

RØGFRIT LIV

# KORTE SAMTALER MED UNGE



 Røgfrit Liv  
kvit røgen i seks trin





# Røgfrit Liv

## Manual til kurset

Røgfrit Liv – Korte samtaler med unge  
7. udgave, 1 oplag 2020  
ISBN 978-87-7064-348-1

© Kræftens Bekæmpelse 2020

Denne udgave af manualen med titlen Røgfrit liv – Korte samtaler med unge er skrevet af Tenna Børsting Christiansen. Det er en videreudvikling af den tidligere udgave af manualen Rygeafvænnning for unge (2015) skrevet af Caroline Lyng Brandt og Lene Winther Ringgaard. Tobaksgruppens psykologer Merete Mærsk, Marianne Kaas og Astrid Blinkenberg Kofod har bidraget til manualen.

## Grafisk tilrettelæggelse:

Brandsurface.dk

## Foto og Illustrationer:

Lars Sohl/Larssohl.dk, Jesper Bolther/Friction.dk,  
Unsplash.com, Colourbox.dk.

## Udgivet af:

Kræftens Bekæmpelse  
Forebyggelses & Oplysning  
Tobaksgruppen  
Strandboulevarden 49  
2100 København Ø

Copyright © Kræftens Bekæmpelse. Alle rettigheder forbeholdes.  
Manualen kan erhverves ved henvendelse til Kræftens Bekæmpelse.





# INDHOLDSFORTEGNELSE

## INTRODUKTION

Sådan bruger du manualen	side	9
Målgruppe	side	9
Baggrund om rygning	side	10
Din rolle	side	12
Elevernes rolle	side	14
Brug dine færdigheder fra kurset	side	15

## KORTE SAMTALER

Først og fremmest	side	19
En struktureret tilgang	side	20
Den korte samtale	side	23
Faktorer med betydning for rygestop	side	24
Planlæg et forløb	side	25
Materialer og muligheder	side	27

## XHALE

Hvad er XHALE?	side	29
Sådan fungerer XHALE	side	29
XHALE og røgfri skoletid	side	31
Brug XHALE i dit arbejde med rygning	side	32

## ØVELSER

Tør du udfordre en ven	side	35
Vigtighed og tiltro	side	36
Opbakning fra andre	side	38
Håndteringsstrategier	side	40
Styr på din rygetrang	side	42
Kuliltemåling	side	44
XHALE: Hold en rygepause	side	45
XHALE: Er alle mine cigaretter vigtige?	side	46
XHALE: Reducer mit forbrug	side	47

## SAMTALEARK

Udfordringer – skab rod i røgen	side	50
Kroppen får det hurtigt bedre	side	51
Nikotinens virkning	side	52
Rygehistorien	side	53
Rygning og sygdomme	side	54
Fordele og ulemper	side	55
Forandringsprocessen	side	56
Nikotinabstinenser	side	57

## FAGLIG VIDEN

Rygestopmetoder	side	59
Reaktioner på rygestop	side	60
Håndtering af reaktioner på rygestop	side	61
Nikotinprodukter – er det en god idé	side	62
Helbredskonsekvenser	side	65
Vægt og rygning	side	67
Røgfri tobak, e-cigaretter og vandpibe	side	69
Røgfri skoletid	side	71
Videre læsning	side	72

VELKOMMEN

# FORORD

## Velkommen til *Røgfrit liv – Korte samtaler med unge*

Denne manual er skrevet til dig, som ønsker at inspirere og støtte elever på ungdomsuddannelser til at ændre rygevaner.

*Røgfrit liv – Korte samtaler med unge* er et koncept, der ønsker at favne elever med meget forskellige tanker om og holdninger til egen rygning. Nogle ønsker blot at blive klogere på deres rygning, mens andre gerne vil stoppe helt. Med dette kursus bliver du i stand til at arbejde med eleverne, uanset hvor i rygestopprocessen, de befinder sig.

Kurset klæder dig desuden på til at hjælpe elever, som ikke ønsker at ændre rygevaner, men som er blevet pålagt en røgfri skoledag. Disse elever skal have hjælp til at håndtere en hel skoledag uden cigaretter uden nødvendigvis at ændre rygevaner efter skoletid.

Kræftens Bekæmpelse har mange års erfaringer med rygestoprådgivning. Dette kursus er baseret dels på forskningen på området, dels på erfaringer fra de mange rygestoprådgivere, der tidligere er uddannet hos Kræftens Bekæmpelse. *Røgfrit liv – Korte samtaler med unge* er udviklet med tanke på ungdomsuddannelser, hvor kulturen ikke altid gør det muligt at varetage klassisk rygestoprådgivning.

Kræftens Bekæmpelses todages kursus af samme navn er en forudsætning for at arbejde med manualen. Kurset og manualen klæder dig på til at arbejde med rygning blandt elever på en ungdomsuddannelse.

Vi værdsætter din deltagelse og håber, at du bliver glad for at arbejde med rygning.

God læselyst!

Kræftens Bekæmpelse 2020



# INTRODUKTION

- Sådan bruger du manualen
- Målgruppe
- Baggrund om rygning
- Din rolle
- Elevernes rolle
- Brug dine færdigheder fra kurset



# SÅDAN BRUGER DU MANUALEN

Manualen er inddelt i tre kapitler: Et introducerende kapitel med baggrundsviden og pointer fra kurset, et kapitel om at planlægge et forløb og konkret arbejde med korte samtaler, samt et kapitel om app'en XHALE, og hvordan du kan bruge den i dit arbejde.

Bagerst i manualen finder du en række værktøjer og supplerende viden:

## **Øvelser**

Manualen indeholder udvalgte øvelser, som understøtter dine samtaler og kan bruges til at aktivere eleverne.

## **Samtaleark**

Samtalearkene kan du bruge til at vække elevernes nysgerrighed, som udgangspunkt for en samtale, eller til at visualisere pointer eller fakta.

## **Faglig viden**

Du kan blive mødt af mange spørgsmål i dine samtaler med elever. Disse ark med faglig viden klæder dig på til at besvare nogle af de oftest stillede spørgsmål.

# MÅLGRUPPE

Elever på ungdomsuddannelser, efterskoler og 10. klassecentre er den primære målgruppe for det arbejde, du er blevet uddannet til på kurset *Korte samtaler med unge*. Målgruppen omfatter elever i alle aldre, der ryger dagligt eller en gang i mellem. Den sekundære målgruppe vil være skolens ledelse og ansatte, idet du gennem dit arbejde vil sætte rygning på dagsordenen.



## BAGGRUND

Dette afsnit præsenterer udvalgte statistikker for rygevaner i Danmark. Du kan altid holde dig opdateret på de nyeste tal via Kræftens Bekæmpelses hjemmeside.

### RYGNING I DANMARK

Godt en femtedel af den danske befolkning over 16 år ryger dagligt eller lejlighedsvist. Det er cirka halvt så mange som for 20 år siden.

Faldet er dog stagneret, og i flere år har andelen af personer, der ryger hver dag, ligget på 16-17 pct.

Blandt helt unge er det også blevet mindre udbredt at ryge hver dag. Fra 1998 til 2018 er der sket et fald fra 21 pct. til 4 pct. blandt 15-årige piger. Blandt de jævnaldrende drenge var der 15 pct., der røg hver dag i 1998, og i 2018 gjaldt det for 5 pct.

Efter grundskolen stiger andelen af unge, der ryger. En undersøgelse om 16-24-åriges rygevaner udført i 2017 viser, at 16 pct. ryger hver dag, mens yderligere 13 pct. ryger en gang i mellem.

De seneste år er forbruget af røgfri tobak steget i Danmark. Blandt 15-24-årige er der 6 pct.,

der bruger det dagligt, og 5 pct. der bruger det lejlighedsvist ifølge Sundhedsstyrelsen 2020.

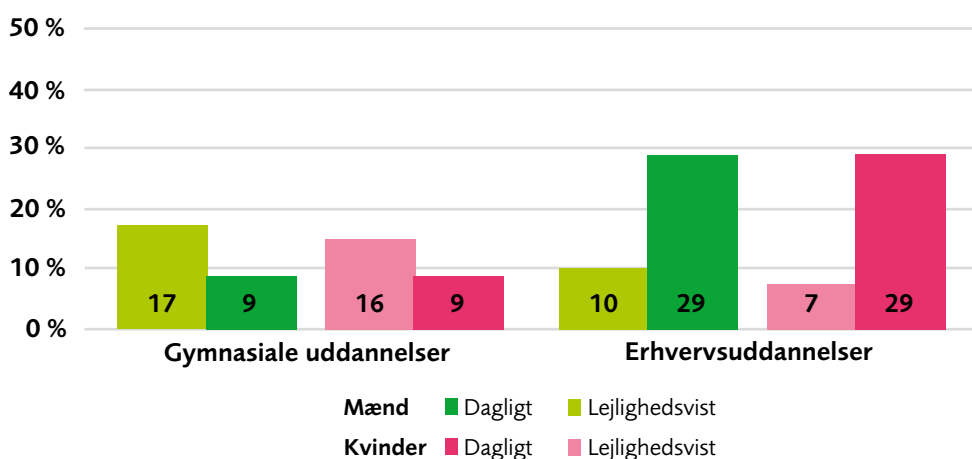
Sundhedsstyrelsens undersøgelse viser, at det særligt er unge mænd, der bruger røgfri tobak, idet 16 pct. af unge mænd bruger røgfri tobak dagligt eller lejlighedsvist, mens det gælder for 5 pct. af unge kvinder. Over halvdelen af de unge, der har prøvet røgfri tobak, prøvede det første gang, da de var mellem 15 og 17 år gamle.

I 2019 udførte Statens Institut for Folkesundhed en landsdækkende undersøgelse af gymnasieelevers sundhed og trivsel, og Steno Diabetes Center udførte en tilsvarende undersøgelse for elever på erhvervsuddannelser. Undersøgelserne hedder hhv. UNG 19 GYM og UNG 19 EUD, og udvalgte resultater for rygning af cigaretter kan ses i figurene herunder.

Tallene for både røgfri tobak og rygning varierer meget på tværs af køn og uddannelsesretning. Du bliver præsenteret for nogle af disse variationer på kurset, og i afsnittet Faglig Viden bagerst i manualen kan du finde links til videre læsning.

Blandt alle danskere over 16 år, der ryger eller tidligere har røget, ville 72 pct. ikke ryge, hvis de skulle leve deres liv om. Dette er værd at huske i dit arbejde med rygeforebyggelse og rygestop.

### RYGEVANER BLANDT ELEVER PÅ ERHVERVS- OG GYMNASIALE UDDANNELSER 2019





## UNGE OG RYGESTOP

Mere end halvdelen af 16-25-årige, der ryger, ønsker at stoppe enten nu eller i fremtiden. De, som modtager hjælp under rygestoppet, har større sandsynlighed for at få succes. Det er dog de færreste unge, der har planer om at bruge formaliseret hjælp til at blive røgfri. Mange unge vil gerne tale om rygning, men er ikke nødvendigvis interesseret i at stoppe her og nu. Hvis de forsøger sig med et rygestop, er det sjældent et grundigt planlagt forløb.

Selv for de unge, der er parat til at stoppe, kan vejen dertil være eksperimenterende. Når unge påbegynder et rygestop, er de ofte mindre strukturerede i deres fremgangsmåde end voksne og eksperimenterer i højere grad med forskellige metoder til at stoppe. Derudover peger erfaringer på, at unge i høj grad er handlingsorienterede og foretrækker uforpligtende forløb, hvor rådgivningen er et aktivt "valg" frem for en "tvang". Derfor skal rådgivningen afvikles så øvelses- og oplevelsesorienteret som muligt.

*Røgfrit liv – Korte samtaler med unge lægger netop vægt på, at elevernes interesse i egen rygning skal stimuleres og udfordres, men ikke nødvendigvis føre til et egentligt rygestop med det samme. I stedet er der fokus på at udfordre rygevaner og udvikle rygestopkompetencer.*

Unge veksler ofte imellem forskellige faser i et rygestopforløb i deres vej mod et røgfrit liv. Man skal derfor være forberedt på at møde de unge med en tilgang til rygning, som giver mening for dem nu og her. En af dine vigtige opgaver er at assistere eleverne i at omsætte deres individuelle erfaringer fra at arbejde med rygning til positiv læring, som de kan anvende næste gang, de forsøger at stoppe.

