

Sundhedsformidleruddannelsen

Del 2: Events på ungdomsuddannelser

Dagens program

- Målgruppens forbrug.
- Afhængighed.
- Rygestop – hvad skal I vide?
- XHALE.
- Rammerne for events.
- Eventøvelse.
- Evaluering.
- Det praktiske om at være sundhedsformidler.



Målgruppens tobaks- og nikotinformbrug



Det samlede billede blandt 15-29 årige

	Dagligt	Lejlighedsvist	Alle
Cigaretter	8,9 %	10,1 %	19 %
Røgfri nikotin (snus)	8,7 %	4,2 %	12,9 %
E-cigaretter	2,4 %	4,4 %	6,8 %

- Over en tredjedel bruger et eller flere produkter.
- Dog forskelle i aldersgrupper:
15-17 årige (30,4 pct), 18-24 årige (39,2 pct.), 25-29 årige (25,8 pct.)

Hvorfor ryger/snuser unge på ungdomsuddannelser?

Øvelse



Røgfri skoletid

/ røg- og nikotinfri skoletid

Hvad siger loven?

Elever må ikke ryge, bruge snus mv., mens de er i skole. Røgfri skoletid omfatter alle tobaksrelaterede produkter.

Derudover er det ikke tilladt at ryge eller anvende andre tobaksrelaterede produkter på skolens område. Dette gælder alle - både ansatte og andre besøgende.

Kræftens Bekæmpelses definition

Røgfri skoletid betyder, at hverken elever, **ansatte** eller **gæster** må ryge, dampe eller snuse i skoletiden – hverken på eller uden for matriklen.



Hvorfor røgfri skoletid?

Røgfri skoletid kan:

- 1) Forebygge rygning.
- 2) Motivere til rygestop / ændre rygevaner.
- 3) Understøtte et rygestop.
- 4) Give mulighed for nye fællesskaber.

Røgfri skoletid kan også:

- Være en udfordring at overholde.
- Give anledning til frustration.

Det kan blive en del af de snakke I har, når I holder events på ungdomsuddannelser. Både med positiv og negativ vinkel.



Stop og afhængighed



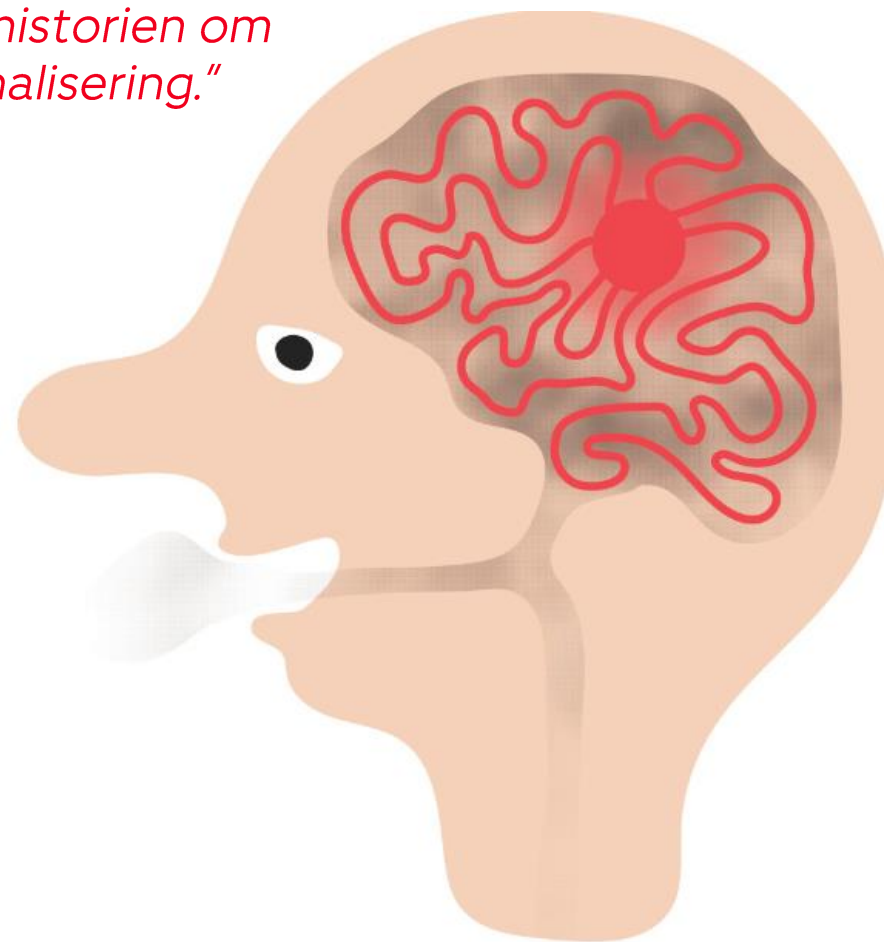
Vi genbesøger nikotin fra sidst

"Rygning er simpel afhængighed af nikotin. Så kedelig er historien om cigaretter. Resten er kulturel glasur og kreativ efterrationalisering."

Morten Münster.

Nikotin ændrer den kemiske balance i hjernen, og gør at hjernen higer efter mere og mere nikotin.

