

Lotus Sofie Bast  
Pernille Due  
Anette Andersen

**X:IT**

# X:IT – en rygeforebyggende indsats i folkeskolen

The logo consists of the text "X:IT" in a bold, black, sans-serif font, centered within a thick black rectangular border.

**X:IT**

**X:IT – en rygeforebyggende  
indsats i folkeskolen**

**X:IT**

**– en rygeforebyggende indsats i folkeskolen**

Lotus Sofie Bast  
Pernille Due  
Anette Andersen

Copyright © 2017  
Center for Interventionsforskning,  
Statens Institut for Folkesundhed, SDU

Uddrag, herunder figurer og tabeller, er tilladt  
mod tydelig gengivelse.

Grafisk design: Stig Krøger

Foto og illustrationer: s. 6: Kræftens Bekæmpelse,  
s. 9: Colourbox, s. 11: Kræftens Bekæmpelse

Trykt udgave: ISBN 978-87-7899-351-9  
Elektronisk udgave: ISBN 978-87-7899-352-6

Forskning til praksis, 002

1. udgave, 1. oplag

SIFs Forlag  
Statens Institut for Folkesundhed  
Øster Farimagsgade 5A, 2. sal  
1353 København K  
[www.si-folkesundhed.dk](http://www.si-folkesundhed.dk)

Center for Interventionsforskning er støttet af  
TrygFonden og Kræftens Bekæmpelse

# Indhold

Forord	5
X:IT	7
Røgfri skole	8
Undervisning	10
Røgfri aftale og forældreinvolvering	12
Forankring	14
Kom godt i gang med X:IT	15
Forskningsprojektet X:IT	16
Resultater	17
Kontakt og download	21

# Forord

Stadig alt for mange unge ryger. Næsten hver femte af de 15-årige ryger lejlighedsvist, mens én ud af 20 i denne aldersgruppe ryger hver dag.

Rygning i ungdomsårene har en stærk sammenhæng med rygning i voksenlivet, og der er derfor god grund til at forebygge, at de unge begynder at ryge.

Interventionen X:IT har netop dette som sit formål, og målgruppen er de 13- til 15-årige. X:IT er inkluderet i Sundhedsstyrelsens forebyggelsespakke om tobak, og kører i dag på en række skoler rundt om i Danmark. I perioden 2010 til 2013 blev X:IT afprøvet på mere end 50 danske skoler, og viste sig at kunne reducere andelen af rygere med op til 25 %. I denne minirapport beskrives, hvad X:IT er for en indsats, samt hvilke resultater vi har fundet.

Vi skylder en stor tak til kommunekoordinatorer, skoleledere, lærere og elever i de deltagende kommuner for deres opbakning og deltagelse i projektet.

Denne udgivelse er den anden i en serie under navnet *Forskning til Praksis* fra Center for Interventionsforskning. Målet med serien er at tage grundtankerne fra vores evidensbaserede sundhedsinterventioner og præsentere dem på lettilgængelig vis for en bred målgruppe. Vores håb er, at erfaringerne og resultaterne således kan bringes i spil i praksis.

Morten Grønbæk,  
Centerchef

Pernille Due,  
Forskningsleder

**18 %**

AF DE 15-ÅRIGE RYGER JÆVNLIGT

**5 %**

AF DEM RYGER HVER DAG

**33 %**

HAR PRØVET AT RYGE, INDEEN DE  
FORLADER FOLKESKOLEN

**50 %**

AF ELEVERNE PÅ UNGDOMSUDDAN-  
NELSERNE RYGER HVER DAG ELLER  
AF OG TIL

*Kilder: Skolebørnsundersøgelsen 2014  
og Ungdomsprofilen 2014,  
Statens Institut for Folkesundhed*



# X:IT

## For mange unge ryger

Rygning er stadig et af de største folkesundhedsmæssige problemer i Danmark. Det skønnes, at rygning er en medvirkende årsag til hvert femte dødsfald, og selv om rygere gennemsnitligt lever i kortere tid, er de samtidig i risiko for flere år med langvarig sygdom.

De fleste voksne rygere er startet med at ryge som teenagere, og vi ved, at hvis man kommer igennem teenageårene uden at begynde at ryge, er der gode chancer for, at man forbliver røgfri senere hen.

