

TEMADAG OM RØGFRI ARBEJDSSTID

LENE DØRFLER & LISBETH HOLM OLSEN

KL-HUSET D. 29.5.19

KOLDING UDDANNELSESCENTER D. 4.6.19

Formål for dagen



- at dele viden og erfaringer om implementering af røgfri arbejdstid, herunder arbejde med udvalgte dele af Hjerteforeningens værktøjskasse

- at give inspiration til, hvordan den gode proces forberedes FØR og EFTER beslutning om at indføre røgfri arbejdstid

Hvad er røgfri arbejdstid

Røgfri arbejdstid betyder:

- Ingen rygning i den tid man er på arbejde
- Ingen rygning- hverken indendørs, udendørs eller udenfor matriklen
- Alle institutioner, afdelinger/forvaltninger har samme rygepolitik

Der kan være enkelte undtagelser:

- selvbetalte pauser
- når man flekser ud
- udvalgte botilbud



04 / FLERE SKAL VÆLGE ET RØGFRI LIV

– OG INGEN BØRN OG UNGE SKAL BEGYNDE AT RYGE

KL ANBEFALER TIL KOMMUNERNE:

- at kommunalbestyrelsen tager stilling til, hvordan kommunen understøtter at flere vælger et røgfrit liv, og ingen børn og unge begynder at ryge
- at kommunen tager stilling ambitionerne i Røgfri Fremtid og muligheden for at deltage i partnerskabet
- at kommunen tager stilling til at indfører røgfri skoletid for elever på alle kommunens grundskoler, så røgfrihed gælder i hele skoletiden også uden for skolens matrikel
- at kommunen fortsat prioriterer en systematisk tobaksforebyggende indsats med brug af velafprøvede metoder over for børn og unge i skolen
- at kommunen og ungdomsuddannelserne sammen arbejder for at indføre røgfri matrikel eller røgfri skoletid på alle uddannelsesinstitutioner med optag af unge under 18 år
- at kommunen arbejder for at udbrede røgfri miljøer via samarbejde med fritidsliv, foreninger og erhvervsliv
- **at kommunen tager stilling til at indføre røgfri arbejdstid for kommunens medarbejdere**
- at kommunen fortsat prioriterer tilbud om hjælp til rygestop til borgere, der ønsker at stoppe med at ryge, og at kommunen monitorerer indsatsen ved brug af Den Nationale Rygestopbase

Fremhævede anbefalinger i pakken om tobak

- Røgfri miljøer – særligt hvor børn og unge færdes (5 anbefalinger) (G)
- Røgfri arbejdstid (G)
- Fleksible rygestoptilbud af høj kvalitet (G)
- Etablering af et systematisk henvisningssamarbejde med kommunale forvaltninger, almen praksis og sygehuse (G)



Program for temadag om røgfri arbejdstid

9.30 -10.00	Morgenkaffe
	Velkomst, præsentation og introduktion til dagens program
	Der er flere veje til målet – hvor er I nu?
	De indledende overvejelser - Hjerteforeningens værktøjskasse
	Plenumdrøftelse – jeres erfaringer
	Pause
	Beslutningsprocessen – der er flere veje
	Gruppedrøftelse – hvilke veje kan I gå og hvordan skaffer I opbakning?
12.00 -12.45	Frokost
	Implementeringsprocessen – kommunepitch og sparring
	Røgfri arbejdsplads og hvad nu? Hjerteforeningens værktøjskasse
	Gruppeøvelse – udarbejdelse af handleplan og efterfølgende sparring i plenum
	Kaffe
	Q & A og opfølgning på røgfri arbejdstid
14.50- 15.00	Opsamling på dagen og tak for i dag

PRÆSENTATION

❖ **Navn**

❖ **Stilling**

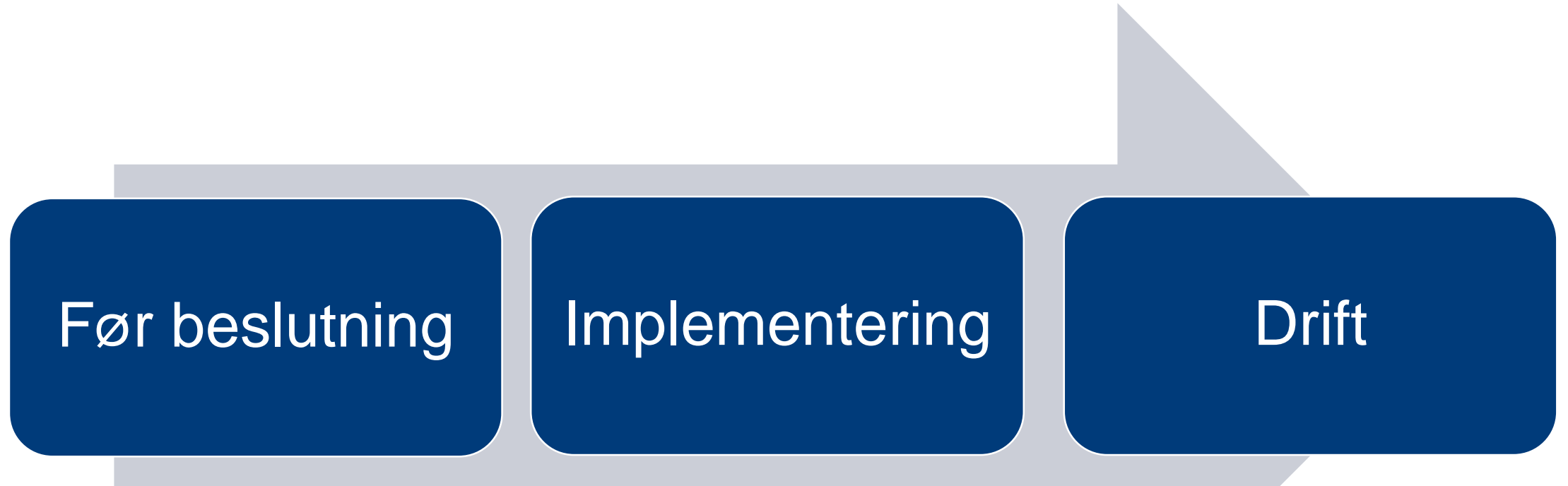
❖ **Forventninger til dagen**



DER ER FLERE VEJE TIL
MÅLET – HVOR ER I NU?