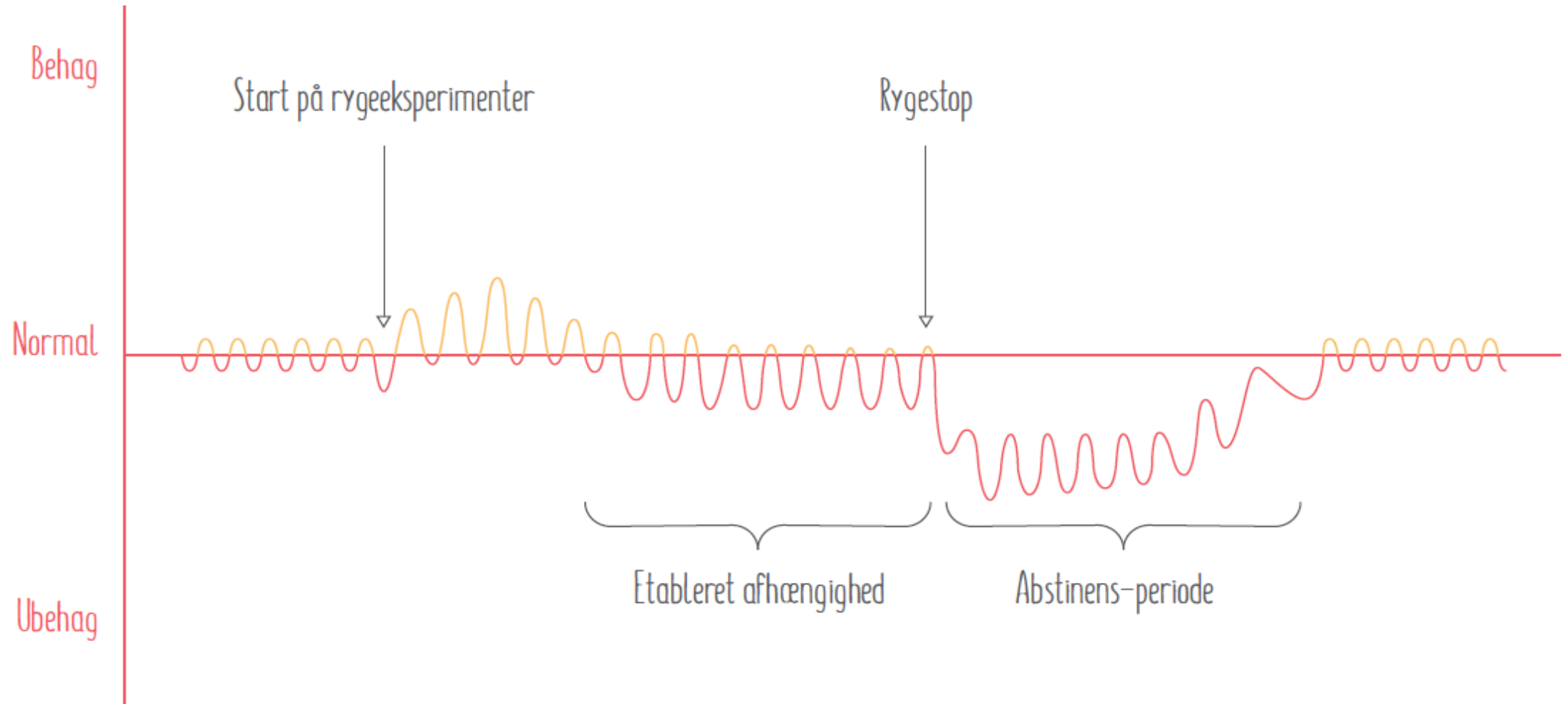
Nikotin-produkter
til unge?



Afhængighed

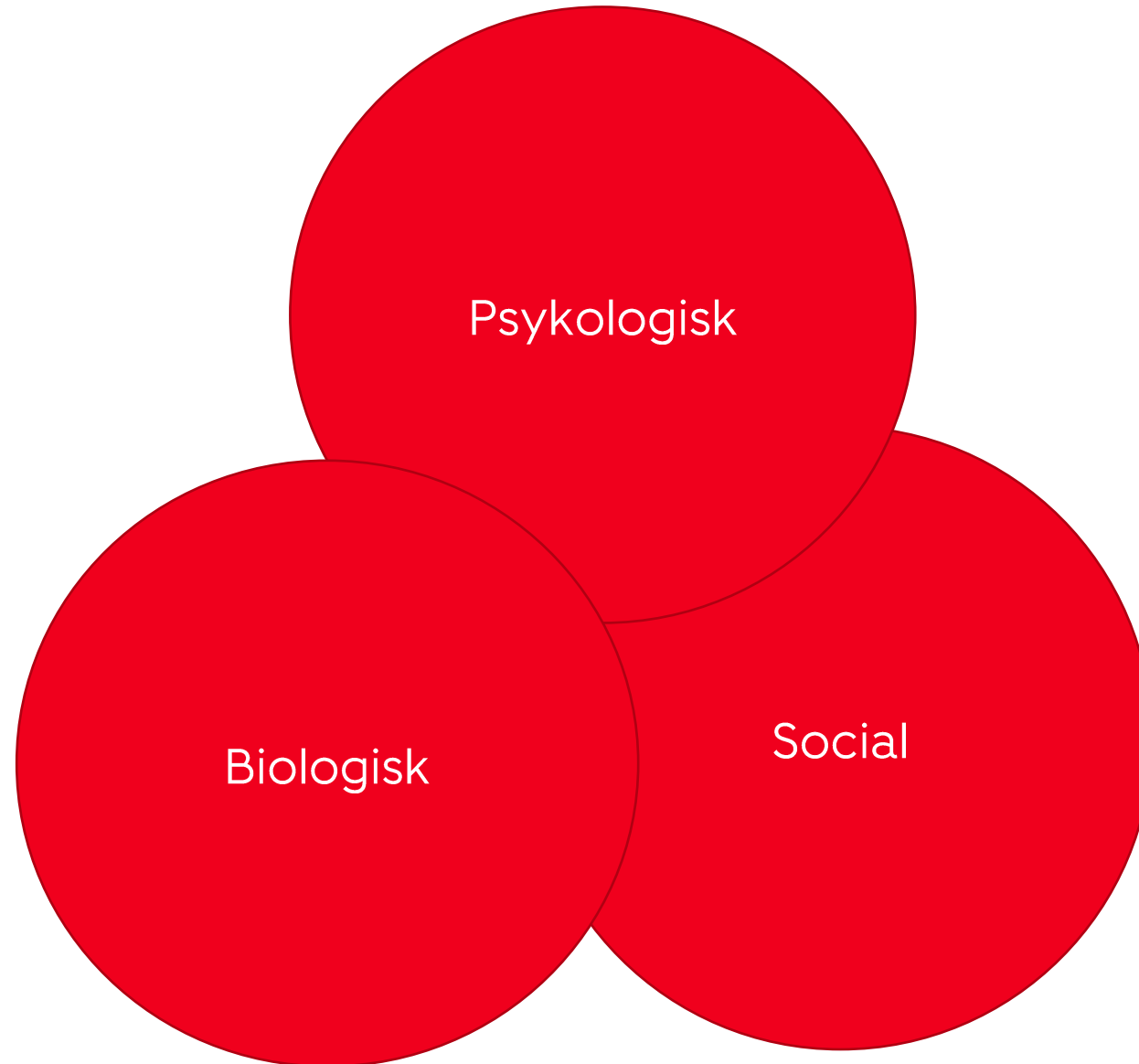
... Rygning og snus er ikke bare en dårlig vane!