Blandt 15-årige danske skoleelever i 9. klasse er hver femte lejlighedsvis ryger (20 %), mens så mange som hver tyvende (5 %) ryger dagligt. Bare to år tidligere – i 7. klasse – er andelen af lejlighedsvis rygere 5 %, og 1-2 % ryger dagligt.

## X:IT

X:IT er en skolebaseret rygeforebyggende indsats, som har til formål at reducere andelen af rygere med 25 % over en treårig periode (7.- 9. klasse). Rigtig mange unge i denne aldersgruppe eksperimenterer med rygning, og andelen af rygere stiger markant fra 7. til 9. klassetrin. Det er derfor vigtigt, at vi sætter fokus på at forebygge rygning netop i denne aldersgruppe.

X:IT styrker elevernes evne til at modstå presset til at ryge og giver viden om rygningens skadelige virkninger. Samtidig skal X:IT sikre, at de unge

i dagligdagen færdes i et røgfrit skolemiljø, hvor hverken elever eller lærere ryger. X:IT bygger på tre indsatsområder:

1. Røgfri skole
2. Undervisning
3. Røgfri aftale og forældreinvolvering

Indsatsområderne beskrives på de følgende sider.

X:IT er blevet evalueret i et stort forskningsprojekt med 94 skoler (51 indsatskoler og 43 sammenligningsskoler) fra hele landet i perioden august 2010 til juni 2013. I begyndelsen, undervejs og bagefter spurgte vi elever og lærere om deres rygevaner, holdninger til rygning og meget mere. Projektet er implementeret af Kræftens Bekæmpelse og evalueret af Center for Interventionsforskning. Evalueringen af projektet var støttet af TrygFonden.

Forskningsprojektet viser, at X:IT overordnet reducerer andelen af rygere blandt eleverne med 18-25 %. Hvis skolerne følger alle indsatsområder i projektet tæt, kan så mange som 50 % af rygerne forebygges.

Evalueringen viser imidlertid også, at kun en fjerdedel af skolerne implementerer alle indsatssementer i projektet. Efterfølgende er X:IT derfor rettet til, sådan at det nu er lettere for skoler at implementere indsatsen.

# Røgfri skole

X:IT skoler skal være røgfri.

Vi ved, at unges rygning påvirkes af rygning i deres omgivelser. Unge har større risiko for at begynde at ryge, hvis nogen i familien eller i venskabsgruppen ryger, men også lærernes rygning har markant betydning.

I Danmark er det et lovmæssigt krav, at der ikke ryges på skolens matrikel. Det betyder imidlertid, at rygningen på nogle skoler foregår lige uden for skolen, og på den måde stadig er meget synlig.

Når skolerne deltager i X:IT, skal de sikre, at eleverne ikke oplever rygning i skoletiden. Dette kan ske ved at fjerne al synlig rygning, sådan at ansatte og elever, der ryger, ikke kan ses af andre elever, eller ved at skolen indfører totalt rygeforbud i skoletiden.

## Kom godt i gang med røgfri skole

- Fjern al synlig rygning på skolens område – elever må ikke kunne se andre elever og lærere, der ryger.
- Få skabt bred opbakning til røgfri skole blandt skoleledere og lærere – det er lettere at gennemføre røgfri skole, hvis skoleleder og lærere bakker op om det.
- Røgfri skoletid – skoler kan vælge at gøre skoletiden totalt røgfri for både elever og lærere, således at skolemiljøet ikke påvirker de unge til at ryge. Dette kan eventuelt indføres gradvist over en periode, sådan at de, der ryger, kan vænne sig til de ændrede forhold.

Læs mere om røgfri skole her:  
[www.xit-web.dk/roegfri-skole](http://www.xit-web.dk/roegfri-skole)





# Undervisning

Undervisning skal klæde de unge på til at modstå rygning.

Kræftens Bekæmpelse har udviklet undervisningsmaterialet 'Gå op i Røg' specifikt til X:IT. Det består af en hjemmeside med lærervejledning. Her findes tekster, opgaver og små film, som sammen klæder de unge på til en røgfri fremtid. 'Gå op i Røg' findes online og gratis her: <http://www.op-i-roeg.dk/>.

Gennem undervisningen i X:IT lærer eleverne om rygningens skadelige virkninger, om hvor mange af deres jævnaldrende, der reelt ryger, og om hvordan industrien påvirker unge til at ryge. Desuden får de oparbejdet kompetencer til at modstå pres omkring rygning. Alt dette er vigtige emner i den rygeforebyggende undervisning.

