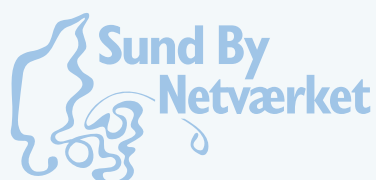




Håndbog til ryge- og nikotinstop på dit sprog

Arabisk og tyrkisk



STOPLINIEN
GRATIS RÅDGIVNING
80 31 31 31

Sund By Netværket og Stoplinien 2025

1. udgave

Digital version: ISBN 978-87-92848-49-9

Trykt version: ISBN 978-87-92848-48-2

Forfattere:

Annette Winther, Stoplinien

Susanne Bergman Pugno, Stoplinien

Gitte Holm, Sund By Netværket

Illustrationer:

Valdefar Studio

Design og Layout:

4PLUS4

Udgivet af:

Sund By Netværket

Weidekampsgade 10

2300 København S

og

Stoplinien

Borups Alle 41

2200 København N

Download udgivelsen på www.sund-by-net.dk eller www.stoplinien.dk

Der kan frit citeres og kopieres med angivelse af kilde

Indhold

Forord	5	3. mødegang	18
Den motiverende samtale	6	• Runde – hvordan er det gået med at stoppe? • Abstinenser • Hjælp og støtte	
Elementer i MI der fungerer godt i relation til arabisk og tyrkisk kultur	8	4. mødegang	20
Intro til forløb	9	• Runde – siden sidst • Rundt om det gode liv • Nikotinstop og følelser • Nikotin og fællesskaber	
• Registrering i Stopbasen • Motivation • Tilskud til medicinsk nikotin og stopmedicin • Stopforløb		5. mødegang	22
Opstartsmøde i gruppeforløbet	10	• Runde – siden sidst • Opbakning • Vægt ved nikotinstop • Pas på min krop	
• Intro til forløbet – velkommen og præsentation • Evidensbaserede metoder • Tavshedspligt • En god gruppe - hvad skal der til? • Navnerunde i gruppen med præsentation		6. mødegang	24
1. mødegang	14	• Runde – siden sidst • Fordele ved nikotinstop • Fastholdelse af nikotinstop og plan for udtrapning af medicinsk nikotin • Afrunding • Diplom	
• Rammer for kurset • Mine veje til nikotinfrihed • Kom godt i gang og herunder stopdatoen • Nikotinafhængighed • Nikotins påvirkning af hjernen			
2. mødegang	16		
• Runde – siden sidst • Fakta om afhængighed • Skyld, skam og respekt • Nikotinprodukter • Planlæg de første røg- og nikotinfrie dage			



Forord

I Danmark skal alle borgere – uanset baggrund – have lige adgang til sundhedsydelse, der virker. Det gælder også, når det handler om at stoppe med tobak og nikotin. Sund By Netværket og Stoplinien ønsker med projektet **Ryge- og nikotinstop på dit sprog** at gøre en konkret forskel for borgere, der ofte står udenfor de eksisterende tilbud – i første omgang dem, der taler tyrkisk og arabisk og som befinder sig i udsatte positioner. Mange borgere i netop de målgrupper ryger eller bruger nikotinprodukter og langt flere end i baggrundsbefolkningen.¹

Sund By Netværket og Stoplinien gennemførte i 2019 projektet "Rygestop på dit sprog". Her erfarede vi bl.a. et behov for en kulturel oversættelse af undervisningsmaterialet. Denne håndbog og de tilhørende undervisningsmaterialer forholder sig derfor ikke kun til de almene årsager til rygning og nikotinbrug, men også til de kulturelle værdier og fortolkninger bag. Selvom borgere med arabiske og tyrkiske rødder ofte ryger og bruger nikotinprodukter af samme grunde som borgere med etnisk dansk baggrund, har deres kulturelle baggrund stor betydning for, hvordan de forstår og forholder sig til rygning, nikotinbrug og et muligt stop.²

Undervejs i projektet, har vi afholdt workshops med videnspersoner og erfarne rådgivere ude i kommunerne, samt inddraget målgruppen løbende, så denne håndbog og de tilhørende undervisningsmaterialer er resultatet af et bredt samarbejde. Vi takker alle, der har bidraget med viden, engagement og perspektiver. Tak til psykolog og projektleder Merete Mærsk fra Kræftens Bekæmpelse for sparring og gennemlæsning. Håndbogen er tro mod konceptet Røgfrit Liv i grupper.

Vi håber, at det samlede undervisningsmateriale vil inspirere og støtte kommuner og fagpersoner i arbejdet med at skabe mere inkluderende og effektive sundhedstilbud. Sammen kan vi sikre, at ingen falder udenfor – og at alle får mulighed for et røg- og nikotinfrit liv.

Projektet er støttet af Indenrigs- og Sundhedsministeriets Sundhedsfremmepulje 2024-2026.

¹ En ny undersøgelse viser, at 19,5% af borgerne med arabisk baggrund og 24,7% af borgerne med tyrkisk baggrund ryger dagligt sammenlignet med 12,8% i baggrundsbefolkningen. 6,0% (arabisk) og 3,1% (tyrkisk) ryger lejlighedsvist sammenlignet med 4,2% i baggrundsbefolkningen. Undersøgelse af rygevaner, motivation for rygestop, samt ønske om støtte herfor blandt borgere med arabisk og tyrkisk baggrund i Danmark – et mixed methods studie, Linea Kjær Ramsdahl, Master of Science in Public Health SDU (2025).

