

Fortællinger fra praksis

Inspiration og praktiske
erfaringer fra rådgivere,
der arbejder med ryge- og
nikotinstop blandt unge

Juli 2025



Copyright© Kræftens Bekæmpelse og TrygFonden, 2025
ISBN: 978-87-87135-31-3

Udarbejdet af: Anne-Line Brink, Kræftens Bekæmpelse
Marianne Kaas, Kræftens Bekæmpelse

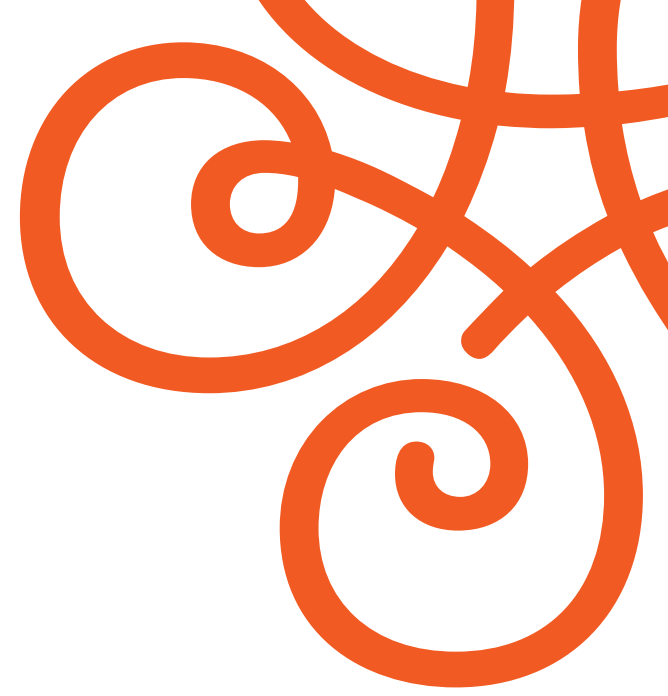
Reviewere: Andrea Glahn, Kræftens Bekæmpelse
Maria Stage, Kræftens Bekæmpelse
Astrid Blinkenberg Lytje, Kræftens Bekæmpelse

Layout: Trine Obitz, Obitz.dk

Illustration: s.16 Pia Simonsen

Fotos iStock: s.01 Portra (redigeret af Trine Obitz)
s.04 Valeriy_G
s.06 izusek
s.08 industryview
s.09 mixetto
s.10 FangXiaNuo (redigeret af Trine Obitz)
s.12 ti-ja
s.13 jacoblund
s.14 Portra (redigeret af Trine Obitz)
s.17 agrobacter
s.19 miniseries
s.20 Bulat Silvia
s.22 SolStock (redigeret af Trine Obitz)
s.25 Vagengeym_Elena
s.26 Jaroslav Frank

Kataloget er udarbejdet for Røgfri Fremtid, som er et partnerskab lanceret af TrygFonden og Kræftens Bekæmpelse.



Forord og læsevejledning

I løbet af de seneste år er der sket en stigning i brugen af tobaks- og nikotinprodukter blandt unge. Mange af de unge, der ryger eller bruger nikotinprodukter, ønsker at skære ned på forbruget eller at stoppe helt. Mange har også forsøgt, men ofte på egen hånd og uden brug af rådgivning.

Røgfri Fremtid har derfor rakt ud til stoprådgivere i forskellige kommuner for at høre om deres praksisnære erfaringer med at hjælpe unge til at blive røg- og nikotinfri. Erfaringerne er samlet i dette katalog med et håb om, at de kan inspirere andre rådgivere til at komme godt i gang eller give ny energi og idéer til eksisterende tilbud til unge.

I kataloget er der fokus på, hvordan praktikere arbejder med at øge kendskabet til kommunens stoptilbud og eksempler på, hvordan de møder unge i deres arbejde med ryge- og nikotinstop. Da landets kommuner er forskellige, hvad angår størrelse, ressourcer, procedurer, interne regler m.m. er det ikke sikkert, at det, der kan lade sig gøre i én kommune, også kan lade sig gøre i en anden. Dertil kommer, at man som rådgiver kan have en personlig stil, som gør, at de forskellige eksempler ikke er lige inspirerende for alle. Vi inviterer jer til at bruge kataloget som et opslagsværktøj, hvor I kan lade jer inspirere af de eksempler, der giver mening for jer.

Afslutningsvis vil vi gerne sende en stor tak til de stoprådgivere, stopkoordinatorer, sundhedskonsulenter og sundhedspiloter, som har bakket op om dette katalog, og som gavmildt har delt deres erfaringer med os. Uden jeres input havde det ikke været muligt at lave.

God læselyst.



Indhold

Forord og læsevejledning	03
Rekruttering til stoprådgivningen	06
Væk nysgerrigheden	07
Synlighed på skoler	07
Fritidsarenaer	09
Rammer for tilbuddene	10
Tilmelding	11
Fysisk placering og tidspunkt	11
Forløb med hver deres styrker	12
Værktøjer og greb til at styrke forløbene	14
Kreative virkemidler	15
Idéer til at styrke fremmødet	17
Opfølgning efter afsluttet forløb	18
Unge med flere udfordringer	20
Fleksibilitet og relationel støtte	20
Forståelse og inddragelse af de unges perspektiv	21
Tværfagligt samarbejde som løftestang	22
Skoler og uddannelser	23
Andre enheder og aktører i kommunen	24
Øvrige samarbejdsmuligheder	25
Mere inspiration	27
Referencer	27

Rekruttering til stoprådgivningen

Flertallet af de unge, der ryger eller bruger nikotinprodukter, vil gerne stoppe på et tidspunkt¹, men der kan være langt fra at overveje at stoppe til at gøre noget ved det. Mange unge kan desuden have den opfattelse, at de ikke har brug for hjælp. Derfor kan unge være en svær målgruppe at rekruttere til stopforløb.



Væk nysgerrigheden

Mange unge mangler viden om afhængighed. Der kan derfor være potentiale i at give unge indblik i, hvad det vil sige at være afhængig. Samtidig kan det vække nysgerrigheden at udbrede autentiske fortællinger om, hvad det egentlig vil sige at deltage i kommunens stoptilbud.

Autentiske historier om afhængighed

I Middelfart Kommune er det kun få unge, der har benyttet sig af de stopforløb, som kommunen tilbyder, selv om kommunen har forsøgt sig med tilbud både på og væk fra skolen. Sine, der er sundhedspilot i Middelfart Kommune, fortæller, at de derfor har forsøgt at have en ny tilgang til rekrutteringen:

»Vi har haft en ung mand ude på gymnasiet, som fortalte sin egen personlige historie om at være afhængig af snus, og hvordan han kom ud af det igen. Formålet var at inspirere afhængige elever til at stoppe, men også at forebygge at flere begynder at bruge produkter med nikotin.

Eleverne var meget interesserede i arrangementet, og nogle af dem var også henne og snakke med os sundhedspiloter efter foredraget. Vores indtryk er, at det satte nogle tanker i gang hos eleverne, og vi har efterfølgende hørt fra flere forældre, at deres unge har fortalt om det hjemme. Det er dog fortsat svært at få de unge i stopforløb.«

SoMe-kampagner

En anden måde at skabe opmærksomhed omkring hjælp til ryge- og nikotinstop er ved at bruge sociale medier. I Holstebro Kommune har man haft succes med at bruge TikTok i en kampagne, som var målrettet unge, der bruger snus. Sanne, der er koordinator for tobaks- og nikotinforebyggelse i Holstebro Kommune, fortæller:

»Kampagnen var et samarbejde mellem kommunens kommunikationsafdeling, stoprådgiveren, en lokal influencer og et influencerbureau. Som led i kampagnen kunne de unge stille spørgsmål på TikTok og få svar på fup og fakta. Det var os i stoprådgivningen, der svarede på spørgsmålene, og vi erfarede, at unge gerne vil tale om deres forbrug, når de bliver mødt på denne måde.«

Fortællinger fra andre unge

Mange unge mangler viden om, hvad det vil sige at deltage i et stopforløb hos en rådgiver i kommunen. Nogle unge har negative forestillinger om det og forestiller sig fx, at det indebærer formaninger og råd, som ikke passer ind i et ungeliv². Sociale medier kan bruges til at skabe synlighed om hjælp til ryge- og nikotinstop og til at imødegå nogle af de negative forestillinger. Cecilie, der er sundhedskonsulent i Københavns Kommune fortæller:

»På kommunens Facebook- og Instagramside laver vi opslag om vores stopforløb til unge. Opslagene får en del visninger, når vi deler historier fra unge, som har deltaget i et forløb, og som fortæller om deres egne erfaringer med at stoppe.«