Hvis lærerne foretrækker at undervise efter andre materialer, kan disse også anvendes i X:IT, så længe materialerne dækker samme vigtige emner.

Eleverne skal undervises mindst 8 timer årligt over en treårig periode (7.-9. klasse). Timerne kan enten lægges løbende over året eller i form af temadage. 'Gå op i Røg' er designet til at kunne indgå både i enkelte fag, fx dansk eller biologi, som tværfagligt forløb eller i et projektforbøb.

## Kom godt i gang med undervisningen

- Planlæg undervisningen, som det bedst passer ind i skolens eller klassens øvrige aktiviteter. Undervisningen kan fx afholdes som temadage eller projektforbøb.
- Brug undervisningsmaterialet som en del af den obligatoriske fagundervisning i fx dansk, samfundsfag eller biologi.
- Brug gerne ressourcepersoner omkring jeres skole – fx kommunens rygestop-koordinator – til at komme med spændende input i undervisningen.

Læs mere om undervisningen på:  
[www.xit-web.dk/undervisning/](http://www.xit-web.dk/undervisning/)

Hvordan får man flere eller færre rygere? Klik på figuren



*Interaktiv grafik fra hjemmesiden til 'Gå op i røg'*

# Røgfri aftale og forældreinvolvering

Det virker, når forældre involverer sig i deres børns liv – også når det gælder rygning.

X:IT opfordrer forældre til at tage en snak om rygning med deres barn – og til at indgå en røgfri aftale, hvor barnet forpligter sig til at holde sig røgfri det kommende skoleår. Aftalen, som udleveres af skolen, underskrives i begyndelsen af skoleåret, og der opfordres til at indgå en ny aftale i begyndelsen af hvert skoleår (7., 8. og 9. klasse).

Det kan være vanskeligt at tage hul på snakken om rygning og tobak med sit barn. Derfor har Kræftens Bekæmpelse i forbindelse med X:IT udviklet en hjemmeside, [www.snakomtobak.dk](http://www.snakomtobak.dk), hvor forældre kan finde inspiration og gode råd til at komme i gang.

Hjemmesiden er bygget op med fire indgange, hvoraf de tre henvender sig til forskellige forældregrupper, mens den sidste er til børn og forældre, som sammen gerne vil blive klogere på rygning:

1. Til forældre, der ikke selv ryger, og gerne vil støtte deres barn i at forblive røgfri.
2. Til forældre, der selv ryger, men gerne vil støtte deres barn i at forblive røgfri.

3. Til forældre, som har en mistanke om eller ved, at deres barn ryger, og som gerne vil hjælpe deres barn af med denne vane.
4. Til forældre og børn, som gerne vil blive klogere på rygning sammen.

Skoler, der deltager i X:IT, udleverer den røgfri aftale til eleverne, som tager den med sig hjem. På aftalen findes også gode råd til forældre om, hvordan de kan komme i gang med snakken om tobak og den røgfri aftale. Den ene del af aftalen opbevares hjemme – gerne et synligt sted, mens den anden del returneres til skolen.

Alle elever med en røgfri aftale deltager ved skoleårets slutning i en lodtrækning om en præmie.

## Hjemmesider med information om røgfri aftale og forældreinvolvering

*Røgfri aftale:* [www.xit-web.dk/roegfri-aftale](http://www.xit-web.dk/roegfri-aftale)

*Til forældre:* [www.xit-web.dk/foraelldre](http://www.xit-web.dk/foraelldre)

*Snak om tobak:* [www.snakomtobak.dk](http://www.snakomtobak.dk)



## Kom godt i gang med røgfri aftale og snak om tobak

### Til skoler

- Sørg for at aftalerne bliver uddelt til alle elever i skolens 7., 8. og 9. klasser – tal gerne med eleverne om aftalerne jævnlige, så de ikke bliver glemt.
- Tal med eleverne om, hvordan det går med at overholde aftalen – og highlight gerne muligheden for at deltage i lodtrækningen om en præmie i slutningen af skoleåret.
- Præsenter gerne de røgfri aftaler for forældrene på et forældremøde.

### Til forældre

- Orienter jer på hjemmesiden, sådan at I kan anvende de bedste argumenter for, at jeres barn skal forblive røgfri.
- Tal om den røgfri aftale – og hæng gerne den underskrevne aftale op et synligt sted i hjemmet, sådan at I jævnlige ser den.

