

FØRSTE MØDEGANG

Tema: Introduktion til kurset og forberedelse af rygestoppet

Forslag til disposition

- Introduktion til kurset (ca. 10 min.)
- Deltagerrunde (ca. 30 min.)
- Præsentation af rygestopcirklen (ca. 10 min.)
- Pause (ca. 10 min.)
- Etablering af god gruppeadfærd (ca. 5 min.)
- Afklaring af motivation (ca. 25 min.)
- Afklaring af rygeprofil (ca. 10 min.)
- Planlæg fællesrygestopdato (ca. 5 min.)
- Opsamling og hjemmeopgaver (ca. 15 min.)

Introduktion til kurset

(ca. 10 min.)

Den første mødegang skal du introducere både dig selv og kurset over for deltagerne. En grundig introduktion vil få kurset godt fra start, så deltagerne har et klart indtryk af dig som rådgiver og af formålet med kurset.

PRÆSENTATION AF RÅDGIVER

Start med at byde deltagerne velkommen. Præsenter dig selv, fortæl f.eks. hvor du er ansat, hvad du hedder, og hvilke arbejds erfaringer du har. Fortæl dernæst kort om dit eget forhold til rygning og rygestop. Når du har fortalt om dine egne erfaringer med rygning, rygestop eller måske manglende erfaringer, flyttes fokus tilbage på deltagerne.

Der kan være deltagere, der er meget optaget af, om du selv har prøvet at ryge. Nogle mennesker har en forestilling om, at det er vigtigt at være eksryger for at være en god rådgiver. De frygter måske, at du vil være uvidende eller uforstående, hvis du ikke selv har prøvet at ryge. I så fald er det vigtigt, at du fortæller hele hol-

det, at du forstår deres bekymringer med hensyn til, om du kan hjælpe dem, men at du har et solidt kendskab til rygestopprocessen og til de vanskeligheder, der kan opstå, og at du ved, hvordan du kan hjælpe dem trin for trin gennem processen.

Du kan f.eks. sige:

Jeg har aldrig selv røget. Efter at jeg er blevet uddannet rygestoprådgiver, er jeg blevet klar over, hvor utrolig svært det kan være for nogen at stoppe – også selv om de virkelig gerne vil. Jeg har taget uddannelsen til rygestoprådgiver, fordi jeg gerne vil hjælpe folk med at komme ud af deres afhængighed. Når I skal i gang med jeres rygestop, så vil jeg spørge en hel masse til jeres oplevelser med at være ryger for at forstå, hvad det er, I kan lide ved at ryge, og hvad det er, I gerne vil slippe for. Jeg vil sammen med jer prøve at finde ud af, hvad der er de største forhindringer for, at I kan stoppe. Det kan nemlig være meget forskelligt fra person til person. Når jeg kender jeres historie med rygning bedre, kan vi hjælpes ad med at finde løsninger på de problemer, der kan opstå undervejs, når I stopper.

Eller alternativt:

Jeg har selv været røgfri de sidste 3 år. Jeg har prøvet på at stoppe flere gange på forskellige måder. Jeg har både prøvet at trappe ned og at tage en kold tyrker. Det, der virkede bedst for mig, var at tage en kold tyrker. Men alle mennesker er forskellige, og det, der er vigtigt, er, at I hver især finder den måde at stoppe på, som passer bedst til jer. I løbet af i dag og næste gang skal I hver især finde ud af, hvordan I bedst muligt bliver røgfri.

PRÆSENTATION AF ARBEJDSMETODEN

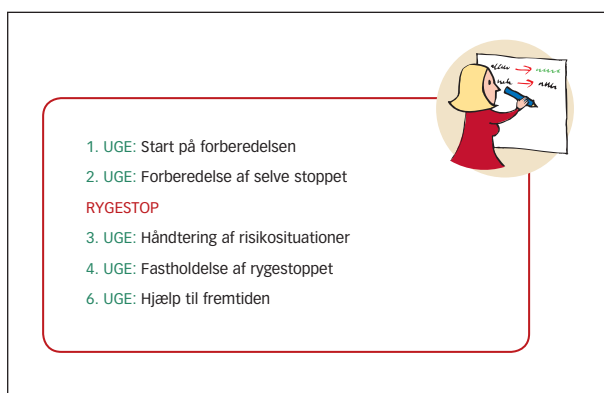
Gør det klart for deltagerne, at et rygestop er en proces, man skal igennem, og at din rolle er at vise dem forskellige veje igennem processen. Du kan give råd og vejledning undervejs, men de skal selv tage ansvaret for at blive røgfri.

Du kan f.eks. sige:

Måske er der nogle af jer, som lige nu i jeres stille sind håber, at jeg kan få jer til at stoppe med at ryge. Det kan jeg ikke. Det er kun jer selv, der kan gøre det. At stoppe med at ryge er en proces, som tager nogle måneder, og som er fuld af udfordringer. Jeg kan hjælpe jer med at tage et skridt ad gangen og vise jer, hvordan I kan overvinde de barrierer, I har. Jeg vil hjælpe jer ved at stille spørgsmål, lytte og give jer nogle små opgaver undervejs. Jeg sørger også for at styre tiden, og jeg vil sørge for, at alle får mulighed for at sige noget. Gruppen som helhed kommer til at fungere bedst muligt, når I hjælper hinanden til at holde op med at ryge ved at støtte hinanden her på holdet. I har en masse viden om og erfaringer med rygning og rygestop, og I har en masse at give hinanden. Selv om I alle er forskellige, så prøv at lytte til hinanden og brug hinandens erfaringer på en god måde.

KORT PRÆSENTATION AF KURSUSFORLØBET

Som rådgiver har du selv et godt overblik over indholdet af kurset. Deltagerne på holdet har ikke dette overblik, og nogle har måske aldrig tidligere modtaget rådgivning. Selv om deltagerne eventuelt har fået en oversigt over kursusindholdet inden kursets start, har de alligevel brug for at høre dig fortælle om kurset og om, hvad der skal ske – nu hvor det virkelig gælder. Det er vigtigt, at alle deltagerne er forberedte på, hvad de skal igennem, og hvad du forventer af dem. Fortæl om antallet af mødegange, temaerne til hver mødegang og strukturen på møderne. Brug **p1: Plan over kurset**.



Du kan f.eks. sige:

De to første gange handler det om at forberede rygestoppet. De tre sidste gange handler det om at fastholde rygestoppet. Allerede i dag aftaler vi den fælles stopdato, som kommer til at ligge mellem anden og tredje mødegang. Fra stopdatoen holder I helt op med at ryge. Læg også mærke til, at der er to uger mellem det fjerde og det sidste møde.

Du kan evt. skrive mødedatoerne op på tavlen.

Om indholdet på møderne kan du sige:

Undervejs går vi i dybden med nogle af de temaer, som man erfaringsmæssigt ved er vigtige.

- *I dag arbejder vi med jeres beslutning og med at finde frem til jeres personlige rygeprofil.*
- *Næste gang handler om konkret at forberede selve rygestoppet. Vi forbereder de første svære risikosituationer, og I vælger, om I vil bruge nikotinprodukter og hvilke.*
- *Tredje gang vi mødes, er I holdt op med at ryge, og vi vil bruge meget tid på at snakke om, hvordan I har det med at være røgfri.*
- *Fjerde gang går vi mere i dybden med, hvordan motion kan støtte et rygestop, og vi skal se lidt på, hvordan man kan tackle stress.*
- *Den sidste gang kigger vi fremad og ser på, hvad I kan gøre for at fastholde jeres rygestop.*

Opvarmning til deltagerrunden

Det er en god idé at lade deltagerne tale med hinanden to og to i fem minutter i alt, inden de skal præsentere sig for hele gruppen. Det kan f.eks. gøres med en lille opvarmningsøvelse **p2: Goddag til sidemanden**. Deltagerne skal her interviewe hinanden to og to inden den fælles præsentationsrunde. Fordelen er, at deltagerne hurtigt får en personlig kontakt til et andet gruppe-medlem, og at der hurtigere skabes trykthed og en god stemning i gruppen. Kursisterne kan også nå at overveje, hvad de senere vil sige i den fælles store gruppe.

Deltagerrunden

(ca. 30 min.)

Fortæl, at der på hver mødegang er en deltagerrunde. Du kan evt. starte med at bruge tre minutter på, at deltagerne udfylder arket "Deltageroplysninger", hvis dette ikke er gjort inden kurset (se **ø4: Deltageroplysninger**).

INTRODUKTION TIL KULILTEMÅLING

Hvis du vælger at bruge kuliltemåling som et redskab i din rådgivning, kan du introducere kuliltemåling, inden deltagerrunden går i gang (**ø5: Kuliltemåling – vejledning**). Ark om kulilteallet kan du enten dele ud (**ø6: Mine kulilte**) eller vise som præsentation **p3: Kulilteallet**. Fordelen ved at måle kulilte under deltagerrunden er, at apparatet kan kalibrere, mens deltagerne har taletid. På den måde undgår du, at der bliver ventetid mellem målingerne, hvor deltagerne ellers nemt kan komme til at kede sig. Hvis kulilteapparatet følger den deltager, der har tur i deltagerrunden, kan videregivelsen af apparatet desuden fungere som en markering af, at man er færdig med at tale. Dette kan medvirke til at skabe struktur på deltagerrunden, sådan at alle lytter til hinanden og nøjes med at tale, når det er deres tur.

Lad deltagerne vide, at der ikke er tale om kontrol, når kulilten måles, og at de derfor gerne må vælge det fra. Kulilten måles alene, for at deltagerne hver især kan følge med, når tallet bevæger sig nedad. Der kan ofte opstå konkurrence i gruppen om at have det laveste kulilte. For nogle kan konkurrencen fremme deres rygestop, for andre kan det hæmme rygestoppet.

RYGEHISTORIE, GRUNDE TIL AT STOPPE SAMT RYGESTOPHISTORIE

Temaerne til deltagerrunden er kursisternes rygehistorie, deres motivation for at stoppe og deres tidligere erfaringer med rygestop. Deltagerne vil som regel gerne tale om deres erfaringer med rygning og om deres planer for at holde op. De vil ofte kunne genkende sig selv i de andres historier, og åbenheden om erfaringer og ønsker for fremtiden kan skabe en spirende fællesskabsfølelse i gruppen.

Praktisk forberedelse

Du kan med fordel skrive hovedemnerne op på en flip-over eller på tavlen og gøre plads til, at du kan tage noter undervejs.

Hovedemnerne for dine spørgsmål til deltagerne er:

- Din rygehistorie
- Dine grunde til at stoppe
- Din rygestophistorie

Eks. på uddybende og igangsættende spørgsmål:

Rygehistorie

- *Hvor længe har du røget?*
- *Hvornår/hvordan startede du?*
- *Hvornår blev du afhængig?*
- *Hvor meget ryger du dagligt? (cigaretter, pipe, cerutter, mærke)*
- *Er der særlige tidspunkter, hvor du især har brug for at ryge?*

Grunde til at stoppe

- *Hvordan kan det være, du ønsker at holde op?*
- *Hvem er særligt interesseret i, at du holder op med at ryge?*
- *Hvilke forventninger har du til dit rygestop? (det bedste, der kan ske/det værste, der kan ske)*

Rygestophistorie

- *Hvor mange tidligere stopforsøg har du? (hvis mange eller utallige – hvor mange var helhjertede, hvor du virkelig prøvede for alvor?)*
- *Hvor lang tid varede de?*
- *Hvad lærte du af dit stopforsøg?*
- *Hvordan bar du dig egentlig ad med at holde i så lang tid? (spørgsmålet kan bruges til at skifte synsmåde, hvis deltageren selv er skuffet over, at rygestoppet ikke varede i længere tid).*
- *Hvad er det, der har gjort, at du ikke har givet op endnu? (spørgsmålet kan følges op med at anerkende indsatsen og er velegnet til at skifte synsmåde, hvis deltageren skammer sig over at have mange mislykkede stopforsøg).*

OPSUMMERING PÅ DELTAGERRUNDEN

Du kan som rådgiver opsummere det, som er blevet sagt i runden ved at fortælle om de ligheder og forskelle, du har set i gruppen. En understregning af lighederne gør, at deltagerne kan identificere sig med hinanden og føle, at de har noget til fælles. Når du

fremhæver forskellene, oplever deltagerne, at de kan være sig selv, og at deres særlige erfaringer er værdifulde for de andre, fordi de kan lære noget af dem.

Du kan f.eks. sige:

Der er mange af jer, som er startet med at ryge meget tidligt. Der er forskel på, hvor meget I ryger. Nogle af jer ryger mindre, nogle af jer ryger mere. I har måske forskellige erfaringer med at være røgfri i kortere eller længere perioder. For X af jer er det første gang, du/I overhovedet skal prøve at være røgfri, siden du/I startede med at ryge. X af jer er allerede røgfri, og du/I skal bruge kurset til at vedligeholde rygestoppet. Fælles for jer alle sammen er, at I gerne vil bruge det her kursus til at blive røgfri og skal finde de metoder, som virker bedst for jer hver især.

Præsentation af rygestopcirklen

(ca. 10 min.)

For at understrege, at det er en proces at holde op med at ryge, og at det er normalt at have flere rygestop bag sig, kan du vise **p4: Rygestopprocessen**. Gennemgå faserne én for én (du kan evt. lade dig inspirere af **fv1: Rygestopprocessen**, under 'Faglig viden').

Du kan f.eks. sige:

Mange skal igennem rygestopcirklen flere gange, inden de bliver endeligt røgfri. Men hvis man får et tilbagemeld, skal man ikke starte helt forfra, når man går i gang med et nyt rygestop. Man har fået nogle erfaringer med at være røgfri og med at bruge forskellige strategier. Det gør, at man er bedre klædt på til at klare skærene næste gang, man prøver. Alle kan blive røgfri, hvis de øver sig og bliver ved med at prøve, indtil det lykkes.

Efter gennemgangen af rygestopprocessen kan du bede deltagerne om at placere sig selv i cirklen.

Du kan f.eks. sige:

Som I kan se, er der forskellige faser i rygestopprocessen, hvor man er mere eller mindre parat til at stoppe med at ryge. De fleste af jer har meldt jer til dette kursus, fordi I har besluttet jer for et rygestop og er klar til at forberede rygestoppet. Men nogle af jer er måske kommet, fordi I er blevet sendt herhen af jeres læge,

jeres partner eller en ven. Det kan være, at I stadig overvejer frem og tilbage og ikke helt har besluttet jer endnu. Det er en ærlig sag, hvis I er i tvivl, og hvis I ikke rigtigt ved, om I vil holde op med at ryge, skal I bruge tiden her i dag til at beslutte jer til, om I har lyst til at gennemføre kurset.

Vil I fortælle, hvor I vil placere jer selv i figuren, og om der er andre, som har haft indflydelse på, at I er kommet i dag?

Hvis nogle af deltagerne placerer sig selv i førovervejelsesfasen eller i starten af overvejelsesfasen, kan du kort gentage, at det er i orden at være alle steder i rygestopcirklen, og at det er normalt at være i tvivl om, hvad man vil. De fleste rygere har jo på et eller andet tidspunkt befundet sig i førovervejelsesfasen, og de, der stadig er i før-overvejelsesfasen, har i dag mulighed for at overveje, om de virkelig ønsker at gennemføre et rygestop nu.

Pause

(ca. 10 min.)

Pauserne er vigtige, fordi de binder gruppens medlemmer sammen – måske især, hvis du ikke er med. Ved de første to mødegange er pausen også en rygepause, hvor rygerne kan ryge, hvis de vil. De kan også vælge allerede nu at eksperimentere med at være røgfri – det er helt frivilligt. Efter stopdagen er pausen selvfølgelig røgfri, hvilket markerer, at rygerne nu skal til at nyde pauser på en anden måde end tidligere. De skal til at lære at slappe af og have social kontakt uden at bruge cigaretterne som hjælperedskab.

Etablering af god gruppeadfærd

(ca. 5 min.)

Gruppen kommer til at fungere bedst, hvis man følger nedenstående fire opfordringer (se præsentationen **p5: Vær med til at skabe en god gruppe**).

