

RØGFRIT LIV

# RYGESTOP I GRUPPER





# Røgfrit Liv

kvit røgen i seks trin

Røgfrit Liv – Rygestop i grupper

© Kræftens Bekæmpelse 2020

Denne udgave af manualen med titlen *Røgfrit liv – Rygestop i grupper* er skrevet af psykolog Marianne Kaas og psykolog Sine Maria Helldén, dertil har psykolog Merete Mærsk og psykolog Astrid Blinkenberg Kofod bidraget. Det er en opdatering og videreudvikling af den oprindelige udgave af manualen (2005) skrevet af Mads Lind og Karin Jaspers. Herudover har Tobaksgruppen og flere eksterne eksperter medvirket. Redaktionen ønsker at takke alle, som gennem tiden har bidraget til udviklingen af manualen.

**Redaktion:**

Tobaksgruppen i Kræftens Bekæmpelse

**Grafisk tilrettelæggelse:**

Brandsurface.dk

**Film & illustrationer:**

Jesper Bolther / Friction.dk

**Guidede mindfulness-øvelser er indtalt og redigeret af:**

Martin Guldberg / Martinguldberg.dk

**Billeder:**

Lars Sohl / Larssohl.dk, Colourbox.dk, Scanpix.dk  
Unsplash.com, Morguefile.com, Istockphoto.com

**Tryk:**

Grafisk Trykcenter  
5. udgave, 1. oplag 2020

ISBN 978-87-70064-437-2

Kopiering fra denne manual må kun finde sted i overensstemmelse med aftale mellem Copydan og Undervisningsministeriet.

Der gives tilladelse til at kopiere arbejdsarkene side 82 til 104. Og faglig viden til deltagere side 106 til 119.





# INDHOLDSFORTEGNELSE

## INTRO

### KOM GODT I GANG SOM RYGESTOPRÅDGIVER

Sådan bruger du manualen	side	9
Struktur, principper og praktiske forhold	side	10
Din rolle som rådgiver	side	15

## 1. MØDE

### INTRODUKTION TIL FORLØBET OG DE FØRSTE FORBEREDELSE

1. Introduktion til forløbet	side	25
2. Deltagerpræsentation	side	26
3. En god gruppe	side	27
4. Pause	side	28
5. Afklaring af motivation	side	28
6. Mine veje til at blive røgfri	side	29
7. Planlæg en fælles stopdato	side	33
8. Mindfulness	side	33
9. Afrunding	side	34
10. Lad tankerne arbejde videre hjemme	side	34

## 2. MØDE

### FORBERED EN GOD BEGYNDELSE PÅ RYGESTOPPET

1. Velkomst og introduktion	side	37
2. Siden sidst	side	37
3. Mindfulness	side	37
4. Film og samtale om afhængighed	side	38
5. Pause	side	39
6. Abstinenser	side	39
7. Nikotinprodukter	side	40
8. Planlæg de første røgfrie dage	side	41
9. Afrunding	side	43
10. Lad tankerne arbejde videre hjemme	side	43

## 3. MØDE

### HJÆLP TIL DE FØRSTE UDFORDRINGER EFTER RYGESTOPPET

1. Velkomst og introduktion	side	45
2. Siden sidst	side	45
3. Pause	side	50
4. Hold gejsten	side	50
5. Mindfulness	side	52
6. Afrunding	side	53
7. Lad tankerne arbejde videre hjemme	side	53

## 4. MØDE

### RUNDT OM DET GODE LIV

1. Velkomst og introduktion	side	55
2. Siden sidst	side	55
3. Pause	side	57
4. Rundt om Det gode liv	side	58
5. Håndtering af følelser	side	60
6. Mindfulness	side	64
7. Afrunding	side	64
8. Lad tankerne arbejde videre hjemme	side	64

## 5. MØDE

### OPBAKNING OG SKRIDT PÅ VEJEN

1. Velkomst og introduktion	side	67
2. Mindfulness	side	67
3. Tilbageblik på forløbet	side	67
4. Pause	side	69
5. Netværk og opbakning	side	69
6. Afrunding	side	73
7. Lad tankerne arbejde videre hjemme	side	73

## 6. MØDE

### FORBERED TIDEN EFTER FORLØBET

1. Velkomst og introduktion	side	75
2. Siden sidst	side	75
3. Pause	side	76
4. Vedligehold rygestopet fremover	side	76
5. Trap ud af nikotinprodukterne	side	77
6. Mindfulness	side	79
7. Afrunding af dagen og afslutning på forløbet	side	79

## BILAG

Oversigt over arbejdsark	side	82
Oversigt over Faglig viden til deltagere	side	106
Oversigt over Faglig viden til rådgivere	side	120
Litteratur	side	152

RYGESTOP I GRUPPER

# VELKOMMEN SOM RYGESTOPRÅDGIVER

# FORORD

## *Velkommen som rygestoprådgiver for grupper*

Efter dette kursus og udleveret manual kan du nu hjælpe borgere, som ønsker at stoppe med at ryge i et gruppeforløb.

Som rådgiver i grupper arbejdes der med facilitering af gruppens ressourcer, hvor fokus i høj grad er på de emner, som optager gruppens deltagere. En væsentlig opgave for dig er at understøtte deltagernes motivation og at arbejde med at få alle involveret i gruppen. Dette med henblik på at der skabes en atmosfære, hvor det er trygt at dele erfaringer med hinanden undervejs i forløbet om at blive røgfri.

Kurset og manualen er udarbejdet på baggrund af videnskabelige studier og praktiske erfaringer fra de rådgivere, som hjælper borgere i Danmark med at stoppe med at ryge. Samt officielle anbefalinger fra sundhedsmyndighederne i Danmark og andre lande. Manualen er en gennemrevideret udgave af Kræftens Bekæmpelses manual, Rygeafvænnning i grupper, 2013.

Hvis du senere skulle få lyst til at udvide dine kompetencer inden for rygestop, åbner dette kursus for en bred vifte af supplerende og uddybende kurser i rygestoprådgivning hos Kræftens Bekæmpelse.

God læselyst – og ikke mindst rigtig god fornøjelse med dit virke som rygestoprådgiver.

Tak, fordi du har lyst til at hjælpe borgere, der ønsker en røgfri fremtid.

**Venlig hilsen**

**Kræftens Bekæmpelse.**



INTRO

# KOM GODT I GANG SOM RYGESTOPRÅDGIVER



# SÅDAN BRUGER DU MANUALEN

Denne manual beskriver de basisinterventioner, der er relevante for at kunne tilbyde et kvalificeret rygestopforløb for grupper. I manualen beskrives et struktureret rygestopforløb med anbefalinger om tidsforbrug og indhold.

I det følgende gennemgås manualens forskellige elementer.

## **Kom godt i gang som rådgiver**

I dette afsnit finder du en beskrivelse af rygestopforløbets overordnede struktur, principper og praktiske forhold. Efterfølgende introduceres du til centrale samtalefærdigheder og de metoder, der anvendes i forløbet.

## **De 6 møder**

Under de 6 møder finder du forslag til et program, efterfulgt af en uddybende vejledning. Der gives forslag til, hvor meget tid, du kan bruge på de enkelte emner, til den praktiske organisering af øvelser og aktiviteter, samt konkrete eksempler på, hvordan du kan præsentere emner og øvelser. Brug manualen som inspiration. Det hele kan tilpasses dig som rådgiver og den gruppe, du afholder forløbet for. Under beskrivelsen af hvert møde henvises systematisk til de materialer, du skal bruge.

## **Øvelserne**

I Bilag finder du arbejdsark med øvelser, som du kan printe og anvende ved møderne sammen med deltagerne. På de fleste arbejdsark kan deltagerne notere/tegne vigtige pointer. I øvelsesmaterialet indgår også film og billeder. Vær opmærksom på eventuelle skrive- og læsevanskeligheder hos deltagerne, og forsøg så vidt muligt at tilpasse øvelserne til deltagerne.

## **Faglig viden til deltagerne (FV)**

Her finder du viden om en række relevante emner, f.eks. motion og rygestop. Du kan vælge at printe og udlevere et af emnerne til en deltager, hvis der er behov for det. Det er altså ikke meningen, at de skal udleveres rutinemæssigt til alle. Som rådgiver kan du også bruge arkene som inspiration til, hvordan du kan give deltagerne enkle forklaringer på forskellige spørgsmål, eller du kan bruge dem som udgangspunkt for korte oplæg.

## **Faglig viden til dig som rådgiver (FVR)**

Dette afsnit er tænkt som et lille opslagsværk, hvor du som rådgiver hurtigt kan danne dig et overblik over relevant viden indenfor særlige emner, f.eks. abstinenser og e-cigaretter. Her finder du også henvisninger til nogle af sundhedsstyrelsens materialer og andre relevante informationskilder.

## **Litteraturen**

Litteraturlisten dækker ikke alt, som ligger til grund for manualen, men de vigtigste kilder. Vi har grupperet dem efter emner, så du kan bruge den som opslagsværk.

# STRUKTUR, PRINCIPPER OG PRAKTISKE FORHOLD

Du vil i det følgende blive præsenteret for strukturen i rygestopforløbet, rollen som rådgiver og centrale samtalefærdigheder samt metoder, du kan bruge i forløbet.

## FORLØBET MED DELTAGERNE

Manualen bygger på et standardforløb af seks møder med et møde hver uge i seks uger.

Alternativt kan du tilrettelægge forløbet, så I i stedet mødes over 8 uger: De første fire uger mødes I hver uge og derefter hver 14. dag.

### 1. MØDE

#### Introduktion til forløbet og de første forberedelser

Introduktion til forløbet, afklaring af motivation og gennemgang af rygestopprocessen. Mindfulness-øvelse og fastsættelse af fælles stopdato.

### 2. MØDE

#### Forbered en god begyndelse på rygestopet

Introduktion til afhængighed, abstinenser og nikotinprodukter. Mindfulness-øvelse og valg af strategier til håndtering af udfordringerne de første dage efter rygestopet.

### 3. MØDE

#### Hjælp til de umiddelbare udfordringer efter rygestopet

Opsamling på rygestopet, forebyggelse af tilbagefald og mindfulness-øvelse.

### 4. MØDE

#### Rundt om det gode liv

Håndtering af abstinenser og andre udfordringer. Samtale om det gode liv, mad, motion og håndtering af følelser. Der afsluttes med en mindfulness-øvelse.

### 5. MØDE

#### Opbakning og skridt på vejen

Mindfulness-øvelse, status på forløbet og deltagernes aktuelle oplevelser som røgfri. Samtale om aktivering af deltagernes netværk.

### 6. MØDE

#### Fortsat opbakning og fastholdelse af rygestopet i fremtiden

Samtale om nu og fremover. Plan for nedtrapning af evt. nikotinprodukter, forebyggelse af fremtidige tilbagefald og mindfulness-øvelse.

Det anbefales, at den enkelte deltager inviteres til en afklarende samtale, hvor tilbuddet beskrives, og hvor det sammen med borgeren vurderes, om tilbuddet er det rigtige, inden han begynder i forløbet.

Rygestop i seks trin giver lys for enden af tunnelen.



## DE SEKS MØDER HAR FÆLLES, FASTE PUNKTER

Selv om møderne handler om forskellige emner, er der en fælles struktur, som går igen hver gang.

### Tidsramme: To timer pr. gang, seks gange

Der er sat to timer af til hvert møde med en gruppe på ca. 12 deltagere. Det er vigtigt, at du som rådgiver begynder og slutter til de aftalte tidspunkter. Det giver tryghed og arbejdsro i gruppen. Det kan være svært for deltagerne at holde fokus og tage stilling til vigtige spørgsmål i deres liv, hvis halvdelen af gruppen er på vej ind eller ud af lokalet. Hvis det i enkelte tilfælde er nødvendigt at forlænge mødetiden eller antallet af møder, så lad det være aftalt på forhånd. Deltagerne skal have mulighed for at kende tidsrammen.

### Velkommen

Begynd altid med at byde deltagerne velkommen og meddel eventuelle afbud. Når du har budt velkommen, kan du gennemgå dagens program. Du kan evt. skrive det på en flipover inden mødet. Det skaber tryghed for deltagerne, når de kan mærke, at du har en plan for, hvad der skal ske.

I kapitlerne om hvert møde finder du forslag til program og tidsplan, du kan følge. Tidsplanen er tænkt som vejledende, og du er velkommen til at lave justeringer, så den passer holdet bedst muligt. Hvis deltagerne bringer temaer op, som I ikke kommer ind på denne gang, kan du skrive dem ned, så I kan tage dem op en anden gang. Du kan også henvise til Stoplinien eller overveje at udlevere et ark fra Faglig viden til deltagerne.

### Dagens emner

Der er hver gang afsat tid til, at deltagerne kan udveksle erfaringer og oplevelser med hinanden. Det kan foregå i en runde, hvor

alle deler lidt, eller det kan sættes i gang af øvelser eller små oplæg fra din side. Under beskrivelsen af de enkelte møder finder du forslag til emner, metoder og materialer, som du kan bruge eller lade dig inspirere af. Når du introducerer nye emner eller øvelser, fremlæg da kort formålet med emnet eller øvelsen, og forklar spilleregler, tidsramme og hvad der skal ske. Det skaber tryghed og klarhed, når deltagerne ved, hvad de skal gøre og kan se, hvad meningen med det er.

Hvis du vælger at bruge kuliltemåling som et redskab i din rådgivning, kan du introducere den på 2. møde og derefter indlægge den i programmet, hvor du finder den mest oplagt. Under beskrivelsen af de forskellige møder finder du forslag hertil.



### Pause

Ved hvert møde er der indlagt en pause i programmet, og den er vigtig. Den styrker sammenholdet i gruppen, fordi deltagerne får mulighed for at snakke sammen mere uformelt. Samtidig giver den deltagerne mulighed for gradvist at øve sig i at holde pause uden en cigaret. Ved de to første møder kan pausen bruges som rygepause, hvor deltagerne kan gå ud og ryge, hvis de ønsker det.



Det kan også være, at nogen allerede fra begyndelsen af kurset vil eksperimentere med at holde pauser uden at ryge – det er frivilligt. I alle tilfælde kan det være en god idé lige at vende med gruppen, hvad de tænker, pausen skal bruges til. Efter stopdagen er pausen selvfølgelig røgfri, og deltagerne kan øve sig i at slappe af og have social kontakt uden cigaretten som hjælpemiddel.

### **Afrunding og noget at gå hjem på**

Det er vigtigt at slutte hvert møde på en god måde, så deltagerne kommer godt derfra. Sørg for, at der er tid og ro til at runde af.

Du kan afrunde ved at opsummere de temaer, I har talt om og eventuelle væsentlige pointer. Det behøver ikke være en konklusion – blot et lille resumé af dagen. Eller deltagerne kan hver især fortælle, hvad de har været optaget af. På den måde kan de opsummere og fremhæve det, som har været betydningsfuldt for dem. Samtidig får du som rådgiver en indikation af, hvad der har fungeret. Til slut kan det være en god idé kort at nævne, hvad næste møde byder på.

## **TRE GRUNDPRINCIPPER FOR MØDERNE**

De detaljerede forslag til program, som du finder under hvert møde, er især tænkt som støtte og hjælp til dig som ny rygestoprådgiver. Er du mere erfaren kan du forhåbentlig finde inspiration og få nye perspektiver på egne præferencer og rutiner. Der ligger tre principper bag programforslagene, som bør medtænkes i ethvert forløb.

### **1. Forberedelse af rygestoppet er første skridt.**

De to første gange, I mødes, er deltagerne endnu ikke stoppet med at ryge. Nogle har måske tidligere forsøgt at stoppe og er relativt bevidste om deres rygevaner og udfordringer. Andre har måske ikke før overvejet eller sat ord på de udfordringer, et rygestop kan give. De forskellige erfaringer sættes i spil, når deltagerne deler med hinanden, og bliver gruppens styrke. Derfor afsættes de to første møder til at forberede rygestoppet, som fastlægges til at finde sted mellem 2. og 3. møde. På den måde får deltagerne lidt tid og hjælp til at forberede sig på rygestoppet. Samtidig kan deres beslutning forstærkes og forankres.


### **2. En god gruppe går forud for vigtige emner**

Det andet princip understreger dit ansvar for at skabe et godt arbejdsrum og gode konstruktive dialoger ved de enkelte møder. Det er vigtigt, at du fra begyndelsen får skabt en god relation til deltagerne, og at de får skabt gode relationer til hinanden.

Med en klar rammesætning hjælper du gruppen i den rigtige retning, samtidig med at du skaber et arbejdsrum, der stimulerer kontakten og interaktionen deltagerne imellem og mellem dig og deltagerne, så I kommer godt fra start. Det er vigtigere, at deltagerne går fra mødet med en følelse af at være blevet set og hørt, så de får lyst til at komme igen, end at I når igennem hele dagens program.

### 3. Vær fleksibel og tilpas materialet til gruppens behov

Det tredje princip er fleksibilitet. Det er afgørende, at du som rådgiver viser fleksibilitet, inddrager deltagerne og tilpasser materialet til de aktuelle behov. Grupperne har forskellige behov. En gruppe med gravide vil have andre behov end en gruppe med KOL-patienter. Som rådgiver er det væsentligt, at du tilrettelægger hvert enkelt møde med øje for, hvilke emner den aktuelle gruppe kan have glæde af.



HUSK!

Aftaler og opfølgning er en vigtig del af forløbet.

### SUPPLERENDE STØTTE MED TELEFONOPRINGNINGER

Med telefonopkald kan du bringe rådgivningen ind i deltagerens hverdag. Det kan være en betydningsfuld støtte og en påmindelse i det daglige, som mange deltagere sætter pris på, og som er dokumenteret virkningsfuld.

Ring umiddelbart efter mødet, eller snarest muligt, hvis en deltager ikke har meldt afbud og ikke møder op. Opkaldet skal udelukkende fungere som en venlig opmærksomhed og støtte til deltageren. Det har betydning for vedkommendes fortsatte tilknytning til gruppen og for motivationen for rygestoppet. Hvis en deltager en af gangene ikke har mulighed for at komme, tilbydes vedkommende et opkald i stedet.

Aftal med deltagerne på sidste møde, at du ringer til dem 14 dage efter forløbets afslutning for at høre, hvordan det går med deres rygestop og røgfri liv. Tilbyd også deltagerne en opringning efter 3 måneder og igen et halvt år efter rygestoppet.

Hvis dine hold er registreret i rygestopbasen, er det en mulighed at få foretaget den sidste opfølgning af Stoplinien.

## DE HELT LAVPRAKTISKE FORBEREDELSE

### Lokale

Sørg for et lokale med plads til det tilmeldte antal deltagere, helst centralt beliggende i forhold til målgruppen. Gerne et lyst og venligt rum med et fælles bord at sidde ved. Grønne planter, plakater m.m. kan gøre underværker.

### Forplejning

Kaffe, te, vand og f.eks. frugt er med til at skabe en stemning og få deltagerne til at føle sig velkomne.

### Redskaber

Tavle og/eller flipover med skriveredskaber. Blyanter eller kuglepenne, navneskilte til bordet eller til at bære på tøjet. Computer til at afspille film- og lydclip.

### Kopiark

Husk på forhånd at printe eller kopiere dearbejdsark, du skal bruge til det enkelte møde.

### Kuliltemåler og paprør

Medbringes, hvis du vælger at benytte det.

## Registrering i Rygestopbasen

### – national monitorering

Rygestopbasen er en gratis mulighed, som dokumenterer og evaluerer landets forskellige rygestoptilbud. Det giver hen over årene et billede af de forskellige tilbud og kommuners succes med rygestoptilbud. Når en deltager er oprettet i Rygestopbasen, indgår forløbet i den nationale evaluering af rygestoptilbud i Danmark.

Se vejledning på:

[www.rygestopbasen.dk](http://www.rygestopbasen.dk)

### E-kvit

E-kvit kan hjælpe deltageren med at forberede rygestoppet, samt give støtte undervejs i rygestopforløbet og efter I har afsluttet forløbet. Brugeren opretter en profil og fortæller i den forbindelse programmet om sine rygevaner og sine planer om at blive røgfri. Med udgangspunkt i brugerens oplysninger sender e-kvit skræddersyede beskeder og opmuntringer på de rette tidspunkter. Der er desuden filmklip – med brugere og med fagfolk, en blog og øvelser.







Din rolle er at støtte deltageren gennem forløbet.

## DIN ROLLE SOM RÅDGIVER

Det er vigtigt at føre deltagerne godt igennem forløbet og understøtte en god kontakt mellem deltagerne. Din opgave er at facilitere processen og at skabe et dynamisk og aktiverende læringsmiljø, hvor du bringer deltagerens viden og erfaringer i spil. Dit fokus veksler mellem den enkelte deltager og gruppen som helhed.

Gennem nysgerrige, udforskende og udfordrende spørgsmål og refleksioner kan du stimulere deltagerne til at tænke sig om og selv – og sammen med resten af gruppen – at finde deres egne svar på udfordringer og nye veje at gå.

Udover at lede forløbet og bevare overblikket, så tid og rammer holdes, er det også dit ansvar at sørge for, at udvekslingerne mellem deltagerne holdes relevante og konstruktive.

Når det er relevant, er det også din opgave at formidle viden gennem mindre oplæg og faglige input undervejs. Den bedste effekt får du, når du målretter stoffet til deltagerens behov; tag gerne afsæt i deltagerens spontane input og prøv at forbinde dem med din faglige og praktiske viden. I det omfang, det er muligt, er det også din rolle at afklare eventuelle tvivlsspørgsmål.

### Lad fokus være at:

- Skabe et trygt rum for læring og udvikling
- Sikre at rammer og spilleregler overholdes
- Sikre deltagerens aktive medvirken
- Formidle relevant viden
- Indtage forskellige positioner, f.eks. være styrende, støttende og inspirerende afhængigt af situationen
- Udvide empati, lytte aktivt og give løbende støttende tilbagemeldinger
- Styrke dine kompetencer indenfor de rådgivningsmæssige færdigheder og øvrige metoder

## CENTRALE SAMTALEFÆRDIGHEDER

Dialogen mellem holdet og dig er fundamentet for rådgivningen. Til rådgivningen knytter sig nogle centrale samtalefærdigheder, der understøtter deltagerens bevægelse henimod en røgfri fremtid. I det følgende finder du færdigheder beskrevet, som du kan kultivere i din rådgivning.

### At udforske, være nysgerrig og stille spørgsmål

Gennem spørgsmål kan du hjælpe deltagerne med at blive klogere på sig selv, på deres situation, værdier og ønsker. Ofte kan det at sætte ord på oplevelser og overvejelser i sig selv bane vejen for nye perspektiver og ideer til løsninger og veje at gå.



Spørgsmålene kan være åbne eller lukkede. Åbne spørgsmål begynder ofte med hvem, hvad, hvornår eller hvordan. F.eks. Hvordan stoppede du sidst med at ryge? Åbne spørgsmål vil ofte få deltagerne til at tænke sig om og komme med uddybende svar. Her kan man ikke bare svare ja eller nej. Det modsatte – et lukket spørgsmål – inviterer til et kort svar: ja, nej eller en konkret oplysning. Lukkede spørgsmål giver dig vigtige oplysninger om deltagerens situation, men inviterer ikke på samme måde til refleksion.

Det afgørende er, at din indstilling er åben og med respekt for den enkeltes perspektiver. Også selvom du måske ser helt anderledes på tingene. Forskellighed kan skabe et godt udgangspunkt for, at I undrer jer sammen.



Lyt og reflekter.

### **At lytte og reflektere**

Når du har stillet et spørgsmål, er det vigtigt, at du også lytter til de svar, du får. Lytningen er den anden halvdel af dialogen. Hvis du kun stiller spørgsmål eller kun formidler viden, får du ikke etableret en dialog.

Når en deltager har sagt noget, som er vigtigt, er det godt at holde en lille kunstpause, tid til eftertanke, inden du stiller flere spørgsmål eller flytter din opmærksomhed til en anden deltager. Det giver deltagerne mulighed for at mærke de følelser, tanker og intentioner, som ligger i forlængelse af det, der blev sagt. Ved at sænke tempoet giver du deltagerne mulighed for at komme i kontakt med måske hidtil usete aspekter af motivationen for rygestopet.

En anden måde, du kan lytte og vise forståelse på, er ved at reflektere det, som en deltager udtrykker f.eks. med sit kropssprog, eller det, som kunne ligge bag det sagte. I refleksionen gentager du essensen af det, som deltagerne har udtrykt, enten med dine egne ord eller med deltagerens. På den måde viser du deltageren, at du har forstået det, han har sagt. Det giver ofte deltageren en klar fornemmelse af at være blevet hørt, samtidig med at han får mulighed for at korrigere eventuelle misforståelser og tænke videre over det, han har sagt.

### **At vise forståelse og bekræfte**

Det er vigtigt, at deltagerne føler sig forstået, og at du bevæger dig med respekt for deres virkelighed. Andre steder mødes deltagerne måske af manglende forståelse i stil med: "Hvorfor holder du ikke bare op med at ryge, når du ved hvor skadeligt, det er?" Mange, der ryger, skammer sig over, at der er så mange ting, de har vanskeligt ved i forbindelse med et rygestop. Manglen på forståelse og opbakning fra andre kan få skammen til at vokse. Samtidig kan det svække troen på, at det kan lade sig gøre at stoppe. Derfor er det vigtigt, at du opfordrer deltagerne til at vise forståelse for hinanden, selvom det kan være forskelligt, hvad de har det svært med.



Du kan udtrykke din egen forståelse og empati, hvilket ofte inspirerer gruppens øvrige medlemmer til det samme. Derudover kan du vise forståelse ved at bekræfte, dvs. anerkende og værdsætte de små og store skridt, som deltagerne har taget. Det indebærer at påskønne deltageren, som han er, og det, som er gået godt. Eller selv, hvis det ikke er gået godt, at anerkende den gode indsats eller hensigt bag.

### **At opsummere**

I opsummeringen tilbyder du en kort genfortælling af det vigtigste, I har talt om, og du kan med fordel fremhæve de forandringsudsagn, du har hørt. Løbende opsummeringer skaber et fælles grundlag og sikrer, at du har gruppen med dig. Det giver også en mulighed for at præcisere eller rette op på eventuelle misforståelser. Du kan også lade opsummering bygge bro til næste punkt på dagsordenen.

### **At tilbyde information og råd**

Når du som rådgiver tilbyder eller bliver bedt om information og råd, er det vigtigt først at undersøge deltagerens egen forståelse af situationen eller forudgående viden om emnet. Herved kan du, hvis der er brug for det, komme med mere kvalificerede råd eller supplere med den information, som deltageren faktisk mangler.

Hvis den enkelte deltager ikke har bedt om information eller et råd, er det som udgangspunkt altid en god idé at bede om tilladelse først. F.eks. "Har du lyst til at høre lidt om, hvad andre fortæller, at de har glæde af, når ...". Understreg deres personlige valg.

Det er godt at have blik for, at ekspertvurderinger, information og råd ikke gives på en dikterende eller overtalende måde. Det er væsentligt at holde sig sin "ordnerefleks" for øje og ikke lade den overtage og styre. Man kan let komme til at føle trang til at bringe orden i tingene, tage styring, finde løsninger, overbevise, vise vejen etc. Alt sammen af et godt hjerte. Men den meget styrende form er sjældent særlig hensigtsmæssig, når ønsket er at styrke deltagerens mod på forandring. Din faglige ekspertise kommer ofte bedre til sin ret, når den formidles i en ligeværdig og gensidig dialog med deltagerne.

Når du som rådgiver tilbyder information og råd, kan du på en nysgerrig og undersøgende måde begynde med at fremkalde, hvad deltagerne ved, og hvad de ønsker at vide mere om. Derefter kan du give den relevante information på en klar og neutral måde eller inspirere deltagerne ved at tilbyde 2-3 råd for til sidst at spørge, hvordan deltagerne forholder sig til de nye informationer. På den måde får deltagerne mulighed for selv at formulere og finde deres egne svar. Det kan medvirke til at styrke deltagernes engagement og motivation, og det fremmer en forandringsproces, hvor deltagerne bevarer deres autonomi.

### **Spørgsmål, du ikke kan svare på**

Som rådgiver kan du sommetider blive stillet spørgsmål, du ikke kan svare på. I starten vil du måske føle, at du bør vide det hele. Men du skal ikke være et orakel. Hvis du bliver stillet et spørgsmål, du ikke kan svare på, er der flere muligheder. Du kan prøve at besvare spørgsmålet, så godt du kan, ud fra det du ved. Du kan også notere spørgsmålet ned og undersøge det til næste gang, I ses. Eller du kan invitere de andre deltagere med på råd.

## METODER

For at variere møderne og skabe en deltagende atmosfære er der flere forskellige metoder og procesgreb, du kan anvende. Omdrejningspunktet er at få sat gode snakke og refleksioner i gang om de ønsker, håb og udfordringer, som deltagerne oplever. Nedenfor finder du en beskrivelse af de forskellige aktiverende metoder.

### Think, Pair, Share

Denne metode består af tre sekvenser. I første del, *Think*, beder du deltagerne om, ganske kort og hver for sig, at forholde sig til et emne eller spørgsmål. I anden del, *Pair*, beder du deltagerne tale om emnet to og to. I sidste del, *Share*, samler du op i plenum, så deltagerne får mulighed for at dele deres overvejelser med resten af gruppen. På den måde får hver deltager god taletid og mulighed for undervejs at blive mere klar på, hvad der er mest relevant, før det deles med alle. Desuden giver det mulighed for, at alle får sagt noget, uden at de behøver at dele det med hele gruppen. Det kan føles mere trygt, hvis deltagerne endnu ikke kender hinanden så godt. Sidst, men ikke mindst, giver den første tænketid mulighed for, at hver enkelt kan blive klar over eget ståsted, før de skal forholde sig til andres input. Det vil være rart for nogle.

### Walk and Talk

Med denne metode lader du deltagerne gå en kort tur, mens de taler sammen om et udvalgt emne. Du kan begynde med at bede deltagerne finde sammen to og to (eller max. 3-4 pr. gruppe), og herefter tale om emnet, mens de går. Når de vender tilbage fra gåturen, samler du op i plenum, så deltagerne får mulighed for at dele deres tanker og refleksioner fra gåturen med resten af gruppen.

Øvelsen kan du spontant vælge en dag, hvor vejret tillader det. Snakken går på en helt anden måde, når man bevæger sig. Metoden kan også give et forfriskende afbræk, som giver nye ideer og fornyet energi.

### Siden sidst

Et af de vigtigste mål med gruppen er, at deltagerne mødes og udveksler erfaringer, samt får mulighed for at genkende sig selv i hinandens fortællinger. Deltagerne kan lære hinanden at kende på forskellige måder. En systematisk deltagerunde, hvor du har en kort dialog med hver enkelt i gruppen, mens de andre er stille og lytter, er en mulighed. På den måde får du kontakt med alle i gruppen og kendskab til den enkeltes aktuelle situation og behov. Deltagerne får mulighed for at lytte til hinanden og lære hinanden bedre at kende.

En variation af den systematiske runde er en fri deltagerunde, hvor deltagerne byder ind, efterhånden som de har lyst. Den frie runde giver mulighed for flere spontane indlæg og korte kommentar – inspireret af det, der kommer frem.

Som rådgiver er det din opgave i den frie runde at fungere som ordstyrer og understøtte dialogen og inddrage alle i samtalen. Når runden har været i gang et stykke tid, kan du f.eks. spørge gruppen: "Nu har vi hørt forskellige input, er der nogle af jer andre, der har noget at tilføje." Når du henvender dig til hele gruppen, virker det mindre konfronterende.

Ved den frie runde kan der være deltagere, som er meget engagerede og har meget på hjerte. Du kan have en opmærksomhed på, om det er hensigtsmæssigt for gruppen som helhed. Vurderer du, at der er brug for, at



Skab kontakt mellem deltagerne ved at sammenholde deres erfaringer og ideer.

andre kommer til orde, kan du f.eks. sige: "Tak for dine input. Dejligt, du bidrager. Lad os prøve høre de andre i gruppen." Du kan også gentage det sagte og dernæst spørge gruppen om deres oplevelser eller erfaringer. En variant af Siden sidst kan også være at anvende metoden think, pair, share (se ovenfor).

### **Pop op-metoden**

Popcorn er billedet bag udtrykket. Metoden kan anvendes som et greb i forbindelse med runder og formidling. Deltagerne kan "som popcorn i en gryde poppe op" og sige noget i vilkårlig rækkefølge. Ikke alle behøver at poppe op. Fordelen er, at deltagerne kan poppe op med noget, når de har lyst, føler sig klar og synes, de har noget at supplere med. Da alle ikke behøver sige noget, kan pop op-metoden give afveksling fra den traditionelle, systematiske runde og den frie runde, og den kan opleves lettere og mere spontan for deltagerne.

### **Brobygning og brug af gruppens ressourcer**

Du kan aktivt bygge bro mellem deltagerne ved at sammenholde deltagerens erfaringer og ideer. Det skaber engagement og sammenhold i gruppen. Du kan fremhæve ligheder og forskelle i deres historier, dels ved at lave refleksioner og stille brobyggende spørgsmål, dels ved at lave grupperefleksioner.

### **Nogle eksempler:**

Ved at fremhæve ligheder og invitere deltagerne til at forholde sig aktivt til hinandens udsagn, glæder og udfordringer skabes forbindelser deltagerne imellem.

- Et tema synes at gå igen i jeres oplevelser siden sidst. Flere af jer har oplevet rygetrang, men har tacklet det ved at ... ..
- Så både Fatima og Annette kan genkende det, I så i filmen, om at ...

Du kan også spørge de andre i gruppen, hvilke erfaringer de har med temaet, som netop er bragt op:

- Er der andre, som har det på samme måde?
- Så Kathrin oplever, at det bringer hende et skridt i den rigtig retning, når ...  
Hvilke oplevelser har I andre med det?

Eventuelle fælles reaktioner i gruppen kan italesættes. Det skaber samhørighed, og der gives mulighed for at komme med yderligere kommentarer.

- Jeg kan se, der er flere, som nikker .....
- Det vakte latter hos flere af jer, da ...  
Hvad hæftede I jer ved?

Det kan også være en god idé at fremhæve forskelle i gruppen.

Det viser, at gruppen er rummelig og har plads til forskellighed:

- Så billedet her får Thomas til at tænke på ..., mens det hos Alfred gav associationer til ...

Du kan også bygge bro og understøtte følelsen af samhørighed i gruppen ved at "tage en hale tilbage" til det sagte. Dels som anerkendelse, dels for at sætte en dialog i gang:

- Hvordan knytter det, som Arne taler om, an til det, som du opdagede om ...?
- Hvad hæftede du dig særligt ved i forhold til det, som Inge nævnte om rygetrang?

Gennem disse enkle greb skabes et gunstigt miljø for udveksling af oplevelser, erfaringer og ideer. Gruppens ressourcer bringes i spil, og rådgiveren slipper positionen som "underviser" og "ekspert" og kan i stedet være mere dialog- og procesfaciliterende.



### **Timeout**

Timeout er en form for pause, hvor du kortvarigt stopper op. Et værktøj som du kan anvende sammen med gruppen for at sikre en løbende forventningsafstemning. Timeout kan anvendes i mange forskellige sammenhænge og med forskelligt formål.

Når du anvender timeout, giver det jer mulighed for at tage en samtale om samtalen. I kan forholde jer til, om I er på ret kurs, opsummere og evt. beslutte, om I skal ændre kurs.

Du kan f.eks. anvende timeout, hvis du oplever, deltagerne taler i forskellige retninger, hvis der er konflikt mellem nogle af deltagerne, eller hvis nogle virker uengagerede, og der er behov for at undersøge, hvad der er brug for. Under en timeout kan du stille forskellige afklarende spørgsmål til samtalen. Du kan f.eks. spørge: "Taler vi om det, vi skal, eller kunne der være andre relevante emner at tage op?"



Giv deltagerne god tid til at se på billederne. Billeder er information.

### Andre forslag kan være:

- Lad os lige prøve at gøre status: Hvilke ting er blevet afklaret, og hvad skal vi fokusere på nu?
- Nu har vi talt om forskellige veje, vi kan gå. Jeg vil forslå, at vi ... Hvad tænker I om det?
- Vi har et par gange haft en runde. Hvordan virker denne arbejdsform for jer?



### Brug af billeder

Ved at anvende billeder skabes mulighed for at tale om emnerne på en anden måde end ved det talte og skrevne. Billederne kan give deltagerne nye associationer til deres liv og det emne, som I arbejder med. De får på en anden måde mulighed for komme i kontakt med og sætte ord på stemninger, følelser og oplevelser i forbindelse med rygestoppet.

Deltagerne vil ofte læse vidt forskellige ting ind i billederne, og det kan afføde gode erfaringsudvekslinger i gruppen. Det kan skabe en følelse af samhørighed og bidrage til en god stemning.

Husk billeder er information, så det er vigtigt at give deltagerne god tid til at se på dem. Vær også opmærksom på, at nogle deltagere ikke er vant til at forholde sig til billeder på den måde, og det kan være svært for dem at forbinde sig til billederne. Her er det vigtigt at fortælle, at der ikke er nogen rigtig eller forkert respons på billederne. Det eneste, deltageren skal, er at lægge mærke til, hvad billederne vækker i ham. Om det er associationer, genkendelse, en særlig stemning eller "ingenting" er underordnet.

Selv hvis deltagerne har svært ved at se noget i billederne, kan det sætte gang i en god samtale. Du kan f.eks. spørge: Når nu billederne ikke rigtig siger dig noget, hvordan vil du så selv beskrive dine grunde til at stoppe?

Et af billederne viser et spørgsmålstegn, som deltageren f.eks. kan benytte, hvis han har et indre billede, men ikke genfinder motivet i materialet.



Når du instruerer øvelserne med billeder, kan du bede deltagerne stille sig ved det valgte billede i stedet for at tage det op. På den måde får flere mulighed for at vælge samme motiv.

### **Mindfulness**

Ved hvert møde er der sat tid af til en kort mindfulness-øvelse, hvor bevidst nærvær trænes. Mindfulness kan defineres som en særlig måde at være opmærksom på, der indebærer en ikke-dømmende og accepterende indstilling overfor de tanker, følelser og kropslige fornemmelser, der måtte opstå fra øjeblik til øjeblik. Mindfulness er en grundlæggende kapacitet ved den menneskelige bevidsthed, der kan trænes og forfines ligesom andre basale færdigheder, f.eks. sproglige, sociale og musikalske.

