

EKSPERIMENT- KATALOG

Formål

Formålet med *Eksperimentkataloget* er at give inspiration til at afprøve nogle tiltag i en kort periode fx 2-4 uger. Det kan være en måde at skabe dialog på arbejdspladsen omkring røgfri arbejdstid samt en måde at afprøve tiltag på en "ufarlig måde" inden indførelse af *mere røgfri arbejdstid*.

Anvendelse

Eksperimentkataloget er tiltænkt den eller de personer, der står i spidsen for arbejdet med *mere røgfri arbejdstid*. *Eksperimentkataloget* skal give inspiration til hvordan man kan tage hul på processen for *mere røgfri arbejdstid* på arbejdspladsen.

Indhold

- I. Liste over mulige rygeskærpende og adfærdsændrende tiltag samt forklaring og eksempler.
- II. Tiltagsskala med implementerbarhed og effekt på akserne med tilhørende tiltagskort.
- III. Aftalekontrakt



OVERSIGT OVER TILTAG

1. Røgfri arbejdstid

Røgfri arbejdstid er et ambitiøst tiltag, der indbefatter et totalt rygeforbud i den betalte arbejdstid.

Potentiale: Røgfri arbejdstid er det endelige mål og det, I bør arbejde hen imod.

Barriere: Det kan være en stor og drastisk omvæltning fra den ene dag til den anden.

Som eksperiment kan I afprøve tiltaget én enkelt uge eller kun udvalgte dage som mandag, onsdag, fredag i 2-4 uger.

2. Røgfri matrikel

Røgfri matrikel betyder, at der ikke må ryges på arbejdspladsens matrikel. Såfremt der er tale om en meget lille matrikel kan I vurdere, om I i stedet skal aftale et rygested i en bestemt afstand fra arbejdspladsen.

Potentiale: Det kan gøre det mere besværligt at ryge i arbejdstiden.

Barriere: Tiltaget kan ende med ikke at have en effekt, da matrikelgrænsen ligger tæt på arbejdspladsens bebyggelse.

Som eksperiment kan I afprøve tiltaget én enkelt uge eller kun udvalgte dage som mandag, onsdag, fredag i 2-4 uger.

3. Færre smøger om dagen

Færre smøger om dagen omfatter, at I aftaler at der ryges færre cigaretter på arbejdspladsen. Medarbejderne kan enten sætte sig individuelle mål, eller indgå i kollektive aftaler med et fast antal cigaretter eller i udvalgte pauser.

Potentiale: Det kan være nemmere med en gradvis nedtrapning inden et endeligt rygestop.

Barriere: Det er svært at nedtrappe en afhængighed.

Som eksperiment kan I afprøve tiltaget i en begrænset tidsperiode 2-4 uger. Fx kan rygerne hver dag lægge X antal cigaretter frem, som der må ryges. Tiltaget kræver en tovholder, som kan holde folk oppe på aftalerne.

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.

Som eksperiment kan I afprøve tiltaget eksempelvis 2-4 uger, hvor alle medarbejdere skal vælge én usund vane de skal afholde sig fra, når de er på arbejde. Eksempelvis rygning, kage, slik, sodavand, energidrik eller sovs. Det ønskede fokus er dog på rygning.

5. Nye pauserutiner

Nye pauserutiner er et tiltag, der gør op med rutinesmøgerne og vanecigaretterne. Tiltaget omfatter, at rygepauserne skal erstattes med en anden type pause for på denne måde at bryde med vanerne. Tiltaget kan både gælde de enkelte rygere, men også organiseres kollektivt, hvor alle medarbejdere holder en fælles pause.

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

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

Som eksperiment kan I afprøve tiltaget 2-4 uger hvor rygepauser erstattes med en gåtur, kinesisk pausegymnastik, en yatzyturnering eller noget praktisk arbejde som oprydning, opfyldning af printerpapir etc., eller noget helt femte.

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.

Som eksperiment kan I afprøve tiltaget med røgfri ledelse én dag om ugen og røgfrie medarbejdere en anden i 2-4 uger.

OVERSIGT OVER TILTAG

7. En fælles indsats

En fælles indsats er et tiltag, som inkluderer alle rygere, der sætter et fælles mål for at nedsætte rygningen.

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

Barriere: Fællesskabet omkring rygning kan fastholde dårlige vaner.

Som eksperiment kan I afprøve tiltaget 2-4 uger, hvor der sættes et mål med 50% færre smøger for arbejdspladsen overordnet. Hvis det overholdes udløser det en tur i biografen for alle medarbejdere.

8. Intern konkurrence

Intern konkurrence er et tiltag, der gør nedskæringen af rygning til en konkurrence internt blandt afdelinger. Tiltaget forudsætter at der på arbejdspladsen er forskellige afdelinger eller teams, som kan konkurrere.

Potentiale: Ved at gøre det til en konkurrence øges motivationen for nogle.

Barriere: Konkurrenceelementet kan opfattes som negativt.