- Kom hver gang – så får du mest ud af det, og det styrker sammenholdet
- Lyt til de andre – du kan lære af dem, og de kan lære af dig
- Hold tavshedspligten – det gør det trygt at være i gruppen
- Kom alligevel, hvis du ryger efter stopdatoen – så kan vi afklare, hvordan du kommer videre



Uddybende om gruppeadfærd

Lad dig inspirere af nedenstående.

Til "Kom hver gang!" kan du sige:

Det er bedst, at I kommer hver gang. Så bliver gruppen stabil, og I lærer hinanden godt at kende. Når I kender hinanden, så ved I lidt mere om, hvad I hver især har brug for, og så kan I bedre støtte hinanden. Hvis I alligevel bliver forhindret i at komme en enkelt gang, så ring til mig eller læg besked på min telefonsvarer. Så ved jeg, hvor mange der kommer, og så behøver resten af holdet ikke at spekulere på, om I har fået et tilbagefald, er droppet ud eller bare er forsinket.

Til "Lyt til de andre!" kan du sige:

Hvis I deler jeres erfaringer med hinanden, kan I blive mange erfaringer klogere på kort tid. I kommer til at få en masse idéer og gode råd. Nogle af dem vil I kunne bruge – andre kan I bare lade ligge. I ved selv bedst, hvad der vil virke for jer. Der er, som sagt, ikke kun én rigtig måde at holde op med at ryge på, men mange.

Til "Hold tavshedspligten!" kan du sige:

I må selvfølgelig gerne fortælle andre om, hvad I oplever her på holdet. Men det er vigtigt, at I ikke nævner nogen ved navn eller snakker om medkursister på måder som gør, at de kan genkendes. Prøv at nøjes med at fortælle om det, som I selv oplever. Det skal være sådan, at I føler, I kan tale frit, når I er her, og I har lyst til at være åbne om jeres rygning og de besværligheder, der kan være ved at holde op.

Til "Kom alligevel!" kan du sige:

Hvis én af jer kommer til at ryge efter stopdatoen, så kom alligevel. Det er en proces at holde op med at ryge, og når I kommer på mødet, kan vi sammen afklare, hvorfor det er svipset og finde ud af, hvad der

skal til, for at I kan komme videre. Det er også rart for de andre på holdet at vide, hvad der er sket. Som regel kan alle lære noget, hvis der er én, som har haft et tilbagefald.

Hvis det skulle vise sig, at én af jer er meget usikker på, om han eller hun ønsker at fortsætte, kan vi på tomandshånd bruge nogle ekstra minutter – efter den fælles tid på mødet – til at afklare beslutningen om at genoptage rygestoppet eller evt. om at afbryde forløbet.

Afklaring af motivation

(ca. 25 min.)

Formålet er her at afklare og styrke motivationen.

AT STYRKE MOTIVATIONEN

Der er størst mulighed for succes, hvis deltageren har taget en helhjertet beslutning om at ville stoppe. Hvis beslutningen kun er halvhjertet, betyder det som regel, at en side af ham gerne vil stoppe, men at rygestoppet helst ikke må have nogen bestemte omkostninger. Det må f.eks. ikke blive ubehageligt, besværligt, gå ud over andre aktiviteter eller koste noget økonomisk. Når den halvhjertede deltager støder ind i bestemte vanskeligheder, er han tilbøjelig til at ryge igen. På kurset håber han måske at finde det andet halve hjerte hos dig, som så skal gøre ham motiveret eller fjerne besværet. Han håber, at du kan udøve mirakler, som gør, at rygestoppet ikke bliver ubehageligt eller besværligt for ham. Men det kan du ikke. Han skal selv finde sine egne og tilstrækkelige grunde til at gennemføre et rygestop.

Overvejelser bag beslutningen (ca. 15 min.)

Først kan du informere om, at det er normalt, at man har modsatrettede følelser overfor rygningen på den måde, at man både vil fortsætte og vil holde op. Det er normalt at være ambivalent.

Du kan f.eks. sige:

Det er meget almindeligt, at man veksler imellem på den ene side at ønske røgfrihed og på den anden side at ville holde fast i de fordele, som rygningen giver. Dette skift mellem at ville stoppe og ikke at ville stoppe kan opleves meget forvirrende og stressende. Er der nogen af jer, som kan genkende det?

Du kan nu sætte kursisterne i gang med at lave en øvelse, hvor de skal afklare og styrke formålet med deres beslutning (se **ø7: Derfor røgfri**). "Rygestop-guiden" kan evt. bruges som alternativ til kopiarket. Her kan man også skrive sine grunde til rygestoppet.

Da mennesker lærer på forskellig måde, kan det være en fordel at lave øvelsen i tre trin:

1. Først sidder deltagerne for sig selv med **ø7: Derfor røgfri** og tænker over de grunde, de har (ca. 5 min.).
2. Dernæst taler de med hinanden to og to (ca. 5 min.).
3. Til sidst samler du op på deres grunde til at holde op med at ryge op på en flipover eller tavle (ca. 5 min.).

Du kan f.eks. introducere øvelsen således:

I skal nu bruge fem minutter på at tænke jeres beslutning igennem hver især. I får dette kopiark til hjælp. I må meget gerne skrive nogle stikord og symboler ned på papiret. Det vil være et godt papir at gemme til senere, fordi I i fremtiden kan få behov for at huske på jeres beslutning. Som I kan se, er der plads til at skrive jeres overvejelser ned. I skal overveje de fordele, I gerne vil opnå ved at være røgfri - altså det I vil "hen til". I skal også overveje de sider ved rygningen, som I gerne vil undgå eller "væk fra". Endelig er der plads til at skrive de sider ved rygningen ned, som I vil komme til at savne.

Som rådgiver er din opgave i opsamlingsrunden at støtte deltagerne i deres beslutning om at holde op med ryge og at bidrage til at afklare en evt. ambivalens. Det gør du ved både at anerkende det, de oplever som fordele ved et rygestop, og det, de vil savne ved deres rygning. Det er vigtigt, at du ikke begynder at diskutere med deltagerne, selvom du måske synes, at nogle af deres overvejelser for eller imod rygning er ulogiske eller svære at forstå. Det er ikke din opgave at "løse" deltagerens ambivalens, hvis de stadig er uafklarede. Det skal de selv gøre. Dette er især vigtigt, hvis der er andre i deltagerens omverden, som på rygerens vegne har intentioner om, at han skal være røgfri.

Læse- eller skrivebesvær

Da dette kan være den første øvelse, hvor deltagerne skal bruge et papir til at skrive på, kan det være nødvendigt at hjælpe eventuelle deltagere med læse/skrivevanskeligheder på vej. Fortæl, hvad der står på arket og sig, at man er velkommen til at skrive, tegne, bruge symboler eller bare have tænkt over sine svar i hove-

det. Det behøver ikke at være spor pænt, da det kun er dem selv, der skal se det.

Hvor parat er den enkelte (ca. 10 min.)

Du kan evt. afslutte undersøgelsen af deltagerens beslutning med en selvtest som samler op på beslutningsgraden. Øvelsen består i tre skalaspørgsmål på et kopiark, som du uddeler til deltagerne (se **ø8: Vigtighed, tiltro og parathed**). Du skal starte med at introducere hvert spørgsmål mundtligt for gruppen. Spørgsmålene stilles som skalaspørgsmål, som er gode til at undersøge motivation. Du skal bede deltagerne om at vurdere sig selv på en skala fra nul til ti. Herefter sætter deltagerne et kryds på skalaen på kopiarket.

Hovedspørgsmålene er:

- På en skala fra nul til ti, hvor nul er lavt og ti er højt, hvor vigtigt, vil du så sige, at det er for dig at holde op med at ryge?
- På en skala fra nul til ti, hvor stor er din tro så på, at du kan gennemføre at holde op med at ryge?
- På en skala fra nul til ti, hvor parat vil du sige, at du er til at springe ud i et rygestop om ti dage?

Til slut taler gruppen sammen om spørgsmålene og deres svar. Du kan følge op med uddybende spørgsmål. Formålet er at øge deltagerens motivation og tiltro til, at det kan lade sig gøre.

Uddybende spørgsmål er f.eks.:

- Hvor har du placeret dig?
- Hvad er det, som gør, at du ligger over (tallet x)?
- Hvorfor ligger du ikke lavere?
- Hvad er det, som gør, at du er så parat?

Hvis nogen af kursisterne har scoret sig selv meget lavt, er det meget vigtigt, at du ikke lyder rystet, ubehageligt overrasket eller anklagende. Det vigtige er, at deltagerne får en erkendelse af deres egen beslutningsgrad og bliver hjulpet til at se muligheden for forandring. Selve kurset er jo en mulighed for at flytte sin motivation og tro på, at det kan lade sig gøre. Din attitude skal være neutral, konstaterende og optimistisk i forhold til, at man sagtens kan gå i gang med et rygestop alligevel.

Afklaring af rygeprofil

(ca. 10 min.)

Deltagerne skal nu i gang med at score sig selv på rygeprofiltesten "13 motiver for at ryge" (se **Ø9: 13 motiver for at ryge**). Rygeprofiltesten kan give deltagerne en større indsigt i deres personlige motiver for at ryge og en bedre forståelse af, på hvilken måde de er afhængige af rygning. Næste gang kan de arbejde videre med testen og give hinanden råd og vejledning til, hvordan de videre forbereder deres rygestop på baggrund af resultaterne fra testen (se **Ø10: Slip dine motiver for at ryge**).

Du kan introducere testen således:

I får nu en test, som I skal udfylde. Testen hedder 13 motiver for at ryge, og det er en test, som kan vise, hvilken rygeprofil I har hver især. Altså hvad der får jer til at ryge. I dag skal I bare udfylde testen. Næste gang vil vi så bruge testen som udgangspunkt for at finde ud af, hvordan I hver især bedst forbereder selve rygestopet og dagene efter.

Da denne test er noget læsetung, kan det være en god ide at læse den op, så du er sikker på, at alle er med. Testen giver deltagerne mulighed for at se og imødegå konkrete vanskeligheder ved rygeophøret, fordi de bliver klar over, hvilken afhængighed, som er mest dominerende hos dem, og hvordan de kan slippe den.

Det er vigtigt, at deltagerne har testen ved næste mødegang. Derfor er det praktisk, at du samler testene sammen og gemmer dem til næste gang. Hvis du har adgang til en kopimaskine, kan du evt. give interesserede kursister en kopi af testen med hjem.

Planlæg fælles rygestopdato

(ca. 5 min.)

Det vigtigste på hele rygestopkurset er naturligvis at stoppe med at ryge. Derfor indtager stopdatoen en særlig plads i rygernes bevidsthed. Hvis man planlægger en fælles stopdato for alle deltagerne, kan man skabe holdgejst, og deltagerne føler en større forpligtelse overfor hinanden. Du kan foreslå en dag til gruppen og tale for ideen om en fælles stopdag. Det kan være en fordel, hvis stopdagen ligger sådan, at det næste møde falder på tredjedagen efter stoppet. Stoptidspunktet kan f.eks. være kl. 24.

Du kan f.eks. sige:

Min erfaring er, at det kan være en støtte for jer at vide, at I alle sammen holder op på samme tidspunkt. Så ved I, at I er fælles om det, og at I følges ad. Jeg vil derfor foreslå, at I holder op søndag kl. 24. Så har I weekenden til at ryge færdige i, og så kan vi mødes onsdag kl. x.

Hvis det er for svært for nogle af deltagerne at finde en fælles dag, kan de evt. fastsætte den dato imellem andet og tredje møde, som passer bedst ind i deres liv.

Opsamling og hjemmeopgaver

(ca. 15 min.)

FORSLAG TIL HJEMMEOPGAVER, DER AFKLARER OG BRYDER RYGEVANER

Hvis den enkelte deltager har lyst, kan han tage nogle opgaver med hjem. Opgaverne kan hjælpe ham til at blive bevidst om sit rygemønster og bryde nogle af rygningens rutiner inden selve stoppet. Målet med at undersøge og bryde rutinerne er, at deltagerne bliver klar over, hvordan cigaretterne bruges, så det senere bliver lettere at gennemføre rygestopet ved f.eks. at erstatte vanecigaretterne med andre aktiviteter.

Opgaver der afklarer og bryder rygevaner

- Rygemønsterundersøgelse.
Hvis man ønsker at blive mere klar over, hvordan man bruger cigaretterne i sin hverdag, kan man registrere sit rygemønster (se **Ø11: Undersøg dit rygemønster**) ("Rygestopguiden" kan evt. bruges som alternativ). Det er frivilligt, om man vil registrere sit rygemønster
- Bryd rygevaner.
I øvelsen "Råd til forberedelse derhjemme" får deltageren gode råd til, hvordan han bryder sine rygevaner, inden han står helt uden cigaretter (se øvelse **Ø12: Råd til forberedelse derhjemme**) ("Rygestopguiden" kan evt. bruges som alternativ).

Understreg, at der er tale om frivillige opgaver. Nogle synes, det er dejligt at gøre noget aktivt selv, mens andre vil opleve det som et ekstra krav og en ekstra byrde i en travl hverdag.

DELTAGERE, DER VIL BRUGE ZYBAN ELLER CHAMPIX

Det er vigtigt, at Zyban og Champix introduceres på den første mødegang. Deltagerne skal kort informeres om, hvad Zyban og Champix er, hvordan det virker, samt at det er nødvendigt at gå til egen læge og starte evt. behandling ti dage før rygestoppet (du kan evt. lade dig inspirere af **fv6: Bupropion (Zyban)** og **fv7: Vareniclin (Champix)**).

OPSAMLING

Det er vigtigt ikke at afslutte brat, men at afrunde med en kort opsummering af de væsentlige punkter fra mødet.

Du kan f.eks. sige:

Vi har talt om kursets form og indhold, om jeres egne erfaringer og forventninger og om rygningens mulige følger. I har fået materiale og øvelser, som I kan bruge hjemme, og vi ses næste torsdag...

Efter opsummeringen kan det være godt at spørge, om alle er klar over, hvad de næste skridt er, eller om der er nogen, som er i tvivl om noget. Deltagerne skal her-efter have mulighed for at stille korte afklarende spørgsmål.

Hvis enkelte kursister virker, som om de har brug for en indgående personlig rådgivning, kan det være en god idé at henvise til telefonrådgivning på STOPliniens rådgivning (tlf. 80 31 31 31). Du kan også tilbyde deltagerne at få tilsendt sms'er. Enten fra Slut med Smøger, som deltageren evt. selv kan tilmelde sig, eller fra R siden.dk. Forløbet skal tidsfastsættes i forhold til den aftalte stopdato.

Du kan f.eks. sige:

Jeg kan høre, at du er meget engageret og har mange flere spørgsmål. Det er rigtig godt, for det er et tegn på, at du tager dit rygestop alvorligt, og så har du også gode chancer for at gennemføre det. Men tiden er desværre begrænset nu. Jeg kan derfor anbefale dig at ringe til STOPlinien på 80 31 31 31 og tale med en rådgiver. Eller du kan sende en sms med teksten 'røgfri' til 1231, så bliver du ringet op af en rådgiver fra STOPlinien.

Udlever evt. visitkort til STOP-linien.

INTRODUKTION AF NÆSTE GANG

Afslut med at fortælle deltagerne, at det var rart at møde dem og anerkend dem for, at de nu er i gang med at blive røgfri. Sig, at du ser frem til at se dem næste gang, fortæl lidt om, hvad der skal ske næste gang, og sig så farvel.

ANDEN MØDEGANG

Tema: Forberedelse af de første tre røgfri dage

Forslag til disposition

- Introduktion (ca. 5 min.)
- Deltagerrunde (ca. 20 min.)
- Afhængighed (ca. 15 min.)
- Testen 13 motiver for at ryge (ca. 20 min.)
- Pause (15 min.)
- Fortsat arbejde med testen (ca. 15 min.)
- Abstinenser og nikotinerstatning (ca. 20 min.)
- Opsamling og hjemmeopgaver (ca. 10 min.)