## DIN ROLLE

På kurset lærer du centrale samtale- og rådgivningsmæssige færdigheder. Ved at anvende disse og stille nysgerrige og udforskende spørgsmål kan du få dem, du taler med, til at reflektere over egne rygevaner. Du kan stimulere dem til at udfordre sig selv og støtte dem i at finde egne svar på, hvordan de vil arbejde med deres rygning.

## MÅL OG METODE

Målet med dette kursus har i mange år været at få elever til at stoppe med at ryge. Dette mål er stadig centralt for arbejdet med rygning på ungdomsuddannelser. Mange er dog ikke parate til at engagere sig i et egentligt rygestopforløb, selvom de fleste planlægger at stoppe med at ryge på et tidspunkt. Derfor arbejder vi med en metode, der også kan fave dem, som vil arbejde med deres rygning, men ikke vil stoppe lige nu.

Denne metode er en kombination af 1) en kort samtale ud fra principperne i den motiverende samtale og 2) øvelser der aktiverer og sætter gang i refleksioner om egen rygning. Metoden kan med fordel understøttes af den gratis app til rygestop, XHALE.

Målet er sådan set stadig det samme: Vi ønsker, at eleverne dropper cigaretten. Men metoden og dermed din rolle er mere nuanceret. Formålet med kurset *Røgfrit liv – Korte samtaler med unge* er:

*Vi ønsker at hjælpe elever til at arbejde med deres rygning og derigennem skabe rygestopkompetencer, som de kan bruge til at gennemføre et rygestop nu eller senere.*

Din rolle handler altså i høj grad om at opbygge elevernes rygestopkompetencer. Dette er en proces. I første omgang er din rolle at skabe en relation til eleverne og en tryk ramme for at tale om rygning. Med korte samtaler og XHALE kan du dernæst få eleverne til at reflektere over egen rygning, stimulere deres lyst til at ændre vaner og således træne deres kompetencer til at gennemføre et rygestop.

## HVAD ER SUCCESKRITERIET?

For mange, der arbejder med rygestop, er det en stor succes at få en person til at lægge cigaretterne på hylden. Det kan føles utilstrækkeligt, hvis udfaldet af ens arbejde er mindre målbart, hvilket ofte er tilfældet i en kort motiverende samtale. Rygestoprater er dog ikke det eneste succeskriterium.

Hvis den elev, du taler med, bevæger sig fremad i forandringsprocessen og mærker en større motivation for et rygestop, er der i høj grad tale om en succesfuld indsats. Succeskriterier kan for eksempel være:

- En elev begynder at tale om og reflektere over, hvad rygning har af betydning for dagligdagen
- En elev bliver bevidst om, hvordan rygning påvirker krop og psyke
- En elev ønsker at ændre sine rygevaner
- En elev når til et punkt, hvor han overvejer et rygestop enten nu eller senere
- En elev kan holde sig røgfri i skoletiden

Det er også sandsynligt, at en elev påbegynder et rygestopforsøg men kommer til at ryge igen efter noget tid. Dette er ikke et spildt forsøg men tværtimod en vigtig læring, som øger elevens chance for at lykkes næste gang.

Hvis skolen har besluttet at indføre røgfri skoletid, vil det være en stor succes, at eleven tilegner sig kompetencer til at håndtere sin rygetrang. I første omgang for at kunne være røgfri i løbet af skoletiden. Dertil kommer, at de erfaringer, som eleven gør sig i løbet af en røgfri skoledag, styrker hans kompetencer til at gennemføre et eventuelt senere rygestop. Det er vigtigt, at du over for dig selv, dine kollegaer og din chef er tydelig omkring, hvad målet med din indsats er. Din opgave er at støtte eleverne til næste skridt i forandringsprocessen ved at træne deres kompetencer til rygestop, som de enten kan bruge nu eller senere. De fleste, der lykkes med et rygestop, har tidligere været igennem 3-8 alvorligt mente forsøg. Der kan altså være meget at lære, inden man er klar til at sige farvel til cigaretterne.

Du skal vide, at du gør en forskel og sætter nye processer i gang, også selvom du ikke altid kan se målbare resultater.



## ELEVERNES ROLLE

Som beskrevet på kurset forløber vejen til rygestop ofte som en forandringsproces med en række faser, startende ved før-overvejelse og overvejelse over til forberedelse, handling, (tilbagefald) og vedligeholdelse. Faserne skal anskues som en pejling, idet de overlapper, og idet eleven kan bevæge sig skiftevis frem og tilbage mange gange. Unge er generelt hurtige til at gå i gang med handlingsfasen og glemmer nogle gange forberedelsen.

## FORANDRINGSPROCESSEN ER EN LÆRINGSPROCES

Forandringsprocessen kan anskues som en læringsproces, idet eleven opnår viden og tilegner sig redskaber til at bevæge sig videre i processen og dermed udvikler nye adfærdsmønstre. Læringsprocessen i retning af at ændre rygevaner kan bestå af en række trin. Disse trin er tegn på læring og er med til at udvikle elevens rygestopkompetencer:

- Blive bevidst om egne tanker og årsager til at ryge
- Blive klogere på rygningens konsekvenser
- Sætte et mål for at stoppe med at ryge (eller en plan for at ændre rygevaner)
- Vælge strategier til at nå målet
- Sætte sig kort- og langsigtede mål
- Blive klogere på gevinsterne ved at stoppe
- Udvikle og anvende strategier til at håndtere situationer med rygetrang
- Søge social opbakning
- Monitorere og forstærke egne fremskridt

Hvert tegn på læring er med til at styrke læringsprocessen. Eleven behøver ikke udvise alle disse tegn på læring for at gøre fremskridt.

Principper fra undervisningsverdenen, der netop beskæftiger sig med læringsprocesser, kan bruges til at motivere og understøtte elevernes læring i forandringsprocessen. Fire principper fra undervisningsverdenen er indarbejdet i *Røgfrit liv – Korte samtaler med unge*: Skab et trygt og positivt miljø, inddrag eleverne, fokuser på individuelle mål og husk feedback. Principperne vil være gennemgående for de metoder, der præsenteres i kapitlet *Korte samtaler*.

# BRUG DINE FÆRDIGHEDER FRA KURSET

Dialogen mellem dig og de elever, du hjælper, er fundamentet for dit arbejde med rygning. Til dette arbejde knytter sig nogle centrale samtalefærdigheder, som er væsentlige for at understøtte elevernes bevægelse mod en røgfri fremtid. Lad dig inspirere af de færdigheder, som du har trænet på kurset, og som bliver kort gengivet herunder.

## **At udforske, være nysgerrig og stille spørgsmål**

Ved at stille spørgsmål kan du hjælpe eleven med at blive klogere på sig selv, på sin situation, sine 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.

Spørgsmålene kan være åbne eller lukkede. Åbne spørgsmål begynder ofte enten med hvem, hvad, hvornår eller hvordan. F.eks. *hvad gjorde du sidst du stoppede med at ryge?* Åbne spørgsmål vil ofte få folk til at tænke sig om og komme med uddybende svar. Et lukket spørgsmål inviterer derimod til enten et ja, nej eller en konkret oplysning. Lukkede spørgsmål giver dig vigtige oplysninger om deltagerens situation, men inviterer

ikke på samme måde til refleksion og øget bevidsthed.

Det afgørende er, at din indstilling er åben og nysgerrig med respekt for den enkeltes oplevelser og perspektiv. Også selvom du måske ser helt anderledes på tingene. At lytte og anerkende en andens perspektiver et ikke det samme som at sige, man er enig. Forskelighed kan skabe et godt udgangspunkt for at undre jer sammen.

## **At lytte og reflektere**

Når du har stillet et spørgsmål, er det vigtigt, at du også lytter til de svar, der kommer. Lytningen er den anden halvdel af dialogen. Hvis du kun stiller spørgsmål eller kun formidler viden, får du ikke etableret en dialog, og eleven vil i værste fald opleve samtalen som et forhør eller som et foredrag, de ikke har bedt om.

Noget af det, der giver folk lyst til at dele deres oplevelser, er, at de mærker, at der er én, som virkelig lytter til dem, og anerkender deres version af fortællingen, uden at afbryde eller skifte emne. Når han eller hun siger noget, som er vigtigt, er det godt at holde en kort pause, inden du stiller flere spørgsmål. Det giver eleven mulighed for at mærke de følelser, tanker og intentioner, som kan ligge i forlængelse af det sagte.

En anden måde at lytte og udtrykke forståelse på er ved at reflektere det, som en elev siger og/eller udtrykker, f.eks. med sit kropssprog eller det, som kunne ligge bag eller omkring det sagte. I refleksionen gentager du essensen af det, som eleven har udtrykt, enten med egne ord eller med elevens ord. Herved viser du, at du har forstået det, der er blevet sagt. Det giver ofte den anden en klar fornemmelse af at være blevet hørt, samtidig med at han eller hun får mulighed for at korrigere eventuelle misforståelser.



### At vise forståelse og bekræfte

Det er vigtigt, at eleverne oplever sig forstået, og at du i din tilgang har respekt for deres virkelighed. Andre steder mødes eleverne måske af manglende forståelse i stil med: "Hvorfor holder du ikke bare op med at ryge, når du ved hvor skadeligt, det er?" eller "Det kan da ikke være så svært at stoppe med at ryge i skoletiden." Mange, der ryger, skammer sig over, at der er ting, de har vanskeligt ved i forbindelse med et rygestop. Manglende forståelse og opbakning fra andre kan få skammen til at vokse og svække troen på, at

et rygestop eller håndtering af røgfri skoletid kan lade sig gøre.

Bekræftelse anerkender de små og store skridt, som eleven tager. Det er let at vurdere, men vil ofte kræve lidt mere af dig at bekræfte, fordi det forudsætter, at du forstår den konkrete handling og dens betydning for eleven.

“ Hold da op en vedholdenhed, du udviser, ved fortsat at have mod på endnu et rygestop. Så sejt, at du kun røg én cigaret i løbet af skoledagen i går. Hvad gjorde, at du ikke røg flere? ■

### At opsummere

Løbende opsummeringer skaber et fælles grundlag for jeres videre samtale. Samtidig giver det mulighed for at rette op på eventuelle misforståelser og præcisere, hvor der er behov. I opsummeringen tilbyder du en kort genfortælling af det vigtigste, I har talt om, og du kan med fordel fremhæve forandringsudsagn. Et forandringsudsagn kan være alle slags udsagn fra eleven, der taler for bevægelse i retning af et bestemt forandringsmål. Dette mål vil være individuelt for den enkelte elev. Du kan også lade opsummering være en sammenfatning, der bygger bro til en øvelse eller et nyt emne.

“ Så du har erfaring med, at nogle af cigaretterne er nemmere at undvære end andre. Og du overvejer, om du skal få lidt hjælp til at komme gennem skoledagen uden cigaretterne. Kunne du have lyst til, at jeg fortæller dig om XHALE, en app hvor man kan udforske sin rygning? ■



### **At tilbyde information og råd**

Når du tilbyder eller bliver bedt om information og råd, er det vigtigt først at undersøge elevens egen forståelse af situationen og eksisterende kendskab til emnet. Herved kan du, hvis der er brug for det, og eleven ønsker det, komme med mere kvalificerede råd eller supplere med den information, som eleven faktisk mangler.

Det er godt at have blik for, at ekspertvurderinger, information og råd ikke gives på en dikterende eller overtalende måde. Man kan let komme til at føle trang til f.eks. at tage styring eller finde løsninger. Alt sammen af et godt hjerte. Men den meget styrende form er sjældent særlig hensigtsmæssig, når ønsket er at styrke elevens personlige initiativ til forandring. Din faglige ekspertise kommer ofte bedre til sin ret, når den formidles i en ligeværdig dialog med eleven.

Hvis eleven ikke har bedt om information eller råd, er det som udgangspunkt altid en god ide at bede om tilladelse først. Understreg deres personlige valg. Du kan for eksempel spørge:

“ Har du lyst til at høre lidt om, hvad andre fortæller, at de har glæde af, når de forsøger at skære ned på antallet af cigaretter? ■

Når du tilbyder information og råd, kan du på en nysgerrig og undersøgende måde starte med at fremkalde, hvad eleven ved, og hvad

han gerne vil vide mere om. Derefter kan du give den relevante information på en klar og neutral måde eller inspirere ved at tilbyde et råd. Rund af med at spørge, hvordan eleven opfatter og forholder sig til de nye informationer eller råd. På den måde får eleven mulighed for selv at formulere og finde sin egen løsning. Dette kan medvirke til at styrke engagement og motivation samt fremme en forandringsproces, hvor eleven bibeholder sin autonomi.

