



Bilag 1

Røgfrit København 2025 – aktiviteter og erfaringer

Københavns Borgerrepræsentation vedtog i 2012 visionen om en røgfri by, hvor børn og voksne kan færdes uden at blive generet af tobaksrøg, hvor nye generationer ikke begynder at ryge, og hvor mennesker, som ryger, kan få hjælp og støtte til at blive røgfri. Målet er, at maks. 4 % af københavnere ryger dagligt i 2025. Med visionen fulgte en bevilling på 10. mio. årligt. Beløbet er siden reguleret og udgør nu 8. mio. årligt.

Visionen realiseres i tre spor: 1) Hjælp og støtte til københavnere, der ønsker at stoppe med at ryge, 2) en røgfri generation af børn og unge og 3) røgfrie arealer.

Visionen bygger på støtte og omsorg til mennesker, der ønsker at stoppe med at ryge, hensyn og respekt – både til mennesker, der ryger og til mennesker, der ikke ryger samt mangfoldighed og lokalt ejerskab.

Visionen monitoreres via Sundhedsprofilen, og det faglige grundlag er Sundhedsstyrelsens forebyggelsespakker på tobaksområdet.

Ad 1) Hjælp til københavnere, der ønsker at stoppe med at ryge

- *Rygestopkurser*
- *Brugen af rygestoptilbud*
- *Rekrutteringsmetoder*
- *Tilskud til rygestopmedicin*
- *Markedsføring*

Rygestopkurser

Der er evidens for, at professionel rygestoprådgivning kombineret med rygestopmedicin, er den mest effektive metode til rygeafvænning. Derfor tilbyder Københavns Kommune gratis rygestopkurser og giver tilskud til rygestopmedicin. P.t. er mere end otte ud af ti deltagere røgfrie, når de har gennemført et rygestopkursus i Københavns Kommune. Efter seks måneder er 44 % røgfrie. Til sammenligning viser tal fra Statens Institut for Folkesundhed, at stopraten blandt rygere, der får tilbudt telefonrådgivning, er på lidt over syv procent (målt efter et år) og effekten af en ”kold tyrker” vurderes at ligge mellem 2-4 %. Der er således stor forskel på effekten af de forskellige typer af tilbud. Generelt gælder det, at jo større intervention, jo større effekt.

9. januar 2019

Sagsnr.
2019-0009455

Dokumentnr.
2019-0009455-2

Sagsbehandler
Camilla Kjærager

**Afdeling for Strategisk
Folkesundhed**

Sjællandsgade 40, Bygning H, 3. sal
2200 København N

EAN nummer
5798009290359

For at øge effekten af rygestopkurserne har forvaltningen implementeret et ensartet, evidensbaseret koncept på kurserne og efteruddannet rygestoprådgiverne. Derudover har forvaltningen udviklet og afprøvet forskellige rygestoptilbud:

- rygestop-appen E-kvit, et samarbejde med Sundhedsstyrelsen, Kræftens Bekæmpelse og Apotekerforeningen (2014)
- et rygestopkoncept, der kombinerer rygestop og motion (2014)
- rygestopcafeer bl.a. til borgere med KOL (2014)
- rygestoptilbud til ældre i eget hjem via hjemmeplejen (2015)
- rygestoptilbud på andre sprog end dansk (2015 - 2016)
- rygestop baseret på mindfulness (2016)
- rygestop til socialt udsatte, udviklet og afprøvet i samarbejde med Lungeforeningen og væresteder i København (2016-2017)
- rygestopkurser målrettet kortuddannede mænd (2017/18)
- rygestop på engelsk på en arbejdsplads (2019)

Den aktuelle vifte af rygestoptilbud omfatter:

- Rygestopkurser på forskellige lokaliteter i byen, i sundhedshusene og på arbejdspladser (på dansk og engelsk).
- Rygestopkurser med motion, og en særlig udgave for gravide.
- Rygestopkurser målrettet socialt udsatte på bo- og væresteder.
- Rygestop kurser for mænd
- Individuelle rygestopsamtaler i sundhedshusene.
- Inspirationsmøder og andre aktiviteter med henblik på rekruttering til rygestopkurser på arbejdspladser, dialog med eleverne om deres rygevaner, undervisning i den ikke-konfronterende rekrutteringsmetode VBA – Very Brief Advice.
- Stoplinien (telefonisk rådgivning)
- E-kvit og X-hale (rygestopapps)

Generelt er deltagerne meget tilfredse med tilbuddene, og erfaringen viser, at en bred vifte af tilbud er med til at give flere borgere mod på og succes med at stoppe. Fx siger mange socialt udsatte, at de aldrig ville kunne deltage på et ”almindeligt” kursus, eller at de har forsøgt at stoppe mange gange uden at lykkes. På samme måde viser evalueringen af ”Fit og Kvit”, at kombinationen med rygestop og motion for nogen kan være det ekstra skub, der skal til for at få succes med at stoppe.