Introduktion

(ca. 5 min.)

Start med at byde deltagerne velkommen og meddele eventuelle afbud til gruppen. Gå derefter i gang med at introducere dagens program. Denne mødegang handler om at styrke deltagerne tro på, at de kan gennemføre de første dage af rygestoppet uden tobak. De skal selv arbejde grundigt med forberedelsen og lægge en personlig plan.

Du kan f.eks. sige til deltagerne:

På sidste mødegang tog I hul på at forberede jeres rygestop. I kiggede på jeres beslutning og begyndte at undersøge, hvorfor I ryger, og hvad der bliver svært, når I skal stoppe. I dag skal I forberede selve rygestoppet og de første røgfrie dage.

Vi starter med en runde, hvor I hver især kan fortælle, hvordan det går lige nu, og hvad I har fundet ud af om jeres rygning siden sidst. Herefter vil jeg give jer noget information om, hvordan man bliver afhængig af tobak og nikotin. I lavede jeres rygeprofil sidste gang, som viste noget om, hvor jeres afhængighed er størst. I dag skal I arbejde videre med testen og bruge den til forberedelsen.

Så holder vi en pause, og derefter samler vi i fællesskab op på jeres personlige forberedelsesplaner.

Derefter skal I høre om de mulige abstinenssymptomer, og hvorfor det kan være en hjælp for nogle at bruge nikotinerstatning. I skal nemlig i dag også finde ud af, om I ønsker at bruge nikotinerstatning, og I kan også få vejledning i, hvordan I skal bruge produkterne.

Deltagerrunde

(ca. 20 min.)

KULILTEMÅLING

Hvis du vælger at benytte kulilteapparatet, kan du gøre det klar og inden deltagerrunden forberede deltagerne på, at de på skift kan få målt deres kulilte. Se f.eks. **ø5: Kuliltemåling – vejledning** og **ø6: Mine kuliltetal**.

SIDEN SIDST OG AKTUEL SITUATION

Du kan eventuelt skrive de områder op på tavlen, som du gerne vil have at deltagerne kommer ind på i løbet af runden.

Du kan f.eks. skrive:

- Rygevaner
- Svære tidspunkter
- De vigtigste tre grunde til at stoppe
- Ønsker til mødet.

Forslag til indledning på runden:

Siden vi var sammen sidst, har I måske tænkt noget mere over jeres rygning. Nogle af jer har registreret jeres rygemønster, eller I har måske allerede ændret på jeres vaner. Jeg vil gerne høre, hvordan det er gået. Vil du starte...?

Nogle deltagere taler meget af sig selv, mens andre har brug for at få stillet konkrete spørgsmål for at kunne fortælle om deres oplevelser og erfaringer. Nedenstående spørgsmål kan være en inspiration til, hvad du kan spørge om i runden.

Eksempler på spørgsmål:

- *Hvad har du fundet ud af om dine rygevaner siden sidste møde?*
- *Er der nogen særlige situationer, som er svære?*
- *Er der bestemte tidspunkter på dagen, hvor cigaretterne er særlig vigtige?*
- *Hvor mange af de cigaretter, du ryger, er vane-cigaretter, som du egentlig godt kunne undvære?*
- *Hvad er især med til at styrke din motivation?*
- *Hvad er med til at modarbejde den?*
- *Hvad er det bedste råd, du kan give dig selv, i forhold til at holde fast i din motivation?*
- *Hvad er især vigtigt for dig, nu hvor du skal forbedre dit rygestop?*
- *Er der noget særligt, du ønsker, at vi skal komme ind på under mødet i dag?*
- *Er der noget bestemt, som kan få dig til at føle dig endnu mere parat til at gennemføre dit rygestop?*

Spørg i dybden og bliv konkret

Hvis en deltager kommer med en vigtig udtalelse under runden, så prøv at spørge i dybden og få vedkommende til at blive meget konkret. Du kan spørge i dybden ved at stille en række spørgsmål, som afdækker forskellige aspekter af det samme emne. Jo mere konkret samtalen med den enkelte bliver, jo mere afklarende bliver den, både for den enkelte og for de andre i gruppen. På den måde får alle på holdet udbytte af at lytte til hinanden. Ukonkret tale bliver ofte overfladisk, og det kan gøre det svært at finde konkrete handlemuligheder.

Som f.eks. hvis kursisten siger:

Jeg bruger rygningen til at berolige mig selv.

Dine muligheder for at spørge konkret og i dybden kunne så være:

- *Hvordan kan en cigaret virke beroligende?*
- *I hvilke situationer bruger du cigaretten til at berolige dig selv?*
- *Når du ryger for at berolige dig selv, gør du det så mest, når du er alene, eller når du er sammen med andre?*
- *Er der situationer, hvor du kan berolige dig selv uden at ryge?*
- *Hvad gør du konkret for at berolige dig selv uden at ryge?*
- *Er det noget, du kan gøre mere af?*

OPSAMLING PÅ HJEMMEOPGAVER

Under runden kan du også spørge hver enkelt deltager, om vedkommende har lavet hjemmeopgaver, og hvordan det er gået med det. Spørg til, hvordan det er gået med at tale med partneren eller kollegerne. Nogle deltagere har undersøgt deres rygemønster (se **Ø11: Undersøg dit rygemønster**). Andre er begyndt at bryde deres vaner (se **Ø12: Råd til forberedelse derhjemme**). Lad kursisterne fortælle, hvad der er kommet ud af forberedelserne.

Der kan være deltagere, som ikke har lavet de hjemmeopgaver, som de fik med hjem sidste gang. Undgå at vurdere deres indsats. Opgaverne er frivillige, og der kan være mange grunde til, at en deltager ikke har løst sin opgave.

Det er godt at holde et gennemgående positivt fokus på deltagerens indsats. Det virker motiverende. Sommetider kommer det ligefrem bag på rygeren, at man anerkender ham frem for at bebrejde ham for det, som han ikke har gjort.

Du kan f.eks. sige:

Det er da flot, at du alligevel er mødt op her i dag, når du har så travlt. Nu har du et par timer her i aften, hvor du kan koncentrere dig om at forberede dit rygestop bedst muligt.

Eller:

Det er godt, at du har lagt mærke til, at du ryger meget. Så ved du, at du er storryger, og så kan du være opmærksom på dét, når du om lidt skal til at forberede dit rygestop.

Afhængighed (ca. 15 min.)

Næste skridt er at informere gruppen om, hvad afhængighed er, hvordan den udvikles, og hvorfor det er svært at komme ud af afhængigheden. Du kan evt. lade dig inspirere af **fv4: Afhængighed af tobak**. Vis evt. også **p6: Definition på afhængighed** og **p7: Udviklingen af afhængighed**. Fremhæv undervejs, at afhængighed både har fysiologiske, automatiserede, psykiske og sociale dimensioner.

Følgende pointer er vigtige at få med:

- Når man ryger, ændres balancen mellem vigtige stoffer i hjernen. Den skæve balance i stofferne snyder kroppen til at tro, at rygning er nødvendigt for overlevelsen.
- Når man er afhængig, sender hjernen stærke signaler til én om at ryge. Man skal bruge meget bevidste strategier for at undgå at ryge, når hjernen sender disse signaler.
- For at komme til at kunne klare sig uden nikotin, må man ofte igennem en læringsproces. Man skal være indstillet på, at det tager tid og energi at lære at gøre tingene på en ny måde i hverdagen.
- Man skal ikke bebrejde sig selv, at man har lyst til at ryge, men i stedet bruge sin vilje til at lære at undgå at ryge, indtil trangene efterhånden forsvinder.
- Man ryger for at få det godt, men i virkeligheden er det også rygningen, som har gjort, at man har det dårligt uden nikotin, f.eks. mht. utilpashed, uro, stress og ubehagelige følelser.

Du kan evt. referere til, hvordan den fysiske afhængighed hænger sammen med de 13 motiver for at ryge (se **p8: 13 motiver for at ryge**).

Du kan også fortælle, hvordan den afhængige ryger bliver nødt til at ryge for at undgå at få ubehag, uro og rygetrang. Du kan bruge **p9: Rygehistorien**. Efterhånden som afhængigheden udvikler sig, flytter rygerens balance sig, så der helst skal være nikotin i kroppen for, at han har det godt. Rygerens velbehag bliver altså hele tiden forstyrret, når nikotin-niveauet daler. Rygerens kropslige balance bliver dermed mere ustabil end ikke-rygerens.

Testen 13 motiver for at ryge

(ca. 20 min)

Meningen med denne øvelse er, at deltagerne på holdet skal begynde at lægge en personlig plan for deres første røgfrie dage. Når deltagerne arbejder i små grupper, styrker det muligheden for, at de kan udveksle erfaringer og lære hinanden bedre at kende.

Du kan f.eks. indlede øvelsen med at sige:

Nu skal I i gang med den egentlige forberedelse. Jeg har her testen med de 13 motiver for at ryge, som I udfyldte sidste gang. Den får I nu tilbage, og så I skal alle sammen vælge ét motiv ud. Det skal være dét ene motiv, som I tror, bliver den allerstørste udfordring de første tre dage af rygestoppet.

Du deler herefter testene ud og giver kursisterne et par minutter til at vælge dét motiv ud, som de vil arbejde med. Når alle har valgt det motiv, som de vil arbejde med, skal du forklare holdet, hvordan de skal arbejde sammen. Inddel holdet i små grupper a tre personer.

Du kan f.eks. sige:

Jeg deler jer om lidt op i nogle små grupper med tre i hver, hvor I på skift kan hjælpe hinanden med at lægge planer for, hvordan I kan klare en udfordring, som I tror I kommer til at stå overfor. På bordet her ligger der nogle små kort med de 13 motiver for at ryge. I skal tage et kort, som svarer til det motiv for at ryge, som I har valgt at arbejde med. Midt på kortet er der nogle linier, hvor I kan skrive jeres egne ideer til, hvad I kan gøre for at blive røgfri. Nederst er der nogle generelle idéer til, hvad I kan gøre.

Prøv at snakke sammen om, hvad I hver især kan gøre for at blive røgfri, og brug ca. fem minutter på hver person i gruppen. Jeg skal nok sige til, når I skal skifte. Forstår I, hvad jeres opgave er?

Du kan gå rundt mellem grupperne og hjælpe efter behov. Kortene med plads til at skrive sine egne strategier ned og med forslag til ideer, finder du i øvelserne (se **Ø10: Slip dine motiver for at ryge**). Her finder du også en vejledning til brug af kortene.

Pause

(ca. 15 min.)

Fortsat arbejde med testen

(ca. 15 min.)

Arbejdet med at forberede sig på de enkelte motiver til at ryge fortsættes nu med hele holdet i fællesskab. Brug evt. præsentation **p8: 13 motiver for at ryge**. Gennemgå hvert enkelt motiv for at ryge og spørg til, hvilke strategier deltagerne har fundet frem til i de små grupper. Hvis der er motiver, som ikke er blevet berørt i grupperne, kan du springe dem over. Så bliver der mest mulig tid til at tale om de motiver, som er aktuelle for gruppen.

Hvis du har en flipover eller tavle til rådighed, kan du skrive strategierne ned undervejs. Du kan evt. også opfordre deltagerne til selv skrive ideerne ned på det relevante kort (se **ø10: Slip dine motiver for at ryge**).

Abstinenser og nikotinerstatning

(20 min.)

ABSTINENSER

Du kan informere om abstinenser ved hjælp af **p10: Nikotinabstinenser**. Derudover kan du bruge **p11: Nikotins påvirkning af nerverne** til at fortælle om, hvad der sker med hjernen, kroppen og psyken, når man stopper med at ryge. Fortæl også om de fysiske og psykiske reaktioner, man kan forvente, når man henholdsvis tager en kold tyrker eller bruger nikotinerstatning. Lad dig evt. inspirere af **fv5: Nikotinerstatning**. Du kan også informere om, at erfaringen viser, at mønsteret for abstinenser og ubehag ofte følger rygemønsteret. Hvis de fleste cigaretter ryges om aftenen, vil det derfor være ekstra vigtigt at være forberedt på ubehag om aftenen og især koncentrere sig om at finde alternative løsninger i denne periode.

Et typisk forløb uden brug af nikotinerstatning ser sådan ud: Abstinensubehaget topper i løbet af to til tre dage og klinger af i løbet af tre til fire uger. Rygetrang og øget appetit kan dog forekomme betydeligt længere. Rygetrang optræder hyppigt i de første dage. Derefter sjældnere og sjældnere. Trangen kommer i "anfald", som varer tre til syv minutter. Kan man tænke på noget andet eller foretage sig noget, mens det står på, overstår det bedre.

Du kan også snakke med kursisterne om, at det kan være meget forskelligt, hvordan man oplever abstinenser. Der kan være forskellige grunde til, at nogle rygere oplever abstinenserne som meget belastende. Det kan f.eks. være:

- At rygeren kun har taget en halvhjertet beslutning, og derfor slet ikke er indstillet på at skulle igennem et vist ubehag for at blive røgfri.
- At rygeren er bange for abstinenssymptomerne og er bange for at blive skør.
- At rygeren tror, at abstinenserne vil vare evigt og vil være lige vanskelige hele tiden.
- At rygeren har katastrofetanker om, at abstinenserne f.eks. vil føre til skilsmisse, social isolation eller fyring.

Snak med deltagerne om deres frygt og forhåbninger med hensyn til abstinenser. Det er ofte meget nemmere at udholde ubehag, når man forstår, hvad det kommer af, og hvis man ved, hvor længe det varer. Så ser man realistisk på det.

Udfyldelse af Fagerstrøms test

Lad deltagerne udfylde **ø13: Fagerstrøms test** eller brug testen i "Rygestopguiden". Hvis deltagerne allerede har udfyldt testen i forbindelse med registrering til rygestopbasen på første møde, kan du i stedet uddele den udfyldte test.

Testen kan bruges til at vurdere graden af den fysiske afhængighed. Testen kan dog ikke fuldstændig forudsige risikoen for abstinenser, og testen skal derfor også sammenholdes med kursisters erfaringer med abstinenser ved tidligere rygestopforsøg. Jo højere score i testen og jo flere tidligere erfaringer med abstinenser, jo større rolle kan erstatning evt. spille som redskab til at mindske abstinenser. Rygere med mild afhængighed, som ryger mindre end ti cigaretter om dagen og har en Fagerstrøms score på mindre end tre, skal opfordres til først at prøve et rygestop uden brug af nikotinerstatning.

Testen kan somme tider være misvisende, blandt andet hvis rygeren inhalerer særlig kraftigt eller særlig let. Hvis personen ryger mange cigaretter, men ikke inhalerer særlig kraftigt, kan det give en overvurdering af den fysiske afhængighed. Hvis han derimod ryger få cigaretter, men inhalerer dybt, kan det give en undervurdering af hans afhængighed. I tvivlstilfælde kan man sammenholde Fagerstrøms score med resultaterne fra kulilletesten. Se vejledende skema **fv5: Nikotinerstatning**.

Deltagerne skal nu til at tage stilling til, om de ønsker at bruge nikotinerstatning i forbindelse med deres rygestop. Det er vigtigt, at du fremlægger fordele og ulemper ved brugen af nikotinerstatning så sobert og faktisk som muligt, så den enkelte ryger får mulighed for selv at tage stilling til, hvordan han ønsker at gennemføre sit rygestop. Du kan anbefale nikotinerstatning til de mere afhængige rygere og understrege, at det er et redskab, som kun bør bruges i en overgang, og at man bør få rådgivning i doseringen og nedtrappe efter en til tre måneder. Statistisk set øger anvendelsen af nikotinpræparater sandsynligheden for succes med rygestoppet for meget afhængige rygere. Men

nikotinpræparater løser ikke alle problemerne ved et rygestop.