Over forløbets seks møder får deltagerne mulighed for at begynde at tilegne sig denne færdighed, som kan være en hjælp i forhold til håndtering af både rygetrang og abstinenssymptomer som f.eks. uro, humørsvingninger og stress.



Konceptet indeholder tre forskellige guidede øvelser. De kan høres direkte fra e-kvit, så deltagerne, der har oprettet en profil på e-kvit – eller downloadet app'en – kan lytte til dem hjemme, hvis de har lyst. I det følgende gennemgås baggrunden for øvelserne.

### **Opmærksomhed på åndedrættet**

I denne øvelse guides deltagerne i en simpel mindfulness-øvelse. Der er to versioner af øvelsen på henholdsvis 4 og 10 minutter. Åndedrættet finder altid sted netop nu, og ved at lade opmærksomheden dvæle ved åndedrættet er det muligt at stabilisere opmærksomheden i den situation, hvor vi rent faktisk befinder os. Det kan virke beroligende for en stund at samle opmærksomheden her. Vi bliver let distraheret, men ved igen og igen at bringe opmærksomheden tilbage på åndedrættet – når vi opdager, at den er blevet afledt af tanker om fortid og fremtid – kan vi gennem systematisk træning øge den mentale fleksibilitet og koncentrationsevne. Åndedrættet afspejler ofte vores følelsesmæssige tilstand. Bevidsthed om åndedrættet kan derfor også fungere som et signal og danne grundlag for at træffe bevidste valg med mental sundhed og trivsel i centrum.

For mange, der ryger, er åndedrættet forbundet med nydelsen ved at inhalere røgen. Øvelserne her giver mulighed for at opdage åndedrættet på ny. Man kan opleve nydelse og liv, også når det blot er luft, man indånder.

### **Pusterumsøvelsen**

I denne øvelse udvides opmærksomheden for en stund til både følelser, tanker og hele kroppen. Øvelsen kan give en et tiltrængt pusterum, hvor man kan lade op og samle fokus. Man kan også bruge øvelsen i løbet af dagen, hvor det kan være hjælpsomt fra tid til anden at stoppe op og mærke efter, hvordan det står til i krop og sind. Det kan give en et praj om, hvad der kunne være brug for, f.eks. en pause, lidt bevægelse eller måske at finde en konstruktiv måde at forholde sig til følelser som vrede, irritation, tristhed eller lignende på. Øvelsen består af tre trin:

#### **■ Tjek ind**

Her rettes opmærksomheden mod sindets nuværende indhold: Kropslige fornemmelser, stemninger, følelser og tanker.

#### **■ Fokus samles**

Opmærksomheden rettes mod de fysiske fornemmelser af åndedrættet.

Herved samles fokus, opmærksomheden stabiliseres.

#### **■ Fokus udvides igen**

Opmærksomheden omfatter igen fornemmelsen af hele kroppen. Herefter inviteres deltagerne til at bringe denne form for mere afslappet og udvidet opmærksomhed med sig ud i deres øvrige aktiviteter.



1. MØDE:

# INTRODUKTION TIL FORLØBET OG DE FØRSTE FORBEREDELSE

## FORSLAG TIL PROGRAM

- |  |             |
|--|-------------|
| 1. Introduktion til forløbet           | Ca. 5 min.  |
| 2. Deltagerpræsentation                | Ca. 15 min. |
| 3. En god gruppe                       | Ca. 10 min. |
| 4. Pause                               | Ca. 10 min. |
| 5. Afklaring af motivation             | Ca. 35 min. |
| 6. Mine veje til at blive røgfri       | Ca. 25 min. |
| 7. Planlæg en fælles stopdato          | Ca. 5 min.  |
| 8. Mindfulness                         | Ca. 10 min. |
| 9. Afrunding                           | Ca. 5 min.  |
| 10. Lad tankerne arbejde videre hjemme |             |



På 1. møde introduceres forløbet, og I går i gang med at forberede rygestoppet. Deltagerne får mulighed for at arbejde med deres egne grunde til at blive røgfri, og rygestopprocessen tages op. Det er vigtigt at få etableret en tryk atmosfære og et inspirerende rum, så deltagerne kan få størst mulig glæde af hinanden gennem forløbet.

# 1. INTRODUKTION TIL FORLØBET

(ca. 5 min.)

For at komme godt fra start kan du lægge ud med at præsentere dig selv og give et overblik over de kommende seks ugers forløb.

## Du præsenterer dig selv

Begynd med at byde deltagerne velkommen og præsentere dig selv. Du kan f.eks. fortælle lidt om din baggrund for at rådgive, hvor du er ansat, og hvilke arbejds erfaringer du har.

Der kan være deltagere, som er optaget af, om du selv har røget eller ej. Nogle har en forestilling om, at det er vigtigt selv at have været ryger for at være en god rygestoprådgiver. I så fald er det en fordel, at du har forberedt dig på, hvordan du vil gribe det an.

## “ Har du ikke røget, kan du f.eks. sige:

Jeg har ikke selv røget. Men jeg er uddannet rygestoprådgiver, og jeg er klar over, hvor mange ting der kan være på spil, når man vil stoppe med at ryge. Jeg ved også, hvorfor det kan være rigtig svært at slippe cigaretterne selvom man virkelig gerne vil. Jeg vil gøre mig umage for at forstå, hvordan det er netop for hver enkelt af jer. Vi er forskellige her på holdet, og der er ikke en rigtig måde at stoppe på. Sammen vil vi finde ud af, hvad der kan hjælpe jer hver især bedst muligt. ■

## “ Har du røget, kan du f.eks. sige:

Jeg er uddannet rygestoprådgiver og jeg er klar over, hvor mange ting der kan være på spil, når man vil stoppe med at ryge. Jeg har også selv tidligere røget, men har været røgfri de sidste x år. Jeg prøvede at stoppe flere gange på forskellige måder, før det lykkedes for mig. Så jeg har nogle personlige erfaringer med rygning og det at stoppe. Men vi er alle forskellige, og det er ikke sikkert, at det, der virkede for mig, også er det, der virker for jer. ■

## Du præsenterer arbejdsmetoden

Gør det klart for deltagerne, at et rygestop er en proces, man skal igennem, og at din rolle er, sammen med dem at undersøge forskellige mulige veje igennem processen. Du kan sammen med deltagerne udforske muligheder og løsninger, som kan understøtte deres handlemuligheder henimod et røgfrit liv.

**“ Du kan f.eks. sige:**  
At stoppe med at ryge er en proces, som tager nogle måneder, og som kan være fuld af udfordringer. Jeg kan hjælpe jer med at tage et skridt ad gangen og støtte jer til at udforske muligheder og løsninger på de ting, som spænder ben. Jeg vil i forløbet hjælpe jer ved at stille spørgsmål, lytte og give små opgaver undervejs. Jeg sørger for at styre tiden, og jeg vil sørge for, at alle får mulighed for at sige noget. I har en masse viden og erfaringer med rygning og rygestop, og I har meget at give hinanden. Sammen vil vi udforske forskellige veje til en røgfri tilværelse. ■

#### **Du præsenterer rygestopforløbet**

Fortæl kort om forløbet og indholdet på de forskellige møder. Det kan være vigtigt at høre, hvad der skal ske, så de er forberedte på det, de skal igennem. Du finder oversigten over forløbet i Bilag.

#### **“ Når du har introduceret oversigten, kan du supplere med følgende:**

Som I kan se i oversigten, kan I gratis oprette en profil på e-kvit, et digitalt rygestopprogram (app eller web). Herfra kan I få opmuntrende beskeder, inspirationsvideoer med eksperter og brugere, der er i gang med et rygestop. I kan følge med i, hvor mange penge I har sparet, og I kan lave forskellige øvelser. Hvis I har spørgsmål eller problemer med programmet, vil jeg gerne hjælpe jer efter mødet eller næste gang, vi ses. ■

## **2. DELTAGER-PRÆSENTATION**

(ca. 15 min.)

Det er vigtigt, at alle kommer til orde tidligt i forløbet. Det skaber tilhørsforhold til gruppen.

#### **Lad deltagerne bruge 5 minutter på at sige goddag til sidemanden og tale om spørgsmålet:**

- Hvad er det vigtigste for dig ved at deltage i forløbet?



Bagefter samles gruppen. Bed hver deltager fortælle sit navn og helt kort fortælle, hvad de talte om.

Du kan runde af ved f.eks. at fremhæve ligheder og forskelle i det, du har hørt. Det kan give deltagerne en oplevelse af, at de kan være sig selv, og at de i gruppen kan lære noget af hinanden.

Senere i programmet kommer I til at arbejde mere med motivation for at stoppe, erfaringer med rygestop og selve rygestopprocessen.

Gør deltagerne det klart før runden, så de ikke begynder at tale ad den vej. Du kan her ved holde denne første runde ganske kort. Vælger du derimod allerede nu at gå i dybden med nogle af de emner, kan du i stedet afkorte nogle af de øvrige punkter på programmet.

Du kan registrere fremmøde på arbejdsark *Fremmøde, kuliltemåling og nikotinprodukter*, som du finder under Bilag.

### 3. EN GOD GRUPPE

(ca. 10 min.)

For at det skal være trygt at dele udfordringer og succeser kan du sammen med deltagerne vælge nogle retningslinjer for jeres samvær.

Læg gerne ud med at spørge, hvad de synes kendetegner en god gruppe. Suppler herefter evt. med nedenstående forslag. Når du involverer og engagerer dem, får de medejerskab for de fælles spilleregler, I udformer. Skriv evt. de retningslinjer, I finder frem til, op på en flipover.

**Hvis de ikke allerede er nævnt, kan du supplere med følgende punkter:**

- Kom hver gang
- Lyt
- Vær nysgerrig
- Tavshedspligt
- Kom alligevel

Tilføj punkterne på flipoveren, mens du uddyber, hvad de betyder.

**“ Til "Kom hver gang" kan du sige:**

Det er vigtigt, at I kommer hver gang. Så bliver gruppen stabil, og I lærer hinanden godt at kende. Når I kender hinanden, så ved I også lidt mere om, hvad I hver især har brug for, og så kan I bedre støtte hinanden. Hvis I alligevel skulle blive forhindret i at møde en af gangene, så ring til mig og meld afbud. Så kan jeg videregive beskeden til resten af gruppen, og så behøver vi ikke spekulere på, om I mon er begyndt at ryge igen, om I er droppet ud – eller bare er forsinket. ■

**Til "Lyt" kan du sige:**

“ Hvis I deler jeres erfaringer med hinanden, kan I blive mange erfaringer klogere på kort tid. I kan få en masse gode ideer og lære af hinanden. Nogle gange vil det, vi snakker om, lige passe til jer, andre gange vil det ikke – og så kan I bare lade det gå ind ad det ene øre og ud ad det andet. I opdager bedst selv, hvad der virker for jer. Der er som sagt mange forskellige måder at gribe et rygestop an på. ■

**“ Til Vær nysgerrig” kan du sige:**  
Prøv at være nysgerrige i forhold til jeres egne og andres opfattelser af, hvordan vejen til et røgfrit liv ser ud. Andres viden og erfaringer kan give ny viden og perspektiver. Måske bliver I klogere undervejs og får lyst til at gå andre veje end ellers. Se, om det er muligt at bevare en nysgerrig indstilling. ■

**“ Til ”Tavshedspligt” 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 de andre deltagere. Fortæl kun om det, I selv oplever. Det skulle gerne være sådan, at I er trygge ved at tale, når I er her, og har lyst til at dele jeres erfaringer om rygestopet med de andre deltagere. ■

**“ Til ”Kom alligevel” kan du sige:**  
Hvis I skulle komme til at ryge efter den stopdag, vi aftaler, så kom alligevel. Det er en proces at holde op med at ryge, og når I kommer på mødet, kan vi sammen finde ud af, hvorfor det er svipset, og 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 én har haft et tilbagefald. ■

## 4. PAUSE

(ca. 10 min.)

Se evt. afsnit med pause under afsnittet *De seks møder har fælles, faste punkter side 11.*

## 5. AFKLARING AF MOTIVATION

(ca. 35 min.)

Et væsentligt element i rådgivningen er sammen med deltagerne at udforske deres mål og håb for fremtiden, da dette styrker motivationen. Formålet med nedenstående øvelse er, at deltagerne gør sig mere klart, hvad der motiverer dem til at blive røgfri. Eksempelvis det, de gerne vil blive ved med at kunne, f.eks. at se deres børn og børnebørn. Eller det, de gerne vil opnå, f.eks. at have flere penge til rådighed eller mere tid og energi. Altså mål og værdier, de kan navigere efter i perioder med udfordringer, og hvis de opdager, at motivationen daler.

Det er almindeligt at være ambivalent i forbindelse med en forandring. I øvelsen herunder er der primært fokus på den side af ambivalensen, der taler for et rygestop. Hvis deltagere bringer den anden side af ambivalensen op (f.eks. ønsket om at ryge videre), er det vigtigt også at anerkende eksistensen af den. Deltagernes grunde til at fortsætte med at ryge kan rumme vigtig information om, hvad de finder værdifuldt i livet, og hvad der skal til, for at det kan lykkes dem at blive røgfri. Bruger én f.eks. rygning som redskab til at slappe af, er det vigtigt at anerkende den betydning, afslapning har.

## ØVELSE:

### Min motivation i billeder – trin for trin

Tid: 35 minutter. 8 min. til introduktion og valg af billede. 7 min. til udveksling to og to, 20 min. til runde i plenum.

**Forberedelse:** Medbring billeder (sæt 1)

**Redskaber:** Billeder

Fordel billederne på bordet eller gulvet. Bed deltagerne rejse sig og stille sig ved et billede, som de synes udtrykker noget af det, som motiverer dem til at blive røgfri.

Lad herefter deltagerne gå sammen to og to. Lad dem på skift beskrive deres grunde til, at de hver valgte netop dette billede.

Til slut kan I tage en runde, hvor alle med udgangspunkt i deres valgte billede fortæller lidt om, hvorfor de vil stoppe – og hvad, der vil være anderledes, når de er blevet røgfri. Undervejs kan du supplere med spørgsmål og refleksioner, så deltagernes grunde træder tydeligere frem.

**Du kan supplere med uddybende spørgsmål, som kan støtte til en konkretisering, f.eks.:**

- Hvad er noget af det, du håber på at opnå ved at blive røgfri?
- Du nævner (indsæt det deltageren har sagt). Hvad vil det betyde for dig at få det ind i dit liv?
- Når det kommer ind i dit liv, hvad tror du at du vil mærke i kroppen, sindet, humøret? Kan du beskrive det lidt mere?
- Hvad vil det betyde for din oplevelse af dig selv?

## 6. MINE VEJE TIL AT BLIVE RØGFRI

(ca. 25 min.)

Motivationen for at blive røgfri kan svinge hos deltagerne i løbet af det fælles forløb, men den enkelte kan selv gøre meget for at holde gejsten oppe. Det kan være en hjælp for deltagerne at indstille sig på, at rygestoppet er en proces, der strækker sig over et par måneder, og som med stor sandsynlighed vil byde på både op- og nedture, udfordringer og sejre. Som indgang til dette emne kan du bruge arbejdsarket *Mine veje til røgfrihed*.

*Mine veje til røgfrihed* er en øvelse, du kan vende tilbage til flere gange under forløbet. Her ved 1. møde præsenteres *Mine veje til røgfrihed*. Øvelsen lægger op til at tale om rygestoppet som en proces og om de udfordringer, deltagerne kan opleve i tiden omkring rygestoppet. Der er også mulighed for at tale om eventuel ambivalens og omveje, samt deltagernes tidligere erfaringer med rygestop, som de nu kan bygge videre på.



At kende sine ønsker og værdier hjælper deltagerne i at holde fast i beslutningen om rygestoppet.



## ØVELSE:

### Mine veje til røgfrihed – trin for trin

Tid: 25 minutter. 5 min. til oplæg, der glider over i 15 min. dialog i gruppen, 5 min. til refleksion og noter.

---

**Forberedelse:** Print *Mine veje til røgfrihed*.

**Redskaber:** Skriveredskaber.

---

Begynd med et kort oplæg om rygestopprocessen. Du kan tage udgangspunkt i arbejdsarket *Mine veje til røgfrihed*, eller du kan tegne på flipoveren. Hvis du kopierer arbejdsarket og deler det ud til deltagerne, kan de notere eller tegne på det undervejs. Lad deltagerne byde ind med erfaringer og kommentarer undervejs.

Oplægget sætter gang i en snak i gruppen om deltagernes håb og forventninger til rygestopet og forløbet, som venter forude.

Rund af med at lade deltagerne tænke forløbet igennem hver især, mens de tegner eller noterer, f.eks. kommende forhindringer, noget af det, som vil støtte dem i forløbet, eller andet, som de er kommet i tanke om under snakken i gruppen.

### “ Du kan indlede samtalen ved at sige:

Før, da vi arbejdede med billederne, overvejede I hver især, hvorfor I gerne ville stoppe, og hvad I gerne ville opnå ved at blive røgfri. Som vist på *Mine veje til røgfrihed* er det vigtigt at have et mål at styre efter, ligesom et fyrtårn eller en GPS kan vise vej, så man ikke farer vild. Det giver grundlag for at træffe sine valg. F.eks.: "Vil denne handling – at gå med kollegaerne ud og ryge – føre mig i den rigtige retning mod målet, eller vil den føre mig på afveje?"

De af jer, som tidligere har prøvet at være røgfri, ved, at man møder forskellige udfordringer undervejs. Der er situationer, hvor man bliver fristet til at ryge – hvis man møder forhindringer, og cyklen måske er punkteret mandag morgen. (Spørg evt. gruppen om flere eksempler). Det er også helt almindeligt en gang imellem at opleve modsatrettede følelser og tanker overfor projektet. Nogle gange har man bare lyst til at ryge videre, fordi man hygger sig med det. Samtidig vil man gerne stoppe, fordi det er dyrt og giver en træls morgenhøste. De modsatrettede følelser kan opleves både stressende og forvirrende.

Rygestopprocessen byder på den anden side også på mange sejre og gode oplevelser. Man kan blive helt overrasket over, hvor let det falder ikke at ryge i nogle situationer, man troede ville blive virkelig svære. Den første ferie uden cigaretter. Eller i situationer, hvor man får sagt nej tak til tilbuddet om en cigaret. (Spørg evt. om flere eksempler på gode oplevelser).

Som vi kan se på *Mine veje til røgfrihed* er der ikke én rigtig måde at stoppe på. Man kan gå mange veje, og selv hvis man har prøvet før, er det ikke sikkert, man tager helt samme rute som sidst. Måske har ens livssituation ændret sig. Til gengæld kan man stadig bygge videre på de erfaringer, man gjorde ved sidste forsøg. Hvert forsøg giver mulighed for at lære sig selv lidt bedre at kende og derigennem komme lidt nærmere et endeligt rygestop. (Spørg evt. gruppen, hvilke erfaringer de vil tage med sig fra tidligere stopforsøg). ■

**Når I bagefter udveksler erfaringer og oplevelser i plenum, kan du lade dig inspirere af følgende spørgsmål:**

- Når du forestiller dig rejsen mod at blive røgfri, hvad møder du så på ruten?
- Hvem er sammen med dig til at støtte dig?
- Hvad er vigtigt at gøre for at nå målet?
- Hvad kunne få dig til at vende om?
- Hvad ville gøre rejsen god?

**Til deltagere som har erfaringer fra tidligere stopforsøg:**

- Sidst du forsøgte at stoppe, hvad gjorde du, som virkede særlig godt?
- Hvad mødte du af udfordringer?
- Hvordan tacklede du de udfordringer?
- Hvem hjalp dig?

Som rådgiver er det din opgave at støtte deltagerne i deres beslutning om at blive røgfri. Du kan også bidrage til, at de får afklaret eventuel ambivalens. Det gør du ved både at anerkende ulemperne, det de vil savne, og de fordele de ser ved at blive røgfri. Begynd ikke at diskutere med deltagerne, men lyt. Det er helt centralt at give plads til deltagerens dilemmaer. Søg at forstå dem og at se det fra deres perspektiv. Det giver mulighed for at anerkende deres

"for-og-imod", og det giver mulighed for at tydeliggøre, hvor der er uoverensstemmelse mellem deres værdier, håb og drømme og deres nuværende handlinger.

**“ ” Når du runder øvelsen af, kan du f.eks. sige:**

I får nu et par minutter til at sidde for jer selv og tænke rygestoppet igennem. Måske kan I på baggrund af vores snak skrive eller tegne noget af det, I vil være opmærksomme på undervejs i jeres rygestop. Tegn f.eks. jeres mål, jeres mulige støtter eller andet, som vil være en hjælp. Tegn også de mulige udfordringer og omveje. Når vi ses til 5. møde, vender vi tilbage til kortet og ser nærmere på hvordan det er gået. Tegningen er til jer selv.■



### Vigtighed og tiltro

Hvis der er tid, kan arbejdet med motivation afsluttes med, at deltagerne undersøger deres beslutning via to skalaspørgsmål: "Hvor vigtigt er rygestoppet for mig?", og "Hvor stærk er min tro på, at det kan lykkes?"

Formålet med øvelsen er at styrke deltageres grunde til forandring og øge deres tiltro til, at det kan lykkes. Desuden øger den bevidstheden om eget ståsted.

## ØVELSE:

### Vigtighed og tiltro – trin for trin

Tid: 5 minutter til introduktion, 5 min. til besvarelse af øvelsen, 10 min. til opsamling.

**Forberedelse:** Print arbejdsarket *Vigtighed og tiltro*.

**Redskaber:** Skriveredskaber.

Introducér øvelsen og del arbejdsarket ud til deltagerne.

Forklar hvert spørgsmål mundtligt og bed derefter deltagerne krydse af på skalaen fra 0-10, hvordan de hver især vurderer deres oplevelse af vigtighed og deres tiltro.

Efterfølgende kan du spørge ind til deltagerne hver især eller lade enkelte deltagere dele deres svar med gruppen.

### Du kan følge op med uddybende spørgsmål, f.eks.:

- Hvor har du placeret dig?
- Hvordan kan det være, at du vælger 3 og ikke 2?
- Hvad får dig helt op på et 7-tal?
- Hvad betyder tallet?

Hvis nogle deltagere har placeret sig lavt, er det vigtigt, at du ikke lyder rystet, ubehageligt overrasket eller anklagende. Det vigtige er, at deltageren får en erkendelse af sin egen beslutningsgrad og bliver hjulpet til at se muligheden for forandring. Selve kurset er en mulighed for at flytte sin motivation og tro på, at det kan lade sig gøre. Lad din attitude være neutral, konstaterende og optimistisk. Signalér, at man sagtens kan eksperimentere med at stoppe med at ryge, selvom man ikke er 100% afklaret.

For at få lidt bevægelse i gruppen kan du også vælge at lave øvelsen på gulvet, hvor deltagerne placerer sig mellem to punkter, 0 og 10. Når du har introduceret øvelsen, kan du bede deltagerne placere sig på den imaginære linje ved det tal, de har valgt. Lad her deltagerne vende sig mod dem, der står nærmest, og bed dem hver især sætte et par ord på deres valg.



## 7. PLANLÆG EN FÆLLES STOPDATO

(ca. 5 min.)

Noget af det vigtigste i hele forløbet er naturligvis at stoppe med at ryge. Ved sammen at planlægge en fælles stopdato skabes holdånd og deltagerne kommer til at føle sig forpligtet overfor hinanden. Du kan tale for ideen om en fælles stopdag og foreslå gruppen en dato, som ligger mellem 2. og 3. møde. Det kan være en fordel, hvis stopdagen ligger sådan, at det næste møde falder på tredjedagen efter stoppet.

Hvis den dag passer meget dårligt for en eller flere af deltagerne, kan de evt. vælge en anden dag mellem 2. og 3. møde, som passer den enkelte bedre.

### Deltagere, der ønsker at bruge Champix eller Zyban

Det er vigtigt, at Champix og Zyban introduceres på dette møde, da eventuel behandling med et af midlerne skal påbegyndes ca. ti dage før rygestoppet. Informer kort deltagerne om, hvad Champix og Zyban er, hvordan det virker, og at det kræver en recept fra lægen. Du kan lade dig inspirere af *FVR 1: Champix (Vareniclin)* og *FVR 2: Zyban (Bupropion)*.

## 8. MINDFULNESS

(ca. 10 min.)

Ved hvert møde er der sat tid af til en kort mindfulness-øvelse. Her kan du sætte pusterumsøvelsen på. Læs mere om øvelsen på side 23.

Giv altid deltageren mulighed for blot at sidde i stilhed uden at følge øvelsen. Lad det være et frit valg, men lad der uanset være ro i rummet under øvelsen.

### Du kan introducere øvelsen ved at sige:

Mange oplever, at mindfulness hjælper dem, når de har rygetrang eller føler sig urolige eller stressede. Vi skal nu lave en kort mindfulness-øvelse.

I vil blive guidet igennem øvelsen, der har fokus på at mærke krop og åndedræt.

Den varer ca. 4 minutter. Der er ikke noget bestemt, I skal opnå, bare følg øvelsen så godt I kan.

Mindfulness handler om at møde sig selv – og det man oplever – med nysgerrighed og venlighed. Det handler om at tillade sig selv at have det, som man nu engang har det uden fordømmelse, så godt man kan.

Det kan godt tage lidt tid at få fat i øvelsen, men vi laver den igen, så I får mulighed for at øve jer. ■

## 9. AFRUNDING

(ca. 5 min.)

Det er vigtigt ikke at slutte brat, rund derfor gerne af med en kort opsummering af de væsentligste punkter fra mødet. Giv også deltagerne mulighed for at stille korte, afklarende spørgsmål.

### “ Du kan f.eks. sige:

I dag har vi talt om kursets form og indhold, vi har sat en stopdato og arbejdet med motivation og den proces, det er at stoppe med at ryge. Vi har også lavet en kort mindfulness-øvelse, som I er velkomne til også at lave hjemme. I kan finde den på e-kvit, som jeg vil anbefale, at I downloader til næste gang. Hvis nogen af jer har kommentarer eller spørgsmål, har I mulighed for at stille dem nu. ■

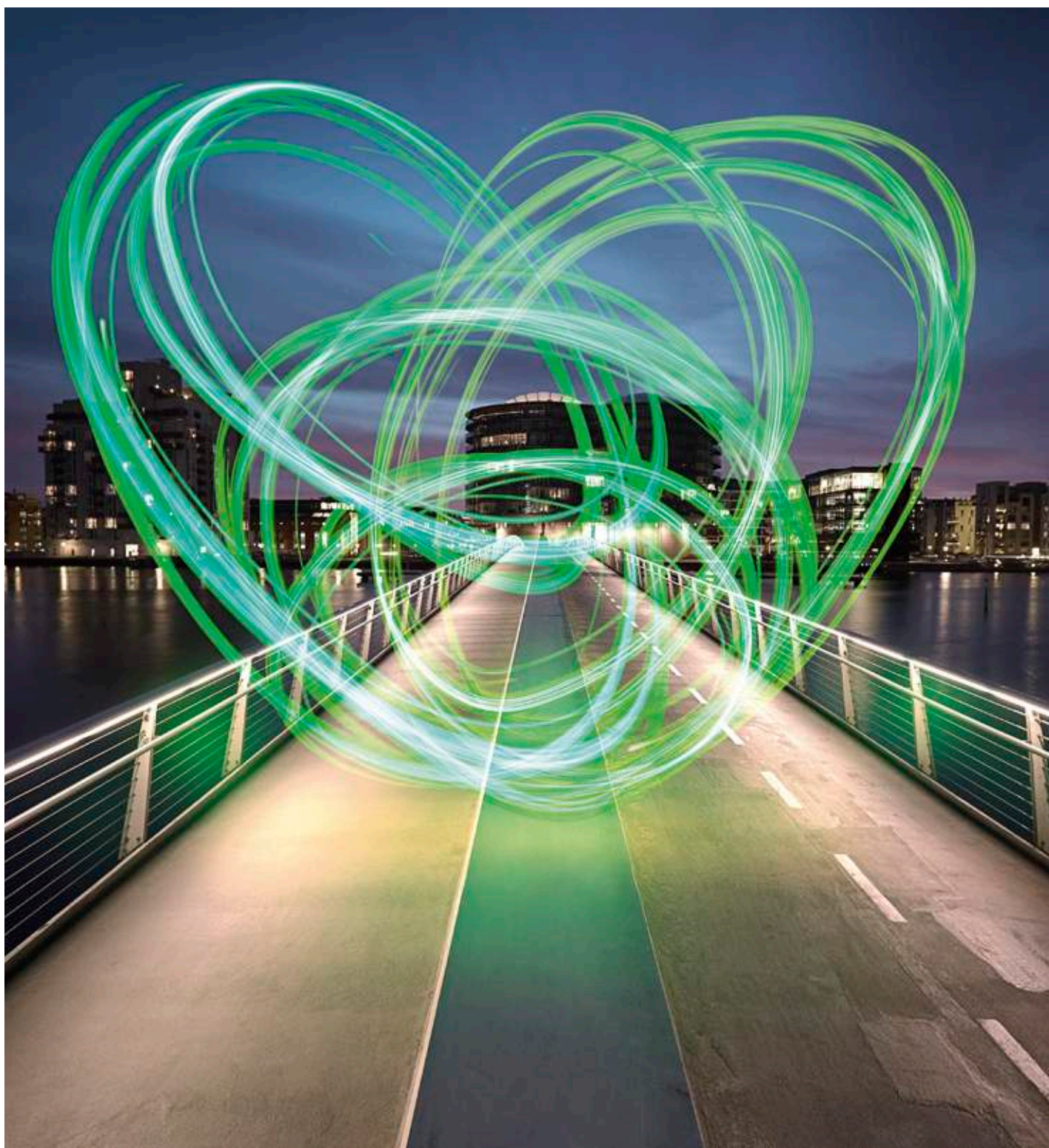
Hvis enkelte deltagere har brug for mere personlig rådgivning, kan du henvise til Stopliniens rådgivning (tlf. 80 31 31 31), hvor de kan få yderligere støtte. Se *FVR 3: Supplerende hjælp*.

Du kan afslutte mødet med at sige, at du glæder dig til at se dem næste gang, hvor I skal forberede en god start på de tre første røgfri dage. I skal også se nærmere på nikotinens virkning i nervesystemet. Herefter kan du runde af med at sige tak for i dag og på gensyn i næste uge.

## 10. LAD TANKERNE ARBEJDE VIDERE HJEMME

Hvis deltagerne har lyst, kan de arbejde videre med at forberede deres rygestop hjemme. Understreg, at det er frivilligt. Du kan foreslå følgende:

- E-kvit kan hjælpe med øvelserne "Er alle mine cigaretter vigtige?", "Hold en pause fra røgen" og "hvilken type ryger er jeg?"
- E-kvit kan desuden støtte med små beskeder og påmindelser i forhold til stopdatoen, når man har oprettet en profil.
- Guidede mindfulness-øvelser. Evt. den I har lavet i dag. Den kan findes på e-kvit.
- Sundhedsstyrelsens rygestopguide kan hjælpe med god og generel inspiration.



2. MØDE:

# FORBERED EN GOD BEGYNDELSE PÅ RYGESTOPPET

## FORSLAG TIL PROGRAM

- |  |             |
|--|-------------|
| 1. Velkomst og introduktion            | Ca. 5 min.  |
| 2. Siden sidst                         | Ca. 15 min. |
| 3. Mindfulness                         | Ca. 5 min.  |
| 4. Film og samtale om afhængighed      | Ca. 20 min. |
| 5. Pause                               | Ca. 10 min. |
| 6. Abstinenser                         | Ca. 10 min. |
| 7. Nikotinprodukter                    | Ca. 30 min. |
| 8. Planlæg de første røgfrie dage      | Ca. 20 min. |
| 9. Afrunding                           | Ca. 5 min.  |
| 10. Lad tankerne arbejde videre hjemme |             |

Formålet med mødet er at planlægge en god start på rygestoppet og styrke deltageres tro på, at de kan gennemføre de første dage efter stopdagen. Målet er, at de får en viden om afhængighed og nikotins virkning i kroppen; en forståelse for, at det at være afhængig af rygning både handler om noget fysisk, psykisk og socialt. Indsigt i disse mekanismer kan støtte deltageres forberedelser og personlige strategier til at blive røgfri.

## 1. VELKOMST OG INTRODUKTION

(ca. 5 min.)

Begynd med at byde deltagerne velkommen og meddel eventuelle afbud til gruppen. Introducer herefter dagens program.

### “ Du kan f.eks. sige:

På sidste møde tog I fat på at forberede jeres rygestop. I kiggede på, hvad der var særlig værdifuldt ved at blive røgfri, og I begyndte at undersøge, hvad I kan blive udfordret af, når I stopper. I dag skal vi forberede selve rygestoppet og de første røgfri dage.

Vi begynder med kort at tale om, hvad I har gjort jer af tanker, siden vi var samlet sidst, og hvilke forventninger I har til rygestoppet om fem dage. Herefter vil jeg vise jer en film om, hvordan tobak påvirker nervesystemet, og afhængighed udvikles.

Til sidst vil vi se på abstinenssymptomer og tale om, hvorfor det kan være en hjælp for nogle at bruge nikotinprodukter. På den baggrund kan I hver især overveje og beslutte, om I ønsker at bruge nikotinprodukter. Vi vil også bruge lidt tid på at vejlede i, hvordan man får mest nytte af produkterne. ■

## 2. SIDEN SIDST

(ca. 15 min.)

"Siden sidst" er her tænkt som en mulighed for, at deltagerne kort får talt om, hvordan det har været siden sidste møde.

Du kan begynde med en navnerunde og herefter bede deltagerne tale sammen to og to eller i mindre grupper. Deltagerne kan tage udgangspunkt i nedenstående spørgsmål, som du på forhånd har skrevet på en flipover.

- Hvad tog du med fra sidste møde?
- Har du opdaget noget nyt om din rygning siden sidst?
- Hvad har du af forventninger til rygestoppet?
- Hvad kunne få dig godt fra start?

Når de er færdige med at tale to og to, kan gruppen samles igen, og du kan lade et par af deltagerne dele nogle af deres opdagelser eller overvejelser.

Til slut kan du høre, om nogen har gjort erfaringer med e-kvit og/eller mindfulness.

## 3. MINDFULNESS

(ca. 5 min.)

"Siden sidst" kan rundes af med pusterumsøvelsen. Dette korte indslag kan give deltagerne fornyet energi til næste punkt.

### “ Du kan indlede øvelsen med at sige:

Jeg vil nu, som sidst vi mødtes, sætte en kort mindfulness-øvelse på 4 minutter på. Hvis du ikke ønsker at følge øvelsen, kan du tage en pause og slappe lidt af i dit eget gode selskab imens. ■



## 4. FILM OG SAMTALE OM AFHÆNGIGHED

(ca. 20 min.)

Formålet med at arbejde med afhængighed er, at deltagerne får indsigt i de fysiologiske, psykologiske, adfærdsmæssige og sociale aspekter af afhængighed. En øget forståelse for de forskellige mekanismer er med til at normalisere deltagerens udfordringer og oplevelse af at have abstinenser eller være afhængige. Indsigt i mekanismerne giver også deltagerne mulighed for at forholde sig til, hvordan de vil håndtere de forskellige aspekter.

### “ Du kan f.eks. præsentere filmen ved at sige:

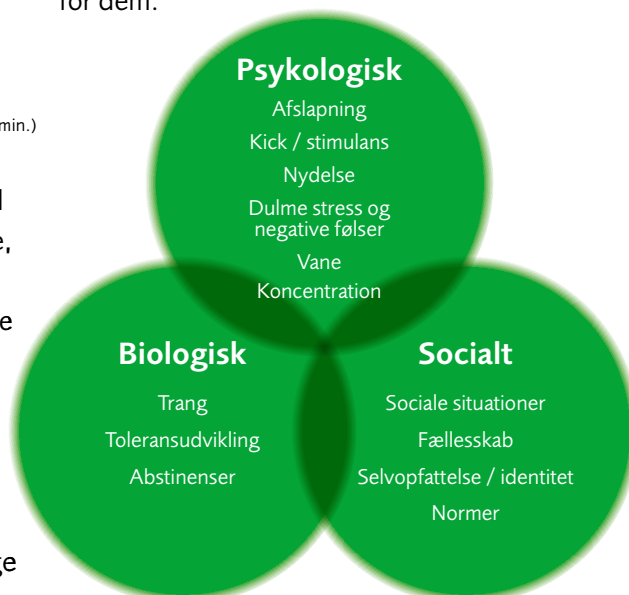
Jeg vil nu sætte en kort film på, der viser, hvordan tobak påvirker nervesystemet, og hvorfor man kan være afhængig. Den handler også om, at afhængighed kan være både psykisk, fysisk og social. Filmen varer 4 minutter. Bag efter taler vi videre om indholdet i filmen. ■

Når I har set filmen, kan du lade deltagerne rejse sig og finde sammen to og to med en anden end sidemanden. Bed dem hver især fortælle lidt om, hvad de særligt hæftede sig ved. Efter et par minutter kan du bede dem finde en ny makker og igen udveksle overvejelser.

Til sidst kan I samles i gruppen igen og der tage en snak i plenum.

Du kan på forhånd have tegnet den biopsykosociale model på tavlen, så I kan tale om afhængighedens forskellige aspekter ud fra den. I forlængelse heraf kan deltagerne hver

især overveje, hvilke aspekter der fylder mest for dem.



Du kan uddybe nogle af pointerne fra filmen om nikotins virkning i nervesystemet med udgangspunkt i arbejdsarkene *Nikotins virkning* og *Rygehistorien*, som du kan dele ud til deltagerne. Se *FVR 4 Kort om rygetrang – baggrundsviden til filmen* for øvrige pointer, som I med fordel kan komme ind på.

For øvrig baggrundsviden om røgens indhold, rygerelaterede sygdomme, graviditet og rygning mm, se: *FVR 5: Røgens indhold*, *FVR 6: Sygdom og rygning* og *FVR 7: Graviditet og rygning*.

## 5. PAUSE

(ca. 10 min.)

## 6. ABSTINENSER

(ca. 10 min.)

Som en del af forberedelsen af rygestoppet – og i forlængelse af snakken om nikotins virkning i nervesystemet – er det relevant at komme ind på mulige abstinenser. Deltagerne kender nu baggrunden for abstinenssymptomer, men mangler måske endnu viden om de typiske abstinenssymptomer, og hvordan de forløber. Det kan give tryghed at vide, at man f.eks. kan blive svimmel, irriteret eller få forstoppelse. Det er helt almindelige symptomer, som går over igen efter kort tid. Det kan være nyttigt at være forberedt på eventuelle abstinenser i forbindelse med, at man stopper.