Synlighed på skoler

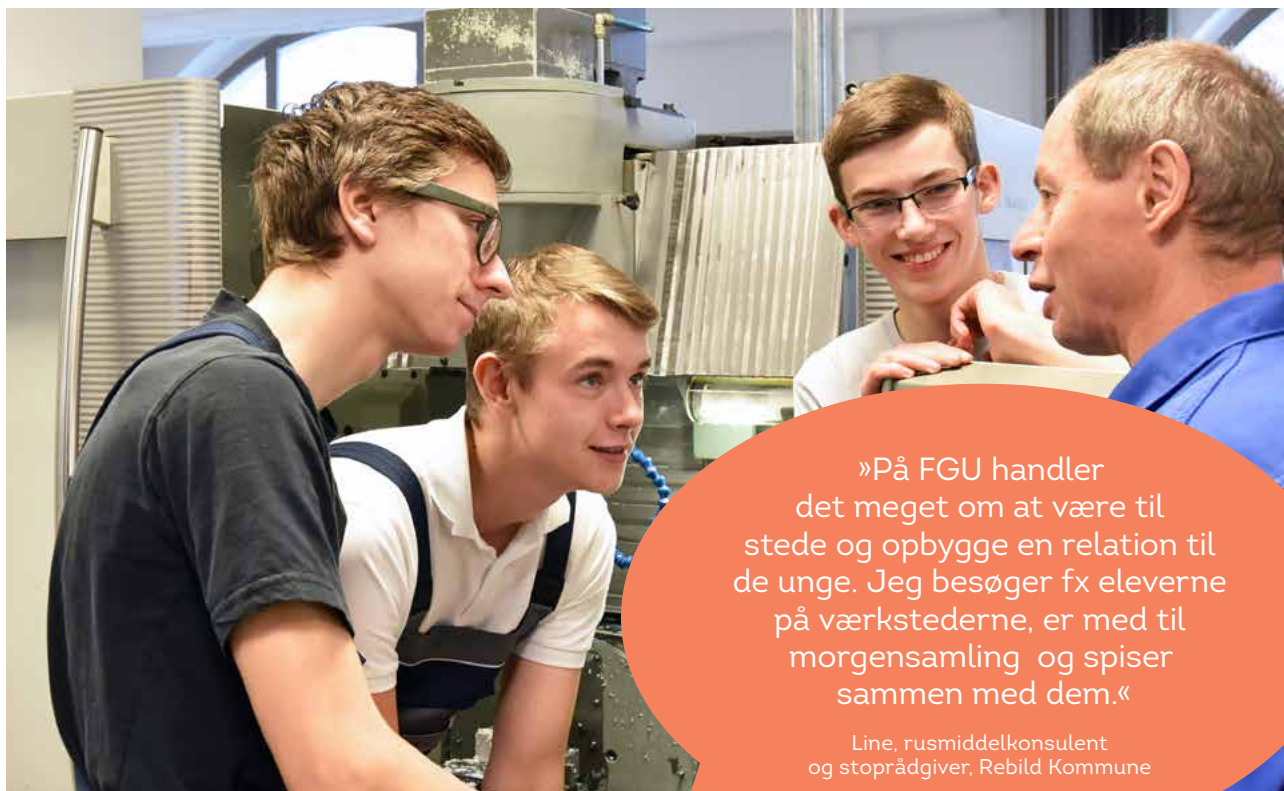
Unge tilbringer en stor del af deres tid på skoler og uddannelsesinstitutioner. I mange kommuner spiller disse steder derfor en vigtig rolle i at skabe synlighed om kommunens stoptilbud, og i at de unge får opbygget tillid og tryghed til at opsøge hjælp til et ryge- og nikotinstop.

Markedsføring og events

I Københavns Kommune bliver der sendt markedsføringsmateriale ud til alle ungdomsuddannelser herunder plakater samt forslag til opslag på SoMe og skolernes intranet. Rådgiverne holder også events på ungdomsuddannelserne. De afholdes fx i skolens kantine. Til eventet medbringer rådgiveren forskelligt materiale, fx plakater og postkort med positive budskaber og information om kommunens tilbud. Rådgiveren medbringer også kort med spørgsmål om røg og nikotin, hvor de unge har mulighed for at vinde biografbilletter.

Cecilie, der er sundhedskonsulent i Københavns Kommune, fortæller, at de har god erfaring med, at unge møder rådgiverne og hører om rådgivningen, inden de evt. får brug for den:

»Dermed hører de lidt om tilbuddene og møder nogle fra kommunen, som hverken er dømmende, kedelige eller hvad der ellers kunne være af fordomme.«



»På FGU handler det meget om at være til stede og opbygge en relation til de unge. Jeg besøger fx eleverne på værkstederne, er med til morgensamling og spiser sammen med dem.«

Line, rusmiddelkonsulent og stoprådgiver, Rebild Kommune

Gentagne besøg

I Rebild Kommune besøges årgangene i udskoling flere gange. Det sker i starten af hvert nyt skoleår, hvor der afholdes et forløb, der skal være med til at forebygge unges brug af både alkohol og nikotin. Rådgiveren besøger også eleverne i 1.g på kommunens ungdomsuddannelser for at vedligeholde relationen til de unge. Line, der er rusmiddelkonsulent og stoprådgiver i Rebild Kommune, fortæller:

»Ved at følge de unge fra 7. klasse til gymnasiet og FGU, bliver de gentagne gange bevidste om, hvem jeg er. Jeg oplever, at de ser frem til at få besøg af mig, og det gør det mindre farligt for dem at række ud den dag, de har brug for hjælp.«

Også i Hvidovre Kommune har de fokus på at skabe relationer til de unge. Når de laver events på ungdomsuddannelserne, besøger de først hver klasse i 5-10 minutter. Malene, der er nikotin- og rygestopkoordinator i Hvidovre Kommune, fortæller:

»I spisefrikvarteret kan eleverne så komme hen til vores stand, som er placeret et centralt sted på skolen. Besøget i klasserne gør, at flere tør komme hen og snakke med os. Og så har vi også lakridspiber med. De virker som et trækplaster. På den måde får vi skabt en relation til de unge og sået nogle frø. Vi oplever, at det gør en forskel.«

Malene forklarer videre, at rådgiverne efter første besøg har en stand på skolen en gang om ugen i de efterfølgende 6-8 uger. Det giver mulighed for at følge op og tilbyde de unge rådgivning. De har også altid deres genkendelige tøj på med logoet 'Klar livet – uden røg og rusmidler'.

Sundhedssamtaler

På ungdomsuddannelserne i Hvidovre Kommune får eleverne tilbud om anonyme samtaler om sundhed. Formålet med dem er at mindske mistrivsel blandt unge, men også at rekruttere unge til ryge- og nikotinstopforløb. Malene fortæller:

»Det brede fokus tiltrækker mange unge. Sundhedssamtalerne er dog tidskrævende i forhold til planlægning og udførelse, men de er en god indgangsvinkel til at rekruttere unge til stopforløbene.«

Lærernes rolle

I både Københavns Kommune og Rebild Kommune spiller personalet på skolerne en rolle i rekrutteringen af unge til stopforløbene. Når Københavns Kommune afholder events på ungdomsuddannelserne bliver der fx opstillet roll-ups på lærerværelset, som indeholder en guide til, hvordan lærerne kan tage en kort samtale med de unge og motivere dem til at besøge stoprådgiverne.

I Rebild Kommune har de gode erfaringer med, at lærerne er til stede, når stoprådgiveren besøger de enkelte klasser. På den måde bliver lærerne en indgang til stopforløbene.

Indtænk forældrene

Forældre til elever i grundskolen og på ungdomsuddannelserne kan også være en vigtig ressource i rekrutteringen til kommunens stoptilbud. I

Rebild Kommune deltager rådgiveren på forældremøder i 7.-9. klasse. Her får forældrene information om de nikotinprodukter, der fylder blandt kommunens unge, og om de forebyggelsesforløb, som afholdes for eleverne.

Forældrene får samtidig information om kommunens stoptilbud til unge. På den måde ved forældrene, hvor de kan søge hjælp, hvis deres børn en dag får brug for det. På forældremødet er også en drøftelse af betydningen af en god dialog mellem forældre og unge. I 9. klasse er det både forældre og unge, der deltager på mødet.

Stoprådgiveren i Rebild Kommune deltager også på forældremøder i 1.g med et kort oplæg om de stoptilbud, der er på gymnasiet. Her deltager elever fra 1.g også.

Fritidsarenaer

I Københavns Kommune har de indtænkt fritidsarenaer, hvor der kommer mange unge, i opgaven med at skabe opmærksomhed om kommunens stoptilbud. De udsender kommunikationsmateriale om tilbuddene til fx kulturhuse, idrætshuse og studenterhuse, som så har mulighed for at dele materialet via egne SoMe-kanaler.