Du bør derfor også gøre opmærksom på, at brugen af nikotinerstatning er én af måderne at bekæmpe rygetrang på. Motion, vejrtrækningsøvelser, afledningsteknikker, social støtte og ændring af daglige rutiner er andre måder at bekæmpe trangen på. Uanset om man vælger at bruge nikotinerstatning eller ej, er det nødvendigt på længere sigt at have forskellige måder at modstå rygetrangen på. Der vil også opstå situationer, hvor man får rygetrang, når man har været røgfri og nikotinfri i længere tid, og så er det godt at have andre strategier end indtagelse af nikotin.

Om fordelene kan du f.eks. sige:

Fordelen ved at anvende nikotinpræparater er, at det opdeler rygestoppet i to forløb. Først en periode, hvor man kan koncentrere sig om at forandre sin livsstil og sine vaner, og derefter en periode, hvor man langsomt og kontrolleret kan trappe nikotinerstatningen ned. Brug af erstatning mildner abstinenserne. Nikotinerstatning virker langsommere i hjernen, end nikotin fra cigaretterne gør, og det lindrer derfor ikke abstinenserne lige så hurtigt, som cigaretterne gør. Derfor kan man godt opleve, at man får rygetrang, selvom man bruger erstatning. Men trangen er ikke så slem, som hvis man bare tager en kold tyrker.

Brug af nikotin i erstatningsprodukter har den fordel, at man undgår de ca. 4.000 giftstoffer, som findes i cigaretterne ud over nikotinen. Det er altså bedre at tage nikotinerstatning, end det er at ryge, selv om det vedligeholder afhængigheden af nikotin i en periode. Brugen af erstatning kan være et vigtigt skridt på vejen til at slippe cigaretterne. Nikotinprodukterne kan altså være en hjælp for de personer, som er meget plaget af abstinenssymptomer, og hvor det er abstinenssymptomerne, som risikerer at udløse et tilbagefald.

Om ulemperne kan du f.eks. sige:

Ulempen ved at bruge erstatning er, at så længe man tager nikotin, bliver man også ved at være afhængig af nikotin. Ulempen kan også være, at man – især med tyggegummi – kan risikere et langtidsforbrug. Endelig er der økonomi forbundet med brug af nikotinerstatning. Den svarer dog nogenlunde til prisen for at ryge og varer kun, til man trapper ud af forbruget.

Der er to forskellige former for erstatning: En aktiv form som f.eks. tyggegummi, inhalator og resoriblet og en passiv form som plaster. Man kan bruge én af formerne eller kombinere dem. Plastre giver sandsynligvis den mindste risiko for langtidsforbrug og bør derfor være første valg. Tyggegummi og sugetabletter giver den største risiko for langtidsforbrug og bør derfor så vidt muligt kun bruges i højrisikosituationer, f.eks. til erstatning af morgensmøgen. Til dækning af det daglige behov bør plasteret være første valg, evt. suppleret af inhalator, som ikke afgiver så meget nikotin og formentligt ikke giver langtidsforbrug. Når deltagerne har udfyldt Fagerströms test, og I har fundet ud af, hvor mange point, de hver især har, kan I finde ud af hvilke produkter, der vil passe til dem ved at se på **p12: Produkttyper og deres anvendelsesområde.**

De gennemgåede informationer diskuteres evt. i en kort grupperunde, hvor deltagerne kan udveksle deres tidligere erfaringer med abstinenser og nikotinpræparater. Du kan her være opmærksom på myter om f.eks. vægtstigning og varigheden af abstinenser og korrigerer eventuelle misopfattelser.

Medicinalfirmaerne må ikke udlevere prøvepakker til andre end læger. Det betyder, at du eller den institution, du arbejder for, evt. selv skal købe demonstrationsprodukter. Nogle af producenterne udleverer placebo-produkter, så man kan afprøve og smage dem. Kontakt de enkelte firmaer og hør, hvad de kan tilbyde.

I den praktiske samtale om produkterne kan du komme ind på følgende:

- Vis de forskellige præparater og lad kursisterne kigge på pakkerne og indlægssedlerne.
- Snak med kursisterne om deres pointtal fra Fagerströms test og deres tidligere erfaringer og find ud af, hvilket præparat der passer til den enkelte.
- Når man bruger nikotintyggegummi og lignende produkter, indøver man nye vaner, hvor nikotinafhængighed indgår, hvorimod plasteret afgiver nikotin uafhængigt af, hvilken situation, man er i.
- Giv tips til korrekt brug af de enkelte midler til hver enkelt deltager.
- Anbefal korrekt dosering, og gør opmærksom på, at underdosering gør brugen af nikotinerstatning mindre effektiv.
- Forklar kursisterne, at der kan være forskel på de indholdsangivelser af nikotin, der findes på erstatningsprodukterne, og dem på cigaretpakkerne.

- Gentag, at der ikke er tale om mirakelmidler, men om et praktisk redskab, der mildner abstinenserne.
- Udlever arket **fv5: Nikotinerstatning** fra 'Faglig viden'.
- Fortæl kursisterne, at de kan få yderligere rådgivning på apoteket, hvis der opstår problemer eller spørgsmål til erstatning inden næste mødegang.
- Fortæl, at man bruger produkterne i mellem en og tre måneder, inden man trapper ned, og at man bør lægge en plan for sin nedtrapning.

Du kan lægge kopier af ekstra idélister, som deltagerne kan tage med hjem, hvis de ønsker det.

ø15: Rygestopmetoder

ø16: Idékatalog til abstinenshåndtering

ø17: Afledningsteknikker

ø18: Åndedræts- og afspændingsøvelser

ø19: Idéer til belønning

Opsamling og hjemmeopgaver

(ca. 10 min.)

Det er vigtigt, at alle på holdet er afklarede med, hvad de vil arbejde med til næste gang og særligt, hvordan de forbereder sig på stopdagen, og på dagene indtil næste møde. Du kan derfor sammen med deltagerne lave en kort opsummering af, hvad I har talt om i dag, og du kan spørge, om alle ved, hvad de vil arbejde med.

Uddel evt. **ø14: Min liste med korte råd**

I får nu en personlig huskeliste, som I kan bruge som supplement til jeres kort med gode ideer til ikke at ryge. I får alle sammen to minutter i ro og fred, hvor I inden i jer selv gennemgår de strategier, I har fundet frem til, at I vil bruge.

Efter de to minutter er gået gennemgås deltageres strategier kort i fællesskab:

Nu kan I, hvis I har lyst, skrive flere redskaber på, som I vil bruge, når I kommer hjem.

Når det er gjort, afslutter du mødet.

Du kan f.eks. sige:

Nu skal vi til at slutte for i dag. Vi har aftalt, at I holder op med ryge på X-dag, d. X kl. X Hvis I har behov for det, kan I tage kopier med hjem af idéer til åndedrætsøvelser, afspænding og idéer til, om I skal trappe ned eller ryge mere den sidste aften.

TREDJE MØDEGANG

Tema: Hjælp til de akutte problemer i den første del af handlefasen

Forslag til disposition

- Introduktion (ca. 5 min.)
- Deltagerrunde (ca. 30 min.)
- Risikosituationer (ca. 25 min.)
- Pause (10 min.)
- Stop et begyndende tilbagefald (ca. 15 min.)
- Belønning og rygestop (ca. 10 min.)
- Netværket og rygestop (ca. 15 min.)
- Opsamling og hjemmeopgaver (ca. 10 min.)

Introduktion

(ca. 5 min.)

Hovedformålet med rådgivningen på denne mødegang er at støtte deltagererne i deres rygestop. Du kan hjælpe deltagererne med at finde løsninger på de vanskeligheder, som er opstået i forbindelse med rygestoppet, så de bliver i stand til at fastholde deres rygestop frem til næste møde. Emnerne for deltagerrunden er positive oplevelser i forbindelse med rygestoppet, abstinenssymptomer, fristelser og akutte risikosituationer.

Når du har meddelt eventuelle afbud, kan du indlede mødet med f.eks. at sige:

Vi starter med en runde, hvor I fortæller, hvordan det er gået med at stoppe. Efter pausen går vi i gang med at snakke om, hvordan I kan undgå at ryge, når I kommer i en såkaldt risikosituation. Det vil sige situationer, hvor der er stor risiko for at falde i, og hvor I har brug for at være meget bevidste om, hvad I skal gøre for ikke at falde i.

Lad os starte på runden. Jeg er spændt på at høre, hvordan det er gået med at stoppe siden sidst. I må meget gerne fortælle om både det, der er gået godt, og som I er glade for i forbindelse med rygestoppet, og om det, som I synes er svært ved at være røgfri.

Deltagerrunde

(ca. 35 min)

Evt. kuliitemåling, se s. 19.

SIDEN SIDST OM RYGESTOPPET OG OM STRATEGIERNE TIL IKKE AT RYGE

Nedenfor er der en række spørgsmål, som du kan bruge som inspiration, når du skal stille spørgsmål til deltagerne i runden. Ved at stille spørgsmål på følgende måder hjælper du hver enkelt person til at blive konkret i fremlæggelsen af sin situation. Dette skaber bevidsthed om særlige følelser og adfærd hos deltagerne, som har betydning for deres fastholdelse af rygestoppet fremover. Der skal være tid til, at alle kan fortælle, hvordan det er gået med at stoppe. Du kan undervejs inddrage ting, personen har fortalt ved de tidligere møder.

Praktisk forberedelse:

Du kan eventuelt skrive de emner op på tavlen, som du gerne vil have, at deltagerne kommer ind på under runden. Og du kan med fordel skrive problemstillinger op, som I kommer ind på senere på mødet.

Du kan f.eks. skrive:

- *Hvordan stoppede du?*
- *Hvad er du glad for i forbindelse med dit rygestop?*
- *Har du abstinenser?*
- *Hvornår er det sværest?*
- *Hvordan har du undgået at ryge?*

Igangsættende og uddybende spørgsmål kan være:

- *Er du stoppet med at ryge?*
- *Hvordan gjorde du?*
- *Hvordan er det at være røgfri?*
- *Er der noget, der har været svært i forbindelse med at stoppe?*
- *Er det gået værre eller bedre, end du forventede?*
- *Beskriv de abstinenser, du har haft*
- *Hvad har du gjort for at klare abstinenserne?*
- *Har du haft rygetrang?*
- *Hvordan klarede du rygetrangen?*
- *Hvordan har din forberedelse virket?*

Normalisering og perspektiv til rygestoppet

Deltagererne har brug for anerkendelse, støtte og påskønnelse for deres anstrengelser. Individuel tid og opmærksomhed virker i sig selv som en belønning. Du skal derfor give mest opmærksomhed til den adfærd, der skal styrkes, nemlig rygestop og røgfrihed. Der skal også være plads til, at deltagererne kan give hinanden ros og anerkendelse.

Når du giver anerkendelse, så prøv at være opmærksom på, om der er situationer, som har været særlig svære for den enkelte at håndtere, og anerkend ham for at have klaret netop dét. Det vil styrke hans tro på sig selv.

Du kan f.eks. sige:

Jeg kan huske, at du sagde sidste gang, at du var nervøs for, hvordan det skulle gå til din voksnes fødselsdag to dage efter rygestoppet. Du klarede dig altså igennem hele dagen uden at ryge, selv om der var nogle tidspunkter, hvor du følte dig fristet. Hvordan gjorde du det?

Det er vigtigt, at deltageren får mulighed for konkret at fortælle, hvordan han har båret sig ad, så de andre deltagere kan lære af hans erfaringer.

De første dage efter et rygestop kan være barske og næsten kriseprægede for nogle. I disse tilfælde er det vigtigt at normalisere oplevelsen og udvise forståelse. Ved at sætte oplevelsen i perspektiv kan du indgyde håb hos deltageren om, at lidelserne vil få en ende, og om at fordelene ved at være røgfri gradvist vil træde tydeligere frem.

Du kan f.eks. sige:

Jeg kan godt forstå, at du synes, at det er ubehageligt lige nu. Det er irriterende ikke at kunne sove og være rastløs en stor del af tiden. Det er ligesom en følelse af ikke helt at være sig selv. Det er meget normalt at have det sådan den første tid. Heldigvis bliver det ikke ved. Om to til fire uger vil symptomerne have fortaget sig, og så vil du meget bedre kunne nyde fordelene ved at være røgfri.

Det er også vigtigt, at du hjælper personen med at identificere og udfordre eventuelle tanker, som gør rygestoppet endnu mere stressende. Det er meget normalt at folk, der har mange abstinenser, også får katastrofepreægede tanker.

Det kan være tanker som:

- Jeg bliver sindssyg, hvis jeg ikke ryger
- Det ender med, at jeg bliver skilt, hvis jeg bliver ved med at være så urimelig overfor min kæreste
- Det ender med, at jeg bliver fyret fra mit job, hvis jeg bliver ved med ikke at kunne koncentrere mig og være så irriterende.

Hjælp dernæst deltageren med at overbevise sig selv om, at rygestoppet ikke vil medføre nogen form for reel katastrofe. Det er tværtimod en positiv handling, som viser, at han sætter pris på sig selv og sit liv. Handlingen viser, at han tror på, at det vil give ham en bedre livskvalitet, når de første uger er overstået. Du kan spørge ind til tankerne og lade deltageren komme med bevis for og imod at de skulle være realistiske. På den måde får han sagt tankerne højt og får gjort dem mindre skræmmende.

Rygestop uden nikotinerstatning

Til deltagere, der ikke har brugt nikotinerstatning, kan du f.eks. sige:

Det lyder som om, det har været meget svært for dig at undvære cigaretterne, og at du har haft mange abstinenser. Jeg kan godt forstå, at du synes, det er hårdt. Men det er meget normalt at have det sådan, når man lige er stoppet. Det tager nogle uger, før kroppen begynder at vænne sig til ikke at få nikotin. Den skal til at finde en ny balance.

Det er vigtigt at tænke på, at det ikke bliver ved med at være så slemt. Efter ca. tre uger, det vil sige om ca. to en halv uge, vil du have det bedre. Så har kroppen vænnet sig til ikke at få nikotin, og så begynder den at falde til ro. Det er flot, at du har klaret fire dage nu.

Rygestop med nikotinerstatning

Til deltagere, som bruger nikotinerstatning, kan du f.eks. sige:

Det lyder som om, det har været et stort skridt for dig at slippe cigaretterne. Selv om du bruger nikotinerstatning, oplever du alligevel, at du har mange abstinenser. Det kan være, at du skal have justeret dosis.

Der kan også være en anden grund til, at du oplever, at du har abstinenser. Du får nemlig nikotinen meget langsomt gennem nikotinerstatning, end du er vant til fra cigaretterne.

Ingen af nikotinerstatningsprodukterne giver det samme kick som cigaretterne. Din krop vil stille og roligt vænne sig til denne forandring. Om en uge eller to vil du ikke opleve den samme akutte trang til at ryge. Det kan godt være, at du stadig vil savne det kick, som cigaretten giver, men det er noget af det, man må sige farvel til, når man holder op med at ryge.

Deltagere, som har røget efter stopdagen

Hvis der er én på holdet, som ikke har gennemført sit rygestop, kan du kort undersøge, hvorvidt det drejer sig om en svipser, et tilbagefald efter stoppet, eller om deltageren evt. slet ikke har forsøgt at stoppe. Undgå at udtrykke ærgrelse, at problematisere eller at komme med negative vurderinger. Gå heller ikke ind i en diskussion med deltageren, hvis han selv begynder at problematisere sin manglende røgfrihed. Bevar en positiv indstilling.

Svipser

En svipser er kendetegnet ved, at personen har røget én eller få cigaretter, og derefter har genvundet kontrollen. Ved en svipser vil den grundlæggende motivation for rygestoppet fortsat være til stede, men personen er blevet overrasket over en særlig risikosituation.

Du kan i sådanne tilfælde f.eks. sige:

Det er flot, at du har været røgfri i x dage. Bortset fra den ene cigaret, du røg, har du gennemført at være røgfri i det antal dage, som du havde besluttet. Det er vigtigt, at du nu får lagt en god plan for, hvordan du kan undgå svipsere i fremtiden. .