Sæt ord på afhængighederne

Øvelse



Hvad siger unge selv om deres forbrug?

"Fra morgen til nat nærmest. Når jeg vågner op og går i seng igen. Jeg bruger det tit til at falde i søvn om aftenen også..."

"Jeg vil ikke sige, at jeg er afhængig af snus – jeg vil sige, jeg får lyst til det, hvis jeg ikke tager det"

"Det tager 10-15 gange, hvor man får det dårligt, og derefter går det væk"

"Det er sådan fællesskabsagtigt, sådan nu hygger vi lige, så kan vi også lige gøre det, ikk?"

..og om e-cigaretter

"Jeg bruger e-cigareten, hvis jeg ikke har smøger."

(18-årig dreng, bruger e-cigareten hver dag)

"Jeg har hele tiden haft det sådan, at jeg skulle skille mig af med den på et tidspunkt. Jeg har bare ikke været klar. Jeg ved faktisk ikke, hvornår jeg bliver klar – synes det er svært at se så langt ud i fremtiden."

(22-årig kvinde)



Fordele og ulemper

Øvelse

Fordele ved at ryge
eller bruge snus



Ulemper ved at ryge eller
bruge snus



Ulemper ved rygestop
eller snusstop



Fordele ved rygestop
eller snusstop



Rygetrang

Jeg får lyst til at ryge, når ...

Indre stimuli

- Afslapning.
- Dæmpe stress.
- Belønne sig selv.
- Pause.
- Nyde.
- Dæmpe generthed.
- Skabe koncentration.
- Trøste sorg.
- Dæmpe irritation og vrede.
- Opkvikke træthed.

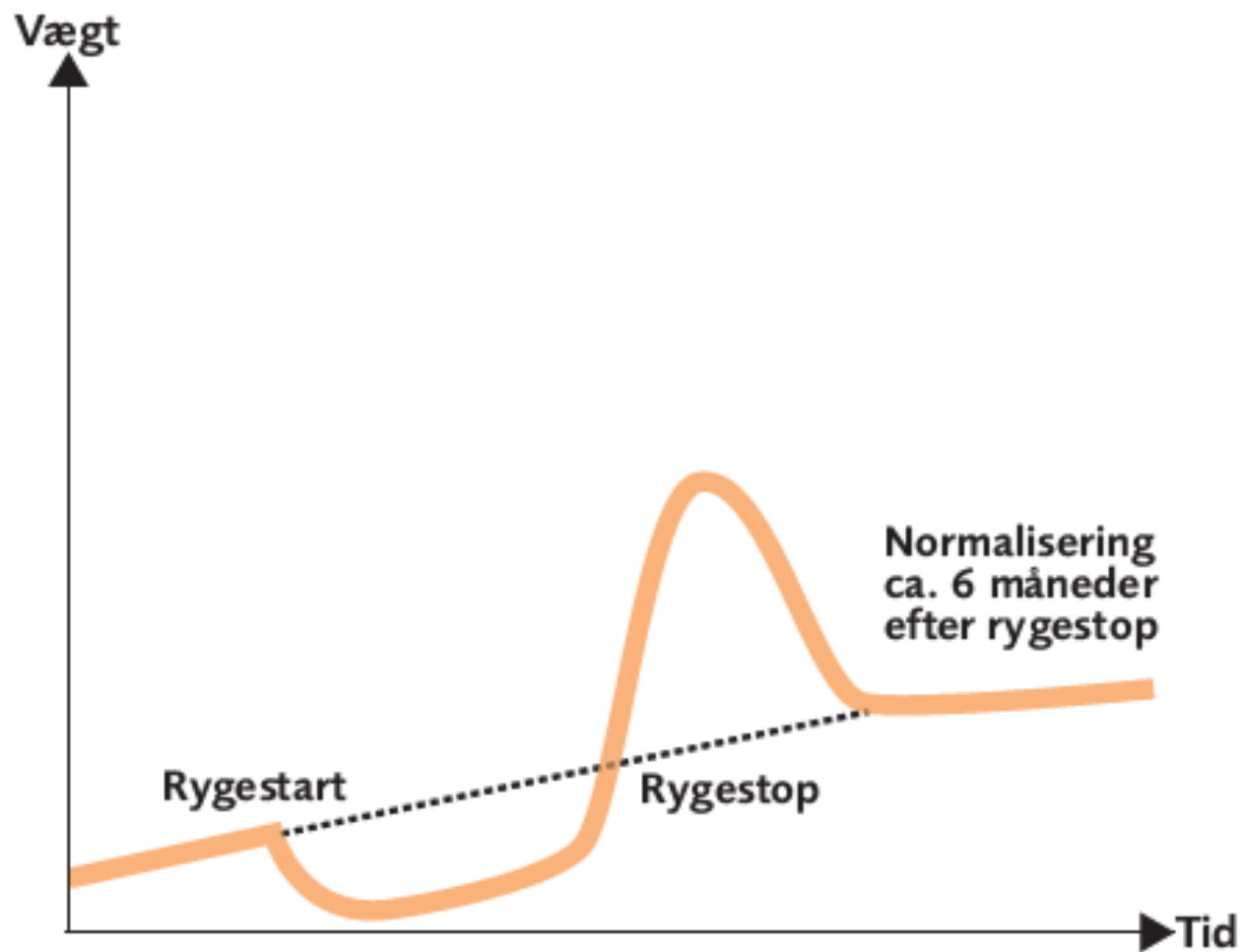
Ydre stimuli

- Kop kaffe.
- Fest.
- Alkohol.
- Rygevenner.
- Rygerum.
- Askebæger.
- Ferie.