FOTO: SØREN SOLKÆR

# RØGFRI AFTALE

## TIL ELEVEN

### Elev

Jeg skriver under på, at jeg ikke vil ryge i løbet af dette skoleår. Hverken cigaretter, vandpibe, anden tobak eller e-cigaretter. Hvis jeg ikke overholder aftalen, fortæller jeg det til min lærer.

### Forældre

Jeg skriver under på, at jeg ikke vil ryge i løbet af dette skoleår. Hverken cigaretter, vandpibe, anden tobak eller e-cigaretter. Hvis jeg ikke overholder aftalen, fortæller jeg det til min lærer.

Dato \_\_\_\_\_

Underskrift \_\_\_\_\_

Dato \_\_\_\_\_

### Valgfrit – beskyt dit barn mod røg

Ud over at indgå en Røgfri aftale, beskytter jeg mit barn mod røg sådan (vælg selv)

Mit hjem er røgfrit

Min bil er røgfri

Jeg ryger ikke, når mit barn ser det

Jeg lader ikke cigaretter ligge

Jeg giver ikke mit barn cigaretter

Andet \_\_\_\_\_

**X:IT**

SNAKOMTOBAK.DK

# Forankring

X:IT er organiseret således, at der på hver deltagende skole og i hver deltagende kommune udpeges en koordinator for projektet.

## Skolekoordinatorer

Skolekoordinatoren fungerer som tovholder for X:IT på sin skole. Det er koordinatorens rolle at informere skolen om projektet og i samarbejde med skoleledelsen involvere de lærere, som skal undervise eleverne i X:IT.

## Forankring i kommunen

Den kommunale forankring af X:IT tjener flere formål:

- Gennem kommunal forankring sikres en kontinuitet af projektet over tid.
- Kommunekoordinatoren kan samtidig hjælpe sin kommunes X:IT skoler med større eller mindre opgaver i forbindelse med projektet.

## Konkrete råd

Kommunekoordinatoren kan skabe et større fællesskab omkring X:IT ved eksempelvis at samle koordinatore fra alle kommunens skoler til fælles erfaringsdeling og opsamling. Her kan skolerne inspirere hinanden til at arbejde med X:IT og hjælpe hinanden, hvor det er svært.

## Ledelsens opbakning

For at få mest muligt ud af X:IT er det vigtigt at få skolens ledelse til at bakke op om projektet. Det er ikke skoleledelsen, der skal udføre selve opgaverne i projektet, men det overordnede ansvar for projektet ligger hos ledelsen.

Vores erfaringer med X:IT har vist, at ledelsens engagement spiller en stor rolle for implementeringen på den enkelte skole. Især ændringer af de strukturelle rammer på skolen – såsom røgfri skole – er afhængig af ledelsens opbakning.

## Brug Kræftens Bekæmpelse

Kræftens Bekæmpelse har udviklet X:IT på baggrund af tidligere forskning og ved derfor rigtig meget om, hvad der virker, og hvad der ikke gør.

Kræftens Bekæmpelse har tidligere hjulpet skoler og kommuner med at komme i gang med X:IT. De ligger derfor inde med gode erfaringer, som kan bruges i arbejdet med X:IT.

For at blive klædt rigtig godt på til at køre projektet anbefales det, at man starter op med en 2-3 timers workshop afholdt af Kræftens Bekæmpelse. For mere information om program og pris, skriv til projektleder Louise Wohllebe på e-mail: [xit@cancer.dk](mailto:xit@cancer.dk).

# Kom i gang med X:IT

## **Til kommuner som gerne vil i gang med X:IT**

- Skab opbakning fra flere sider, fx i kommunens skole- og sundhedsforvaltning og blandt lokalpolitikere.
- Præsenter X:IT på møder og i udvalg, som kunne have interesse for det, sådan at flest muligt i kommunen bakker op om projektet.
- Inviter kommunens skoler til at være med i X:IT – alle skoler behøver ikke starte samtidig, og man kan eventuelt lade de mest motiverede skoler starte først. Så kan det være, at andre skoler fatter interesse for X:IT senere hen.
- Kom godt fra start med X:IT med en 2-3 timers workshop for kommuner og skoler afholdt af medarbejdere fra Kræftens Bekæmpelse.