Tilbagefald

Et tilbagefald er kendetegnet ved, at personen har haft en svipser og ikke har formået at stoppe op igen, men er fortsat med at ryge. Han ryger måske mindre end tidligere, men er under gradvis optrapning tilbage til det gamle mønster. Tilbagefaldet kan også i nogle tilfælde skyldes, at personen helt har opgivet sit rygestop og har besluttet sig for at ryge videre. I sidstnævnte tilfælde vil rygeren som regel springe fra kurset.

Et tilbagefald skyldes ofte manglende tro på egne evner, stor rygetrang og mangelfulde strategier til at håndtere dette.

Hvis en deltager er i tilbagefald, kan du f.eks. sige: *Det var godt, at du kom i dag. Du stoppede med at ryge den dag, du havde planlagt, så du har fået en erfaring med at stoppe. Du har fortalt, at det kom bag på dig, at du fik så stor rygetrang, og at du ikke vidste, hvad du skulle gøre. Efter pausen skal vi snakke om risikosituationer, hvor du kan arbejde med at finde flere strategier til, hvad du kan gøre, når du får rygetrang.*

Henvis evt. til **ø20: Svipser eller tilbagefald.**

Manglende rygestop

Hvis deltageren slet ikke har forsøgt at stoppe, kan du f.eks. sige:

Det er godt, at du er kommet alligevel. På mødet her har du mulighed for at lytte til, hvordan det er gået med at stoppe for de andre. Det kan være, at du i løbet af mødet finder ud af, at du stadig er i tvivl, om du ønsker et rygestop. Hvis du derimod beslutter dig for, at du godt vil prøve at stoppe, inden vi ses igen næste gang, skal vi have sat en ny stopdato inden for de næste par dage.

Du kan evt. foreslå deltageren at kigge på øvelsen fra første gang: **ø7: Derfor røgfri.**

AFSLUTNING AF DELTAGERRUNDEN

Du kan afslutte runden med endnu en gang at anerkende alle for deres indsats. Du kan også fortælle, at det at lære at leve uden cigaretter er en læringsproces, som tager noget tid.

Du kan f.eks. sige:

Det er en proces at stoppe med at ryge, og man skal lære en masse nyt. Man skal lære nye måder at tænke på og nye måder at handle på. Det er I alle sammen kommet godt i gang med. I har alle sammen været åbne og har lyttet til hinanden. Jeg håber, at I kan lade jer inspirere af hinanden og bruge hinandens erfaringer på en god måde.

Risikosituationer

(ca. 25 min.)

Blikket rettes nu fremad mod de næste syv dage. Gruppen skal i gang med at arbejde med risikosituationer med henblik på at forebygge tilbagefald. Rådgiverens opgave er at stimulere deltagerne til at forudsige risikosituationer og lave konkrete strategier herfor.

Du kan f.eks. indlede arbejdet med risikosituationer med at sige:

I har nu hver især fortalt, hvordan det er gået med jeres rygestop. Nogle af jer har allerede fortalt lidt om, hvordan I har håndteret risikosituationer. I skal nu alle sammen arbejde videre med at finde jeres særlige risikosituationer og lægge strategier for, hvordan I vil håndtere dem. Men først vil jeg kort fortælle, hvordan et tilbagefald kan begynde og udvikle sig, sådan at I kan lære at genkende tegnene på, at I er på vej ud i et tilbagefald.

Du skal generelt stimulere deltagerne til selv at finde løsningerne, men du kan selvfølgelig give gode råd og idéer undervejs, hvis det er nødvendigt. Det kan f.eks. være relevant at opfordre til fysisk aktivitet. Du kan evt. lade dig inspirere af **fv12: Fysisk aktivitet og rygestop** og samle ideerne op fra øvelserne ved sidste mødegang.

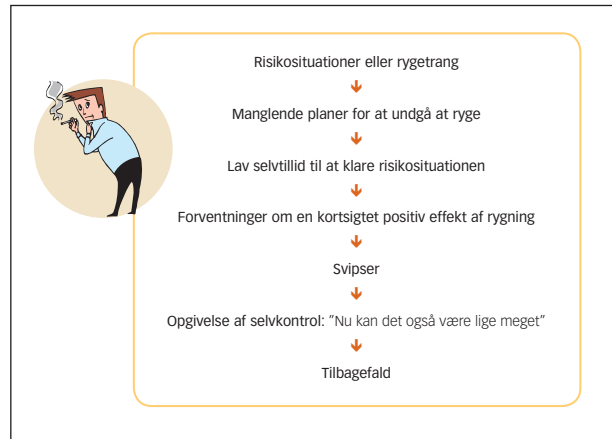
Giv på dette møde meget konkrete og kortfattede råd. Husk, at opgaven på dette tidspunkt først og fremmest er at give hjælp til de akutte problemer – ikke at igangsætte større adfærdsforandringer på motionsområdet eller kostområdet.

INFORMATION OM RISIKOSITUATIONER

Når du skal give information om, hvordan risikosituationer opstår og udvikler sig, kan du f.eks. sige:

Et tilbagefald kommer sjældent som en bevidst beslutning om at droppe rygestoppet. Som regel sker det, at man bliver fristet eller presset til bare at tage en enkelt cigaret. Men som tidligere fortalt, så får man hurtigt lyst til at ryge en enkelt mere, og pludselig tager den ene cigaret den anden. Man beslutter sig så måske for at ryge resten af dagen og så stoppe igen i morgen eller efter weekenden. Men inden man får set sig om, har man helt mistet kontrollen.

Du kan eventuelt vise **p13: Tilbagefald**.



Du kan evt. forklare forløbet sådan:

Man møder måske en situation, man ikke har forberedt sig på og bliver fristet. Man kommer til at tænke på alt det rare, der er ved at ryge. Så tager man én svips. Fordi man nu har lavet noget dumt, så bliver man skuffet over sig selv, eller man bliver sådan lidt fandenivoldsk og oprørsk. Så tænker man, at nu er det lige meget, om det er én eller flere cigaretter, for nu er skaden jo sket. Og så ryger man nogle flere, indtil man helt opgiver kontrollen og f.eks. fortæller sig selv, at man ikke kan finde ud af at holde op.

I skal altså først og fremmest gøre alt for at forhindre, at I tager den første cigaret. Det gør I ved at være vågne over for jeres risikosituationer. De særligt vigtige risikosituationer er for mange: Rygetrang, negative følelser som tristhed, vrede og stress, abstinenser, alkohol, festlige lejligheder og samvær med andre rygere.

Vis evt. **p14: Risikosituationer**.

INDIVIDUEL ØVELSE: TÆNK PÅ DE VÆRSTE RISIKOSITUATIONER

I får nu tre minutter til at tænke de næste syv dage igennem. I skal forudse, så godt I kan, hvad der bliver den største risiko for jer, og hvad I skal lægge planer for. I må gerne skrive ned, hvad det er for nogle situationer, I tænker på, men I kan også bare have det inde i hovedet.

Deltagererne sidder hver især i tre minutter og tænker over de næste syv dage.

ØVELSE I SMÅ GRUPPER: FIND STRATEGIER OVERFOR RISIKOSITUATIONER

Øvelse i tremandsgrupper – 15 min.

Du kan instruere dem ved f.eks. at sige:

Nu skal I ligesom sidste gang i tremandsgrupper hjælpe hinanden med at lægge strategier. Hvis I har lagt dem, så kan I fortælle hinanden, hvad de går ud på. I kan hjælpe hinanden med at blive endnu mere konkrete og detaljerede ved at stille spørgsmål til hinanden. Men husk, at I ikke må kritisere hinandens strategier. I skal bakke op om hinandens strategier. Det er altid godt at have mere end én strategi til hver risikosituation. I får hver et papir med ud i grupperne, hvor I kan skrive jeres strategier ned, eller I kan bruge kortene til at slippe afhængigheden.

Du giver dem **ø21: I følgende situationer...** og instruerer dem i, at de har ca. et kvarter. Du går rundt og hjælper efter behov. Brug også **ø22: Når jeg mærker...** Husk at sige, hvornår de skal bytte.

Efter ca. 15 minutter i de små grupper kan du evt. lave en kort opsamling i plenum, hvor du spørger, om alle har fundet deres risikosituationer. Du kan opfordre deltagerne til at stille spørgsmål, hvis der er noget, de er i tvivl om med hensyn til de strategier, som de har fundet frem til. Du kan også skrive alle strategier op på tavlen – så deltagerne kan lade sig inspirere af hinandens strategier.

Pause (10 min.)

Lav evt. et lille fysisk træningsprogram før pausen, **ø23: Pausegymnastik.**

Det er ikke meningen, at strategierne skal sigte mod, at deltagerne skal undgå rygetrang. Tanken er, at de netop skal udvikle strategier og teknikker, som kan forhindre, at oplevelsen af rygetrang fører til, at de ryger. Et meget vigtigt arbejde i forbindelse med rygestop er at lære at turde mærke trang og samtidig undersøge de tanker og følelser, der er forbundet dermed. Dette er netop fundamentet for at kunne håndtere trangen. Det er vigtigt at deltagerne får en forståelse af, at det ikke er farligt at opleve rygetrang, men at trang er et signal om, at de skal gøre noget andet, end det de p.t. er i gang med.

Stop et begyndende tilbagefald (ca. 15 min.)

Selvom deltagerne har forberedt sig godt på alle tænkelige risikosituationer, kan det alligevel smutte for dem, så de kommer til at ryge en enkelt cigaret. De skal derfor være forberedt på, hvad de vil gøre for at stoppe et tilbagefald, hvis de en dag skulle komme til at ryge en cigaret.

Du kan f.eks. sige:

Selv om jeres rygestop går rigtig godt, kan I komme ud for, at I en dag bliver så fristede, at I ryger. I skal derfor forberede jer på, hvordan I vil stoppe et tilbagefald, som er startet. Hvis I opdager, at I er ved at ryge eller har sagt ja tak til en cigaret, hvad vil I så gøre? Noget af det, man kan, er f.eks. at gå udenfor, ringe til en ven eller kigge på sine grunde til at holde op med at ryge. Brug et minut på at tænke på, hvad I vil gøre, og fortæl herefter jeres sidemand om jeres plan.

Deltagerne får først et minut til at sidde og overveje og derefter ca. to gange to minutter til at dele planen med sidemanden.

Belønning og rygestop (ca. 10 min.)

Mange rygere bruger cigaretterne som den vigtigste belønning, når de har arbejdet eller anstrengt sig mentalt eller følelsesmæssigt. Belønning forstærker den adfærd, som man ønsker at fortsætte, og det er derfor vigtigt, at eks-rygerne finder nye måder at belønne sig selv på. De skal lære at belønne sig med andet end cigaretter både for almindelige anstrengelser og for at være røgfri.

Du kan vise **p15: Idéer til belønning.**

Du kan f.eks. sige:

Nu har vi talt meget om, hvordan I undgår at falde i vandet. For at bevare motivationen for at være røgfri er det vigtigt at finde nogle måder at belønne sig selv på. Nu kan I jo ikke længere belønne jer selv ved at ryge, så derfor skal I finde nye måder.

Her er nogle idéer til, hvordan man kan belønne sig selv på andre måder end ved at ryge. Er der nogen af jer, som allerede bruger nogle af dem? Hvis I har flere idéer til, hvordan man kan belønne sig selv, må I gerne komme frem med dem.

Netværket og rygestop

(ca. 15 min.)

Når rygeren lige er stoppet med at ryge, er det vigtigt, at han føler, at der er nogen, der bakker ham op. Det er især nødvendigt, at de personer, som han eventuelt bor sammen med, viser forståelse for hans ønske om at være røgfri og ikke modarbejder det.

Du kan f.eks. sige:

Det sidste, som vi skal nå at snakke om er, hvordan jeres omgivelser påvirker jeres rygestop. For de fleste af jer er det sikkert sådan, at der er nogen, som støtter jer meget, og nogen, som ikke rigtig støtter jer eller ligefrem modarbejder jer. Det er vigtigt, at finde ud af, om der er nogen af de mennesker, som I er meget sammen med, der ikke støtter jer. Hvis der er det, kan I prøve at snakke med dem og fortælle dem, hvordan I godt kunne tænke jer, at de skulle støtte jer.

Nogle gange tror man, at folk selv kan regne ud, hvad de skal gøre. Men det kan de ikke altid, og så er det en stor fordel, hvis man fortæller dem mere præcist, hvad det er, man gerne vil have, de skal gøre eller lade være med. Der kan også være nogen, som gerne vil støtte jer endnu mere, end de allerede gør, hvis I forklarer dem, hvad de kan gøre for at hjælpe jer.

Øvelse:

Brug fem minutter på at tænke jeres netværk igennem mht. de næste syv dage. Er der nogen af dem, som I skal være sammen med, som det kunne være godt at snakke med? I kan f.eks. snakke om, hvordan de kan støtte jer. I må gerne bruge kopiarket "Ham / hende skal jeg snakke med".

Del kopiarket ud og lad kursisterne sidde og tænke over det hver især (**Ø24: Ham/hende skal jeg snakke med**).

Brug til sidst fem minutter på at undersøge, om der er nogen, som har brug for idéer til, hvordan de kan snakke med de personer, som ikke støtter eller ikke støtter nok.

Opsamling og hjemmeopgaver

(5 min.)

Slut mødetiden af med at give plads til kommentarer og nogle sidste afklarende spørgsmål, og fortæl deltagererne, at de kan kigge på tag-selv-bordet, om der er nogle af de ekstra ark, som de kan bruge.

TAG-SELV-BORD MED KOPIARK

Du kan lægge kopier af ekstra idélister til deltagererne, som de selv kan tage med hjem, hvis de ønsker det:

Ø10: Slip dine motiver for at ryge (kort)

Ø16: Idékatalog til abstinenshåndtering

Ø17: Aflledningsteknikker

Ø18: Åndedrætsøvelser & afspændingsøvelser

Ø19: Idéer til belønning

Ø25: Brug hænderne til noget

FJERDE MØDEGANG

Tema: Fastholdelse af motivation, fysisk aktivitet, stresshåndtering og humørsvingninger

Forslag til disposition

- Introduktion (ca. 5 min.)
- Deltagerrunde (ca. 35 min.)
- Pause (ca. 10 min.)
- Sundhed og rygestop (ca. 10 min.)
- Fysisk aktivitet og rygestop (ca. 15 min.)
- Stress og rygestop (ca. 20 min.)
- Humørsvingninger og rygestop (ca. 15 min.)
- Opsamling og hjemmeopgaver (10 min.)

Introduktion

(5 min.)

Målsætningen for dette møde er, ligesom ved sidste møde, at styrke deltagerens optimisme og tro på, at de kan fastholde rygestoppet frem til næste mødegang om en uge. Men formålet er også at runde nogle temaer, som rækker endnu længere frem i tid, nemlig kropslige og helbredsmæssige gevinster, motion, stress og humørsvingninger.

Når du har meddelt eventuelle afbud, kan du indlede mødet med f.eks. at sige:

Først skal vi bruge noget tid på at tale om, hvordan det er gået siden sidst, og hvordan det går lige nu. Herefter bruger vi noget tid på at tale om alle de gevinster, I opnår ved et rygestop. Vi skal også tale om motion, stress og de humørsvingninger, som kan opstå i forbindelse med et rygestop.

Deltagerrunde

(ca. 35 min)

Evt. kuliltemåling under runden, se s. 19.

SIDEN SIDST OM RYGESTOPPET OG OM STRATEGIER TIL IKKE AT RYGE

Nedenfor er der en række spørgsmål, som du kan bruge som inspiration, når du skal stille spørgsmål til deltagerne i runden. Ved at stille spørgsmål hjælper du hver enkelt person til at blive konkret i fremlæggelsen af sin situation. Dette skaber bevidsthed om særlige følelser og adfærd hos deltagerne, som har betydning for deres fastholdelse af rygestoppet fremover. Der skal være tid til, at alle kan fortælle, hvordan det er gået siden sidst, og hvordan de har det lige nu. Du kan undervejs inddrage ting, personen har fortalt ved de tidligere møder.

Praktisk forberedelse:

Du kan eventuelt på forhånd skrive de emner op på tavlen, som du gerne vil have, at deltagerne kommer ind på under runden.