KL

RØGFRI ARBEJDSTID I KOMMUNEN



Hvor din kommune i forhold til røgfri arbejdstid?

- Fælles kortlægning af hvor I er i processen til røgfri arbejdstid?
- Skriv din kommunes navn på et papkort og placer det under det udsagn der passer bedst.

Før beslutning

Implementering

Drift

DE INDLEDENDE
OVERVEJELSER -
HJERTEFORENINGENS VÆRKTØJSKASSE



› Hejerteforeningens slides

GRUPPEDRØFTELSE – JERES ERFARINGER?

Hvilke refleksioner og spørgsmål rejser oplægget?

Refleksion 2 og 2 i 2 minutter

Herefter drøftelse i plenum



PAUSE

KL

BESLUTNINGSPROCESSEN – DER ER FLERE VEJE

Fra idé til beslutning

Hvis I gøder og vander, er der chance for at noget gror

- ❖ De gode argumenter
- ❖ Opbyg/brug relationer
- ❖ Kommuniker om røgfri arbejdstid i mange sammenhænge



Næstved gøder jorden - Borgmestermøde

Indstilling

Administrationen indstiller,

- 1.at initiativet Røgfri Arbejdstid anbefales som element i Røgfri Fremtid
- 2.at der forinden endelig beslutning sker behandling i MED-Hovedudvalget.

Sagsfremstilling

Røgfri Fremtid

Borgmesteren har drøftet Røgfri Fremtid med Kræftens Bekæmpelse. Røgfri Fremtid har som mål, at ingen børn og unge under 18 år ryger i år 2030, og at færre end 5% af den voksne befolkning ryger.

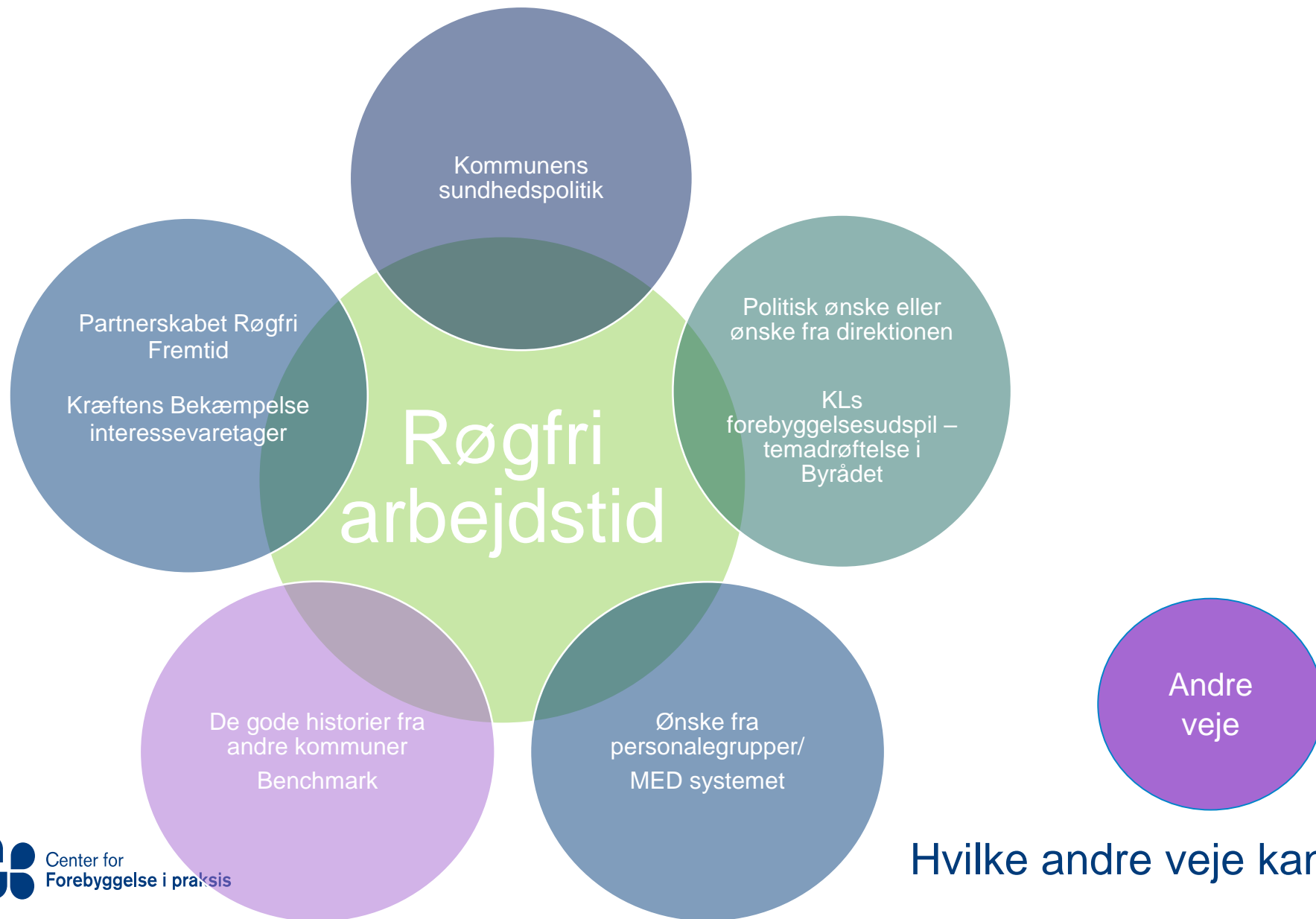
Røgfri Fremtid er relevant at drøfte for en kommune, idet kommunen er borgernes primære leverandør af velfærdsservice. Det gælder ikke mindst i forhold til børn og unge, som er den centrale målgruppe. Røgfri Fremtid er tillige relevant som en delmængde af Næstved Kommunes strategier og initiativer for sundhed.