Rådgivning kan udfolde diskrepansen og styrke motivationen.

## ØVELSE:

### Abstinenser:

Viden og erfaringsudveksling trin for trin

Tid: 10 minutter.

**Forberedelse:** Print arbejdsarket

*Nikotinabstinenser.*

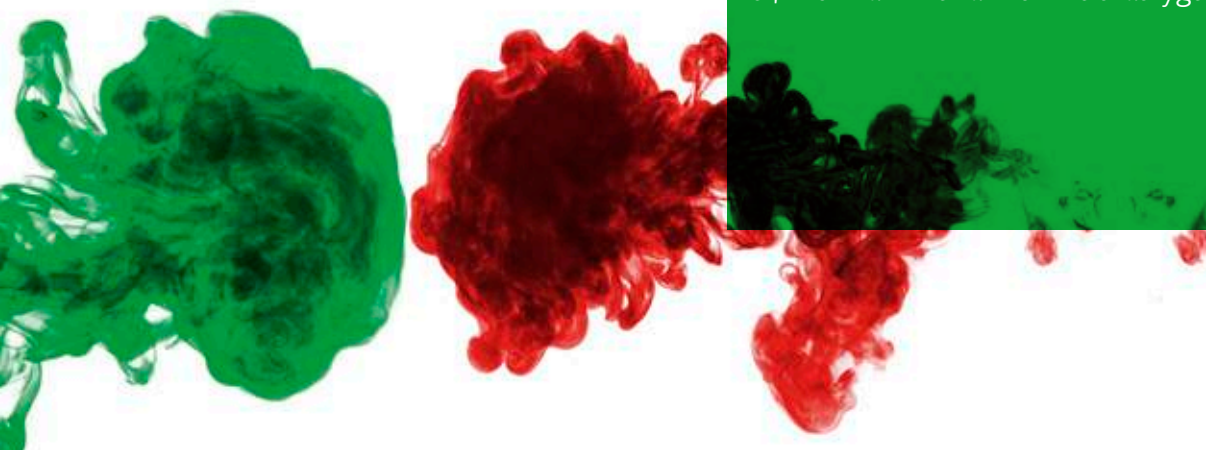
**Redskaber:** Skriveredskaber.

Begynd med at spørge gruppen til deres erfaringer med abstinenser.

Efter en kort snak med gruppen kan du evt. vise en oversigt over typiske abstinenser (se *Nikotinabstinenser* under Bilag). Se også *FV 2: Koffein*. Du kan fremhæve nogle af de abstinenser, som allerede er blevet nævnt af gruppen, og supplere med andre abstinenser. Det er her vigtigt at gøre opmærksom på, at de fleste kun oplever enkelte af abstinenssymptomerne. Se *FVR 8: Baggrundsviden om abstinenser*.

“ Du kan indlede oplægget med f.eks. at sige:

Som vi så i filmen, skaber rygningen en kropslig ubalance. Den gør, at mange, når de stopper med at ryge, oplever en eller flere former for abstinenser. Det kan være rygetrang, rastløshed, eller at man lettere bliver irriteret. Er der nogen af jer, som kender til det? Fra tidligere rygestop eller fra steder eller situationer, hvor man ikke kan komme til at ryge? ■



## 7. NIKOTIN-PRODUKTER

(ca. 30 min.)

Det kan være en stor hjælp for mange i en periode at bruge en eller flere former for nikotinprodukter i forbindelse med rygestopet. Det er derfor vigtigt at afsætte god tid ved dette møde til at præsentere muligheden for at bruge nikotinprodukter og til at vejlede deltagerne, der ønsker at benytte sig af det, i at bruge produkterne korrekt.

Det er vigtigt, at du fremlægger fordele og ulemper ved brugen af nikotinprodukter så neutralt og faktisk som muligt, så den enkelte deltager får mulighed for selv at tage stilling til, hvordan han ønsker at gennemføre sit rygestop. Du kan anbefale nikotinprodukter til deltagerne, som har røget meget gennem mange år, og/eller som oplever, at den fysiske afhængighed har godt fat i dem. Nikotinprodukter øger sandsynligheden for succes med rygestopet.

Nikotinprodukter løser dog ikke alle udfordringer ved et rygestop. Du bør derfor også gøre opmærksom på, at brugen af nikotinprodukter kun er ét blandt flere redskaber til at håndtere rygetrang med.

**“ Om fordelene kan du f.eks. sige:**  
Hvis man bruger nikotinprodukter, opdeler man rygestopet i to forløb. Først en periode, hvor man koncentrerer sig om at ændre sine vaner, derefter en periode, hvor man stille og roligt trapper ud af nikotinproduktet. Nikotinprodukter virker langsommere i kroppen, end nikotin fra cigaretterne gør.

## ØVELSE:

### Rygestopmetoder:

#### Viden og erfaringsudveksling trin for trin

Tid: 30 minutter. 10 min. til oplæg og erfaringsudveksling, 20 min. til besvarelse af Fagerströms test og vejledning i brugen af nikotinprodukter.

**Forberedelse:** Print arbejdsarket *Fagerströms test*.

**Redskaber:** Skriveredskaber.

Du kan begynde med at introducere emnet og de forskellige rygestopmetoder. Lad dig evt. inspirere af *FVR 9: Rygestopmetoder*. Pop op-metoden kan med fordel anvendes undervejs.

Fortæl herefter om fordele og ulemper ved at bruge nikotinprodukter. Introducer de forskellige nikotinprodukter, samt giv vejledning i brugen heraf. Lad deltagerne udfylde *Fagerströms test*.

Det fjerner derfor ikke abstinenserne helt så hurtigt. Derfor kan man godt opleve, at man får rygetrang, selvom man bruger nikotinprodukter. Men trangen er ikke så slem, som hvis man tager en kold tyrker og slet ikke får nikotin.

Ved at bruge nikotinprodukter undgår man de ca. 7.000 stoffer, som findes i cigaretterne ud over nikotinen. Det er altså bedre at tage nikotinprodukter, end det er at ryge, selvom det til en vis grad opretholder afhængigheden af nikotin i en periode. Nikotinprodukter kan være et vigtigt skridt på vejen til at slippe tobakken. De kan være en stor hjælp, hvis man har røget meget gennem mange år og føler sig meget plaget af abstinenssymptomer. ■



## “ Om ulemperne kan du f.eks. sige:

Det kan tage lidt tid at vænne sig til at bruge nikotinprodukter. Nogle oplever også at blive langtidsbrugere, særligt af præparater som nikotintyggegummi og mundspray. Hvis man er bange for det, kan man lade være med at bruge netop de produkter og sørge for at lægge en plan for nedtrapning. Endelig er der også økonomi forbundet med brug af nikotinprodukter. Det svarer nogenlunde til prisen for at ryge, men varer kun, til man trapper ud af forbruget. Man kan se det som en form for investering – i begyndelsen er det en udgift. ■

### Vejledning og introduktion til nikotinprodukter

De deltagere, der gerne vil bruge nikotinprodukter, kan tage Fagerströms test (se Bilag), som en hjælp til at bestemme produkttype og dosering. Derefter kan du præsentere de forskellige muligheder og vejlede deltagerne i den konkrete brug af produkterne.

### I samtalen om nikotinprodukter kan du komme ind på følgende:

- Præsenter de forskellige præparater, og lad deltagerne kigge på pakker og indlægssedler. Introducer forskellen mellem aktive og passive præparater, samt en evt. kombination heraf. Du kan evt. udlevere *FV 3: Nikotinprodukter*.
- Snak med deltagerne om deres pointtal på Fagerströms test og deres eventuelle tidligere erfaringer med nikotinprodukter. Find ud af, hvilke præparater der evt. passer til den enkelte.
- Når man bruger nikotintyggegummi og lignende aktive produkter, indøver man nye vaner. Det gør man ikke i samme grad ved brugen af plaster.
- Anbefal korrekt dosering, og gør opmærksom på, at nikotinprodukterne virker mindre effektivt, hvis man underdoserer og ikke får nok i forhold til, hvor meget man tidligere røg.

- Gør opmærksom på, at deltagerne kan få rådgivning på apoteket, hvis der opstår problemer eller spørgsmål til brugen af præparater inden næste møde. Også Stopliniens rådgivere kan hjælpe her, hvis apoteket har lukket.
- Fortæl, at det anbefales at bruge præparaterne op til tre måneder, inden man begynder at trappe ned.
- I forhold til spørgsmål vedr. e-cigaretter kan du læse mere på *FVR 10: E-cigaretter*.

### Introduktion til kulitemåling

Du kan evt. lade deltagerne tage en kulitemåling i forbindelse med vejledning i brugen af nikotinprodukter. Se evt. *FVR 11: Kulitemåling – vejledning*.

## 8. PLANLÆG DE FØRSTE RØGFRIE DAGE

(ca. 20 min.)

Når man ønsker at bryde vaner og skabe forandring, er det alfa og omega at tænke forløbet igennem og lægge en realistisk plan, hvilket er formålet i denne øvelse.

Det giver god støtte at være på forkant med kommende udfordringer og have tænkt de første dage af rygestoppet igennem. Det kan være en hjælp at have to ting for øje: Hvad udløser og forstærker den enkeltes rygetrang? Og hvordan vil den enkelte håndtere rygetrangen, når den dukker op?

På arbejdsarket *Hvad udløser rygetrang?* inviteres deltagerne til at identificere, hvad der kan udløse deres rygetrang, mens de på arbejdsarket *Tag styringen* inviteres til at overveje, hvordan de vil håndtere rygetrangen.

## ØVELSE:

### *Hvad udløser rygetrang? og Tag styringen* trin for trin

Tid: 20 minutter. 10 min. til introduktion og individuel refleksion, 10 min. til opsamling i plenum.

---

**Forberedelse:** Print arbejdsarkene *Hvad udløser rygetrang? og Tag styringen*.

---

**Redskaber:** Skriveredskaber.

---

Begynd med at introducere øvelsen og dens formål.

Præsenter arbejdsarket *Hvad udløser rygetrang?* og giv nogle eksempler på, hvad der kan udløse rygetrang.

Her er et par bud fra hver kategori:

**Krop:** Synet af nogen, som ryger. Lugten af røg, når andre ryger. Fornemmelsen af uro eller rastløshed.

**Tanker:** "En enkelt skader vel ikke". "Jeg kan altid stoppe i morgen."

**Følelser:** F.eks. glæde, tristhed eller irritation.

**Handling:** Mange er vant til at ryge efter et måltid, i forbindelse med en kop kaffe, mens de venter på bussen eller når de har afsluttet en opgave som fx støvsugning.

Del arbejdsarket *Hvad udløser rygetrang?* ud og lad deltagerne hver for sig tænke deres kommende første tre røgfrie dage igennem. Lad dem identificere deres trangudløser eller særlige risikosituationer. Du kan evt. opfordre deltagerne til at notere det, de kommer frem til, på arbejdsarket.

Når de har siddet et par minutter, kan du dele arbejdsarket *Tag styringen* ud og bede dem overveje, hvordan de vil håndtere rygetrangen, hvis den melder sig. Også her kan du indlede med at give nogle bud på mulige håndteringsstrategier. F.eks. muligheden for

at "surfe på bølgen af rygetrang" eller for at huske på sine grunde til at stoppe. Det kan også være ideer til adspredelse, de 3-7 minutter rygetrangen varer. I din forberedelse af øvelsen kan du læse mere om håndteringsstrategier i *FV 1 Planlæg de første røgfrie dage*, som du evt. kan uddele. Du kan også finde inspiration i *FVR 12: Idékatalog til abstinenshåndtering*.

Opsamling i plenum. Lad deltagerne dele deres overvejelser med hinanden. I kan evt. lave en brainstorm på flipoveren med de forskellige bud på håndteringsstrategier. Du kan med fordel anvende brobygningsspørgsmål og fremhæve forskelle og ligheder. "Samme" udfordring kan sagtens håndteres på vidt forskellige måder. Du kan som alternativ til sidste del af øvelsen med arbejdsarket *Tag styringen* vælge at starte med en dialog i plenum, hvor I sammen brainstormer på mulige håndteringsstrategier. Som afslutning på dialogen i plenum kan du dele arbejdsarket ud og give deltagerne et par minutter til at notere de strategier, som de vil anvende, når rygetrangen melder sig.

### “ Du kan indlede øvelsen ved at sige:

Det er mere sandsynligt, at I kommer i mål med jeres rygestop, hvis I har en plan for de første dage, som måske kan være svære. Hvis I overholder jeres plan, vil I også opleve flere små sejre. Derfor vil vi bruge den sidste tid af mødet på at arbejde videre med at forberede rygestoppet. Jeg vil først sige lidt om typiske risikosituationer og trangudløser. Derefter får I lidt tid til hver især at tænke jeres første dage som røgfri igennem. Hvilke trangudløser skal I hver især være særligt opmærksomme på. F.eks. tidspunktet, hvor du plejede at ryge din første cigaret, kaffepauserne, travlhed på jobbet eller en fest i weekenden. Til sidst skal vi se på, hvordan I hver især kan gøre det nemmest for jer selv at håndtere rygetrang og blive på sporet. ■



## 9. AFRUNDING

(ca. 5 min.)

Det er vigtigt, at alle på holdet er afklarede med, hvad de vil arbejde med til næste gang og særligt, hvordan de vil gribe stopdagen an, og dagene indtil næste møde. Derfor kan du 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 videre med. Rund af med at sige tak for i dag, og at du ser frem til at se dem næste gang, hvor de er stoppet.

## 10. LAD TANKERNE ARBEJDE VIDERE HJEMME

Mindfulness-øvelserne er et vigtigt redskab, som kan støtte deltagerne gennem forløbet.

Hvis deltagerne har lyst, kan de arbejde videre med at forberede deres rygestop hjemme. Understreg, at det er frivilligt. Du kan foreslå følgende:

- Ring til Stoplinien på 80 31 31 31 og fortæl, hvordan det går.
- Afprøv nogle af de forskellige håndteringsstrategier, som I har fundet frem til, hvis relevant inden selve stopdagen.
- E-kvit kan hjælpe med øvelsen "Min stopplan". E-kvit kan desuden støtte med små beskeder og påmindelser i forhold til stopdatoen, når man har oprettet en profil.
- Guidede mindfulness-øvelser som findes på e-kvit.
- Sundhedsstyrelsens rygestopguide kan hjælpe med god og generel inspiration.

3. MØDE:

# HJÆLP TIL DE FØRSTE UDFORDRINGER EFTER RYGESTOPPET

## FORSLAG TIL PROGRAM

- |                                       |             |
|---------------------------------------|-------------|
| 1. Velkomst og introduktion           | Ca. 5 min.  |
| 2. Siden sidst                        | Ca. 45 min. |
| 3. Pause                              | Ca. 10 min. |
| 4. Hold gejsten                       | Ca. 40 min. |
| 5. Mindfulness                        | Ca. 10 min. |
| 6. Afrunding                          | Ca. 10 min. |
| 7. Lad tankerne arbejde videre hjemme |             |

Ved dette møde er der fokus på at støtte deltagerne i deres rygestop. De har taget et stort skridt mod deres mål. Nogle har mange abstinenser, andre er ved at vænne sig til nikotinprodukternes virkning. Alle er i gang med at etablere nye vaner. Du kan hjælpe deltagerne med at fastholde rygestoppet ved at give plads til udfordringerne og ved at undersøge, hvad de oplever er gået godt i forbindelse med rygestoppet. Du kan støtte dem i at finde strategier, så de kan håndtere udfordringerne.

## 1. VELKOMST OG INTRODUKTION

(ca. 5 min.)

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

“ I dag begynder vi med en runde, hvor I hver især får mulighed for at fortælle, hvordan det er gået med at blive røgfri. Derefter vil vi se på, hvordan I kan holde fast i den gode indsats og forebygge tilbagefald. ■

## 2. SIDEN SIDST

(ca. 45 min.)

Det er vigtigt, at du i runden har øje og øre for deltagernes sejre, fremhæver de små forandringer, du bemærker, og anerkender indsatsen hos den enkelte. Det er også væsentligt at vise forståelse og normalisere de udfordringer, som kan opstå. Du kan evt. lave kuliltemåling under runden. Se FVR 11: *Kuliltemåling – vejledning*.

Lad gerne en, som har haft succes med rygestoppet, være den første til at fortælle. Det giver et godt afsæt for resten af mødet at begynde med en succeshistorie.

I runden kan du tage udgangspunkt i nedenstående spørgsmål. Derved hjælper du deltageren til at indkredse det, som er betydningsfuldt for ham for at fastholde rygestoppet.

### Du kan f.eks. stille følgende spørgsmål:

- Hvordan stoppede du?
- Hvad er du glad for i forbindelse med dit rygestop?
- Hvornår er det sværest?
- Hvordan har du modstået rygetrangen?

### Uddybende spørgsmål kunne være:

- Hvordan er det at være røgfri?
- Har du haft rygetrang?
- Hvornår har rygetrangen mindst indflydelse på dit liv?
- Hvornår har den mest indflydelse?
- Hvad har du gjort for at håndtere rygetrangen?
- Har du oplevet abstinenser (og hvad har du gjort for at håndtere dem)?
- Hvordan har din forberedelse virket?



### **Du kan styrke initiativer**

Deltagerne har brug for anerkendelse af de initiativer og skridt, de har taget. Du anerkender dem, når du viser respekt – bekræfter og påskønner det, som er gået godt. Når du gør det, respekterer du samtidig deres værdier, kampe og følelser, og du støtter hver enkelt i at finde sine egne ressourcer. Individuel tid og opmærksomhed virker i sig selv belønnende. Giv også plads til, at deltagerne kan anerkende hinanden, da denne støtte og opmuntring styrker engagementet og medvirker til at fastholde det fælles rygestop.

### **“ Du kan f.eks. sige:**

Jeg kan huske, at du sidst nævnte, at du var nervøs for, hvordan det skulle gå til din voksne søns fødselsdag to dage efter stopdagen. Du klarede dig altså igennem hele dagen uden at ryge, selvom der var nogle tidspunkter, hvor du følte dig fristet. Hvordan gjorde du det? ■

Det er godt at dvæle lidt ved det sagte og blive så konkret så muligt. Så får deltageren selv større klarhed over sine gode strategier, og de andre deltagere kan lære af hans erfaringer.

### **Supplerende spørgsmål kunne være:**

- Hvad gjorde – eller tænkte – du anderledes i denne situation?
- Hvad er effekten af rygestoppet? På dit forhold til din kone/børn/kolleger/chef? På dit billede af dig selv?
- Hvad synes du om (indsæt effekten)? Hvordan oplever du den? Hvad synes du om det? Er udviklingen god, mindre god eller lidt (eller intet) af begge dele?
- Hvad gør, at du vurderer det sådan?
- Hvordan hænger dette skridt sammen med noget af det, som er vigtigt og værdifuldt for dig?

### **... og du kan normalisere deres oplevelser**

De første dage efter et rygestop kan for nogle være barske og næsten kriseprægede. I sådanne tilfælde er det vigtigt at normalisere deltagerens oplevelse og være forstående. Ved at sætte oplevelsen i perspektiv kan du indgyde håb hos deltagerne om, at trængslerne 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, det er ubehageligt lige nu. Det er irriterende ikke at kunne sove og føle uro en stor del af tiden. Man kan føle sig helt ved siden af 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 kan du meget bedre nyde fordelene ved at være røgfri. ■

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

### **Det kan være tanker som:**

- Jeg bliver sindssyg, hvis det her fortsætter
- Det ender med, at min mand går fra mig, hvis jeg bliver ved med at være så urimelig overfor ham
- Jeg bliver fyret fra mit job, hvis jeg bliver ved med at være så irriteret og ikke kan koncentrere mig.

Det kan give ro at vide, at det er helt almindeligt at have det sådan, når man har abstinenser, og at bekymringer så melder deres ankomst. Hvis du har en fornemmelse



af, at en deltager ikke er alene om at have det sådan, kan du – hvis det er passende i situationen – evt. spørge resten af gruppen, om andre også har oplevet, at den slags bekymringer er dukket op. Udover at normalisere og almengøre oplevelsen kan du evt. i gruppen eller i samtalen med den enkelte spørge uddybende til oplevelsen – eller til erfaringer af samme art.

**a) Oplevelsen:** Hvordan har du det, når bekymringerne dukker op? I kroppen? I tankerne? Hvad kan det hænge sammen med? Hvornår dukker dine bekymringer op? I hvilke situationer? Hvem er du sammen med? Hvornår er de mindre end ellers?

**b) Erfaringer:** Hvad kan støtte dig her? Har du erfaringer med oplevelser af den art? Hvad gjorde du så?

### **Sådan kan I afslutte runden**

Du kan afslutte runden med endnu en gang at anerkende alle for deres indsats. Det kan også være hjælpsomt at minde om, at det tager tid at ændre vaner.

### **“ Du kan f.eks. sige:**

Det er en proces at stoppe med at ryge, og man skal lære en masse nyt. Nye måder at tænke på, nye måder at handle på og nye måder at se sig selv på. Det er I alle sammen kommet godt i gang med. I har været åbne og lyttet til hinanden. Jeg håber, at I kan lade jer inspirere af hinanden og bruge hinandens erfaringer på en god måde. Efter pausen vender vi blikket mod de kommende dage. Vi skal se på, hvordan I bedst kan forberede jer på, og også tackle, eventuelle udfordringer. ■

## **OPMÆRKSOMHEDSPUNKT FOR RÅDGIVEREN UNDER RUNDEN**

### **Med eller uden nikotinprodukter**

Mens deltagerne fortæller under runden, kan du have opmærksomhed på, hvem der har valgt at stoppe med eller uden nikotinprodukter.

### **“ Til deltageren, der har brugt nikotinprodukter, kan du f.eks. sige:**

Det lyder, som om det har været et stort skridt for dig at slippe cigaretterne. Selvom du bruger nikotinprodukter, oplever du alligevel, at du har mange abstinenser. Det kan være, du skal have dosis justeret. Der kan også være en anden grund til, at du oplever abstinenser. Du får nemlig nikotinen langsommere gennem nikotinprodukter, end du er vant til fra cigaretterne. Ingen af nikotinprodukterne giver det samme kick som cigaretterne. Din krop vil stille og roligt vænne sig til den 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 cigaretterne giver. Det er noget af det, man må sige farvel til, når man holder op med at ryge. ■

### **“ Til deltageren, der ikke har brugt nikotinprodukter, kan du f.eks. sige:**

Det lyder, som om det har været udfordrende for dig at undvære cigaretterne, og at du har haft mange abstinenser. Jeg kan godt forstå, at du synes, det er hårdt. Det er meget almindeligt at have det sådan, når man lige er stoppet. Det tager nogle uger, før kroppen begynder at vænne sig til ikke at få nikotin. Det er godt at vide, at det ikke bliver ved at være så slemt.

Efter ca. tre uger – det vil sige om ca. to og 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 tre dage nu. ■

### **Deltagere, som har røget efter stopdagen**

Hvis en deltager ikke har gennemført sit rygestop, kan du kort undersøge, om det drejer sig om en svips, et tilbagefald efter stoppet, eller om deltageren slet ikke har forsøgt at stoppe. Undgå at udtrykke ærgrelse, at problematisere eller komme med negative vurderinger. En sådan konfrontation vil ofte fremkalde en defensiv indstilling snarere end forandring.

Bevar en positiv indstilling. Det er vigtigt, at deltageren ikke mister modet, men i stedet lærer af det skete. På en nænsom måde, i en støttende og bekræftende ramme, kan du invitere deltageren til at reflektere over hændelsen og hans eget syn på den. Denne eftertænksomhed giver mulighed for, at hændelsen kan blive en erfaring og en ressource i det videre forløb.

### **En svips**

En svips er kendetegnet ved, at personen har røget én eller få cigaretter, og derefter har genvundet kontrollen. Ved en svips vil den grundlæggende motivation for rygestoppet fortsat være til stede. Deltageren er blot midlertidigt blevet rystet ud af kurs.

### **“ Du kan 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. Tænker du, at den plan, du har lagt, stadig er brugbar? Eller er der behov for at justere den, for at undgå svipsere i fremtiden? ■

### **Evt. supplerende spørgsmål:**

- Hvad fungerede godt/mindre godt ved den plan, du havde lagt?
- Hvad kunne evt. hjælpe dig til at handle anderledes næste gang?
- Hvad kunne du have gjort i stedet?
- Hvad havde resultatet så været?

Det kan være en hjælp, at du som rådgiver fortsætter med at fremkalde deltagerens egne erfaringer og mulige handlemåder. Som rådgiver kan du, når der tegner sig en evt. ny plan, lave en opsummering af planen for at gøre den tydeligere. Du kan også spørge til eventuelle forbehold og undersøge, hvordan eventuelle forudsigelige forhindringer kan håndteres. På den måde støtter du som rådgiver deltagerens egne muligheder for at håndtere hverdagens udfordringer. Det styrker evnen til problemløsning. Du kan eventuelt vise arbejdsarket *Svips eller tilbagefald*.

### **Tilbagefald**

Et tilbagefald er kendetegnet ved, at personen har haft en svips og ikke er stoppet igen. Han ryger måske mindre end tidligere, men er under gradvis optrapning tilbage til det gamle mønster. Se evt. arbejdsarket *Svips eller tilbagefald*. Tilbagefaldet kan

også i nogle tilfælde skyldes, at personen helt har opgivet sit rygestop og besluttet sig for at ryge videre. I sidstnævnte tilfælde vil deltageren som regel springe fra rygestopforløbet.

Et tilbagefald kan skyldes mange faktorer, f.eks. krise i familien, et uventet tab eller en ulykke. Det kan også skyldes manglende tro på egne evner eller stor rygetrang og manglende eller utilstrækkelige strategier til at håndtere dette.

### “ Hvis en deltager har oplevet et tilbagefald, kan du f.eks. sige:

Det er godt, at du kom i dag. Du stoppede med at ryge den dag, du havde planlagt, så du er en erfaring rigere i forhold til at stoppe. Du fortalte, at det kom bag på dig, at du fik så stor rygetrang, og at du ikke vidste, hvad du skulle gøre. Efter pausen vil vi arbejde videre med, hvad der kan udløse rygetrang, og hvad man kan gøre, når man oplever rygetrang. ■

### Manglende rygestop

Hvis en deltager slet ikke har forsøg at stoppe, kan du først og fremmest anerkende ham for at møde op. Dernæst kan du sammen med deltageren undersøge, hvordan han ser på dette – og hvordan det ser ud med hans motivation for at blive røgfri. Måske er der behov for at se nærmere på en eventuel ambivalens.

Det kan også være, at deltageren er parat til at gøre et nyt forsøg med at stoppe. Så kan du sammen med deltageren undersøge, hvilke skridt han er parat til at tage. Du kan hjælpe ham med at dele planen op i mindre enheder og hjælpe ham med at konkretisere, hvad der vil være vigtigt at gøre til næste gang. Det kan være en god idé at sætte en ny stopdato.

Deltagere, som har været storrygere det meste af livet, kan have brug for et længere rygestopforløb end det her skitserede og behov for mere støtte undervejs. Det kan kalde på større rummelighed og tålmodighed fra din side. Kom & Kvit-forløb, der fortsætter over en længere periode, kan anbefales her.



En svips er betyder ikke, at det hele er tabt...

Hvis en deltager ikke er klar til at stoppe helt, men gerne vil fortsætte på holdet, kan du med fordel lade deltageren blive på holdet, hvis han er motiveret, engageret og arbejder seriøst med egne rygevaner hen imod et rygestopforsøg, så du som rådgiver har en god fornemmelse af, at han "rykker sig" og bidrager positivt til gruppen. Dog stiller det ekstra krav til dig som rådgiver, hvis flere i gruppen befinder sig forskellige steder i rygestopprocessen. Bl.a. kræver det, at du kan formulere øvelserne og dagens temaer på måder, som er relevante for deltagerne flere steder i rygestopprocessen.

### 3. PAUSE

(ca. 10 min.)

Det er første pause på holdet, efter at deltagerne er blevet røgfri. Hvis der er interesse for det, kan du lave et par lette strækøvelser med deltagerne op til pausen eller sidst i pausen. Selv ganske enkle stræk kan vitalisere kroppen og give fornyet energi.

### 4. HOLD GEJSTEN

(ca. 40 min.)

Efter pausen retter I blikket frem mod de næste syv dage. Motivationen for at fastholde rygestoppet kan svinge. Nogle gange kan deltagerne opleve, at det "kører på skinner", andre gange synes de, det er vanskeligt at fastholde engagementet.

Omdrejningspunktet i det følgende oplæg er, at deltagerne får sat ord på nogle af de udfordringer, de kan møde på vejen. Bagefter kan I, i fællesskab, komme med ideer til konkrete måder, de kan håndtere situationer, hvor de oplever, at rygetrangen er ved at tage magten over dem.

Meningen med strategierne er ikke, at deltagerne skal undgå rygetrang. Tanken er derimod, at deltagerne finder strategier og udvikler færdigheder, som vil støtte dem i ikke at lade sig overmande af rygetrangen. Et omdrejningspunkt i rygestoppet er at begynde at turde mærke rygetrang og samtidig undersøge de tanker, følelser og kropslige fornemmelser, der følger med. Det giver nye muligheder for at håndtere trangen. Det er vigtigt, at deltagerne forstår og erfarer, at det ikke er farligt at opleve rygetrang. Det kan være ubehageligt, men farligt er det ikke, og ubehaget går over igen. Det kan være en hjælp at begynde at se trangen som et signal om, at man skal gøre noget andet, end man plejer.

**“ Du kan f.eks. introducere emnet ved at sige:**

Nu har I fortalt, hvordan det er gået med jeres rygestop. Nogle af jer har allerede fortalt, hvordan I har klaret svære situationer.

Vi skal nu se nærmere på, hvordan et tilbagefald kan udvikle sig, så I kan genkende tegnene på, at I er på vej væk fra sporet. Bagefter skal vi se på, hvilke udfordringer der kan

dukke op i den kommende uge, og hjælpes ad med at lægge planer for at håndtere dem. ■



Hold gejsten og bevar fokus.

## ØVELSE:

### Forebyg tilbagefald: Viden og erfaringsudveksling trin for trin

Tid: 35 minutter. 15 min. til oplæg og erfaringsudveksling, 10 min. til udveksling to og to, 10 min til opsamling i plenum.

---

**Forberedelse:** Print arbejdsarket *Forebyg tilbagefald*.

**Redskaber:** Skriveredskaber.

---

Uddel arbejdsarket *Forebyg tilbagefald* og introducer oversigten over forløbet på et typisk tilbagefald. Du kan evt. tegne det på flipoveren.

Lad deltagerne byde ind med deres erfaringer.

Lad derefter deltagerne gå sammen to og to. Bed dem tænke den kommende uge igennem for eventuelle udfordringer og sammen finde måder, hvorpå de kan tackle dem. Du kan evt. opfordre deltagerne til at tænke tilbage på de løsninger, de fandt, da de udfyldte arbejdsarket *Tag styringen* ved sidste møde.

Saml op i plenum. Skriv gerne deres forslag til håndtering op på flipoveren, så de kan inspirere hinanden.

Gør plads til forskelle, og gør forslagene så konkrete som muligt. Hvis der er behov for, at du byder ind med ideer, kan du finde inspiration her: *FVR 13: Råd til borgeren – brug hænderne til noget* og *FVR 14: Afladningsteknikker*

### Du kan f.eks. indlede oplægget med at sige:

Det er sjældent en bevidst beslutning at droppe rygestopet. Som regel sker der det, at man bliver fristet eller presset til bare at tage en enkelt cigaret.

Mange oplever at falde i ved festlige lejligheder og sammen med andre, der ryger. Også svære følelser som vrede, tristhed, konflikter med andre eller perioder med meget stress kan udfordre rygestopet. Man falder typisk i i situationer, hvor man plejede at ryge. Rygetrangen kommer bag på en, og man husker måske tydeligst alt det gode ved at ryge, mens grundene til at blive røgfri træder i baggrunden. Til netop den situation er der måske ikke lagt en god plan for, hvad man kan gøre i stedet. Tanken om den kortsigtede gevinst får lov at bestemme.

Tilladende tanker som: "Bare en enkelt her til festen skader vel ikke. Nu hygger vi os jo" eller "Når hun skal være så urimelig, kan det hele også være lige meget" virker overbevisende og argumenterne selvfølgelig i situationen. Så man tager en enkelt cigaret, en svipser. Men med den følger måske øget rygetrang og endnu flere tanker, der tilskynder en til at fortsætte. F.eks.: "Jeg har rygrad som en regnorm. Måske kan jeg bare ikke stoppe. Jeg orker ikke at starte forfra, så jeg kan ligeså godt fortsætte med at ryge." Og derfra tager den ene cigaret den næste.

Det gode er, at I kan stoppe et tilbagefald på alle niveauer. Så snart I bliver bevidste om rygetrangen, kan I vælge at gøre noget andet (modellens første punkt). Men også hvis I har haft en svipser, kan I finde tilbage på sporet (modellens næstsidste punkt). Som flere af jer også har erfaret, kan bare en cigaret eller et enkelt hvæs sætte rygestopet over styr. Så i første omgang gør det en stor forskel helt at undgå at ryge. ■

Efter denne beskrivelse af et typisk forløb kan du spørge deltagerne om deres erfaringer med tilbagefald.

### Du kan f.eks. spørge gruppen:

- Kan I genkende forløbet?
- Hvad har tidligere fået jer til at droppe et rygestop?

## ØVELSE:

### Lommekort – trin for trin

Tid: 5 minutter.

**Forberedelse:** Print arbejdsarket *Lommekort*.

**Redskaber:** Skriveredskaber.



Du kan afslutte emnet *Hold gejsten* med at uddele arbejdsarket *Lommekort*. På lommekortet kan deltagerne notere eller tegne deres grunde til at stoppe og deres foretrukne strategier til at håndtere rygetrangen, når den melder sig. Det kan f.eks. være nogle af de strategier, som I talte om i foregående øvelse. Det kan virke yderligere forpligtende at tegne eller skrive strategierne ned.

Uddel lommekortene og giv deltagerne et par minutter til at udfylde kortet. Hjælp evt. deltagerne med at udfylde kortet, hvor der er brug for det. Deltagerne kan vælge at lægge kortet i deres pung eller tage et billede med deres mobil, så de altid har det på sig.

### “ Du kan indlede øvelsen med at sige:

I har hver især fået et lille lommekort, hvor I kan notere eller tegne jeres grunde til at forblive røgfri og nogle af jeres bedste ideer eller erfaringer med at håndtere rygetrangen eller udfordrende situationer.

Man kan f.eks. skrive navnet på en god ven, som man vil ringe til, hvis man får det svært. Det kan også være en påmindelse om lige at tage en dyb indånding eller tælle til ti, inden man gør noget forhastet. Alternativt kan det være, man vil sætte en mindfulness-øvelse på, se en film på e-kvit eller drikke en tår vand. Noget, der kan hjælpe en i en svær situation.

I kan gemme listen i jeres pung eller tage et billede med mobilen, så I altid har den med jer. Det kan virke skørt, at man kan være nødt til at skrive det ned, men når bølgen af rygetrang skyller ind over en, kan det være rart at have noget helt konkret at holde fast i. ■

Hvis tiden tillader det, kan hver deltager kort fortælle, hvad de har skrevet eller tegnet. Det kan gøres to og to – eller i den samlede gruppe.

## 5. MINDFULNESS

(ca. 10 min.)

Du kan her invitere deltagerne til en stille stund med en mindfulness-øvelse på 4 minutter.

Giv altid deltageren mulighed for blot at sidde i stilhed uden at følge øvelsen.



## 6. AFRUNDING

(ca. 10 min.)

Afslut med at opsummere, hvad I har talt om. Giv plads til kommentarer og afklarende spørgsmål, evt. om nikotinprodukter, hvis I ikke allerede har været omkring det. Fremhæv gerne de skridt, som deltagerne har taget. Til slut kan du spørge deltagerne, hvad de særligt tager med sig fra i dag. Rund af med at sige tak for i dag, og at du ser frem til at se dem næste gang. Du kan evt. introducere næste mødes emner.

## 7. LAD TANKERNE ARBEJDE VIDERE HJEMME

Hvis deltagerne har lyst, kan de arbejde videre med forskellige øvelser hjemme som inspiration og støtte til at forblive røgfri. Understreg, at det er frivilligt.

### Du kan foreslå følgende:

- Guidede mindfulness-øvelser som findes på e-kvit.
- På e-kvit kan de se videoer til inspiration og støtte.
- Kig på lommekortet fra tid til anden.
- Læg mærke til situationer, hvor de er lykkedes med at tackle rygetrangen på en god måde.
- Sundhedsstyrelsens rygestopguide kan hjælpe med god og generel inspiration.



4. MØDE:

# RUNDT OM DET GODE LIV

## FORSLAG TIL PROGRAM

- |                                       |             |
|---------------------------------------|-------------|
| 1. Velkomst og introduktion           | Ca. 5 min.  |
| 2. Siden sidst                        | Ca. 30 min. |
| 3. Pause                              | Ca. 10 min. |
| 4. Rundt om Det gode liv              | Ca. 40 min. |
| 5. Håndtering af følelser             | Ca. 20 min. |
| 6. Mindfulness                        | Ca. 10 min. |
| 7. Afrunding                          | Ca. 5 min.  |
| 8. Lad tankerne arbejde videre hjemme |             |

På 4. møde arbejder I videre med at holde fast i motivationen for rygestoppet og ser på, hvordan deltagerne kan håndtere abstinenser og andre udfordringer. Mødets omdrejningspunkt er samtalen om det gode liv. Der er mulighed for at komme ind på både kropslige og psykiske forandringer. To delemner, som især kan være relevante, er vægt og humørsvingninger.

## 1. VELKOMST OG INTRODUKTION

(ca. 5 min.)

Når du har budt velkommen og meddelt eventuelle afbud, kan du indlede mødet med at sige:

“ I dag begynder vi med en runde, hvor I hver især får mulighed for at fortælle lidt om, hvordan det er gået siden sidst med jeres rygestop, og hvordan I har det nu. Vi vil også bruge tid på at tale om, hvad et godt liv er for jer, og om håndtering af følelser og humørsvingninger. ■

## 2. SIDEN SIDST

(ca. 30 min.)