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

Du vil sommetider få spørgsmål, du ikke kan svare på. I starten vil du måske føle, at du bør vide det hele. Men det er vigtigt, at du ikke forlanger af dig selv, at du skal være et orakel. Hvis du bliver stillet et spørgsmål, du ikke kan svare på, kan du enten besvare spørgsmålet, så godt du kan, ud fra det du ved, eller du kan notere spørgsmålet og undersøge det til næste gang, I ses.



# KORTE SAMTALER

- Først og fremmest
- En struktureret tilgang
- Den korte samtale
- Faktorer med betydning for rygestop
- Planlæg et forløb
- Materialer og muligheder

# KORTE SAMTALER

I dette kapitel får du konkrete råd og redskaber til at komme i gang med de korte

samtaler. Sidst i kapitlet finder du en beskrivelse af forskellige materialer, som du kan gøre brug af i dit arbejde.

## FØRST OG FREMMEST:

### Fire grundprincipper

- Skab et trygt og positivt miljø
- Inddrag eleven
- Fokuser på individuelle mål
- Husk feedback

### Tag udgangspunkt i den enkeltes situation

- Med empati og aktiv lytning kan du på kort tid sætte dig ind i den enkeltes situation og perspektiver på rygning.
- Det kan være svært at forstå, hvorfor nogle ryger, men hvis den, du taler med, får en fornemmelse af, at du er opgivende, utålmodig eller uforstående, vil det skade jeres relation og skabe modstand.

### Undgå løftede pegefingre

- Miljøet omkring dine samtaler skal være trygt og positivt. Mød eleverne med åbenhed og optimisme.
- Der må selvfølgelig ikke være tvivl om, at cigaretter er skadelige, hvis jeres samtale kommer ind på helbredskonsekvenser. Dette skal dog forklares på en måde, hvor det hverken virker fordømmende eller fordummende.

### Aktiver den du taler med

- Aktiver og engager eleverne med øvelser.
- Vælg en øvelse som passer til den enkeltes situation. Der er øvelser her i manualen, som du kan anvende direkte eller lade dig inspirere af.

### Flere bække små...

- Vær opmærksom på små fremskridt og nye overvejelser blandt dem, du taler med. Glæd dig over, at du får eleverne til at tænke over og tale om rygning.
- Giv positiv feedback og bekræftelse til den enkelte, hver gang du kan mærke fremskridt.

### Afslut samtalen med at se fremad

- Afslut samtalen med at høre, hvad den unge tager med sig fra jeres snak eller fra en øvelse, I har lavet sammen. Hvis eleven selv har haft ideer til at arbejde med sin rygning, samler du op på disse og støtter ham eller hende i at prøve det af.
- Hvis det er relevant, kan du henvise til XHALE.
- Fortæl hvornår du kan opsøges igen, og aftal evt. næste samtale.
- Korte samtaler virker bedst, hvis det er et tilbagevendende tilbud, som eleverne opsøger flere gange.

## EN STRUKTURERET TILGANG

En struktureret tilgang til dine korte samtaler kan hjælpe dig med at holde fokus og sikre, at

I kommer omkring en række emner, som hjælper eleven videre i processen. Nedenfor er vores forslag til en struktur, som vi har forsøgt at gøre let at huske ved hjælp af bogstaverne i FRIHED.

	MÅL OG METODE	EKSEMPLER	FOKUS
<b>F</b> Forandringsprocessen	Undersøge rygeadfærd og hvor eleven befinder sig i forandringsprocessen.  Brug åbne og lukkede spørgsmål.	<i>Hvor længe har du røget? Hvad betyder rygning for dig? Hvad kan du godt lide ved at ryge? Tror du at du fortsat ryger om to år? Om fem år?</i>	Skabe et trygt og positivt miljø i din samtale.
<b>R</b> Refleksioner	Eleven bliver bevidst om egen rygning.  Brug refleksioner/spejlinger.	<i>Så lige nu ryger du 7 cigaretter om dagen, og det passer dig fint, hvis det bliver ved sådan. Rygning er blevet en vigtig del af dit liv og din måde at være sammen med andre på, og samtidig er du begyndt at tænke over, at rygning er dårligt for din krop.</i>	Danne en god relation. Det skal være tydeligt, at du lytter, og at samtalen tager udgangspunkt i elevens situation.
<b>I</b> Inddragelse	Inddrage og aktivere eleven, som selv skal tage styring.  Brug gerne en øvelse, som passer til den enkeltes situation og fase i forandringsprocessen. Enten fra manualen eller fra XHALE.	<i>Så du fortæller, at du synes, konditionstesten i idræt var hårdere end sidst. Flere kan opleve, at deres kondition bliver påvirket af deres rygning. Hvad er dine erfaringer med det? Jeg har en øvelse, hvor du kan måle kroppens niveau af kulilte, som påvirkes af rygning. Har du lyst til at prøve? Hvis du taler med et par venner: Kunne I have lyst til at give hinanden en udfordring, I selv kan vælge?</i>	Samtalen handler konkret om elevens rygning og bliver derved personlig relevant.

Du kan bytte rundt på rækkefølgen af de seks trin, hvis det fungerer bedre på en anden måde. Nogle har for eksempel god erfaring

med at gøre eleverne nysgerrige med en øvelse og så tage snakken undervejs eller vente til bagefter.

	MÅL OG METODE	EKSEMPLER	FOKUS
<p><b>H</b></p> <p>Hjælp videre og/eller</p> <p>Henvis til XHALE</p>	<p>Sætte tanker i gang, som kan hjælpe eleven videre i forandringsprocessen.</p> <p>Brug målrettede spørgsmål på baggrund af jeres snak og øvelsen.</p> <p>Se om du kan få den unge til selv at formulere, hvorfor det kunne være en fordel at ændre rygevaner.</p>	<p><i>Hvordan var det at lave øvelsen?</i></p> <p><i>Hvilke fordele ser du ved at blive røgfri?</i></p> <p><i>Fortæl lidt om, hvad du gjorde sidst, du stoppede. Hvordan kan du bruge disse erfaringer?</i></p> <p><i>På XHALE kan du se, hvordan andre har forberedt sig på et rygestop eller fået hjælp til at ændre rygevaner.</i></p>	<p>Fokuser på individuelle mål.</p> <p>Tænk i små skridt ad gangen.</p>
<p><b>E</b></p> <p>Engager</p>	<p>Engager eleven.</p> <p>Brug opmuntring og positiv feedback.</p>	<p><i>På den tid vi har talt sammen, er du kommet frem til, at du gerne vil ændre nogle ting.</i></p> <p><i>Du har allerede gjort dig nogle nye overvejelser, som du kan arbejde videre med.</i></p>	<p>Lyt efter små tegn på fremskridt og fremhæv disse.</p>
<p><b>D</b></p> <p>Dato</p>	<p>Invitere den unge til at opsøge dig igen.</p> <p>Noter navn og evt. målsætning.</p>	<p><i>Kunne du have lyst til, at vi taler sammen om en uge?</i></p> <p><i>Her har du en oversigt over de datoer, hvor jeg står her i kantinen. Kom forbi.</i></p> <p><i>Hvad siger du til at lave den her øvelse selv, og så taler vi om den tirsdag i næste uge?</i></p>	<p>Skab en relation og et positivt miljø.</p>

Selvom du vælger en struktureret tilgang til samtalen, må du løbende vurdere, om I er på rette spor. Det er hele tiden vigtigt at fornemme elevens interesse i samtalen og lyst til at tale om egen rygning.

Gennem jeres samtale får du eleven til selv at sætte ord på emner, som er relevante for ham eller hende. Lyt aktivt og brug dine redskaber fra den motiverende samtale. Målet med den korte samtale er at stimulere den enkelte til at rykke frem i forandringsprocessen. Et andet vigtigt formål med samtalen er, at der skabes en relation til dig, og at du viser, hvad du kan tilbyde af støtte.

## PLADS TIL FLEKSIBILITET

Ligesom med andre læringsprocesser er det vigtigt at være fleksibel, selvom du følger en struktur. Der kan opstå uventede situationer eller overvejelser, som gør, at den samtale, du havde planlagt, ikke fungerer i praksis. Eksempler på dette kan være, at eleven udviser modstand over for det, du siger, er følelsesmæssigt påvirket eller måske har gjort sig overvejelser om rygning, som du ikke tidligere har hørt om. Du kan imødegå det uventede ved at være nysgerrig på det. Læg din dagsorden til side og arbejd på at forstå det, der optager eleven. Kunsten er at arbejde fleksibelt uden at bevæge dig væk fra det, som det handler om.

Situationer, der løber af sporet, eller situationer, hvor det planlagte forløb ikke fungerer i praksis, er en god kilde til din egen læring. Tænk efterfølgende situationen igennem og overvej, hvad du kan gøre anderledes en anden gang.

## TIPS TIL AT KOMME TILBAGE PÅ SPORET

### Fjern fokus fra den enkelte

For mange er det nemmere at tale om andres rygning end sin egen. Hvis du møder modstand over for at tale om elevens egen rygning, kan du derfor zoome ud og stille mere generelle spørgsmål.

- *Er der nogle af dine venner, som tidligere har prøvet at stoppe med at ryge, men som begyndte at ryge igen?*
- *Hvorfor tror du, at det for nogle kan være så svært at holde op med at ryge?*

### Giv plads

Nogle kan misforstå dine hensigter og bliver måske sure over, at du blander dig. Her kan det være en idé at eleven får ordet, og du selv nøjes med refleksioner, før du forsøger at forklare dig.

- *Vil du prøve at sætte nogle flere ord på det?*
- *Så du fortæller mig, at folk har travlt med at blande sig i din rygning, og jeg kan se, at det irriterer dig. Du vil gerne have lov til selv at bestemme, hvornår du vil stoppe med at ryge. Det er dit valg.*

### Vis interesse

Hvis du mærker modstand fra starten, skal du ikke presse på. Du kan være nysgerrig og bruge korte refleksioner. Du laver små opsummeringer som alligevel peger fremad, fordi det gør eleven bevidst om sine valg. Du kan afslutte samtalen ved at invitere til en ny snak næste gang.

- *Hvad kan du lide ved at ryge?*
- *Så du er glad for at ryge – men mest fordi det er en god måde at være sammen med dine venner på. Er du nogle gange sammen med vennerne, hvor I ikke ryger?*

# DEN KORTE SAMTALE

En kort samtale kan give mening i flere sammenhænge og kan gå i mange retninger, derfor er det væsentligt sammen med eleven at afstemme forventninger og sætte rammen indledningsvis og undervejs. Når du taler med eleverne, vil der være forskel på samtalerens tidsramme og indhold og dermed også hvor I lægger jeres fokus.