## **Til skoleledere som gerne vil i gang med X:IT**

- Skab opbakning fra flere sider – så er der større sandsynlighed for, at I får succes med X:IT. Få gerne både kommunen og andre skoler i kommunen med i projektet, sådan at I kan sparre med hinanden om succeser og udfordringer.
- Sørg for at skabe opbakning blandt lærerne. Det er lærerne, som løfter en del af opgaverne i forbindelse med X:IT. Deres opbakning er vigtig for, at I får mest muligt ud af projektet.
- Kom godt fra start med X:IT med en 2-3 timers workshop for kommuner og skoler afholdt af medarbejdere fra Kræftens Bekæmpelse.

## **Til lærere som gerne vil i gang med X:IT**

- Skab opbakning på skolen. X:IT sætter ind over for elevernes rygning fra flere sider. Derfor er det vigtigt, at I som skole bakker op om projektet, sådan at I i fællesskab kan planlægge aktiviteterne i X:IT.
- Sørg ligeledes for skolelederens opbakning til projektet. Især de strukturelle rammer omkring det røgfri skolemiljø er afhængige af lederopbakning. Få også gerne opbakning i skolebestyrelsen.

## **Til elever som gerne vil i gang med X:IT**

- Forsøg at skabe opbakning til X:IT på din skole. Du kan henvende dig til din lærer eller skoleleder og tale med dem om mulighederne for at få X:IT på skolen.
- Tal også gerne med dine klassekammerater om projektet, sådan at I alle ved, hvad det handler om.

## **Til forældre som gerne vil have X:IT på skolen**

- Skab opbakning til X:IT på dit barns skole. X:IT sætter ind over for elevernes rygning fra flere sider. Derfor er det vigtigt, at skolen bakker op om projektet.
- Tal med lærere eller skoleleder og skolebestyrelsen om mulighederne for at få X:IT på skolen.

# Forskningsprojektet X:IT

I perioden 2010-2013 blev X:IT evalueret af Center for Interventionsforskning ved Statens Institut for Folkesundhed. I evalueringen deltog mere end 4.000 elever i 7. klasse fordelt over hele landet. Evalueringen foregik som et lodtrækningsforsøg, hvor 94 skoler i 17 kommuner blev fordelt til indsatsskoler (51 skoler) og sammenligningsskoler (43 skoler). I 2010 fik elever i 7. klasse det første spørgeskema, og siden har de samme elever besvaret spørgeskemaer i slutningen af 7., 8. og 9. klasse.

## *Viden fra spørgeskemaer*

Eleverne har besvaret spørgeskemaer om egen rygning, rygning i deres omgivelser, holdninger til rygning, baggrundsforhold (eksempelvis køn, familiestruktur og forældres erhverv), trivsel, anden sundhedsadfærd, samt spørgsmål relateret til implementeringen af indsatsområderne i X:IT.

Det overordnede mål er elevernes rygning. Målet er baseret på spørgsmålet: ”Hvor ofte ryger du nu?” med svarkategorierne ”dagligt”, ”ugentligt”, ”månedligt”, ”sjældnere” eller ”aldrig”. Svarene er samlet i to grupper; ”ryger overhovedet” og ”ryger aldrig”.

X:IT koordinater på skolerne og i kommunerne har ligeledes besvaret spørgeskemaer omkring forhold ved skolen (skolestørrelse, elevtal, lærertal etc.), om selve interventionen og om implementeringen af den undervejs i evalueringsperioden.

## *Viden fra interviews*

X:IT er også evalueret gennem interviews med koordinater, lærere, elever og forældre om forskellige emner, fx rekruttering til projektet, implementering af røgfri skole, undervisningen og den røgfri aftale.

## *Implementering*

Grundige undersøgelser af implementeringen er vigtig i forbindelse med at kunne vurdere en effekt. Uden viden om den faktiske implementering er der risiko for fejlkonklusioner; eksempelvis at konkludere at interventionen ingen effekt havde, når den i virkeligheden ikke var implementeret, eller at konkludere en stærk effekt, når effekten i virkeligheden skyldtes andre bagvedliggende faktorer.

Implementering er et komplekst fænomen, som er kompliceret at måle. Ofte rapporteres kun en enkelt dimension af implementering, fx hvor stor dosis af indsatsen, der er leveret. Men måling af en enkelt dimension er ikke nok til at give et fyldestgørende billede af den reelle implementering.