Initiativet indeholder blandt andet Røgfri Skoletid, Røgfri Dagpleje, Røgfrie Legepladser, Røgfrie fritids- og klubmiljøer, hjælp til rygestop til borgergrupper m.v.



**Anledning:
Borgmestermøde med
Kræftens Bekæmpelses
lokale repræsentant**

At gøde jorden for beslutning om røgfri arbejdstid



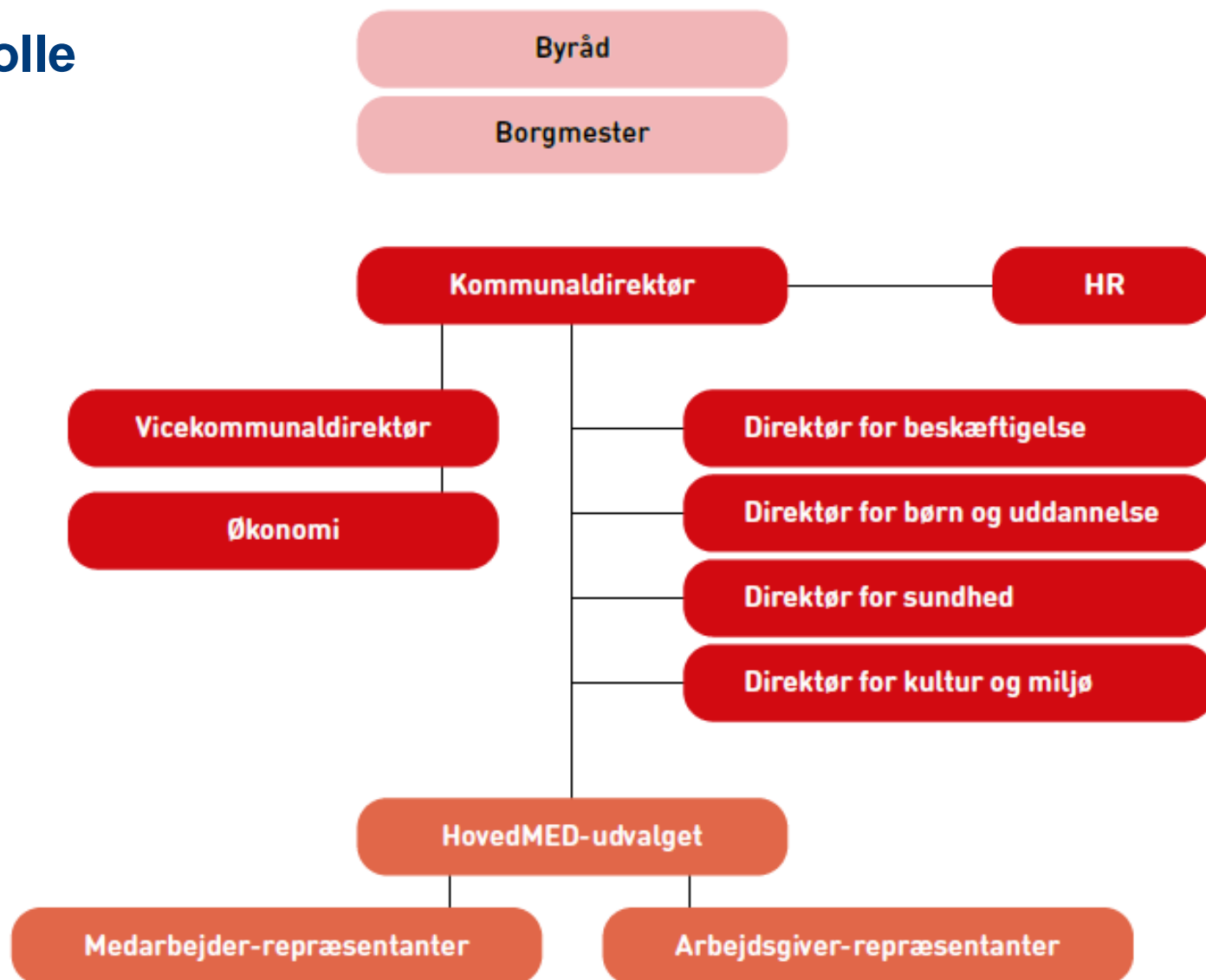
Hvilke andre veje kan I få øje på?

Partnerskabsaftale om Røgfri Fremtid som afsæt i Næstved Kommune

Tidspunkt	Handling
30.10.18	<p>Temadrøftelse i Byrådet Byrådet godkendte:</p> <ul style="list-style-type: none">• at indgå partnerskabsaftalen "Røgfri Fremtid" med Kræftens Bekæmpelse. Et element i partnerskabsaftalen er at anbefale røgfri arbejdstid• Arbejdsgruppe udarbejder implementeringsplan med henblik på at indføre røgfri arbejdstid med virkning 1. januar 2020
12.12.2018	<p>HMU drøftelse med borgmester om beslutningsproces og indhold af Røgfri arbejdstid:</p> <ul style="list-style-type: none">• Byråds/ledelsesbeslutning at indføre røgfri arbejdstid• MED-udvalget skal fortsat inddrages og kvalificere ledelsens/byrådets beslutning• MED-Hovedudvalget får indflydelse på, hvordan røgfri arbejdstid bedst kan implementeres på alle arbejdspladser
28.02.2019	<p>Beslutning i HMU om at revidere retningslinier om rygning:</p> <ul style="list-style-type: none">• Gældende retningslinje for rygning fra 2017 opsiges med varsel til ophør pr. 31/12-2019.• Herefter udarbejder ledelsen en skriftlig redegørelse for, hvad der gælder – et administrationsgrundlag