Du kan f.eks. på forhånd skrive:

- *Hvilke forandringer har du mærket?*
- *Hvilke tidspunkter er svære?*
- *Hvordan har andre reageret?*
- *Hvordan har du undgået at ryge?*
- *Hvad er du mest stolt af?*
- *Hvad er den største effekt, det har givet?*
- *Hvad optager dig mest lige nu?*

De problemstillinger, som dukker op i runden, kan du løbende skrive op på tavlen. Så kan du prioritere, hvilke problemstillinger I skal komme ind på senere i løbet af mødet.

Igangsættende og uddybende spørgsmål til deltagerne kunne være:

Rygestoppet

- *Hvordan går det med dit rygestop?*
- *Hvordan har det været?*

Positive erfaringer med rygestoppet

- Hvilke fordele kan du allerede nu mærke ved at være stoppet?
- Hvilken betydning har det for dig, at du nu har holdt rygestoppet så lang tid?

Opmærksomhed fra andre

- Hvilke reaktioner har du mødt fra andre på dit rygestop?
- Hvad siger familie og venner?
- Er der nogen, som frister dig til at ryge?

Svære situationer

- Hvilke situationer er særligt svære?
- Hvordan er det gået med abstinenserne siden sidst?
- Hvordan er det gået med det, du var bekymret for sidst?

Handling – hvad er vigtigt

- Hvor skal du særligt være på vagt?
- Hvilke strategier har du brugt for at klare dem?
- Hvilke andre måder kan du håndtere det på?
- Hvad er vigtigt for, at du fortsat kan holde fast i rygestoppet?

Når en deltager er begyndt at spise mere og bekymrer sig om vægten

Det kan være, at der er deltagere, som under deltagerunden kommer ind på bekymringer over vægten eller på problemer med deres trang til at spise. Hjælp da med at afdække problemet, spørg ind til bekymringerne og giv nogle korte, hjælpende kommentarer, som kan støtte indtil næste møde. I det følgende er der nogle forslag til, hvordan du kort kan undersøge deltagerens problem i runden og evt. give en foreløbig hjælp:

Du kan f.eks. spørge:

- Hvilke bekymringer gør du dig?
- I hvilke situationer spiser du?
- Hvad får dig til at spise?
- Er der situationer, hvor du vælger at gøre noget andet end at spise?

Det er vigtigt at understrege, at den ekstra spisning som regel sker i en overgangsfase lige efter rygestoppet, når abstinenserne er værst, og at det således ofte er et spørgsmål om et begrænset tidsrum, før spisningen igen bliver normal.

Herefter kan du, hvis der er behov for det, evt. give nogle helt konkrete korte anbefalinger til kosten (du kan evt. lade dig inspirere af **fv9: Mad og rygestop**).

Tilføj, at der efter pausen bliver mulighed for lidt grundigere samtale om motion og om trangen til at spise.

Når en deltager klager over stress og humørsvingninger, tristhed eller irritabilitet

Der kan være deltagere, som under runden beskriver problemer med stress, tristhed eller irritabilitet. Ligesom med vægtproblemet gælder det om i runden at afdække problemets karakter og give støttende hjælp her og nu ved at stille åbne spørgsmål (du kan evt. lade dig inspirere af eller vise: **p16: Stress og rygestop**, **p17: Humørsvingninger og rygestop** og **p18: Rygestop gavner humøret**).

I det følgende får du nogle eksempler på spørgsmål, der kan hjælpe til en afdækning af problemet:

- På hvilken måde føler du dig stresset, trist eller irriteret?
- Hvordan kan du mærke, at du er stresset?
- Hvornår er det særligt slemt?
- Hvor slemt vil du sige det er, på en skala fra nul til ti, hvor nul er ... og ti er ...?
- Hvornår har du det godt?
- Hvad tror du, kan hjælpe dig i denne overgang?

Det er vigtigt at understrege, at der for langt de fleste er tale om noget forbigående, som dels er en abstinensreaktion, dels har at gøre med det ubekvemme i ikke at have lært alternative strategier til at klare udfordringer og følelser af ubehag.

Hjælp deltagererne med at se, at det gælder om at tage udfordringen op, at udholde overgangen, og at lære sig nye måder at klare svære situationer på. Du kan fortælle deltagererne at ubehaget netop kommer, fordi de er afhængige, og at det vil forsvinde, når de er kommet helt ud af afhængigheden.

Når en deltager har haft en svipser eller et tilbagefald

Det er vigtigt at forstå, at det er meget normalt at opleve en svipser eller et tilbagefald i forbindelse med et rygestop. De fleste, der er i gang med at stoppe med at ryge, bevæger sig igennem rygestopcirklen flere gange. En svipser eller et tilbagefald skyldes oftest manglende tro på egne evner og manglende

strategier til at støtte op om rygestoppet. Men hvor den person, der har haft en svipser, ofte kommer styrket ud af det og oplever øget mestring, vil deltageren, der har taget et tilbagefald, opleve forringet mestrings-evne samt følelser af skyld og skam.

Disse følelser kan komme til udtryk på mange forskellige måder. Din opgave som rådgiver er at anerkende de følelser, der er forbundet med tilbagefaldet, støtte deltageren i at lære af erfaringen og hjælpe med at styrke hans eller hendes tro på, at det kan lykkes. Her kan du også bruge gruppens positive indvirkning og lade de andre deltagere være med til at normalisere og støtte op om personen.

AFSLUTNING AF DELTAGERRUNDEN

Giv først alle deltagere ros og anerkendelse for deres indsats og opmuntring til at fortsætte. Præsenter derefter en lille øvelse, som de kan bruge, når de oplever trang eller har behov for at slappe af og holde pause. I øvelserne kan du finde inspiration til åndedrætsøvelser, afspændingsøvelser eller pausegymnastik (se **Ø18: Åndedræts- og afspændingsøvelser**, eller brug pausegymnastikken **Ø23: Pausegymnastik**).

Pause

(ca. 10 min.)

Sundhed og rygestop

(ca. 10 min.)

Formålet med dette punkt er at hjælpe deltagerne til at fokusere på de positive kropslige virkninger af rygestoppet. Dette kan støtte motivationen. Som rådgiver skal du ikke overbevise deltagerne om, at rygestoppet er sundt for dem, men du skal tilbyde en mulighed for, at de kan få øje på de sunde virkninger af rygestoppet, som måske betyder noget for dem.

Du kan opsummere de oplevelser, som allerede er fremkommet i deltagerrunden og opfølgende spørge til endnu flere positive oplevelser og ønsker for fremtiden.

Herefter kan du evt. vise **p19: Sundhed og rygestop**. Spørg deltagerne, hvad de kender til de forskellige positive gevinster som f.eks. bedre lugte- og smagssans, konditionsforbedringer, færre infektioner, bedre

blodcirkulation, mere varme i hænder og fødder, færre rynker på sigt osv.

Bed evt. deltagerne om for sig selv at formulere nogle gode indre sætninger til at huske sig selv på de vigtigste positive virkninger. Det vil sige de fordele, som betyder mest for dem personligt.

Til slut kan du bede deltagerne genopfriske alle de gode grunde, der er til at fastholde rygestoppet – både mht. sundhed og i øvrigt.

Fysisk aktivitet og rygestop

(ca. 15 min.)

I stedet for at lægge de fysiske øvelser ind i forbindelse med pausen, kan du også vælge at indlede dette punkt på mødet med den fysiske aktivitet.

Mange undersøgelser viser, at fysisk aktivitet har en række gavnlige virkninger på den fysiske og mentale sundhed. Fysisk aktivitet har også positive virkninger på muligheden for at kunne gennemføre et rygestop. Fysisk aktivitet kan f.eks. have gavnlige virkninger på stress, tristhed, søvnproblemer og vægtøgning.

Du kan f.eks. starte med at vise **p20: Fysisk aktivitet og abstinenssymptomer** og fortælle, at fysisk aktivitet kan være mange ting og kan medvirke til mange lettelser og forbedringer. Du kan evt. lade dig inspirere af **fv12: Fysisk aktivitet og rygestop**. Brug evt. også **p21: Hvor lang tid skal jeg bevæge mig**.

Du kan også uddele **Ø26: Hvilken fysisk aktivitet er bedst for mig?** og give deltagerne fem minutter til på egen hånd at overveje, om de vil lægge planer for den fysiske aktivitet og hvilke planer, de vil lægge. Husk at understrege, at det er helt op til den enkelte, om han vil lave fysisk aktivitet og hvilken. Lidt aktivitet er bedre end ingen, og det kan være godt – hvis man er helt uden erfaring med at dyrke motion – at få hjælp til at komme i gang.

Stress og rygestop

(ca. 20 min.)

For nogle deltagere vil oplevelsen af øget stress være en abstinensreaktion og udgøre en tilbagefaldsrisiko.

Nogle deltagere vil opleve, at de aktuelt er stressede, mens andre kan blive stressede på et senere tidspunkt i processen. Formålet med at tage stress op som et selvstændigt tema er derfor at give de deltagere, som aktuelt er stressede, en hjælp. I forlængelse heraf kan du forberede de øvrige deltagere på risikoen for at opleve stress i fremtiden og give eksempler på, hvordan man kan hjælpe sig selv. Lad dig evt. inspirere af **fv13: Stress og rygestop**.

Du kan normalisere det at blive stresset i forbindelse med et rygestop og forklare, at en del af stressen ofte er abstinensbetinget og gradvist vil forandre sig af sig selv. Du kan også fortælle deltagerne, at langt de fleste oplever generelt mindre stress og får en højere stress-tolerance efter længere tids røgfrihed. Du kan evt. bruge præsentationen **p16: Stress og rygestop** til kort at forklare om sammenhængen mellem stress og rygestop.

Derefter kan du uddele kopiarket **ø27: Dit stress-niveau** og forklare øvelsen.

Du kan f.eks. sige:

I skal nu overveje jeres muligheder for at lette jeres stress-niveau. De af jer, som føler sig stressede, kan bruge en konkret situation. De af jer, som ikke føler sig stressede lige nu, skal forestille sig den mest sandsynlige stress-situation i fremtiden.

På kopiarket kan I se en beholder. Den illustrerer mængden af stress i jeres liv lige nu – eller den mest sandsynlige stresssituation i fremtiden. Der er nogle haner, som fylder stress på beholderen, og der er nogle haner, som kan fjerne stressen i beholderen. Det kunne f.eks. være afspænding, underholdning, fysisk aktivitet, ting at fumle med, gode samtaler osv.

Det allerførste I skal gøre, er nu at beskrive jeres personlige symptomer på stress øverst. Hvordan mærker I, at I er stressede? Det kan være fysiske symptomer, humørforandringer, negative tanker eller, at I gør nogle ting anderledes, når I er stressede, f.eks. spiser usundt eller drikker for meget kaffe.

Derefter skal I skrive årsagerne til jeres stress ned i midten – og til sidst skal I skrive de ting ned, som kan aflaste eller mildne jeres stress nederst på tegningen.

Deltagerne får nu 5-10 minutter til at tænke/skrive i. Herefter giver du følgende opgave:

Kig sammen med sidemanden på de ting, I har skrevet. Overvej, hvad I kan ændre. Hold fokus først på den ene så på den anden og fortæl:

- *Hvad er det bedste råd I kan give jer selv?*
- *Hvad du selv eller andre har gjort som virkede?*

Som afslutning på øvelsen kan du lave en fælles opsamling og skrive alle konstruktive handlinger og tanker ned, som kan hjælpe til at mindske eller udholde stress. Dette kan evt. fungere som et idékatalog, som deltagerne kan få en kopi af.

Til allersidst kan du evt. tilføje nogle generelle råd, hvis de ikke er nævnt under opsamlingen: Vær fysisk aktiv. Hold igen med kaffe, sodavand, slik og alkohol. Hold blodsukkeret stabilt med mellemmåltider som f.eks. frugt og nødder. Benyt afslapnings- og åndedrætsøvelser.

Humørsvingninger og rygestop (ca.15 min.)

Ligesom med stress vil en del personer, som holder op med at ryge, i den første tid opleve besvær med humørsvingninger og ubehagelige følelser. Det kan f.eks. være tristhed og irritabilitet.

Ligesom med stress er årsagen til disse følelsesudsving ofte normale abstinenssymptomer, som forsvinder igen med tiden. Følelserne kan dog også være almene følelsesmæssige udsving, som deltagerne imidlertid ikke mere kan tackle ved hjælp af rygning. Derfor mangler de nu at lære nogle nye måder at forholde sig til deres følelser på.

Det vil være forskelligt, hvor mange i gruppen, der aktuelt oplever besvær med følelserne og individuelt, hvorvidt de ønsker at dele dette med gruppen. Spørg ud i gruppen, om de kender til det med at have negative følelser i forbindelse med et rygestop.

Du kan hjælpe deltagerne ved at oplyse dem om de forskellige mulige årsager til ubehaget og sammen skærpe bevidstheden om, hvad det er, der skal arbejdes med. Det er også vigtigt at fortælle deltagerne, at

disse humørsvingninger udjævner sig med tiden, og at langt de fleste oplever en generelt øget grundstemning efter nogen tids røgfrihed. Med **p17: Humørsvingninger og rygestop** kan du evt. give deltagerne et overblik over, hvad der er på spil.

Din opgave som rådgiver er først og fremmest at normalisere symptomerne og give deltagerne håb om, at de forsvinder igen efter et stykke tid, og at de med tiden vil kunne lære at håndtere deres følelser på nye måder.

Dernæst er opgaven – uanset årsagen til følelserne – at finde nogle måder at mildne ubehaget på. Brug 5-10 min. på at lave en fælles brainstorm på tavlen om alle tænkelige og utænkelige måder, man kan tackle ubehagelige følelser på, når de opstår.

Giv deltagerne nogle minutter til at sidde og kigge på resultatet af brainstormen og overveje, om der er nogle af idéerne, de kan bruge aktuelt, eller hvis følelserne skulle opstå senere.

I sjældne tilfælde kan et rygestop være medvirkende til at udløse en depression. Hvis du eller deltageren bliver i tvivl, om der er tale om en begyndende depression, er det vigtigt, at du på tomandshånd opfordrer deltageren til at tage kontakt til egen læge.

Opsamling og hjemmeopgaver (10 min.)

Slut mødetiden af med at give plads til nogle sidste afklarende spørgsmål og kommentarer, og fortæl deltagerne, at de kan kigge på tag-selv-bordet, om der er nogle af kopiarkene, som de kan bruge.

TAG-SELV-BORD MED KOPIARK:

Du kan lægge kopier af ekstra idélister til deltagererne, som de selv kan tage med hjem, hvis de ønsker det. Se øvelser:

ø16: Idékatalog til abstinenshåndtering

ø17: Afledningsteknikker

ø18: Åndedræts- og afspændingsøvelser

ø19: Idéer til belønning

ø25: Brug hænderne til noget

Afslut dagen med at opsummere nogle af de ting, I har talt om i dag. Fremhæv og understøt deltageres positive bemærkninger om troen på, at deres rygestop kan lykkes. Ønsk alle held og lykke, indtil I skal ses næste gang. Henvist evt. endnu engang til supplerende støtte (STOPlinien m.m., se **fv16: Supplerende hjælp**).

Hvis en deltager ønsker at forlade holdet, kan du sige tak for denne gang og understrege, at man altid er meget velkommen til at komme igen.

FEMTE MØDEGANG

Tema: Fortsat hjælp til handling og forberedelse af tiden efter kurset

Forslag til disposition

- Introduktion (ca. 5 min.)
- Deltagerrunde (ca. 25 min.)
- Problemløsning (ca. 25 min.)
- Pause (ca. 10 min.)
- Vedligeholdelse af beslutning (ca. 10 min.)
- Risikosituationer i fremtiden (ca. 10 min.)
- Mad og rygestop (ca. 10 min.)
- Nedtrapning af nikotinerstatning (ca. 10 min.)
- Opsamling og afslutning af kurset (15 min.)

Introduktion

(5 min.)