Cecilie, der er sundhedskonsulent i Københavns Kommune fortæller:

»De her arenaer hjælper med rekrutteringen via deres kanaler og berøringsflader med de unge. Vi kan se, at tilmeldingerne går bedre på ungearenaerne end i de kommunale sundhedshuse.«



»Unge i 20'erne er begyndt at kontakte os. De er selv stoppet og har været nikotinfri i 1-2 uger, men vil gerne bekræftes i, at det, de gør eller oplever, er normalt. De kan huske mig fra besøg på deres uddannelse eller fra venner, forældre og søskende, som har snakket om mig.«

Line, rusmiddelkonsulent
og stoprådgiver, Rebild Kommune

Rammer for tilbuddene

Mange unge har en spontan tilgang til et ryge- og nikotinstop og forbereder sig ikke på at stoppe². Det kan man som stoprådgiver indtænke i forhold til, hvor, hvornår og hvordan unge kan tilmelde sig stopforløbet, men også i forhold til tidspunktet og den fysiske placering af rådgivningen.



Tilmelding

Tilmelding på dagen og tag en ven med

I Københavns Kommune prioriterer de at kunne rumme de unge, som er meget spontane i deres tilgang til at blive røg- og nikotinfri. Tilmeldingen er derfor åben helt frem til dagen, hvor forløbet starter.

Samtidig er de opmærksomme på, at det for nogle kan skabe en tryghed at deltage i forløbet sammen med en ven. Det kan også hjælpe dem med at forblive røg- og nikotinfri, når de er sammen om det. Derfor opfordrer rådgiverne i Københavns Kommune ofte de unge til at tage en ven med. Cecilie, der er sundhedskonsulent i Københavns Kommune, fortæller:

»Dem, der har tilmeldt sig forløbene, bliver to dage inden forløbets start ringet op for at høre, om de har en ven, som ønsker at deltage sammen med dem. Vi har haft succes med at rekruttere ad den vej.«

Tilknytning til kommunen og alder

Af praktiske grunde kan det være nødvendigt med krav om, at de unge skal være bosat i kommunen. Der kan også være forskellige overvejelser i forhold til at sætte aldersgrænser for, hvem der kan deltage i forløbene. Cecilie, der er sundhedskonsulent i Københavns Kommune, fortæller:

»På vores gruppeforløb for unge har vi en minimumsalder på 15 år, men vi har ingen øvre aldersgrænse, da vi gerne vil være inkluderende over for de 'ældre unge', vi evt. møder på erhvervsskolerne.«

Rebild Kommune har omvendt besluttet sig for en øvre aldersgrænse på forløbene, men ingen nedre aldersgrænse, og kommunen har ikke et krav om, at man skal have bopæl i kommunen. Line, der er rusmiddelkonsulent og stoprådgiver i Rebild Kommune, fortæller:

»Vi tilbyder forløb til alle unge under 25 år, så længe den unge enten er bosat i kommunen eller tilknyttet en uddannelsesinstitution i kommunen.«

Fysisk placering og tidspunkt

I mange kommuner er det almindelig praksis at holde stopforløb for unge enten i kommunens sundhedshus eller på skolerne, men nogle kommuner er begyndt at tænke i andre muligheder.

Rådgivning i skoletiden og diskret placering

I både Hvidovre og Rebild Kommune har de erfaring, at de unge, der deltager i forløb på skolerne, ofte ønsker at holde det for sig selv. Malene, der er nikotin- og rygestopkoordinator i Hvidovre Kommune, fortæller:

»Da eleverne på ungdomsuddannelserne har lov til at bruge skoletimer på forløbet, og forløbet derfor står indskrevet i deres skema, så vælger vi nogle gange at kalde forløbene på skolerne for sundhedsforløb. På den måde kan eleverne gå til dem, uden at det er tydeligt for de andre elever, hvad de skal.«

Line, der er rusmiddelkonsulent og stoprådgiver i Rebild Kommune, fortæller tilsvarende:

»Det kan være en god idé at placere rådgivningen et sted, hvor de unge kan gå hen, uden at andre elever kan se, hvad de skal. Vi inddrog Elevrådet. De foreslog, at vi placerede os samme sted som studievejlederen og psykologen, og det fungerer fint.«

I Gentofte Kommune har rådgiverne fundet ud af, at nogle tidspunkter på dagen fungerer bedre end andre. Anemone, der er nikotinstoprådgiver i Gentofte Kommune, fortæller:

»På Gentofte HF har vi valgt at lægge gruppeforløbet fra kl. 10-11.30 lige inden spisebrylløbet. Det er et godt tidspunkt. Vi har erfaret, at kl. 8 er for tidligt, og efter frokost er nogle trætte eller på vej videre.«

Besøg hjemme hos den unge

Af og til tilbyder Rebild Kommune besøg hjemme hos den unge. Line, der er rusmiddelkonsulent og stoprådgiver i Rebild Kommune, forklarer:

»De fleste af mine forløb med unge er på skolerne eller i Sundhedshuset i Støvring. Men der er unge, der ikke kan få det til at hænge sammen, for der kan være langt mellem byerne i Rebild Kommune. Jeg har derfor mulighed for at besøge de unge derhjemme, hvis de ikke går på en uddannelsesinstitution i kommunen, og hvis transporten ind til mig bliver en barriere for forløbet.«

Idræts- og kulturhuse med mange unge

Flere kommuner har erfaret, at stopforløb som afholdes i kommunens sundhedshus eller tilsvarende ikke er særlig attraktive for unge. Københavns Kommune har derfor tænkt ud af boksen og er begyndt at afholde stopforløb i kulturhuse, gadeidrætshuse og studenterhuse, hvor der i forvejen kommer mange unge. Det gælder bl.a. Christianshavns Beboerhus og Støberiet, som begge er kulturhuse, hvor mange unge kommer til fællesspisninger, café og koncerter. Unge kan også møde stoprådgivere i Studenterhuset i indre København. Disse steder får rådgiverne kontakt til unge, som de ikke ville have mødt på fx skoler eller uddannelsessteder.

»Det skulle ikke være en barriere, at forløbene var placeret hos den 'kedelige' kommune. Derfor har vi lejet lokaler nogle trendy steder bl.a. hos GAME Streetmekka.

Det er et gadeidrætshus, hvor de har streetdance, gadefodbold, parkour m.m. og hvor der kommer mange unge.«

Cecilie, Sundhedskonsulent,
Københavns Kommune



Forløb med hver deres styrker

Nogle unge kan have stor glæde af at være sammen med andre unge, når de er i et stopforløb. For andre kan et nikotinstop være et meget privat anliggende. I det omfang det er muligt, kan det derfor være hjælpsomt at tilbyde forskellige typer af rådgivningsforløb, som imødekommer forskellige behov.

Unge har forskellige behov

Københavns Kommune tilbyder både gruppeforløb og telefoniske forløb hos Stoplinien. Cecilie, der er sundhedskonsulent i Københavns Kommune, fortæller om styrken ved de forskellige forløb:

»Vi synes, at det er utroligt rart at have begge typer af tilbud. Vi ved, at de unge er forskellige og har forskellige ønsker og behov. Gruppeforløbene er stærke på erfaringsudveksling, fællesskab, samhørighed og spejling. Mens de telefoniske forløb er nemt tilgængelige og giver stor fleksibilitet. Derudover er de 100 pct. tilrettelagt efter den enkelte.«

Rebild Kommune tilbyder individuelle forløb, men stoprådgiveren er også åben over for gruppeforløb, hvis nogle unge ønsker at gennemføre forløbet sammen. Line, der er rusmiddelkonsulent og stoprådgiver i Rebild Kommune, forklarer:

»Fordelen ved de individuelle forløb er, at det bliver skræddersyet til den enkelte og skammen over et forbrug forbliver i et lukket og trygt rum. Fordelen med grupper er, at de kræver færre ressourcer, og at de unge kan støtte hinanden.«

Tilrettelæggelsen af gruppeforløb

Gruppeforløb kan tilrettelægges på mange forskellige måder. Københavns Kommune udbyder fx gruppeforløb med en fast startdato, og det, oplever rådgiverne, er vigtigt både for gruppedannelsen og kvaliteten af forløbet.