Nedenfor er der en række spørgsmål, som du kan lade dig inspirere af under deltagerunden for at hjælpe deltagerne til at blive konkrete, når de skal beskrive deres udfordringer, succesoplevelser og erfaringer med det som virker. Konkretiseringen skærper bevidstheden om særlige initiativer, følelser, tanker og handlinger, som kan have betydning for, at de holder fast i rygestoppet fremover. Giv tid til, at alle kan fortælle, hvordan det er gået siden sidst, og hvordan de har det nu.

Du kan med fordel anvende brobygnings-spørgsmål for at bringe gruppens ressourcer i spil.

Hvor det er relevant, kan du også høre til, hvordan det er gået med at bruge strategierne, som de noterede på lommekortet, hvis de udfyldte det sidst.

Du kan evt. lave kulitemåling under runden. Se FVR 11: Kulitemåling – vejledning.

### Forberedelse

Du kan vælge på forhånd at skrive de emner op på flipoveren, som du gerne vil have, at deltagerne hver især kommer ind på under runden.

### Du kan f.eks. skrive:

- Hvilke forandringer har du mærket?
- Hvordan har andre reageret?
- Hvordan har du modstået rygetrangen?
- Hvad er du mest stolt af?

### Tematiserende, igangsættende og uddybende spørgsmål til deltagerne kunne være:

#### Rygestoppet:

- Hvordan går det med dit rygestop?
- Hvordan har det været?
- Hvilke tidspunkter er svære? Hvilke lette?

#### 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 fast i rygestoppet?
- Hvad giver det plads for?

#### Opmærksomhed fra andre:

- Hvordan har andre reageret på dit rygestop?
- Hvad siger familie og venner?
- Er der nogen, som støtter dig særlig godt i at fastholde rygestoppet?
- Er der nogen, som frister dig til at ryge?

### **Svære situationer:**

- Hvilke situationer er særligt svære?
- Hvordan er det gået med (indsæt nævnte abstinenser) siden sidst?
- Hvordan er det gået med det, du var bekymret for sidst?

### **Handling fremover:**

- Hvor skal du særligt være opmærksom?
- Hvilke strategier virker for dig her?
- Hvad er vigtigt for, at du fortsat kan holde fast i dit rygestop?

### **Afslutning af runden**

Du kan afslutte runden med igen at anerkende deltagerne for deres indsatser og opmuntre til at fortsætte.

Lav evt. et par lette stræk, inden I går til pause.

## **OPMÆRKSOMHEDSPUNKTER UNDER RUNDEN**

### **Bekymringer om vægt**

Når man stopper med at ryge, kan man opleve mere sult, end man plejer. Derfor kan der være deltagere, som fortæller, at de bekymrer sig om deres vægt eller har større trang til at spise, end de havde før. Ved at spørge ind til emnet kan du være med til at afdække problemet og give en foreløbig hjælp.

### **Du kan f.eks. spørge:**

- Hvad bekymrer dig mest ved, at du er begyndt at spise mere?
- I hvilke situationer spiser du mere, end du egentlig har lyst til?
- Hvilke konsekvenser har det?
- 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 et rygestop, når abstinenserne er værst. Derfor drejer det sig ofte kun om en begrænset periode, før lysten til mad bliver normal igen. Du kan spørge ind til deltagernes egne overvejelser og derefter evt. supplere med nogle konkrete anbefalinger om mad og motion, som en kilde til at forbedre det generelle velvære og mindske vægtforøgelse. Se *FV 4: Mad og rygestop* og *FV 5: Motion og rygestop*. Du kan med fordel gøre opmærksom på begrebet falske abstinenser, da f.eks. både træthed og hvis du ikke har spist nok, også kan bidrage til at øge lysten til mad og søde sager (se *FVR 8: Baggrundsviden om abstinenser*).

Du kan også tilføje, at I efter pausen vil tale videre om mad, bevægelse og det gode liv. Hvis en deltager udtrykker stor bekymring for at tage på, kan du evt. henvise til en diætist eller anden professionel hjælp.

### **Stress og humørsvingninger**

Der kan være deltagere, som fortæller, at de føler sig stressede, triste eller irritable. I runden gælder det om – ligesom ved vægtbekymringer – at afdække problemets karakter og give støttende hjælp her og nu ved at lytte og stille åbne spørgsmål.

### **Du kan f.eks. spørge:**

- Hvordan mærker du, at du er stresset/trist/irritabel?
- Hvornår fylder det mest for dig?
- Er der tidspunkter, hvor du ikke føler dig stresset/trist/irritabel?
- Hvad tror du kan hjælpe dig, når du har det sådan?

Det er vigtigt at understrege, at der for langt de fleste er tale om noget forbigående. Dels kan der være abstinenser på spil. Dels kan det hænge sammen med, at det er nyt at skulle klare udfordringer og ubehagelige følelser uden at ryge. Når man lige er stoppet med at ryge, befinder man sig i en omskiftelig periode og er ved at indlære nye vaner. Støt deltagerne i, at det gælder om at tage udfordringerne op, at udholde overgangen og at lære sig nye måder at klare svære situationer på.

Fortæl, at humørsvingningerne gradvist aftager i takt med, at kroppen omstiller sig til ikke at få nikotin.

#### **Når en deltager har haft en svipser eller oplevet et tilbagefald**

Mange oplever en svipser eller et tilbagefald i forbindelse med rygestop. Måske mangler vedkommende tro på egne evner, måske mangler han måder at håndtere svære situa-

tioner på. En deltager, som har haft en svipser og har genoptaget sit rygestop, vil ofte komme styrket ud af det og opleve øget tiltro til egne evner, mens en deltager, som har oplevet et tilbagefald og ikke er stoppet igen, ofte vil opleve skyld og skam samt svækket tro på, at det overhovedet kan lykkes at blive røgfri.

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 troen på, at det kan lykkes. Her kan du også bruge gruppens positive indvirkning og lade de andre deltagere være med til at støtte deltageren.

### **3. PAUSE**

(ca. 10 min.)



Støt og hjælp deltageren til at se muligheder.



## 4. RUNDT OM DET GODE LIV

(ca. 40 min.)

Rygestoppet kalder på mange små ændringer i dagligdagen. Når man siger farvel til en vane, kan det ofte være en fordel at udskifte den med en eller flere nye, gode vaner. Måske eksempelvis morgensmøgen skulle afløses af lette stræk og morgenmad?

Når man stopper med at ryge, kan man give sig selv de bedste chancer for at holde rygestoppet. Bl.a. ved at overveje, hvordan man spiser, og om man får bevæget sig nok, så man undgår at tage unødigt på. Hvis man har været vant til at gribe til cigaretten, når man skulle belønne sig selv, håndtere konflikter, stress eller svære følelser, kan man også blive nødt til at finde nye måder at tackle den slags på. Ligesom det kan være nødvendigt at finde ud af, hvordan man hygger sig med sine nærmeste uden cigaretten.

I det følgende sættes fokus på det gode liv, på gode vaner og livskvalitet. Nogle deltagere har måske allerede på nuværende tidspunkt oplevet positive ændringer i forbindelse med rygestoppet, såsom bedre lugte- og smagssans, forbedret kondition, bedre søvn, mere overskud mv. Med øvelsen kan I udfolde sundhedsbegrebet, så det udover den klassiske opfattelse af sund mad og bevægelse også forbindes med det, som den enkelte forbinder med livskvalitet.

### Det gode liv – i billeder

Formålet med øvelsen *Det gode liv – i billeder* er at give deltagerne mulighed for at sætte fokus på et sundt og godt liv uden røg. Erfaringer, tanker, følelser, oplevelser og ideer. Ud fra billederne kan deltagerne tage fat i en bred vifte af emner, f.eks. bevægelse, sund mad, afslapning, trivsel, pauser, ro, samvær, nydelse, nærvær mv. Elementer, som de hver især finder væsentlige og vigtige i livet. Derudover giver øvelsen mulighed for, at deltagerne kan lade sig inspirere af hinanden og hver især overveje deres veje til det gode liv. Øvelsen kan med fordel laves stående, så der kommer bevægelse i rummet.





## ØVELSE:

### Det gode Liv – trin for trin

Tid: 40 minutter. 5 min. til at finde billede, 10 min. til dialog i grupper a 3-4 deltagere, 20 min. til fælles opsamling, 5 min. til individuel refleksion.

**Forberedelse:** Medbring billeder (sæt 2)

**Redskaber:** Billeder, klæbemasse.

Begynd med at introducere øvelsen og dens formål.

Fordel billederne på bordet eller gulvet. Bed deltagerne rejse sig og vælge et billede, som de synes udtrykker en – eller flere – vigtige sider af et godt liv for dem.

### “ Du kan spørge:

Hvad indeholder et godt liv uden røg for dig? Hvad gør du? Hvordan ser det ud? Hvordan dufter ... føles ... smager det? ■

De skal ikke finde "det perfekte billede", men blot et, som de spontant synes om eller reagerer på. Kort tid kan vække energien og skabe liv i rummet.

Lad herefter deltagerne gå sammen i grupper på 3 eller 4. Bed dem på skift beskrive, hvorfor de valgte netop dette billede. Lad dem herefter få lidt tid til en mere fri snak om "et godt liv".

Bed deltagerne hænge deres billeder op på væggen, og stil jer, så alle kan se. Lad grupperne på skift fortælle om deres valg af billeder, og hvad de talte om i gruppen.

Lad dem supplere hinanden, og kom med uddybende spørgsmål. På den måde får I sammen udfoldet en vifte af facetter, og deltageres egne erfaringer og ideer om det gode liv træder endnu tydeligere frem.

Afrund øvelsen med at lade deltagerne sidde en stund alene og overveje, hvad de med fordel kunne blive ved med at gøre i forbindelse med rygestoppet. F.eks. hvad vil støtte dem i at holde fast i de ting, som er vigtige for dem. Eller om der er noget, de er blevet inspireret til at gøre anderledes eller til at begynde at gøre.

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

Når man er stoppet med at ryge, oplever mange at få mere energi. Ofte er det også sådan, at når man ændrer én vane, vil det afføde, at man også tager stilling til andre vaner. Derfor vil vi i den kommende øvelse kigge nærmere på, hvad livskvalitet og et godt liv uden røg er for jer. Hvad er vigtigt for jer at prioritere, nu I ikke længere ryger. F.eks. nye gode vaner og andre små ændringer i hverdagen. ■

Hvis du vurderer, at der er behov for det efter øvelsen, kan du supplere med faglige input. Du kan evt. lade dig inspirere af FV 4: *Mad og rygestop*, FV 5: *Motion og rygestop*, FV 6: *Hvor lang tid skal jeg bevæge mig?* FV 7: *Vægtændringer ved rygestop* og FV 8: *Sundhed og rygestop*.

## 5. HÅNDTERING AF FØLELSER

(ca. 20 min.)

I den første tid efter rygestopet er det almindeligt at opleve humørsvingninger og ubehagelige følelser, f.eks. irritabilitet eller tristhed. Samtidig kan man mangle det redskab, som man plejede at håndtere forskellige følelser med, nemlig tobakken. Oplevede man stress, vrede eller nedtrykthed, kunne man før på kort sigt opnå en positiv effekt ved at ryge; det gav en midlertidig fornemmelse af kontrol over en stresset situation eller følelsen af vrede. Også selve tabet af cigaretterne kan være en sorgfuld proces. Det kan være forbundet med sorg at sige farvel til noget, som har været værdifuldt for én, også selv om det har været ambivalent.

Selve det at skulle forandre sine vaner og adfærd som følge af rygestopet kan endvidere give sig udslag i en række følelser, uro, stress, ubehag, angst osv. Når man pludselig skal gøre tingene på nye måder og f.eks. finde nye måder at indgå i sociale sammenhænge på, kan det give uro og evt. angst.

Som rådgiver kan du støtte deltagerne ved at fortælle, at det er normalt at have det sådan. Det hjælper de fleste at få at vide, at det ændrer sig igen, samtidig med at det tages alvorligt.

Formålet med øvelsen er at skærpe deltagerens opmærksomhed på egne følelser, da følelsesmæssige udsving både kan være en

del af abstinenserne og være en udløsende faktor i forhold til rygetrang, hvilket kan udfordre ens rygestop. Samt at støtte deltagerne i at finde konstruktive måder at håndtere deres følelser på uden hjælp fra cigareten.

Det vil være forskelligt, hvor mange i gruppen, der aktuelt oplever besvær med følelserne og individuelt, hvorvidt de ønsker at dele det med gruppen. For nogle kan det også være svært at tale om følelser. Trods det kan deltagerne have glæde af at spejle sig i hinandens oplevelser og hjælpe hinanden med at finde gode måder at håndtere følelser på.

I sjældne tilfælde kan et rygestop medvirke til at udløse en depression. Hvis du eller en deltager 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.

**Kort med følelser**



**Handlingskort**





## ØVELSE:

### Følelser og rygestop – Trin for trin

Tid: 20 minutter. 5 min. til introduktion, 10 min. til dialog i grupper og 5 min. til plenum og noter

---

**Forberedelse:** Print og klip de 8 kort med følelser og de 8 handlingskort.

**Redskaber:** 8 kort med følelser og 8 handlingskort, post-it og skriveredskaber.

---

Begynd med at introducere øvelsen og dens formål. Herefter kan du fordele kortene med følelser på bordet og starte øvelsen.

Bed deltagerne hver især overveje, hvilke følelser og oplevelser der kan give dem lyst til at ryge. Spørg gerne her ind til, hvilke følelser der i den foregående uge har vakt rygetrang. Gør deltagerne opmærksom på, at kortene med følelser er til inspiration og langt fra er udtømmende.

Derfor repræsenterer ét af kortene 'Andre følelser', således at der gives mulighed for, at følelser, som deltagerne måtte opleve i processen, kan italesættes.

Herefter introducerer du handlingskortene og lader deltagerne gå sammen i mindre grupper. På baggrund af deltagerens overvejelser om følelser, der kan vække rygetrang hos dem, kan du opfordre dem til at dele disse og drøfte, hvordan de i den kommende tid kan tackle følelsesladede situationer som røgfri. Gør deltagerne opmærksom på, at handlingskortene også er til inspiration, og at de er velkomne til at udforske andre strategier, som de gerne vil afprøve og/eller tidligere har haft gode erfaringer med.

Du kan herefter lade et par stykker af deltagerne fortælle om de strategier, som de har fundet frem til, og hvordan de vil anvende dem i deres rygestop. Giv eventuelt deltagerne mulighed for at notere deres ideer på post-it eller på egen mobiltelefon.

Du kan finde inspiration til emner, som du kan komme omkring i din introduktion af øvelsen eller tage op med gruppen efterfølgende under *FVR 15: Baggrundsviden om følelser og rygestop*.

Du kan efter øvelsen supplere med faglige input om motion og stress.

Se *FV 5: Motion og rygestop* og *FV 9: Stress og rygestop*.

## “ Du kan indlede øvelsen med at sige:

I den første tid efter rygestopet er det almindeligt at opleve humørsvingninger. Det kan f.eks. være, man har lidt kortere lunte, end man plejer, og lettere bliver irriteret.

Man kan også føle sig lidt mere trist fra tid til anden. Det skyldes den kemiske ubalance i hjernen, nu hvor kroppen ikke længere får nikotin, som den gjorde før. Det går over igen, når kroppen har vænnet sig til den nye situation.

Nu hvor I er stoppet med at ryge, kan man også opleve at mangle det redskab, som gav én glæde eller hjalp én med at håndtere de svære følelser, når de opstod. Det kan i sig selv føles lidt stressende. Derfor vil vi bruge lidt tid på, hvordan I kan gribe det an, hvis I oplever, at følelserne udfordrer rygestopet.

På kortene ser I 7 forskellige følelser, samt 1 kort der repræsenterer andre følelser end de 7. De 7 udvalgte følelser kan ofte forekomme blandt personer, der gennemgår en forandring – eksempelvis et rygestop. Følelserne kan komme i forskellige intensitetsniveauer, og de er tænkt som inspiration til at tale ud fra. I må godt hver især overveje, om der er nogle følelser, som kan vække rygetrang hos jer.

Bagefter får I mulighed for at vende det i mindre grupper og tale om, hvordan I i den kommende tid kan håndtere følelser, der udløser rygetrang og/eller abstinenser.

Som inspiration har jeg medbragt 8 handlingskort med 7 forskellige ideer, som kan være et alternativ til rygning og være en støtte til at håndtere følelser, når man ellers ville have tændt en cigaret. I er velkomne til at udforske andre strategier, som I gerne vil afprøve og/eller har tidligere gode erfaringer med. Derfor er der også 1 kort med andre muligheder, som I kan anvende til andre ideer, som dukker op undervejs.

Vi afslutter øvelsen med at samle op i plenum på jeres forskellige handlingsideer.



## 6. MINDFULNESS

(ca. 10 min.)

Lad deltagerne lytte til en af de korte mindfulness-øvelser eller den på 10 minutter.

## 7. AFRUNDING

(ca. 5 min.)

Afrund mødet med at give plads til kommentarer og afklarende spørgsmål, evt. i forhold til nikotinprodukter, hvis I ikke allerede har været omkring det. Opsummer det, I har talt om, og lad evt. deltagerne kort fortælle, hvad de tager med sig fra mødet.

Du kan her også give deltagerne et "gavekort" som de kan give videre til en ven, et familiemedlem eller kollegaer, som går med tanker om at blive røgfri.

Hvis en deltager ønsker at forlade holdet, kan du sige tak for denne gang og understrege, at han altid er velkommen til at komme igen. Du kan, hvis det er relevant, tilbyde deltageren en individuel samtale, hvor I både kan tale om vedkommendes ønske om at stoppe i gruppen og om muligheden for andre former for hjælp til at blive røgfri.

## 8. LAD TANKERNE ARBEJDE VIDERE HJEMME

Hvis deltagerne har lyst, kan de arbejde videre med forskellige øvelser hjemme – som inspiration og støtte til at forblive røgfri. Understreg, at det er frivilligt. Du kan foreslå følgende:

- Guidede mindfulness-øvelser som findes på e-kvit.
- Tænke videre over de ting, de blev inspireret til under øvelsen "Rundt om det gode liv". Gerne afprøve nogle af forslagene. Evt. kan du uddele *FV 4: Mad og rygestop* og/eller *FV 5: Motion og rygestop*, som du med fordel kan samle op på næste møde under punktet Tilbageblik på forløbet.
- På e-kvit kan deltagerne på deres profil tjekke, hvor mange cigaretter de har undgået at ryge.
- Sundhedsstyrelsens rygestopguide kan hjælpe med god og generel inspiration.





5. MØDE:

# OPBAKNING OG SKRIDT PÅ VEJEN

## FORSLAG TIL PROGRAM

- |                                       |             |
|---------------------------------------|-------------|
| 1. Velkomst og introduktion           | Ca. 5 min.  |
| 2. Mindfulness                        | Ca. 10 min. |
| 3. Tilbageblik på forløbet            | Ca. 45 min. |
| 4. Pause                              | Ca. 10 min. |
| 5. Netværk og opbakning               | Ca. 40 min. |
| 6. Afrunding                          | Ca. 10 min. |
| 7. Lad tankerne arbejde videre hjemme |             |



Ved dette møde får deltagerne mulighed for at gøre status over de forgangne uger: Hvad har ændret sig, hvor står de nu, og hvad er næste skridt? Sigtet er at styrke motivation og tiltro. Det sker ved at sætte fokus på de små og store skridt, som deltagerne har taget under forløbet. Derudover inviteres deltagerne til at reflektere over, hvem i deres omgangskreds, der kan styrke og støtte deres beslutning om at forblive røgfri, og hvem der på den anden side udfordrer beslutningen.

## 1. VELKOMST OG INTRODUKTION

(ca. 5 min.)

Når du har budt velkommen og meddelt eventuelle afbud, kan du indlede mødet med at sige:

“ I dag vil vi begynde med en mindfulness-øvelse. Bagefter vil jeg foreslå, at vi sammen gør status og tager et tilbageblik på de sidste uger. Så kan vi se nærmere på de skridt, I har taget, og hvor det har bragt jer hen. Vi skal også tale lidt om opbakning, så I kan overveje, om der er noget, I kunne have brug for fra jeres netværk. Et skulderklap i ny og næ, eller det modsatte: At de holder op med at spørge, om I ikke lige skal have en cigaret. ■



## 2. MINDFULNESS

(ca. 10 min.)

Hvis du finder det passende, kan du efter velkomsten indlede denne gang med 10 minutters mindfulness-øvelse. Det giver deltagerne mulighed for at samle sig, slippe det de kom fra, og indstille sig på de næste to timers samvær med gruppen.

## 3. TILBAGEBLIK PÅ FORLØBET

(ca. 45 min.)

Deltagerne har nu været røgfri i snart tre uger. Det kan være et godt tidspunkt at gøre status på. Hvor befinder de sig på vejen mod deres mål? Hvilke udfordringer oplever de evt., og hvad oplever de af positive forandringer – fysisk, psykisk og socialt? Det kan medvirke til at styrke deltagerens tro på forandringen og støtte dem i at fortsætte det gode arbejde.

Med udgangspunkt i *Mine veje til røgfrihed*, som I har arbejdet med på 1. møde, kan du sammen med gruppen se tilbage på det, de har været igennem og se på, hvor de befinder sig nu. I kan også kigge fremad på det, som venter forude.

### Gensyn med øvelsen

#### *Mine veje til røgfrihed*

Formålet med øvelsen *Mine veje til røgfrihed* er at invitere deltagerne til at sætte ord på og reflektere over de initiativer, små og store skridt, de har taget indtil nu.



Ser man på de mange små skridt, som deltagerne hver dag tager i den ønskede retning, bliver det tydeligt, at selvom de måske endnu ikke helt føler sig sikre i deres nye tilværelse som røgfri, så er der sket meget på mange fronter allerede. Det kan være med til at styrke tiltroen til, at det kan lykkes. Samtalen kan også få aktuelle bekymringer, udfordringer og dilemmaer frem i lyset, så der kan blive taget hånd om dem.

Du kan i øvelsen med fordel være opmærksom på temaer, der handler om "belønning". Mange, der ryger, bruger cigaretten som belønning i dagligdagen til at igangsætte og afslutte handlinger. F.eks. "Nu er opvasken klaret, så er det vist tid til en smøg". Hør, hvordan deltagerne har tacklet det. Husker de at holde pauser og prioritere det, der giver energi? Gør de noget andet i stedet, eller hvad har de fundet på?

I kan også komme ind på, hvordan de vil fejre, at de er nået i mål: At de nu er røgfri, f.eks. ved at sætte kryds i kalenderen og gøre noget, som gør dem glade. Såvel nu som fremover, når de har været røgfrie i f.eks. 1 måned, 3 måneder og 1 år.

## ØVELSE:

### Mine veje til røgfrihed – trin for trin

Tid: 45 minutter. 5 min. til introduktion, 10 min. til udveksling to og to, 5 min. til individuel refleksion og 25 min. til udveksling i plenum.

**Forberedelse:** Print arbejdsarket *Mine veje til røgfrihed* og skriv evt. spørgsmål på flipoveren.

**Redskaber:** Skriveredskaber.

Begynd med introducere øvelsen og dens formål. Del derefter en kopi af *Mine veje til røgfrihed* ud og lad deltagerne tale sammen to og to, evt. ud fra spørgsmål, som du på forhånd har skrevet på flipoveren.

### Forslag til spørgsmål:

- Hvor står du nu? Hvordan har du båret dig ad med at nå hertil?
- Hvad har du mødt af udfordringer på turen, og hvad gjorde du for at klare dem? (F.eks. ift. vægt, motion og håndtering af følelser)
- Hvad har været noget af det bedste, du har gjort i det her forløb for at nå dit mål?
- Hvad er du gladest for ved at være røgfri?

Når deltagerne har talt sammen to og to, kan du lade dem sidde hver for sig i nogle minutter og tegne eller notere noget af det, de har talt om, på *Mine veje til røgfrihed*.

Til sidst kan du samle op på det, de har skrevet og talt om i grupperne. I kan tage en runde eller du kan invitere til "pop op", mens du tegner eller noterer nogle af de mange input på flipoveren til inspiration for alle i gruppen. Når I samler op i plenum, kan du med fordel spørge nærmere ind og opmuntre til uddybning og konkretisering.

### Forslag til supplerende spørgsmål:

Hvordan har du ændret (indsæt deltagerens ændring, f. eks. morgenrutinen)?

- Hvad har du helt konkret gjort?
- Hvem har bidraget positivt til det?
- Hvad synes du om virkningen?
- Hvad er det, som er betydningsfuldt ved at (indsæt ændring)?
- Hvilke muligheder har det givet dig?
- Hvad kunne støtte dig, så du kan fortsætte videre af den gode vej, du har fundet?

Hvis der er tid – eller til en variation – kan du herefter stille deltagerne samme spørgsmål, som beskrevet på arbejdsarket *Vigtighed og tiltro* for at styrke deres beslutning og synliggøre deres udvikling.

### “ Du kan indlede øvelsen med at sige:

Der er sket en del, siden vi mødtes første gang. Kan I huske, hvordan det var at sidde her på 1. møde? Jeres håb og ønsker for forløbet. Vi vil nu igen se på kortet over *Mine veje til røgfrihed* og se tilbage på det landskab, vi har været igennem. Er jeres håb for forløbet blevet indfriet? Hvad gør egentlig, at I sidder her I dag? I har allerede ændret på en række ting i jeres liv. (Indsæt gerne gruppens eksempler fra tidligere møder. Det kan være morgenrutiner eller måden at holde pauser på).

I har efterhånden også været i mange situationer, hvor I plejede at ryge. I stedet har I nu valgt at gøre noget andet. (Indsæt her gerne gruppens eksempler fra tidligere møder, f.eks. ved busstoppestedet eller sidst de besøgte familie, som røg).

I får nu mulighed for at tale med hinanden om nogle af de ting, I har gjort anderledes. Bagefter samler vi op i plenum. ■

## 4. PAUSE

(ca. 10 min.)

## 5. NETVÆRK OG OPBAKNING

(ca. 40 min.)

Hjælp og støtte øger chancen for, at det lykkes at blive røgfri. Derfor er opbakningen i gruppen og fra deltagernes nærmeste ikke uden betydning. Netværket kan hjælpe og støtte deltagerne i at klare de "små" hverdagsudfordringer, som der kan være undervejs i et rygestop.

Som et vigtigt led i at fastholde rygestoppet kan det være en stor hjælp for deltagerne at have øje for, hvem i deres netværk der styrker og støtter deres beslutning, og hvem der ikke gør, samt hvilken form for opbakning deltagerne gerne vil have. I forlængelse heraf er det vigtigt, at du også lader deltagerne overveje, hvordan de vil tale med deres netværk. Og, hvis de ønsker at være mere private om deres rygestop, hvordan de kan formidle det.

Formålet med nedenstående øvelse er at støtte deltagerne i – på en konstruktiv måde – at bede om den hjælp, de har brug for fra deres omgivelser.

## ØVELSE:

### God opbakning for mig er – trin for trin

Tid: 30 minutter. 5 min. til individuel refleksion, 10 min. til udveksling to og to, 15 min. til dialog i plenum.

**Forberedelse:** Print arbejdsarket  
*God opbakning for mig er ...*

**Redskaber:** Skriveredskaber

Begynd med at introducere øvelsen og dens formål.

Uddel arbejdsarket til deltagerne, og indled med at give eksempler på, hvordan man kan udfylde øvelsen.

Lad deltagerne sidde en stund alene, hvor de færdiggør den ufuldstændige sætning og reflekterer over, hvordan andre kan hjælpe, og/eller hvem der ellers kan støtte dem gennem rygestoppet. Du kan opfordre til, at de skriver/tegner på arbejdsarket.

Bed deltagerne om at gå sammen to og to og dele, hvad de har overvejet. Du kan nævne, at de er velkomne til at tilføje evt. nye ideer.

Opsamling i plenum. Lad dialogen være positiv og fremadrettet med vægt på det, som kan lade sig gøre, fremfor det som deltagerne alligevel ikke kan ændre på. Hvis de f.eks. ikke kan finde opbakning hos kollegaerne, så tal om, hvor de så kan finde det. Og hvis ikke netværket kan være til hjælp, så kan Stoplini-

en og e-kvit måske. Vær desuden opmærksom på, at en og samme person i deltagerens netværk både kan støtte og udfordre rygestoppet. Det kan i sig selv være rart for deltageren at gøre sig det klart. I forlængelse heraf kan du invitere deltageren til at overveje, hvilken form for opbakning han har brug for, og hvordan han kan bede om det.

Opsamling i plenum giver deltagerne mulighed for at blive inspireret af hinandens svar, samt for at du kan hjælpe deltagerne godt på vej, hvis de synes, det er svært. Som metode kan du med fordel anvende pop op.

**“ Du kan f.eks. sige:**

Når man lige er stoppet med at ryge, er det rart med opbakning. For de fleste af jer er det sikkert sådan, at nogen bakker jer op, mens andre måske i højere grad udfordrer jer eller måske hverken gør til eller fra. Vi skal nu se nærmere på, hvor I kan finde opbakning, hvis I ønsker det. ■

### **Opmærksomhed på egne behov og Nej tak til tobak**

Som afrunding på emnet netværk og opbakning kan du sammen med deltagerne undersøge, om der er nogen, som har brug for ideer til, hvordan de kan tale med de personer, der ikke støtter deres beslutning og måske ligefrem udfordrer deres rygestop.

Formålet med øvelsen *Nej tak til tobak* er at skabe en øget bevidsthed om deltagerens egne behov, samt en hjælp til at sætte ord på og styrke deres færdigheder i at sige nej tak til tobak.





## ØVELSE:

### Nej tak til tobak – trin for trin

Tid: 10 minutter.

**Forberedelse:** Ingen.

**Redskaber:** Flipover, skriveredskaber, post-it.

Lav sammen med deltagerne en brainstorm på forskellige konstruktive måder, at sige nej tak til tobak. Du kan med fordel anvende metoden pop op og skrive de forskellige forslag/sætninger på en flipover. Som en variant kan du invitere deltagerne til at skrive deres forslag på en post-it, som de sætter på flipoveren, når de "popper op".

Afslutningsvis kan du invitere deltagerne til på arbejdsarket *God opbakning for mig er ...* at notere nogle af de Nej tak-sætninger, som de bedst kan lide.

### “ Du kan f.eks. sige:

Nogle gange kan man opleve, at ens netværk ikke bakker op om ens beslutning, og der kan være behov for at sige fra. Det kan her være en god idé at tænke lidt over, hvordan man vil sige det, så man får sagt det på en god måde med respekt for den anden. Det plejer at give de bedste oplevelser.

Nogle kan også være rigtig svære at sige nej tak til, hvis de f.eks. spørger, om man vil med ud og ryge. I de tilfælde kan det være godt på forhånd at have tænkt lidt over, hvad man vil svare i sådanne situationer. F.eks.: "Tak fordi du spørger, om jeg vil med jer ud i pausen. Jeg er stoppet med at ryge, så jeg vil sætte mig ud i solen på den anden side. Vil du med?" eller "Tak fordi du spørger ind til mit rygestop. Det giver mig nogle gange rygetrang, men det er dejligt, du gerne vil høre, hvordan det går. Kan vi aftale, at jeg kommer til dig og fortæller om det, når jeg er klar?"

Jeg vil derfor invitere til, at vi sammen finder på forskellige ideer til, hvordan man kan sige "nej tak til tobak" på en god måde, så I har dem på tungen, hvis I får brug for det. ■





## 6. AFRUNDING

(ca. 10 min.)

Afrund mødet med en overordnet opsummering af de vigtigste temaer, I har været omkring, og giv plads til, at deltagerne kan kommentere eller stille afklarende spørgsmål, evt. i forhold til brugen af nikotinprodukter, hvis I ikke allerede har været omkring det.

Du kan afslutte med at fortælle, at næste gang er sidste gang, I ses i dette forløb, og derfor vil dette møde være lidt anderledes. Fortæl kort, hvad I skal arbejde med, og spørg evt. deltagerne, om de har ønsker for mødet, f.eks. et tema fra tidligere, som de gerne vil genbesøge.

## 7. LAD TANKERNE ARBEJDE VIDERE HJEMME

Hvis deltagerne har lyst, kan de arbejde videre med forskellige øvelser hjemme som inspiration og støtte til at forblive røgfri.

**Understreg, at det er frivilligt. Du kan foreslå følgende:**

- Guidet mindfulness-øvelser som findes på e-kvit.
- På e-kvit kan de se videoer til inspiration og støtte.
- Se på e-kvit, hvad de har sparet, og lav evt. øvelsen *Mine hjælpere*.
- Sundhedsstyrelsens rygestopguide kan hjælpe med god og generel inspiration.



## 6. MØDE

# FORBERED TIDEN EFTER FORLØBET

### FORSLAG TIL PROGRAM

- |   |             |
|---|-------------|
| 1. Velkomst og introduktion                     | Ca. 5 min.  |
| 2. Siden sidst                                  | Ca. 30 min. |
| 3. Pause  | Ca. 10 min. |
| 4. Vedligehold rygestoppet fremover             | Ca. 30 min. |
| 5. Trap ud af nikotinprodukterne                | Ca. 15 min. |
| 6. Mindfulness                                  | Ca. 5 min.  |
| 7. Afrunding af dagen og afslutning på forløbet | Ca. 25 min. |



Formålet med dette sidste møde er at hjælpe deltagerne godt videre og afrunde forløbet. Mødets tema er at sikre fortsat opbakning i tiden efter forløbet, samt forebyggelse af tilbagefald. Derudover er det vigtigt, at de, som bruger nikotinprodukter, lægger en nedtrapningsplan.

## 1. VELKOMST OG INTRODUKTION

(ca. 5 min.)

Begynd med at byde velkommen og meddel eventuelle afbud.

Er der deltagere fra holdet, som ikke kan møde op denne dag, så vær omhyggelig med at hilse fra dem, hvis du har aftalt det med dem.

Når du taler med de ikke-fremmødte, så aftal, hvad de kunne tænke sig, at du siger videre til gruppen. Hvis deltageren fortsat er røgfri, kan du f.eks. fortælle det videre og evt. ønske de andre i gruppen held og lykke fra ham. Hvis deltageren er begyndt at ryge igen, kan du, med tilladelse fra deltageren, formidle dette 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. ■

**“ Du kan indlede mødet med at sige:**  
Vi begynder med en runde, hvor alle får mulighed for at sige lidt om, hvordan det går. Efter pausen skal vi se på mulige udfordringer fremover og på, hvordan I kan blive ved med at holde fast i at forblive røgfri på egen hånd. Vi skal også tale om nedtrapning af nikotinprodukter. Til sidst runder vi forløbet af og siger farvel til hinanden. ■

## 2. SIDEN SIDST

(ca. 30 min.)

Nu kender deltagerne efterhånden hinanden så godt, at du mere eller mindre kan lade dem gennemføre "Siden sidst" blot med igangsættende og uddybende spørgsmål. Under runden kan deltagerne fortælle, hvordan det går med rygestoppet, og hvad de særligt er optaget af for tiden, f.eks. "at finde sig selv som røgfri", at holde vægten, at håndtere følelser eller andet. Derudover kan du også i runden have opmærksomhed på deltagernes forventninger til tiden efter rygestoppet og f.eks. deres drømme og håb for fremtiden. Stil uddybende spørgsmål på baggrund af, at du nu kender deres forskellige udfordringer og muligheder.

**Du kan lade dig inspirere af følgende spørgsmål:**

- Hvordan går det med rygestoppet?
- Hvilke forandringer mærker du?
- Hvordan går det med (noget de har fortalt om tidligere/holde vægt/motion)?
- Hvordan har andre reageret på, at du nu har været røgfri i x dage?
- Hvad vil du sætte pris på om et halvt år ved stadig at være røgfri?
- Hvad er dine næste milepæle?
- Hvad er vigtigt for dig nu?

### 3. PAUSE

(ca. 10 min.)

### 4. VEDLIGEHOOLD RYGESTOPPET FREMOVER

(ca. 30 min.)

Når deltagerne om nogle måneder er kommet godt forbi rygestoppet, kan det for nogle være udfordrende at bevare motivationen. Det er blevet hverdag igen, og kampgejsten er måske lagt på hylden, fordi det for det meste går fint med ikke at ryge. Mange bliver her fristet til bare at ryge en enkelt cigaret. Ofte bliver det ikke ved det, og der er risiko for et tilbagefald. Hvis der indtræffer særlige omstændigheder som sygdom, skilsmisse, dødsfald, arbejdsløshed og lignende, kan det også for nogle udløse et tilbagefald.

Det er godt at tage den slags forhold op med deltagerne og derfor er formålet med øvelsen *Bliv på sporet* at forebygge et evt. tilbagefald. På den måde kan de i god tid forberede sig – og være klar til at møde eventuel modgang. Flere har måske allerede erfaringer fra tidligere tilbagefald. Og nogle en fornemmelse af, hvad de skal gøre for at undgå eller tackle oplevelser, som ellers ville udfordre rygestoppet. De kan planlægge et beredskab.

## ØVELSE:

### Bliv på sporet – trin for trin:

Tid: 30 minutter. 10 min. til introduktion af emnet og deltagerne input, 15 min. til brainstorm i plenum og 5 min. til individuel refleksion.

---

**Forberedelse:** Print arbejdsarket  
*Lommekort.*

**Redskaber:** Skriveredskaber.

---

Indled med at fortælle lidt om, at der altid kan komme udfordringer, og så er det godt at have tænkt igennem, hvordan man vil gribe det an.

Skriv eller tegn forskellige udfordringer på flipoveren, og lad deltagerne supplere.

Bed derefter deltagerne komme med forslag til, hvordan de ville kunne tackle udfordringerne. Uddel arbejdsarket til deltagerne, så de kan notere deres egne ideer.

Afslut med en stille stund, hvor deltagerne kan notere egne risikosituationer og løsningsforslag på arbejdsarket.

Hvis tiden tillader det, kan deltagerne hver især kort fortælle, hvad de har skrevet eller tegnet – til inspiration for de andre (i gruppen eller to og to).



## “ Du kan f.eks. indlede øvelsen med:

Om nogle måneder, når det er blevet hverdag ikke at ryge, kan man støde på situationer, hvor det kan være svært at holde gejsten og blive på sporet. Man kan let blive fristet til at tage en enkel, og der kan det være godt med en kærlig påmindelse om, hvorfor nu det var, at man stoppede. Som vi talte om sidst, kan det være en god idé at sætte kryds i kalenderen, f.eks. den dag du har været røgfri i tre måneder, så du husker at fejre det.