Som eksperiment kan I afprøve tiltaget 2-4 uger, hvor afdelinger konkurrerer om hvem der kan ryge mindst. Den vindende afdeling vinder fx en fælles middag.

9. Individuel konkurrence

Individuel konkurrence er et tiltag, der gør nedskæringen af rygning til en konkurrence.

Potentiale: Fællesskab og sociale forpligtelser skaber et godt afsæt for en fælles kamp. Samtidig har tiltaget et individuelt aspekt.

Barriere: Konkurrenceelementet kan opfattes som negativt og kan virke stigmatiserende.

Som eksperiment kan I afprøve tiltaget 2-4 uger, hvor alle medarbejdere har mulighed for at sætte deres *bet* på en ryger de tror kan ryge mindst. Den vindende ryger vinder puljen. Konkurrencen kan også afsluttes med, at den der ryger mindst på en uge, vinder en præmie.

OVERSIGT OVER TILTAG

10. Nikotinpræparater

Hjælpemidler i form af nikotinpræparater kan være en nødvendighed ved indførelse af røgfri arbejdstid eller en skærpet rygepolitik, da rygere er afhængige af nikotin. Hjælpemidler bør dog kun tilbydes efter sparring med rygestoprådgivere, der kan vurdere dosis mm.

Potentiale: Mange rygere vil have brug for hjælpemidler i forbindelse med røgfri arbejdstid.

Barriere: Hvis hjælpemidlerne ikke kommer i den rigtige mængde og form, vil de ikke have den ønskede effekt. Der vil også være et økonomisk aspekt knyttet til dette tiltag.

Som eksperiment kan I afprøve tiltaget i en tidsperiode, hvor medarbejderne bruger nikotinpræparater som alternativ til rygning.

11. Buddyordning

Buddyordning er et tiltag, der sikrer, at ingen er alene om sin rygenedtrapning/ rygestop i arbejdstiden. Alle rygere vælger en buddy, som enten selv kan være ryger eller ikke-ryger, der skal hjælpe og støtte.

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

Barriere: Det skal føles naturligt med en buddy og ikke som noget, der er tvunget. Uden kemi mellem de respektive buddies vil tiltaget derfor ikke have den ønskede effekt.

Som eksperiment kan I afprøve tiltaget i en tidsperiode, hvor den valgte buddy fx kommer med små gaver, hepper og opmuntrer, når rygetrangen træder ind.

12. Visuel nudging

Visuel nudging er et tiltag der omhandler materiale, der fortæller om de skadelige ting ved rygning, de positive effekter af mindre røg eller anden information. Dette materiale kan være skilte, bannere, videoer, informationsplakater ect.

Potentiale: Flere rygere har en personlig motivation for at stoppe med at ryge og med visuelle reminders vil man blive konfronteret med det ofte.

Barriere: Det kan virke stigmatiserende at have materiale omkring rygning hængende. Derudover er der en fare for at medarbejdere kun vil lægge mærke til materialet i en kort periode, hvorefter det ikke længere vil blive lagt mærke til.

Som eksperiment kan I opstille skilte og bannere, der giver inspiration til at gøre noget andet end rygning.

OVERSIGT OVER TILTAG

13. Løbende dialog

Løbende dialog handler om på regelmæssig basis at italesætte rygning og udfordringerne ved at nedtrappe. Hyppighed og format kan varierer alt efter arbejdsplads. Dette kan eksempelvis være *stand-ups* 5-10 minutter hver morgen, hvor alle rygere giver en status. Ikke-rygere kan også inkluderes. Spørgsmål der kan diskuteres kan eksempelvis være:

- Hvordan gik det i går?
- Hvad er målet for i dag?
- Er der noget vi skal gøre/ændre?

Potentiale: Med en løbende dialog får man hele tiden snakket om hvad der er svært, med mulighed for at lave løbende justeringer.

Barriere: Det kan være ressourcekrævende at sørge for at dialogen bliver opretholdt.

Som eksperiment kan I afprøve tiltaget i en begrænset periode, hvorefter I kan vurdere effekten og træffe en beslutning om det videre forløb.

14. Rygestopkurser

Tiltaget handler om, at rygere bliver tilbudt rygestopkurser. Der eksisterer mange forskellige rygestopkurser i kommunalt og privat regi. Rygestopkurserne afvikles med en professionel rådgiver. Der kan både være tale om individuel rådgivning samt gruppeforløb.

Potentiale: Rygestopkurser kan være en vigtig hjælp til at indføre *mere røgfri arbejdstid*, da flere rygere har brug for hjælp til deres afhængighed.

Barriere: Ét rygestopkursus er ikke nødvendigvis nok for nogle rygere. Der kan derfor være brug for flere rygestopkurser for vedvarende effekt.

Som eksperiment kan I afprøve tiltaget i en begrænset periode, hvor alle tilbydes og opfordres til at tage på rygestop kursus. Hvilket kursus, der præcist vil blive tilbudt afhænger af arbejdspladsen.