Når man stopper, skal man have nye strategier!



Rygning og vægt



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.



Hvad skal man sige om vægten?

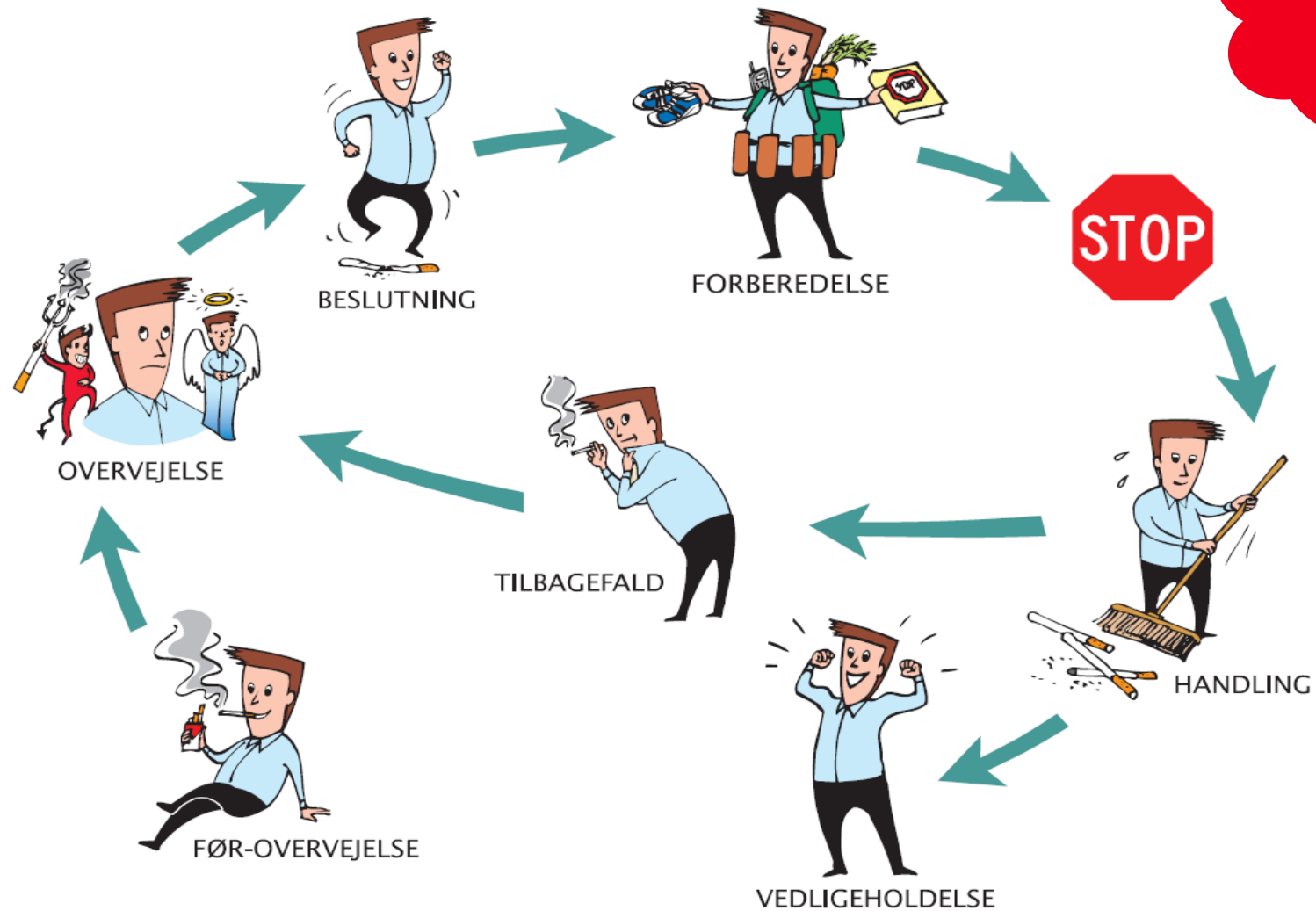
- Sig, at der er en sandsynlighed for, at den stiger et par kilo.
- Vægtbekymringen skal ses som en barriere.
- Forebyg kedsomhed og dårlige spisevaner.
- Ingen berøringsangst.