Implementeringen på X:IT er målt gennem fire dimensioner; adherence, dose, quality of delivery og participant responsiveness, som anbefalet i litteraturen. Baseret på disse dimensioner har vi konstrueret et indeks over implementeringen for hver deltagende skole.



# Resultater

## Karakteristik af deltagerne

I tabel 1 ses antallet af indskrevne elever på de deltagende X:IT skoler og på sammenligningsskolerne, fordelt på de tre udførte dataindsamlinger. Overordnet er der høje svarprocenter blandt eleverne på begge typer af skoler. Det ses samtidig også, at svarprocenten falder over tid, hvilket er et billede man ofte ser ved sådanne undersøgelser. Ved første dataindsamling deltog alle udvalgte 94 skoler. Ved anden dataindsamling deltog alle 51

indsatsskoler, mens en enkelt af sammenligningsskolerne havde valgt at trække sig fra projektet. Ved tredje dataindsamling er antallet af skoler i begge grupper faldet en del. Dette skyldes dels skolesammenlægninger (6 interventionsskoler og 2 sammenligningsskoler blev lagt sammen med andre skoler), dels skoler som ikke længere ønskede at besvare spørgeskemaer (4 interventionsskoler og 2 sammenligningsskoler).

Tabel 1. Karakteristik af deltagere

	Indsatsskoler	Sammenligningsskoler
Første dataindsamling (start 7. klasse)	2.538 indskrevne elever (51 skoler) 2.380 besvarelser <b>Svarprocent = 93,8 %</b>	1.930 indskrevne elever (43 skoler) 1.781 besvarelser <b>Svarprocent = 92,3 %</b>
Anden dataindsamling (slut 7. klasse)	2.526 indskrevne elever (51 skoler) 2.202 besvarelser (50 skoler) <b>Svarprocent = 87,2 %</b>	1.908 indskrevne elever (42 skoler) 1.562 besvarelser (40 skoler) <b>Svarprocent = 81,9 %</b>
Tredje dataindsamling (slut 8. klasse)	2.286 indskrevne elever (41 skoler) 1.748 besvarelser (39 skoler) <b>Svarprocent = 76,4 %</b>	1.887 indskrevne elever (38 skoler) 1.521 besvarelser <b>Svarprocent = 80,6 %</b>

\* I foråret 2013 blev de danske skoler ramt af en lock-out på tidspunktet for sidste dataindsamling i evalueringen af X:IT (slutningen af 9. klasse). Til trods for en ekstra indsats for at få eleverne til at besvare spørgeskemaer, lykkedes dette ikke med en tilfredsstillende svarprocent. Data fra 9. klasse er som følge heraf ikke inkluderet i resultaterne, som derfor kun omhandler elever fra 7. og 8. klassetrin.

## Spørgeskemaresultater

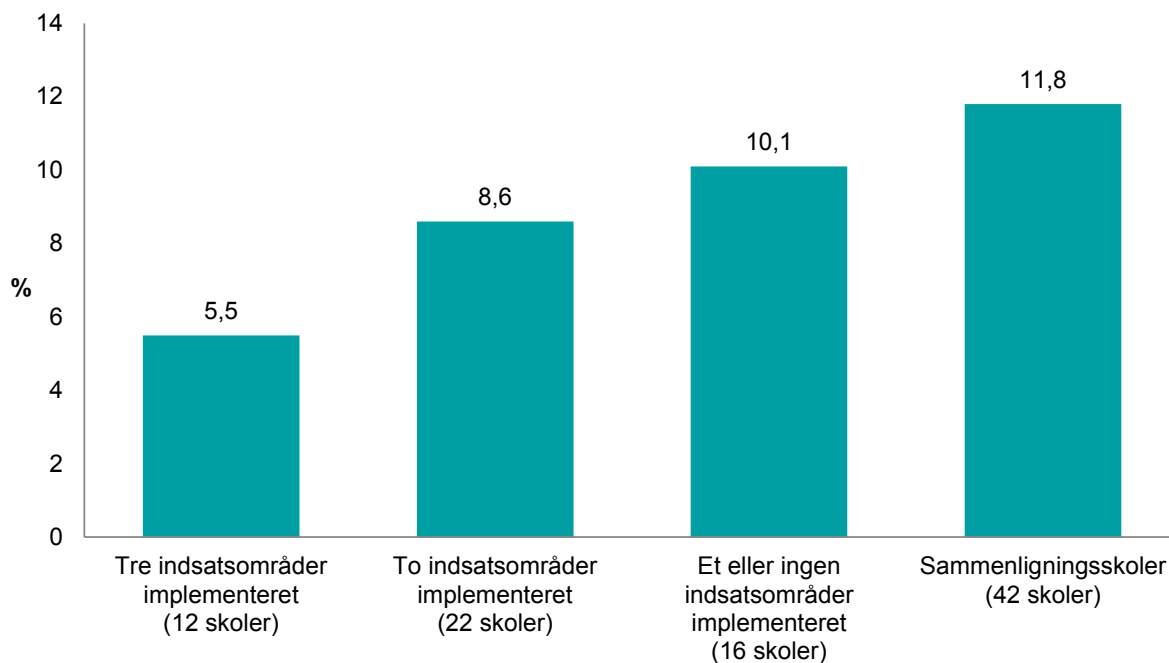
Resultaterne i slutningen af 7. klasse viser, at X:IT virker. Analyserne af forekomst af rygning blandt eleverne fra starten af 7. klasse til slutningen af 7. klasse viser, at der er 25 % færre rygere på indsats-skolerne end på sammenligningsskolerne. Sagt anderledes, så forebygger X:IT op til 25 % nye rygere.