Formålet med denne sidste mødegang er at lære deltagerne, hvordan de kan løse nogle af de problemstillinger, der er med til at give dem trang til at ryge. De vil få hjælp til at vedligeholde deres rygestop og styrke deres strategier, så de kan modstå rygning i fremtidige risikosituationer. De, der bruger nikotinerstatning, vil få hjælp til at komme i gang med planlægningen af en nedtrapning af nikotinerstatning.

En anden del af formålet med dette sidste møde er at hjælpe deltagerne til at få afsluttet rygestoprådgivningen og deltagelsen i gruppen på en god måde. At afslutte en gruppe på en god måde består bl.a. i, at man gør status over, hvad man har lært, og hvad man har kunnet bruge i forløbet, samt at man får givet de øvrige deltagere anerkendelse for den støtte, de har givet til én. På den måde får man både givet noget til andre og får lejlighed til at modtage noget fra andre.

EVENTUELLE AFBUD

Vær omhyggelig med at hilse fra fraværende deltagere på denne sidste mødegang, hvis du har hørt fra dem. Hvis den fraværende deltager fortsat er røgfri, kan du fortælle dette videre og evt. ønske de andre i gruppen held og lykke fra ham. Hvis personen har valgt at ryge igen, skal budskabet formidles på en neutral måde.

Du kan f.eks. sige:

X kommer desværre ikke i dag. X er begyndt at ryge igen. Men X har fortalt mig, at han har været meget glad for at være med i gruppen og ønsker at stoppe igen på et senere tidspunkt. X ønsker jer alle held og lykke og håber, at I holder fast i rygestoppet.

INDLEDNING TIL DAGENS PROGRAM

Når du har meddelt eventuelle afbud, kan du indlede mødet med f.eks. at sige:

Først tager vi som sædvanligt en runde om, hvordan I synes det går. Senere taler vi lidt mere uddybende om mad og rygestop, og om hvordan I fremover kan holde jer røgfri på egen hånd. Så skal vi tale om, hvordan man trapper ud af nikotinerstatning, og til sidst slutter vi af, og siger farvel til hinanden.

Deltagerrunde

(ca. 25 min.)

SIDEN SIDST OM RYGESTOPPET OG OM BEHOVET FREMOVER

Nu kender deltagerne efterhånden hinanden så godt, at du mere eller mindre kan lade dem selv gennemføre runden.

Undervejs i runden kan du skrive eventuelle problemstillinger ned, som kan bruges til at træne problemløsningsstrategier med.

Evt. uddybende spørgsmål til kursister ud fra dit kendskab til deres særlige udfordringer:

- *Hvordan er det blevet lettere / sværere med X?*
- *Hvilke positive forandringer mærker du??*
- *Hvordan går det med at håndtere stress uden at ryge?*
- *Hvordan går det med de ubehagelige følelser?*
- *Hvordan belønner du dig selv?*

Problemløsning

(ca. 25 min.)

Det er meget almindeligt, at mennesker, der er afhængige, oplever at få rygetrang, når de står over for en problemstilling, som de ikke umiddelbart kan løse på en hensigtsmæssig måde. De vil typisk opleve et stærkt følelsesmæssigt pres og forsøge at undgå problemet eller løse det så hurtigt som muligt uden at overveje konsekvenserne.

Efter runden har deltagerne mulighed for at træne, hvordan man kan løse problemer på en hensigtsmæssig måde. Skriv de følgende fem trin på tavlen. Bed deltagerne to og to arbejde med først den enes problem og derefter den andens problem ved at gennemgå punkterne sammen.

Trin 1: Hvad er problemet (eller målet)? Bed deltageren tænke sig om et øjeblik og dernæst beskrive problemet eller målet så klart som muligt.

Trin 2: På hvilke måder kan problemet løses? Skriv alle deltagerens (og dine egne) ideer på tavlen, uden at tænke over, om de er gode eller dårlige.

Trin 3: Fordele og ulemper ved hvert forslag. Bed deltageren (med problemstillingen) hurtigt gennemgå fordele og ulemper ved de forskellige forslag.

Trin 4: Bed deltageren vælge den løsning, der bedst løser problemet.

Trin 5: Planlægning. Hvordan kan løsningen gennemføres? Hvad er der brug for?

Det er vigtigt, at problemet eller målet afgrænses og uddybes, og at alle mulige løsningsforslag bredes ud og vurderes, før der tages en beslutning om, hvilken løsning der er den mest hensigtsmæssige.

Pause

(ca. 10 min.)

Vedligeholdelse af beslutning

(ca. 10 min.)

Det er vigtigt, at deltagerne aktivt vedligeholder deres beslutning, og at deres ønske om et røgfrit liv fortsat kommer indefra.

OPMÆRKSOMHED PÅ BESLUTNINGEN

Der er to overordnede måder at fastholde beslutningen om røgfrihed på:

En positiv måde, hvor man husker sig selv på, hvor meget man ønsker sig et røgfrit liv, og hvor vigtig denne beslutning er for én selv. Ved at styrke og fastholde de positive tanker om beslutningen, hjælper man sig selv til hele tiden at blive bedre til at undgå at ryge.

En anden måde at holde sig røgfri på er gennem negative tanker, hvor man fortæller sig selv, at man "bør" og "skal" være røgfri og ikke "må" ryge. Her kæmper man med sig selv og kritiserer eventuelt sig selv for at være svag og for at føle sig fristet. Faren ved de negative tanker er, at man får ondt af sig selv, bliver udmattet af kampen, og synes at "det er synd for mig, at jeg skal være røgfri". Selvmedlidenheden fører til dårligt humør, og til sidst kan man begynde at ryge igen.

Det gælder altså om, at deltagerne får en oplevelse af, at de skal gøre noget aktivt for at minde sig selv om, at de ønsker at være røgfri. Det er noget, de har besluttet og gerne vil, og ikke en straf, de får.

Du kan eventuelt skrive de to måder at fastholde beslutningen på op på tavlen eller på en flipover. F.eks.: "Jeg ønsker, at være røgfri" over for "Jeg må ikke ryge", og fortælle deltagerne om forskellen.

Når du har opridset disse to hovedformer for vedligeholdelse af beslutningen, kan du bede deltagerne tænke igennem, hvilke typer af negative tanker om rygestoppet de selv har i bestemte situationer. Lav en runde og skriv nogle af eksemplerne op på tavlen. Brug evt. **p22: Tilladende tanker**, som viser eksempler på, hvilke tanker der kan gå forud for et tilbagefald.

Du kan fortælle, at det ikke helt kan undgås, at der kommer sådanne tanker og følelser, men at det gælder om at kunne få øje på dem, når de kommer. Man kan f.eks. opdage og genkende dem ved at sige dem højt eller skrive dem ned. Man kan derefter kigge dem efter i sømmene og stille sig selv spørgsmålet: Hvad får disse tanker mig til at gøre? Og hvordan kan jeg tænke mere positivt?

Endelig kan du bede deltagerne om at formulere en sætning, som udtrykker deres ønske og vilje til røgfrihed. Det skal være en sætning, de kan tage frem, når der dukker tanker op, som truer beslutningen om at være røgfri.

DELMÅL

En måde at opretholde motivationen på kan være ved at formulere nogle delmål for sig selv. Et delmål kan være at sætte en dato, hvor man vil fejre sig selv og den indsats, man har gjort for at holde sig røgfri. Det kan også være at lære at belønne sig selv for opgaver, som er vel overståede, på andre måder end ved at ryge. Eller det kan være at lægge "smøgpenge" til side og bruge dem på et bestemt tidspunkt, til noget man har ønsket sig længe. Du kan bede deltagerne om på ny at overveje, hvad det næste delmål skal være i deres rygestop. Hvis du har tilbudt deltagerne et "opfølgingsmøde", kan dette være et naturligt delmål. Eller hvis du og din organisation laver evalueringer og skriver eller ringer til deltagerne efter et stykke tid, kan det at være røgfri frem til evalueringsdatoen også være et delmål.

På den sjette mødegang lægges der op til, at deltagerne arbejder med en mestringsplan – en målsætning med fokus på delmål og motivation til at fastholde røgfrihed. Hvis der ikke er planlagt et sjette møde, kan deltagerne evt. nu bruge **ø28: Mestringsplan – handleplan**. Se vejledning herom under den sjette mødegang.

Det vigtigste er, at deltagerne selv finder et delmål, som ligger på det tidspunkt i deres liv, som giver mest mening for dem. Det kan f.eks. være en ferie eller en mærkedag i fremtiden. Når de når denne dag, kan de overveje, om de vil fejre eller belønne sig selv for den periode, som er overstået. Herefter kan de sætte sig et nyt mål ud i fremtiden.

Risikosituationer i fremtiden (ca. 10 min.)

Formålet med at forudse risikosituationer i fremtiden er, at deltagerne i lang tid fremover fortsat vil have brug for strategier over for fristelser og risikosituationer.

Deltagerne skal selvfølgelig stadig øve sig på at håndtere de daglige risikosituationer, så deres hverdag uden rygning efterhånden bliver uproblematisk. Dette vil være hovedopgaven det næste lange stykke tid.

Ved den sjette mødegang lægges der op til, at deltagerne arbejder med en plan for at fastholde rygestopet – og lægger plan for, hvordan de kan håndtere risikosituationer. Hvis der ikke er mulighed for et sjette møde, kan du evt. her præsentere deltagerne for **ø29: Mestringsplan – nødplan**. Se vejledning herom under den sjette mødegang.

Senere, når hverdagen uden rygning går fint, vil deltagerne skulle være på vagt over for mere sjældne og uforudsete begivenheder. Når det er gået godt i et stykke tid, begynder man at slappe af og glemmer, at man stadig skal være opmærksom. Derfor er det en udfordring at blive ved med at huske på opgaven med at skulle håndtere risikosituationer.

Som du tidligere har nævnt for gruppen, så starter et tilbagefald som regel med enkeltstående svipsere, som så bliver til flere.

Når de sjældne risikosituationer opstår, vil det ofte udløse tilladende tanker. Især hvis beslutningen i forvejen opretholdes gennem negative tanker, som beskrevet ovenfor. Du kan igen bruge **p23: Sjældne risikosituationer** til at fortælle om dette.

En opgave til deltagerne kan være, at deltagerne skal forudse den næste sandsynlige risikosituation, som kan opstå i deres liv og lave en foreløbig plan for, hvordan de vil forhindre et tilbagefald, hvis denne situation skulle opstå. (se **ø30: Tilbagefaldsforebyggelse**).

Hvis der er tid, kan du samle op i den store gruppe, så alle kan blive inspirerede af hinanden.

Mad og rygestop

(ca. 10 min.)

At holde op med at ryge er en stor udfordring for mange. Gennem nogle uger skal man mobilisere en masse motivation, og det kan være svært at finde kræfter til andre store livsstilsændringer.

Derfor er det fortsat vigtigt, at deltagerne ikke bliver bombarderet med forslag til, hvad man kan gøre for at regulere vægten. Der findes mange kurver, grafer og tabeller med tal for kalorier og energiindhold i forskellige madvarer. Men det er ganske få ting, man vil huske fra en sådan præsentation.

Din opgave som rådgiver er at give kort og klar information om, hvorfor man risikerer at tage nogle ekstra kilo på, og hvad man kan gøre for ikke at tage alt for meget på.

Du kan gøre opmærksom på, hvorfor man skal forsøge at holde sit blodsukker stabilt ved at spise flere små sunde mellemmåltider og huske at spise morgenmad. Fortæl, at når man holder sit blodsukker stabilt, vil man også opnå et større generelt velbehag og undgå "falske abstinenser". De falske abstinenser kan mistolkes og opleves som trang til at ryge. Du kan også fortælle om, hvorfor man skal passe på med sukkerholdige drikke og alkohol. Ud over at både sukker og alkohol feder, vil det også medvirke til en øget rygetrang og en lavere selvkontrol. Det kan derfor være en rigtig god idé at begrænse sit indtag af alkohol i den periode, hvor man har abstinenser.

Lad dig evt. inspirere af følgende afsnit under 'Faglig viden':

fv9: Mad og rygestop

fv10: Nikotin får blodsukkeret til at stige

Endelig skal du huske deltagerne på, at fysisk aktivitet medvirker til at holde vægten nede, giver øget velbehag og mindsker stress og rygetrang (**p21: Hvor lang tid skal jeg bevæge mig**).

Din opgave er ikke at overbevise eller presse deltagerne til at lave om på deres kostvaner, men at give dem mulighed for selv at tage stilling til evt. ændringer af kosten. Hellere få, enkle tiltag end uoverskuelige planer for maden.

Du kan evt. også vise præsentationerne:

p24: Hvorfor tager man på efter et rygestop?

p25: Mad og svingninger i blodsukkeret

p26: Vægtændring ved rygestop

Hvis der er deltagere, som udtrykker en meget stor bekymring for en vægtstigning, kan man ud over de konkrete planer for ikke at tage på også tale kort om selve bekymringen og personens accept af en evt. vægtstigning. Du kan bede personen overveje, om det er en hensigtsmæssig vægtgrænse, vedkommende har lagt for sig selv, og evt. henvise til diætistisk rådgivning eller anden professionel hjælp, hvis der er psykologiske problemstillinger omkring kosten og vægten, som dukker op.

Nedtrapning af nikotinerstatning

(ca. 10 min.)

Nikotinerstatning er et medicinsk redskab, der i abstinensperioden efter rygestoppet evt. kan tilføre rygeren nikotin, som før kom fra cigaretterne. Derved får han færre abstinenser og til gengæld mulighed for at koncentrere sig om at lære at klare hverdagen uden rygning. Der er imidlertid en risiko for, at brugere af tyggegummi, sugetabletter, microtabs og næse- og mundspray bliver langtidsbrugere. Langtidsbrug af nikotinerstatning opstår, fordi brugeren i forvejen er afhængig af nikotin. Når han erstatter cigaretterne med nikotinprodukter, indlærer han gradvist nye vaner med de nye nikotinerstatningsprodukter.

Det overordnede mål for et rygestopkursus er, at deltagerne stopper deres rygning og lærer at forblive røgfri på egen hånd – uden brug af varig hjælp. Du skal derfor som rådgiver hjælpe deltagerne med at lave en plan for nedtrapning af nikotinerstatning. Hvis en deltager ikke er parat til at lægge en plan, eller ikke ønsker at trappe ned, kan du hjælpe personen med at gøre det til et bevidst valg, om han vil trappe ned, eller om han vil blive ved med at bruge produkterne i længere tid. Henvi desuden til STOPlinien (80 31 31 31), hvis ønsket om nedtrapning skulle opstå hos en deltager på et senere tidspunkt.

Nedtrapningen bør planlægges der, hvor deltageren begynder at kunne mestre en dagligdag uden at ryge, og hvor rygetrangen er aftaget. Det vil sige, at rygetrangen optræder sjældnere og mere situationsbetin-

get. Personen skal have skabt tillid til sine evner til at modstå rygetrang med andre midler end nikotinerstatning. Det nøjagtige tidspunkt for nedtrapningen er individuelt, men efter fire til seks uger, skal personen første gang overveje at gå i gang med nedtrapningen. Efter tre måneder, bør de fleste deltagere have indledt en nedtrapning.

Nedtrapningen bør normalt foregå roligt over en periode på en til tre måneder afhængigt af den konkrete situation. Forbruget af nikotinerstatning bør som tommelfingerregel ikke overstige seks måneder inklusive nedtrapningsperioden. Man skal selvfølgelig ikke starte så tidligt, at personen endnu ikke kan klare de mindre abstinenssymptomer og den rygetrang, som jævnlige dukker op.

Du kan altså spørge kursisterne, om de nu føler sig parate til at forberede en gradvis nedtrapning af nikotinerstatning. Derefter kan du sammen med de deltagere, som er parate, lægge en plan for, hvornår de helt præcist skal indlede nedtrapningen. Datoen bør ligge inden for to uger. De deltagere, som endnu ikke er parate til at trappe ned, skal på ny lave et delmål for sig selv. De kan f.eks. sætte en dato tre til fire uger ude i fremtiden, hvor de igen skal overveje, hvornår de vil påbegynde nedtrapningen. Hvis de heller ikke på dette tidspunkt mener, de er parate, skal de igen sætte en nedtrapningsdag tre-fire uger ude i fremtiden. Du kan benytte kopiarket **ø31: Nedtrapning af Nikotinerstatning**.