Processen i retning af et rygestop

Typisk med 3-8 tilbagefald



Digital hjælp til stop

XHALE

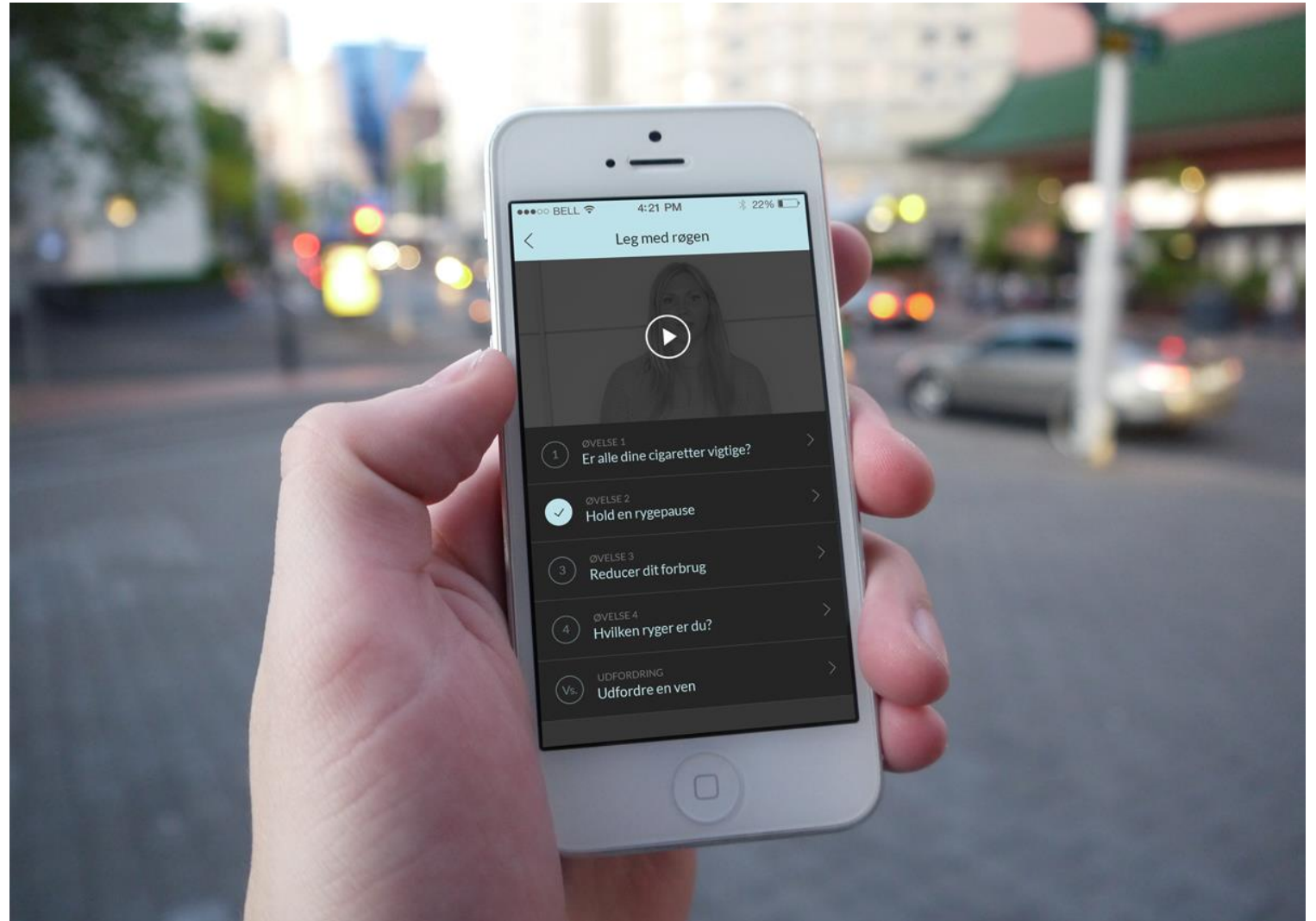


Tre muligheder i XHALE

XHALE
Kom i gang med et
rygestop

XHALE
Test din rygning

XHALE
Få hjælp til
afvænning af snus

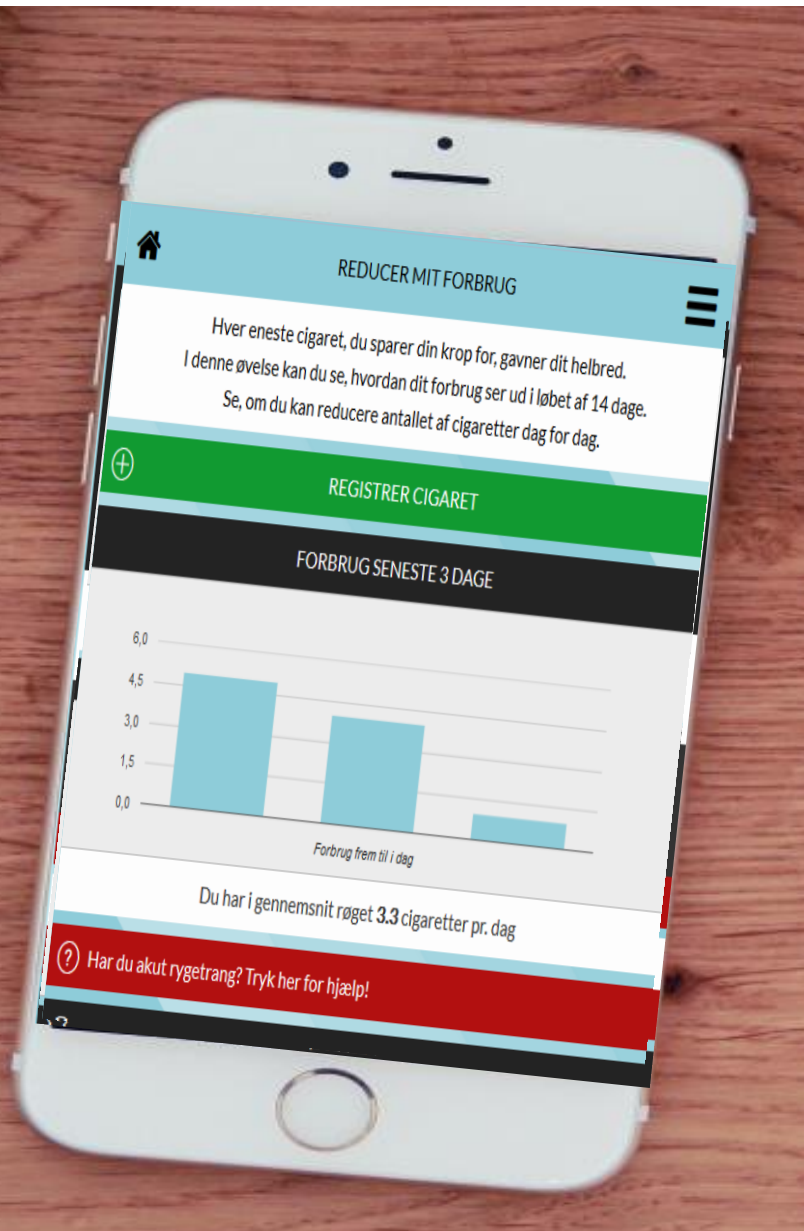


Øvelser

...der kan bruges til at ændre rygevaner

XHALE
Test din rygning

- Hold en rygepause.
- Er alle mine cigaretter vigtige?
- Reducer mit forbrug.