## Implementeringsresultater

På de indsatskoler, som fulgte alle tre indsatsområder (røgfri skole, undervisning, røgfri aftale og forældreinvolvering), var der efter første år halvt så mange rygere i forhold til sammenligningsskolerne, som fulgte den almindelige lovpligtige forebyggelsesundervisning (se figur 1).

Det betyder, at X:IT virker endnu bedre, hvis skolen har fokus på at følge alle tre indsatsområder. Derfor er der en stor opgave i at hjælpe skolerne til at følge hele indsatsen, som den er tiltænkt – særligt set i lyset af, at kun omkring en fjerdedel af skolerne fulgte alle tre indsatsområder.

Ud af de 51 indsatskoler fulgte 12 skoler alle tre indsatsområder. På disse skoler var andelen af rygere blandt elever i de deltagende klasser efter første år 5,5 %. 22 skoler fulgte to af indsatsområderne, og her var andelen af rygere 8,6 % efter første år. 16 af skolerne fulgte kun én eller ingen af indsatsområderne, og her var der 10,1 % rygere efter et år. Til sammenligning røg 11,8 % af eleverne på samme klasstrin på sammenligningsskolerne.

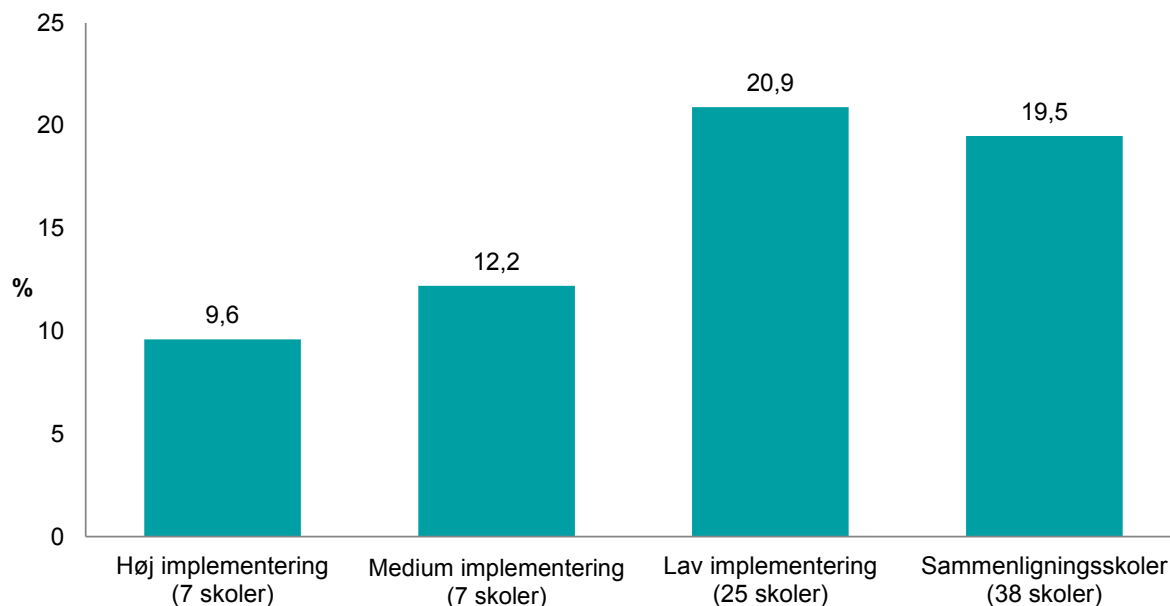


Figur 1. Andelen af elever i 7. klasse, der røg efter et års X:IT

Ved slutningen af 8. klasse var der 11 skoler, som havde implementeret alle tre indsatsområder, 9 skoler, som havde implementeret to områder, mens 19 skoler kun havde indført ét eller ingen af indsatsområderne.

