy er noe som alle på skolen må etterleve. Den gjør det enklere for de voksne å ha en felles tilnærming hvor



NEI TAKK: Hvis man klarer å forhindre folk fra å røyke i ung alder, er det svært liten sjanse for at de begynner senere i livet.



alle ser og følger opp på en konsekvent måte, slik at det blir tydelig for elvene og de ansatte hva som gjelder. Retningslinjene må utarbeides ut ifra de forutsetninger som gjelder for hver enkelt skole og i samarbeid med personalet og elevene. I en slik prosess skjer det samtidig en forankring, og det er den aller viktigste delen av arbeidet.

På den enkelte skole har helsesøsteren en naturlig rolle som initiativtaker til å utforme en egen tobakkspolicy og sørge for at den blir forankret på en god måte. En måte å jobbe på kan være å sette ned en egen arbeidsgruppe med lærere, elever og eventuelt foreldre som former et utkast til slike retningslinjer. Utkastet bør blant annet beskrive hva som er bakgrunnen for og målsettingen med å ha en slik policy. Den må også ta stilling til hvilke lover og regler som skal gjelde for tobakksbruk og hvordan reglene skal håndheves.

Etter at arbeidsgruppen har tatt stilling til de ulike spørsmålene, bør forslaget sendes ut på høring slik at alle parter som blir berørt og som det er ønskelig å involvere, får uttale seg. Det være seg personalgruppen, de enkelte klassene og foreldreutvalget. Målet med en slik prosess er å sikre at alle synspunkt og standpunkt blir hørt, samtidig som alle aktørene også opplever at de blir hørt. En slik forankring bidrar til at policyen har en felles legitimitet og forståelse hos alle som må samhandle om at skolen ikke skal være

en rekrutteringsarena for snusere og røykere.

Helsesøster som strateg

Det eksisterer allerede i dag gode hjelpemidler for skoler som ønsker å angripe tobakksutfordringen på en strategisk og konstruktiv måte. FRI-programmet er det største systematiske tobakksforebyggende undervisningsprogrammet i ungdomsskolen og har dokumentert effekt. Sammenlignet med klasser som gjennomfører annen type tobakksundervisning, er det kun halvparten så mange som røyker og bare en fjerdedel som bruker snus i FRI-klassene. Programmet legger nettopp opp til et samspill mellom lærere, helsepersonell, foreldre og lokalmiljøet – med eleven i sentrum. For den videregående skolen har Kreftrforeningen etablert en egen ressurside på nett hvor man kan få tips til hvilke grep man kan ta for å nå målsettingen om et tobakksfritt skolemiljø.

FRI-programmet og nettsiden er selvfølgelig også nyttig for en helsesøster som vil sette i gang jobbingen med en tobakksstrategi. For noen kan det likevel virke utfordrende å starte en slik prosess. Men å innta rollen som strateg er noe man får igjen for siden. Felles rammer og dokumenterte vedtak minsker risikoen for at helsesøsteren blir en ensom ildsjel i det tobakksforebyggende arbeidet. Om hun likevel må spille rollen som masekråke, gir tobakkspolicyen henne noe å slå i bordet med, og minne både lærere og skolens ledelse om at dette er et lagspill. En tobakkspolicy kan gi klare føringer og rutiner for hvordan felles vedtak skal følges opp og fordele ansvar, slik at tobakksforebyggingen blir skolens ansvar, og ikke helsesøsterens alene. Den kan også bidra til at det er en langsiktighet som preger tobakksarbeidet og ikke enkeltstående stunt.

Mange helsesøstre kjenner seg igjen i betegnelsen «ensom ildsjel». Og vi trenger virkelig ildsjelene som brenner for tobakksforebygging.

Men ildsjelens viktigste oppgave er å sette hele skolen på fyr og sørge for at bålet brenner bra uten hennes hjelp. Skal vi lykkes i å løse tobakksutfordringen, må helsesøsteren spille rollen som strateg. Så får vi bare krysse fingrene for at kommuner og skoler kjenner sitt ansvar og bidrar med ressurser og velvilje. ■

«Skal vi lykkes i å løse tobakksutfordringen, må helsesøsteren spille rollen som strateg.»



POPULÆRT: Blant unge menn er det hele 25 prosent som er dagligsnusere og blant unge kvinner 11 prosent.