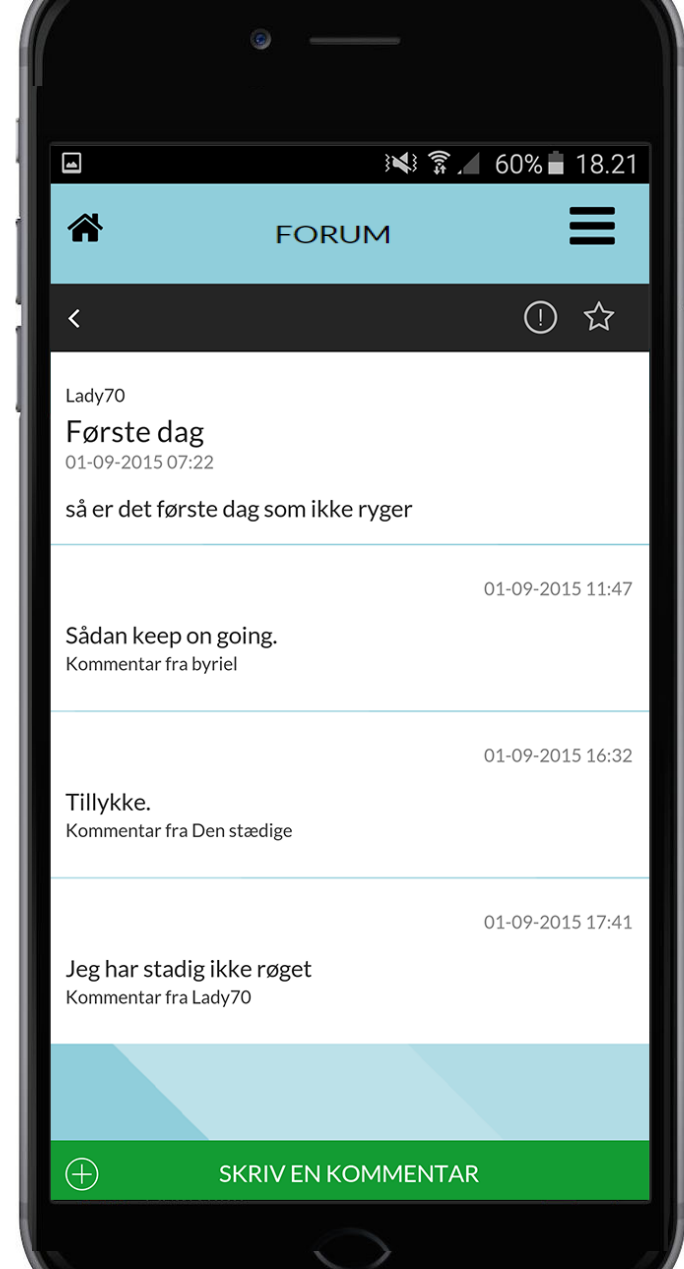


XHALE

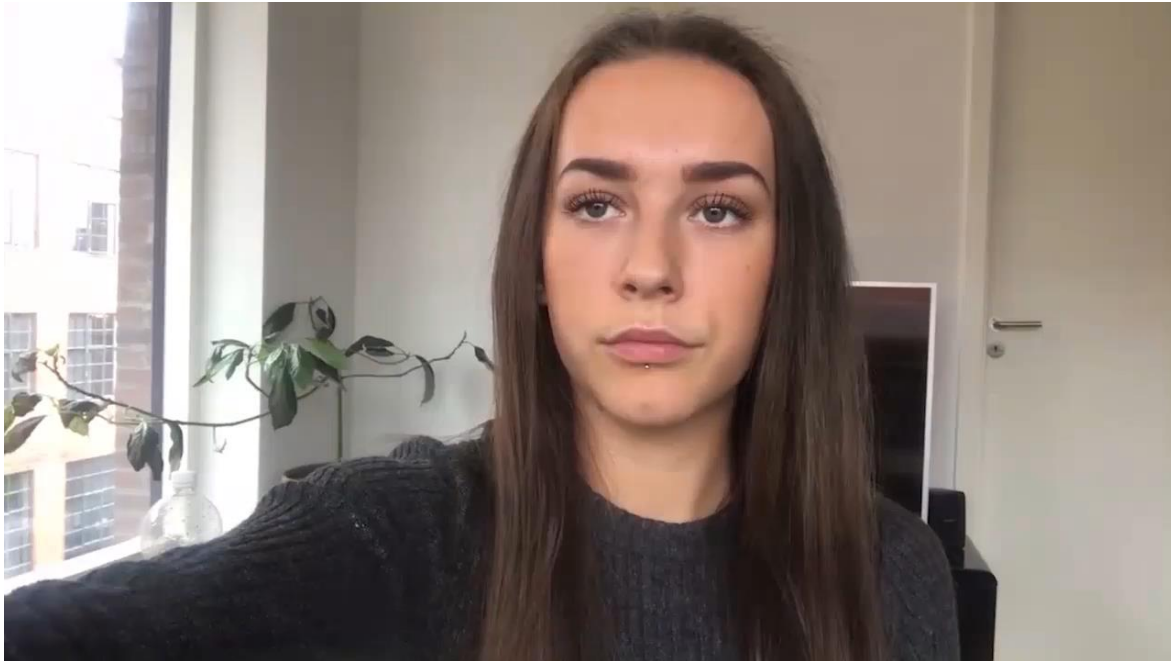
Med en profil på XHALE

- Giver brugeren et skræddersyet rygestopforløb.
- Individuelle data.
- Følger brugeren igennem rygestoppets faser med relevant hjælp, øvelser og videoer.
- Et Forum med brugeres egne indlæg.
- Henviser til Stoplinjen, hvor man kan få telefonisk hjælp af en rygestoprådgiver.