Ikke kun manglende gejst kan lede en på afveje. Også særlige omstændigheder som ferier og festlige begivenheder – eller det modsatte: skilsmisse, sygdom i familien eller andre livskriser – kan udfordre rygestoppet. Det kan være fristende at gribe til cigaretten som en trøstende ven eller trofast støtte i den usikre situation. Men det er ærgerligt, for reelt skaffer man sig jo bare endnu et problem på halsen. Det kan derfor være godt allerede nu at overveje, hvad man vil gøre i stedet.

Lad os først begynde med at få sat ord på nogle ting, som kan udfordre jer. Jeg har nævnt og tegnet et par stykker, men hvad tænker I, at I vil kunne komme ud for – enten i den nærmeste fremtid eller på længere sigt? ■

## 5. TRAP UD AF NIKOTIN-PRODUKTERNE

(ca. 15 min.)

Der er en risiko for, at nogle bliver langtidsbrugere af nikotinprodukter. Derfor er det vigtigt at sikre, at deltagerne får lagt en plan for, hvordan de trapper ud af nikotinen. Det overordnede mål for rygestopforløbet er, at deltagerne bliver røgfri og lærer at holde sig røgfri på egen hånd – uden medicinsk hjælp.

Nedtrapningen bør planlægges på et tidspunkt, hvor deltagerne begynder at kunne mestre en dagligdag uden at ryge, og hvor trangen til at ryge er aftaget. Det vil sige, at rygetrangen optræder sjældnere og mere situationsbestemt. Det er vigtigt, at deltagerne da har opbygget tillid til deres egne evner, så de kan se, at de kan håndtere rygetrangen på andre måder end med nikotinprodukter. Det nøjagtige tidspunkt for, hvornår den enkelte kan trappe ned, vil være forskelligt fra andres, men det anbefales, at deltagerne første gang efter fire til seks uger overvejer, om det er tid til at skære ned i nikotinforbruget. En del undersøgelser viser dog, at det ofte er mere hensigtsmæssigt at bruge nikotinprodukter i ca. tre måneder. (For opdateringer på området se: Patienthåndbogen på Sundhed.dk).

Nedtrapningen bør ideelt set foregå roligt over en periode på en til tre måneder – afhængigt af deltagerens konkrete situation. Som tommelfingerregel bør man ikke bruge nikotinprodukter længere end seks måneder, inklusive den periode, hvor man trapper ned.

Producenternes anbefalinger for nedtrapning står på produkternes indlægssedler. Metoden består i gradvist at nedsætte forbruget af nikotinprodukter til nul. Producenterne giver forskellige anbefalinger for de forskellige produkter. Som tommelfingerregel kan man sige, at man i løbet af ca. tre uger gradvist halverer sit forbrug. Alternativt kan man på en gang halvere sit forbrug og så fortsætte på den halve dosis i tre uger. I de følgende tre uger halverer man igen sit forbrug (gradvist eller på en gang), så man nu er nede på en fjerdedel af den oprindelige dosis. Når de seneste tre uger er gået, afsluttes brugen af nikotinprodukter helt.

Plasteret er et passivt produkt. Man sætter det på, og kroppen optager gradvist nikotinen gennem huden. Det er et af de eneste produkter, hvor der næsten ingen risiko er for langtidsbrug af nikotin. Det er sjældent, nogen vedligeholder afhængighed ved at have et nikotinplaster på. Ved at bruge mere aktive præparater, som f.eks. tyggegummi og mundspray, er det lettere at lære nye vaner og skabe en ny afhængighed. Derfor bør du altid anbefale deltagerne først at afvikle de aktive præparater. En undtagelse kan være inhalatoren, der heller ikke ser ud til at give samme risiko for langtidsbrug som de øvrige hjælpemidler.

Gør også deltagerne opmærksom på to af de hyppigste faldgruber i forbindelse med nedtrapning: underdosering og for tidligt ophør med brugen af produkter. En deltager, der er underdoseret, får for lidt nikotin i forhold til, hvad han plejede og kan derfor få abstinenser. Det får nogle til at begynde at ryge igen.

Nogle deltagere, som bruger nikotinprodukter, kan opleve så stor succes med at blive røgfri, at de beslutter sig for helt at undvære nikotinprodukter. Ofte fører det dog til, at abstinenserne igen melder sig – måske med fornyet styrke. Det kan få nogle til at opgive rygestoppet. Det kan derfor være en god idé at tale med deltagerne om disse faldgruber. På holdet sidder måske deltagere, som allerede har erfaringer med sådanne oplevelser.



Rådgivning og nikotinprodukter hjælper til at tackle rygetrang.

## ØVELSE:

### Nedtrapning: Viden og erfaringsudveksling trin for trin

Tid: 15 minutter. 10 min. til oplæg og diskussion og 5 min. til at udfylde arbejdsarket.

**Forberedelse:** Print arbejdsarket *Nedtrapning af nikotinprodukter*.

**Redskaber:** Skriveredskaber.

Introducer emnet og tag en snak i gruppen om, hvordan man kan trappe ud af nikotinbrug. I kan tage fat i nogle af disse emner:

- Det vigtige i at få lagt en god og realistisk nedtrapningsplan, så man ikke falder tilbage til at ryge
- Faldgruber i forbindelse med nedtrapning
- Deltagernes tidligere erfaringer med at trappe ned
- Deltagernes parathed til at trappe ned

Som en opsamling på emnet kan du give deltagere, der bruger nikotinprodukter, tid til at udfylde arbejdsarket. Deltagere, som ikke er parat til at vælge en dato inden for en måned efter rygestoppet, kan du hjælpe til at vælge en dato to eller tre måneder efter deres rygestopdato. De kan evt. med det samme sætte datoen ind i deres kalender på telefonen. Gør opmærksom på, at deltagerne altid kan få råd og vejledning på apoteket, hos Stoplinien eller hos deres egen læge, hvis de får behov for det.

## 6. MINDFULNESS

(ca. 5 min.)

Sæt mindfulness-øvelsen på 4 minutter på. Hvis der er tid, kan du vælge den på 10 minutter

## 7. AFRUNDING AF DAGEN OG AFSLUTNING PÅ FORLØBET

(ca. 25 min.)

Det er vigtigt at få rundet mødet af på en god måde og at anerkende det forløb, I har været igennem sammen, og det, som deltagerne hver især har bidraget med.

Du kan på forhånd have forberedt et par linjer om hver enkelt deltager, der beskriver nogle af de skridt, som deltagerne har taget på vejen mod et røgfrit liv – deres sejre og succeser, eller den måde, som de er gået til rygestoppet på. Du kan enten skrive det på små kort, som du kan give til deltagerne, eller du kan fortælle dem det i den afsluttende runde.





### **Afslutning af forløbet**

Begynd med – sammen med deltagerne – kort at opsummere de emner, som I har arbejdet med; især efter selve rygestoppet. Du kan evt. bede deltagerne forestille sig hvert møde som et kapitel i en bog og lade dem fortælle kapitlerne i overskrifter, mens du tegner eller noterer på flipoveren.

Lad herefter deltagerne sidde et par minutter og hver for sig tænke over, hvordan det har været at deltage i forløbet, og hvad de tager med sig herfra.

Afslut med en deltagerrunde, hvor alle kort fortæller, hvordan det har været, og hvad de tager med sig. Du kan med fordel lægge for med kort at fortælle, hvordan det har været for dig som rådgiver i denne gruppe, og evt. hvad deltagerne har lært dig.

**Hvis der er tid, og du finder det relevant, kan du igangsætte, uddybe og følge op med spørgsmål som f.eks.:**

- Fortæl om en god ting, som en i gruppen har inspireret dig til?
- Hvad vil være anderledes nu, hvor vi ikke længere mødes i gruppen?





- Er der noget af det, som gruppen har givet, f.eks. i form af opbakning, som du fremover kan få på en anden måde?
- Er der noget andet, du har lyst til at sige her i gruppen?

Uddel evt. et diplom til hver for deltagelse i forløbet (udfyldt med deltagernes navne) og ønsk hver enkelt tillykke.

Anbefal Stoplinien som en mulig støtte fremover. Evt. også andre tilbud – lokale såvel som elektroniske, f.eks. e-kvit, som kan følge den enkelte i op til et halvt år – hvis du skønner det relevant.

Aftal med deltagerne, at du giver dem et opkald om 14 dage for at høre dem, hvordan det går.

Tilbyd også deltagerne en opringning efter 3 måneder, og igen et halvt år efter rygestopet. Det har afgørende betydning for deltagernes fastholdelse, at de ved, der er en, der ringer. Hvis dine hold er registreret i Rygestopbasen, er det samtidig en mulighed at få foretaget den sidste opfølgning af Stoplinien.

Tilbyd dem igen et gavekort, som de kan give videre til andre.

Afslut mødet med at sige pænt farvel og ønsk deltagerne alt det bedste fremover.

BILAG

# OVERSIGT OVER ARBEJDSARK

1. Fremmøde, kulitemåling og nikotinprodukter
2. Kvit røgen i seks trin
3. Mine veje til røgfrihed
4. Vigtighed og tiltro
5. Nikotinens virkning
6. Rygehistorien
7. Nikotinabstinenser
8. Fagerströms test
9. Hvad udløser rygetrang?
10. Tag styringen
11. Svipser eller tilbagefald
12. Forebyg tilbagefald
13. Lommekort
14. Følelser og rygestop
15. God opbakning for mig er...
16. Nedtrapning af nikotinprodukter
17. Diplom
18. Gavekort





# Kvit røgen i seks trin



Bliver du forhindret i at komme, så giv altid din rådgiver besked.

Min rådgiver \_\_\_\_\_ Tlf. \_\_\_\_\_ Mailadresse \_\_\_\_\_

Tilmeld dig gratis e-kvit på [ekvit.dk](http://ekvit.dk) eller download programmet som app.



Ring gratis til stoplinen for rygestoprådgivning på 80 31 31 31 eller send en sms til 1231 med teksten "Rygestop", så bliver du ringet op af en rådgiver.

# Mine veje til røgfrihed





# Vigtighed og tiltro

På en skala fra 0-10, hvor 0 er slet ikke og 10 er højt:  
Hvor vigtigt vil du så sige, at det er for dig at blive røgfri?



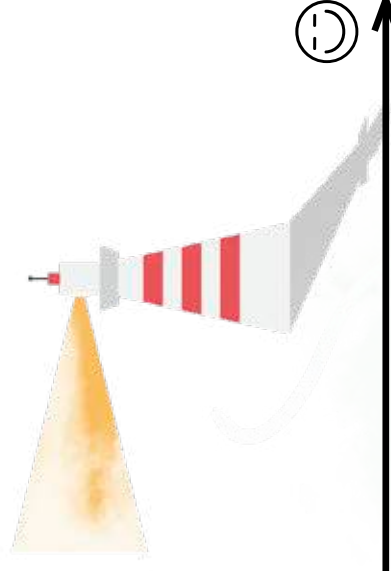
0



5



10



På en skala fra 0-10, hvor stor er din tiltro til, at du kan gennemføre rygestoppet?



0



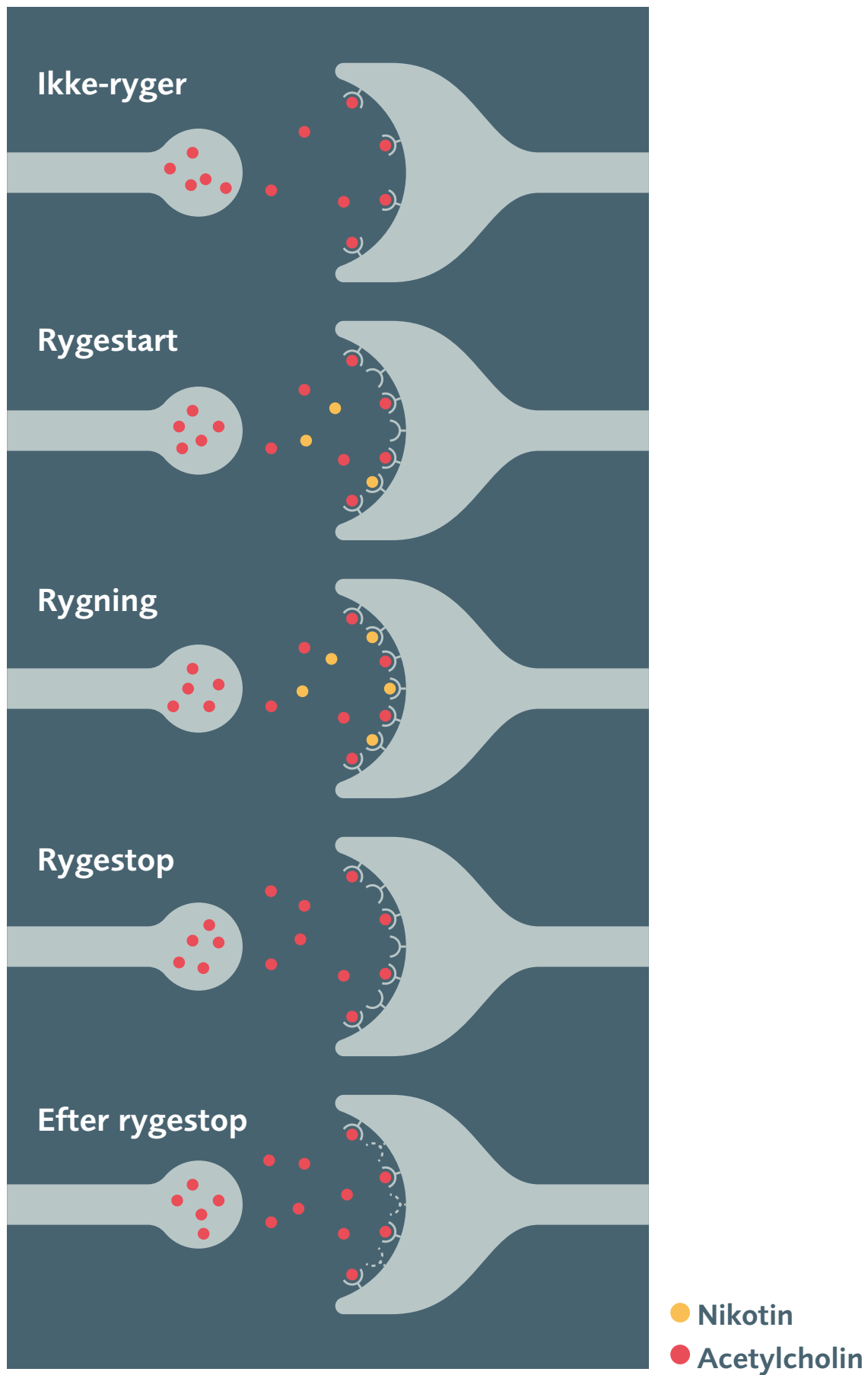
5



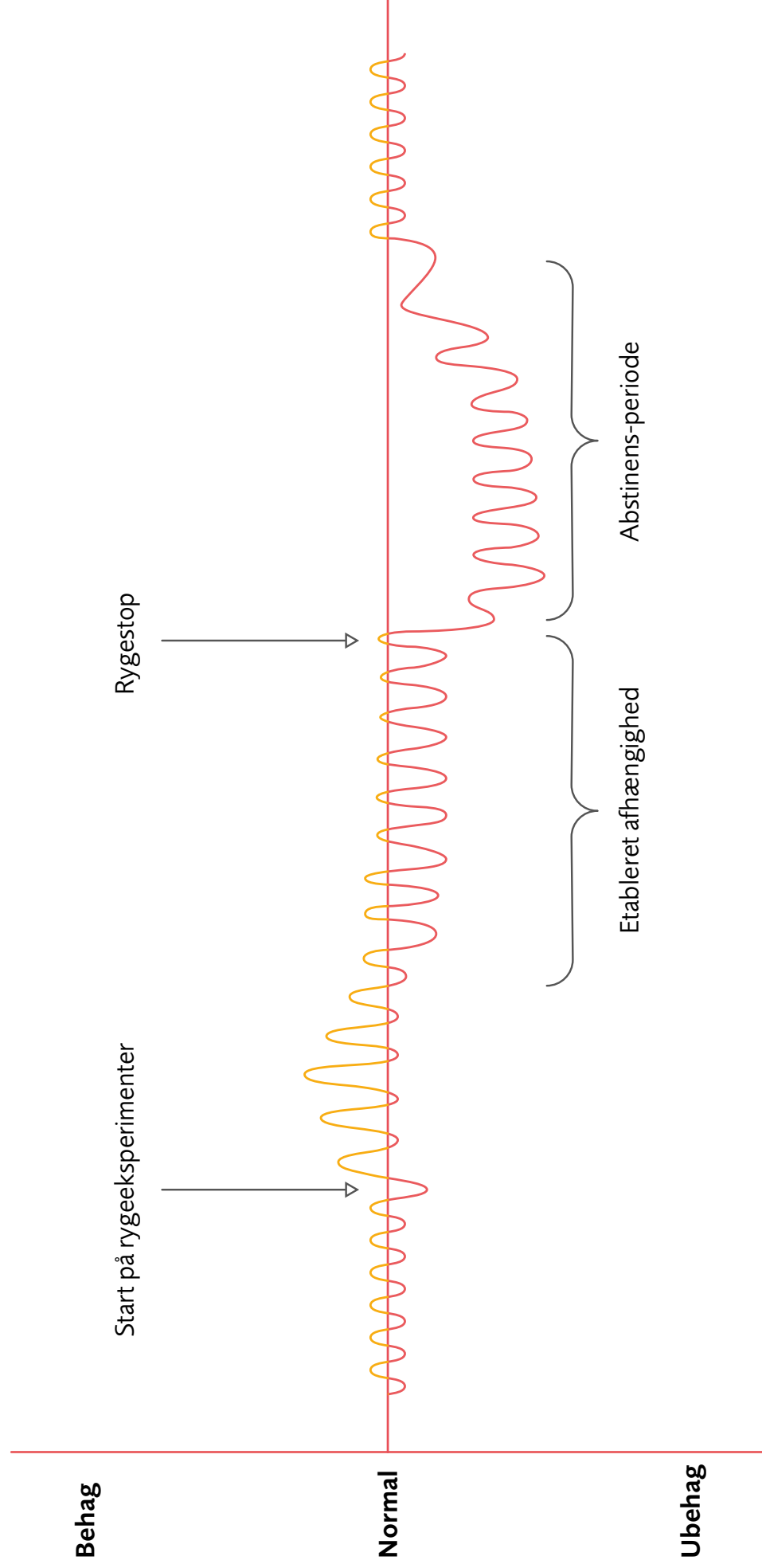
10



# Nikotinsens virkning



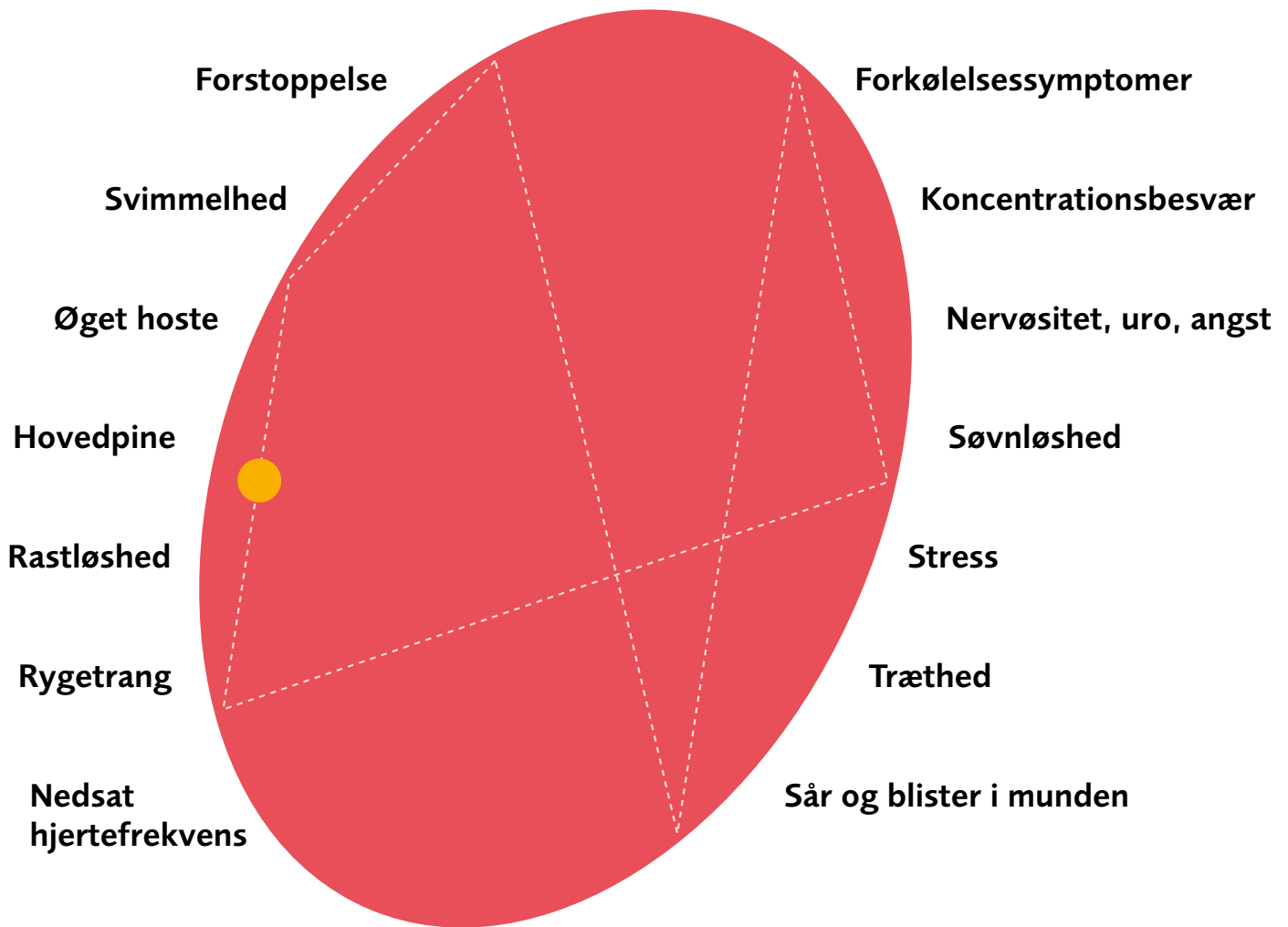
# Rygehistorien





# Nikotinabstinenser

Øget appetit eller vægtstigning



Humørsvingninger blandt andet i form af irritabilitet, frustration, vrede eller nedtrykt stemning

# Fagerströms test

1. Hvor lang tid går der, fra du vågner, til du ryger? Under 5 min. (3 point)  
6-30 min (2 point)  
31-60 min. (1 point)  
Over 60 min. (0 point) \_\_\_\_\_

2. Har du svært ved at lade være med at ryge, hvor det er forbudt? Ja (1 point)  
Nej (0 point) \_\_\_\_\_

3. Hvilken cigaret er sværest at undvære? Den om morgenen (1 point)  
En anden (0 point) \_\_\_\_\_

4. Hvor mange cigaretter ryger du dagligt? Mindre end 10 cig. (0 point)  
11-20 cig. (1 point)  
21-30 cig. (2 point)  
Mere end 30 cig. (3 point) \_\_\_\_\_

1 cigar = .4 cigaretter  
1 pibe = 3 cigaretter  
1 cerut = 3 cigaretter

5. Ryger du mere først på dagen end resten af dagen? Ja (1 point)  
Nej (0 point) \_\_\_\_\_

6. Ryger du også, når du er sengeliggende af sygdom? Ja (1 point)  
Nej (0 point) \_\_\_\_\_

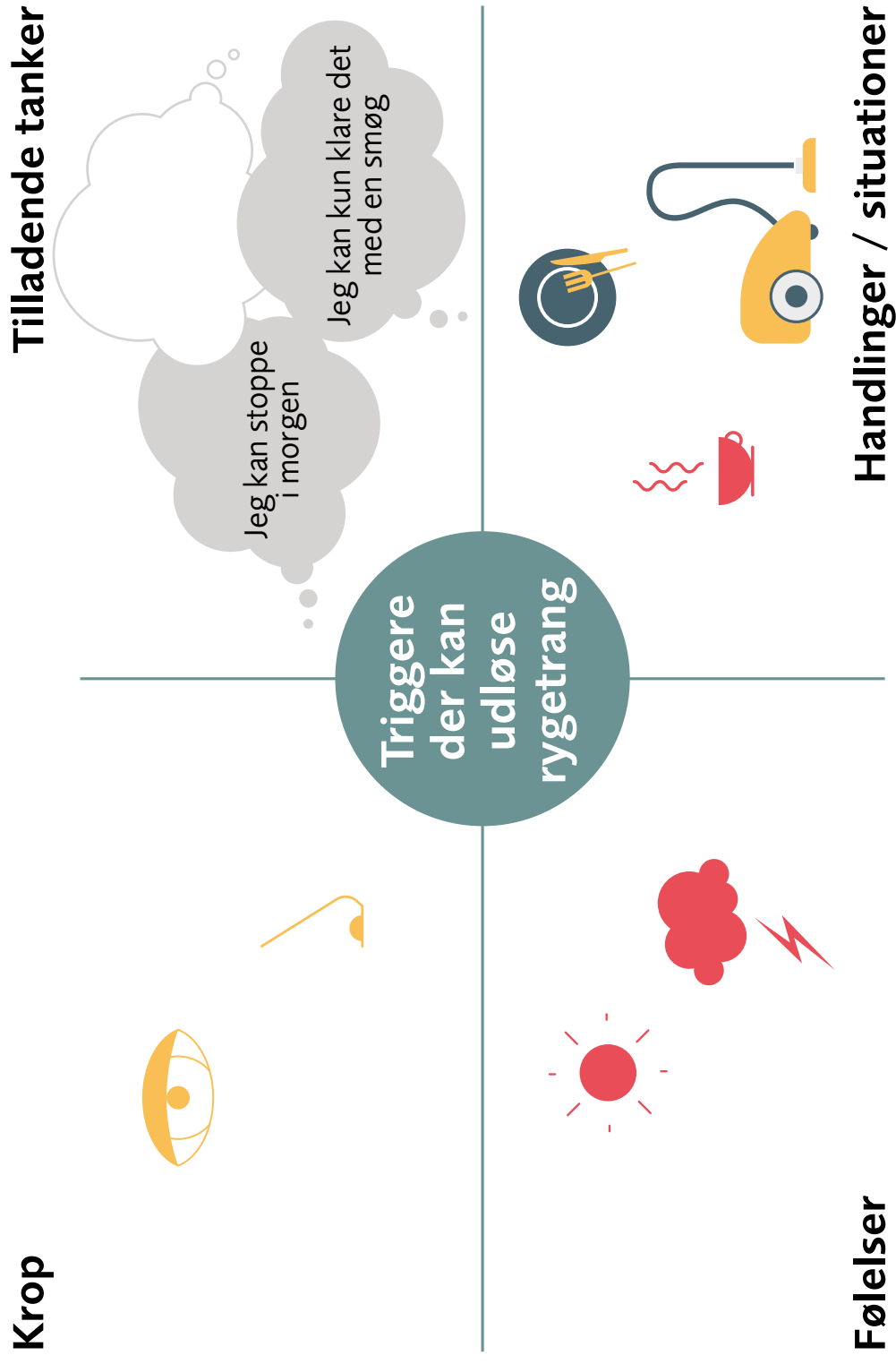
Samlet Fagerströms score (sum af spørgsmål 1-6): \_\_\_\_\_

## Produkttyper og deres anvendelsesområde efter Fagerströms pointskala

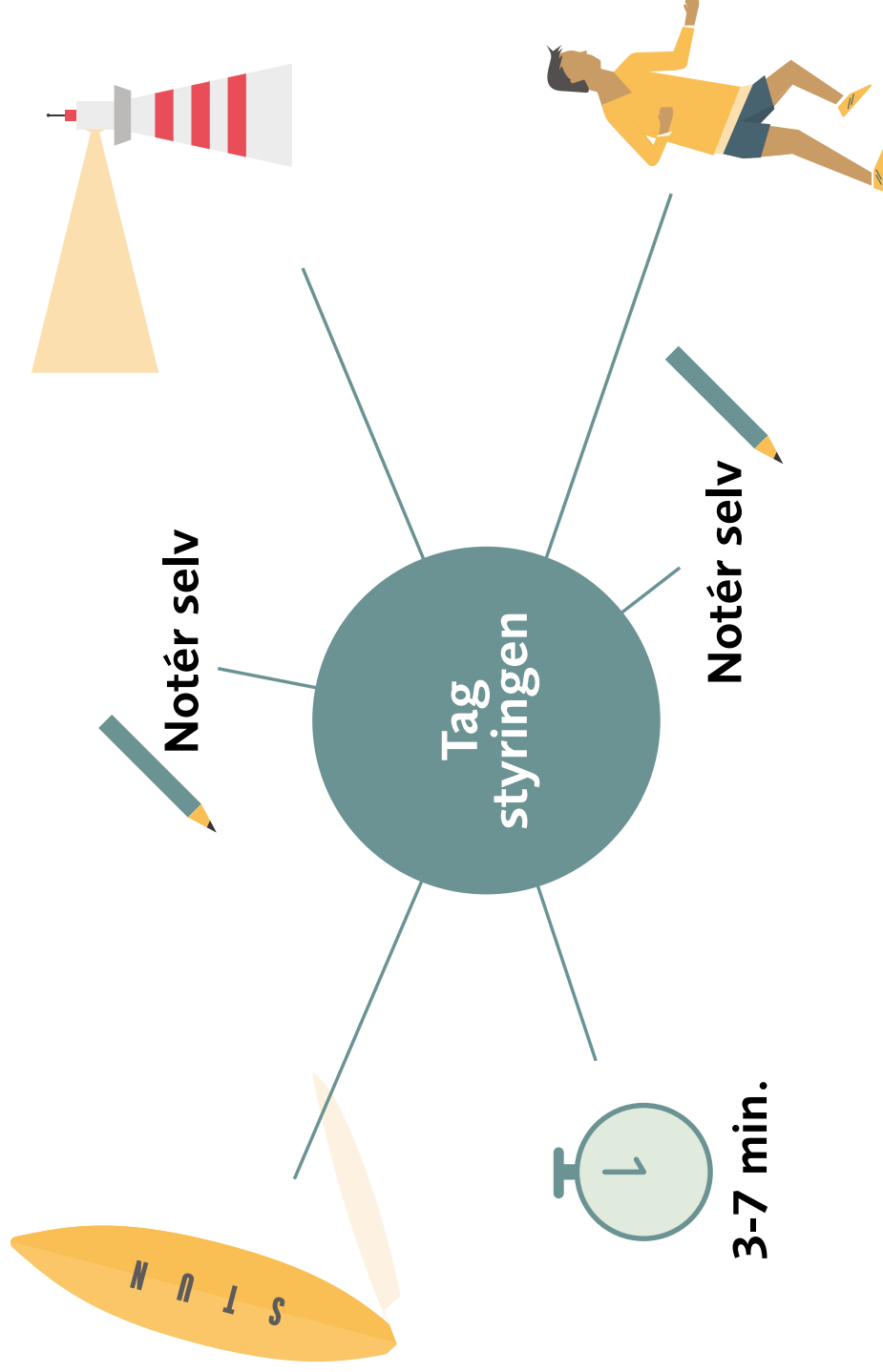
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Ingen	Helst ingen	Brug evt. <b>plaster</b>		Brug evt. <b>plaster</b>		Brug evt. <b>plaster</b>			
	eller begrænset brug af f.eks. <b>inhalator, microtabs, sugetabletter eller tyggegummi</b>	eller op til 12 doser af f.eks. <b>inhalator, microtabs, mundspray, sugetabletter eller tyggegummi</b>		plus 6-12 doser af f.eks. <b>inhalator, microtabs, mundspray, næsespray eller tyggegummi</b>		plus 10-12 doser af f.eks. <b>inhalator, microtabs, mundspray, næsespray eller tyggegummi</b>			
	<b>Mild afhængighed</b> Typisk mønster: 5-10 cigaretter 1-2 % kullite	<b>Moderat afhængighed</b> Typisk mønster: Op til 15 cigaretter 2-4 % kullite		<b>Stor afhængighed</b> Typisk mønster: 15-25 cigaretter 3-6 % kullite		<b>Meget stor afhængighed</b> Typisk mønster: 25-40 cigaretter 6-8 % kullite			

Det konkrete antal og styrken af produkterne skal dog afpasses efter graden af afhængighed, individuelle ønsker og behov

# Hvad udløser rygetrang?



# Tag styringen



# Svipser eller tilbagefald



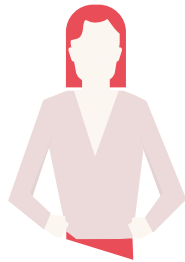
Tilbagefald



Svipser

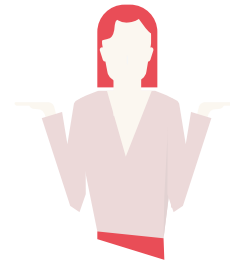


Alvorligt tilbagefald

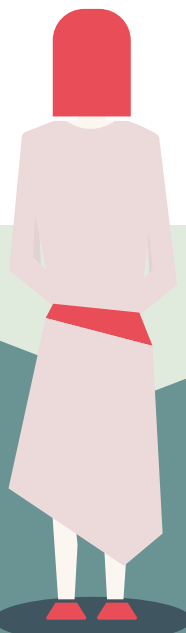


Hvad kan jeg lære?

Fortsætte?



For & imod





# Forebyg tilbagefald

**Forløbet kan se ud som følger:**

Tanker, følelser, kropslige fornemmelser eller situationer,  
der udløser rygetrang



Skal – skal ikke?



Manglende eller utilstrækkelige strategier til at undgå at ryge  
Forventningen om en kortsigtet effekt



"En enkelt skader ikke"



"Nu kan det hele også være lige meget"



Tilbagefald

**Et tilbagefald kan stoppes på alle niveauer**



# Lommekort

✂ Klip og del ud

## LOMMEKORT

Mine grunde til at forblive røgfri:

- 
- 



Når jeg står i denne situation og får det sådan her:

- 
- 
- 

Hjælper det mig at:

- 
- 
- 
- 

## LOMMEKORT

Mine grunde til at forblive røgfri:

- 
- 



Når jeg står i denne situation og får det sådan her:

- 
- 
- 

Hjælper det mig at:

- 
- 
- 
- 

## LOMMEKORT

Mine grunde til at forblive røgfri:

- 
- 



Når jeg står i denne situation og får det sådan her:

- 
- 
- 

Hjælper det mig at:

- 
- 
- 
- 

## LOMMEKORT

Mine grunde til at forblive røgfri:

- 
- 



Når jeg står i denne situation og får det sådan her:

- 
- 
- 

Hjælper det mig at:

- 
- 
- 
-



Røgfrit Liv  
kvit røgen i seks trin



Røgfrit Liv  
kvit røgen i seks trin



Røgfrit Liv  
kvit røgen i seks trin



Røgfrit Liv  
kvit røgen i seks trin



# Følelser og rygestop

✂ Klip og del ud

Tristhed

Andre  
følelser

Bekymring

Glæde

Irritation

Vrede

Kedsomhed

Anspændt-  
hed

**Kort med følelser**



**Kort med følelser**



**Kort med følelser**



**Kort med følelser**



**Kort med følelser**



**Kort med følelser**



**Kort med følelser**



**Kort med følelser**





# Følelser og rygestop

✂ Klip og del ud

Få et  
pusterum  
alene

Lav  
praktiske  
ting

Vær fysisk  
aktiv

Ånde-  
drætsøvelse

Andre  
muligheder

Snak om  
det med  
andre f.eks.  
Stoplinien

Få et kram,  
kys eller  
lignende

Tjek dine  
yndlings-  
sider på  
nettet

**Handlingskort**



**Handlingskort**



**Handlingskort**



**Handlingskort**



**Handlingskort**



**Handlingskort**



**Handlingskort**



**Handlingskort**

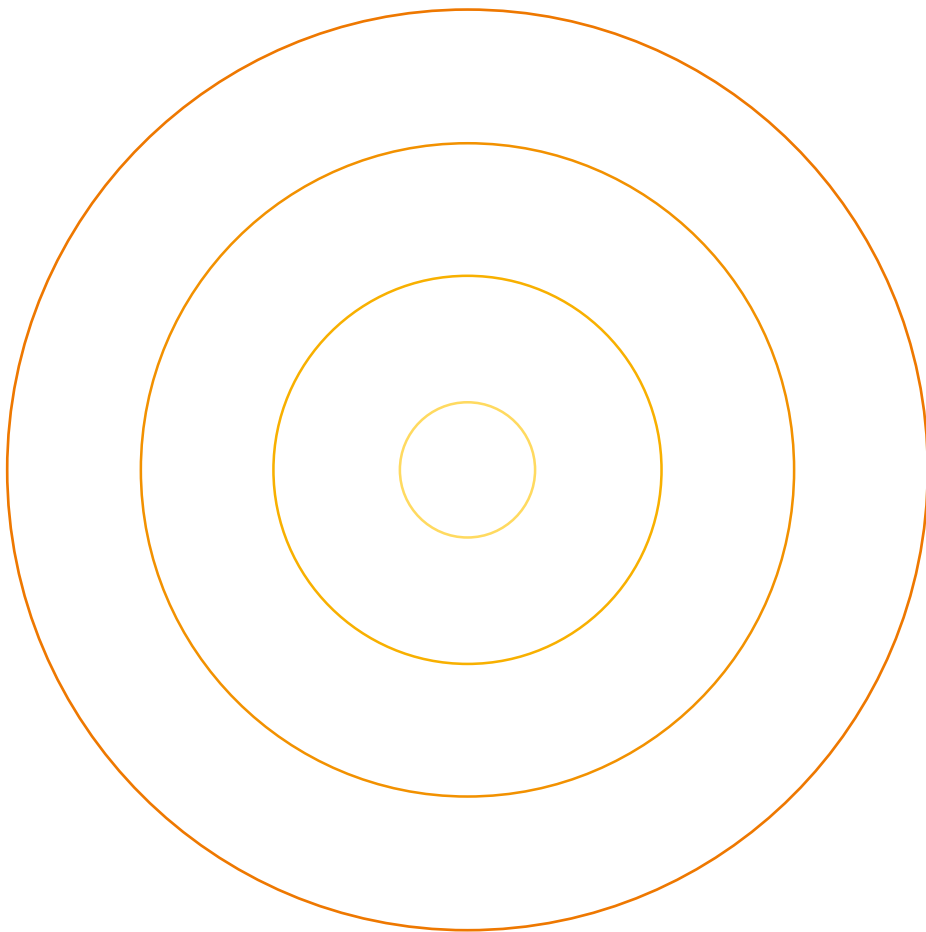


# God opbakning for mig er ...

God opbakning for mig er, når \_\_\_\_\_

---

Hvem/hvor kan jeg henvende mig til for at få hjælp og opbakning? \_\_\_\_\_



Når jeg oplever \_\_\_\_\_ vil jeg \_\_\_\_\_

---

# Nedtrapning af nikotinprodukter

## Parat – Ja

Jeg vil begynde min nedtrapning inden for fjorten dage:

Startdato for min nedtrapning: \_\_\_\_\_ dag d. \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_

Jeg vil halvere mit forbrug inden: \_\_\_\_\_ dag d. \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_

Jeg vil være nikotinfri: \_\_\_\_\_ dag d. \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_

Jeg vil trappe ned ved at:

---

---

## Parat – Ikke endnu

Dato om en måned, hvor jeg vil tage stilling til en nedtrapningsplan:

\_\_\_\_\_ dag d. \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_

**HUSK:**  
Du bør højst bruge  
nikotinprodukter i  
seks måneder



---

Signatur

# DIPLOM

for deltagelse i Røgfrit Liv



---

Har gennemført rygestopforløbet *Røgfrit Liv*

---

Rådgiver

---

Dato



# Gavekort



## GAVEKORT

Værdi af 10.000 kr

### DRØMMER DU OM ET RØGFRI LIV?

Dette kort giver dig gratis hjælp til rygestop

**Du kan indløse gavekortet på forskellige måder:**

1. Ring gratis til Stoplinien på 80 31 31 31. Her kan du få rådgivning eller blive tilmeldt et rygestopforløb i din kommune.
2. Send en sms med teksten "rygestop" til 1231, så bliver du ringet op af en rådgiver fra Stoplinien.
3. Kontakt en lokal rygestoprådgiver.