Da vi kombinerede det med første års implementering, fandt vi, at 7 skoler lykkedes med at implementere alle tre indsatsområder begge år (høj implementering). Andre 7 skoler implementerede alle tre indsatsområder det ene år (medium implementering), mens de resterende 25 skoler ikke implementerede alle tre indsatsområder på noget tidspunkt (lav implementering).

Af figur 2 ses det, at skoler med høj implementering har halvt så mange rygere som sammenligningsskolerne ved slutningen af 8. klasse (9,6 % imod 19,5 %). Skoler med medium implementering har 12,2 % rygere, mens skoler med lav implementering har 20,9 % elever, der ryger.



Figur 2. Andelen af elever i 8. klasse, der røg efter to års X:IT

## **Interviewresultater**

De kvalitative interviews er udført i 2012 og har haft det formål dels at belyse nogle af de forhold, der ligger bag resultaterne fra effektmålingen, dels at belyse, hvilke dele af X:IT der fungerede og ikke fungerede, med henblik på at forbedre materialerne og projektet fremadrettet.

Den overordnede holdning blandt deltagerne var, at X:IT fungerede fint. Især hvis skolelederen bakkede op om projektet.

Undervisningsmaterialet blev evalueret som relevant for målgruppen, dog med en høj sværhedsgrad. Dette har gjort, at undervisningsmaterialet efterfølgende er revideret, sådan at det nu er lettere at læse og forstå.

Eleverne angiver, at de synes godt om de røgfri aftaler, og at de godt kan lide, at deres forældre inddrages.

Interview med forældre viste, at forældrene generelt ikke brugte materialet, hvis de selv var rygere. Derfor er materialet til forældre revideret, sådan at det i sin nuværende form henvender sig til flere grupper af forældre, også til forældre, der selv ryger (se side 12).

# Kontakt og download

Vi håber, at denne minirapport har givet inspiration til at sætte gang i X:IT på din skole/din kommunes skoler, og derigennem hjælpe flere unge til at forblive røgfri.

Man kan læse mere om X:IT på projektets hjemmesider:

*Kræftens Bekæmpelse:* [www.xit-web.dk](http://www.xit-web.dk)

*Center for Interventionsforskning:* [www.interventionsforskning.dk/boerns-sundhed-xit-roegfri-unge](http://www.interventionsforskning.dk/boerns-sundhed-xit-roegfri-unge)

Resultaterne fra forskningsprojektet på X:IT er udgivet i flere internationale tidsskrifter:

## *Artikel om studiets design*

Andersen A, Bast LS, Ringgaard LW, Wohllebe L, Jensen PD, Svendsen M, Dalum P, Due P. Design of a school-based randomized trial to reduce smoking among 13 to 15-year olds, the X:IT study (2014) BMC Public Health.

## *Artikel om effekt efter første år*

Andersen A, Krølner R, Bast LS, Thygesen LC, Due P. Effects of the X:IT smoking intervention: a school-based cluster randomized trial (2015) International Journal of Epidemiology.

## *Artikel om implementering af X:IT*

Bast LS, Due P, Bendtsen P, Ringgaard L, Wohllebe L, Damsgaard MT, Grønbæk M, Ersbøll AK, Andersen A. High impact of implementation on school-based smoking prevention: The X:IT Study – a randomized smoking prevention trial (2016) Implementation Science.

## *Artikel om hvad der karakteriserer skoler, der lykkes med projektet*

Bast LS, Due P, Ersbøll AK, Damsgaard MT, Andersen A. Association between school characteristics and implementation of the X:IT Study – a school randomized smoking prevention program (2017) Journal of School Health.



Center for  
Interventionsforskning  
- forskning i sundhedsfremme og forebyggelse

**TrygFonden**