² Stoptilbud på dit sprog*. *Indsigter om hvordan ryge- og nikotinstoptilbud kan kulturelt oversættes til et format, der er attraktivt og imødekommende for personer med arabisk og tyrkisk baggrund. Analysebureauet: Is it a bird, 2024.

Den motiverende samtale

Den motiverende samtale er en kommunikationsmetode, som har vist sig meget anvendelig i forhold til motivation til livsstilsforandringer, herunder nikotinstop. Metoden bygger på et respektfuldt og samarbejdende fundament og tror på, at mennesker indeholder ressourcer, som kan fremkaldes. Metoden beskriver både værdier og konkrete kommunikationsværktøjer. At skabe en god relation der bygger på accept og empati, har central betydning for, om der sker en forandring.

Elementer i den motiverende samtale

Ånden eller menneskesynet i MI handler om samarbejde, medfølelse, empowerment og accept. Vi samarbejder med borgeren, viser empati og forståelse samtidig med, at vi styrer i en retning mod forandringsudsagn og fremkalder den viden, de erfaringer og de ressourcer, der er hos borgeren.

Forandringsudsagn er alle de udsagn, der peger i retning af forandring. Vi genkender dem, vi fremkalder dem ved at spørge ind til grunde for forandring. Vi reflekterer dem/spejler dem og stiller uddybende spørgsmål for at folde forandringsudsagn ud. Jo flere oprigtige forandringsudsagn - jo større sandsynlighed for forandring.

Et eksempel på en refleksion med fokus på forandringsudsagn:

- » Indimellem er du ved at give op, men du vil så gerne være nikotinfri, så du kan komme ud at rejse. Derfor kæmper du videre. Du kæmper virkelig, du vil være nikotinfri, så du kan spare sammen til den rejse.

Statusquoudsagn er alle de udsagn, der taler imod forandring. Dem lytter vi til, udviser empati og forståelse for, men vi folder dem ikke ud som med forandringsudsagn. Jo flere statusquoudsagn der fremkommer og der bruges tid på - jo mindre sandsynlighed for forandring.

Ambivalens er en naturlig del i en forandringsproces; "på den ene side vil jeg gerne og på den anden side vil jeg ikke forandringen". Det kan være hårdt at være i ambivalensen, da der bruges meget energi på at diskutere med sig selv.

I MI har vi mest fokus på den del, der taler for forandringen.

At give råd og information i dialogisk form. Når vi giver råd og information, gives det i en dialogisk form, det vil sige, at vi bruger UGU:

U: Udforsker hvad borgeren ved i forvejen, og så spørger vi om lov til at informere, og spørger igen, hvad borgeren tænker. Man kan også være mere styrende og foreslå et råd og så efterfølgende spørge, hvad de synes om det.

G: Giver information eller råd.

U: Undersøger om og hvordan borgeren vælger at gøre.

I denne kulturelle kontekst tyder det på, at det vil være hjælpsomt at være mere styrende, og det er muligt også i en dialogisk form.

Eksempel 1:

» Ud fra hvad du fortæller, så vil jeg anbefale dig xxx, hvad siger du til det?

Eksempel 2:

» Du sætter plastret på hver morgen og tager det af om aftenen. Du skal bruge et nyt hver dag. Hvordan tror du, at det vil fungere for dig?

Autonomi: Det er altid den enkeltes valg, der er gældende samt hvilken vej borgeren vælger.

ÅBRO

Åbne spørgsmål: Skaber refleksion og engagement, og indledes med: Hvad, hvordan, hvilke tanker.

Bekræftelser: Fokus på evner, ressourcer, værdier og skridt der er taget, fremmer tiltro til egne evner og dermed nikotinstop. Du holder fast; du er udholdende.

Refleksioner: Gentager det borgeren siger, enten ordret eller med lidt andre ord. Italesætter det borgeren siger af gode intentioner eller italesætter de følelser, der ligger bag enten ordret eller med andre ord.

Opsummeringer: Løbende og afsluttende opsummeringer hvor det vigtige fremhæves. På den måde bliver det mere konkret for borgeren, hvad de selv mener og siger.

Elementer i MI der fungerer godt i relation til arabisk og tyrkisk kultur

Elementer i MI som tyder på at fungere godt kulturelt for arabisk- og tyrkisktalende borgere.³

- » Rammesætning (rammer, regler og aftaler kommunikeres tydeligt)
- » Bekræftelser (det har stor betydning at fremhæve evner, indsats, tanker, intentioner, og ideer osv.)
- » At være styrende i den motiverende samtale (det har i denne kontekst mere betydning at være styrende. Det kan godt gøres i en dialogisk form)

Derudover er der områder i den almene rådgivning, som bør have mere tyngde og opmærksomhed i rådgivningen af arabisk- og tyrkisktalende borgere, men det vil altid være en vurdering i den enkelte situation:

1. Fremhævelse af rådgiverens faglige baggrund og erfaring samt uddannelse.
2. Information om evidens for betydningen af et nikotinstop samt metoder og strategier.
3. Rådgiver er generelt anvisende og rådgivende.
4. Særlig fokus på økonomiske og helbredsmæssige gevinster ved et nikotinstop.
5. At det er hjælp til selvhjælp og ikke et quickfix.
6. Konkrete forslag til hvordan typiske situationer kan håndteres (fx at sige nej til nikotin til familie og venner).
7. Det kan i visse kredse være mere skamfuldt at være kvinde som nikotinbruger.

Rådgiverens rolle er, i det omfang det er muligt i et online gruppeforløb, at understøtte kontakten mellem deltagerne mere end at være centrum for rådgivningen.