XHALE
Kom i gang med et
rygestop



Videohilsner – et par eksempler



Psykologen fortæller:

DEN SVÆRE
TREDJEDAG



Events



Rygestop- og røgfri skoletidsevents



Så et frø hos unge

Udbrede kendskab
til mulighederne for
hjælp til at stoppe

Tilbud til
ungdomsuddannelser

Uformel dialog med
unge om rygning,
snus og
ryge/snusstop



Formål med events

- Skab refleksion hos eleverne og måske så et frø.
- Viden om rygning og andre nikotinprodukter.
- Tro på dem selv.
- Viden om stoptilbud og deres effekt.



Events – hvordan?

Hvor henne?

- Ungdomsuddannelser.
- Bod/stand i kantinen/et sted, hvor mange elever kommer forbi.
- Pauser (typisk ml. 10 og 12).

Jeres rolle

- Dialog med unge – udgangspunkt i den enkeltes situation.
- Udforske/nysgerrig.
- Tilbyde information.
- Ingen løftede pegefingre.
- Aktivere eleverne.

Det praktiske

- Min. to afsted – og gerne flere.
- Synlighed.
- Materialer er på Strandboulevarden.



Hvem møder I på events?

Jeg kan stoppe, når jeg vil. Jeg ryger ikke om fem år

Jeg ryger ikke

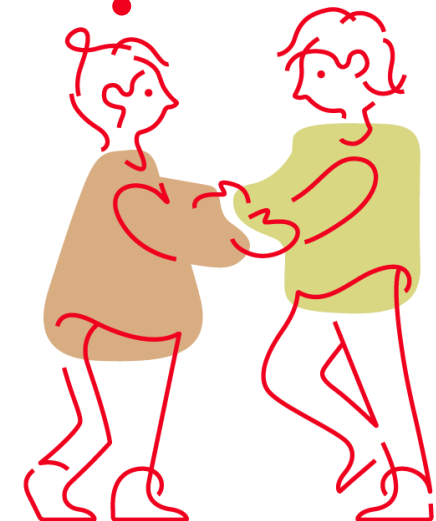
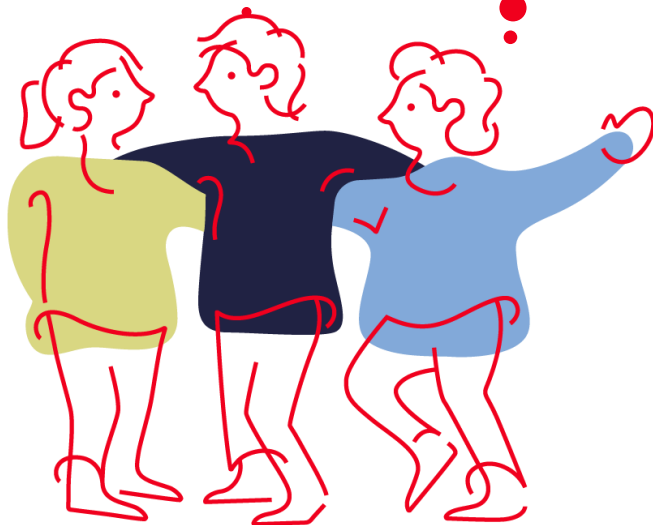
Jeg ryger jo ikke rigtig...

Jeg vil gerne skære lidt ned

Jeg elsker at ryge eller snuse!

Jeg vil gerne slippe af med smøgerne/snusen!

Jeg bruger snus i stedet for smøger!



Hvordan kan vi starte en god dialog?

?????



Spørgsmål – åbningen

Vær nysgerrig



Hej, har du lyst til at prøve ...?



Hvad betyder rygning/snus for dig?



Må jeg stille dig et spørgsmål om rygning/snus/vapes?



Kender du cigaretter/snus/vapes?



Ryger/snuser du? Hvis ja, hvor ofte?



Oplever du meget rygning/snus i din hverdag?



Gode spørgsmål

– interesserede i at skære ned/stoppe



Hvad gør du dig af tanker om din egen rygning/snusforbrug?



På en skala fra 1-10, hvor vigtigt er det for dig at blive tobaks/røgfri?

- Hvorfor lander du på et sekstal og ikke fire?



Hvilke cigaretter/snusposer kunne du undvære?



Har du prøvet at skære ned/stoppe før?

- Ros (lige gyldigt længden)
- Spørg ind til erfaringer
- Hvad gik godt?
- Hvad kan du gøre anderledes?



Hvor meget ryger/snuser du?