Tydelighed om HMUs rolle

– samarbejdsorgan mellem ledelse og medarbejdere



Lemvig Kommune– sigtepunkt i sundhedspolitik



1.5 Tids- og handlingsplan for indførelsen af røgfri arbejdstid

Tidspunkt	Handling
20. april 2016	Direktionen besluttede at efterleve et politisk sigtepunkt i Sundhedspolitikken 2015-2019 ved at indføre fuldstændigt rygestop i arbejdstiden i Lemvig Kommune med virkning pr. 1. august 2017.
13. juni 2016	Hoved MED drøfter sagen og beder Direktionen komme med et udspil til håndtering af røgfrihed i arbejdstiden.
7. sept. 2016	Direktionen godkender "Vejledning om røgfri arbejdstid"
12. sept. 2016	Drøftelse på Hoved MED.
22. sept. 2016	Information på LederForum
Sept-okt. 2016	Informationsskrivelsen "Røgfri arbejdstid" lægges på <ul style="list-style-type: none">• Intranettet• Skolekom (skoler)• Skolekom (daginstitutioner)
Ult. 2016 - primo 2017	Lederne informerer om "røgfri arbejdstid" på personalemøder.
Sept. 2016 - dec. 2017	Gennemførelse af gratis rygestopkurser i arbejdstiden Gratis nikotinsubstitution (nikotinplaster, nikotintyggegummi, drops m.v.)
Dec. 2017	Kompensation til arbejdspladsen for medarbejdernes deltagelse i rygestopforløb

Mariagerfjord – Vesthimmerland gør det også...

Mariagerfjord indfører Røgfri arbejdstid

Mariagerfjord og omegn
Mandag 4. februar 2019 kl. 20:55



Indstilling

Borgmesteren indstiller til Økonomiudvalget:

1. At forslaget om, at indføre røgfri arbejdstid i Mariagerfjord Kommune, drøftes.

Inddragelse

Hvis Økonomiudvalget beslutter, at der skal udarbejdes et konkret oplæg til indførelse af røgfri arbejdstid i Mariagerfjord Kommune, bør MED inddrages, før der træffes endelig beslutning om emnet for at kvalificere beslutningsgrundlaget.

Sagsfremstilling

Udvalget for Sundhed og Omsorg har deltaget på KL's Sundhedskonference i januar 2018. På denne konference blev rygning og kommuner med 'Røgfri arbejdstid' drøftet. Her i starten af 2018 er der 21 kommuner i Danmark, der har røgfri arbejdstid – bl.a. Vesthimmerlands Kommune. Se evt. mere på

<https://www.cancer.dk/forebyg/undga-roeg-og-rygning/indsatser-mod-rygning/roegfri-arbejdstid/kort-over-kommuner-med-roegfri-arbejdstid/>.

Skanderborg– Byrådsbeslutning om høringsproces

Byrådet besluttede at igangsætte en høringsproces om at udvide de røgfrie miljøer i kommunen indenfor tre områder:

- Røgfri arbejdstid – handler om at gøre Skanderborg Kommune til en røgfri arbejdsplads, hvor rygning ikke er tilladt i arbejdstiden, hverken indendørs eller udendørs
- Røgfri adgangsforhold – handler om at gøre adgangsforholdene til kommunale bygninger og til bygninger, der huser kommunalt støttede aktiviteter, røgfri
- Røgfri skoletid – handler om at indføre røgfri skoletid på kommunens folkeskoler, specialskoler samt 10. klassecenteret UCS10, så der ikke ryges i løbet af skoledagen, hverken på eller uden for skolens område
- Høringsperiode: 1 ½ måned. – Ny standard træder i kraft 1. jan 2020.

Skanderborg Kommune tager næste skridt mod en røgfri fremtid

Skanderborg ligger nummer ét blandt landets kommuner, når det handler om at hjælpe rygere til at kvitte tobakken. Kommunen har netop indgået partnerskabet "Røgfri Fremtid" med Kræftens Bekæmpelse og forpligter sig til at arbejde hen mod den første røgfri generation i 2030. Samtidig har Byrådet netop igangsat en høringsproces om at udvide de røgfrie kommunale miljøer.

Anbefalinger

- ❖ Jeres politiske beslutninger skal tage afsæt i de 'kroge', I har
- ❖ Gå efter en helhedsløsning - vejen dertil kan være små skridt (fx en prøvehandling)
- ❖ Røgfri arbejdstid er et naturligt element i sunde arbejdspladser



GRUPPEDRØFTELSE

HVILKE VEJE KAN I GÅ? HVORDAN
SKAFFER I OPBAKNING?

Hvilke veje – hvordan skaffer I opbakning?

Gruppedrøftelse 10 minutter

Herefter drøftelse i plenum



FROKOST

KL

IMPLEMENTERINGS
PROCESSEN

KOMMUNEPITCH OG
SPARRING

KL

Fish Bowl

1. Ønske til sparring
2. Interview med problemafkllaring
3. Reflekterende team
4. 'Fisken' reflekterer over input



RØGFRI ARBEJDSPLADS OG HVAD NU?

HJERTEFORENINGENS VÆRKTØJSKASSE

Formidling og hjælp til ledere og mellemedere

- Informationsmøde for ledere og mellemedere om ny rygepolitik og nye regler om røgfri arbejdstid
- Hvordan håndterer lederne og mellemederne de mange spørgsmål og nye grænser, som ofte skal afprøves?
- Varighed: 1 time

Røgfri arbejdsplads – og hvad nu?

- Informationsmøde for alle som ryger på arbejdspladsen, uanset om de overvejer et rygestop eller ej
- På mødet får man viden om nikotin, afhængighed, rygevaner og ikke mindst hjælp med gode strategier ift. at håndtere en arbejdsdag uden røg – herunder hvordan nikotinprodukter virker og anvendes til at lette den akutte trang – desuden tilbud om at deltage på et rygestopforløb
- Varighed: 1-1,5 time

Rygestoptilbud for medarbejdere - eksempler

- Rygestop og banko med gavekort til rygestopforløb - melde sig selv, venner og familier
- Sundhedsaftale i Fitness Center, hvor en rygestoprådgiver, kostvejleder og personlig træner giver råd
- Lokal konkurrence i forbindelse med rygestopcafé – ‘Næstved kvitter smøgerne kampagne’

2. Sundhedsaften i Fitness World

Et samarbejde med Fitness World resulterede i en sundhedsaften i centeret, hvor en rygestoprådgiver, kostvejleder og personlig træner gav rådgivning inden for hver deres område. Medlemmerne fik blandet andet mulighed for at få lavet en lungefunktionsmåling og en kullitemåling.