Forandringsskabende gruppeprocesser er vigtige, fordi de skaber gruppesamhørighed og styrker oplevelsen af, at deltagerne i gruppen er forbundet med hinanden. De medvirker til håb, bl.a. fordi det er opmuntrende at se andre løse problemer, som ligner dem, man selv har, og fremmer følelsen af, at det ikke er håbløst. De fremmer motivation ved at deltagerne har en gensidig udveksling af hjælp, så ens erfaringer kan være til gavn for andre. De skaber psykoedukation gennem en fælles viden om, hvad der kan ske kropsligt og følelsesmæssigt med deltagerne under stopprocessen. De medvirker til en følelse af universalitet, da der blandt deltagerne deles mange af de samme udfordringer og følelsen af at være i samme båd. De skaber imitativ adfærd, hvor deltagerne afprøver og lærer succesfulde strategier til ryge- og nikotinstop via indsigt i andres adfærd og erfaringer.

³ Håndbog til samtaleforløb/reaktive samtaler på Stoplinien for tyrkisk- og arabisktalende borgere.

Intro til forløb

Inden start på gruppeforløb – individuel samtale med stoprådgiver

Registrering i Stopbasen

Det er vigtigt at forklare, hvad Stopbasen er, hvem har adgang, at svarene bliver anonymiseret og hvad svarene bruges til. Skab en god kontakt ved at lytte, spejle og bekræfte de styrker og ressourcer, der kommer frem. Vis forståelse og empati for de tanker og eller bekymringer, der kan være. Normaliser svære tanker og følelser.

Motivation

Spørg ind til og snak om skyld, skam og respekt med deltageren inden opstarten i gruppen. Nogle kvinder ryger måske i smug, yngre deltagere ryger måske også i smug. Normaliser de tanker og følelser der er om det. Hvordan håndterer deltageren at stoppe med at ryge eller bruge nikotin uden at være uhøflig. Måske har deltageren en sygdom, der gør, at det er meget nødvendigt at stoppe.

Tilskud til medicinsk nikotin og stopmedicin

Undersøg gerne inden samtalen, om det er muligt at få støtte til medicinsk nikotin eller stopmedicin i borgerens hjemkommune.

Stopforløb

Gennemgå kort indholdet af stopforløbet og fortæl, at der vil være et nyt emne ved hver mødegang, og om stopdato, tidspunkt samt antal mødegange.

Udstyr/teknik

Tjek op på, om der er tekniske udfordringer i forhold til at deltage i holdforløbet og afprøv eventuelt brugen af Teams på telefon, tablet eller computer.

OBS. Borgere der får psykofarmaka: Ryge- eller nikotinstop forværrer ikke psykisk sygdom, tværtimod kan det på sigt forbedre psykiatriske symptomer, bl.a. fordi det at lægge afhængigheden bag sig, bidrager til bedre affektregulering og øget trivsel. Deltagere der får psykofarmaka, insulin eller anden medicin, bør tale med deres læge, da et nikotinstop kan ændre på medicinbehovet, så doseringer måske skal justeres. Abstinenser ved nikotinstop kan forveksles med forværring af symptomer, da symptomerne kan minde om hinanden.

Opstartsmøde i gruppeforløbet

Tjek ind 15. min før start og vær klar til at hjælpe, hvis nogen har problemer med at komme på!
Hver mødegang indledes med velkommen og et tjek på, at alle er til stede.



Velkommen



Vigtighed
og tiltro



Nikotinstop/kultur
og ambivalens



Fakta om nikotin –
mytetræber

Intro til forløbet – velkommen og præsentation

Illustration: Velkommen

Præsenter dig selv og fortæl hvad din faglige baggrund og dine erfaringer er i forhold til at kunne vejlede. *Du behøver ikke at sige, hvilken by du kommer fra.*

Hvis du ikke selv har røget/ brugt nikotin, så har du måske en mor, far, veninde der røg og du husker deres kamp mod røgfrihed. Et andet eksempel: Lægen har heller ikke fejlet alle de sygdomme, de behandler.

Det er vigtigt, at du formidler håbet og troen på, at det kan lykkes - og at det er netop denne gang, at det vil lykkes.

Evidensbaserede metoder

Fortæl at nikotinstopforløbet er baseret på evidensbaserede metoder fra Kræftens Bekæmpelse og Sundhedsstyrelsen. Der er bevis for, at hvis man deltager i et stopforløb og samtidig bruger medicinsk nikotin, er der 5 gange større chance for, at det lykkes at stoppe med at ryge eller bruge nikotinprodukter.

Tavshedspligt

Sig til deltagerne, at de selvfølgelig gerne må tale med andre om, hvad de oplever her på holdet. Men det er vigtigt, at de ikke nævner nogen ved navn eller snakker om de andre deltagere. Så alle er trygge ved at tale, når holdet mødes, og at alle har lyst til at dele erfaringer om nikotinstoppet med andre deltagere – **se film om tavshedspligt**.

En god gruppe - hvad skal der til?

Fortæl: *"Kom hver gang. Så bliver gruppen stabil, og I lærer hinanden godt at kende".* Hvis deltageren bliver forhindret i at møde, skal de ringe eller sende en SMS. Ved udeblivelse ringer stoprådgiveren til deltageren og aftaler den videre plan. *Vigtigt at deltagerne overholder aftale.*

Navnerunde i gruppen med præsentation

Deltagernes ryge- eller nikotinhistorie:



Spørg:

- » Hvor længe har du røget eller brugt nikotin og hvor meget ryger eller bruger du?
- » Hvornår/hvordan begyndte du?