Omdrejningspunktet kan blandt andet være:

- Hvordan eleven ser sig selv og sin rygning
- At opbygge og træne rygestopkompetencer
- Støtte i forhold til at håndtere røgfri skoletid
- Støtte til et rygestop

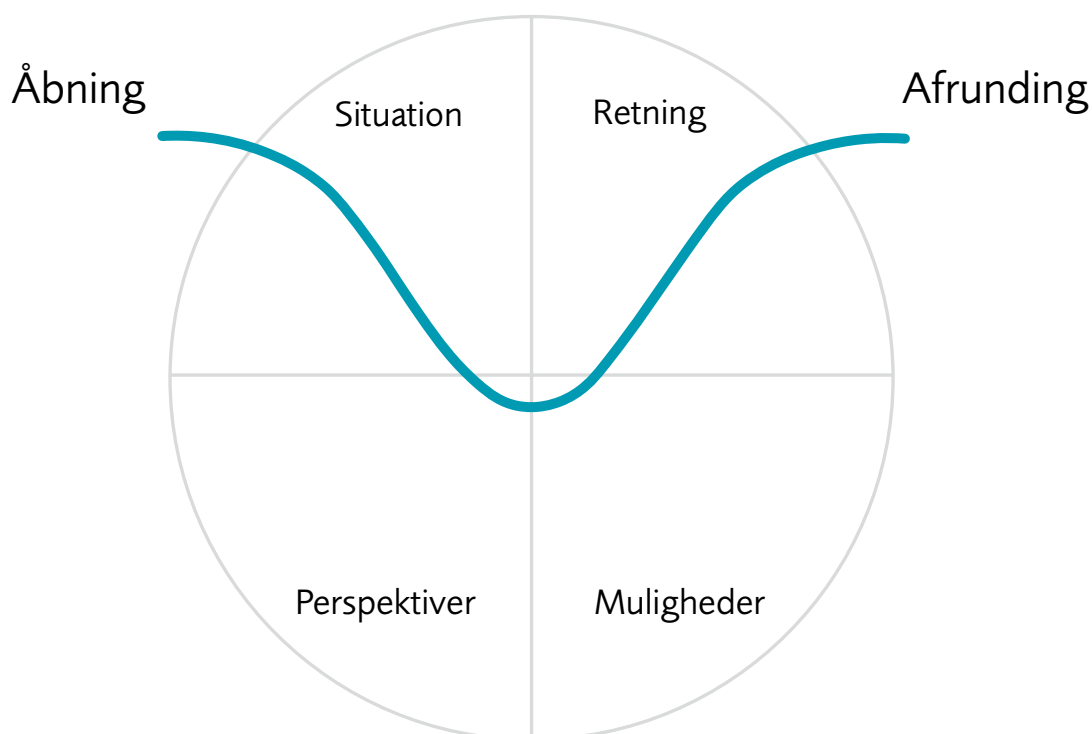
I korte samtaler er der således mulighed for at gribe de bolde, eleverne kaster, og/eller tilbyde en samtale. Når man bevæger sig frem i samtalen, vil man tilegne sig en større forståelse for elevens situation og ønsker, og næste skridt for samtalen vil træde tydeligere frem. Uanset længde af samtalen er det vigtigt altid at være opmærksom på at runde samtalen godt af.

## “ Eksempel på en åbning:

*Hvad gør du dig af tanker om din egen rygning? ■*

## “ Eksempel på en afrunding:

*Hvis du får lyst til at blive klogere på dine vaner og måske udfordre dem lidt, tilbyder XHALE nogle uforpligtende små øvelser, du kan se på. Du er også velkommen til at opsøge mig igen. ■*



## FAKTORER MED BETYDNING FOR RYGESTOP

Ifølge forskningen om rygestop er der faktorer, der kan øge chancen for et succesfuldt rygestop. Selvom dit arbejde har flere succeskriterier, end at eleverne stopper med at ryge, kan det kvalificere dine korte samtaler at vide, hvad der øger chancen for et rygestop. Det, der har betydning for et rygestop, kan nemlig antages også at have betydning for, om man bevæger sig i retning af ændrede rygevaner eller et rygestop.

### Socialt

Sociale faktorer med betydning for rygestop er, at man ikke eksponeres for rygning blandt venner eller derhjemme. Det er desuden vigtigt med social støtte. Den sociale støtte kan hentes i omgangskredsen eller hos andre, der er i gang med et rygestop. Blandt unge har det også betydning, om forældrene ryger, og om de tydeligt tager afstand fra den unges rygning.

### Individuelt

Først og fremmest har ens egen lyst til at stoppe, og hvorvidt man gør sig negative tanker om rygning, betydning for ens chance for at gennemføre et rygestop. Motivationen for og årsager til at stoppe er også betydningsfulde, lige så vel som den enkeltes viljestyrke og tro på sig selv.

Når du taler med en elev om rygning, kan du lytte efter udsagn, der giver anledning til at udforske nogle af faktorerne sammen med eleven. Formålet vil igen være at føre ham eller hende videre i forandringsprocessen og fremhæve overvejelser hos eleven, som kan bruges i et rygestopforsøg. Hvis du taler med en elev, som allerede har besluttet sig for at stoppe, kan du styrke elevens parathed ved at udfolde nogle af de faktorer, som optager ham eller hende. Du kan for eksempel forstærke viljestyrken hos en elev, der har en stærk tro på, at han eller hun kan stoppe:

“ Så du føler dig ret sikker på, at du kan stoppe, når du selv beslutter dig for det. Fortæl lidt mere om andre situationer, hvor du kan mærke den her viljestyrke hos dig selv. ■

Eleven vil også have bedre chancer for at gennemføre rygestoppet, hvis han eller hun lægger strategier til at håndtere situationer, hvor rygetrangen vil blive stor. Dette kan du hjælpe eleven med i jeres samtaler.

“ Du fortæller, at frokostpausen vil blive svær uden en cigaret. Prøv at forestille dig, at pausen foregår et andet sted end i rygeskuret. Hvad laver du? Og hvad kan du gøre i stedet for at ryge en cigaret? ■

Sidst skal det nævnes, at tidligere rygestopforsøg kan øge chancen for, at man gennemfører. Især hvis man har været igennem flere forsøg inden for det seneste år og derved opnået nogle rygestopkompetencer. Få eleven til at sætte ord på, hvad han eller hun lærte ved seneste forsøg. Hvilke strategier fungerede? Hvilke succeser var der? Hvad var svært?





## PLANLÆG ET FORLØB

Gentagne samtaler vil kvalificere dit arbejde med eleverne og øge sandsynligheden for, at de stopper med at ryge. Det er derfor bedre at planlægge et længere forløb end enkelte indsatser med spredte datoer. Tænk over, hvordan du kan planlægge dit forløb på en måde, så eleverne kan opsøge dig med 1-2 ugers mellemrum. Gerne over et forløb på 2-3 måneder eller optimalt set som et kontinuert tilbud på skolen året rundt.

Dit planlagte forløb kan have forskellige udformninger. Du kan for eksempel danne rammerne for en sundhedscafé, som har åbent en bestemt dag i et bestemt tidsrum, hvor eleverne kan vælge at komme forbi til en snak. En anden mulighed er at bevæge dig ud blandt eleverne og opstille en bod i kantinen eller et andet velbesøgt fællesareal. Hvis I er flere om opgaven, kan I planlægge en event, hvor I optager et større område af kantinen og sætter gang i forskellige aktiviteter på samme tid.

## FORBEREDELSE

### Overvejelser inden forløbet

Ressourcer. Afklar med din leder, hvor mange timer du har til rådighed til at arbejde med tobak og rygning, og om der er økonomiske ressourcer til at købe ekstra materialer, forplejning eller andet til din bod.

Din normale rolle på skolen. Hvis du ikke har din daglige gang på skolen, skal du afsætte tid til at besøge eller kontakte skolerne for at kunne komme i kontakt med eleverne og promovere dit tilbud. Som underviser har du derimod din daglige gang på skolen og har naturligt direkte kontakt til eleverne.

Din personlige stil. Måske du trives bedst med at opstille en bod i kantinen fyldt med øvelser og mange besøgende. Måske du hellere vil starte en sundhedscafé, hvor eleverne kan besøge dig i et bestemt tidsrum og få en snak. Hvis du har din daglige gang på skolen, kan det være, at indsatsen flyder sammen med dine andre opgaver. Her er det særlig vigtigt at være tydelig på, hvornår du er til rådighed for at tale om tobak og rygning - og hvornår du ikke er.

I forbindelse med røgfri skoletid kan nogle elever få brug for en hurtig snak og støtte til at komme gennem dagen.

### Markedsføring

Overvej hvordan du kan gøre eleverne opmærksomme på, at de kan få hjælp til at ændre rygevaner ved at opsøge dig. Kombiner gerne flere kommunikationskanaler som f.eks. hjemmeside, intranet, plakater eller elevernes andre undervisere.

### Placering

Book på forhånd et hjørne af kantinen, et loungeområde eller lignende sted, hvor eleverne befinder sig i pauserne. Sørg for, at der er de møbler, du skal bruge til at opstille en bod. Det er godt med en del bordplads til at lægge dine materialer på. Du kan også afsøge muligheden for at gøre et af skolens lokaler eller "hjørner" til en tilbagevendende sundhedscafé.

### Materialer

Tjek om du har alle de materialer til rådighed, som du gerne vil bruge til at aktivere eleverne med øvelser eller lokke dem hen til boden. Du kan læse mere om materialerne på næste side. Forslag til tjekliste:

- Kuliltemåler og paprør
- Postkort og plakater
- Øvelser og samtaleark fra manualen
- Tablet eller telefon til at vise XHALE

### Kontaktliste

Hvis du gerne vil tilbyde et tættere samtaleforløb, har du mulighed for det. Du kan f.eks. opfordre eleverne til at opsøge dig på bestemte tidspunkter. Hav gerne en liste klar, hvor elever kan notere navn og telefonnummer, hvis de gerne vil tale med dig igen.

### Liste med datoer

Fastlæg på forhånd hvilke dage, du vil være tilgængelig til at have samtaler. Print evt. en oversigt over tidspunkterne, som eleverne kan tage med sig. Du kan også skrive datoerne et sted, hvor elever normalt henter informationer om, hvad der foregår på skolen.

## MATERIALER OG- MULIGHEDER

Kræftens Bekæmpelse stiller en række materialer til rådighed. Du kan bruge disse som supplement til de øvelser og samtaleark, der findes i manualen.

### PLAKATER OG POSTKORT

Det kan være en god idé at bestille postkort til uddeling og plakater til at hænge op på skolen.

### BESTILLING AF MATERIALER

På Kræftens Bekæmpelses hjemmeside for rygestoprådgivere har vi samlet links til relevante materialer for dit arbejde. Materialerne er gratis og bestilles via webshoppen.

Mange kommuner har en kuliltemåler, som du kan låne. Kontakt din egen kommune.

## FRIVILLIGE SUNDHEDSFORMIDLERE

Kræftens Bekæmpelse uddanner frivillige sundhedsformidlere, som kan assistere dig ved en event. De kan varetage både kortere og længere events, og det koster ikke noget. Du kan læse mere om, hvad de frivillige kan hjælpe med, og hvordan du booker dem på: [www.cancer.dk/sundhedsformidler](http://www.cancer.dk/sundhedsformidler).



# XHALE

- Hvad er XHALE?
- Sådan fungerer XHALE
- XHALE og røgfri skoletid
- Brug XHALE i dit arbejde med rygning

## HVAD ER XHALE?

XHALE er et gratis digitalt rygestopprogram udviklet af Kræftens Bekæmpelse. Programmet er målrettet 16-25-årige, der ryger enten dagligt eller en gang i mellem. Dog viser statistikkerne, at også personer, der er ældre end 25 år, downloader og bruger programmet.

Formålet med XHALE er at få brugeren til at nedsætte forbruget af cigaretter eller helt holde op med at ryge. Med XHALE har brugeren også mulighed for blot at undersøge sine egne rygevaner uden at forpligte sig til at ændre dem. XHALE understøtter derved målsætningen for *Røgfrit liv – Korte samtaler med unge*. I kombination med jeres samtaler vil XHALE styrke elevens chance for at ændre rygevaner.

XHALE har vundet en pris for bedste app i kategorien 'Health and Wellbeing' ved 'World Summit Award 2016'.

På [www.XHALE.dk/statistik](http://www.XHALE.dk/statistik) findes en oversigt over hvor mange, der tilmelder sig XHALE, fordelt på kommuneniveau.

XHALE findes både som app og hjemmeside. Appen kan hentes til Android og iPhone.

Der findes en tilsvarende app til voksne, som hedder E-kvit. De to apps er opbygget på helt samme måde. Den største forskel er, at målgruppen for de videoer, der bliver brugt, har forskellige aldersgrupper.

## SÅDAN FUNGERER XHALE

XHALE er altid lige ved hånden og er tilgængelig døgnet rundt. Programmet bliver tilpasset den enkelte bruger ud fra dennes behov. Samtidig er der en vis udvikling i XHALE, idet der åbnes for flere og flere funktioner i appen undervejs, når man er i gang med sit rygestop.

Det første, man bliver mødt af i XHALE, er to indgange: Man kan enten vælge at teste sin rygning og sin motivation for at ændre vaner, eller man kan oprette en profil og gå i gang med et rygestop.



### **Test min rygning**

Denne mulighed giver blandt andet adgang til et forum, hvor brugerne kan skrive indlæg, korte videoer om rygestop, og et par øvelser, som har til hensigt at udfordre brugerens rygemønster og på sigt motivere til et rygestopforsøg. Denne funktion kan være et godt sted at starte for dem, der ikke vil tale om rygestop, men blot skal ændre vaner eller er nysgerrig på egen rygning.