Rådgivning i Fitness World

3. Rygestop og banko

Rygestopindsatsen blev integreret med banko hver mandag aften. Inden spilletiden var der et kort mundtligt oplæg om rygestop og om indsætterne ved sundhedskonsulenten i Køge Kommune. Interesserede kunne tage gavekort med hjem, som gjorde det muligt at deltage i en hvervekampagne. I kampagnen kunne man melde sig selv eller en anden til rygestop og få muligheden for at vinde en flot præmie.



Banko kombineret med rygestop

Erfaringer fra Køge kan bruges i andre kommuner

De erfaringer, som er høstet i Køge, tilbydes i perioden fremover, af Kræftens Bekæmpelse, til andre kommuner, som vil være med til at sætte fokus på markedsføring og rekruttering.

Vi vil
Er du



PAUSE

KL

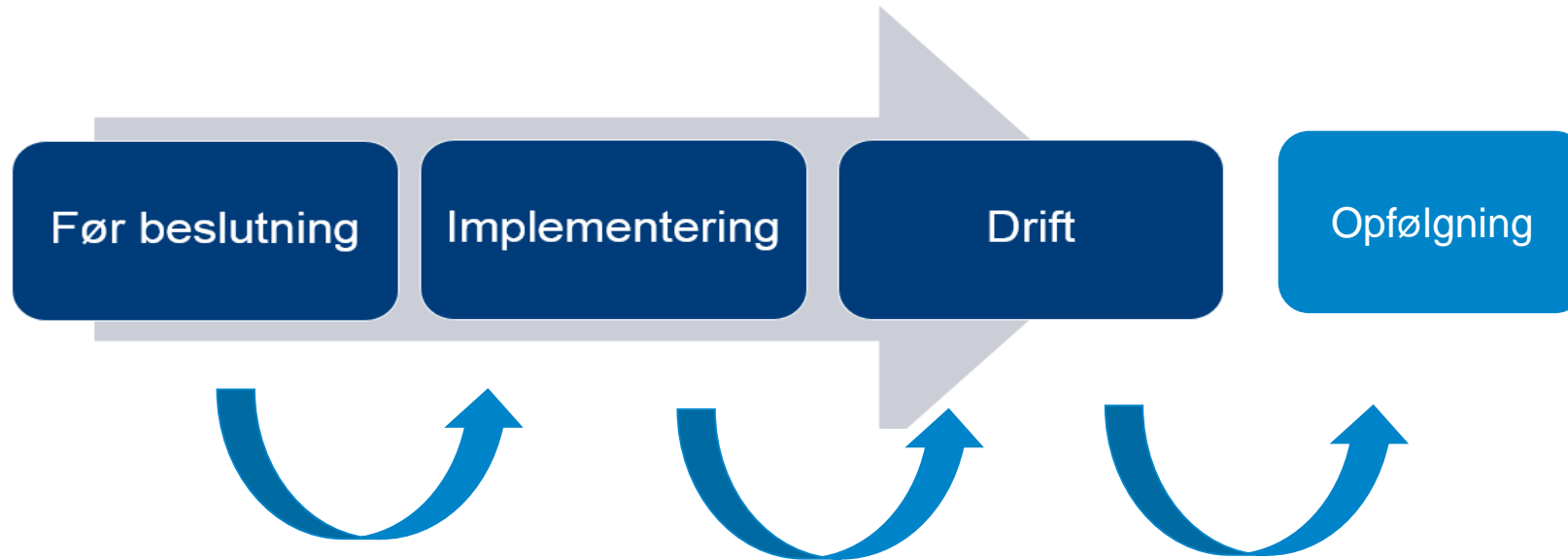
GRUPPEØVELSE –

UDARBEJDELSE AF HANDLEPLAN
OG EFTERFØLGENDE SPARRING I
PLENUM

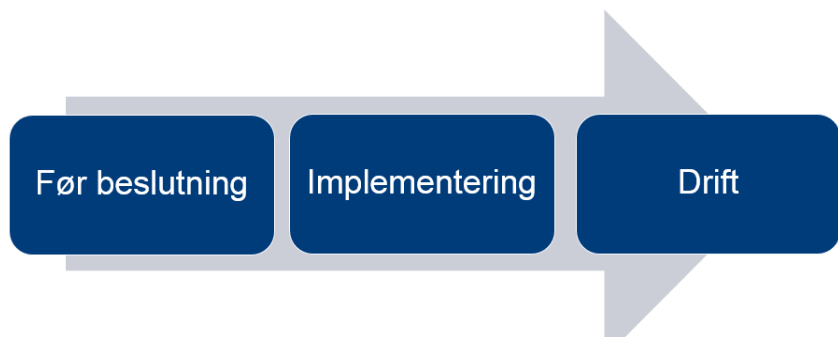
KL



Hvordan kommer din kommune videre med røgfri arbejdstid?



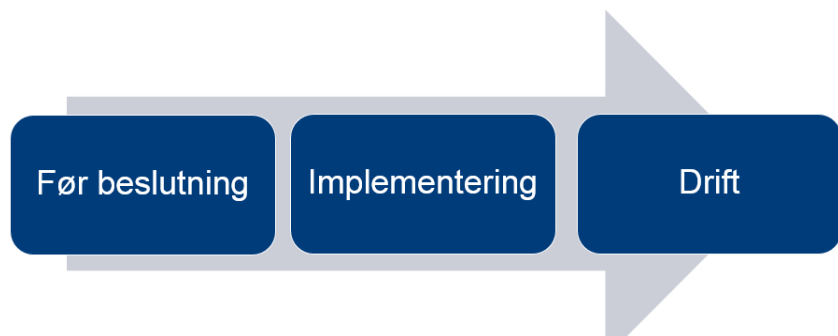
Med afsæt i dagen oplæg udfyldes handleplanen.