Afklaring af motivation

MI-teori. Motivation opstår ikke nødvendigvis ved, at vi giver viden og information, men ved at fremkalde borgerens indre motivation. På den måde er sandsynligheden for forandring større, da nikotinstoppet bliver koblet på borgerens egne ønsker og værdier. Målet er at fremkalde og styrke den indre motivation, som allerede er iboende.



Spørg:

- » Hvad deltagerne vil savne?
- » Ind til deltagernes grunde til forandring; hvad ønsker de at opnå, hvad vil blive anderledes, hvad længes de efter?
- » Hvad der er lykkedes godt tidligere og hvilke ressourcer, erfaringer og evner deltagerne besidder?

- » Fortæl at motivation kan svinge i processen, det er helt forventeligt og betyder ikke at nikotinstoppet er forkert. Det handler om at holde fast, selv når motivationen er nede.
- » Fortæl ligeledes om ambivalens, at det også er almindeligt at være ambivalent, når man skal lave forandringer. Samt at det er anstrengende at være ambivalent og ofte en lettelse, når man fokuserer mere på det forandringen giver, og har taget beslutningen.

Illustration: Motivation, vigtighed og tiltro

- » Hvor vigtigt er det for den enkelte deltager at stoppe på en skala fra 1 til 10 - *hvor 10 er vigtigst.*
- » Hvor stor tiltro har den enkelte deltager til, at det lykkes på en skala hvor 1 er lavest og 10 højest.
- » Herunder spørg hvorfor deltageren ønsker at stoppe og spørg også til tidligere stopforsøg.

Illustration: Nikotinstop/kultur og ambivalens

- » Snak med deltagerne om, hvad der kan være svært i forhold til deres kulturelle baggrund, gæster i hjemmet, ferie i hjemland osv.
- » Hvilke bekymringer har I ved at skulle stoppe? Abstinenser, kort lunte, vægten, ny identitet, 'hvor skal jeg gøre af mine hænder'?, stress situationer, om ikke være en del af fællesskabet, familie?

Illustration: Fakta om nikotin - mytedræber

- » Fortæl at brug af vandpibe er det samme som at ryge, bruge puffbar, e-cigaretter, vapes, snus/ nikotinposer. Man bliver lige så nikotinafhængig af den som af cigaretter.
- » Fortæl kort om medicinsk nikotin til hjælp til at stoppe med rygning eller brug af andre nikotin-produkter.

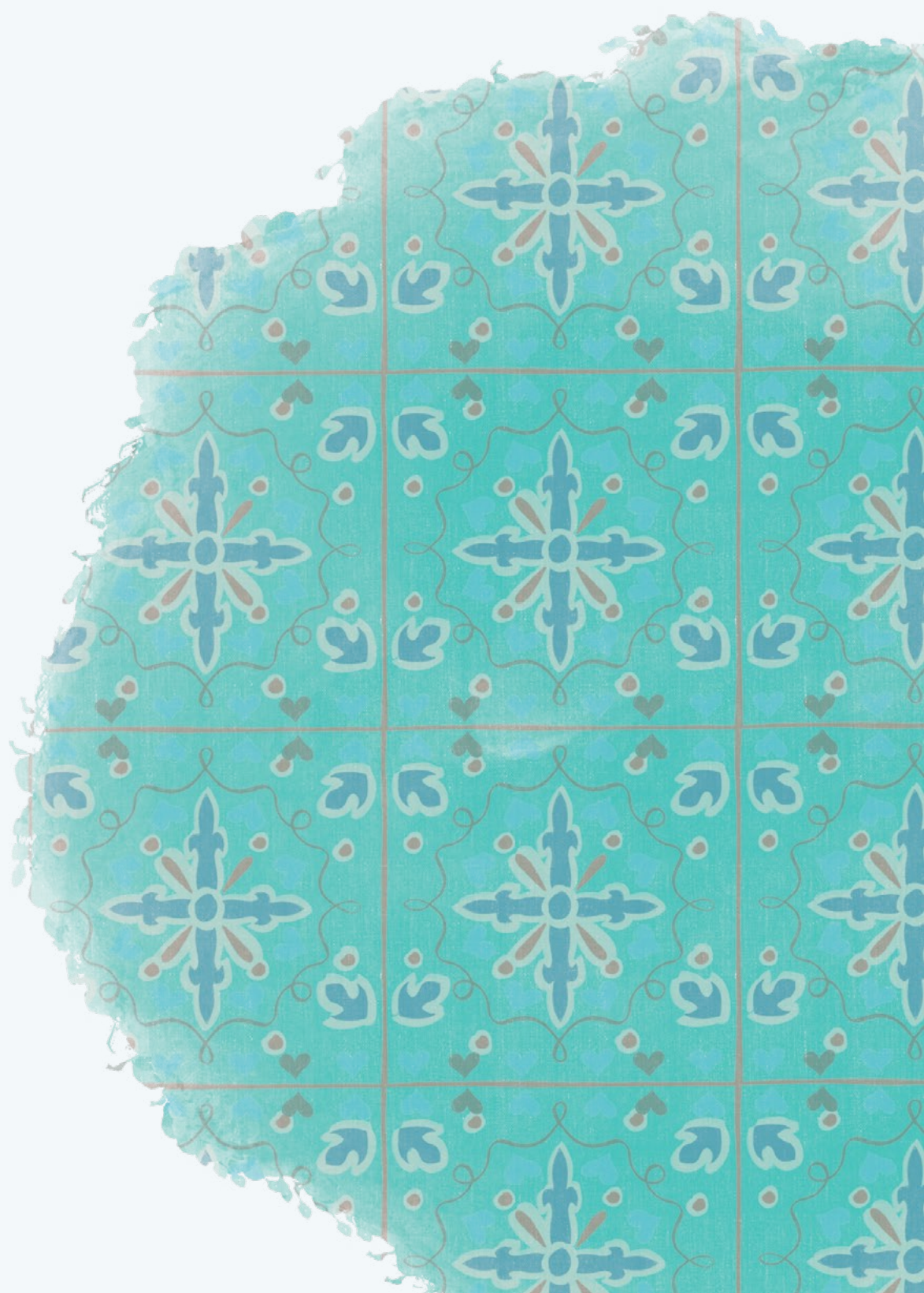
Afslutning i gruppen

Opsamling på opstartsmøde til nikotinstop.