### **Start mit rygestop nu**

Hvis brugeren opretter en profil, får han eller hun adgang til langt mere indhold end i test-funktionen. Med en profil modtager brugeren beskeder både før, under og efter et rygestop. Beskederne er individuelt tilpasset hver bruger og er baseret på dennes placering i forandringsprocessen. Der vil derfor sjældent være to brugere, der modtager nøjagtig de samme beskeder fra XHALE. Efterhånden som rygestopdagen nærmer sig, vil flere undersider og øvelser blive synlige, idet behovet for støtte bliver større.

På den personlige side "Min side" kan brugeren se, hvor mange penge og cigaretter, han eller hun har sparet siden sit rygestop.

Programmet tilbyder derudover en række videoer fra blandt andet en rygestoprådgiver, en læge, en psykolog og videodagbøger fra personer, der selv har været igennem et rygestop. I "Forum" kan brugerne anonymt skrive et indlæg eller like og kommentere på andres. Forum er den mest besøgte side og et sted, hvor brugerne spejler sig i hinandens proces, giver råd og opmuntring. Her kan de fortælle om svære ting eller udtrykke stolthed, når rygestoppet går godt.

Derudover kan man altid finde råd i funktionen "Her og nu hjælp", når rygetrangen virkelig raser. Her er der for eksempel guide til mindfulness og ideer til at distrahere sig selv fra rygetrangen.

## FÅ DET BEDSTE UD AF XHALE

Nogle forhold kan øge chancen for at ændre rygevaner ved brug af XHALE:

### Stopdato umiddelbart efter download

Hvis eleven ønsker at gennemføre et rygestop, er der størst chance for succes, hvis han eller hun sætter en stopdato umiddelbart efter download af appen. En stopdato, der ligger længere fremme i tiden end en måned, vil mindske chancen for rygestop.

### Aktiv brug af XHALE

Sandsynligheden for et rygestop er højere for brugere, der ser videoerne og er aktive på bloggen.

### En opfølgende kort samtale motiverer til at bruge XHALE

Brugere af XHALE synes, at det er motiverende at fortælle om deres erfaringer med appen. En kort samtale med dig kan være en anledning til at fortælle om succeser eller blot sætte ord på, om nogle af øvelserne har sat tanker i gang.

### Social støtte

Hvis en gruppe elever eksperimenterer med XHALE samtidig, kan de bruge hinanden undervejs og dele deres succeser. Vær dog opmærksom på, at gruppedynamikker også kan have modsatte effekt, hvor gruppen taler hinanden frem til, at rygning ikke er så slemt.

## XHALE OG RØGFRI SKOLETID

Hvis du især skal arbejde med elever, som skal ændre rygevaner, fordi deres skole bliver røgfri, er det også en god idé at arbejde med XHALE. Funktionerne i "Test min rygning" kan fungere fint som en start.

Fordi eleverne skal håndtere den røgfri skoletid i en lang periode, kan det være en hjælp, at de opretter en profil til rygestop efter noget tid, hvis de stadig har brug for støtte til at komme igennem den røgfri skoledag. Her er det vigtigt at fortælle dem, at de ikke behøver stoppe med at ryge, selvom de opretter en profil og sætter en stopdato, men at de får adgang til mere indhold, som kan hjælpe dem. Vær opmærksom på, at det meste indhold først er tilgængeligt tæt på stopdato, så du kan opfordre eleven til at sætte stopdato med det samme, så indholdet bliver synligt. Eleven kan altid ændre sin stopdato, hvis han eller hun senere får lyst til at prøve et rigtigt rygestop.

De tre øvelser fra XHALE, som er beskrevet i manualens kapitel med øvelser, er netop udvalgt til også at kunne hjælpe elever, som skal håndtere røgfri skoletid. Øvelserne findes også i appen e-kvit, hvis du har elever, der foretrækker denne app, som er målrettet voksne.

## BRUG XHALE I DIT ARBEJDE MED RYGNING

Det er en god ide, at du opretter en test-profil på XHALE for at forstå, hvordan programmet fungerer og se, hvilken støtte man modtager gennem XHALE. Skriv "test" foran dit navn, når du opretter en profil, så kan vi sortere dig fra i vores evalueringer af XHALE. Du har adgang til alle de samme funktioner, som andre brugere.

### XHALE SOM ET ARBEJDSREDSKAB

XHALE kan understøtte dit arbejde med eleven. På baggrund af de emner, I har talt om, kan du henvise til en bestemt øvelse eller udfordring i XHALE. Eleven kan så arbejde med øvelsen på egen hånd, indtil I mødes næste gang. Her kan du starte samtalen med at følge op på øvelsen og spørge ind til, hvordan det gik, og om øvelsen gav anledning til nye refleksioner. XHALE udgør på den måde et fælles udgangspunkt for dig og eleven.

Hvis du taler med elever, som bruger XHALE og vil eller er i gang med et rygestop, vil der altid være et konkret og ufarligt sted at starte jeres samtale. Du kan spørge ind til appen, og hvordan det har været for eleven at få de beskeder, han har modtaget, eller de indlæg og videoer, han har set.

XHALE giver mulighed for at adressere selv små forandringer, hvilket i sig selv kan virke motiverende. Appen synliggør elevens progression med visuelle fremstillinger og konkrete tal for, hvor mange cigaretter og penge, der er sparet.

En god første øvelse for elever, der ikke er klar til et rygestop, er øvelsen "Er alle mine cigaretter vigtige?" Den kræver ikke, at eleven ændrer sine rygevaner, men sætter alligevel gang i overvejelser om hver enkelt cigaret og dermed, om der er nogle af dem, der nemt kunne skæres fra.

I kapitlet Øvelser er der beskrivelser af tre gode øvelser til elever, der ikke er parate til et rygestop: *Hold en rygepause*, *Er alle mine cigaretter vigtige?* og *Reducer mit forbrug*.

### EN FLUE PÅ VÆGGEN

Selvom du opretter en bruger på XHALE, skal du ikke varetage rådgivning gennem appen. Du kan klikke dig rundt i appen og i forum som en flue på væggen og dermed få et værdifuldt indblik i de udfordringer og følelser, der er forbundet med et rygestop. Men husk at forum er udviklet til dem, der selv er i gang med et rygestop.





# ØVELSER

- Tør du udfordre en ven
  - Vigtighed og tiltro
  - Opbakning fra andre
  - Håndteringsstrategier
  - Styr på din rygetrang
  - Kulitemåling
- 
- XHALE: Hold en rygepause
  - XHALE: Er alle mine cigaretter vigtige?
  - XHALE: Reducer mit forbrug

# TØR DU UDFORDRE EN VEN?

## Formål og kort om øvelsen

Eleverne giver hinanden udfordringer. Det kan være større eller mindre udfordringer, som kan omhandle rygning eller andre ting. Formålet med øvelsen er, at eleven inddrager en ven som social støtte.

## Det skal du bruge

Postkort med udfordringer og skrivedskaber. Postkort bestilles gratis i Kræftens Bekæmpelses webshop.

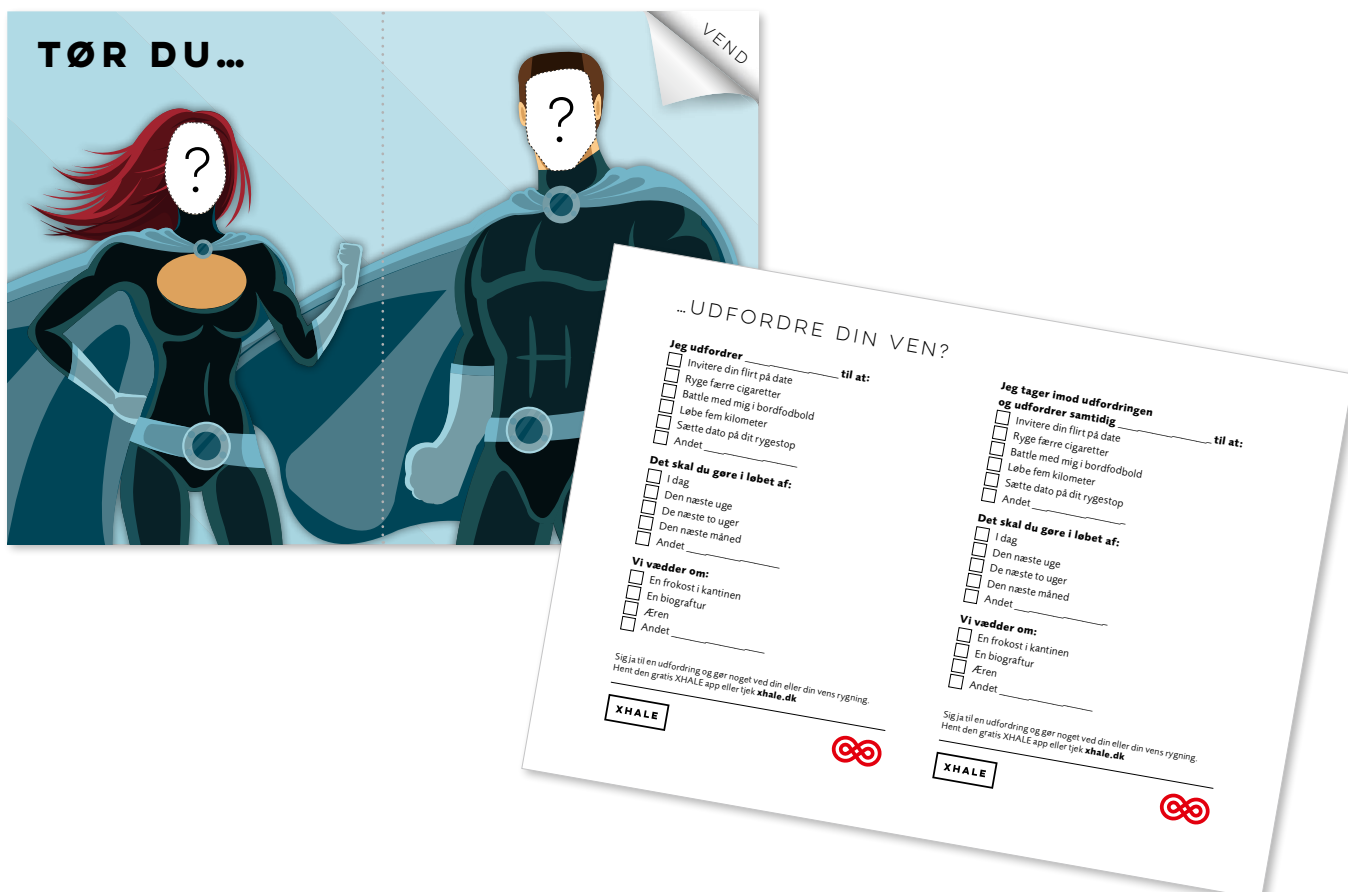
## Sådan gør du

Eleverne udfordrer hinanden to og to og udfylder hver deres side af postkortet, som kan deles i to. Det behøver ikke være begge ele-

ver, der vil ændre rygevaner. De vælger hver især, hvad udfordringen til den anden skal være, hvornår det skal gøres, og hvad præmien bliver. En udfordringen kan f.eks. være ændret rygeadfærd, løb eller noget, eleverne selv finder på. Kortet rives over på midten, og eleverne kan tage deres udfordring med.

## Hvordan understøtter øvelsen dit arbejde?

Øvelsen handler om, hvordan eleverne kan støtte hinanden til at ændre vaner. Udfordring og støtte er i denne øvelse to sider af samme sag. Brug øvelsen til at aktivere elever omkring din bod, til at starte en samtale eller til at underbygge en samtale om social støtte.



# VIGTIGHED OG TILTRO

## Formål og kort om øvelsen

Via to skalaspørgsmål undersøger eleven sin indstilling til et rygestop:

*"Hvor vigtigt er det for dig at blive røgfri?" og "Hvor stor er din tiltro til, at du kan gennemføre et rygestop?"*

Øvelsen er en støtte til den motiverende samtale. Formålet med øvelsen er at udfolde elevens egne årsager til at ændre rygevaner og øge troen på, at det kan lykkes.