Handleplansskema – hvad skal jeg hjem og arbejde med?

Før beslutning – hvordan får jeg opbakning?	Implementering – hvordan arbejder jeg med implementeringen af beslutningen	Drift – hvordan understøttes den Røgfri arbejdstid	Opfølgning – hvad skal tilrettelægges ift. løbende opfølgning?

Sparring på den udfyldte handleplanen – i plenum



Handleplansskema – hvad skal jeg hjem og arbejde med?

Før beslutning – hvordan får jeg opbakning?	Implementering – hvordan arbejder jeg med implementeringen af beslutningen	Drift – hvordan understøttes den Røgfri arbejdstid	Opfølgning – hvad skal tilrettelægges ift. løbende opfølgning?

Q & A OG
OPFØLGNING PÅ
RØGFRI ARBEJDSTID

Ledelsens opgave

Q & A – eksempel fra Rebild Kommune

Q: Må jeg ryge, når jeg er til møde ude i byen eller transporterer mig mellem borgere/arbejdspladser?

A: Nej, det er ikke tilladt at ryge i arbejdstiden. Det gælder også når du er til møde ude i byen eller når du transporterer dig fra et sted til et andet i din arbejdstid.

Q: Jeg betaler selv mine pauser (selvbetalt pause) – må jeg ryge når jeg holder pause?

A: Ja, hvis du er ansat med overenskomstbestemte ulønnede pauser, vil du kunne ryge i disse pauser, så længe det ikke foregår på/i Rebild Kommunes institutioner, bygninger, materiel, biler og/eller på udendørsarealer, der hører til matriklen

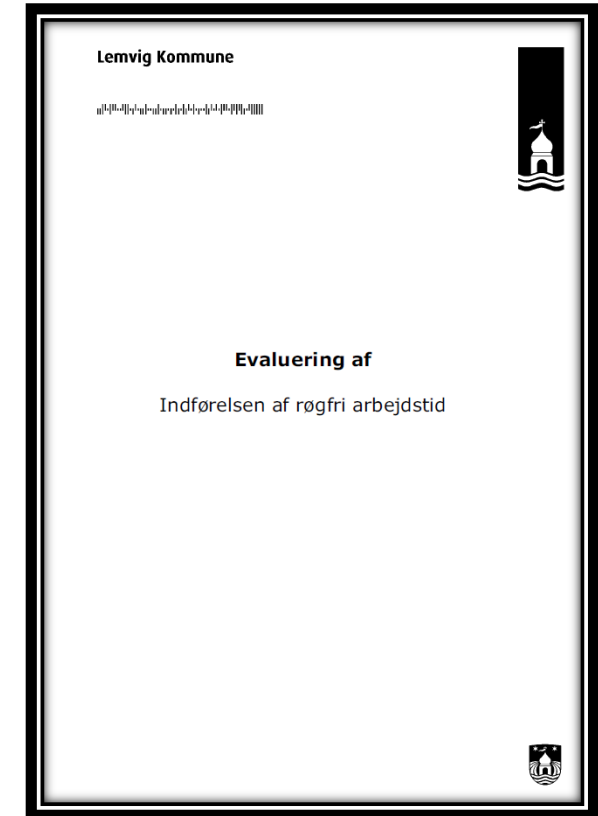
- + Hvordan er rygereglerne i Rebild Kommune?
- + Hvem har bestemt at Rebild Kommune skal være røgfri?
- + Hvornår træder rygeforbuddet i kraft?
- + Hvem gælder rygereglerne for?
- + Gælder reglerne også elektroniske cigaretter (e-cigaretter)?
- + Kan jeg få hjælp til at stoppe med at ryge?
- + Må jeg flekse ud for at ryge?
- + Jeg betaler selv mine pauser (selvbetalt pause) – må jeg ryge når jeg holder pause?
- + Jeg er ansat med delt tjeneste – må jeg ryge mellem de to tjenester?
- Må jeg ryge, når jeg er til møde ude i byen eller transporterer mig mellem borgere/arbejdspladser?

<https://rebild.dk/roegfri-arbejdstid>

Evaluering – eksempel fra Lemvig

Konklusion

- **Beslutningen om fuldstændigt rygeforbud i arbejdstiden har været simpel og konkret. Det har derfor været nemt at implementere beslutningen.**
- **På mange arbejdspladser har der været store forskelle blandt medarbejderne på hvor let det har været at håndhæve beslutningen. Det har været svært for rygerne at imødekomme den røgfri arbejdstid og enkelte ledere udtrykker dog også mistillid til at røgfriheden håndhæves overalt i organisationen.**



OPSAMLING PÅ DAGEN

KL



› Indsæt pil

TAK FOR I DAG – HELD OG LYKKE !

KL

Hvad er røgfri arbejdstid

Røgfri arbejdstid betyder:

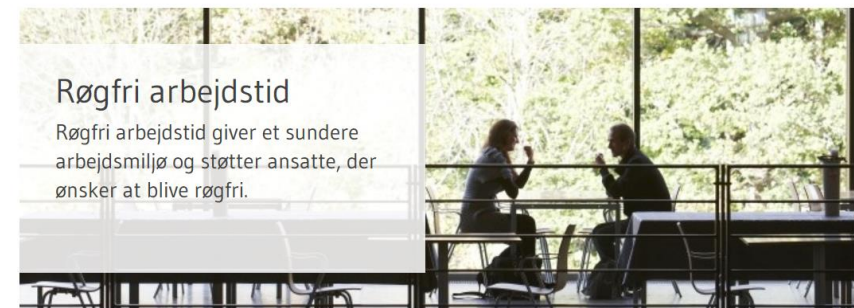
- Ingen rygning i den tid man er på arbejde
- Ingen rygning- hverken indendørs, udendørs eller udenfor matriklen
- Alle institutioner, afdelinger/forvaltninger har samme rygepolitik

Der kan være enkelte undtagelser:

- selvbetalte pauser
- når man flekser ud
- udvalgte botilbud

Hvorfor indføre røgfri arbejdstid

- Beskytter medarbejderne mod tobaksrøg og giver et sundere arbejdsmiljø
- Støtter medarbejdere som gerne vil stoppe
- Støtter medarbejdere i ikke at begynde at ryge
- Branding - være rollemodel for andre arbejdspladser i kommunen
- Alt for mange bliver syge og dør af rygning
- Handler ikke om effektivisering – og ikke om andet end rygning
- Andet?