Tilsammen har de forskellige initiativer medført en stigning i stopraten på godt 10 %-point siden opstarten af Røgfrit København.

Brugen af rygestoptilbud

Sundhedsstyrelsens pejlemærke er, at mindst fem procent af kommunens rygende borgere, svarer til 5.000 borgere i Københavns Kommune, hvert år modtager et rygestoptilbud. Københavns Kommune lever op til dette mål jf. nedenstående tabel.

Tabel 1, Københavnernes brug af rygestoptilbud

	2013	2014	2015	2016	2017	2018
Kurser	1.340	1.528	1.948	2.542	2.040	2529 ¹
Stoplinien	1.414	878	918	820	976	1059
E-Kvit ²	344	799	846	917	3.677	2.880
X-hale ³				130	1.353	1.059
I alt	3.098	3.205	3.712	4.409	8.046	7.527

Rekrutteringsmetoder

Ifølge Sundhedsprofilen ønsker tre ud af fire rygere at stoppe med at ryge, og knap halvdelen vil gerne have hjælp til at stoppe. Det betyder dog ikke, at borgerne opsøger rygestoptilbuddene af sig selv. For at komme i dialog om rygevaner og rygestop med et bredere udsnit af borgerne afprøver forvaltningen løbende forskellige rekrutteringsmetoder, herunder:

- Netværksbaseret rekruttering i LGBTQ+ miljøet - et samarbejde med AIDS-fondet
- Rekrutteringsaktiviteter på københavnske arbejdspladser bl.a. i samarbejde med Lungeforeningen og fagforeningerne.
- Kurser tæt på borgernes hverdag bl.a. i samarbejde med Kofoedskole, Sydhavnskompaniet, udsatte boligområder, biblioteker, kulturhuse, aftenskoler og fagforeninger
- Proaktiv rekruttering via apoteker, praktiserende læger, tandlæger, jordemødre og relevant frontpersonale og henvisningsmetoden VBA (Very Brief Advice)
- Systematisk opfølgning på deltagerne på rygestopkurserne, så borgere, der falder fra, får et nyt tilbud
- En opfordring til at prøve en røgfri rygepause og evt. spille Skodspillet.

Erfaringen er, at det kan lade sig gøre at rekruttere alle typer af rygere, også borgere, som kommunen ikke normalt er i dialog med om sundhed og rygning. Dog er det typisk meget ressourcekrævende at igangsætte og vedligeholde de nødvendige rekrutteringsaktiviteter og relationer. Forvaltningen arbejder derfor med at aktivere flere – særligt sundheds- og frontpersonale, mere systematisk i

¹ Tallet er en lineær fremskrivning af tilmeldinger i de første tre kvartaler i 2018.

² Digitalt rygestoptilbud målrettet voksne, tilbuddet blev markedsført særligt intensivt i 2017 via en stor konkurrence.

³ Rygestopapp målrettet unge

rekrutteringsopgaven. Herunder systematisk henvisning til rygestop via hospitaler og almen praksis, udbredelse af henvisningsmetoden VBA (Very Brief Advice) blandt frontpersonale, på arbejdspladser, skoler og erhvervsuddannelser mv.

Tilskud til rygestopmedicin

Der er evidens for, at helt eller delvist betalt rygestopmedicin øger andelen, der forsøger sig og lykkes med et rygestop. Det stemmer overens med kommunens egne erfaringer, hvor det siden 2013 lykkedes at øge rekruttering, fastholdelse og stoprater bl.a. ved at tilbyde borgere på rygestopkurser tilskud til rygestopmedicin.

I 2017-19 har kommunen fået tilført ekstra midler til ”Hjælp til rygestop til særlige grupper” via satspuljen. Kommunen har i den forbindelse gennemført et pilotprojekt, hvor tilskuddet til rygestopmedicin i en periode blev sat op fra 1.000 til 2.000 kr. Formålet med projektet har været at afdække, om et større tilskud kan øge gennemførsels- og stopraterne. Midtvejsevalueringen viste positive stopeffekter særligt blandt kortuddannede, men et højere tilskud ser ikke ud til at have nogen særlige effekter på længere sigt. Forvaltningen er derfor gået tilbage til et tilskud på maks. 1.000 kr. per borger.