Du kan spare ca. 10.000 kr. på et år, hvis du bliver røgfri.

**PS. Vi ved, du kan!**





BILAG

# OVERSIGT OVER FAGLIG VIDEN TIL DELTAGERE

**FV 1** Planlæg de første røgfrie dage

**FV 2** Koffein

**FV 3** Nikotinprodukter

**FV 4** Mad og rygestop

**FV 5** Motion og rygestop

**FV 6** Hvor lang tid skal jeg bevæge mig?

**FV 7** Vægtændringer ved rygestop

**FV 8** Sundhed og rygestop

**FV 9** Stress og rygestop

# FV 1: PLANLÆG DE FØRSTE RØGFRIE DAGE

Det er en proces at stoppe med at ryge. Et rygestopforløb er ikke noget, der er klaret fra den ene dag til den anden. Det kan tage nogen tid at træde ind i en røgfri tilværelse. Der er mange ting, man skal lære at gøre anderledes. I den første tid efter rygestoppet kommer du i forskellige situationer, hvor du skal gøre noget andet, end du plejer. Der er godt at være forberedt på det.

## DU KAN LADE DIG INSPIRERE AF NOGLE AF DISSE METODER.

### 1) Du kan aflede din opmærksomhed

I rygestoppets første og mere "akutte" fase kan du håndtere rygetrangen gennem forskellige former for afledning. Rygetrang kommer ofte i bølger og varer som regel ikke mere end 3-7 minutter. Rygetrang kommer, om du vil det eller ej. Anerkend, at trangen er der, og:

- a) fortsæt derefter det, du er i gang med
- b) gør noget andet
- c) bevæg dig væk fra situationen eller
- d) skift fokus:

- Gå en tur
- Ring til en ven
- Tag en pudekamp

...

### 2) Du kan se det i et større perspektiv

Mind dig selv om, at det ikke er farligt, selv om det kan føles ubehageligt. Det er kun midlertidigt. Trangen går over igen. Det samme gør de følelser og tanker, som trangen vækker. Husk: Tanker er blot tanker. De kommer og går som skyer på himlen. Tænk på, hvordan du vil have det i morgen, hvis du ikke lader trangen bestemme.

### 3) Du kan gøre ting, som hjælper dig til at slappe af

Du kan vælge noget, som hjælper dig til at slappe af. Det kan f.eks. være:

- Tag et varmt bad
- Lyt til rolig musik
- Lav en mindfulness-øvelse fra e-kvit

...

### 4) Du kan sætte ord på

I relationer kan det være hjælpsomt for alle parter, hvis du får sat ord på din aktuelle oplevelse. Det kan f.eks. være irritation eller kort lunte pga. abstinenser og deraf følgende rygetrang. Det at sige det højt kan tage brodden af oplevelsen. Når først man får det sagt højt, kan det nogle gange blive nemmere at håndtere for en selv. Modparten kan også bedre tage hensyn, når han/hun forstår, hvad der er på færde.



## 5) Du kan surfe på rygetrangen – følge med i den

I stedet for at aflede dig selv fra ubehaget ved rygetrang, kan du lære at surfe på bølgen, fra den bygger op og topper, til den aftager. Du kan iagttage trangen i stedet for at handle på den. Hver cigaret, du ryger, er med til at vedligeholde din vane med at ryge (og derfor også rygetrangen).

Hver bølge af rygetrang, du kommer igennem, bringer dig et skridt tættere målet. Vanen udslukkes lige så langsomt. Og du vil føle dig bedre rustet til at håndtere næste bølge af rygetrang efter at have klaret denne omgang. Lidt som når du vælger ikke at klø på et myggestik, fordi du ved, at jo mere du klør, jo mere vil det klø bagefter.

### At surfe på trangen består af fire trin:

**Stop op og slap af.** Stop op, når du opdager den tiltagende bølge af rygetrang. Slap af og giv dig hen til oplevelsen – som en surfer gør. Hvis ikke han følger bølgens bevægelse, vil han blive smidt af brættet.

**Tillad.** Tillad trangen at være, som den er. Ligesom med bølgen på havet har du alligevel ingen kontrol over den. Prøv bare denne gang ikke at ignorere den – eller distrahere dig selv.

**Undersøg.** Undersøg trangen form og opbygning ved at undersøge den, fra den opstår, til den topper og falder igen. Læg mærke til de kropslige fornemmelser, tanker og følelser, som følger med.

**Noter.** Sig højt, eller noter dig blot mentalt, hvad du lægger mærke til fra øjeblik til øjeblik. F.eks.: "Lyst til at række ud efter pakken", "Uro i maven", Tanken: "En enkelt skader vel ikke", "Tristhed", "Irritation". Jo mere du kan lægge mærke til fornemmelserne, som de udfolder sig fra øjeblik til øjeblik, jo bedre bliver du i stand til at surfe på bølgen og lande, når den lægger sig igen.

Vores sind er ikke vant til at gøre dette, så det kræver lidt øvelse. Hvis du bliver distraheret eller opdager, at du er begyndt at tænke på noget andet, så vend blot tilbage til udforskningen ved at gentage spørgsmålet: Hvad sker der i min krop lige nu? Se, om du kan ride på bølgen af rygetrang helt til strandkanten.

Det er en god idé at begynde med små bølger, f.eks. de situationer, hvor du oplever mindre rygetrang, og langsomt træne op til at kunne surfe på større bølger af rygetrang. Jo mere du gør det, jo bedre vil du blive, og jo lettere vil det være.



## FV 2: KOFFEIN

Når du stopper med at ryge, skal du være særligt opmærksom på dit forbrug af kaffe, cola og andre energidrikke, der indeholder koffein.

Koffein omsættes hurtigere i kroppen hos mennesker, der ryger end hos mennesker, der ikke ryger. Når du stopper med at ryge, ændres kroppens omsætning af koffein i løbet af nogle få dage. Det betyder, at virkningen af koffein øges, hvis du fortsætter med at indtage samme mængde af koffein, som da du røg.

Denne pludselige overdosering af koffein kan opleves som nikotinabstinenser, hvor du føler rastløshed, oplever hovedpine, uro eller andet ubehag.

Hold derfor igen med koffeinholdige drikke, når du stopper med at ryge.



## FV 3: NIKOTINPRODUKTER

Nikotin er det stof, som skaber afhængighed. Når kroppen mangler nikotin efter rygestop, kan der komme abstinenser: Rygetrang, rastløshed, humørsvingninger, sult, søvnbesvær m.m. Nikotinprodukter kan dæmpe disse symptomer.

Hvis du vælger at bruge nikotinprodukter i begyndelsen af dit rygestop, kan du koncentrere dig om at arbejde med vanerne og de psykologiske og sociale sider af afhængigheden. Senere, når det går godt med at håndtere det, kan du begynde at trappe ud af nikotinprodukterne. Målet er at blive helt fri af nikotin.

### **Bivirkninger**

De nikotinprodukter, der er i fri handel, indeholder så små doser nikotin, at der ikke er risiko ved at bruge dem i en kortere periode, hvis du i øvrigt er rask. Det er ikke undersøgt, hvad et varigt forbrug gør ved helbredet. Risikoen ved at ryge videre er dog større end risikoen ved brugen af nikotinprodukter.

Eventuelle bivirkninger skyldes, at nikotin nedsætter blodomløbet i kroppen, virker lokalirriterende på slimhinder og er giftig i større doser. Hold en pause med produkterne, hvis du bliver utilpas, får kvalme, hjertebanken, svedeture, hovedpine, svimmelhed, opkastning eller diarré. Der er størst risiko for bivirkninger, hvis du både bruger nikotinprodukter og ryger samtidig. Det anbefales ikke.

Hvis du får anden medicin end nikotinprodukter, kan det være nødvendigt at justere din medicin i forbindelse med et rygestop. Rygning påvirker effekten af en række lægemidler. Polyaromatiske carbonhydrider i tobaksrøgen påvirker det mikrosomale enzymesystem i leveren, især CYP3A4- og CYP1A2-delen. Påvirkningen kan ændre koncentrationen af visse lægemidler. Selv et rygestop med forbrug af færre end 5-10 cigaretter dagligt kan gøre, at din medicindosis skal justeres. Visse sygdomme bedres efter rygestop, og det kan også gøre medicinjustering vigtig. Gå derfor til lægen og find ud af, om dosis skal justeres. Vær ekstra opmærksom på, hvordan din krop reagerer på nikotinprodukter, hvis du har hjerte-kar-sygdomme. Tal med lægen, inden du bruger produkterne.

Du kan læse mere om bivirkninger i Lægemiddelkataloget: [www.lmk.dk](http://www.lmk.dk)

### **Nedtrapning**

For mange er formålet med rygestoppet både at kvitte tobakken og slippe afhængigheden af nikotin. Hvis du bruger nikotinprodukter, risikerer du at fastholde afhængigheden af nikotin. Det er derfor vigtigt, at du sammen med din rygestoprådgiver laver en plan for nedtrapning. Brugen af nikotinprodukter i forbindelse med et rygestop bør ikke stå alene. For at du kan blive i stand til at holde dig røgfri, når du stopper med at bruge nikotinprodukter, er det vigtigt, at du også arbejder på at bryde afhængigheden på andre måder.

Hvis du anvender anden medicin end nikotinprodukter, tal med din læge når du begynder at nedtrappe nikotinprodukterne, da der kan være behov for at justere din medicin.

## FV 4: MAD OG RYGESTOP

Når du stopper med at ryge, vil du forbrænde lidt færre kalorier, end mens du røg (ca. 200 kalorier mindre om dagen). Det betyder, at du vil tage et halvt kilo på om måneden i ca. seks måneder, hvis du fortsætter med at spise og bevæge dig, nøjagtig som du plejer. Cirka 80 procent af alle, der stopper med at ryge, tager mellem tre og seks kilo på. Nogle tager mere på, men der er også er nogle, som taber sig.

### Det du spiser

Når du stopper med at ryge, kan du føle dig mere sulten, end du før har gjort. Det skyldes, at kroppen ikke længere får tilført nikotin, som får blodsukkeret til at stige, hvilket giver en fornemmelse af mæthed. I abstinensperioden vil dit blodsukker derfor være lidt lavere, end det var, mens du røg. Det er det, der kan give sultfornemmelse og trang til søde sager.

Hvis du ønsker at tage så lidt på som muligt i forbindelse med rygestoppet, kan du følge de 10 officielle kostråd. Dem kan du finde på nettet, f.eks. her: [www.altomkost.dk/raad-og-anbefalinger/de-officielle-kostraad](http://www.altomkost.dk/raad-og-anbefalinger/de-officielle-kostraad)

Det er godt at vide, hvad man skal spise mest af, begrænsede mængder af, kun lidt af – eller helt skal undgå. Det kan listen herunder hjælpe dig med.

### 1. Spis mest

- Rugbrød
- Fedtfattigt pålæg (maks. 10 % fedt)
- Grovknækbrød
- Al frugt
- Alle grøntsager
- Kartoffler
- Lyst kød (maks. 10 % fedt)
- Mælkeprodukter (maks. 2 % fedt og uden tilsat sukker)
- Havregryn
- Mysli (maks. 6 % fedt og uden tilsat sukker)

## 2. Spis begrænsede mængder

- Pasta (en halv tallerken) – vælg fuldkornspasta\*
- Ris (en halv tallerken) – vælg fuldkornsrís\*
- Hvidt brød eller boller – maks. 2 skiver/stk. pr. dag\*
- Tørret frugt

\*Du kan spise mere, hvis du vælger groft brød, grovpasta og brune ris.

## 3. Spis og drik kun meget lidt – eller undgå helt

- Kager
- Smør
- Slik
- Sukker
- Fed dressing
- Chips
- Opbagt sovs
- Alkohol
- Sodavand

## HOLD VÆGTEN EFTER DIT RYGESTOP

### Bestem dig for kun at have det i huset, som du ønsker at spise

Det er nemmest at styre, hvad du spiser, hvis der kun er det i huset, som du ønsker at spise. Afskaf chips-, slik- og kagedepoter. Du kan altid købe en lille portion af noget sødt, hvis du bliver meget trængende en dag. Sørg altid for at have frugt og grøntsager i huset, som du kan spise uden for måltiderne, når du bliver sulten.

### Når du er færdig med et måltid

Når du er færdig med et måltid, tænker du måske i begyndelsen af rygestoppet på en cigaret. I stedet for at ryge kan du:

- Tage ud af bordet
- Vaske op med det samme
- Lave en kop te
- Gå i gang med noget, du har lyst til

### Når du har spist, men stadig har lyst til noget at putte i munden

I den første periode efter rygestoppet kan du indimellem få lyst til noget sødt, selvom du ikke rigtig er sulten. Du kan vælge at gøre noget andet for at aflede tankerne, surfe på trangen, eller du kan i stedet for kager, chips og is spise:

- Din yndlingsfrugt
- En gulerod
- Et stykke groft knækbrød
- En pastil
- Eller tygge almindeligt tyggegummi





### **Når du hygger med venner og familie**

Når du skal hygge sammen med venner og familie, har I måske nogle traditioner med at spise kager, slik og desserter. Hvis du har brug for alternativer i de situationer, kan du:

- Selv medbringe frugt, hvis du spiser hos andre
- Lave frugt-smoothies til dessert
- Servere små portioner
- Nyde lidt, men godt
- Drikke dansk vand med brus og en skive citron
- Begrænse alkoholindtaget, da det i sig selv giver mange ekstra kalorier og desuden stimulerer appetitten.

Når du begynder at købe anderledes ind, end du plejer, synes du måske, at dine nye indkøb virker dyre. Men lad det ikke afholde dig fra at købe noget lækkert pålæg, dine yndlingsgrøntsager eller yndlingsfrugter. Du sparer mange penge både ved ikke at ryge og ved at købe færre chips, kager, sodavand, øl og vin, end du plejer. Derfor har du råd til at forkæle dig selv på en ny måde.



## FV 5: MOTION OG RYGESTOP

Når du stopper med at ryge, kan du opleve abstinenser, fordi din krop ikke længere får nikotin. Abstinenssymptomerne skyldes en ubalance i nervesystemet i forbindelse med ændringerne ved rygestopet. De aftager som regel gradvist efter tre til fire uger. Imens abstinenserne står på, kan du f.eks. opleve rygetrang, irritabilitet, rastløshed, tristhed, stress, søvnløshed, sult eller forstoppelse. Motion og bevægelse kan være med til at mindske abstinenserne, give bedre humør og bedre søvn, mindske stressfølelse og forebygge vægtøgning.

### **Hvorfor mindsker motion abstinenssymptomer?**

Abstinenserne skyldes ubalancer i hjernens kemiske signalstoffer, fordi hjernen gennem længere tid har fået tilført nikotin og denne tilførsel nu stopper. Nogle af de signalstoffer, som er ude af balance, er blandt andet noradrenalin, dopamin og serotonin. Hvis du motionerer, frigiver kroppen netop disse signalstoffer. De giver en følelse af velbehag og glæde. Jo højere intensitet motionen har, desto flere stoffer frigives, og desto mildere vil abstinenserne føles. Begynd altid med at motionere ud fra dit eget niveau og din kondition, så du ikke får skader.

### **Motion kan få dig i godt humør**

Motion øger frigivelsen af belønningsstoffer i hjernen. Disse stoffer styrer bl.a. vores humør, stressniveau, motivation, energiniveau og koncentration. Motion giver dig overskud til at finde på noget andet end at ryge, når du føler dig fristet.

### **Motion kan mindske stressfølelse**

Fysisk aktivitet nedsætter mængden af stresshormoner. På den måde øges din stresstærskel, så du kan udholde mere uden at blive stresset. Samtidig frigøres der naturlige endorfiner, som giver dig en oplevelse af velbehag og glæde. Endorfiner findes altid i kroppen, og fysisk aktivitet øger mængden af dem.

### **Motion kan forbedre din søvn**

Når du har dyrket motion, går musklerne i hvilefase; det får kroppen til at slappe bedre af. Du bliver naturligt træt, når du har brugt kroppen. Det anbefales dog ikke at dyrke hård motion op til tre timer før du skal sove. Gør du det, omstilles stofskiftet nemlig, så der udskilles signalstoffer, der "vækker" kroppen, hvilket gør det svært at sove bagefter.

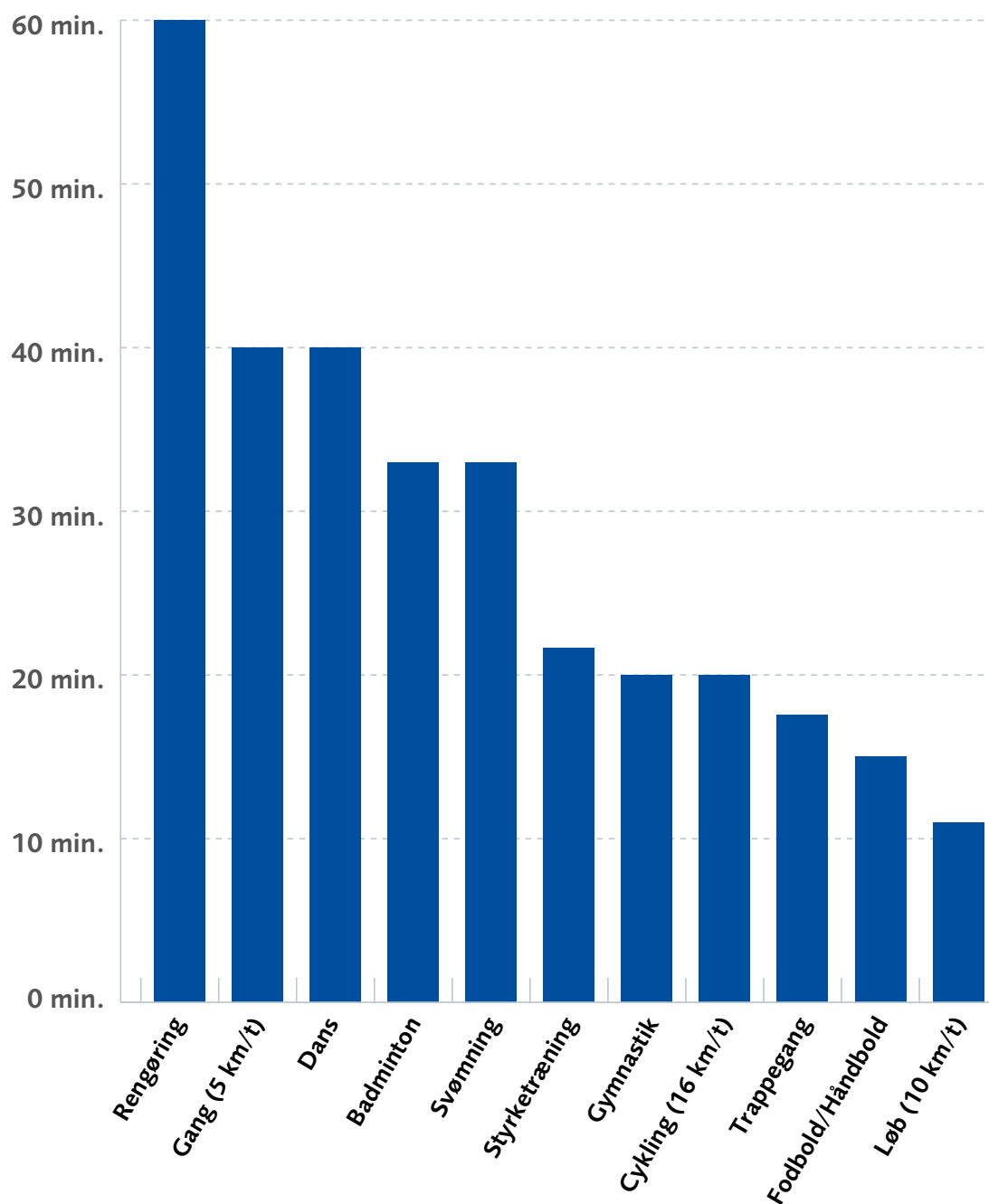
### **Motion kan forebygge, at du tager på i vægt**

Når du er stoppet med at ryge, kan du føle dig mere sulten, end du plejer. Du kan få mere lyst til mad og slik. Sulten er et symptom, som hænger sammen med abstinenserne. 30 til 60 minutters motion om dagen forbedrer din appetitregulering, så du lettere kan mærke, hvornår du er sulten, og hvornår du er mæt.

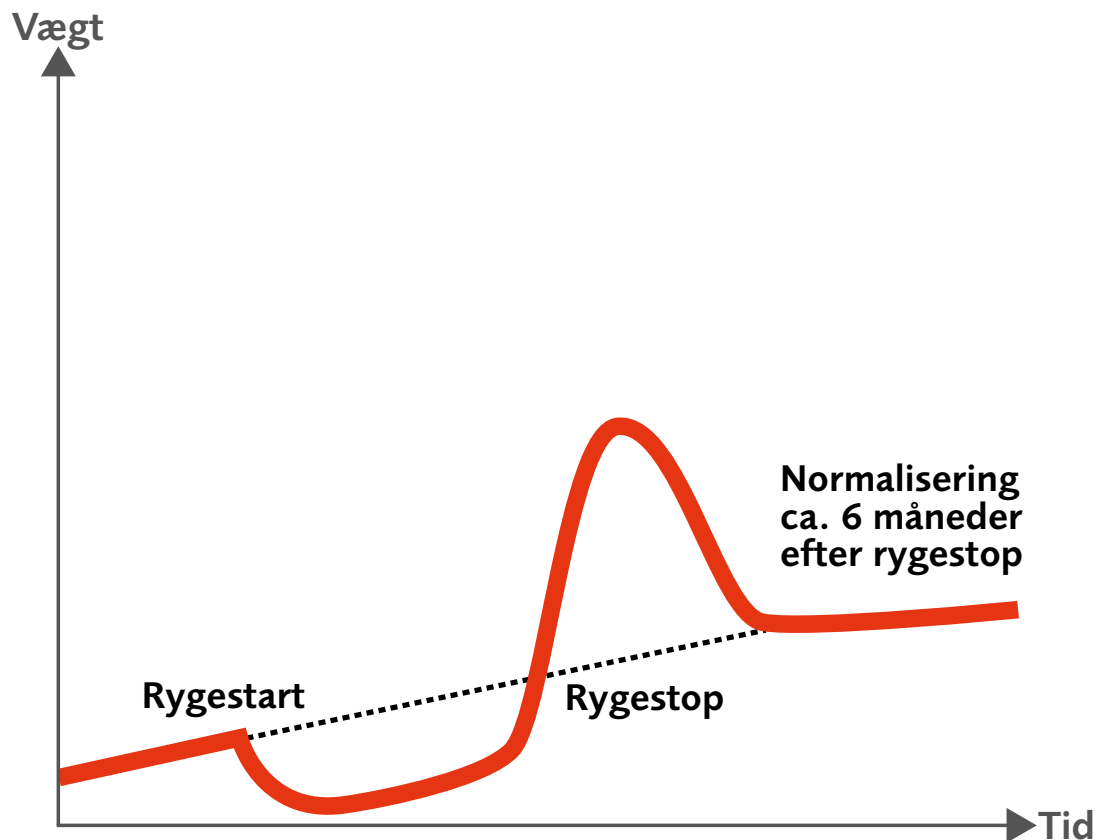
Når du motionerer, forbrænder du desuden mere energi. På den måde kan regelmæssig motion være med til at forebygge uønsket vægtstigning.

## FV 6: HVOR LANG TID SKAL JEG BEVÆGE MIG?

Ryger du 20 cigaretter om dagen, forbrænder du automatisk 200 kalorier ekstra.  
For at forbrænde 200 kalorier skal du yde lidt mere:



## FV 7: VÆGTÆNDRINGER VED RYGESTOP



Over tid vil vægten øges en smule, da fedtmassen øges med alderen.  
Når man ryger, forbrænder kroppen ekstra kalorier, hvilket vil medføre vægttab.  
Ved rygestop vil vægten derfor øges, da den ekstra forbrænding ikke længere sker.  
Efter ca. 6 måneder som røgfri, vil vægten normaliseres.

## FV 8: SUNDHED OG RYGESTOP

Rygestop er altid en gevinst for din sundhed. Det er aldrig for sent at holde op med at ryge – heller ikke selvom du har røget i 30-40 år. Jo tidligere i livet du stopper, jo større er gevinsten. Nogle af gevinsterne ved at stoppe kommer hurtigt, mens andre først viser sig efter mange år.

**Kondition:** Din kondition bliver hurtigt forbedret. Det skyldes, at tobaksrøg indeholder kulilte, som fortrænger ilten fra de røde blodlegemer. Efter blot 12 timer er blodets indhold af kulilte fra cigaretterne ude af kroppen. Din kondition forbedres mærkbart, fordi du har mere ilt.

**Smags- og lugtesans:** Tobaksrøgen indeholder over syv tusind kemiske stoffer. En del af disse stoffer ødelægger smags- og lugtesansen. Når du stopper med at ryge, vil du opleve, at din evne til at lugte og smage bliver bedre.

**Hoste:** Lungerne renses af små fimrehår, som fejer irriterende og skadelige partikler ud. Tobaksrøgen ødelægger fimrehårene, så de ikke længere kan beskytte lungerne mod partikler og man får "rygerhoste". Men allerede efter en måned kan du opleve, at vejrtrækningen bliver bedre, og hosten mindskes.

**Blodomløb:** Dit blodomløb forbedres allerede efter få uger, og du får en sundere kulør.

**Risiko for hjerte-kar-sygdomme:** Allerede 20 minutter efter du har slukket den sidste cigaret, falder hjertefrekvens og blodtryk mod mere normale værdier. Blodpladernes antal og størrelse normaliseres. Deres tendens til at klumpe sammen mindskes, og risikoen for blodprop bliver mindre. Efter et år er risikoen for hjertekramper og blodprop halveret. Efter 15 år er risikoen for hjertekramper og blodprop den samme som hos ikke-rygere. Risikoen for slagtilfælde (blodprop i hjernen) er efter 5-15 år den samme som hos ikke-rygere

**Kræft:** Kræft udvikles langsomt. Der går tid, fra man udsættes for et giftstof, til kræften giver symptomer. Efter rygestoppet vil din risiko for en række kræftformer være mindre, end hvis du røg. Lungekræft er den hyppigste tobaksrelaterede kræftform. Når du stopper med at ryge, vil risikoen for lungekræft gradvist aftage, og efter 10 år er risikoen halveret, sammenlignet med fortsat rygning.

**Lungefunktion:** Du har muligvis tabt noget af din lungefunktion i løbet af de år, du har røget. Lungefunktionen falder altid lidt med alderen, men hos mennesker, der ryger, går det hurtigere. Efter et rygestop vil din lungefunktion fremover kun falde i normalt tempo. Den tabte lungefunktion kan du ikke genvinde, men hvis du begynder at være mere fysisk aktiv, kan du udnytte den tilbageværende lungefunktion bedst muligt.

# KROPPEN FÅR DET HURTIGT BEDRE

<b>EFTER 20 MINUTTER</b>	Blodtryk og puls normaliseres.
<b>12 TIMER</b>	Konditionen bliver bedre. Der er mere ilt i kroppen, fordi dit kulilteniveau igen er normalt.
<b>2-12 UGER</b>	Dit kredsløb forbedres.
<b>1-9 MÅNEDER</b>	Hosten mindskes, og vejrtrækningen forbedres.
<b>1 ÅR</b>	Din risiko for hjertekramper og blodprop er halveret i forhold til, hvis du fortsat røg.
<b>5 ÅR</b>	Din risiko for slagtilfælde (blodprop i hjernen) falder til samme niveau som hos en person, der ikke ryger efter 5-15 år.
<b>10 ÅR</b>	Risikoen for lungekræft er halveret i forhold til, hvis du fortsat røg. Risikoen for kræft i mundhulen, halskræft, kræft i spiserøret, blærekræft, livmoderhalskræft og kræft i bugspytkirtlen er faldet.
<b>15 ÅR</b>	Risikoen for hjertekramper og blodprop i hjertet er normal og som hos en person, der ikke ryger.



## FV 9: STRESS OG RYGESTOP

Nogle oplever en følelse af stress, når de stopper med at ryge. Det skyldes, at kroppen udskiller stresshormon, når den ikke længere får den mængde nikotin, som den plejer. Stress er altså et abstinenssymptom. Hvis du oven i købet har været vant til at tage en cigaret for at berolige dig selv i stressede situationer, kan du føle, at du nu mangler metoder til at dæmpe din stress med.

### At klare stress i abstinensperioden uden at ryge

Her er fire gode råd til at klare stress i abstinensperioden uden at ryge:

- Vær fysisk aktiv i løbet af dagen. Fysisk aktivitet nedsætter mængden af stresshormon i blodet. Fysisk træthed gør dig afslappet på en behagelig måde og dæmper uro og rastløshed i kroppen.
- Hold igen med kaffe, alkohol og søde sager i store mængder, da alle former for stimulanser kan forværre stressfølelsen i kroppen.
- Spis når du føler sult. Undgå sukkerholdige produkter fordi du hurtigt bliver sulten igen. Sørg for at få både væske og pauser i løbet af dagen samt tilstrækkelig hvile og søvn.
- Benyt dig af afspændingsøvelser, mindfulness og åndedræts teknikker. De får musklerne i kroppen til at slappe af og virker beroligende. Mængden af stresshormon i blodet kan sænkes gennem afspænding.

### At klare stress i livet uden at ryge

Når du er kommet igennem abstinensperioden, vil dit liv selvfølgelig ikke altid være uden stress. Alle mennesker kan indimellem føle sig stressede. Hvis du konstant føler dig stresset, er det en god idé at tale med din læge om, hvad der er af muligheder for at få hjælp.

### Her er fire råd til almindelig stresshåndtering:

- Find ud af, hvad der udløser stress hos dig (f.eks. arbejdsmængde, relationer, økonomi, boligforhold, helbred).
- Identificer, hvilke behov du har, og tag affære (f.eks. mere fritid, at få løst konflikter, at tale med nogen, der lytter, og fortælle, hvordan du har det).
- Fortæl andre, hvad du kan og ikke kan.
- Tal med din partner, venner eller kolleger og find ud af, hvem der kan hjælpe, støtte og evt. aflaste dig.

Læs mere om forebyggelse og håndtering af stress i Sundhedsstyrelsens pjece:

*Kender du til stress? Sådan kan du gøre noget ved det.*

BILAG

# OVERSIGT OVER FAGLIG VIDEN TIL RÅDGIVERE

- FVR 1** Champix® (Vareniclin)
- FVR 2** Zyban® (Bupropion)
- FVR 3** Supplerende hjælp
- FVR 4** Kort om rygetrang – baggrundsviden til filmen
- FVR 5** Røgens indhold
- FVR 6** Sygdom og rygning
- FVR 7** Graviditet og rygning
- FVR 8** Baggrundsviden om abstinenser
- FVR 9** Rygestopmetoder
- FVR 10** E-cigaretter
- FVR 11** Kuliltemåling – vejledning
- FVR 12** Idékatalog til abstinenshåndtering
- FVR 13** Råd til borgeren – brug hænderne til noget
- FVR 14** Afledningsteknikker
- FVR 15** Baggrundsviden om følelser og rygestop
- FVR 16** Nikotin får blodsukkeret til at stige
- FVR 17** Snus og tyggetobak

## FVR 1: CHAMPIX® (VARENICLIN)

Champix er en tablet, som virker ved at reducere rygetrangen og mindske abstinenserne ved et rygestop. Det virksomme stof i pillen er vareniclin. Stoffet virker ved at binde sig til receptorerne på hjernens nerveceller, som ellers ville påvirkes af nikotin. Det forhindrer nikotin i at binde sig til receptorerne, og det bevirker, at man ikke får samme fysiske nydelse ved at ryge, og det mindsker abstinenser ved rygestoppet. Champix er den første tablet, som er udviklet specielt til rygestop.

### De hyppigste bivirkninger og symptomer

<b>MEGET ALMINDELIGE (&gt;10 %)</b>	Abnorme drømme, Hovedpine. Kvalme. Nasopharyngitis. (løbenæse) Søvnløshed.
<b>ALMINDELIGE (1-10 %)</b>	Abdominalsmerter, Diarré, Dyspepsi, Flatulens (prutten), Gastro-øsofageal refluks (sure opstød), Meteorisme (oppustethed), Mundtørhed, Obstipation (forstoppelse), Opkastning, Smagsforstyrrelser, Tandsmerter. Artralgi (ledsmerter), Myalgi (muskelsmerter), Rygsmerter. Dyspnø (forpustethed), Sinuitis (bihulebetændelse). Leverpåvirkning. Somnolens (søvntrang). Svimmelhed, Træthed. Hudkløe, Hududslæt. Infektion i øvre luftveje. Nedsat appetit, Øget appetit. (begge dele) Vægtøgning.

Champix interagerer ikke med andre lægemidler, men det øger effekten af alkohol.

### Anbefalinger

Ifølge Indsatser for Rationel Farmakoterapi under Sundhedsstyrelsen anbefales Champix nu på linje med nikotinprodukter og Zyban. Man anbefaler ikke Champix til gravide eller ammende.

Champix kan have alvorlige bivirkninger og er derfor receptpligtigt og fås gennem lægen. Det skal tages i form af to tabletter dagligt i 12 uger.

Da ovenstående ikke er udtømmende, anbefaler vi, at du for yderligere viden læser mere i lægemiddelkataloget på: [www.lmk.dk](http://www.lmk.dk) eller på Sundhedsstyrelsens hjemmeside under Indsatser for Rationel Farmakoterapi på: [www.sst.dk/da/rational-farmakologi](http://www.sst.dk/da/rational-farmakologi)

## FVR 2: ZYBAN<sup>®</sup> (BUPROPION)

Zyban er en depottablet, der virker ved at reducere rygetrang og mindske abstinenser ved et rygestop. Det virksomme stof i pillen er bupropion, men den sælges under navnet Zyban. Depottabletten indeholder ingen nikotin. Det virker muligvis ved at genoptage signalstoffer (noradrenalin og dopamin) i området, hvor nerver udveksler kemiske stoffer (synapser) i det limbiske system, men anden virkningsmekanisme er også mulig. Stoffet bupropion påvirker de processer i hjernen, som normalt aktiveres ved abstinenser. Bupropion blev oprindeligt udviklet og godkendt til behandling af depression, men det viste sig, at en del af forsøgspersonerne holdt op med at ryge. Zyban er godkendt til tobaksafvænning.

### De hyppigste bivirkninger og symptomer

<b>ALMINDELIGE (1-10 %)</b>	Abdominalmerter, Kvalme, Mundtørhed, Obstipation, Opkastning, Smagsforstyrrelser. Agitation (øget emotionel påvirkning og rastløsning), Angst, Depression, Koncentrationsbesvær, Søvnløshed. Allergiske reaktioner (herunder urticaria – allergisk udslæt). Feber, Svimmelhed. Hovedpine, Tremor (rystebevægelser). Øget svedtendens.
<b>IKKE ALMINDELIGE (0,1 -1 %)</b>	Hypertension. Konfusion (forvirring). Synsforstyrrelser. Tinnitus.

### Anbefalinger

Ifølge Indsatser for Rationel Farmakoterapi anbefales Zyban nu på linje med nikotinprodukter og Champix (Vareniclin). Zyban frarådes dog, hvis man tidligere har haft krampeanfald, har epilepsi, nedsat leverfunktion, er gravid eller lider af en spiseforstyrrelse. Dertil skal man være opmærksom på, at Zyban kan interagere med en række andre lægemidler.

Da Zyban kan have alvorlige bivirkninger, er det receptpligtigt og fås gennem lægen. Det ordineres normalt til ca. to måneder, og der er derfor ikke nogen risiko for et varigt forbrug. Deltagerne begynder at bruge Zyban ca. en uge inden, de stopper med at ryge.

Da ovenstående ikke er udtømmende, anbefaler vi, at du for yderligere viden læser mere i lægemiddelkataloget på: [www.lmk.dk](http://www.lmk.dk) eller på Sundhedsstyrelsens hjemmeside under Indsatser for Rationel Farmakoterapi på: [www.sst.dk/da/rationel-farmakologi](http://www.sst.dk/da/rationel-farmakologi)

## FVR 3: SUPPLERENDE HJÆLP

Her er en oversigt over hjælp, som deltagerne med fordel kan benytte ud over gruppeforløbet.