## Det skal du bruge

Arbejdsarket "Vigtighed og tiltro", som er på næste side, samt skriveredskaber.

Øvelsen kan også laves uden arbejdsark, hvor eleven svarer mundtligt i stedet for at sætte et kryds.

## Sådan gør du

Forklar hvert spørgsmål mundtligt og bed derefter eleven sætte kryds på skalaen mellem 0 og 10, hvordan han eller hun vurderer sin oplevelse af vigtighed og tiltro.

Efterfølgende følger du op med uddybende spørgsmål, f.eks.:



*Hvad gjorde, at du valgte et 7-tal?*

Hvis nogen placerer sig lavt, er det vigtigt, at samtalen alligevel er positiv. Eleven skal hjælpes til at se muligheder for forandring i stedet for begrænsninger.

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.

## Hvordan understøtter øvelsen dit arbejde?

Øvelsen Vigtighed og tiltro understøtter dit arbejde med den motiverende samtale. Opfølgende spørgsmål til elevens svar kan fremkalde forandringsudsagn, som peger fremad.

De opfølgende spørgsmål fremkalder som regel forandringsudsagn, hvis man "spørger nedad" og søger svar på, hvorfor eleven ikke har svaret et lavere tal, f.eks.



*Hvordan kan det være, at du vælger 3 og ikke 2?*

Hvis eleven ikke finder rygestop vigtigt overhovedet, kan du i stedet prøve at se fremad sammen med eleven. F.eks. med spørgsmål som disse:



*Tror du, at du ryger om 5 år? Hvorfor/ Hvorfor ikke?*



*Hvis vi nu forestillede os, at vi var 2 år fremme i tiden, hvordan tror du, det vil se ud med din rygning til den tid?*

# VIGTIGHED OG TILTRO

Svar på to spørgsmål ved at sætte kryds på en skala fra 0 til 10:

## Hvor vigtigt er det for dig at blive røgfri?

Slet ikke vigtigt

Meget vigtigt

0



10

## Hvor stor er din tiltro til, at du kan gennemføre et rygestop?

Slet ingen tiltro

Meget stor tiltro

0



10



# OPBAKNING FRA ANDRE

## Formål og kort om øvelsen

Eleven noterer, hvem der kan bidrage med hjælp og opbakning i forbindelse med ændring af rygevaner. Hvis eleven har lyst, kan I bagefter tale om, hvordan han eller hun kan sige fra over for folk, der ikke giver opbakning.

Formålet med øvelsen er at støtte eleverne i at bede om den hjælp, de har brug for fra deres omgivelser.

## Det skal du bruge

Arbejdsarket "God opbakning for mig", som er på næste side, samt skriveredskaber.

## Sådan gør du

Begynd med at introducere øvelsen og dens formål. Fortæl at man øger chancen for at lykkes med et rygestop, hvis man får opbakning fra sine omgivelser.

Eleven får nu mulighed for at skrive navne på familie, venner, kollegaer eller andre, som han eller hun forventer kan give opbakning til beslutningen om at ændre rygevaner. I den inderste cirkel noteres de mest centrale hjælpere og i den yderste kan mere perifere hjælpere noteres.

Næste skridt er at tale om, hvordan eleven vil bede om hjælp fra de noterede personer. Hvis eleven har lyst, kan han eller hun skrive nogle stikord til dette nederst på arbejdsarket.

Du kan nu vælge at dreje samtalen hen på, hvordan eleven kan håndtere andre personer, som tværtimod kan udfordre elevens beslutning. Du kan f.eks. sige:

“ Nogle gange kan man opleve, at nogle personer i ens omgivelser ikke bakker op om ens beslutning, og at der kan være behov for at sige fra. Det kan være en god idé at tænke over på forhånd, hvordan du kan sige fra på en ordentlig måde.

“ Hvad kan du gøre i en situation, hvor personer ikke bakker op om din beslutning? Prøv at formulere en god måde, du kan sige nej tak, hvis du bliver tilbudt en cigaret?

Hvis eleven har brug for et eksempel, kan du f.eks. foreslå:

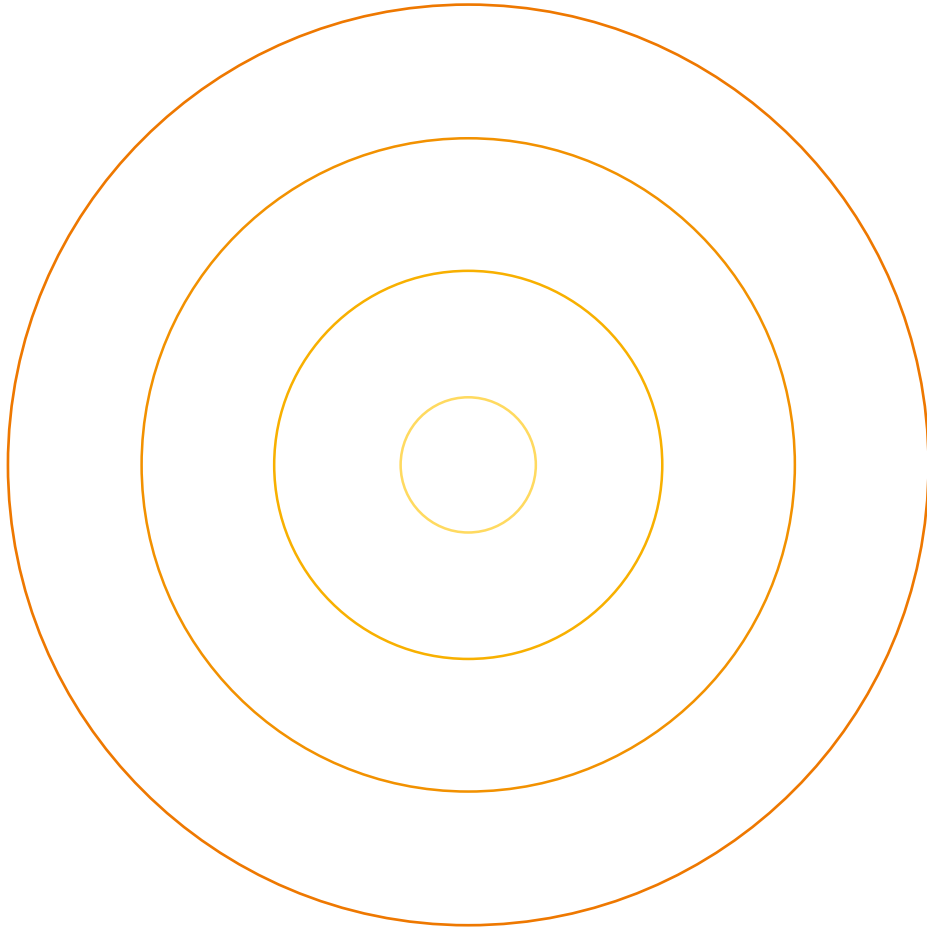
“ Tak fordi du spørger, om jeg vil med jer ud i pausen. Jeg er stoppet med at ryge, så jeg går over og spiller bordfodbold i stedet. Vil du med?

## Hvordan understøtter øvelsen dit arbejde?

Øvelsen kan understøtte dit arbejde, når du taler med eleverne om social opbakning. Ved at konkretisere hjælpere (og evt. udfordringer) i sine omgivelser kan elevens håndteringsstrategier samt tiltro til, at det kan lykkes, blive udfoldet.

Det kan være en god øvelse for eleven at blive bevidst om og sætte navn på konkrete personer, som han eller hun kan gå til for at søge opbakning.

# GOD OPBAKNING FOR MIG



**Næste skridt**

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

# HÅNDTERINGS-STRATEGIER

## Formål og kort om øvelsen

Eleven udfylder et lommekort med situationer, der giver anledning til rygetrang, samt strategier til at håndtere denne rygetrang.

Formålet med denne øvelse er, at eleven forbereder sig på fremtidige udfordringer og igennem denne forberedelse lettere kan håndtere disse.

## Røgfri skoletid

Denne øvelse er desuden god at bruge, hvis eleverne skal ændre rygevaner, fordi skolen indfører røgfri skoletid. I så fald skal de finde strategier til at håndtere rygetrang i løbet af en skoledag.

## Det skal du bruge

Lommekort.

## Sådan gør du

Indledningsvist beder du eleven italesætte konkrete grunde til at ændre rygevaner.

Eleven kommer dernæst selv med bud på situationer, følelser eller begivenheder, hvor han eller hun forventer, at det vil blive svært at holde rygestoppet eller ændre rygevaner.

Derefter støtter du eleven i at finde frem til strategier, han eller hun kan bruge til at håndtere disse situationer.

Eleven noterer imens på sit lommekort og tager det derefter med sig eller tager et billede af kortet med sin telefon.

## Hvordan understøtter øvelsen dit arbejde?

Øvelsen er tænkt som et supplement til dit arbejde, når du taler med eleven om situationer eller følelser, der giver anledning til risiko for tilbagefald. Ved at formulere konkrete håndteringsstrategier tænker eleven fremad.

Chancen for at lykkes med rygestop bliver større, hvis eleven er bevidst om egne grunde til at stoppe, og hvis eleven har forberedt sig på at håndtere situationer, der vil give rygetrang.

Du kan eventuelt lade eleven bruge arket "Håndtering af reaktioner på et rygestop" fra Faglig Viden, hvis eleven har brug for inspiration. I første omgang er det dog bedst, hvis eleven selv finder frem til de håndteringsstrategier, der passer bedst til ham eller hende.





# LOMMEKORT

✂ Klip og del ud

## LOMMEKORT

Mine grunde:

- 
- 

Når jeg står i denne situation eller føler sådan her:

- 
- 

Hjælper det mig at:

- 
- 
- 

XHALE

## LOMMEKORT

Mine grunde:

- 
- 

Når jeg står i denne situation eller føler sådan her:

- 
- 

Hjælper det mig at:

- 
- 
- 

XHALE

## LOMMEKORT

Mine grunde:

- 
- 

Når jeg står i denne situation eller føler sådan her:

- 
- 

Hjælper det mig at:

- 
- 
- 

XHALE

## LOMMEKORT

Mine grunde:

- 
- 

Når jeg står i denne situation eller føler sådan her:

- 
- 

Hjælper det mig at:

- 
- 
- 

XHALE

## LOMMEKORT

Mine grunde:

- 
- 

Når jeg står i denne situation eller føler sådan her:

- 
- 

Hjælper det mig at:

- 
- 
- 

XHALE

## LOMMEKORT

Mine grunde:

- 
- 

Når jeg står i denne situation eller føler sådan her:

- 
- 

Hjælper det mig at:

- 
- 
- 

XHALE

# STYR PÅ DIN RYGETRANG

## Formål og kort om øvelsen

Eleven skal reflektere over og forsøge at komme med egne eksempler på situationer, som kan udløse rygetrang. Derefter skal eleven finde frem til forskellige aktiviteter, som kan være en hjælp, når trangen opstår. Øvelsen inddrager både psykologiske, sociale og biologiske aspekter af afhængighed. Formålet er at hjælpe eleven i sin forberedelse og gennemførelse af et rygestop.

## Det skal du bruge

Arbejdsarket "Hvad udløser rygetrang", som er på næste side, samt skriveredskaber.

## Sådan gør du

Præsenter arbejdsarket og giv nogle eksempler på, hvad der kan udløse rygetrang:

- Krop: Synet af nogen, som ryger.  
Lugten af røg, når andre ryger.
- Tanker: "En enkelt skader vel ikke".  
"Jeg kan altid stoppe i morgen."
- Følelser: Glæde, tristhed, kedsomhed eller irritation.
- Handling: Holde pause, være sammen med venner, drikke kaffe, vente på bussen eller afslutte lektierne.

*“ Det er mere sandsynligt, at du kommer i mål med dit rygestop, hvis du har en plan for de første dage, som kan være svære.*

Bed eleven tænke de kommende dage som røgfri igennem og sætte ord på, hvad der kan udløse rygetrangen, eller hvilke situationer, der kan blive svære. Eleven noterer egne

eksempler på den øverste del af arbejdsarket, så triggerne bliver nemmere at huske. Kom omkring alle fire kategorier.