I hverken Horsens eller Hvidovre Kommune udbydes der gruppeforløb med en fast startdato. I stedet samles unge løbende sammen til et hold. Det skyldes, at det kan være svært at rekruttere nok unge, hvis de sætter en fast dato. For nogle unge, kan der derfor være lidt ventetid, men det har begge kommuner fundet en løsning på. Pia, der er nikotinstoprådgiver i Horsens Kommune, fortæller:



»Jeg tilbyder ofte individuelle samtaler til de unge, indtil vi har samlet nok sammen til et gruppeforløb. Det er for at bevare deres motivation. Men jeg føler mig også frem til, hvad der giver mening for den enkelte. Nogle gange starter jeg gruppeforløb med kun to deltagere.«

Malene, der er nikotin-og rygestopkoordinator i Hvidovre Kommune, fortæller:

»For at holde fast i deres motivation ringer vi typisk til dem. Og hvis den unge har lyst og behov, så starter vi nærmest et telefonisk forløb. Men nogle unge ønsker slet ikke at snakke i telefon.«

I Rebild Kommune griber de gruppeforløbene an på en lidt anden måde. Her tilbyder rådgiveren kun gruppeforløb, hvis en gruppe unge selv giver udtryk for, at de ønsker at gennemføre forløbet sammen. Line, der er rusmiddelkonsulent og stoprådgiver i Rebild Kommune, forklarer:

»Vi har oplevet, at nogle har talt godt om et forløb og taget andre med. Det er sket et par gange med god effekt. Typisk er det gode venner eller klassekammerater. De unge udtrykker, at det er nemmere at stoppe, når de andre også gør. Det minimerer fristelserne og gør, at man strammer sig lidt ekstra an. Ofte er der også noget ære eller et væddemål på spil.«

Line fortæller dog også, at når unge selv har sammensat gruppen, er det vigtigt, at man som rådgiver hurtigt fornemmer, om gruppens sammensætning er god for de enkelte individer:

»Nogle gange kan de køre hinanden op på en negativ måde, hvor der bliver spas og ballade, og det er ikke brugbart for dem, der virkelig ønsker at stoppe. Til tider har jeg derfor splittet grupper ad, fordi det ikke har været en god konstellation for alle. Hver for sig har jeg så kunnet give dem redskaber, så de kunne støtte hinanden.«

»På gymnasiet har jeg haft succes med at have vennegrupper på 3-4 stykker. Hvis det har været fire drenge, har det været oplagt at indføre nogle challenges. Tit er de motiverede af penge, men det kan også handle om ære.«

Line, rusmiddelkonsulent og stoprådgiver, Rebild Kommune

Værktøjer og greb til at styrke forløbene

Som stoprådgiver er der forskellige værktøjer, man kan benytte for at skabe engagerende og motiverende samtaler med unge. Samtidig er der små greb, man kan være opmærksom på for at styrke fremmødet til samtalerne og for at sikre en god opfølgning på forløbene.



Kreative virkemidler

Med små kreative greb kan man som rådgiver understøtte samtalerne, rådgivningen og erfaringsudvekslingen blandt deltagerne. De kreative greb kan samtidig skabe afveksling i samtalerne og være brugbare i situationer, hvor samtalen måske kører lidt trægt. Sanne, der er koordinator for tobaks- og nikotinforebyggelse i Holstebro Kommune, fortæller:

»Hvis samtalen går lidt i stå, kan det være tegn på, at det er tid til at skifte gear som rådgiver. Og her fungerer det kreative godt. Tegn noget, man sammen kan tale ud fra, vis en video med en fortælling fra en anden ung eller lav en fysisk øvelse sammen.«

Fysiske øvelser og opgaver

En af de øvelser, som Sanne og hendes kolleger i Holstebro benytter, går ud på at synliggøre de skridt, den unge har taget i stopprocessen, og som er lykkedes. Hun forklarer:

»Jeg fortæller, at det er en speciel proces, man går igennem, når man stopper med at bruge nikotin. Vi har på forhånd tegnet faserne i forandringscirklen på A4-papir. Vi lægger papirerne på gulvet, og så inviterer jeg dem ud på gulvet, hvor vi så snakker om, hvor de er i processen og hvilke udfordringer og sejre, der fylder. Man kan også bruge øvelsen til at se tilbage på, hvor langt man allerede er nået.«

I en anden øvelse skal deltagerne ved hjælp af billeder vælge, hvad de kan gøre, når røg- og snustrangen opstår:

»Når røg eller snus har overtaget ens hjerne, så er det tit det svar, hjernen giver på alle ens behov og idéer. Da de unge ofte efterlyser input til handlinger, der kan dække røg og snus-behovet, så har vi udviklet et billedskema. I det kan de vælge ting, som de kan sætte i stedet for - fx tale med en ven, lave ti armbøjninger eller kaste koldt vand i hovedet (en idé fra en ung). Vi oplever, at øvelsen giver de unge handlekraft.«

I Rebild Kommune har de også god erfaring med at bruge øvelser. I starten af forløbet giver rådgiveren ofte en opgave, hvor den unge skal lave en visuel kortlægning af sit nikotinforbrug og sin trang i løbet af en dag. Øvelsen skaber en fælles forståelse mellem den unge og rådgiveren. Formålet er at få et præcist billede af den unges

forbrug for bedst muligt at kunne rådgive om fx håndkøbsmedicin til nikotinafvænning. Men øvelsen hjælper også den unge til selv at få overblik over sit forbrug. Line, der er rusmiddelkonsulent og stoprådgiver i Rebild Kommune, fortæller:

»Nogle gange giver de unge et umiddelbart bud på deres forbrug, men gennemgangen af deres dag viser noget helt andet. Det er ikke ensbetydende med, at de vil lyve, men nærmere at de aldrig har tænkt over, hvor meget de egentlig bruger og hvorfor.«

I øvelsen gennemgår den unge og rådgiveren sammen den unges dag time for time. Det noteres, hvor den unge er på forskellige tidspunkter af døgnet, hvad behovet er, hvornår trangen er størst og hvorfor. Samlet tegner det et billede af, hvornår og i hvilke situationer nikotinen fylder mest. Line uddyber:

»Med øvelsen får de unge et billede på deres nikotinmønster, og ofte kommer det bag på dem. De unge, der ønsker en nedskæring, kan hurtigt se, hvilke tidspunkter de nemt kan skære fra og hvilke tidspunkter, der er vigtige for dem.«

Grafisk facilitering

Et andet kreativt greb, som man kan gøre brug af, er grafisk facilitering. Det har rådgiverne i både Horsens Kommune og Holstebro Kommune gode erfaringer med. Rådgiverne bruger det til visualisering i forløbene. På gruppeforløbene i Horsens Kommune tegner rådgiveren fx en plakat til hver enkelt deltager i fællesskab med den pågældende. Plakaten viser den unges motivation, forbrug og afhængighed. Pia, der er nikotin-stoprådgiver i Horsens Kommune, fortæller, hvad hun kunne finde på at tegne:

»Motivationen kunne jeg fx tegne som penge, kørekort eller en palme. Forbrug som en dåse Velo, otte skiver, eller hvor mange mg nikotin de indtager dagligt. Og afhængigheden kunne jeg tegne som noget psykisk, socialt eller vaner. Nogle gange tegner jeg også et ur, hvor de så skal sige i hvilke tidsrum, de kan holde puff-fri. I starten kan det være en hjælp til nedtrapning.«

Inden hver mødegang sætter rådgiveren plakaterne op i lokalet. På den måde foregår en del af rådgivningen med afsæt i plakaterne, og der tilføjes nyt på plakaterne fra gang til gang. Pia uddyber:

»De synes, at det er fint at følge med i hinandens forløb. Nogle gange giver det også motivation til at trappe en ekstra skive ned eller have en ekstra puff-pause, hvis de ser, at en af de andre kan.«

Som rådgiver kan man også være opmærksom på de unges talemåder, ord og billedsprog. Man kan fx drage sammenligninger til situationer, som de unge kender og kan sætte sig ind i, og som kan støtte dem i at få nye forståelser og indsigter i arbejdet med forandringen. Sanne fra Holstebro Kommune giver et eksempel på, hvordan hun bruger billedsprog:

»Jeg har en fin model, der viser at uanset hvad vi skal lære her i livet, om det er at køre bil eller lære keramik, så starter vi som nybegyndere. I forløbet sætter vi så ord på det at være nybegynder, og hvordan man bevæger sig over i at være begynder.«

Hvis man fx skal lære at køre bil, så skal man i starten lære at skifte gear, finde koblingen og bremsen. Efter måske et halvt år med kørekort er man øvet i at køre bil. Man har prøvet lidt af hvert, er mere erfaren og bliver ikke så let slået ud af kurs. Efter et år kører man bilen uden at tænke over det. Man er blevet professionel.