Efter hver mødegang

Ring til deltagere, der er udeblevet uden at melde afbud. Start med at spørge, hvordan de har det. Undersøg på en åben og nysgerrig måde, hvad der har gjort, at de ikke deltog, og om de planlægger at være med næste gang. Vær tålmodig og vedholdende, så du ikke giver op for hurtigt, men samtidig er støttende og respektfuld. Hjælp dem med at sætte ord på eventuelle udfordringer eller svingende motivation. Mind dem venligt om, at chancen for at lykkes med rygestoppet er større, når de deltager, og at det er helt normalt at møde bump på vejen. Det er bedst at ringe kort tid efter mødet for at vise, at du er engageret og støtter dem.





1. mødegang

Tjek ind 15. min før start og vær klar til at hjælpe, hvis nogen har problemer med at komme på og tjek op på, at alle deltagere er der.



Velkommen



Kom godt i gang



Mine veje til
nikotinfrihed



Nikotinafhængighed



Receptorer i
hjernen

Velkommen!

Husk at tavshedspligten er vigtig for trygheden i gruppen. Samt at målet med kurset er et nikotinstop, det er ikke et mål at trappe ned eller blive festbruger!

Program

- Rammer for kurset
- Mine veje til nikotinfrihed
- Kom godt i gang og herunder stopdatoen
- Nikotinafhængighed
- Nikotins påvirkning af hjernen



Kort gennemgang af rammerne for møderne

- » For at lykkes med ryge- og nikotinstop er det vigtigt at møde op alle gange.
- » Fortæl at du som rådgiver er ekspert i nikotinstop og at du bruger denne viden til sammen med deltagerne at hjælpe dem bedst muligt igennem et stop.
- » Fortæl deltagerne, at de skal møde op, selv om de måske er kommet til at ryge eller indtage nikotin. Sig at du ved, at på dette hold bliver alle røg- og nikotinfri.
- » Fortæl at der er fastlagt en stopdato - mere om det senere i dag.

Illustration: Kom godt i gang

Det kan være en fordel at skrive eller tegne de vigtigste grunde, værdier og ønsker, der er for det fremtidige liv. Det kan være hjælpsomt at minde sig selv om det i svære situationer.



Spørg eksempelvis:

- » Deltagerne om hvad der bliver det bedste ved at stoppe? Bedre kondi, mindre forpustet, pænere hud, tøjet lugter bedre, mindre hoste, bedre økonomi?

Illustration: Mine veje til nikotinfrihed

Det er vigtigt at deltagerne selv tager ejerskab til, hvordan de vil nå frem til deres ryge- eller nikotinstop. Fortæl hvilke strategier man med fordel kan bruge, og lad deltagerne selv vælge de strategier, der giver mening for dem, så stoppet tager udgangspunkt i egne valg og ideer.

Illustration: Nikotinafhængighed

Gennemgå illustrationen om fysisk afhængighed. Sæt selv ord på.

Illustration: Receptorer i hjernen

Gennemgå illustrationen og fortæl om nikotinens indvirkning på receptorerne (oversæt ordene, som står på dansk).

Stopdato

Oplys stopdatoen.

Efter hver mødegang

Ring til deltagere, der er udeblevet uden at melde afbud. Start med at spørge, hvordan de har det. Undersøg på en åben og nysgerrig måde, hvad der har gjort, at de ikke deltog, og om de planlægger at være med næste gang. Vær tålmodig og vedholdende, så du ikke giver op for hurtigt, men samtidig støttende og respektfuld. Hjælp dem med at sætte ord på eventuelle udfordringer eller svingende motivation. Mind dem venligt om, at chancen for at lykkes med rygestoppet er større, når de deltager, og at det er helt normalt at møde bump på vejen. Det er bedst at ringe kort tid efter mødet for at vise, at du er engageret og støtter dem.

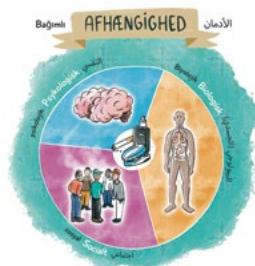


2. mødegang

Tjek ind 15. min før start og vær klar til at hjælpe, hvis nogen har problemer med at komme på og tjek, at alle deltagere er der.



Velkommen



Afhængighed – biologisk, psykologisk og socialt



Skyld, skam og respekt



Medicinsk nikotin og medicin til nikotinafvænning

Velkommen!

Denne gang skal vi forberede en god begyndelse på jeres nikotinstop. Husk at der ikke er noget, der hedder held, når man stopper med at bruge nikotin. Det handler om egen beslutning, prioritering og handlinger.