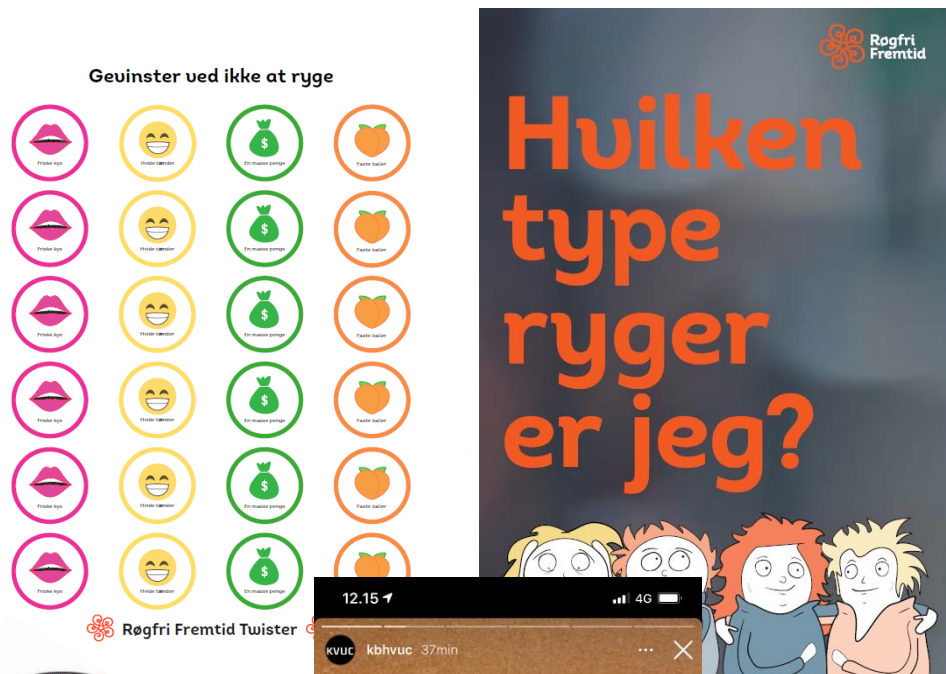


Har du overvejet at stoppe?

- Hvad kunne motivere dig til at stoppe?



Aktiviteter på events



Mindre aktiviteter

- Sugerørsøvelsen.
- Tip en 13'er.
- Digitale øvelser (XHALE).
- "Smokerface".



Gode spørgsmål til aktiviteterne

Starten på dialogen



Tør du udfordre en ven?

- Ryger/snuser I?
- Kunne I tænke jer at udfordre hinanden?



Tip en 13'er/quiz

- Vil du se, hvor meget du ved om rygning?
- Hvad ved du om rygning?
- Vil du være med i en konkurrence?



Kuliltemåling

- Ved du, hvad en kuliltemåling er?
- Vil du prøve det?
- Kan du mærke det på din kondition?



Hvad vil du bruge 20.000 kr. på?

- Hvis du havde 20.000 kr., hvad ville du så bruge dem på?
- Hvad vil det give dig af muligheder at have de her penge her og nu?



Twister-aktivitet

- Hvad bruger du dine pauser på?
- Hvis du ikke skulle ryge/snuse i pauserne, hvad kunne du så godt tænke dig at bruge tiden på?



Hvilken type ryger er du?

- Vil du svare på nogle spørgsmål om din rygning?
- Hvad tænker du om resultatet?
- Har det givet nogle idéer til at håndtere en røgfri skoledag?



Hvilke aktiviteter vil I bruge?

Arbejde i grupper med cases



AKTIVITET 1

Hvad vil du bruge 20.000 kr. på?

AKTIVITET 2

TWISTER.



Røgfri Fremtid Twister



AKTIVITET 3

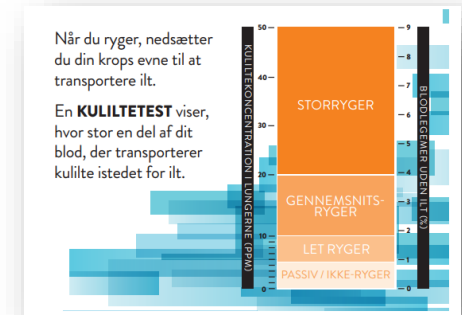
AKTIVITET 4

SUGERØRSØVELSEN.



AKTIVITET 6

Kulitemåling



AKTIVITET 5

Tør du udfordre en ven?



Hvor er materialerne?



Meld jer på undervisning og events sammen



Praktisk information



Har du oprettet en bruger på frivillig.dk ?

Hvad skal frivillig.dk bruges til?

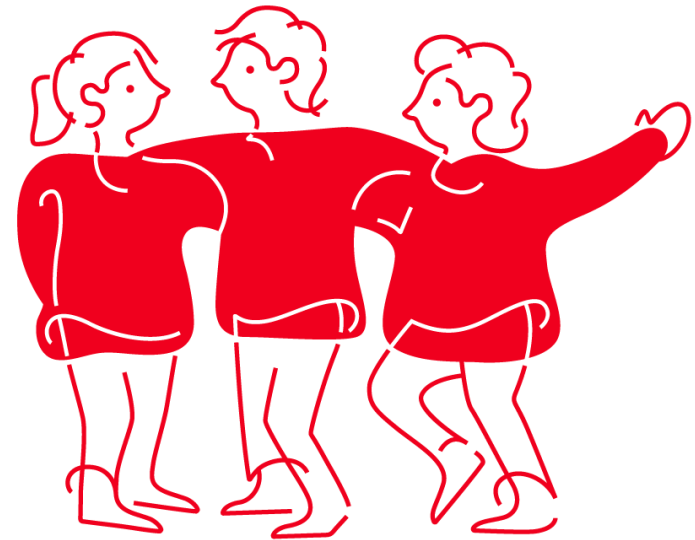
- Sundhedsformidler – gruppen.
- Undervisningsmateriale.
- Eventuelle udlæg:
 - **Zexpense:** Dokumenter -> Kørsel og udlæg -> oprettelse i Zexpense.

Se retningslinjer for omkostninger og godtgørelse.



Fordele ved at være frivillig

- Erfaring med sundhedsfremmende og forebyggende formidling.
- Diplom efter fem indsatser.
- Mulighed for foredrag/kurser.
- Udvid dit netværk.



Evaluering og afrunding



Korte samtaler

- Hvad var din forventning og er den blevet indfriet?
- Hvad er du blevet mest overrasket over?
- Hvad glæder du dig mest til at prøve af med de unge?
- Føler du dig klædt på?



Evaluering

Udfyld den skriftlige evaluering.



Spørgsmål?

Sundhedsformidleruddannelsen

Jacob Møller

Kræftens Bekæmpelse

27 60 29 83

jacobm@cancer.dk

Vi vil et liv
uden kræft