*“ Så hvis du tænker de første dage igennem efter rygestoppet, hvad vil så være noget af det, som kunne vække rygetrangen?*

Hvis eleven tidligere har forsøgt sig med et rygestop, kan I trække på erfaringer derfra. Hvis det ikke er tilfældet, kan det være en hjælp at udforske, hvornår eleven plejer at ryge i løbet af en normal dag, og hvorfor lysten til cigaretter opstår i disse sammenhænge.

Som det næste skal eleven notere, hvad der kan være en hjælp, når rygetrangen bliver udløst. Du kan hjælpe med ideer fra Faglig Viden "Håndtering af reaktioner på rygestop" eller spørge:

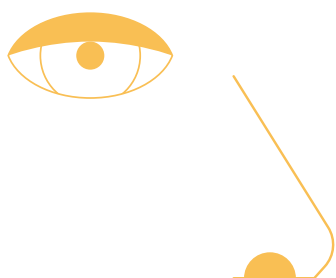
*“ Hvis en af dine gode venner stod i samme situation, hvad ville du så anbefale ham at gøre?*

## Sådan understøtter øvelsen dit arbejde

Du kan kombinere øvelsen med "Vigtighed og tiltro". Det kan styrke tiltroen, når man bliver bevidst om, hvilke konkrete situationer, der kan være svære, og hvad der kan være en hjælp, når de opstår. På den måde kan rygetrangen brydes ned i mindre bidder.

# HVAD UDLØSER RYGETRANG?

Krop



Tilladende tanker



Triggere der kan udløse rygetrang



Følelser



Handlinger / situationer

Hvad kan være en hjælp for dig, når rygetrangen opstår?

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

# KULILTEMÅLING

## Formål og kort om øvelsen

Eleverne finder ud af, hvor meget kulilte de har i kroppen. Dette kan være en øjenåbner for mange, fordi det synliggør cigaretternes påvirkning af kroppen.

## Det skal du bruge

Kuliltemåler, paprør til måleren samt forklaring af målerens tal. De fleste kommuner har en kuliltemåler, du kan låne.

## Sådan gør du

- Inden du måler elevens kulilte, forklarer du kort, hvordan kulilte påvirker kroppen. Find også ud af, om eleven har røget i dag, og hvis ja, hvor meget, da det har betydning for målingens resultat. Spørg evt. hvor på kulilteskalaen han eller hun regner med at ligge.
- Gennemfør kuliltemålingen. Husk at det ikke er vigtigt at puste hårdt men i stedet sørge for, at al luft kommer ud.
- Tal med eleven om målingens resultater.

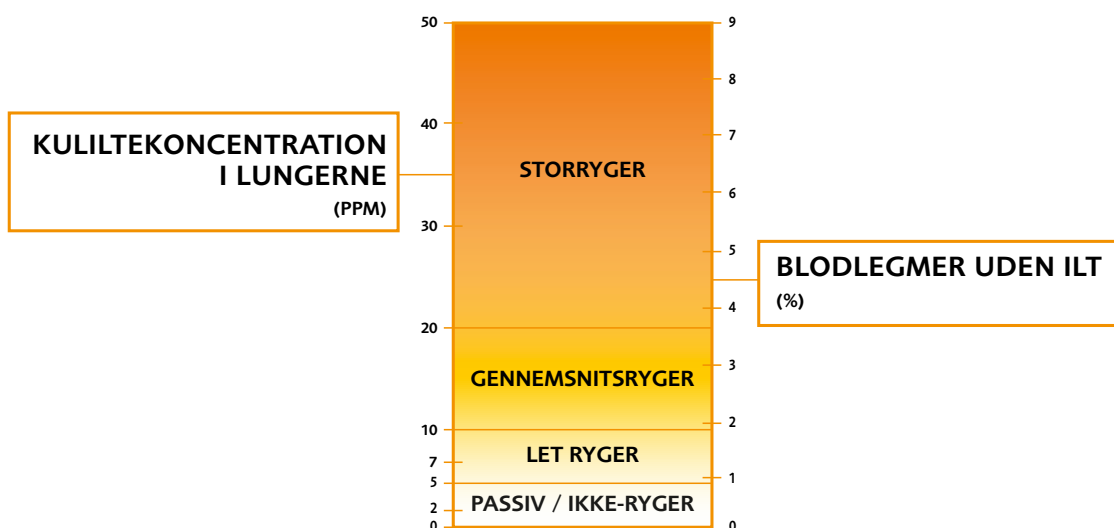
## Hvordan understøtter øvelsen dit arbejde?

Kuliltemåleren er en god samtalestarter. Eleverne bliver nysgerrige på at få tal for deres egen krop. I det målingen tager nogle minutter, har du mulighed for at få talt med eleven, både før og efter resultatet viser sig. Kulitemåling kan bruges til elever uanset hvor i rygestopprocessen, de befinder sig.

Øvelsen vil ikke have effekt på elever, som ikke ryger. Der kan være forskel på kroppens kulilteindhold afhængigt af færden på trafikerede steder.

## Fakta om kulilte

Når man ryger, får man dårligere kondition. Det er fordi kulilte binder sig til kroppens røde blodlegemer, så de ikke kan transportere ligeså meget ilt rundt i kroppen som normalt. Når kroppen mangler ilt, bliver ens fysiske præstationer dårligere. Kulilten er kun i kroppen i 12 timer, og allerede efter 8 timer uden rygning vil en stor del af kulilten være forsvundet. Hvis du laver øvelsen om morgenen, vil kuliltetallet derfor være lavere. Fortæl eleven, at tallet vil være højere senere på dagen, når han har røget flere cigaretter.



# XHALE: HOLD EN RYGEPAUSE

## Formål og kort om øvelsen

Eleven indtaster et tidsinterval i XHALE, hvor han eller hun skal holde sig røgfri.

Med øvelsen kan eleven udfordre egne rygevaner og afprøve håndteringsstrategier, uden at han eller hun forpligter sig til et rygestopforsøg.

## Røgfri skoletid

Denne øvelse er desuden god at bruge, hvis eleverne skal ændre rygevaner, fordi skolen indfører røgfri skoletid.

## Det skal du bruge

En smartphone eller tablet til at vise øvelsen. Eleven henter evt. XHALE til sin egen smartphone.

## Sådan gør du

Hvis eleven endnu ikke har downloadet XHALE, viser du øvelsen på din egen telefon eller tablet. Hvis eleven allerede har XHALE, kan I kigge på øvelsen på hans eller hendes telefon.

Beskriv øvelsen for eleven, og lad ham eller hende selv beslutte sig for et tidsinterval. Derefter kan I tale om håndteringsstrategier.

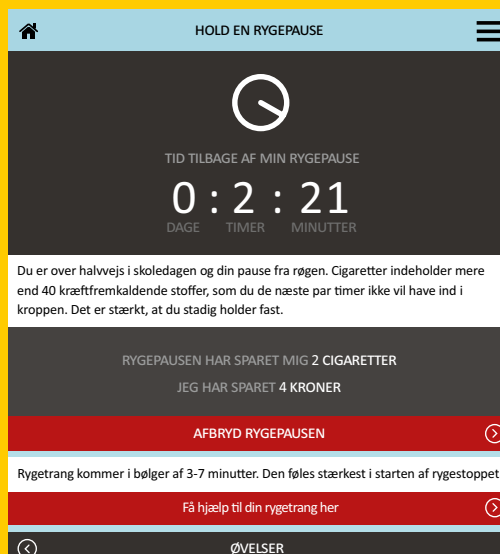
Næste gang du taler med eleven, lytter du efter forandringsudsagn og udsagn, der understøtter elevens tro på at det kan lade sig gøre at ændre rygevaner.

“Hvad gjorde du i de situationer, hvor du normalt ville have røget?”

“Var der situationer, som var lettere at håndtere, end du havde frygtet?”

## Hvordan understøtter øvelsen dit arbejde?

Øvelsen er med til at opbygge rygestopkompetencer, som eleven kan bruge i et senere rygestopforsøg.



# XHALE: ER ALLE MINE CIGARETTER VIGTIGE?

## Formål og kort om øvelsen

Hver gang eleven ryger en cigaret, skal den registreres som enten "Ikke vigtig", "Neutral" eller "Meget vigtig". XHALE danner så et diagram for cigaretternes fordeling på vigtighed.

Med øvelsen kan eleven blive klogere på egne rygevaner, uden at han eller hun forpligter sig på et rygestopforsøg.

## Røgfri skoletid

Denne øvelse er desuden god at bruge, hvis eleverne skal forberede sig på at ændre rygevaner, fordi skolen indfører røgfri skoletid.

## Det skal du bruge

En smartphone eller tablet til at vise øvelsen.

Eleven henter evt. XHALE til sin egen smartphone.

## Sådan gør du

Hvis eleven endnu ikke har downloadet XHALE, viser du øvelsen på din egen telefon eller tablet. Hvis eleven allerede har XHALE, kan I kigge på øvelsen på hans eller hendes telefon.

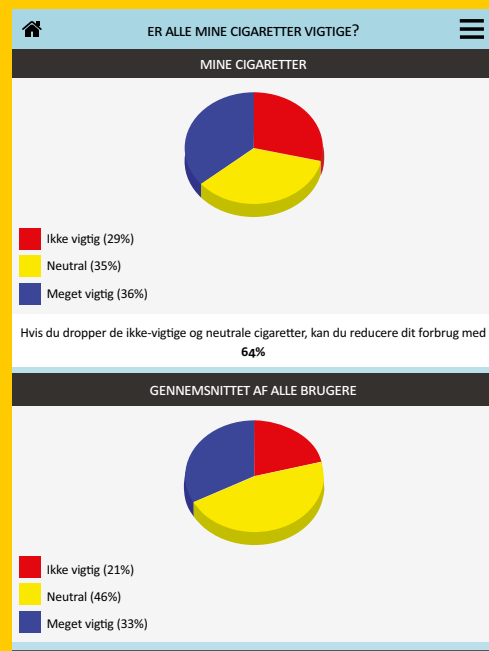
Beskriv øvelsen for eleven og aftal en dato, hvor I taler om, hvordan det er gået. Næste gang du taler med eleven, lytter du efter forandringsudsagn og erfaringer, der kan bruges i et senere rygestopforsøg.

“ Hvordan var det at lave øvelsen?  
Hvad tænker du om resultatet?

Hvis eleven er motiveret for at eksperimentere med egen rygning, kan du opfordre ham eller hende til at prøve øvelsen "Reducer mit forbrug".

## Hvordan understøtter øvelsen dit arbejde?

Brug øvelsen som et visuelt værktøj, hvor samtalen kan tage udgangspunkt i elevens egne data.



# XHALE: REDUCER MIT FORBRUG

## Formål og kort om øvelsen

Eleven registrerer alle cigaretter over en 14-dages periode. Øvelsen går ud på at reducere antallet af cigaretter fra dag til dag.

Øvelsens formål er at forberede og øve sig på at ændre rygevaner.

## Røgfri skoletid

Denne øvelse er desuden god at bruge, hvis eleverne skal forberede sig på at ændre rygevaner, fordi skolen indfører røgfri skoletid.

## Det skal du bruge

En smartphone eller tablet til at vise øvelsen. Eleven henter evt. XHALE til sin egen smartphone.

## Sådan gør du

Hvis eleven endnu ikke har downloadet XHALE, viser du øvelsen på din egen telefon eller tablet. Hvis eleven allerede har XHALE, kan I kigge på øvelsen på hans eller hendes telefon.

Beskriv øvelsen for eleven og aftal en dato, hvor I taler om, hvordan det er gået. Næste gang du taler med eleven, lytter du efter forandringsudsagn og erfaringer, der kan bruges i et egentligt rygestopforsøg.

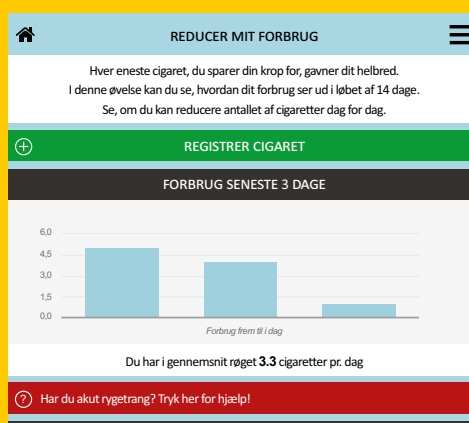
“ Det var modigt af dig at udfordre dig selv med denne øvelse. Hvordan var det at lave øvelsen?