Markedsføring

I Røgfrit Københavns første leveår var markedsføringen primært rettet mod at synliggøre rygestopkurserne blandt alle københavnere, og der blev udviklet to større kampagner ”Kære cigaret” (2013) og ”Røgfrit Skulderklap” (2014). Begge kampagner er kopieret af andre kommuner og bruges stadig i nogle kommuner. Efterfølgende er markedsføringen blevet mere målrettet, og i forbindelse med omlægningen af den borgerrettede forebyggelsesindsats i sommeren 2016, blev markedsføringen målrettet grupper med høje rygeprævalens (ifølge sundhedsprofilen er det aktuelt kortuddannede og særligt kortuddannede mænd + 45 år)

Markedsføring med fokus på kortuddannede mænd

Generelt er kortuddannede mænd svære at nå med sundhedsbudskaber. Derfor har forvaltningen tilpasset sin markedsføring så den i højere grad er målrettet mændene. Fx ved at bruge mandlige rollemodeller og annoncer i medier, der typisk bruges af mænd fx bt.dk og ekstrabladet.dk. Der er stadig overvægt af kvinder på rygestopkurserne, men bannerannoncerne målrettet mændene får mange klik, og en voksende del af de mandlige deltagere på kurserne angiver internettet som rekrutteringskanal.

Markedsføring og motivation

Fra årsskiftet 2018/19 får markedsføringen i højere grad fokus på borgernes motivation. Mange rygere har brug for tid for at kunne

træffe beslutningen om rygestop og omsætte den til handling. Modningen skal ske gennem en kontinuerlig dialog med rygerne primært på de sociale medier, og det centrale budskab er at prøve en røgfri rygepause og spille Skodspillet i stedet for at ryge. Først når rygerne er klar til at handle på deres ønske om rygestop, møder de konkrete rygestoptilbud i form af en invitation til et rygestopkursus, en opfordring til at kontakte Stoplinen eller at samle et rygestophold på kollegiet, plejecentret eller i fodboldklubben.

Indsatsen skal give flere københavnere mod på (og viden/redskaber til) et rygestop, og effekten af indsatsen vil blive målt på københavnernes brug af de forskellige rygestoptilbud.

2. En røgfri generation af børn og unge

Det andet spor i Røgfrit København 2025 er en røgfri generation af børn og unge. Indsatsen har fokus på forebyggelse og på at skabe sunde, røgfrie rammer om alle københavnske børn og unge via indsatserne: Røgfri Skoletid og Røgfri Ungdomsuddannelse.

Målene i den røgfrie generation er at:

- Ingen børn/unge født efter 2005 begynder at ryge
- Ingen rygere i folkeskolens afgangsklasser i 2020
- Unge rygere ved, at og hvor man kan få hjælp til at holde op med at ryge

Røgfri Skoletid har hidtil været et frivilligt tilbud til skolerne, men den 15. august 2018 besluttede Børne- og Ungeudvalget at indføre Røgfri Skoletid på alle københavnske grundskoler med virkning fra 1. januar 2019. Sundheds- og Omsorgsforvaltningen arbejder derfor p.t. intensivt og i tæt samarbejde med Børne- og Ungeforvaltningen om at synliggøre og implementere beslutningen på skolerne.

Formålet med Røgfri Skoletid er at nedbringe antallet af elever, der begynder at ryge og støtte skolerne i at skabe en social kultur, der ikke er orienteret omkring rygning. Indsatsen består af kataloget ”På vej mod Røgfri Skoletid”, rådgivning og sparring på skolerne. Forvaltningen arbejder desuden på at monitorere effekterne af indsatsen.

Røgfri Ungdomsuddannelse bygger videre på Røgfri Skoletid og er integreret i de partnerskaber, som ungdomsuddannelserne har indgået med kommunen i efteråret 2016. Som led i partnerskaberne har uddannelserne forpligtet sig til at arbejde med røgfrihed fx via rygepolitikker, røgfrie aktiviteter og etablering af røgfrie matrikler.

Aktiviteterne i Røgfri Skole og Røgfri Ungdomsuddannelse er i stort omfang udviklet i samarbejde med de københavnske unge. I 2016 var forvaltningen bl.a. vært for en stor samskabelseskonference, hvor

elever, lærere og en lang række andre interessenter sammen udviklede ideer og afprøvede eksisterende initiativer. Og i 2017 afholdt kommunen en temadag, hvor skolerne udvekslede erfaringer og inspirerede hinanden til at arbejde med røgfrihed på nye måder.