Afdæk arbejdspladsens forhold

Hvor mange ryger

Hvordan er rygerkulturen

Hvad har arbejdspladsen behov for hjælp til

Høringsproces – eksempel fra Skanderborg

Byrådet besluttede at igangsætte en høringsproces om at udvide de røgfrie miljøer i kommunen indenfor tre områder:

- Røgfri arbejdstid – handler om at gøre Skanderborg Kommune til en røgfri arbejdsplads, hvor rygning ikke er tilladt i arbejdstiden, hverken indendørs eller udendørs
- Røgfri adgangsforhold – handler om at gøre adgangsforholdene til kommunale bygninger og til bygninger, der huser kommunalt støttede aktiviteter, røgfri
- Røgfri skoletid – handler om at indføre røgfri skoletid på kommunens folkeskoler, specialskoler samt 10. klassecenteret UCS10, så der ikke ryges i løbet af skoledagen, hverken på eller uden for skolens område
- Høringsperiode: 1 ½ måned

Høringsproces – eksempel fra Skanderborg



Center for
Forebyggelse i praksis

Beslutningsproces om Røgfri Fremtid, herunder røgfri arbejdstid pr. 1. april 2019

Tidspunkt	Handling
30.10.18	<p>Byrådet godkendte:</p> <ul style="list-style-type: none">• at indgå partnerskabsaftalen "Røgfri Fremtid" med Kræftens Bekæmpelse. Et element i partnerskabsaftalen er at anbefale røgfri arbejdstid• at der forinden endelig beslutning om røgfri arbejdstid sker en behandling i MED-Hovedudvalget• Arbejdsgruppe udarbejder implementeringsplan med henblik at indføre røgfri arbejdstid med virkning 1. januar 2020
12.12.2018	<p>HMU drøftelse med borgmester om beslutningsproces og indhold af Røgfri Partnerskab/røgfri arbejdstid:</p> <ul style="list-style-type: none">• Byråds/ledelsesbeslutning at indføre røgfri arbejdstid• MED-udvalget skal fortsat inddrages og kvalificere ledelsens/byrådets beslutning• MED-Hovedudvalget får indflydelse på, hvordan røgfri arbejdstid bedst kan implementeres på alle arbejdspladser
28.02.2019	<p>Beslutning i HMU om at revidere retningslinier om rygning:</p> <ul style="list-style-type: none">• Gældende retningslinje for rygning fra 2017 opsiges med varsel til ophør pr. 31/12-2019.• Herefter udarbejder ledelsen en skriftlig redegørelse for, hvad der gælder – et administrationsgrundlag

Høringsproces – eksempel fra Skanderborg

Parter, der bliver direkte eller indirekte berørt, fx på skoleområdet:

- Skolebestyrelser i kommunens folke- og specialskoler
- Elevråd i kommunens folke- og specialskoler
- Ungdomsrådet i Skanderborg Kommune
- Uddannelsesinstitutioner på Campus området

De nævnte høringsparter forholdt sig til følgende spørgsmål:

1. Hvilke muligheder, udfordringer og dilemmaer ser høringsparten ved etablering af røgfri skoletid?
2. Hvad vil høringsparten gøre for at imødekomme udfordringer og dilemmaer?

Baggrund og formål

Byrådet besluttede på en temadrøftelse i juni 2018 at arbejde hen imod en politisk stillingtagen til et samlet forslag om etablering af røgfri miljøer i Skanderborg Kommune.

Forslaget om røgfri miljøer indebærer:

- Røgfri skoletid for skoleelever
- Røgfri arbejdstid for alle kommunalt ansatte
- Røgfri adgangsforhold til kommunale bygninger og bygninger, der huser kommunalt støttede aktiviteter.

Røgfri miljøer kan forebygge rygestart og motivere til rygestop. Samtidig kan røgfri miljøer gøre det nemmere for ikke-rygere at holde fast i ønsket om at være røgfri. Ved røgfri skole- og arbejdsdag bliver alle elever og ansatte rollemønstre for hinanden og for andre. Samtidig vil røgfri adgangsforhold være med til at sikre, at ingen bliver udsat for passiv rygning.

Forslag om røgfri skoletid

Forslaget om røgfri skoletid handler om at indføre røgfri skoletid på kommunens folkeskoler, specialskoler samt 10. klassecenteret UCS10. Røgfri skoletid betyder, at skolens elever ikke må ryge i løbet af skoledagen, hverken på eller uden for skolens område. Forslaget inkluderer alle former for tobaksvarer, herunder

Eksempel på høringsbrev til berørte parter

Tids- og handleplan for indførelse af røgfri arbejdstid - UDKAST

Tidspunkt	Handling
April 2019	Kommissorium for arbejdsgruppe vedr. udarbejdelse af implementeringsplan for røgfri arbejdstid godkendes <ul style="list-style-type: none">• Udkast til nye retningslinier/vejledning om røgfri arbejdstid• Udkast til implementeringsplan• Oplæg til høringsproces
April 2019	Direktion godkender <ul style="list-style-type: none">• 1. version af til nye retningslinier/vejledning om røgfri arbejdstid• 1. version af implementeringsplan• Oplæg til høringsproces
Maj 2019	Drøftelse på HovedMED
Maj-juni 2019	Høringsproces for berørte parter
Aug 2019	Efter høringsperioden vil xx behandle de indkomne svar fra høringsparterne og ud fra dette beslutte retningslinier for røgfri arbejdstid og implementering (skal det videre til politisk behandling?)
Sep 2019	XX Byrådet/direktion vil tage stilling til et samlet forslag om røgfri arbejdstid (overvej et samlet forslag om røgfri miljøer - som i Skanderborg)