Program

- Runde – siden sidst
- Fakta om afhængighed
- Skyld, skam og respekt
- Nikotinprodukter
- Planlæg de første røg- og nikotinfrie dage



Runde

- » Hvordan har I det med tanken om at skulle stoppe med at ryge eller bruge nikotinprodukter?
- » Hvilke tanker har I gjort jer siden sidst om ryge- og nikotinstop?

Illustration: Afhængighed – biologisk, psykologisk og socialt

Forklar om den biologiske, psykologiske og sociale afhængighed.

Illustration: Skyld, skam og respekt

Skyld og skam er ofte forbundet med at være afhængig af nikotin. Det kan både være af religiøse grunde, respekt for andre og fordi det er besværligt og usundt.

Man kan føle sig meget skamfuld og skyldig over ikke at kunne stoppe selv, men det skyldes afhængigheden af nikotin. Nikotin er lige så afhængighedsskabende som heroin.

Hvordan håndterer jeg det, når jeg både skal stoppe med at ryge i Danmark og i hjemlandet, hvor det kan være respektløst at sige "nej tak" til en cigaret eller vandpipe?

Illustration: Medicinsk nikotin og medicin til nikotinafvænning

Det er gennem tiden blevet mere begrænset, hvor der må ryges. Derfor forsøger tobaksindustrien at få rygere over på nikotinprodukter og dermed fastholde dem i deres afhængighed. Produkter som nikotinposer, vapes, e-cigaretter. Der er ofte væsentligt mere nikotin i disse produkter, end der er i cigaretter. Både rygere og brugere af industriens nikotinprodukter kan have gavn af at bruge medicinsk nikotin eller medicin til nikotinstop.

Forklar brugen af de forskellige **medicinske nikotinprodukter**, som plaster, sugetabletter, spray etc. og at de fås uden recept. Som udgangspunkt er det en fordel at få deltagerne til at bruge plaster, da der er mindre risiko for, at de bliver afhængige af plastre. Det er vigtigt at undgå underdosering.

Gennemgå **medicin til nikotinstop**: Decigatan og Zyban, som deltageren skal til egen læge for at få recept til. Sundhedsstyrelsen anbefaler Decigatan som første valg.

Planlæg de første røg- og nikotinfrie dage

- » Hvordan passer du godt på dig selv?
- » Hvem kan støtte og hjælpe, når det er svært?
- » Hvordan forkæler du dig selv?
- » Huske at drikke vand.
- » Husk at være stolt over, at du har taget beslutningen om at blive nikotinfri.
- » Kender du andre ikke-rygere, som kan støtte dig?

Fortæl om nogle forandringer over tid

- » Nikotintrangen varer typisk mellem 3 og 7 minutter. Når du holder ud, falder trangen igen.
- » Omkring dag 3 oplever mange, at abstinenserne er sværest, men bagefter bliver det lettere.
- » Det tager tid at aflære vaner, når du arbejder med det hver dag. Vær tålmodig med dig selv i processen.
- » Efter nogle måneder vil du opleve dage, hvor du slet ikke tænker på nikotin. Et stort skridt på vejen mod et nikotinfrit liv.

Afrunding

Sørg for, at alle har en plan og følg op på **værdibeviser** i kommunerne. Aftal eventuelt en opringning til deltagerne om hvilken nikotin de skal bruge.

Efter hver mødegang

Ring til deltagerne, der er udeblevet uden at melde afbud. Start med at spørge, hvordan de har det. Undersøg på en åben og nysgerrig måde, hvad der har gjort, at de ikke deltog, og om de planlægger at være med næste gang. Vær tålmodig og vedholdende, så du ikke giver op for hurtigt, men samtidig støttende og respektfuld. Hjælp dem med at sætte ord på eventuelle udfordringer eller svingende motivation. Mind dem venligt om, at chancen for at lykkes med rygestoppet er større, når de deltager, og at det er helt normalt at møde bump på vejen. Det er bedst at ringe kort tid efter mødet for at vise, at du er engageret og støtter dem.



3. mødegang

Tjek ind 15. min før start og vær klar til at hjælpe, hvis nogen har problemer med at komme på og tjek at alle deltagere er der.



Velkommen



Abstinenser



Hjælp og støtte

Velkommen!

Denne gang skal vi arbejde med at fastholde nikotinstoppet og undgå tilbagefald.

Program

- Runde – hvordan er det gået med at stoppe?
- Abstinenser
- Hjælp og støtte



Runde

Nikotinstoppet er nyt og skrøbeligt, så tag en grundig runde med deltagerne:



Spørg ind til fx:

- » Hvordan stoppede du?
- » Hvad er du glad for i forbindelse med dit stop?
- » Hvad siger din familie og venner?
- » Hvad er svært?

Husk ros, ros, ros og anerkendelse. Fortæl deltagerne, at de har handlet på deres beslutning og at de er handlekraftige. Det er helt almindeligt og normalt at opleve, at motivationen svinger.

Er der deltagere, som har taget nikotinprodukter (snus, vapes etc.) eller røget efter stopdag, så undersøg om det er en svips eller et tilbagefald eller om deltageren slet ikke er stoppet.

Deltagere der er mødt op og ikke er stoppet med at ryge/tage nikotinprodukter, skal ikke have for megen opmærksomhed. Primært fokus skal være på "DE", der er stoppet. Spørg kort ind til deltageren, som ikke er stoppet og sæt et nyt mål. Tilbyd en enesamtale efter mødet, hvor I lægger en ny plan for deltagerens stop.

Illustration: Abstinenser

Fortæl hvad der sker i kroppen her og nu, abstinenser – håndtering af abstinenser, hoste, hovedpine, blodtryk falder, bedre iltning af blod etc.

