

Røgfri arbejdstid – Tag springet sammen

Af Karina Vynne, Arbejdsmiljø og MED

Alle arbejdspladser i Hjørring Kommune skal nu forholde sig til rygning i arbejdstiden. Som et helt nyt tilbud kan de medarbejdere, som ønsker hjælp til rygestop, komme på kursus sammen. Der er allerede gennemført pilotprojekter på tre af kommunens arbejdspladser og med stor succes. Målet er at øge antallet af arbejdspladser, som har røgfri arbejdstid og begrænse antallet af rygere i Hjørring Kommune.

”Arbejdspladsen er en god arena for rygestop. Dels fordi man i forvejen har et rygefællesskab, som er rigtig godt at arbejde ind i. Et rygestop kan være svært at gennemføre på egen hånd, og på arbejdspladsen vil medarbejderne kunne støtte og bakke hinanden op,” siger rygestopkonsulent Birthe Toft fra Borgersundhed.

Opfordringen til dialog om røg i arbejdstiden er en del af Sundhedspolitikken fra 2015. Her har et politisk flertal ønsket at sætte fokus på røgfri arbejdstid og i første omgang ved at opfordre til dialog om rygning i arbejdstiden.

Og der er mange gode grunde til at følge den opfordring.

”Det står udenfor enhver diskussion, at rygning er usundt både for den enkelte og for omgivelserne. Ofte hænger folk fast i vaner, men ved at tage dialogen på arbejdspladsen, så er alle nødt til at forholde sig til røgen. Det er min erfaring, at den røgfri arbejdstid kan være med til at skabe nogle nye gode fællesskaber på en arbejdsplads. Hvor rygerne før holdt pause med hinanden, får man med røgfri arbejdstid nye gode fælles pauser for alle på arbejdspladsen og samtidig højner man medarbejdernes sundhed,” mener rygestopkonsulenten.

Kursustilbud

Alle medarbejdere i Hjørring Kommune skal ifølge kommunens rygepolitik tilbydes hjælp til rygestop. Dette kan nu ske som et tilbud på arbejdspladsen.

”Når man er på en arbejdsplads, så har man nogle rygefællesskaber, og det er den synergieffekt vi bruger på rygestopkurserne. Man kan bruge hinanden og skubbe til hinanden. På den måde bruger vi den fælles energi til at hjælpe den enkelte af med sin rygeafhængighed,” fortæller Birthe Toft

De første rygestophold udbydes i efteråret 2016. Rygestopkurset finder altid sted på arbejdspladsen og i arbejdstiden. Kurset består af 6 kursusgange af halvanden times varighed med en uges mellemrum.

Der er plads til maks. 12 deltagere pr. hold. Er man færre rygere på en arbejdsplads, så kan flere arbejdspladser eventuelt gå sammen som et hold. Der udbydes 10 kurser i efteråret og tilmelding vil foregå efter "først til mølle" princippet.

Du kan læse mere om de nye rygestopkursus for arbejdspladsen samt hente vejledninger til dialog om røgfri arbejdstid på <http://hjoerring.dk/om-kommunen/hjoerring-kommune-som-arbejdsplads/roegfri-arbejdstid/>

eller kontakte rygestopkonsulenterne i Borgersundhed.