### E-kvit

Programmet e-kvit er udviklet i et samarbejde mellem Danmarks Apotekerforening, Sundhedsstyrelsen og Kræftens Bekæmpelse. Tilbuddet er gratis, og det koster ikke noget hverken at tilmelde sig eller at modtage beskeder fra programmet. Før man opretter en profil og tilmelder sig, kan man teste sig selv, lave forskellige øvelser og få et indblik i sin rygning. E-kvit kan benyttes på pc eller som app på flere mobiltyper.



E-kvit har også en hjemmeside: [www.e-kvit.dk](http://www.e-kvit.dk)

### Stoplinien

Stoplinien tilbyder gratis telefonrådgivning ved uddannede rygestoprådgivere.

Stoplinien er et tilbud udviklet i samarbejde med Sundhedsstyrelsen for at informere borgere om rygning og rygestop, samt for at motivere og hjælpe borgere, der ryger, med at blive røgfri.



### Rådgivning pr. telefon:

- Deltagerne kan gratis ringe op og tale med en rådgiver på telefon nr. 80 31 31 31.
- Deltagerne kan sende en sms til 1231 med teksten "Rygestop", så bliver de ringet op af en rådgiver.

Stoplinien har også en hjemmeside: [www.stoplinien.dk](http://www.stoplinien.dk)

### Rygestopguiden

*Rygestopguiden* er en pjece på 36 sider, som giver tips til at forberede rygestop, hjælp efter stoppet og råd om at forblive røgfri. Der er gode råd og plads til at notere egne overvejelser. Rygestopguiden kan bruges uanset, om man går på et rygestophold eller ønsker at stoppe på egen hånd.



Rygestopguiden er udviklet af Sundhedsstyrelsen og kan gratis downloades som PDF via [www.sst.dk](http://www.sst.dk). Den er udgivet af Sundhedsstyrelsen og Komiteen for Sundhedsoplysning og kan købes på komiteens hjemmeside via [www.kfsbutik.dk](http://www.kfsbutik.dk).

### **Ryger, ryger ikke**

*Ryger, ryger ikke* er et mindre arbejdshæfte til mennesker, der ryger, og som har eller har haft en kræftsygdom og som ønsker mere afklaring og ro med deres overvejelser om rygning.

I en periode af livet, hvor man er under ekstra pres med en kræftsygdom, kan tobakken føles særlig nødvendig og god. Samtidig har mange modstridende og nagende tanker om deres rygning. Du kan som rådgiver henvise til dette arbejdshæfte, hvis du i din rådgivning møder borgere, hvor det er relevant. I hæftet føres læseren nænsomt igennem en række genkendelige temaer, som mennesker, der ryger, og som har fået en kræftsygdom, sædvanligvis er optaget af. Uden løftede pegefingre gives mulighed for at gå på opdagelse i tanker og følelser og undersøge sider og betydninger af rygningen.

Arbejdshæftet kan gratis bestilles eller downloades i Kræftens Bekæmpelses webshop ([webshop.cancer.dk](http://webshop.cancer.dk)) og har varenummer 4493.

### **Når rygning trækker i forskellige retninger**

Dette mindre arbejdshæfte er skrevet til mennesker, der ryger, og af og til ville ønske, at de fortsat kunne ryge – og samtidig være stoppet. Uden løftede pegefingre gives der mulighed for at gå på opdagelse i tanker og følelser og undersøge sider og betydninger af rygningen.

Arbejdshæftet kan gratis bestilles eller downloades i Kræftens Bekæmpelses webshop ([webshop.cancer.dk](http://webshop.cancer.dk)) og har varenummer 5524



### **Røgfribaby**

Røgfribaby er en hjemmeside, der henvender sig til gravide, som ryger. Siden udfordrer de gravides vaner og tanker om rygning, samt inspirerer og motiverer til rygestop.

På hjemmesiden kan de gravide læse fakta om rygning og graviditet, tage sjove tests, dele egne erfaringer og skrive sammen med andre gravide i et debatforum. Derudover er der en animeret film om rygningens skadevirkninger, film med gravide, der fortæller om egne erfaringer med rygestop, samt film med sundhedsprofessionelle, der fortæller om rygning og graviditet. Find siden på [www.røgfribaby.dk](http://www.røgfribaby.dk)

# FVR 4: KORT OM RYGETRANG BAGGRUNDSVIDEN TIL FILMEN

Under emnet *Afhængighed* kan du – når I har set filmen – med fordel komme ind på følgende:

## Hvorfor tale om afhængighed?

Der er både fysiske, psykiske og sociale aspekter af afhængighed. En afklaring af, hvordan de forskellige aspekter fylder for den enkelte deltager, vil pege mod, hvor deltageren med fordel kan sætte ind, når han forbereder sit rygestop. Oplever deltageren f.eks. rygningen som en vigtig del af socialt samvær, er det relevant at overveje, hvordan han vil tackle netop det, når han stopper med at ryge.

## Fysisk afhængighed

- Al tobak indeholder større eller mindre mængder af nikotin. Nikotin er en nervegift, som påvirker de kemiske stoffer i hjernen, der sender beskeder mellem nerverne. Nikotin skaber forandringer i balancen mellem bestemte kemiske stoffer, som bl.a. har betydning for humøret, koncentrationen, oplevelsen af stress og evnen til at kontrollere, hvor meget man vil ryge. Den skæve balance i stofferne får kroppen til at tro, at rygning er nødvendig for at overleve. Det kræver derfor bevidste valg og strategier at undgå at ryge.
- Afhængighed af nikotin udvikles gradvist, efterhånden som nikotin skaber vedvarende forandringer i nervesystemet i hjernen. Hvis man har røget dagligt gennem flere år, er der udviklet fysiologisk afhængighed; kroppen er blevet afhængig af nikotin. Du kan evt. vise arbejdsarket *Nikotins virkning*, som et visuelt supplement.
- Der er ingen grund til at bebrejde sig selv, at man har lyst til at ryge. Hellere bruge energien på at lære at tackle rygetrangen, indtil den med tiden forsvinder.
- Abstinenssymptomer følger ofte med rygestoppet. Nervesystemet vænner sig efterhånden til, at der er en bestemt mængde nikotin til stede i kroppen hele tiden. Når man ikke får den mængde nikotin, som man er vant til, opstår der symptomer som rygetrang, uro, rastløshed, tristhed, stressfølelse, søvnløshed og øget sult. Disse symptomer kaldes tilsammen for abstinenser.

- 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 og uro. Du kan vise øvelsen *Rygehistorien* og supplere med at fortælle, at efterhånden som afhængigheden udvikles, flytter balancen sig. Det vil sige, at der helst skal være nikotin i kroppen for at have det godt. Når man ryger, bliver ens velbehag altså hele tiden forstyrret, når nikotinniveauet daler.
- Dopamin er det kemiske stof i hjernen, som har allerstørst betydning for udviklingen af afhængighed. Når man ryger en cigaret, udløses der dopamin. Dopamin er et signalstof, som hjernen naturligt producerer, og som frigives i forbindelse med adfærd, som er med til at sikre vores overlevelse. Dopamin giver en følelse af velbehag, nydelse og afslapning. Når man ryger, snydes hjernen til at tro, at rygning er godt for overlevelsen, fordi der udløses dopamin. Men hjernen får en fejlagtig besked, som ikke desto mindre føles virkelig og rigtig.
- Når man ryger, bliver der kunstigt udløst dopamin for hvert sug, man tager. Derfor sænker kroppen efterhånden sin naturlige produktion af dopamin. Det betyder, at den, som ryger, bedst kan slappe af og føle sig veltilpas ved at ryge. Man mangler nemlig noget af den naturlige dopamin, som skaber nydelse, velbehag og afslapning hos mennesker, der ikke ryger. Den biokemiske balance bliver genoprettet, når man stopper med at ryge.
- Et tilbagefald begynder altid med en enkelt cigaret. Kan man undgå den, er man nået langt. Rygning i ny og næ vil holde den fysiske afhængighed og de nikotinskabte forandringer i hjernen ved lige. Samtidig modarbejder det succesoplevelsen ved at være blevet røgfri.



## **Social afhængighed**

- For nogen giver rygning en oplevelse af fællesskab og gruppetilhørsforhold, f.eks. ved at rygningen er en social aktivitet blandt kollegaer, i familien eller i vennegruppen. Rygningen kan også give let adgang til nye fællesskaber.
- Mange begynder at ryge som unge, hvor fællesskabet omkring rygningen har en stor betydning. Rygningen kan også der blive en vigtig markør i forhold til det at blive voksen. For mange bliver rygningen på den måde fra start identitetsskabende. Derfor vil mange også komme til at sætte spørgsmålstejn ved deres identitet, når de stopper med at ryge. Det forstærkes af mennesker i omgangskredsen, både af dem, som ryger, og af dem, som ikke gør. Alle har forventninger til andres måder at være på, og den ændrer sig naturligvis, når en så gennemgribende vane som rygningen ophører.

## **Psykisk afhængighed**

- Cigaretterne forbindes med bestemte situationer, vaner og sindsstemninger. Derfor kan der relativt hurtigt efter rygestart udvikles en psykisk afhængighed.
- Mange bruger rygning som en hjælp til at håndtere følelser. Til at gøre det gode endnu bedre, og til at dæmpe svære følelser eller kropsligt ubehag.
- Jo flere ting i omgivelserne eller tankerne, der minder én om cigaretter, des større er sandsynligheden for, at man reagerer med rygetrang eller abstinenser. Jo bedre man er til at tillade, at tankerne om rygning dukker op, men ikke involvere sig yderligere i dem, og jo bedre man er til at komme væk fra de situationer, der minder en om rygningen, des færre abstinenser vil man få.
- Det kan være en hjælp at begynde at skelne mellem "lyst" og "behov". Man kan få lyst til en cigaret i mange situationer, f.eks. når man har brug for at koncentrere sig, når man er sulten eller måske har brug for trøst. Det er bare ikke det samme som, at kroppen har behov for at ryge.

## FVR 5: RØGENS INDHOLD

Tobaksrøg er en blanding af mere end 7000 forskellige stoffer. Ca. 70 af stofferne er kræftfremkaldende – andre er giftige. Eksempler på stoffer i tobaksrøgen:

### Kræftfremkaldende stoffer

- Benzen (findes i benzin)
- Polonium-210 (radioaktivt stof)
- Formaldehyd (anvendes til balsamering)
- Vinylklorid (bruges til at fremstille rør, kabler m.m.)

### Giftige metaller

- Cadmium (bruges i batterier)
- Krom (benyttes i stålindustri)
- Arsen (findes i pesticider)
- Bly (tidligere brugt i maling og benzin)

### Giftige gasser

- Kulilte (findes i udstødningsgas)
- Ammoniak (findes i rengøringsmidler)
- Blåsyre (bruges til kemiske våben)
- Butan (findes i lighter-væske)

### Omgivelserne bliver også udsat for de skadelige stoffer

Det er ikke kun den, der ryger, som indånder de giftige og kræftfremkaldende stoffer. Hvis man opholder sig i et rum, hvor der er blevet røget, vil man indånde røgens skadelige stoffer. Nogle af stofferne kan passere fra lungerne og over i blodet, hvorfra de føres ud i hele kroppen og kan gøre skade.



## FVR 6: SYGDOM OG RYGNING

Man ved, at kroppen tager skade af de giftige stoffer i tobaksrøgen, men det er individuelt, hvor følsom man er for giften. Derfor er det også forskelligt, hvor hurtigt folk bliver syge af at ryge og hvilke sygdomme, de får. Nedenfor er skitseret en række facts, som du kan have med dig i rådgivningen som din baggrundsviden.

### **Farlig tobaksrøg**

Tobaksrøg indeholder en række kemiske stoffer, der kan nedbryde lungerne og medføre hjer-te-kar-sygdomme. Derfor dør ca. 13.000 danskere hvert år af rygning. Mennesker, der ryger, lever i gennemsnit ti år kortere end folk, der aldrig har røget. De sidste ca. ti år af livet må de, som ryger, ofte leve med en lang række sygdomme.

### **Begyndende helbredsproblemer**

De typiske helbredsproblemer er: Dårlig kondition, åreforkalkning, forhøjet blodtryk, dårligt blodomløb, nedsat lungefunktion, daglig hoste, hyppige forkølelser og andre luftvejslidelser og efterhånden hyppige lungebetændelser.

### **Vigtigt at gå til lægen**

Hvis en deltager oplever rygerelaterede symptomer, er det vigtigt at anbefale dem at gå til lægen og i samråd med lægen afklare, hvad der er behov for. Det kan være ubehageligt at erkende sammenhængen mellem de daglige rygevaner og bestemte helbredsproblemer. Men jo før deltageren bliver klar over sammenhængen, jo hurtigere kan han gøre noget for at passe på sin krop. Det er vigtigt, at deltageren går til lægen, så snart han får mistanke om, at hans krop er belastet af rygning, så han kan gøre noget ved symptomerne, inden de bliver livstruende.



## **Kræft**

Tobaksrøg indeholder ca. 70 kræftfremkaldende stoffer, og rygning er årsag til mere end ti forskellige kræftformer, også mange andre end lungekræft, som er den, vi oftest hører om. Tobaksrøg er den mest kræftfremkaldende kilde i vores miljø. Man anslår, at ca. hvert tredje kræftdødsfald skyldes rygning.

Røgen påvirker hele kroppen. Når man ryger, kommer røgen i berøring med slimhinderne i munden og transporteres gennem luftvejene ned til lungerne. Derfor opstår mange kræfttilfælde i disse dele af kroppen. Fra lungerne føres nogle af de kræftfremkaldende stoffer med blodet rundt til alle kroppens organer, før de til sidst udskilles gennem nyrerne med urinen. Derfor kan rygning også give kræft i dele af kroppen, som ikke direkte er i kontakt med røgen.

Efter et rygestop vil risikoen for at få kræft over en årrække nærme sig risikoen hos dem, der aldrig har røget.

## **Hjerte-kar-sygdomme**

Rygning er en medvirkende årsag til åreforkalkning. Åreforkalkning er en langsom belægning i kroppens blodårer. Den bevirker, at blodet har vanskeligt ved at løbe igennem.

Røgen øger antallet og størrelsen af blodpladerne, og rygning får blodpladerne til at klumpe sig sammen. Det giver øget risiko for blodpropper. Blot fem cigaretter om dagen fordobler risikoen for akut blodprop.

Når man stopper med at ryge, opnår man hurtigt en positiv effekt. Antallet af blodplader mindskes, de får normal størrelse, og deres øgede tendens til at klumpe sig sammen forsvinder. Risikoen for blodpropper halveres i løbet af et til to år. Åreforkalkningen bliver langsomt mindre, og efter fem til ti år vil man gennemsnitligt have samme lave risiko for blodpropper som en person, der aldrig har røget.

## **Lungesygdomme**

Røgens indhold af ætsende stoffer irriterer og ødelægger lungerne, og deres funktion nedsættes gradvist. Når lungefunktionen kommer under et vist niveau, kalder man det for rygelunger eller kronisk obstruktiv lungesygdom (KOL). KOL er en kronisk betændelsestilstand i lungerne, som kan give invaliderende åndenød. Betændelsen medfører øget slimdannelse i lungerne, og KOL kan i værste fald føre til kvælning.

Ved rygestop forsvinder den kroniske betændelsestilstand, og det giver en lille forbedring af lungefunktionen. Slimproduktionen og risikoen for lungebetændelse falder også til normalt niveau. Nedbrydningen af lungerne aftager, men det lungevæv, der er ødelagt, kan ikke gendannes. Nogle KOL-patienter vil fortsat lide af åndenød, men fysisk aktivitet kan medvirke til, at den tilbageværende lungefunktion udnyttes bedst muligt.

## Andre sygdomme

Rygning kan medføre en række andre helbredsproblemer f.eks.:

- Nedsat immunforsvar og flere infektioner.
- Flere problemer i forbindelse med en operation.
- Åreforkalkning, som kan medføre smerter, dårlig heling af sår og koldbrand i benene.
- Bleg og grålig hud, flere rynker, mere gråt hår – og skaldethed hos mænd.
- Større risiko for at udvikle blindhed – og nyresygdom hos mennesker, der ryger, og som har sukkersyge.
- 3-6 gange forhøjet risiko for paradentose og løse tænder.
- Nedsat frugtbarhed hos mænd og kvinder og deraf følgende ufrivillig barnløshed.
- Hos gravide: Problemer med transport af næringsstoffer og ilt til barnet. Børnene fødes oftere for tidligt og/eller med lav vægt. Der er en forøget risiko for dødsfald og en fordoblet risiko for, at barnet dør i løbet af det første år. Partnerens eventuelle rygning betyder også en risiko. Den udsætter den gravide for passiv rygning, og stoffer videreføres til fosteret.

Du kan læse mere om emnet på cancer.dk:

[www.cancer.dk/rygningoghelbred](http://www.cancer.dk/rygningoghelbred)

## FVR 7: GRAVIDITET OG RYGNING

Rygning er den enkeltfaktor, der har størst betydning for graviditeten og fosterets udvikling. Hvis den gravide ryger eller er udsat for passiv rygning, har barnet dårligere chancer for at overleve og for at udvikle sig normalt. Derfor er rygestop det vigtigste, den gravide kan gøre for både sin baby og sig selv. Rygestop i graviditeten er altid godt, uanset hvornår i graviditeten man bliver røgfri.

Jo tidligere, jo bedre.

### **Hvad gør rygning ved graviditeten og barnet?**

De seneste år er der kommet meget ny viden om, hvordan det kan påvirke babyen, hvis moderen ryger under graviditeten. Hver gang den gravide ryger, transporteres de skadelige stoffer fra røgen over i moderens blod, videre til moderkagen, og ud i babyens krop. Nogle af stofferne fra røgen skader moderkagen, så den bliver dårligere til at levere næringsstoffer til barnet. Kulilte og nikotin gør, at barnet får mindre ilt. Andre stoffer fra røgen kan gøre, at barnet vokser dårligere og fødes med mindre organer og mindre hjerne.

### **Rygning under graviditeten øger risikoen for:**

- Graviditet uden for livmoderen
- Problemer med moderkagen og at moderkagen løsner sig
- At barnet dør i maven
- Læbe-ganespalte
- Dårligere udviklede lunger og senere nedsat lungefunktion
- Væksthæmning og lav fødselsvægt
- For tidlig fødsel
- Spædbarnsdød
- Vuggedød

### **Nikotin er skadeligt**

Nikotin er skadeligt for fosteret. Det kan give barnet dårligere lungefunktion. Det påvirker udviklingen af barnets hjerne og øger risikoen for, at barnet fødes for tidligt eller er dødfødt. Derfor anbefales det, at gravide, der ønsker at bruge nikotinprodukter til rygestop, gør det i samråd med egen læge.

### **Barnet tåler hverken mors eller andres tobaksrøg**

Hvis den gravide er udsat for passiv rygning, f. eks. fra faderens rygning eller på sit arbejde, er det også skadeligt for fosteret. Hvis faderen holder op med at ryge, kan det støtte den gravides rygestop.

Et røgfrit hjem beskytter både den gravide og barnet. Det er vigtigt at flytte al rygning helt udendørs. Det er ikke nok at ryge under emhætten, i et andet rum eller for åbent vindue. Efter fødslen vil et røgfrit hjem både mindske risikoen for vuggedød, og for at barnet udvikler lungesygdomme og mellemørebetændelse.

Alle former for tobak og nikotin er skadelig. Det er ikke kun cigaretter, der er skadelige for barnets udvikling. Også snus, tyggetobak, nikotinposer og e-cigaretter er fosterskadelige pga. indholdet af nikotin.

### **Læs mere**

Kræftens Bekæmpelses hjemmeside om rygning og graviditet:

[www.cancer.dk/forebyg/undga-roeg-og-rygning/fakta-om-rygning/rygning-og-graviditet](http://www.cancer.dk/forebyg/undga-roeg-og-rygning/fakta-om-rygning/rygning-og-graviditet)

Røgfri graviditet:

[www.sst.dk/da/viden/graviditet-og-foedsel/information-til-gravide/rygning](http://www.sst.dk/da/viden/graviditet-og-foedsel/information-til-gravide/rygning)

[www.sst.dk/da/nyheder/2016/roegfri-graviditet](http://www.sst.dk/da/nyheder/2016/roegfri-graviditet)

Ren luft til ungerne – Beskyt børn mod tobaksrøg:

[www.sst.dk/da/Udgivelser/2013/Ren-luft-til-ungerne---Beskyt-boern-mod-tobaksroeg](http://www.sst.dk/da/Udgivelser/2013/Ren-luft-til-ungerne---Beskyt-boern-mod-tobaksroeg)

Støtte til gravide:

[www.roegfribaby.dk](http://www.roegfribaby.dk)



## FVR 8: BAGGRUNDSVIDEN OM ABSTINENSER

Følgende kan være god baggrundsviden at have, når I taler om abstinenser.

### **Niveauet af abstinenser kan variere**

Niveauet af abstinenser afhænger af, hvordan man vælger at stoppe. Om man trapper ned over en periode eller stopper helt fra den ene dag til den anden. Om man bruger medicinske hjælpemidler eller ej.

### **Abstinenserne aftager med tiden**

Ubehaget ved abstinenser toppe ofte i løbet af to til tre dage og klunger af i løbet af tre til fire uger. Abstinenser optræder ofte hyppigt de første dage. Derefter sjældnere og sjældnere. Rygetrang og øget appetit kan opleves over en længere periode.

### **Rygetrang kommer i bølger**

Trangen kommer i bølger, som bygges op, toppe og aftager i løbet af tre til syv minutter. Den viden hjælper mange til at udholde ubehaget, der trods alt hurtigt aftager.

### **Abstinenser følger rygemønstret**

Mønstret for abstinenser og ubehag følger ofte det tidligere rygemønster. Hvis man har røget meget om aftenen, kan det være godt at være forberedt på ubehag om aftenen. Så kan man være opmærksom på at finde alternative strategier til det tidspunkt.

### **Deltagernes indstilling har betydning**

Forhåndsindstillingen til abstinenser betyder meget for, hvordan man oplever og håndterer dem. For nogle deltagere viser det sig, at der ikke er voldsomt mange abstinenser. For andre er abstinenserne meget mærkbare. Der kan være forskellige grunde til, at nogle oplever abstinenser som udfordrende. Det kan f.eks. være, at de kun har taget en halvhjertet beslutning om at stoppe og derfor slet ikke er indstillet på at opleve ulemper eller ubehag som led i at blive røgfri. Det kan også være, at de er bange for abstinenssymptomerne. Bange for at blive skøre, eller bange for, at abstinenserne vil vare evigt. Tal med deltagerne om deres bekymringer. Det er ofte nemmere at udholde ubehaget, når man forstår, hvad det kommer af, og hvis man ved, at der er udsigt til, at det holder op på et tidspunkt.

### Undgå falske abstinenser

Falske abstinenser kan optræde, hvis man f.eks. er sulten eller er træt.

Man tror, at symptomerne skyldes rygestopet. Fortæl deltagerne, at det er vigtigt at undgå falske abstinenser:

- Spis når du føler sult. Undgå sukkerholdige produkter fordi du hurtig bliver sulten igen.
- Sørg for at få både væske og pauser i løbet af dagen samt tilstrækkelig hvile og søvn.
- Afhjælp uro og rastløshed gennem daglig bevægelse og afspænding.
- Vær opmærksom på, at ikke alt ubehag har forbindelse til rygestopet.

Du kan evt. supplere med viden om, hvordan rygning påvirker kroppen. Se *FVR 16 Nikotin får blodsukkeret til at stige*. Rygning giver en fornemmelse af mæthed og sænker appetitten, derfor springer mange rygere morgenmåltidet over. Hvis de fortsætter med det efter rygestopet, kan det resultere i eksempelvis ubehag, der kan forveksles med abstinenser.



# FVR 9: RYGESTOPMETODER

## STOP UDEN NEDTRAPNING

### **Kold tyrker**

At stoppe fra den ene dag til den anden uden at bruge medicinske hjælpemidler er den metode, som de allerfleste har brugt, når de skulle være røgfri. Det kaldes at tage en "kold tyrker". Hvis deltageren vælger denne metode, er det en god idé at bruge tiden op til rygestoppet på at forberede sig. Støt deltageren i at finde metoder til at tackle rygetrang.

### **Stop med medicinske hjælpemidler**

I stedet for at tage en kold tyrker vælger mange også at stoppe fra den ene dag til den anden, men benytter sig af medicinske hjælpemidler.

### **Sidste dag: Ryg dem alle**

På den sidste dag før stoppet ryger deltageren alt, hvad han kan. Nogle går så langt som at ryge mere, end de egentlig har lyst til, så cigaretterne til sidst ikke smager dem. De kan så minde sig selv om denne oplevelse de første dage af rygestoppet, hver gang de får lyst til at tænde en cigaret. Metoden anbefales ikke, hvis deltageren lider af hjerte-kar-sygdomme.

## STOP GRADVIST

Det gradvise ophør er først og fremmest en metode til at bryde rygevanen før det endelige stop.

Følgende strategier kan hjælpe deltagerne med at nedsætte deres forbrug af cigaretter. Det er godt at forberede stoppet i den sidste uge op til stopdagen.

### **Slip først de cigaretter, der nemmest kan undværes**

Du kan opfordre deltagerne til igennem et par dage at undersøge deres rygemønster og evt. give cigaretterne karakter. De vil hurtigt kunne danne sig et billede af de situationer og tidspunkter, hvor de ryger. Du kan foreslå, at de prøver at fjerne den eller de cigaretter, de mener ville være lettest at undvære, således at der er bestemte tidspunkter og bestemte situationer i løbet af dagen, hvor de IKKE ryger. Hvis deltagerne i disse situationer får lyst til en cigaret, så kan de prøve at rette deres opmærksomhed imod andre ting: Trække vejret dybt, spise en gulerod, lege med mobiltelefonen, en blyant eller andet.

### **Øv dig på at fjerne de cigaretter, du holder mest af**

Foreslå deltagerne at undersøge deres rygemønster i et par dage. De vil hurtigt kunne danne sig et billede af de situationer og tidspunkter, hvor de ryger. Du kan støtte dem i at finde nogle måder, de kan tackle rygetrangen på i de sværeste situationer. De kan så prøve at fjerne de svære cigaretter og bruge perioden til at afprøve deres håndteringsplaner.

### **Bestemte pauser mellem cigaretterne**

En anden metode er, at deltagerne tilrettelægger deres rygning, så de ikke ryger oftere end hver halve time eller lignende. Dette fortsættes et par dage. Derefter forlænges pauserne mellem cigaretterne til en time, to timer osv. frem til stopdagen.

### **Ryg kun udenfor**

Her udpeges et sted eller to som det eller de eneste steder, hvor deltageren tillader sig selv at ryge, f.eks. kun i gården, på altanen eller i haven. På den måde besværliggør og bevidstgør de deres rygning. Cigaretterne fjernes fra de steder, hvor de ikke må ryge, eller adgangen til dem vanskeliggøres. Det kan f.eks. være, de ikke længere vil ryge indendørs, og derfor placerer cigaretterne i haveskuret. Beslutter deltagerne kun at ryge udenfor, udsættes de desuden kun for røgens skadelige stoffer, når de ryger. Det har store positive helbredskonsekvenser, og det vil også betyde, at de vænner sig til at færdes i et røgfrit miljø, hvilket kan styrke motivationen yderligere. Desuden giver det oplevelsen af allerede at have taget et væsentligt skridt i den rigtige retning og styrker derved den oplevede self-efficacy.

### **Forkort cigaretterne**

Her sættes et mærke i cigaretten en centimeter eller mere fra den normale skodlængde. Deltageren beslutter sig for ikke at ryge længere end til strengen. Eller den yderste centimeter kan klippes af hver cigaret. Men bed deltagerne være opmærksomme på, at de ikke kommer til at ryge flere, end de plejer – eller ikke inhalerer dybere eller længere, end de plejer.

### **Skift mærke**

Hvis deltagerne skifter til et nyt mærke – og gerne et mærke, hvis smag de slet ikke bryder sig om – vil de med stor sandsynlighed ryge mindre. Skift gerne mærke flere gange. Formålet er at nedsætte forbruget.

## FVR 10: E-CIGARETTER

E-cigaretter er en ny måde at ryge og indtage nikotin på. Den 7. juni 2016 blev e-cigaretter med nikotin tilladt på det danske marked, selv om der endnu mangler viden om helbreds-konsekvenserne ved at ryge dem eller ved at blive udsat for e-røgen. I dag findes der mange hundrede forskellige e-cigaretter og utallige varianter af e-væsker. Teknologien er i stadig udvikling, og der kommer hele tiden nyt udstyr og e-væsker til.

### **Sundhedsstyrelsens anbefalinger vedrørende e-cigaretter**

Sundhedsstyrelsen anbefaler ikke brug af e-cigaretter. Sundhedsstyrelsen fraråder at børn, unge, gravide og ammende bruger e-cigaretter.

Sundhedsstyrelsen advarer mod at tilsætte ting som f.eks. olier til e-væsker.

Sundhedsstyrelsen anbefaler kvalitetssikret rygestoprådgivning i kombination med godkendt rygestopmedicin til gennemførelse af rygestop.

[www.sst.dk/da/Viden/Tobak/E-cigaretter](http://www.sst.dk/da/Viden/Tobak/E-cigaretter)

### **Ikke en sikker hjælp til at blive røgfri**

Der findes endnu ikke videnskabelig dokumentation for, at e-cigaretter er effektive og sikre som hjælp til rygestop. Selv om nogle oplever, at e-cigaretter har hjulpet dem til at blive røgfri, er e-cigaretter for manges vedkommende ikke en hjælp til at kvitte tobakken helt. Nogle undersøgelser tyder på, at e-cigaretter kan gøre det sværere at holde op med at ryge. Hvis en deltager har valgt at udskifte cigaretterne med e-cigaretter, så anerkend ham for at have kvittet tobakken, og støt ham i at få lavet en plan for nedtrapning af brugen af e-cigaretter.

### **E-cigaretter og helbred**

I modsætning til tobaksrygning er der endnu ikke nok forskning i e-cigaretter til, at videnskaben entydigt kan konkludere, hvilken helbredsrisiko der er forbundet med e-rygning.

Det gælder både for e-rygerne selv, men også for dem der bliver udsat for andres e-rygning. Der mangler viden om kortidseffekter. Og fordi e-cigaretter har været på markedet så kort tid, ved man endnu ikke, om e-rygning øger risikoen for sygdomme, der kan tage flere årtier om at udvikle sig, som f.eks. kræft. Man kender endnu ikke de helbredsmæssige konsekvenser ved langtidsbrug af e-cigaretter, men undersøgelser af e-væsker og aerosoler viser indhold af kemiske stoffer med skadelige og potentielt skadelige helbredseffekter. Med den forskning, der er på nuværende tidspunkt, tyder det på, at brug af e-cigaretter kan påvirke helbredet negativt. [www.sst.dk/da/Viden/Tobak/E-cigaretter](http://www.sst.dk/da/Viden/Tobak/E-cigaretter)

### **Kræftens Bekæmpelse anbefaler ikke e-cigaretter til rygestop**

Kræftens Bekæmpelse anbefaler, at man benytter sig af anerkendte og velafprøvede metoder, eksempelvis rådgivning i kombination med nikotinprodukter. Kræftens Bekæmpelse fraråder generelt brug af e-cigaretter, da der i modsætning til godkendte nikotinprodukter ikke er dokumentation for effektivitet, sikkerhed og bivirkninger.

### **Beskyt omgivelserne mod udsættelse for e-cigaretter og passiv e-rygning**

E-cigaretter bør ikke ryges indendørs, men bør sidestilles med tobaksrygning. I dag er e-rygning forbudt i børneinstitutioner, skoler og offentlig transport. Men andre steder – f.eks. arbejdspladser, indkøbscentre, cafeer og hospitaler – er det op til det enkelte sted at fastsætte reglerne. E-rygning indendørs på arbejdspladser kan gøre det sværere at fastholde et rygestop og kan friste eksrygere til at genoptage rygning og nikotinformbrug. Desuden udsættes folk i omgivelserne for partikler og stoffer fra e-røgen.

### **Spørg specifikt til e-rygning**

Sundhedsmedarbejderes udtalelser om e-cigaretter tillægges stor vægt hos borgerne. Vil man vide, om en patient eller en borger ryger e-cigaretter, skal man spørge specifikt til e-cigaretter. Det er ikke nok at spørge til rygning generelt. Hvis sundhedspersonale ikke spørger til e-cigaretter eller rådgiver om nedtrapning af brugen af e-cigaretter, kan det opfattes som om det er uden risici at ryge e-cigaretter.

### **Læs mere**

Sundhedsstyrelsen om e-cigaretter:

[www.sundhedsstyrelsen.dk/da/sundhed-og-livsstil/tobak/andre-tobaksvarer/e-cigaretter](http://www.sundhedsstyrelsen.dk/da/sundhed-og-livsstil/tobak/andre-tobaksvarer/e-cigaretter)

Kræftens Bekæmpelses hjemmeside om e-cigaretter

[www.cancer.dk/forebyg/undga-roeg-og-rygning/e-cigaretter](http://www.cancer.dk/forebyg/undga-roeg-og-rygning/e-cigaretter)

Rapport: Et indblik i brugen af e-cigaretter. 19 interviews med nuværende og tidligere e-rygere, Kræftens Bekæmpelse, 2016

[www.cancer.dk/fagfolk/rapporter/et-indblik-i-brugen-af-e-cigaretter-19-interviews-med-nuvaerende-og-tidligere-e-rygere](http://www.cancer.dk/fagfolk/rapporter/et-indblik-i-brugen-af-e-cigaretter-19-interviews-med-nuvaerende-og-tidligere-e-rygere)



## FVR 11: KULILTEMÅLING – VEJLEDNING

Formålet med kuliltemåling er at vise deltagerne en af de fysiske konsekvenser ved at ryge, og at det kan ses, når man holder op. Kulilte er en giftig, farveløs og lugtfri luftart, som opstår ved forbrænding. Kulilte har 200 gange så let ved at binde sig til blodet som ilt. Derfor vil kulilte optage pladsen i stedet for ilt.

Kuliltemålingen viser det aktuelle kulilteniveau i udåndingsluften målt i ppm (parts per million). Denne måling er et øjebliksbillede af, hvor meget kulilte personen har i sit blod her og nu. Målingen i ppm kan nemlig oversættes til, hvor stor en plads (i procent) kulilten optager i de røde blodlegemers iltransportssystem (hæmoglobin).

Kuliltetallet målt i procent kan altså oversættes til, hvor meget iltmangel, der er i kroppen. Når der mangler ilt i blodet, betyder det, at hjerne, hjerte, lunger og muskler har mindre ilt til rådighed. Derfor er konditionen dårligere, når der er kulilte i blodet.

	Kulilteindhold i blodet (pct.)	Parts per million
IKKE-RYGER	< 1 %	< 5 ppm
RYGER	1-10 %	5-50 ppm

Mennesker, der ryger, har større kuliltetal end mennesker, der ikke ryger; det varierer dog meget fra individ til individ. Et til to døgn efter, at deltagerne er stoppet med at ryge, vil kuliltetallet være normaliseret hos de fleste.

Ved kulilteniveauer mellem 1-2 % kan der være tvivl om, hvorvidt rygning er medvirkende årsag til kulilteindholdet. Andre kilder til kulilteindholdet kan være massiv passiv rygning, luftforurening og kroppens egen produktion af kulilte. De kan dog højst give et lille udslag på kulilteapparatet.

Kulilteniveauer over 1-2 % skyldes primært personens egen aktive rygning.

Den kulilte, som er i kroppen efter rygning, forsvinder gradvist. Halveringstiden er ca. 4-5 timer, og efter 1-2 døgn er kulilten igen ude af kroppen. Kulilten forsvinder altså ganske hurtigt ud af blodet. Det kan være godt at sige til bekymrede deltagere.

Hvor meget kulilte blodet indeholder afhænger af, hvor meget personen har røget før målingen, hvor dybt han har inhaleret, og hvor lang tid der er gået, siden han røg. For at opnå måleresultater, som er sammenlignelige fra det ene møde til det andet, skal du være opmærksom på at måle med samme apparat, på samme tidspunkt og på samme måde fra gang til gang – enten siddende eller stående.

Følgende eksempel kan give deltageren en fornemmelse af, hvad kulilte betyder for kroppen:

Hvis man ryger 30 cigaretter om dagen, vil ca. 10 % af hæmoglobinet være optaget af kulilte, og ens kondi bliver tilsvarende nedsat. Det svarer til, at en cykelrytter, der ryger, kan øge sin gennemsnitshastighed fra 30 km/t til 33 km/t, hvis han eller hun stopper med at ryge. Den forbedring af præstationen svarer til den forbedring, der ses hos cykelryttere, som tager epo.

### Sådan udfører du kuliltemålingen

Kuliltemålingen kan f.eks. foretages under deltagerrunden på de møder, hvor I holder en runde. Her kan kuliltemåleren bruges som stafet, således at deltagerne efter tur puster i kuliltemåleren, inden de har taletid.

Kuliltemåling kan også være et tilbud, som deltagerne kan benytte sig af inden mødet, i pausen eller efter mødet. I så fald er det vigtigt, at kuliltemåleren hviler et kort øjeblik, efter at hver deltager har pustet i den.

Lad deltagerne vide, at der ikke er tale om kontrol, når I måler kulilte – og at de gerne må vælge det fra. Kulilte måles alene, for at deltagerne hver især kan følge med, når tallet bevæger sig nedad, som det jo gør, når man ryger mindre eller stopper helt. Det kan virke motiverende for mange deltagere at se det. Der kan opstå konkurrence i gruppen om at have det laveste kulilte-tal, og det kan give mulighed for ros og anerkendelse. Vær dog opmærksom på, at for nogle kan konkurrencen hæmme deres rygestop, mens det for andre kan fremme rygestoppet. ■

# FVR 12: IDÉKATALOG TIL ABSTINENSHÅNDTERING

Nedenfor finder du en lang række forslag, som du kan anvende som inspiration i forbindelse med rådgivningen. Listen er ikke udtømmende. Vigtigst af alt er deltagerens behov, og at deres eventuelle egne ideer kommer på banen, før disse forslag præsenteres.