15. _____

Potentiale:

Barriere:

16. _____

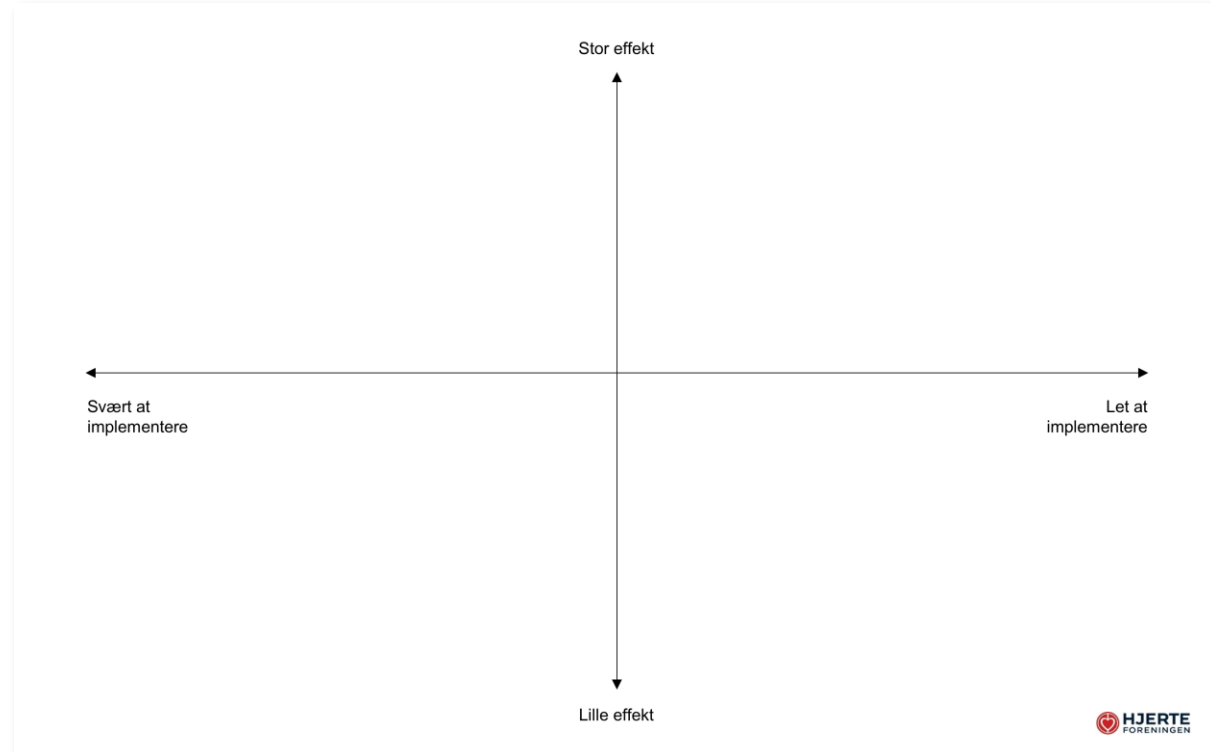
Potentiale:

Barriere:

TILTAGSSKALA

En øvelse, der kan laves med ledelse og medarbejderrepræsentanter, for at finde frem til de bedste løsninger for *mere røgfri arbejdstid* på den enkelte arbejdsplads.

1. Tiltagsskala printes i A3.
2. Tiltagskortene printes på A4 og klippes ud. (Du finder dem på de efterfølgende sider)
3. Tiltagskort gennemgås, ved at læse op fra tiltagskataloget. Der kan eventuelt tilføjes flere tiltag på de blanke tiltagskort. Herefter placeres kortet på skalaen med mundtlig begrundelse.



TILTAGSKORT TIL UDPRINT



1. Røgfri arbejdstid	5. Nye pauserutiner
2. Røgfri matrikel	6. Ledelsen som rollemodel
3. Færre smøger om dagen	7. En fælles indsats
4. En sund arbejdsdag	8. Intern konkurrence

TILTAGSKORT TIL UDPRINT



9. Individuel konkurrence	13. Løbende dialog
10. Nikotinpræparater	14. Rygestopkurser
11. Buddyordning	15. _____
12. Visuel nudging	16. _____

EKSPERIMENT KONTRAKT

Formål

At få beslutningstagerne til at konkretisere den beslutning, der er truffet omkring mere røgfri arbejdstid, samt at tydeliggøre overfor medarbejderne, hvilke eksperimenter der skal afprøves.

Anvendelse

Værktøjet er tænkt som en plakat, der kan hænges op rundt omkring på arbejdspladsen samt deles på eksempelvis intranettet.

Indhold

I. En plakat-skabelon til eksperimenter



VISUALISERING AF EKSPERIMENTER

Brug plakaten til at synliggøre de eksperimenter som afprøves.

1. Print plakaten ud i A4 eller A3
2. Udfyld felterne
3. Hæng kopier af aftalen op synlige steder på arbejdspladsen