Gentag fra anden mødegang om forandringer over tid

- » Nikotintrangen varer typisk mellem 3 og 7 minutter. Når du holder ud, falder trangen igen.
- » Omkring dag 3 oplever mange, at abstinenserne er sværest, men bagefter bliver det lettere.
- » Det tager et par uger at aflære vaner, når du arbejder med det hver dag. Vær tålmodig med dig selv i processen,
- » Bedre smags- og lugtesans.
- » Snak med deltagerne om strategier til at forebygge tilbagefald: Hvordan klarer man en morgen uden cigaretter eller nikotin, følelser som glæde, vrede, tristhed. Er svipser det samme som tilbagefald?

Afrunding med opsummering

Bed deltagerne om at lægge særlig mærke til hvor og hvordan det lykkes at tackle nikotintrangen på en god måde.

Illustration: Hjælp og støtte

Strategier til de umiddelbare udfordringer efter nikotinstoppet. Hjælp deltagerne til at lave en god plan til at fastholde deres stop, der fx indeholder:

- » Fortæl venner og familien, at du er stoppet med at ryge eller bruge nikotin og at du har brug for deres støtte.
- » Lav en plan med en god ven, der kan bruges, når det er svært.
- » Snak om hvordan man respektfuldt kan sige nej tak til nikotin.

Undersøg evt. om gruppen kan hjælpe hinanden uden for mødegangene.

Efter hver mødegang

Ring til deltagere, der er udeblevet uden at melde afbud. Start med at spørge, hvordan de har det. Undersøg på en åben og nysgerrig måde, hvad der har gjort, at de ikke deltog, og om de planlægger at være med næste gang. Vær tålmodig og vedholdende, så du ikke giver op for hurtigt, men samtidig støttende og respektfuld. Hjælp dem med at sætte ord på eventuelle udfordringer eller svingende motivation. Mind dem venligt om, at chancen for at lykkes med rygestoppet er større, når de deltager, og at det er helt normalt at møde bump på vejen. Det er bedst at ringe kort tid efter mødet for at vise, at du er engageret og støtter dem.



4. mødegang

Tjek ind 15. min før start og vær klar til at hjælpe, hvis nogen har problemer med at komme på og tjek at alle deltagere er der.



Velkommen



Rundt om det gode liv



Om nikotinstop
og følelser



Nikotin og fællesskaber

Velkommen!

Program

- Runde – siden sidst
- Rundt om det gode liv
- Nikotinstop og følelser
- Nikotin og fællesskaber



Runde

I runden får den enkelte deltager mulighed for at fortælle, hvordan det er gået siden sidst. Vær opmærksom på, om der er deltagere, som holder sig tilbage. Vigtigt at styrke og vedligeholde deltagernes motivation, som kan svinge og ambivalensen kan dukke op igen.



Spørg ind til:

- » Hvad er det gode ved at være nikotinfri?
- » Hvilke positive forandringer oplever du?
- » Følg op på brugen af medicinsk nikotin eller stopmedicin.
- » Abstinenser så som forstoppelse, træthed, hoste, hovedpine.

Illustration: Rundt om det gode liv

Bed deltagerne om at komme med bud på "det gode liv" uden nikotin:

- » Er det at rejse?
- » Have mange penge?
- » Et smukt udseende?
- » Noget helt andet?

Illustration: Om nikotinstop og følelser

Når man stopper med nikotin, kan man komme i kontakt med mange følelser, som tidligere er blevet dulmet eller håndteret med fx cigaretter, snus, nikotinposer eller e-cigaretter. Det kan være følelser som sorg, vrede, uro, glæde, forvirring, spænding og forventning. Det er vigtigt ikke kun at registrere følelser, men også at lytte efter ændringer i følelser, fordi det ofte signalerer, at man bevæger sig, måske fra ambivalens mod motivation og handling og oplever en indre forandringsproces.

I gruppen kan I tale om, hvordan følelser mærkes og håndteres. Når vi bliver mere opmærksomme på vores følelser og reaktioner, bliver det lettere at finde andre måder at møde dem på. Det er vigtigt at huske, at følelsesmæssige udsving både kan være en del af abstinenserne, og en faktor der udløser nikotintrang.

Illustration: Nikotin og fællesskaber

Støt deltagerne til at finde strategier til at sige nej tak til cigaretter eller nikotin, når det bliver budt rundt ved:

- » Familiefesterne
- » Ferier i hjemlandet
- » I mandeklubben
- » Kvindekomsammen

Afrunding

Med plads til kommentarer og afklarende spørgsmål i forhold til nikotinprodukter.

Efter hver mødegang

Ring til deltagere, der er udeblevet uden at melde afbud. Start med at spørge, hvordan de har det. Undersøg på en åben og nysgerrig måde, hvad der har gjort, at de ikke deltog, og om de planlægger at være med næste gang. Vær tålmodig og vedholdende, så du ikke giver op for hurtigt, men samtidig støttende og respektfuld. Hjælp dem med at sætte ord på eventuelle udfordringer eller svingende motivation. Mind dem venligt om, at chancen for at lykkes med rygestoppet er større, når de deltager, og at det er helt normalt at møde bump på vejen. Det er bedst at ringe kort tid efter mødet for at vise, at du er engageret og støtter dem.



5. mødegang

Tjek ind 15. min før start og vær klar til at hjælpe, hvis nogen har problemer med at komme på og tjek at alle deltagere er der.



Velkommen



Opbakning



Vægt ved nikotinstop



Pas på min krop

Velkommen!

