

## Nikotin- og rygepolitik for DMJX

### DMJX indfører total nikotin- og røgfri uddannelsesinstitution.

Danmarks Medie- og Journalisthøjskole har pr 18. september 2024 indført ny nikotin- og rygepolitik, som betyder, at der ikke må benyttes nikotin- eller tobaksprodukter på skolens områder.

Dette omfatter alle produkter fra snus og cigaretter til e-cigaretter, puff bars og lignende. Eneste undtagelse er rygestopmidler, der er godkendt af Lægemiddelstyrelsen, fx nikotinplastre og nikotintyggegummi.

Tiltaget gælder indendørs og udendørs på DMJX' matrikler i København og Aarhus. Alle studerende, ansatte, kursister og gæster er omfattet af politikken.

Med politikken ønsker DMJX at sende et klart signal om, at vi som uddannelsesinstitution ikke lægger matrikel til tobakkens store skadelige virkninger. Desuden tager vi et socialt medansvar for at fremme en sund samfundsudvikling samt at skabe et sundt arbejds- og studiemiljø, hvor ingen udsættes for tobaksrøg og færre begynder at anvende nikotinprodukter.

### Hvem har ansvaret for, at politikken om et nikotin- og røgfrit DMJX overholdes?

Det forventes, at den enkelte tager ansvar for at efterleve politikken.

Vi har alle et fælles ansvar for at bakke op om intentionerne bag et nikotin- og røgfrit DMJX. Det vil derfor være acceptabelt at gå i dialog og opfordre andre til at følge reglerne. Men det forventes ikke, at man tager ansvar for andres adfærd.

### Kan jeg få hjælp til at kvitte tobaks- og nikotinprodukter?

DMJX er partner i Røgfri Fremtid og støtter ansatte, studerende og kursister, der ønsker at stoppe med at anvende nikotinprodukter.

Herigennem tilbydes du en række gratis tilbud.

Stoptlinien.dk – tilbyder telefonrådgivning, test din afhængighed, rygestopforum, kontaktoplysninger på rygestopkoordinatorer og materialer om rygestop. Tlf. 80313131

XHALE - En app særligt målrettet unge, hvor du kan følge med i, hvor meget dit rygestop sparer dig, få daglige fifs og øvelser og bliver støttet i at kvitte cigaretter eller snus.

E-kvit - en app, hvor du kan følge dit rygestop, og hvor mange penge du sparer. Du bliver en del af et forum med andre, der også er gennem et rygestop og får daglige videoer med rådgivning.

Desuden tilbyder både Aarhus Kommune og Københavns Kommune gratis kurser, som har til formål at kvitte nikotinprodukter. Se mere her:

11.11.2024

DMJX

<https://aarhus.dk/rygestop>

<https://www.kk.dk/borger/sundhed-og-forebyggelse/forebyggende/rygestop-og-nikotinafvaenning>

### **Kontakt**

Har du spørgsmål til eller har du en oplevelse vedrørende politikken, som du ønsker at fortælle om, kan du kontakte [sekretariat@dmjx.dk](mailto:sekretariat@dmjx.dk)

**Godkendt af SAMU d. 18. september 2024**