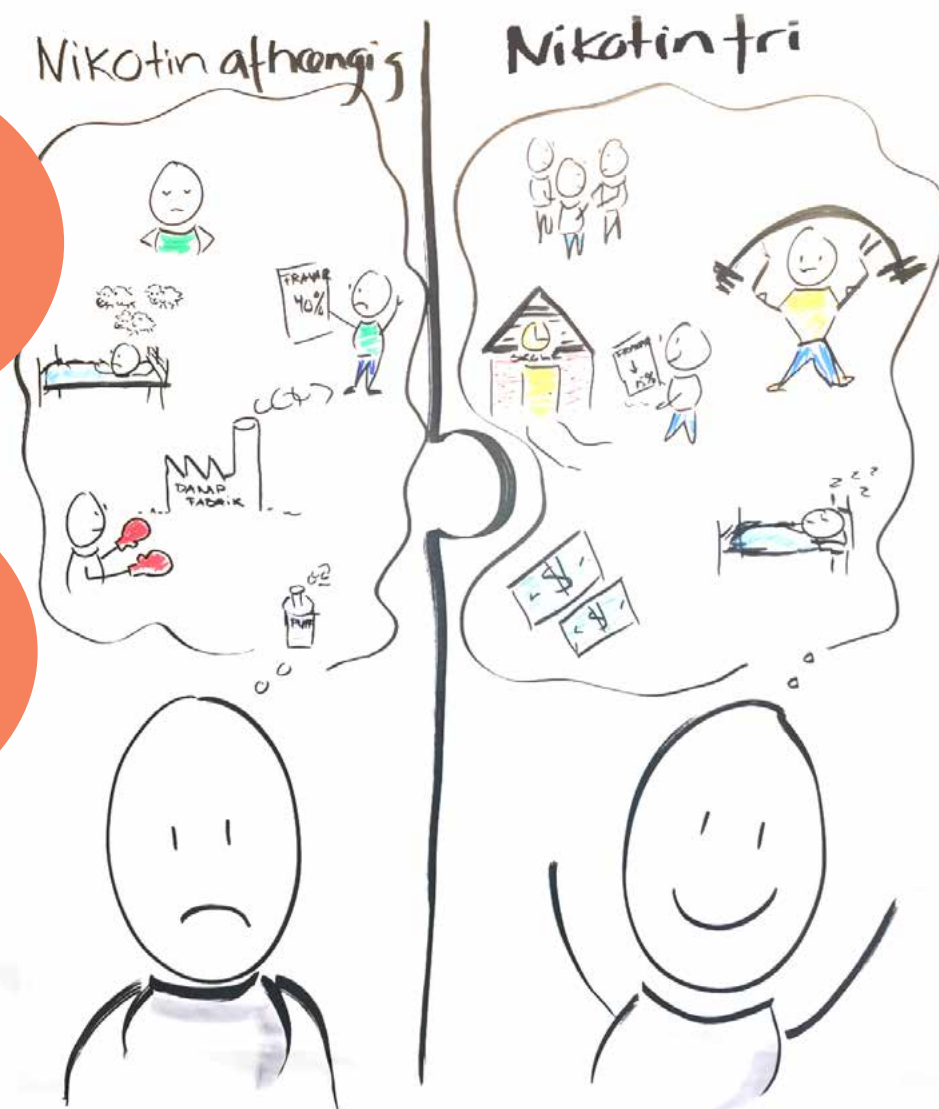
Sådan er det også med at blive nikotinfri. I starten er man Bambi på glatis. Efter måske 3 måneder har man meget mere styr på det, kan let sige fra og har ikke en trang mere. Efter et halvt år er det blevet ens hverdag, og man har styringen over cigaretterne eller snusen. Efter et år er det slet ikke noget, man bruger energi på.«

»De unge kan nemmere koncentrere sig, når jeg tegner og bruger plakaten, frem for hvis jeg bare står og snakker.«

Pia, nikotinstoprådgiver,
Horsens Kommune

»At give rådgiverne et kursus i grafisk facilitering er SÅ godt givet ud.«

Sanne, koordinator for
tobaks- og nikotin-forebyggelse
Holstebro Kommune





»Cola og popcorn er godt givet ud til mødegangene. Det gør det lidt mere hyggeligt og uformelt.«

Pia, Nikotinstoprådgiver,
Horsens Kommune

Idéer til at styrke fremmødet

Det er vigtigt, at de unge får opbygget et tilhørsforhold til stopforløbene. Det mindsker risikoen for, at de udebliver fra mødegangene eller falder helt fra undervejs. Som rådgiver spiller man en vigtig rolle i, at de unge oplever et tilhørsforhold.

Italesæt betydningen af at møde op

I Københavns Kommune gør rådgiverne meget ud af at fortælle de unge, at deres succes med et nikotinstop er størst, hvis de deltager i alle møderne. Cecilie, der er sundhedskonsulent i Københavns Kommune, fortæller:

»Det er selvfølgelig i orden at melde afbud, hvis man skal noget meget vigtigt såsom en stor eksamen eller en rund fødselsdag. Men rammesætningen er utrolig vigtig for at gøre deltagelsen forpligtende. Derudover er der nogle små greb såsom at afslutte hver kursusgang med at sige: 'Jeg glæder mig til at se jer næste gang' og fortælle lidt om programmet for næste gang. For så kan de unge bedre se meningen med at møde op.«

Forplejning og dimseting

Lidt mad, snacks og noget at drikke kan også være med til at sikre en stor mødedeltagelse, og det gør samtidig mødegangene mere hyggelige. Malene, der er nikotin- og rygestopkoordinator i Hvidovre Kommune, forklarer:

»Til vores gruppeforløb er der altid forplejning. Det virker som et trækplaster, og så har vi også altid dimseting (fidgets), som de unge kan bruge ved møderne. Det fungerer ret godt, og de får lov til at tage en ting med hjem.«

Rådgiverne i Horsens Kommune har tilsvarende gode erfaringer med at have lidt forplejning til mødegangene. Forplejningen kan også føre til en god snak om nikotins effekt på appetitten. Pia, der er nikotinstoprådgiver i Horsens Kommune, fortæller:

»Jeg kunne godt finde på at servere rundstykker og kakaomælk for at tydeliggøre, at sult kan forveksles med trang til nikotin, og at nikotinen giver en falsk mæthedsfølelse.«

Tilskud til håndkøbsmedicin til nikotinstop

I både Rebild Kommune og Københavns Kommune kan de unge, som deltager i et stopforløb, få tilskud til godkendt håndkøbsmedicin til nikotinstop. Medicinen er et godt supplement til rådgivningen, og i begge kommuner oplever rådgiverne, at tilskuddet gør forløbene mere attraktive. Line, der er rusmiddelkonsulent og stoprådgiver i Rebild Kommune, fortæller:

»Vi har et tilskud på 900 kr. til nikotinerstatning. Det bliver tit en gulerod for de unge i forhold til at gå ind i det her. Unge under 18 år kan også få tilskud, hvis der er samtykke fra forældrene.«

Sundhedskonsulent i Københavns Kommune, Cecilie, fortæller tilsvarende:

»De unge kan få et tilskud på op til 1000 kr. til lægemidler til nikotinafvænning. Det er noget, vi bruger i forhold til rekrutteringen, da det gør det mere attraktivt for dem at deltage. Men det er også for at sikre, at de unge møder op på holdene. De får nemlig kun tilskuddene, hvis de møder op.«

Hjælp og opmuntring mellem mødegangene

For at støtte de unge bedst muligt gennem forløbet er der flere kommuner, som tilbyder forskellige former for støtte mellem mødegangene. I Københavns Kommune gør rådgiverne de unge opmærksomme på, at de altid kan kontakte Stoplinien, hvis der skulle opstå spørgsmål eller de har brug for hjælp mellem mødegangene. Derudover får deltagerne automatisk remindere på deres mobil to dage før hver mødegang, så de ikke glemmer aftalerne.

I Gentofte Kommune har deltagerne mulighed for at sms'e eller ringe til stoprådgiveren mellem mødegangene. Rådgiveren svarer så hurtigt som muligt. I både Gentofte og Horsens Kommune følger rådgiverne også selv op på de unge mellem mødegangene med positive sms'er, for at opmuntre deltagerne til at prioritere og forblive i forløbet. Anemone, der er nikotinstoprådgiver i Gentofte Kommune, fortæller:

»Jeg kunne fx finde på at sms'e: 'Hej Alle. Så mødes vi 4. gang i morgen. Jeg håber, I er standhaftige og står op for jer selv – og hvis der er en smutter – så op på hesten igen. Kom under alle omstændigheder – og del jeres erfaringer. Vi skal høre, hvordan ugen er gået på godt og ondt, lægge en mestringsplan, se små film og spise popcorn.«

Nikotinstoprådgiver i Horsens kommune, Pia, fortæller tilsvarende:

»Jeg sms'er til dem mellem mødegangene, fx 'Hvordan går det?' eller 'Er du stadig nikotinfri?' Og hvis der er ferie eller af en anden grund går længere tid en normalt mellem samtalerne, så sender jeg altid opfølgende sms'er til dem for at motivere dem til at holde fast.«

Udeblivelser

På trods af de forskellige tiltag, man som rådgiver kan iværksætte for at understøtte fremmødet, så vil man af og til opleve, at unge udebliver fra samtalerne. I både Holstebro og Horsens Kommune er rådgiverne opmærksomme på, at man som rådgiver ikke skal tage udeblivelserne personligt. Sanne, der er koordinator for tobaks- og nikotinforebyggelse i Holstebro Kommune, fortæller:

»Der kan komme mange ting i vejen i et ungt liv, eller de kan ikke lige overskue det den dag. Men vi er samtidig opmærksomme på, at hvis der er mange udeblivelser, så er det måske tegn på, at forløbet skal afsluttes, for det skal ikke være vores behov, at de kommer og stopper. Derfor bryder vi os heller ikke om ordet 'fastholdelse'. Nogle gange skal man give slip og se, om fuglen kommer igen en anden god gang. Nu kender den i hvert fald en sød rådgiver, der er værd at tale med.«

Pia fra Horsens Kommune fortæller tilsvarende:

»Hvis der er én, der udebliver og ikke giver besked, kunne jeg fx finde på at sms'e: 'Jeg mangler dig på holdet i dag. Hvordan går det med nikotinfriheden? Der er møde igen i næste uge kl. 15.30. Håber at se dig.' Og hvis de udebliver gentagne gange og svarer lidt kort, så skriver jeg, at jeg afslutter forløbet, men at de altid er velkomne til at kontakte mig igen. Jeg skriver også altid noget med, at de skal huske, at de godt kan, at de er superseje og så ønsker jeg dem pøj pøj fremover. Jeg tager aldrig udeblivelse eller frafald personligt.«

Opfølgning efter afsluttet forløb

Efter et forløb er afsluttet, kan der være nogle unge, som fortsat har behov for opbakning og inspiration til at holde fast. Både opfølgende



»Jeg gør meget ud af at anerkende det, der lykkes, frem for det der ikke lykkes efter planen. Og så italesætter jeg, at de altid er velkomne i et nyt forløb.«

Pia, nikotinstoprådgiver,
Horsens Kommune

møder og telefonisk kontakt kan være en god måde til fortsat at støtte de unge i deres røg- og nikotinfrihed. For de unge, som har haft et tilbagefald, kan den opfølgende kontakt også bruges til at minde dem om, at de altid kan tilmelde sig et nyt forløb.

Kontakt efter sidste mødegang

I både Horsens og Gentofte Kommune er der altid en opfølgning på deltagerne. I Horsens Kommune tilbyder rådgiverne en opfølgende snak enten fysisk eller via mobilen, en måned efter forløbet er afsluttet. Men hvis rådgiverne vurderer, at en ung har brug for yderligere opfølgning, så planlægges det individuelt efter behov. Pia fortæller:

»En rådgiver sendte fx en sms til én, som havde været i forløb et halvt år tidligere. Rådgiveren vidste, at der var en stor risiko for tilbagefald, når den unge skulle til eksamen, så hun sendte en sms til ham i den forbindelse. Han svarede først efter en måned. Han var faldet i, men da han skrev tilbage, var han klar til at starte i et forløb igen.«

I Gentofte Kommune tilbyder de en fysisk mødegang ca. fire uger efter forløbets afslutning. Anemone, der er nikotinstoprådgiver i Gentofte Kommune, fortæller:

»Det er for at høre, hvordan det går, men det fungerer også som en gulerod til, at deltagerne klarer at stå på egne ben en hel måned og så deler de erfaringer, de har gjort sig.«

Opfølgende tilbud

På sidste mødegang får de unge i Københavns Kommune et tilbud om at deltage på kommunens 'FastHold'. Det er et tilbud til både unge og voksne, som har brug for hjælp til at forblive røg- og nikotinfri. Der er løbende optag på holdene, som mødes en time hver anden uge. Der er fokus på, at man sammen med en rådgiver får redskaber til at håndtere akut trang, svære tanker og situationer, samt at man får hjælp til at trappe ud af håndkøbsmedicin til nikotinstop.

Ud over dette tilbud kontakter rådgiveren også de unge tre uger efter sidste mødegang og tager en snak med dem om, hvordan det er gået. Hvis den unge er faldet i, bliver de tilbudt et nyt forløb.

Unge med flere udfordringer

Unge, der har en psykisk diagnose, eller som har andre udfordringer med sig, kan have brug for flere samtaler og mere støtte i deres stopforløb. Unge med psykiske lidelser kan fx opleve kraftigere nikotinabstinenser og have sværere ved at fastholde et nikotinstop sammenlignet med andre unge³.



»Jeg oplever, at unge med en psykisk diagnose på en måde er bedre til at bede om hjælp. Jeg fornemmer, at de er vant til det og har accepteret, at de nogle gange ikke kan klare tingene selv. De synes ikke, at det er pinligt at række ud«

Pia, nikotinstoprådgiver,
Horsens Kommune

Fleksibilitet og relationel støtte

Tilpassede forløb

I Horsens Kommune oplever de, at flere af de unge, som henvender sig, har forskellige udfordringer med sig. Det kommer ofte frem ved det første møde og kan fx dreje sig om, at den unge

har Aspergers, ADHD, ADD, angst eller helt andre udfordringer. Udfordringerne kan gøre, at de har behov for et længere og mere skræddersyet forløb. Som udgangspunkt er gruppeforløbet i Horsens Kommune fordelt over 10 uger.

De individuelle forløb er mellem 6 og 8 uger. Pia, der er nikotinstoprådgiver i Horsens Kommune, forklarer dog, at forløbene er fleksible:

»Jeg fortæller altid de unge, at hvis der er behov for flere gange, så finder vi ud af det. Jeg oplever generelt, at de individuelle forløb er længere for unge med udfordringer. Længden på forløbene varierer også i forhold til deres alder. De helt unge har ofte behov for flere mødegange, og nogle ender med at komme 14-16 gange.«

Tålmodighed og anerkendelse

Unge med flere udfordringer kan også have forskellige nederlag med sig fra andre sammenhænge, som har indflydelse på deres tiltro til dem selv. Nogle af dem har et stort nikotinforbrug og har brugt nikotinen som en slags selvmedicinering. Pia uddyber:

»Når de opsøger os, er det, fordi de meget gerne vil stoppe, men deres tro på, at det kan lykkes, er ikke altid så høj. For at lette noget af det pres, de unge lægger på sig selv, italesætter jeg altid tålmodighed i starten af forløbene. Jeg gør det tydeligt for dem, at inden de kaster sig ud i stoppet, er det vigtigt, at de først bruger tid på at blive bevidst om deres vaner: fysisk, psykisk og socialt. Og så gør jeg også meget ud af at anerkende, at de gør et forsøg. De har enormt meget brug for anerkendelse og ros, også selvom det måske ikke går efter planen.«

Unge kan hjælpes til at få en oplevelse af succes ved, at man som rådgiver hjælper dem med at dele målet om at blive nikotinfri ned i mindre og mere overskuelige mål. Som rådgiver kan man også rette fokus på de små situationer, hvor den unge er lykkedes med at være røg- og nikotinfri fx i formiddagspausen i skolen. Samtidig er det væsentligt at se de små bump på vejen som vigtig læring. Et ryge- og nikotinstop er en proces, og det er helt almindeligt, at det kan være svært.

Rum til forskellighed og plads til at sige fra

For at skabe et trygt rum i forløbene gør rådgiverne i Horsens Kommune også en del ud af at italesætte personlige grænser, og at alle forløb er forskellige. Det, der virker for den ene, virker ikke nødvendigvis for andre. Pia uddyber:

»Vores grænser er forskellige, så hvis jeg spørger om noget, de unge ikke har lyst til at svare på, så skal de vide, at det er helt ok, at de siger fra. Jeg spørger ikke ud i gruppen om de evt. har diagno-

ser eller andre udfordringer, men ofte er der én, der selv fortæller det.