Forvaltningen arbejder derudover med en række andre initiativer, der kan gøre det sværere for børn og unge at begynde at ryge og lettere at stoppe. Herunder:

- At fremme røgfrihed via rollemodeller i musikmiljøet i samarbejde med Musikfestivalen Strøm
- At skabe awareness og større bevidsthed om handlinger, frem for advarsler mv.
- At skabe opmærksomhed på ulovligt salg af tobak til unge under 18 år og mindske adgangen til tobak
- At inddrage sports- og fritidsklubber og organisationer i arbejdet med røgfrihed og røgfrie arealer
- At markedsføre rygestop-appen x-hale
- At udbrede henvisningsmetoden VBA til lærere og andet frontpersonale.

Desuden arbejder forvaltningen med nye måder at kommunikere med de unge på. I 2016 samarbejdede forvaltningen med youtuberne Novopleco om en række sjove indslag på Youtube og Instagram. Aktiviteterne satte rygning på dagsordenen blandt mere end 500.000 unge, hvor af mange også delte det røgfrie budskab med deres venner. Sundhedsstyrelsen fulgte senere efter med tilsvarende aktiviteter i samarbejde med andre unge influenter.

I 2017 satte kommunen fokus på aldersgrænser for salg af tobak i samarbejde med politiet og COOP. Også her bestod en væsentlig del af kampagnen af at aktivere de unge på de sociale medier. Bl.a. udskrev kommunen en konkurrence, hvor de unge kunne komme med deres bud på, hvordan man kan spørge om ID på en ikke-kikset måde. COOP har siden brugt de unges videoer som led i den kulturændring, de arbejder med blandt deres ansatte.

Erfaringen er, at de unge synes, rygning er en relevant problemstilling, som de gerne vil engagere sig i. Det kræver dog, at kommunen er der, hvor de unge er, i de relationer og fællesskaber, der har betydning for deres holdninger og adfærd og på en relevant måde fx via andre unge, der kan italesætte budskabet, så det bliver nærværende.

Forvaltningen samarbejder derudover med vidensinstitutioner, interesseorganisationer mv. omkring udvikling og indsamling af data. Der er behov for mere viden om, hvad der virker, særligt data, som kan bruges i udviklingen af aktiviteter og indsatser. Samarbejdet foregår bl.a. i partnerskabet Røgfri Fremtid, som København har været en del af siden 2017, og i styregruppen for Røgfri Generation,

etableret i 2016. Styregruppen består af strategiske partnere på børne- og ungeområdet. Deltagerne er p.t. Lungeforeningen, Dansk Tandplejersforening, DGI, Erhvervsskolernes Elevorganisation, Kræftens Bekæmpelse, Danske Skoleelever, Hjerteforeningen samt fra kommunen, Børne- og Ungdomsforvaltningen og SUF

3. Røgfrie arealer

Det sidste spor i Røgfrit København 2025 handler om at etablere flere røgfrie arealer i byrummet. Arealer, hvor børn, unge og voksne kan færdes uden at blive generet af tobaksrøg.

I 2013 blev 125 kommunale legepladser i København røgfrie ved hjælp af en kampagne med humoristiske budskaber og venlige henstillinger. I 2015 lykkedes det at ændre udbuddet/beslutningen om at indbygge askebægere i samtlige nye buslæskurer via en hurtig lobbyindsats. Og i 2016 besluttede Parken at indføre røgfrihed på en stor del af tilskuerpladserne bl.a. efter dialog med forvaltningen.

I en spørgeskemaundersøgelse fra 2015 blandt 1000 københavnere, svarede knapt 60 %, at de føler sig generet af passiv rygning ”meget ofte”, ”ofte” eller ”en gang imellem”. Borgerne er især generet, når de venter på bus og tog, ved ind- og udgange og på cafeer med udendørs servering – steder hvor mulighederne for at flytte sig/undgå røgen er begrænsede.

Aktuelt har forvaltningen fokus på at etablere nye røgfrie arealer omkring ungdomsuddannelserne og som led i partnerskaber med organisationer på kultur- og fritidsområdet. Strategien er, at nye røgfrie arealer skal etableres der, hvor de kan understøtte og være en naturlig del af den kultur, foreningerne ønsker at skabe fx i gymnastikforeningen eller fodboldklubben. Ved årsskiftet 2018/19 har forvaltningen indgået et partnerskab med DGI København, der skal understøtte det nationale partnerskab, DGI og DIF har indgået med Røgfri Fremtid. Formålet med det københavnske partnerskab er at sætte handling bag ord og visioner og skabe rammer, der gør, at børn og unge ikke lærer at ryge, når de dyrker idræt. Nogle af de elementer, der skal understøtte et røgfrit idrætsliv og skabe en positiv holdning til ikke at ryge, er røgfrie idrætsfaciliteter både ude og inde, røgfri træning/kampe også for trænere/frivillige/forældre/tilskuere, stop for salg af tobak, røgfrie rollemodeller og spredning af gode ”skod”-historier.