Program

- Runde – siden sidst
- Opbakning
- Vægt ved nikotinstop
- Pas på min krop



Runde

Hvordan er det gået siden sidst?



Deltagerne har nu været nikotinfri i næsten 3 uger, så spørg ind til:

- » Hvor befinder de sig i forhold til deres mål?
- » Oplever deltagerne positive forandringer eller udfordringer?
- » Erfaringer med medicinsk nikotin eller stopmedicin.

Illustration: Opbakning

Hvordan har familie og netværk taget imod jeres nikotinstop?

- » Hvad er god støtte og opbakning?
- » Får deltagerne den støtte og opbakning, de har brug for?
- » Hvem fra deltagernes netværk kan give støtte og opbakning?

Illustration: Vægt ved nikotinstop

Fortæl at når man stopper med at ryge, er der flere, som oplever at tage 3-5 kilo på, men efter et år er vægten for de fleste normaliseret.

Gennemgå hvad der kan være af forskellige årsager til vægtøgning:

- » Nikotin øger blodsukkeret, og når mængden af nikotin minimeres, falder blodsukkeret og man bliver sulten.
- » Når måltidet ikke længere afsluttes med nikotin, kommer mange til at spise mere.
- » Maden smager bedre og mange oplever en bedre lugtesans.
- » Brug for at have noget i munden.

Illustration: Pas på min krop

Når man stopper med at ryge, får man bedre kondition og det bliver lettere at bevæge sig. Motion kan give det samme dopaminkick som nikotin, og motion frigiver også endorfiner, som giver godt humør.

Derfor er det en god ide 'at gå en tur, lege med børn og børnebørn, svømme, gå til yoga, gymnastik, fodbold eller andre former for motion.

Afrunding

Spørgsmål og kommentarer til denne gang?

Efter hver mødegang

Ring til deltagere, der er udeblevet uden at melde afbud. Start med at spørge, hvordan de har det. Undersøg på en åben og nysgerrig måde, hvad der har gjort, at de ikke deltog, og om de planlægger at være med næste gang. Vær tålmodig og vedholdende, så du ikke giver op for hurtigt, men samtidig støttende og respektfuld. Hjælp dem med at sætte ord på eventuelle udfordringer eller svingende motivation. Mind dem venligt om, at chancen for at lykkes med rygestoppet er større, når de deltager, og at det er helt normalt at møde bump på vejen. Det er bedst at ringe kort tid efter mødet for at vise, at du er engageret og støtter dem.



6. mødegang

Tjek ind 15. min før start og vær klar til at hjælpe, hvis nogen har problemer med at komme på og tjek at alle deltagere er der.



Velkommen



Fordele ved nikotinstop



Fastholdelse af nikotinstop
og plan for udtrapning af
medicinsk nikotin



Afrunding og livet
som nikotinfri

Velkommen!

Program

- Runde – siden sidst
- Fordele ved nikotinstop
- Fastholdelse af nikotinstop og plan for udtrapning af medicinsk nikotin
- Afrunding
- Diplom



Runde

Hvordan er det gået siden sidst?

Illustration: Fordele ved nikotinstop

Bekræft deltagerne i, at de med deres gåpåmod og aktive handlinger har fået selvindsigt i, hvordan nikotin påvirker deres kroppe negativt, samt indsigt i de positive fordele ved at være nikotinfrie.

Fordele ved at være nikotinfri:

- » Rollemodel
- » Bedre økonomi
- » Ude af afhængigheden
- » Mindre stress

Helbredsmæssige fordele ved at være stoppet:

- » Bedre kondition
- » Bedre smags- og lugtesans
- » Forbedret blodtryk
- » Forbedret blodomløb og derfor smukkere hud
- » Mindre risiko for hjertekarsygdomme og blodpropper
- » Nedsat risiko for cancer
- » Forbedret tandkød

Illustration: Fastholdelse af nikotinstop og plan for udtrapning af medicinsk nikotin

Det er vigtigt, at deltagerne fastholder deres stop og bruger indsigter og erfaringer til at fastholde deres stop i svære situationer, særligt det første år, ved fx eid, bryllupper, begravelser, sygdom, etc. Begivenheder, der alle kan være gode undskyldninger for at begynde igen.

Deltagerne har allerede klaret svære situationer og har igennem processen med at blive nikotinfri, fået erfaringer og redskaber, de kan bruge fremadrettet. Husk dem på, at bare en cigaret, eller et nikotinprodukt kan true deres ellers vellykkede nikotinstop. Genopfrisk nikotinens virkning på receptorerne, der nu er i dvale.



Spørg ind til:

- » Hvornår deltagerne er klar til at udtrappe brugen af medicinsk nikotin og iværksæt sammen med deltageren en udtrappingsplan. Aftal eventuelt et individuelt opfølgende nedtrappingsmøde.

Illustration: Afrunding og livet som nikotinfri

Det er vigtigt at få rundet mødet og kurset af på en god måde og anerkende deltagerne hver især. Forbered et par linjer om hver deltager, der beskriver det, de har præsteret og deres sejre undervejs i forløbet.

Diplom

Ønsk Tillykke og uddel Diplom – som efterfølgende sendes til deltagerne.

Afrunding og eventuelle spørgsmål.

Aftal eventuelt en syvende mødegang efter fx. 2 måneder.



[illegible]

[illegible]

Sund By Netværket
Weidekampsgade 10
2300 København S
Telefon: 3370 3580
Mail: post@sundbynetvaerket.dk
Web: www.sundbynetvaerket.dk

Stoplinien
Borups Alle 41
2200 København N
Telefon: 8031 3131
Mail: stoplinien@sst.dk