Producenternes anbefalinger for nedtrapning står på produkternes indlægssedler. Den overordnede metode er gradvist at sætte forbruget ned til nul. Producenterne giver forskellige anbefalinger til de forskellige produkter. Som tommelfingerregel kan man sige, at man, når man indleder sin nedtrapning, gradvist skal halvere sit forbrug i løbet af tre uger eller brat halvere sit forbrug og så fortsætte på den halve dosis i tre uger. Derefter skal man igen halvere sit forbrug i løbet af tre uger, eller igen gøre det brat og fortsætte på en fjerdedel af det oprindelige forbrug i tre uger. Herefter holder man helt op.

Plastre er som tidligere nævnt de eneste produkter, som næsten helt fjerner muligheden for at indlære en ny brug af nikotin. Det gælder nemlig om at forhindre, at deltageren med tiden lærer nye vaner med nikotinerstatningen. Det gælder især tyggegummi, hvor ruti-

nerne med at tygge på nikotintyggegummi indlæres og med tiden kan blive del af en ny afhængighed og et langtidsbrug. Men det drejer sig formentlig også om de øvrige former for nikotinerstatning, som man selv kan bestemme, hvornår man vil bruge. Derfor bør eks-rygeren altid starte med først at afvikle tyggegummi, sugetabletter, microtabs, mund- og næsespray, før han gradvist nedtrapper plasteret. En undtagelse kan være inhalatoren, som ikke ser ud til at give samme risiko for langtidsbrug, som de øvrige hjælpemidler.

Man skal ikke pr. automatik anbefale deltagerne at bruge nikotinerstatning, så længe de har rygetrang. De fleste eks-rygere vil jævnligt opleve situationer, hvor de har rygetrang.

Indholdet i et rygestopkursus byder på rige muligheder for at lære at håndtere rygetrang uden at bruge nikotinerstatning. Efter kurset skal deltagerne altså ikke vælge mellem at ryge eller at bruge nikotinerstatning.

Det er selvfølgelig bedre at bruge nikotinerstatning end at ryge, men i virkeligheden kan de fleste mennesker med tiden lære at undvære både rygning og nikotinerstatning.

Opsamling og afslutning af kurset (15 min.)

FORBEREDELSE AF AFSLUTNINGEN

Du kan forberede dig til dette punkt ved at skrive et par linier ned om hver kursist, som opsummerer de konstruktive skridt, som deltagerne har taget i deres rygestopproces – deres "sejre" og succes'er. Du kan enten have skrevet disse iagttagelser ned på små kort, som du kan dele ud, eller du kan fortælle hver enkelt deltager om dine iagttagelser undervejs i den afsluttende runde.

INDLEDNING AF AFSLUTNINGSRUNDEN

Du kan vise en oversigt, som opsummerer de temaer, som gruppen har arbejdet med, særligt efter selve rygestopet (se **p27: Du har på kurset arbejdet med...**).

Bed deltagerne tænke tre minutter over, hvad de har lært eller opdaget inden for hvert tema.

Forklar deltagerne, at det kan være rart at få sluttet gruppedeltagelsen ordentligt af ved at fortælle om de ting, som har været særligt vigtige ved at være sammen med gruppen på kurset og at høre om de andres oplevelser. Lav en runde/gruppesamtale, hvor alle fortæller, hvad det har betydet at deltage i gruppen. Husk at starte selv med at fortælle om dine egne positive erfaringer som rådgiver med denne gruppe, og evt. at fortælle hvad deltagerne har lært dig.

Du kan skrive følgende spørgsmål på tavlen:
Hvordan har gruppen og kurset her hjulpet dig i dit rygestop?

Opfølgende, igangsættende og uddybende spørgsmål kan f.eks. være:

- *Fortæl om to ting, du har lært her i gruppen?*
- *Fortæl om en god ting, du har fået med fra én af de andre her i gruppen?*
- *Hvad vil nu være anderledes, når du skal være uden gruppen?*
- *Er der noget af det gruppen har kunnet give dig, du vil kunne få på en anden måde?*
- *Er der noget andet, du har lyst til at sige her i gruppen?*

Uddel evt. beviser for, at deltagerne har gennemført kurset med deres navn skrevet på beviset (se **Ø32: Bevis for rygestop**).

Anbefal til allersidst STOPlinien som en mulig hjælp, og tag afsked med gruppen. Husk at tage imod deltagerens afsluttende bemærkninger, taksigelser og farvel.

OPFØLGNINGSMØDE

Tema: Fortsat hjælp til handling og forberedelse af tiden fremover

Forslag til disposition

- Introduktion (ca. 5 min.)
- Deltagerrunde (ca. 30 min.)
- Introduktion til Mestringsplan (ca. 15 min.)
- Pause (ca. 10 min.)
- Udarbejdelse af mestringsplan (ca. 30 min.)
- Præsentation af Mestringsplan (ca. 20 min.)
- Opsamling og afsked (ca. 10 min.)

Introduktion (ca. 5 min.)

Hvis du tilbyder et opfølgingsmøde, vil det erfaringsmæssigt være en god idé at lægge mødet ca. 3 måneder efter stopdagen.

Formålet med at tilbyde et opfølgingsmøde er at få deltagerne til at forpligte sig selv på at holde sig røgfri på længere sigt. Deltagerne kan bruge opfølgingsmødet som et delmål i vedligeholdelsen af deres rygestop. Bevidstheden om at skulle mødes med dig og de andre deltagere vil skabe tryghed og give en oplevelse af at, "jeg bare skal klare mig frem til opfølgingsmødet – så får jeg hjælp".

Formålet med opfølgingsmødet er også, at deltagerne får en oplevelse af, at der er nogen, som interesserer sig for deres vanskeligheder med at vedligeholde rygestopet, og at de får mulighed for at kunne give hinanden støtte og interesse.

Du kan undervejs hjælpe deltagerne til en erkendelse af, at de ikke er færdige med deres rygestopproces, selv om de er nået langt. Du skal rose dem for at være nået dertil, hvor de er nu og hjælpe dem til at se, at

der er sket en gradvis forandring, så de får tro på, at det bliver lettere at holde sig røgfri, jo længere tid der går.

Du skal dog også gøre dem opmærksom på, at de stadig kan møde svære risikosituationer, som kan komme uventet. Det er derfor vigtigt, at de fortsat minder sig selv om, at et enkelt sug af en cigaret kan ødelægge måneders arbejde med at slippe afhængigheden.

Som forberedelse kan du kigge i dine noter, så du kan huske den enkelte deltager og hans eller hendes særlige udfordringer, ressourcer og situation. Det giver en fornemmelse af interesse og støtte, når deltageren mærker, at du husker ham og er interesseret i hans unikke situation.

Start med at give deltagerne anerkendelse for, at de er kommet, og at de har valgt at bruge tid på det her møde. Det vil blive en hjælp både for dem selv og for de andre, at de bliver ved med at støtte hinanden.

Du kan f.eks. sige:

Det er dejligt at se jer igen og se, at I har valgt at komme her i dag, så I kan hjælpe jer selv og give støtte til hinanden. Jeg er meget nysgerrig efter at høre, hvordan det går, og om I har mod på at fortsætte den forandring, I er i gang med. Nogle af jer synes måske stadig, at det er en svær proces at komme igennem.

Deltagerrunde (ca. 30 min.)

Deltagerrunden er vigtig. Det er her, gruppen genetablerer sig (dvs. den del af gruppen, som er mødt op). Det er i løbet af runden, at gruppen genskaber trygheden ved dig som rådgiver og ved relationerne til hinanden. Derfor skal du være omhyggelig med at udvise en nænsom og omsorgsfuld opmærksomhed overfor deltagerne. Giv anerkendelse for deltagerens bestræbelser og små sejre og læg mærke til, når der er forandringer, som kursisterne ikke selv nævner. Det

kan være f.eks. problemer og udfordringer, som var til stede ved afslutningen på kurset, men som tilsyneladende er overståede.

I din feedback til deltageren kan du fremhæve, at vedkommende nu tilsyneladende har klaret en vanskelig forhindring, og du kan eventuelt spørge til, hvad deltageren selv har gjort for at overvinde barrieren.

Sådanne spørgsmål kan øge deltageres opmærksomhed på, at de selv er i stand til at kontrollere deres handlinger. Det kan styrke deres tro på, at de kan klare de problemer, som vil opstå i fremtiden. Du kan også fortælle deltagerne, at det er normalt, at der bliver ved med at være udfordringer i 1-2 år efter et rygestop, men at vanskelighederne efterhånden bliver sjældnere. Hør gruppen og notér de aktuelle vanskeligheder op på tavlen, som I skal arbejde med på mødet.

Hvis deltagerne på de sidste kursusgange tog fat på andre livsstilsområder som f.eks. stress, fysisk aktivitet, kost og lignende kan du også spørge til disse projekter. Undersøg, hvordan deltageren selv har det med sine handlinger og giv anerkendelse, støtte og håb undervejs.

Spørgsmål, som kan skrives på tavlen:

- *Hvordan har det været siden vi afsluttede kurset?*
- *Hvordan går det lige nu?*
- *Hvad går godt?*
- *Hvad er svært?*
- *Hvad vil du helst have med dig hjem fra dagens møde?*

Evt. uddybende spørgsmål:

- *Hvordan har du det med, at du fortsat skal arbejde med x?*
- *Hvad synes du om, at du har klaret x?*
- *Hvordan gik det egentlig med dine planer om x?*
- *Hvad kunne du godt tænke dig at gøre/opnå med x fremover?*
- *Hvordan ser du på dig selv nu?*
- *Hvordan vil du gerne have det, når der er gået et år?*

Introduktion til Mestringsplan (ca. 15 min.)

Tiden efter pausen skal bruges til, at hver deltager laver sin individuelle mestringsplan. Planen skal tage udgangspunkt i de udfordringer og behov som den enkelte har. Uanset om det drejer sig om lejlighedsvis rygning, svigtende motivation, humørsvingninger, håndtering af rygetrang og risikosituationer, vægtøgning, nedtrapning af nikotinerstatning eller andet.

Hvis en deltager ryger lejlighedsvis eller jævnligt, og selv er ærgerlig eller skamfuld, skal du vise forståelse for vedkommende. Du skal tage følelserne alvorligt og gøre opmærksom på, at lejlighedsvis rygning som oftest ender med et egentligt tilbagefald.

Hvis en deltager har ændret sit mål om at blive røgfri til et mål om at være festryger, og udtrykker ubekymrethed og tilfredshed, skal du gøre opmærksom på risikoen ved at ryge lejlighedsvis. Du kan fortælle, at alle erfaringer viser, at det er meget få, der i længden kan nøjes med at være festrygere. Det er der både fysiologiske og psykologiske grunde til.

Formålet med din feedback er at få deltageren til at erkende den risiko, han løber. Du kan hjælpe ham til at blive bevidst om, at han selv har et ansvar for at arbejde videre med at slippe sin afhængighed. Du kan opfordre ham til at overveje med sig selv, hvad der betyder mest for ham. Det er dog vigtigt, at du kommer med denne opfordring på en åben, neutral og fordomsfri måde.

Brug noget af tiden efter pausen, når du hjælper den enkelte med at lave sin mestringsplan, til at tale om deres tanker om den lejlighedsvis rygning. Hvis personen ikke oplever, at det er vigtigt at være helt røgfri, kan du normalisere de tanker og derefter spørge ind til hans viden og lejlighedsvis rygning – og først derefter spørge, om du må give ham noget faktuel viden om emnet.

Du kan også spørge, hvad der er vigtigt for ham. Hvis han derimod udtrykker en manglende tro på, at det kan lade sig gøre at holde sig helt røgfri, kan du underbygge hans mestringsforventning og hjælpe ham med at udvikle hensigtsmæssige strategier.

Pause (ca. 10 min.)

Individuelle mestringsplaner (ca. 30 min.)

Som forberedelse til dette punkt, kan du læse teksten fra femte mødegang igennem. Arbejdet med mestringsplanerne skal tage udgangspunkt i de udfordringer den enkelte har beskrevet i runden. Det kan enten handle om, at det ikke er lykket at blive helt røgfri, at der opleves stor trang til at ryge, at der er humørsvingninger, at motivationen til tider svigter, at der opleves pres fra omgivelserne, nedtrapning af nikotinerstatning eller andet. Fælles for alle er, at der udover de individuelle udfordringer også skal fokuseres på risikosituationer i fremtiden i udformningen af mestringsplanen.

For de deltagere, der har relativt let ved at holde sig røgfri, kan opgaven måske virke en lille smule unødvendig – og som om, du som rådgiver ikke har tillid nok til deres evner til at holde sig røgfri. Det er meget almindeligt, at man ikke har lyst til, at blive mindet om at der faktisk er en risiko for at der kan komme et tilbagefald. Her er det vigtigt at du både normaliserer de følelser og støtter op om deres tro på, at de kan holde sig røgfri – samtidig med, at du understreger vigtigheden af at lave en "nødplan". En nødplan eller mestringsplan, der kan bruges, hvis de på et tidspunkt oplever en eller anden krise, der udløser så meget stress, at de har risiko for at falde tilbage til deres gamle vane med at ryge.

Udarbejdelse af mestringsplan (ca. 30 min)

Mestringsplanen kan overordnet set udformes på to måder: 1) som en struktureret handleplan for, hvordan deltageren kan gå fra at ryge lejlighedsvis eller bruger nikotinerstatning til at være helt fri for cigaretter eller erstatning. Eller 2) som en nødplan for mestrings af vanskelige situationer, tanker, følelser, herunder svingende motivation og rygetrang.

Planen kan altså indeholde en form for nedtrapningsplan inklusive forebyggelse af tilbagefald (1). Eller den kan være en nødplan for, hvad deltageren kan gøre i de situationer, hvor han allerede nu oplever at blive udfordret (2). Denne plan indeholder også forebyggelse af tilbagefald.

I begge tilfælde kan det være en god idé med delmål. Se **ø28: Mestringsplan – Handleplan** og **ø29: Mestringsplan – Nødplan**.

DELMÅL OG BELØNNING

En måde at opretholde motivationen på kan være ved at formulere nogle delmål for sig selv. Et delmål kan være at sætte en dato, hvor man vil fejre sig selv og den indsats, man har gjort for at holde sig røgfri. Det kan også være at lære at belønne sig selv for opgaver, som er vel overståede på andre måder end ved at ryge. Eller det kan være at lægge "smøgpenge" til side og bruge dem på et bestemt tidspunkt, til noget man har ønsket sig længe. Du kan bede deltagerne om på ny at overveje, hvad det næste delmål skal være i deres rygestop. Hvis du og din organisation laver evalueringer og skriver eller ringer til deltagerne efter et stykke tid, kan det at være røgfri frem til evalueringsdatoen også være et delmål.

Det vigtigste er, at deltagerne selv finder et delmål, som ligger på det tidspunkt i deres liv, som giver mest mening for dem. Det kan f.eks. være en ferie eller en mærkedag i fremtiden. Når de når denne dag, kan de overveje, om de vil fejre eller belønne sig selv for den periode, som er overstået. Herefter kan de sætte sig et nyt mål ude i fremtiden.

Præsentation af mestringsplan (ca. 20 min.)

Inden I slutter af, skal hver enkelt deltager præsentere sin mestringsplan for resten af gruppen. Husk at anerkende, og husk også at give plads til, at deltagerne anerkender og rådgiver hinanden.

Opsamling og afsked (ca. 10 min.)

Denne gang er det allersidste møde. Sørg for en ordentlig afsked og evt. en opsummering af de enkelte deltagers opgaver fremover. Giv information om STOPlinien og eventuelle andre lokale rådgivnings-tilbud. Ønsk deltagerne held og lykke. Se **fv16: Supplerende hjælp** og vurder, om et af de nævnte tilbud vil være relevant for en eller flere deltagere.