Tids- og handleplan for indførelse af røgfri arbejdstid - UDKAST

Tidspunkt	Handling
Okt 2019	Information til chefgrupper og på Lederforum
Okt 2019	Informationsskrivelse 'Røgfri arbejdstid' lægges på intranet, og retningslinier er tilgængelige for alle medarbejdere m.v.
Okt 2019	Ledere informerer om 'røgfri arbejdstid' på personalemøder
Okt 2019	Informationsmøder for alle der ryger på arbejdspladsen
Okt 2019-	Tilbud om hjælp til rygestop i arbejdstiden (evt. gratis nikotinplaser, tyggegummi)
Okt 2019-	Kompensation til arbejdspladsen for medarbejdernes deltagelse i rygestopforløb

Formidling og hjælp til ledere og mellemedere

- Informationsmøde for ledere og mellemedere om ny rygepolitik og nye regler om røgfri arbejdstid
- Hvordan håndterer lederne og mellemederne de mange spørgsmål og nye grænser, som ofte skal afprøves?
- Varighed: 1 time

OVERSIGT OVER TILTAG

4. En sund arbejdsdag

En sund arbejdsdag er et tiltag, der sætter fokus på alle medarbejdere og usunde vaner generelt, dvs. tiltag, der rammer sundhed generelt og ikke kun rygere. Eksempelvis ingen kage til møder, ingen sodavandsautomater, sundere frokostordning, etc.

Potentiale: Tiltag med bredt fokus på sundhed inkluderer rygere uden at stigmatisere.

Barriere: Et bredt fokus på sundhed kan udvande en skærpet rygepolitik.

5. Nye pauserutiner

Fokus på nye pauserutiner er et tiltag, der gør op med rutinesmøgerne og vanecigaretterne men samtidig legitimerer en anden type pause for på denne måde at bryde med vanerne. Fx kan der skabes et miljø omkring en nye kaffeautomat med god kaffe, 10 min's gåture, pause- gymnastik eller noget praktisk arbejde som oprydning, opfyldning af printerpapir etc., eller noget helt femte.

Potentiale: Der er et potentiale i at give pauser et legitimt formål uden rygning.

Barriere: Rygere oplever, at netop rygepausen kan virke afstressende.

6. Ledelsen som rollemodel

Ledelsen som rollemodel er et tiltag, hvor ledelsen går forrest i rygeskærpelsen. Tiltaget forudsætter, at der er rygere i ledelsen.

Potentiale: Fællesskab og sociale forpligtelser skaber et godt afsæt for en fælles kamp.

Barriere: Fællesskabet omkring rygning kan fastholde dårlige vaner.



SÅDAN REDUCERER I MODSTAND

Kommunikér klart og tydeligt

Vær fuldstændig tydelig hvor beslutningen kommer fra, og hvorfor, hvordan og hvornår nye rygeregler/røgfri arbejdstid indføres.

Informér bredt

Information er alfa omega, når nye rygeregler/røgfri arbejdstid skal implementeres. Sæt ord på ændringerne i nyhedsbreve, på intranet og til møder.

Tilbyd rygestopkurser

Mange rygere vil gerne stoppe helt med at ryge – derfor kan rygestopkurser tilbydes til rygere, der gerne vil have hjælp.

Håndhævelse

Hvordan håndhæves stramning af rygereglerne i praksis? Afklar dette i ledergruppen/ arbejdsgruppen og kommunikér det tydeligt ud til medarbejderne.

Hold gang i dialogen

Det er vigtigt at skabe dialog med medarbejderne om de ændringer, som nye rygeregler/røgfri arbejdstid medfører. Medarbejderne skal føle, at de bliver hørt. Gør plads til, at medarbejderne kan stille spørgsmål til ændringerne og hvad de betyder for dem. Skab rum for at få svar på de spørgsmål, der opstår undervejs.

Prøv jer frem

Start eventuelt med en frivillig ordning, hvor afdelinger kan blive røgfri i deres eget tempo eller gennemfør eksperimenter af kortere varighed, hvor I afprøver forskellige løsninger i retning af *mere røgfri arbejdstid*. Det kan virke mere overskueligt for nogle rygere.

Respektér afhængigheden

Rygere er afhængige af nikotin – Overvej derfor om I som arbejdsplads vil støtte nikotinpræparater til brug i arbejdstiden.

Forvent modstand

Accepter, at implementeringsperioden kan være langsommelig og vanskelig. Der vil formentlig være mange, som protesterer i starten, og det vil tage tid for denne gruppe medarbejdere at acceptere indførelsen af *mere røgfri arbejdstid*.

Skab rum for reel indflydelse

Inddrag medarbejderne der, hvor der er reel mulighed for indflydelse – fx i forhold til implementering og **ikke** i forhold til beslutningen, hvis den er truffet. Dette kan fx gøres gennem et forum, hvor der er mulighed for at komme med spørgsmål.

Fokuser på forandringen

Fokuser på den ønskede forandring i forhold til rygning på arbejdspladsen i jeres kommunikation og ikke på den modstand, der potentielt kan opstå. Modstanden skal tages seriøst og høres, men ved at dvæle ved den i processen, kan den vokse. Husk i stedet medarbejderne på at I gør det fx for at være rollemodel for unge medarbejdere etc.

Røgfri arbejdsplads – og hvad nu?

- Informationsmøde for alle som ryger på arbejdspladsen, uanset om de overvejer et rygestop eller ej
- På mødet får man viden om nikotin, afhængighed, rygevaner og ikke mindst hjælp med gode strategier ift. at håndtere en arbejdsdag uden røg – herunder hvordan nikotinprodukter virker og anvendes til at lette den akutte trang – desuden tilbud om at deltage på et rygestopforløb
- Varighed: 1-1,5 time



Erfaringer fra Odder Kommune

- Kort video på 6 minutter der viser rigtig mange aspekter i hele processen til røgfri arbejdstid.

<https://www.youtube.com/watch?v=pasFshQo8n4>