## Rygetrang

- Tæl til ti; trangen varer ofte kun 3-7 minutter og går over igen.
- Drik vand.
- Send sms'er til venner.
- Lyt til god musik.
- Kys kæresten.
- Ring til Stoplinien på 80 31 31 31 – eller få hjælp fra e- kvit på pc eller mobil.
- Gå en tur.
- Tag et brusebad.
- Tag fodbad.
- Børst tænder.
- Se en god film.
- Læs en god bog.
- Skriv dagbog, så du kan se, at det går fremad.
- Spis et stykke frugt.
- Brug tandstikker.
- Tyg lakridsrod.
- Snus til dit skodglas, hvis du bruger sådan et.
- Nedskriv, hvorfor du vil stoppe – og bær det med dig. Tag papiret frem og repetér, når trangen melder sig.
- Brug eventuelt mere nikotinprodukter.
- Lyt til en af mindfulness-øvelserne på e-kvit.

## Søvnbesvær

- Overhold faste sengetider. Det er især vigtigt at stå op på samme tid hver morgen også efter nætter med kun lidt søvn.
- Stå ud af sengen, hvis du ligger søvnløs mere end 30 minutter.
- En nat eller to uden søvn er ufarligt, selv om det kan være opslidende. Det kan du berolige dig selv med.
- Sørg for, at soveværelset er godt udluftet, mørkt og ikke for varmt. Brug evt. maske over øjnene. Undgå støj og brug evt. ørepropper.
- Undgå koffein før sengetid. Undgå alkohol før sengetid. Undgå store mængder energi- og fedtrig kost før sengetid. Drik i stedet urtete, varm mælk – eller spis en banan.
- Sørg for at være fysisk aktiv i løbet af dagen, men undgå intensiv motion lige inden sengetid.
- Undgå lys fra skærme (computer, tablets og tv) før sengetid. Hvis du alligevel bruger en skærm, så dæmp lysintensiteten eller sæt skærmen på natfunktion.
- Brug ikke sengen til andet end søvn og evt. sex.
- Gå en stille aftenur, lav åndedrætsøvelser, læs en søvndyssende bog, eller tag et varmt fodbad. Hør beroligende musik.

### **Humørsvingninger: Irritabilitet, frustration, vrede, tristhed, nervøsitet, uro og angst**

- Dyrk motion, det har en positiv virkning på humøret og hjælper dig til at slappe af.
- Hold en god pause mindst en gang i timen.
- Lav en mindfulness-øvelse.
- Lav pausegymnastik.
- Tæl til ti – giv dig selv tid til at mærke, hvad du føler, før du reagerer.
- Forbered dine omgivelser og aftal, hvordan I kan håndtere humørsvingningerne.
- Vær god ved dig selv, og husk at gøre noget af det, som gør dig glad
- Brug evt. en dagbog, hvor du kan lufte dine tanker og følelser.

### **Hoste**

- Tænk på hosten som en positiv udrensningsproces.
- Lav åndedrætsøvelser og afspænding.
- Tal med lægen eller apoteket om medicinsk lindring her og nu.

### **Forkølelssymptomer**

- Vær ekstra god ved dig selv.
- Hvil dig lidt ekstra.
- Drik noget varmt og lindrende som f.eks kamillete.

### **Sår og blister i munden**

- Gå på apoteket og køb medicin mod blister.
- Skift eventuelt i en periode til tandpasta mærket Zendium.
- Skyl munden i lunkent saltvand 2-3 gange dagligt.

### **Koncentrationsbesvær**

- Dyrk motion.
- Hold en god pause mindst en gang i timen.
- Lav pausegymnastik.
- Lav pusterumsøvelsen fra e-kvit.

### **Svimmelhed**

- Spis mange små måltider.
- Drik vand.
- Lav åndedrætsøvelser, der også kan give en fornemmelse af tyngde i kroppen.

### **Rastløshed**

- Betragt din rastløshed som positiv energi – brug den konstruktivt.
- Ryd op.
- Gå/løb en tur.
- Brug hænderne til noget.
- Du har også fået mere tid. Genoptag en gammel hobby, eller find dig en helt ny og spændende.

### **Nedsat hjertefrekvens**

- Dyrk motion.
- Puls og blodtryk vender efterhånden tilbage til normalt niveau. Pulsene kan midlertidigt sættes i vejret ved kraftig aktivitet.
- Kontakt evt. lægen.

### **Øget appetit eller vægtstigning**

- Stimulér mund eller læber med tandstikkere, lakridsrod o.a.
- Spis grønt, groft og magert.
- Spis mange små måltider, så forbrændingen holdes konstant.
- Drik masser af vand.
- Spis tre hovedmåltider og 2-3 mellemmåltider om dagen. Hold igen med søde sager.

### **Forstoppelse**

- Dyrk motion – det sætter gang i fordøjelsen.
- Få rådgivning på apoteket.
- Spis mad med mange kostfibre, dvs. frugt, grønt og groft brød. Det holder gang i fordøjelsen.
- Sørg for at få nok væske.

### **Træthed**

- Hold regelmæssige, "gode" pauser. Find ud af, hvad du slapper af ved.
- Gå i naturen, få frisk luft.
- Dyrk motion.
- Gå tidligt i seng.
- Læs en spændende bog, eller lav noget andet, der interesserer dig.

### **Hovedpine**

- Dyrk motion.
- Sørg for at få nok væske.
- Brug evt. lettere smertestillende håndkøbsmedicin.

# FVR 13: RÅD TIL BORGEREN – BRUG HÆNDERNE TIL NOGET

Har man røget 20 cigaretter om dagen, svarer det til, at man har ført hånden til munden ca. 200 gange om dagen. Det virker afstressende og afledende, når hænderne er beskæftiget. Nedenstående kan anvendes som inspiration, hvis en deltager spørger dig til råds. Listen er langt fra udtømmende. Vigtigst af alt er, at du først får afklaret deltagerens behov og eventuelle egne ideer.

## Idéer

- Fold hænderne og lav strækøvelser med dem i så mange vinkler, du kan.
- Jongler med 3 par sammenfoldede strømper.
- Tegn mønstre og små sjove tegninger på et papir.
- Polér, fil og lakér negle.
- Knæk tandstikker i småstykker.
- Giv grundig, systematisk trykmassage af hver hånd ved at bruge den anden hånd til at massere med.
- Klip papirklip, lav perlekæder.
- Lav håndarbejde: strik, hækling, broderi mm.
- Hug brænde eller gå i haven.
- Lav puslespil.
- Spil spil på mobilen.
- Send sms'er.
- Rens omhyggeligt dine tænder med tandtråd eller tandstikker.
- Køb en lille blød bold, som hænderne kan lege med.
- Vask op.
- Spis et æble med lukkede øjne.
- Løb en tur.
- Lav 10 armbøjninger.
- Gå en lang tur.
- Lav 10 englehop.
- Køb en boksebold.
- Spil dart.
- Lav kaffe med omhu.



# FVR 14: AFLEDNINGSTEKNIKKER

Rygetrangen – den intense lyst til en smøg – kommer i bølger og varer som regel kun 3-7 minutter.

Her er nogle ideer til afledningsteknikker, som du kan tage med dig i rådgivningen. Evt. kan I afprøve nogle af dem på møderne.

## Grunde til rygestop

Gennemgå i tankerne dine egne personlige gode grunde til at stoppe med at ryge. Mind dig selv om, hvorfor du traf beslutningen om at blive røgfri. Hvis der er aktuelle eller akutte forhold, der har fået dig til at ville stoppe, f.eks. besværet vejtrækning, bekymringer for helbredet, økonomi eller ønsker for fremtiden, så husk på dem.

## Fokusér på en genstand – se på den

Ret opmærksomheden mod en ting og beskriv den for dig selv i så mange detaljer som muligt. Hvor nøjagtigt er den placeret? Hvor stor er den? Hvad er den lavet af? Hvor kommer den fra? Hvad er den til? Hvilken farve har den? Hvad koster den?

## Sansemæssig opmærksomhed

Ret fokus mod dine omgivelser i deres helhed, og brug alle dine sanser: syn, hørelse, smag, lugte- og følesans. Nøjagtigt hvad kan du se, når du kigger dig omkring? Og hvad mere? Hvad kan du høre? I din egen krop? I rummet? Udenfor rummet? Udenfor bygningen? Hvad kan du smage? Hvad rører du ved? Dit hår? Brillerne? Dine sko?

## Mentale øvelser

- Tæl ned fra 1000 med 10 ad gangen.
- Tænk på ting, der begynder med de forskellige bogstaver efter tur:  
Ananas, bold, computer....
- Lav en liste over ting og ord fra et emne, der interesserer dig.
- Gennemgå en yndlingstur i tankerne og brug alle dine sanser. Hvordan ser der ud? Hvordan dufter der? Hvilke lyde er der?

## Behagelige minder og fantasier

Brug fantasien til at huske på gode oplevelser. En dejlig ferie? Hvad ville du gøre, hvis du vandt en million? Husk på dine gode oplevelser og minder.

## Vær aktiv

Med f.eks. spil, kryds og tværs, puslespil, motion og forskellige former for sport.

# FVR 15: BAGGRUNDSVIDEN OM FØLELSER OG RYGESTOP

## **Forklaring på arbejdsarket *Følelser og rygestop***

På arbejdsarket *Følelser og rygestop* finder du kort med følelser, hvor du ser 7 forskellige følelsesmæssige tilstande, som vi kan befinde os i. Følelserne på kortet er udvalgt på baggrund af praktiske erfaringer med, hvilke følelser der kan fylde hos deltageren, der er i gang med et rygestop, og som kan udløse rygetrang eller være et abstinenssymptom. De 7 følelser skal ses som et udgangspunkt for at tale om følelser i forbindelse med rygestop og er langt fra udtømmende. Derfor repræsenterer ét af kortene andre følelser, således at der gives mulighed for, at følelser, som deltagerne måtte opleve i processen, kan italesættes.

Som mennesker kan vi sagtens opleve flere følelser på samme tid, f.eks. være vred samtidig med at have en følelse af tristhed. Det er helt almindeligt at opleve modsatrettede følelser samtidig. Tænk blot på, hvordan deltagerne har det med rygning, eller hvordan man kan have det under et skænderi med en, man holder af. Følelser kan have forskellige grader af intensitet og kan spænde vidt.

Følelsesmæssige reaktioner må altid forstås i relation til den kontekst, de opstår i, og kan ofte pege på en række handlingsmuligheder til at opfylde det behov, som der er opstået. Eksempelvis når en person virkelig føler sig stresset over en arbejdsmæssig situation, kan følelsen af anspændthed pege på, at man kan tage en cigaret for at dæmpe følelsen. Cigaretten kan i denne sammenhæng på kort sigt dæmpe følelsen af anspændthed, men den gør ikke nødvendigvis noget ved de forhold, der skabte den. Andre mere langsigtede handlingsmuligheder kunne måske have været at snakke med chefen om at mindske arbejdsbyrden, gå en tur med en kollega og dele erfaringer på området eller noget andet. Med handlingskortene er intentionen at inspirere deltagerne til at undersøge, hvilke andre handlinger – måske også mere langsigtede – der kan være til at takle de forskellige følelser, når cigaretten ikke længere er en mulighed. Du finder handlingskortene under arbejdsarket *Følelser og rygestop*.

Når vi arbejder med følelser i rygestoprådgivning, er intentionen ikke, at det bliver en terapeutisk proces, men at vi forsøger at fremme nysgerrighed og forståelse hos deltagerne, i forhold til hvilke underliggende behov deres følelser kan være udtryk for.

Denne forståelse kan nemlig give den enkelte deltager en pejling om hvilke andre handlinger end cigaretten, der kan hjælpe med at håndtere de følelsesmæssige udsving.

## Emner I kan komme omkring på mødet

Når du introducerer emnet følelser og rygestop, kan du med fordel komme omkring nogle af følgende punkter:

- Det er normalt at opleve humørsvingninger, når man stopper med at ryge. Det kan skyldes den kemiske ubalance i hjernen, og humørsvingningerne forsvinder oftest efter 3-6 uger. Mange oplever, at de medicinske hjælpemidler gør en forskel og mindsker ubehaget.
- Det er almindeligt at opleve tristhed over at have "mistet en ven". Omvendt vækker rygestoppet ofte også mange positive følelser, som f.eks. glæde, lettelse og tilfredshed. Som rådgiver er det godt at have øje for begge dele.
- For lidt søvn, stress, alkohol, rusmidler og lignende kan forstærke følelserne – ud over de abstinenser, som nogle oplever i starten.
- Følelser rummer vigtige informationer. De kan ses som et indre kompas eller en GPS, der viser vej og hjælper os med at træffe beslutninger.
- At have følelser er en del af det at være menneske – hvad enten man ryger eller ej.
- Følelser peger ofte på det, som har betydning for os. Alle følelser er rigtige og logiske. Nogle følelser kan opleves værdifulde, andre begrænsende. Modstridende følelser kan også sagtens være til stede på samme tid.
- Følelser kan opleves tydeligere efter et rygestop, bl.a. fordi man ikke længere "bare kan tage en cigaret", når det er svært.
- I stedet for at håndtere følelserne med en cigaret, får man mulighed for at lære nye måder at håndtere og regulere sine følelser på. Det kan her være en hjælp at begynde at skelne mellem lyst og behov. Det kan være en god idé at prøve at lægge mærke til, hvad der gør en glad – og så gøre mere af det, hvad enten det handler om en hobby eller samvær med andre.
- De fleste oplever, at de i en periode kommer mere i kontakt med sig selv. Det er ikke altid rart, men det giver mulighed for at få set på nogle ting. Hvis man f.eks. føler uro og rastløshed, når man kommer fra arbejde, kan det være, der er brug for at gøre noget andet, end man plejer (f.eks. ryge og se fjernsyn). Man kan øve sig i at se på følelser som energi: Vrede kan f.eks. bruges positivt og vendes til handlekraft.
- Et rygestop vil på længere sigt gavne humøret for langt de fleste. Man slipper af med en stressfaktor, og det giver glæde, at det lykkedes at blive røgfri. Den kemiske balance i hjernen genoprettes, og man er ikke længere afhængig af cigaretter for at føle sig godt tilpas. Dertil kommer stoltheden ved at have gennemført projektet.

# FVR 16: NIKOTIN FÅR BLODSUKKERET TIL AT STIGE

Pilene viser, hvordan rygning påvirker kroppens appetitregulering og blodsukker.

Rygning/nikotin



Det sympatiske nervesystem aktiveres



Hjertet slår hurtigere, der udskilles mere stresshormon (adrenalin), som øger forbrændingen



Insulinmængden i blodet falder



Blodsukkerkoncentrationen stiger



Mæthedscentret stimuleres, og appetitten nedsættes

# FVR 17: SNUS OG TYGGETOBAK

## **Snus og tyggetobak**

Snus og tyggetobak bliver også kaldt røgfri tobak, idet de ikke frigiver røg, når de bruges. Både snus og tyggetobak er doseret i små portionsposer, og det kan være svært at skelne dem fra hinanden. Ud over snus og tyggetobak findes også andre former for røgfri tobak eksempelvis tobakspastiller (skrå) og pulvertobak (snuff). I Afrika, Asien og Nordamerika findes nogle helt andre typer røgfri tobak.

Snus og tyggetobak består af tobak tilsat vand, salte, smagsstoffer samt fugt- og ph-regulerende stoffer. Snus og tyggetobak indeholder også nikotin, som er et stærkt afhængighedsskabende stof.

Tyggetobak er groftskåret og forarbejdet, så det kan tåle at blive tygget på, mens snus er pulveriseret tobak. Fælles EU-regler betyder, at det er ulovligt at sælge snus i Danmark, men også at tyggetobak ikke er omfattet af disse regler, og derfor kan det fortsat sælges. I modsætning til andre former for tobak er der ikke nogen øvre grænse for nikotinindholdet i tyggetobak, som derfor kan være meget højt.

På nuværende tidspunkt findes der begrænset viden omkring de helbredsmæssige konsekvenser ved brug af snus og tyggetobak.

## **Unge er mere følsomme over for nikotin**

Hjernen er først færdigudviklet i midten af 20'erne og er særlig følsom over for nikotin, mens den er under udvikling. Undersøgelser tyder på, at brug af nikotinholdige produkter i en ung alder kan have langvarig negativ indvirkning på hjernens udvikling. Andre undersøgelser peger på, at unge nemmere bliver afhængige af nikotin end voksne.

## **Snus, tyggetobak og kræft**

Snus og tyggetobak indeholder kræftfremkaldende og skadelige stoffer ligesom andet tobak. I røgfri tobak (den samlede gruppe) er der fundet mere end 30 kræftfremkaldende stoffer eksempelvis formaldehyd, arsen, nikkel, cadmium og nitrosaminer. Der er dog stor variation i mængden af kræftfremkaldende stoffer i de forskellige produkter. Svensk snus indeholder eksempelvis færre af de kræftfremkaldende nitrosaminer end amerikansk snus.

Hvis man betragter alle former for røgfri tobak som en samlet gruppe, er der tilstrækkeligt mange undersøgelser til at kunne konkludere, at røgfri tobak øger risikoen for kræft i mundhulen, spiserøret og bugspytkirtlen. Betragter man derimod svensk snus og tyggetobak som unikke produkter, er sammenhængen mindre klar. Der findes undersøgelser, som giver mistanke om, at svensk snus er kræftfremkaldende, men ikke tilstrækkeligt mange til, at man kan drage en endelig konklusion.

### **Andre mulige helbredsrisici**

Snus og tyggetobak kan få tandkødet til at trække sig tilbage, så mere af tænderne bliver synlige. Tandkød, der har trukket sig tilbage, kommer ikke igen, selvom man stopper med at bruge snus. Snus og tyggetobak irriterer slimhinden i munden, der som beskyttelse danner en slags "hård hud" i form af hvidlige, rynkede plamager. Snus og tyggetobak kan også misfarve tænderne.

Nikotinen i snus og tyggetobak påvirker hjerte-kar-systemet – herunder puls, blodtryk m.m.

### **Snus kan ikke anbefales til rygestop**

WHO fraråder snus og anden røgfri tobak som hjælp til rygestop. Det skyldes, at der er en helbredsrisiko ved al røgfri tobak. Kræftens Bekæmpelse anbefaler, at man benytter sig af anerkendte og velafprøvede metoder til rygestop, f.eks. rådgivning kombineret med rygestop-medicin.

### **Spørg ind til og rådgiv om snus og anden røgfri tobak**

Sundhedspersonales udtalelser tillægges stor vægt af borgerne. Hvis du som rygestoprådgiver ikke spørger ind til – eller undlader at rådgive om – snus eller anden røgfri tobak, kan borgeren få den opfattelse, at det ikke udgør en risiko.

For at kunne rådgive vil nogle rådgivere gerne vide, hvor mange cigaretter en bestemt mængde snus svarer til. Det er vanskeligt, da nikotinindholdet i snus varierer fra det ene produkt til det andet.

Som rådgiver kan du betragte snus som ethvert andet afhængighedsskabende stof. Rådgivning om afhængighed og hvordan man støtter borgeren i at stoppe vil i høj grad være den samme for snus som i rygestoprådgivning. På et punkt adskiller rådgivning om snus sig dog fra hjælp til rygestop: Der mangler nemlig viden om, hvorvidt rygestopmedicin og nikotinprodukter er effektive midler til snusafvænning. Undersøgelser tyder på, at nogle nikotinprodukter kan hjælpe snusbrugere til at stoppe med at bruge snus, men der er endnu ikke forsket tilstrækkeligt i emnet til, at man kan konkludere noget endeligt.

### **Læs mere**

Kræftens Bekæmpelse om snus og tyggetobak:

[www.cancer.dk/forebyg/undga-roeg-og-rygning/e-cigaretter-og-snus/snus/](http://www.cancer.dk/forebyg/undga-roeg-og-rygning/e-cigaretter-og-snus/snus/)

[www.cancer.dk/forebyg/undga-roeg-og-rygning/opvarmet-tobak/](http://www.cancer.dk/forebyg/undga-roeg-og-rygning/opvarmet-tobak/)

Sundhedsstyrelsen om snus:

[https://www.sst.dk/da/viden/tobak/roegfri-tobak-\\_snus-mv\\_/fakta-om-snus](https://www.sst.dk/da/viden/tobak/roegfri-tobak-_snus-mv_/fakta-om-snus)



BILAG

# LITTERATUR

## Baggrund

Breenfeldt Andersen, A. & Paludan-Müller, A. S. (2016). *Rygestopintervention – Evidens og nye metoder*. København: Kræftens Bekæmpelse

Eriksen L., Davidsen M., Jensen H.A.R., Ryd J.T., Strøbæk L., White E.D., Sørensen J., Juel K. (2016) *Sygdomsbyrden i Danmark – risikofaktorer*. Statens Institut for Folkesundhed, Syddansk Universitet.

Fonagy, P., Schore A.N., Stern D.N., & Sørensen J.H. (2006). *Affektregulering i udvikling og psykoterapi*. København: Hans Reitzels Forlag.

Halkier, K. & Kvernød, A. (2007): *Evaluering af grundkursus 2006-2007. Manual til Rygeafvænning i grupper*. København: Kræftens Bekæmpelse.

Hansen, N.S., (1995). *Rygningens Sociologi*. København: Tobaksskaderådet.

Hansen, N.S., (1994). *Tobakkens Biologi* (1. udg. 2. oplag). København: Tobaksskaderådet.

Hilding-Nørkjær, H., Koefoed, B. G., Falk, J., & Tværmose, P. (2003). *Metoder til rygeafvænning – dokumentation og anbefalinger*. København: Sundhedsstyrelsen, Viden- og dokumentationsenheden, Nationalt center for rygestop.

Lind, M., & Jaspers, K. (2013). *Manual til rygeafvænning i grupper* (3. udg., 1. oplag). København: Kræftens Bekæmpelse.

Lind, M., & Jaspers, K. (2011). *Manual til individuel rygeafvænning* (5. udg.). København: Kræftens Bekæmpelse.

Lind, M., Jaspers, K., & Kjær, N. T. (2016). *Rygeafvænning: Teori og praksis for professionelle rådgivere* (1. udg., 3. oplag). København: Kræftens Bekæmpelse.

Mundt, K. (2001). *Rygeophør på sygehus. Fakta, metoder og anbefalinger*. København: Klinisk Enhed for Sygdomsforebyggelse.

Piper M.E., Kenford S., Fiore M.C., Baker T.B.F. (2011). Smoking Cessation and Quality of Life: Changes in Life Satisfaction Over 3 years Following a Quit Attempt. *Annals Of Behavioral Medicine*, 43(2), 262-270.

Pisinger C.H., Falk K., & Asserhøj M.S.L. (2011.) *Behandling af tobaksafhængighed – anbefalinger til en styrket klinisk praksis*. København: Sundhedsstyrelsen.

Prochaska, J. O., Norcross, J. C., & DiClemente, C. C. (1994). *Changing for good. The revolutionary program that explains the six stages of change and teaches you how to free yourself from bad habits*. New York: W. Morrow.

Simonsen, E. & Møhl, B. (2010). *Grundbog i psykiatri*. Hans Reitzels Forlag

Sundhedsstyrelsen, (2016). *Anbefalinger for forebyggelsestilbud til borgere med kronisk sygdom*. København: Sundhedsstyrelsen.

Sundhedsstyrelsen, (2014). *Rygestop-Guide* (3. udg., 1. oplag). København: Sundhedsstyrelsen & Komiteen for Sundhedsoplysning.

Sundhedsstyrelsen, (2016). *Vidensgrundlag for anbefalinger for forebyggelsestilbud til borgere med kronisk sygdom*. København: Sundhedsstyrelsen.

O'Toole, M. S. (2019). *Følelsernes kompas: om at kunne navigere i sit følelsesliv*. Akademisk Forlag.

Tværnøse, P., & Falk, J. (2004). *Rygestopinstruktørmappe*. København: Kræftens Bekæmpelse.

### **Farmakologiske hjælpemidler**

Dansk Lægemiddel Information: Tønnesen, P. (2014, 8. december). *Rygning (tobaksafhængighed)*. Lokaliseret 08.10.2020 på [www.min.medicin.dk/Sygdomme/Sygdom/131](http://www.min.medicin.dk/Sygdomme/Sygdom/131)

[www.pro.medicin.dk](http://www.pro.medicin.dk)

Silagy, C., Lancaster, T., Stead, L., Mant, D., & Fowler, G. (2002). *Nicotine replacement therapy for smoking cessation*. Cochrane Database of Systematic Reviews.

[www.psykofarmakologi.dk/resources/Actioncards/Interaktioner.pdf](http://www.psykofarmakologi.dk/resources/Actioncards/Interaktioner.pdf)

Sundhedsstyrelsen, Institut for Rationel Farmakoterapi. Lokaliseret 08.10.2020 på [www.sst.dk/da/Opgaver/Rationel-Farmakoterapi](http://www.sst.dk/da/Opgaver/Rationel-Farmakoterapi)

## **Graviditet**

Royal College of Physicians (2010). *Passive smoking and children. A report by the Tobacco Advisory Group of the Royal College of Physicians*. London: Royal College of Physicians.

U.S. Department of Health and Human Services (2004). *The Health Consequences of Smoking: A Report of the Surgeon General*. Atlanta (GA): U.S. Department of Health and Human Services, Centers for Disease Control and Prevention, National Center for Chronic Disease Prevention and Health Promotion, Office on Smoking and Health.

U.S. Department of Health and Human Services (2014). *The Health Consequences of Smoking—50 Years of Progress: A Report of the Surgeon General*. Atlanta (GA): U.S. Department of Health and Human Services, Centers for Disease Control and Prevention, National Center for Chronic Disease Prevention and Health Promotion, Office on Smoking and Health.

## **Gruppedynamik**

Bion, W.R. (2002). *Erfaringer i grupper og andre artikler*. København: Hans Reitzels Forlag.

Herzog, T., Lazev, A., Irvin, J., Juliano, L., Greenbaum, P., & Brandon, T. (2002). Testing for group membership effects during and after treatment: The example of group therapy for smoking cessation. *Behavior Therapy*, 33(1), 29-43.

Lennéer-Axelsson, B. & Thylefors, I. (2006). *Arbejdsgruppens psykologi* (3. udg.). København: Hans Reitzels Forlag.

Larsen, B. & Nyland, T. (2015). *Kognitiv adfærdsterapeutisk gruppeterapi*. København: Hans Reitzels Forlag.

Møller, A. M., & Tønnesen, H. (1999). Gruppebehandling og tobaksafvænning. *Ugeskrift for læger*, 161(36):4987-4988.

Stead, L. F., & Lancaster, T. (2009). *Group behavior therapy programs for smoking cessation*. Cochrane Database of Systematic Reviews.

Velasquez, M. M. (2001). *Group treatment for substance abuse. A stages-of-change therapy manual*. New York: Guilford Press.

Yalom, I. D. (1985). *The Theory and Practice of Group Psychotherapy* (5. Udg.). New York: Basic Books.

### **Metode**

Andersen, T. (1996): *Reflekterende processer: Samtaler og samtaler om samtaler*. København: Dansk psykologisk Forlag.

Arendt, M., & Rosenberg, N.K. (2012). *Kognitiv terapi – nyeste udvikling* (1 udg., 1. oplag). København: Hans Reitzels Forlag.

Beck, A.T., Ruch, A.J., Shaw, B.F., & Emery, G. (1980). *Cognitive therapy of depression*. London: John Wiley.

Boström, L. (2003). *Fra undervisning til læring – Læringsstile i praksis* (2. udg.). Frederikshavn: Dafolo.

Bowen, S., Chawla, N., & Marlatt, A. G. (2012). *Mindfulness-baseret misbrugsbehandling – En MBRP-vejledning* (1. udg.). Aarhus: Forlaget Klim.

Bjerring, P. & Lindén, A. (2008). *Anerkendende procesøvelser – veje til engagement og forankring*. Virum: Dansk Psykologisk Forlag.

Engelund, G., Vinthen-Andersen, N., Hansen, U.M., & Willaing, I. (2012). *I balance med kronisk sygdom: Sundhedspædagogisk værktøjskasse til patientuddannelse* (2. udg.). Gentofte: Steno Center for Sundhedsfremme.

Hattie, J. (2009) *Visible Learning: A Synthesis of Over 800 Meta-Analyses Relation to Achievement*. New York: Routledge

Heap, K. (2005). *Gruppemetode inden for social- og sundhedsområdet* (3. udg.). København: Hans Reitzels Forlag.

Høier, M., Hersted, L., & Laustsen, L. (2015). *Kreativ procesledelse: Nye veje til bedre praksis*. Virum: Dansk Psykologisk Forlag.

Kann, A., & Mundt, K. (2004). *Samtaler om tobak – patientsynspunkter og faglige perspektiver. Systematisk indsats med forebyggelsessamtaler på Bispebjerg Hospital*. København: Klinisk enhed for sygdomsforebyggelse.

Marlatt, G. & Donovan, D. (2008). *Relapse prevention: Maintenance Strategies in the Treatment of Addictive Behaviors*. New York: Guilford Press.

Miller, W. R., & Rollnick, S (2006). Eight Stages in Learning Motivational Interviewing. *Journal of Teaching in the Addictions Vol. 5 (1)*

Morgan, A. (2005). *Narrative samtaler*. København: Hans Reitzels Forlag.

Piet, J. (2012). *Mindfulness-based therapy for social phobia, recurrent depression, and psychological symptoms in cancer patients and survivors*. Aarhus: Department of Psychology, Aarhus University.

Risom, J-E. (2007). *Nærværsmeditation*. Soma.

Teasdale, J.D., Williams, M.G. & Segal, Z. V. (2014). *Mindfulness-baseret kognitiv terapi mod depression*. Hans Reitzels Forlag.

The Health Foundation Inspiring Improvement (2011). *Research scan: Training professionals in motivational interviewing*. Health Foundation

Tomm, K. (1992): *Er hensigten at stille lineære, cirkulære, strategiske eller reflektive spørgsmål?* Forum, nr. 4.

Tomm, K. (1992): *Refleksiv udsperge som middel til at fremme selvhelbredelse*. Forum, nr. 3.



Turner, N., Welches, P., & Conti, S. (2013). *Mindfulness-Based Sobriety*. Vancouver: RainCost Books.

West, R. & Hardy, A. (2006). *Theory of addiction*. Oxford: Blackwell Pub./Addiction Press.

West, R., McEwen, A., Hajek, P. & McRobbie, H. (2008). *Manual of Smoking Cessation (Addiction Press) – A Guide for Counsellors and Practitioners*. Wiley Press

White, M. (2008). *Kort over narrative landskaber*. København: Hans Reitzels Forlag.

Zachariae, B. (2016). *Nye Vaner. Støtte til adfærds- og livsstilsændringer*. Rosinante.

### **Motion**

Bibliography: Haasova, M., Warren, F. C., Ussher, M., Janse Van Rensburg, K., Faulkner, G., Cropley, M., Taylor, A. H. (2014). The acute effects of physical activity on cigarette cravings: Systematic review and meta-analysis with individual participant data. *Addiction*, 108(1).

Taylor, A. H., Ussher, M. H., & Faulkner, G. (2007). The acute effects of exercise on cigarette cravings, withdrawal symptoms, affect and smoking behaviour: A systematic review. *Addiction*, 102(4), 534–543.

Ussher, M. H., West, R., Taylor, A. H., & McEwen, A. (2000). *Exercise interventions for smoking cessation*. Cochrane Database of Systematic Reviews.

Ussher, M. H., Taylor, A. H., West, R., & McEwen, A. (2000). Does exercise aid smoking cessation? A systematic review. *Addiction*, 95(2), 199–208.

Strong, W. B., Malina, R. M., Blimkie, C. J. R., Daniels, S. R., Dishman, R. K., Gutin, B., Trudeau, F. (2005). Evidence based physical activity for school-age youth. *The Journal of Pediatrics*, 146(6), 732–737.

### **Motivation**

Arborelius, E. (1995). *Hvorfor gør de ikke som vi si'r? Teori og praksis om at påvirke menneskers levevaner*. Ringkøbing: Sundhedsfremmeafdelingen.

Lai D.T.C., Cahill K., Qin Y., & Tang J-L. (2010). *Motivational interviewing for smoking cessation*. Cochrane Database of Systematic Reviews.

Miller, W. R., & Rollnick, S. (2014). *Den motiverende samtale. Støtte til forandring*. København: Hans Reitzels Forlag.

Miller, W. R., & Rollnick, S (2009). Ten Things that Motivational Interviewing Is Not. *Behavioral and Cognitive Psychotherapy*, 37, 129-140

Rollnick, S., Miller, W. R., & Butler, C. C. (2009). *Motivationssamtalen i sundhedssektoren*. København: Hans Reitzels Forlag.

### **Helbred**

Ebbert, J. O., Yang, P., Vachon, C. M., Vierkant, R. A., Folsom, A. R., & Sellers T. A. (2003). Lung cancer risk reduction after smoking cessation: observations from a prospective cohort of women. *Journal of Clinical Oncology*, 21(5):921-6.

Haustein, K. O. (2003). Tobacco or health? Physiological and social damages caused by tobacco smoking. *Choice Reviews Online*, 40(09). New York: Springer.

Jennum, P., Bonke, J., Clark, A. J., Flyvbjerg, A., Garde, A. H., Hermansen, K., Johansen, C., Møller, M., Rod, N. H., Sjödin, A., & Zachariae, B. (2015). *Søvn og Sundhed*. København: Vidensråd for Forebyggelse.

Juel, K., Sørensen, J., & Brønnum-Hansen, H. (2006). *Risikofaktorer og Folkesundhed i Danmark*. København: Statens Institut for Folkesundhed.

Kalkhoran, S., & Glantz, S. A. (2016). E-cigarettes and smoking cessation in real-world and clinical settings: A systematic review and meta-analysis. *The Lancet Respiratory Medicine*, 4(2), 116–128.

Khan, M. K. A., Chu, Y. L., Kirk, S. F. L., & Veugelers, P. J. (2015). Are sleep duration and sleep quality associated with diet quality, physical activity, and body weight status? A population-based study of Canadian children. *Can J Public Health*, 106(5).

Prescott, E. (2004). *Tobaksrygning og rygestop: Konsekvenser for sundheden*. København: Viden- og dokumentationsenheden, Sundhedsstyrelsen.

TNS Gallup for Sundhedsstyrelsen, Kræftens Bekæmpelse, Hjerteforeningen og Lungeforeningen. (2015). *Danskernes Rygevaner*. København: TNS Gallup.

U.S. Department of Health and Human Services. (2010). *How Tobacco Smoke Causes Disease: The Biology and Behavioral Basis for Smoking-Attributable Disease: A Report of the Surgeon General*. Atlanta, (GA): U.S. Department of Health and Human Services, Centers for Disease Control and Prevention, National Center for Chronic Disease Prevention and Health Promotion, Office on Smoking and Health.

U.S. Department of Health and Human Services. (1990). *The Health Benefits of Smoking Cessation: A Report of the Surgeon General*. U.S. Department of Health and Human Services, Centers for Disease Control and Prevention, National Center for Chronic Disease Prevention and Health Promotion, Office on Smoking and Health.

U.S. Department of Health and Human Services. (2020). *Smoking Cessation: A Report of the Surgeon General*. U.S. Department of Health and Human Services, Public Health Service, Office of the Surgeon General, Rockville, MD

WHO: Fact sheet about health benefits of smoking cessation, retrieved 19.08.2020

### **Stress**

McClernon, F., Westman, E., & Rose, J. (2004). The effects of controlled deep breathing on smoking withdrawal symptoms in dependent smokers. *Addictive Behaviors*, 29(4), 765-772.

Milsted, T. (1999). *Stress: Sådan tackles stress*. København: Børsens Forlag.

Zachariae, B. (2004). *Stresskompetence: Øvelsesbog og -cd: redskaber til håndtering af stress* (1. udg.). København: Rosinante & Co.

Sundhedsstyrelsen. (2007). *"Kender du til stress? Sådan kan du gøre noget ved det"* København: Center for Forebyggelse, Sundhedsstyrelsen.

### **Vægt**

Audrain-McGovern, J., & Benowitz, N. L. (2011). Cigarette smoking, nicotine, and body weight. *Clinical Pharmacology & Therapeutics*, 90(1), 164-168.

Aubin, H., Farley, A., Lycett, D., Lahmek, P., & Aveyard, P. (2012). Weight gain in smokers after quitting cigarettes: Meta-analysis. *BMJ*, 345.

Beck, J. S. (2007). *The Bech Diet Solution Weight Loss Workbook: The 6-Week Plan to Train Your Brain to Think Like a Thin Person*. Birmingham, Alabama: OXmoor House.

Sundhedsstyrelsen (2019): "Hold vægten efter dit rygestop"  
[www.sst.dk/da/udgivelser/2019/hold-vaegten-efter-dit-rygestop](http://www.sst.dk/da/udgivelser/2019/hold-vaegten-efter-dit-rygestop)

Bælum, L., Siggard, R., & Brinck, N. (2004). *Hvordan taler man om vægtbekymring ved rygestop – en guide til rygestopinstruktører*. København: Sundhedsstyrelsens publikationer.

Køster-Rasmussen, R., Permin, C. A., Siersma, V., Henriksen, J. E., Heitmann, B. L., Heldgaard, P. E., & de Fine Olivarius, N. (2015). Back on track–Smoking cessation and weight changes over 9 years in a community-based cohort study. *Preventive Medicine*, 81, 320–325.

Sundhedsstyrelsen (2011). *Hold vægten efter dit rygestop* (4. udg., 1. oplag). København: Sundhedsstyrelsen.

Tian, J., Venn, A., Otahal, P., & Gall, S. (2015). The association between quitting smoking and weight gain: A systemic review and meta-analysis of prospective cohort studies. *Obesity Reviews*, 16(10), 883–901.

### **Selvhjælpsbøger**

Carr, A. (2003). *Endelig ikke-ryger! – den lette vej til rygestop*. København: Storm.

Kabat-Zinn, J. (2016). *Mindfulness for begyndere – få det nuværende øjeblik tilbage – og dit liv* (1. udg.). København: Hans Reitzels Forlag.

O'Malley, M. (2008). *Afhængighed – din skjulte gave* (2. udg., 1. oplag). København: Borgens Forlag.

Risom, J-E. (2013). *Mindfulness og meditation i liv og arbejde*. København: Hans Reitzels Forlag.

West, R. (2013). *The SmokeFree Formular – A Revolutionary Way to Stop Smoking Now*. Orion Publishing Co



 **Kræftens Bekæmpelse**

Strandboulevarden 49 . 2100 København Ø . Telefon: 35 25 75 00 . [www.cancer.dk](http://www.cancer.dk)