I grupperne synes jeg også, at det er vigtigt at italesætte, at nogle unge bruger nikotin eller rygning som selvmedicinering for at få ro. Og nogle bruger nikotin, fordi de ikke er medicineret ordentligt eller endnu ikke er udredt. Det er for at anerkende, at de måske er 'dobbelts ramt', men også for at forklare, at de i nikotinstoppet kan genbruge nogle af de redskaber, de bruger til at tackle deres diagnose.«

Forståelse og inddragelse af de unges perspektiv

Betydningen af at spørge ind

Som rådgiver er det vigtigt, at man tager sig tid til at lære den unges situation, ønsker og behov at kende. I Horsens Kommune har de erfaret, at det kan være ekstra vigtigt at spørge helt konkret ind til ting, den unge fortæller. Pia beskriver et forløb, hun har haft med en ung:

»Jeg har fx haft én, som fortalte, at hans fraværsprocent var oppe over 40 pct. Umiddelbart virkede det, som en mindre væsentlig oplysning i forhold til nikotinstoppet, men fordi jeg spurgte ind til det, fandt jeg ud af, at han havde svært ved at klare en hel skoledag uden nikotin. Han havde fået den opfattelse, at han ikke måtte bruge nikotintygggegummi og nikotinplaster i skolen, og han var bange for at blive smidt ud af skolen. Jeg fik opklaret, at det var en misforståelse, og sammen fik vi løst den udfordring.«

Rollen som stoprådgiver

Som rådgiver for unge, der har flere udfordringer, kan der opstå en forventning fra den unge om, at man som rådgiver kan hjælpe med mange forskellige problemstillinger. Som nikotinstop-rådgiver er det dog vigtigt at holde fokus på sin egen rolle, og det man specifikt kan hjælpe med. Pia i Horsens Kommune forklarer:

»Nogle unge vil gerne snakke meget om deres diagnose og søger råd om medicin, enkeltydelser, jobcentret m.m. Jeg lytter, men må også sige 'Det ved jeg desværre ikke nok om. Jeg skal 'bare' hjælpe dig med dit nikotinstop. Hvis du har en mentor eller er tilknyttet en psykiatrisygeplejerske, synes jeg, at du skal kontakte dem.'«

Tværfagligt samarbejde som løftestang

Som stoprådgiver har man en helt afgørende rolle i arbejdet med at hjælpe unge til at blive røg- og nikotinfri, men indsatsen kan løftes og bredes ud, hvis man samarbejder med andre faggrupper. Et tværgående samarbejde med skoler, uddannelsesinstitutioner og SSP-konsulenter er udbredt i mange kommuner. Andre enheder i kommunen kan også bidrage til at skabe en mere sammenhængende indsats og være med til at udbrede kendskabet til kommunens stop-tilbud. Samarbejde på tværs kan også være med til at skabe ejerskab og fælles fodslag om kommunens arbejde med at forebygge unges rygning og brug af nikotin.



»SSP-konsulenterne har en vis autoritet og en god kontakt til forældrene.«

Cecilie, sundhedskonsulent,
Københavns Kommune

Skoler og uddannelser

Der er forskellige indgangsvinkler til, hvordan man som rygestoprådgiver eller -koordinator, kan etablere et samarbejde med skoler og uddannelsesinstitutioner om ryge- og nikotinstop.

Røg- og nikotinfri skoletid

Siden 2021 har elever på alle grundskoler og ungdomsuddannelser haft røg- og nikotinfri skoletid. Det betyder, at der er en forventning til skolerne om, at de hjælper de elever, der ryger eller bruger nikotin.

I både Hvidovre og Rebild Kommune oplever stoprådgiverne, at røg- og nikotinfri skoletid er en god indgangsvinkel til at sætte ryge- og nikotinstop på dagsordenen. Line, der er rusmiddelkonsulent og stoprådgiver i Rebild Kommune, fortæller:

»Når skolerne oplever unge, der bryder reglerne eller større grupper af unge, hvor nikotinprodukter fylder meget, så er de ekstra modtagelige for hjælp.«

Line har i flere år samarbejdet med udskolingen og ungdomsuddannelserne om at afholde forløb, der skal være med til at forebygge unges brug af både alkohol og nikotin, men hun samarbejder også med dem om at afholde og forankre stopforløb på skolerne. Det indebærer halvårige møder med rektor, studievejleder og psykolog på ungdomsuddannelserne. På møderne drøfter de samarbejdet og rekrutteringen. Line tilføjer:

»Samarbejdet med skolerne og min kontinuerlige undervisning gør, at skolerne tager fat i mig, hvis der opstår konkrete episoder med brug af nikotinprodukter i skoletiden. Det resulterer ofte i samtaler med de pågældende unge eller en ekstra indsats i den klasse eller årgang, hvor problematikken fylder.«

Line deltager desuden på personalemøder for at oplyse lærere og vikarer om nikotinprodukter herunder hvordan man spotter brugen af dem, og hvordan man går i dialog med de unge. Hun fortæller:

»Det handler bl.a. om, at man ikke har berøringsangst, og at man tør hjælpe de unge, selvom man ikke er fast underviser i en klasse.«

I Hvidovre Kommune deltager stoprådgiverne også på personalemøder med lærere, pædagoger og ledelse. Mange af lærerne, de taler med, giver udtryk for, at de står i en svær position. Malene, der er nikotin- og rygestopkoordinator, fortæller: »Vi bliver ofte mødt af lærere og pædagoger, som oplever, at de skal være politimænd. Vi deltager af og til på personalemøder, hvor vi lærer dem, at de ikke skal være politimænd, men at de skal være nysgerrige. I samarbejde med de enkelte skoler forsøger vi at udarbejde et kodeks for, hvordan skolen håndhæver nikotinfri skoletid. Det er et arbejde, vi fortsat udvikler på, da håndhævelsen er svær for skolerne.«

Malene fortæller desuden, at de på mange skoler har lavet en aftale med skoleledelsen om, at elever kan deltage i stopforløbet uden at få fravær, selvom forløbet ligger i skoletiden. Hun forklarer: »Det får vi typisk i stand ved at holde et møde med skoleledelsen, hvor vi fortæller om alle fordelene ved dette setup. På nogle skoler ligger forløbet dog i frikvarteret, men det er sværere at rekruttere elever til.«

Sundhed, trivsel og frafald på ungdomsuddannelser

En anden indgangsvinkel til at etablere et samarbejde med uddannelsesinstitutioner er, at mange ungdomsuddannelser og især erhvervsuddannelser kæmper med, at eleverne falder fra undervejs i uddannelsesforløbet⁴. Mange ungdomsuddannelser har derfor fokus på at forebygge frafald ved at understøtte elevernes faglige og sociale trivsel⁵.

På den baggrund har Københavns Kommune indgået et partnerskab med københavnske ungdomsuddannelser med det formål at fremme trivsel og sundhed blandt eleverne og på den måde bidrage til, at flest muligt gennemfører en ungdomsuddannelse. Sundhedskonsulenter fra kommunen mødes løbende med kontaktpersoner fra de enkelte ungdomsuddannelser. Kontaktpersonerne er typisk rektorer, vicerektorer, uddannelsesledere, studievejledere eller lærere, der sammen udgør en partnerskabsgruppe⁶. Med data fra Ungeprofilundersøgelsen drøfter og aftaler partnerskabsgruppen, hvilke mål, temaer

og aktiviteter, den enkelte ungdomsuddannelse ønsker at arbejde videre med. Cecilie, der er sundhedskonsulent i Københavns Kommune, fortæller:

»På baggrund af Ungeprofilundersøgelsen får hver uddannelse en rapport, hvor de bl.a. kan se ryge- og nikotinvanerne blandt de unge, der er tilknyttet deres uddannelsessted. Og det er et godt udgangspunkt for at få uddannelserne til at arbejde med røg og nikotin.«

Andre enheder og aktører i kommunen

Samtænk det sundhedsfremmende og kriminalpræventive

SSP-konsulenterne er endnu en mulig samarbejdspartner i arbejdet med røg- og nikotinfrihed. SSP er i direkte kontakt med mange unge og ved ofte præcist, hvad der rører sig blandt de unge.

I Rebild Kommune er der kun to personer, der arbejder med forebyggelse blandt unge; en rusmiddelkonsulent, som varetager al den sundhedsfremmende forebyggelse, og en SSP-konsulent, som tager sig af den kriminalpræventive forebyggelse. Line, der er rusmiddelkonsulent og stoprådgiver i Rebild Kommune, fortæller:

»Samarbejdet falder meget naturligt i og med, at vi er de eneste, der arbejder forebyggende med unge. Vi har ofte unge, der overlapper begge områder, og hvor vi kan arbejde sammen om at give den unge den mest målrettede indsats.«

I Hedensted Kommune anser de ligeledes samarbejdet mellem Sundhedshuset og SSP, som en vigtig del af røg- og nikotinindsatsen i kommunen. De har en række fælles indsatser, fx oplæg til forældremøder og aktiviteter, der engagerer både unge og voksne i deres tilbud. Kasper, der er nikotinstopkoordinator i Hedensted Kommune, forklarer:

»Vi arbejder mod de samme vigtige mål: At vi får flere unge, der mødes i sunde fællesskaber uden nikotin, stoffer og alkohol. Vi danner bro mellem indsatserne og taler i stigende grad et fælles sprog, så vi på den måde underbygger hinandens pointer.«

Beskæftigelsesområdet som indgang til unge

Unge, der ikke er tilknyttet en uddannelsesinstitution, kan være svære at nå, men beskæftigelsesområdet kan være en indgang til disse unge. Et samarbejde mellem stoprådgivningen og beskæftigelsesområdet giver samtidig en mulighed for at skabe en mere sammenhængende og støttende indsats til unge på tværs af kommunens forvaltninger.

Kasper fra Hedensted Kommune fortæller om, hvordan de fik idéen til at opstarte et samarbejde med beskæftigelsesområdet:

»Vi ønskede at skabe et tættere samarbejde med andre forvaltninger, som også arbejder med unge, for at nå bredere ud. Vi tænkte, at et samarbejde med Ungeenheden under beskæftigelsesområdet vil gøre det nemmere at nå ud til unge, der måske ikke selv opsøger hjælp til et ryge- og nikotinstop.«

Helt konkret blev der sendt en mail til både chefen og den faglige koordinator i Ungeenheden med argumenter om, at en del af Ungeenhedens målgruppe også er dem, stoprådgiverne gerne vil nå, og at der dermed er potentiale for samarbejde. Kasper uddyber:

»Jeg er bevidst om, at hjælp til nikotinstop måske ikke er den vigtigste dagsorden i andre forvaltninger, så da jeg kontaktede Ungeenheden, lagde jeg vægt på, at samarbejdet ikke ville kræve en masse af dem, men at det skulle være nemt.«

Ungeenheden var åben for samarbejdet, fordi de kunne se værdien i at støtte de unge, der enten er nysgerrige på eller ønsker at stoppe med at ryge. I praksis er en stoprådgiver begyndt at deltage i personalemøder i Ungeenheden for at præsentere kommunens ryge- og nikotinstoptilbud. Kasper fortæller:

»På sigt er det planen, at jeg skal være i Ungeenheden nogle timer om måneden for at skabe synlighed. Ved at være synlig over for de unge, er det nemmere for dem at opsøge vores hjælp. Vi har blandt andet haft et event i Borgerservice og Jobbutikken med fokus på at oplyse og rekruttere. Samtidig ønsker vi, at personalet har den nødvendige viden om vores tilbud, så de lettere kan sende unge vores vej. Til det formål har vi lavet en musemåtte til dem. Den er et visuelt redskab og minder personalet om vores tilbud.«



Vi rakte ud til kommunens læger, fordi vi oplevede unge, der kom med mavesmerter, hjertebanken og hovedpine. Og så har vi sparret med tandlægerne om, hvordan de kan tage en snak med unge, som har skader på tandkødet.«

Line, rusmiddelkonsulent og stoprådgiver, Rebild Kommune

Samarbejde med tandlæger, tandplejere og læger

Mange tandlæger og tandplejere fortæller, at de møder unge med synlige nikotinskader på tandkødet⁷. Dermed er det oplagt at indtænke tandlæger og tandplejere i rekrutteringen til kommunens stoptilbud.

I Rebild Kommune har det været naturligt at oparbejde et samarbejde med tandlægerne og tandplejerne på ungeområdet, fordi de hører under samme center som stoprådgiverne. Via kommunens specialkonsulent, som har kontakt til kommunens praksiskonsulent i lægeudvalget, har de også fået kontakt til lægerne. Da der var interesse for et fremtidigt samarbejde, deltog stoprådgiveren efterfølgende på et møde med henholdsvis lægerne og tandplejerne/tandlægerne. Line fra Rebild Kommune fortæller lidt om møderne:

»Jeg fortalte om de forskellige nikotinprodukter, deres skadevirkninger og påvirkning på unges hjerne. Vi snakkede om forskellige måder at gå i dialog med unge om nikotin og vigtigheden i at få spurgt rigtigt ind til de forskellige produkter. Fx at en ung, der bruger nikotinposer, ikke ser sig selv som ryger. Derefter snakkede vi om, hvordan de hurtigt kan henvise til kommunens tilbud. Nu har jeg postkort med vores tilbud ude i klinikkerne og lægehusene, og både lægerne og tandlægerne kender mig og tilbuddene.«

Øvrige samarbejdsmuligheder

Indtænk Stoplinien som en ressource

Stoplinien tilbyder gratis telefonisk rådgivning om ryge- og nikotinstop til både voksne og unge. Stoplinien har også mulighed for at tilmelde borgeren et kommunalt stopforløb, hvis borgeren er interesseret i det.

I Københavns Kommune har de erfaret, at en del af de unge, som deltager i kommunens forløb, først har været i kontakt med Stoplinien. Københavns Kommune sørger for løbende at holde Stoplinien orienteret om kommunens ungetilbud. Stoplinien har også direkte adgang til kommunens tilmeldingsside, hvor de kan se alle forløb. Cecilie, der er sundhedskonsulent i Københavns Kommune, fortæller:

»Når de unge kontakter Stoplinien, får de tilbudt vores forløb, hvis de bor i Københavns Kommune. Men de får også tilbudt et telefonisk forløb hos Stoplinien, hvis det er mere relevant for dem. Uanset hvad, får de unge et tilbud, som matcher deres behov.«

Stoplinien kan derfor ses som en ressource både i forhold til at tilbyde de unge et telefonisk stopforløb og i forhold til rekruttering til kommunens stoptilbud. Som stopkoordinater eller stoprådgiver er det derfor en god idé at holde Stoplinien opdateret om de tilbud, man har i kommunen.

Samarbejde med Børne- og ungdomspsykiatrien

I nogle kommuner har stoprådgivere gode erfaringer med at gå i dialog med Børne- og ungdomspsykiatrien. Et sådant samarbejde kan bidrage til at øge kendskabet til ryge- og nikotinstop blandt personale i psykiatrien og til, at stoprådgiverne selv får værktøjer til en bedre kontakt med psykisk sårbare borgere.

I en periode arbejdede Rebild Kommune med at klæde fagpersoner i psykiatrien på til at rekruttere psykisk sårbare til kommunens stopforløb. Stoprådgiveren og en projektansat besøgte bl.a. ambulatorierne og fortalte personalet om rygning og nikotins skadevirkninger. Line, der er rusmiddelkonsulent og stoprådgiver i Rebild Kommune, fortæller:

»Vi fornemmede hurtigt, at fagpersonalet kun var vant til at tale om rygning med borgerne og ikke spurgte ind til andre nikotinprodukter. De var fx ikke klar over, at nikotin kan forværre psykiske symptomer, og at borgere - herunder unge - der selvmedicinerer sig med nikotin, risikerer at forværre de symptomer, der er relateret til deres psykiske sygdom.«

Besøgene har ført til, at Børne- og ungdomspsykiatrien i Region Nordjylland har indgået et samarbejde med Rebild Kommune. Målet er, at psykiatrien skal have mere viden om nikotin, og at nikotinstoprådgiverne skal have viden om diagnoser, så begge parter forstår helheden og bedre kan støtte de unge. Line uddyber:

»Jeg skal fx deltage i et psykoedukationsforløb i psykiatrien, så jeg får bedre redskaber til at støtte de psykisk sårbare. Forhåbentligt kan vi på sigt udvikle et materiale, der visualiserer nikotins samspil med den psykiske diagnose, som vi så kan tale ud fra.«



»Vi har sparret med psykiatrien om, hvordan vi bedst støtter unge, som har en diagnose. Ofte har unge med en diagnose mange bekymringer om, hvordan et stop vil påvirke deres krop og sind, og hvordan de håndterer det.«

Line, rusmiddelkonsulent og stoprådgiver, Rebild Kommune

Mere inspiration

Vejledning - samtaler med børn og unge
Stoplinien, 2025.

**Behandling af nikotinafhængighed:
Krav, anbefalinger og metoder til stoprådgivere**
Sundhedsstyrelsen 2024.

**Rygning og rygestop blandt borgere med psykiske lidelser
– en guide til rygestoprådgivere.**
Sundhedsstyrelsen, 2022.

Unge uden nikotin - forskningsprojekt
www.u-niko.dk

»Det er ikke altid man quitter på en-for-altid-måde«
Et indblik i 18-29-åriges holdninger og erfaringer med rygestop
Kræftens Bekæmpelse og TrygFonden, 2024.

Referencer

1. Arp, S. Lund L og Bast, LS. SRØG – en undersøgelse af tobak, adfærd og regler. Udvalgte tendenser 2024. Statens Institut for Folkesundhed, 2025.
2. Glahn A & Brink A-L. Det er ikke altid man quitter på en-for-altid-måde. Et indblik i 18-29-åriges holdninger og erfaringer med rygestop. Kræftens Bekæmpelse og TrygFonden, 2024.
3. Sundhedsstyrelsen. Rygning og rygestop blandt borgere med psykiske lidelser – en guide til rygestoprådgivere. 2022.
4. Børne- og Undervisningsministeriet. Nyhed: Frafaldet på erhvervsuddannelser er næsten fire gange større end på gymnasiale uddannelser. 7. september 2023.
5. VIVE. Frafald på erhvervsuddannelserne – En undersøgelse af frafaldsmønstre, frafaldsårsager og tiltag til fastholdelse, 2023.
6. <https://partnerskab-ungdomsuddannelser.kk.dk/viden-om/om-partnerskabet>
7. Tandlægeforeningen. Ny undersøgelse: Nikotinposer giver flere unge skader i tænder og mund. Pressemeddelelse, 26. juli 2024.