“ Du har reduceret dit forbrug til kun to cigaretter om dagen. Hvad gjorde du for at skære alle de andre cigaretter væk?

“ Hvordan tror du, at du vil have det, hvis du en dag kommer helt ned på nul cigaretter om dagen?

## Hvordan understøtter øvelsen dit arbejde?

Brug øvelsen som et visuelt værktøj, hvor samtalen kan tage udgangspunkt i elevens egne data.



# SAMTALEARK

- Udfordringer – skab rod i røgen
- Kroppen får det hurtigt bedre
- Nikotinsens virkning
- Rygehistorien
- Rygning og sygdomme
- Fordele og ulemper
- Forandringsprocessen
- Nikotinabstinenser



# SAMTALEARK

Samtalearkene kan du bruge til at vække elevernes nysgerrighed, som udgangspunkt for en samtale, eller til at visualisere pointer eller fakta.

## UDFORDRINGER – SKAB ROD I RØGEN

Eleven får idéer til at eksperimentere med sin rygning, men der er ikke krav om, at han eller hun skal gå i gang med et rygestop. Tal med eleven om, hvilke udfordringer han eller hun har lyst til at prøve af. Aftal et tidspunkt, hvor I mødes igen og taler om, hvordan det er gået.

## KROPPEN FÅR DET HURTIGT BEDRE

Dette samtaleark er en oversigt over de gevinster, det har for helbredet, at man stopper med at ryge. Gevinsterne er inddelt efter hvor hurtigt, de kan mærkes.

## NIKOTINENS VIRKNING

Brug arket til at beskrive, hvordan nikotin påvirker hjernen og er årsag til fysisk afhængighed. Afhængighed af nikotin udvikles gradvist, efterhånden som nikotin skaber vedvarende forandringer i nervesystemet. Nervesystemet vænner sig til, at der er en bestemt mængde nikotin i kroppen hele tiden, og kroppen sænker sin naturlige produktion af dopamin og serotonin.

## RYGEHISTORIEN

Man ryger for at få det godt, men i virkeligheden er det også rygningen, som har gjort, at man har det dårligt uden nikotin. Vis arket og fortæl, at som tiden går, flytter balancen sig, således 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.

## RYGNING OG SYGDOMME

Illustrationer af de kræftformer og andre sygdomme, som rygning kan være skyld i.

## FORDELE OG ULEMPER

Brug arket til at få eleven til at sætte ord på fordele og ulemper ved at ændre rygevaner og fortsætte som nu. Metoden kan bruges med og uden skema. Det vigtigste er, at alle sider bliver afdækket.

## FORANDRINGSPROCESSEN

Forandringsprocessen illustrerer hvilke faser, man typisk gennemgår, når man ændrer rygevaner.

## NIKOTINABSTINENSER

En oversigt over nogle af de abstinenser, der kan vise sig, når man ændrer rygevaner.

# UDFORDRINGER – SKAB ROD I RØGEN

Giv dig selv en udfordring, hvor du leger med din rygning! Udfordringerne handler om at skabe rod i røgen, så du bryder dine sædvanlige rygevaner. Prøv en af disse eller find selv på nogle. Du kan bruge appen XHALE til at holde styr på dine udfordringer.

## ■ Drop vanesmøgen

Undlad de cigaretter, som er "automatiske" – f.eks. dem du ryger, mens du venter på bussen, eller cigaretten som går hånd i hånd med en kop kaffe

## ■ Ryg kun når du er alene

Bryd mønsteret med at ryge, fordi andre gør det, og ryg kun når du er alene

## ■ Medbring kun det halve antal cigaretter, når du skal til fest

Dosér cigaretterne, således at du ikke ryger uhæmmet

## ■ Udsæt rygningen minimum 5 minutter, når du oplever rygetrang

Hver gang du oplever et behov for at ryge, skal du vente 5 minutter, inden du tænder cigaretten

## ■ Undgå svære situationer

Tag en periode, hvor du holder dig fra de situationer, som du ved er særligt svære. Det kan f.eks. være pauser med venner som ryger eller morgenkaffen

## ■ Lad være med at ryge en hel dag

Prøv rygestoppet for en dag. Udvælg en dag, hvor du ikke ryger hele dagen. Forbered dig således, at du ved, hvad du skal stille op, hvis trangen til at ryge melder sig

## ■ Tilbring en pause sammen med venner som ryger, uden at ryge

Bryd mønsteret med at ryge sammen med andre, og ryg kun cigaretter, når du er alene

## ■ Fortæl vennerne, at du vil holde op

Fortæl dine venner, hvornår du holder op med at ryge, og aftal med dem, hvordan de kan hjælpe dig, f.eks. ved at undlade at tilbyde cigaretter eller undgå at ryge i dit selskab

## ■ Ryg med lukkede øjne

En stor del af det at ryge er det visuelle. Prøv derfor at fjerne denne del ved at ryge med lukkede øjne

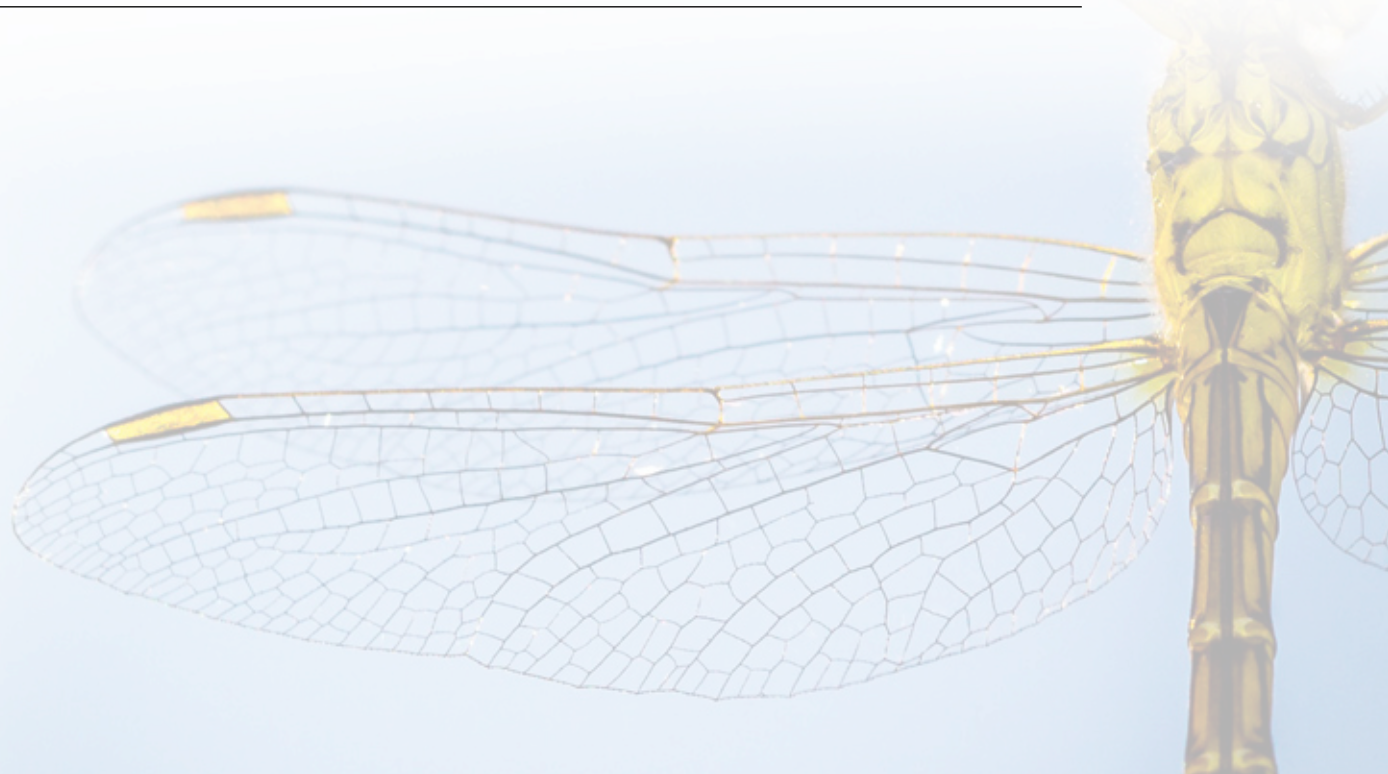
## ■ Smag på cigaretten

Prøv at smage ordentligt på hver enkelt cigaret, og smid den ud, ligeså snart den ikke længere smager godt

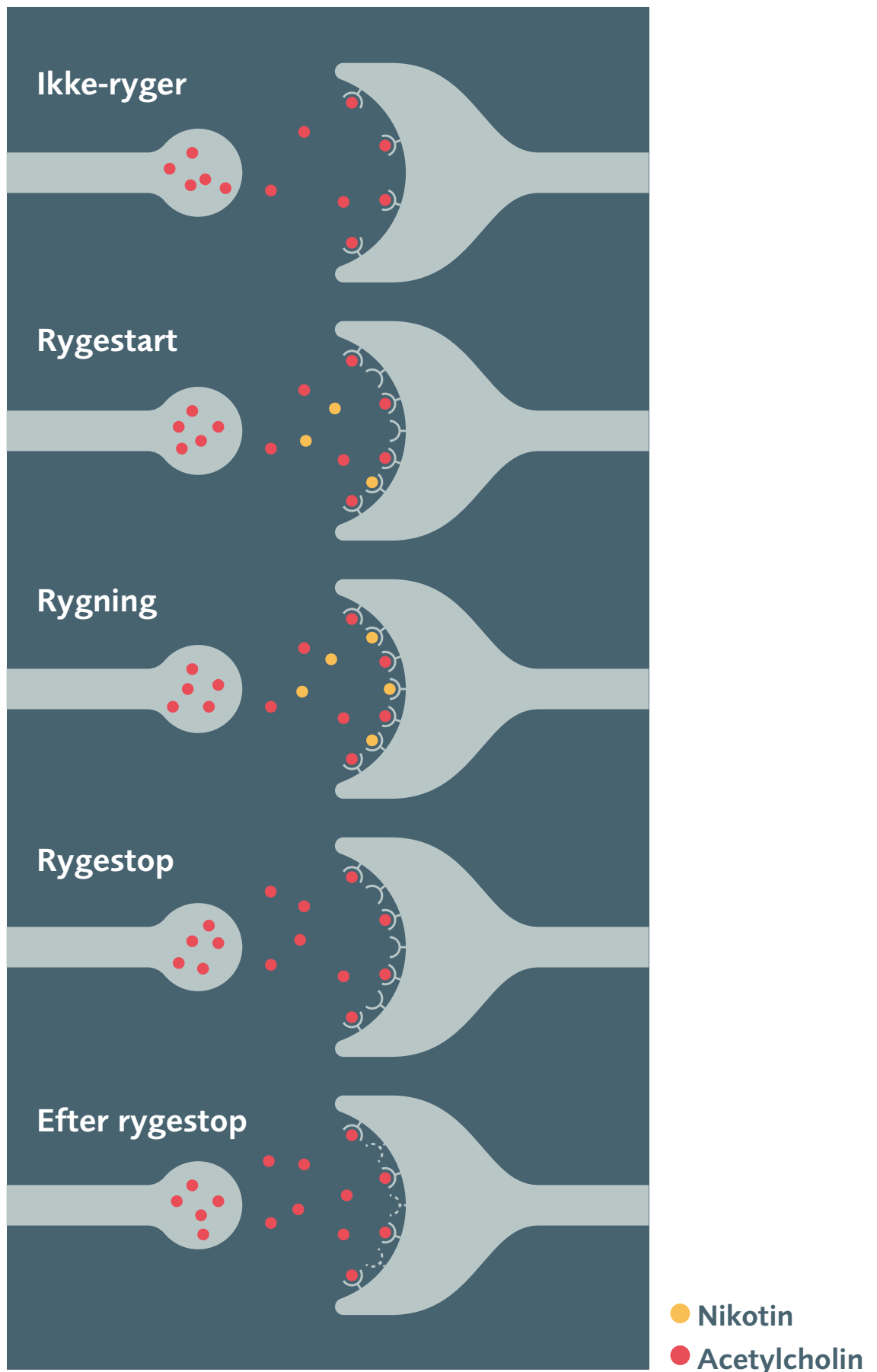


# KROPPEN FÅR DET HURTIGT BEDRE

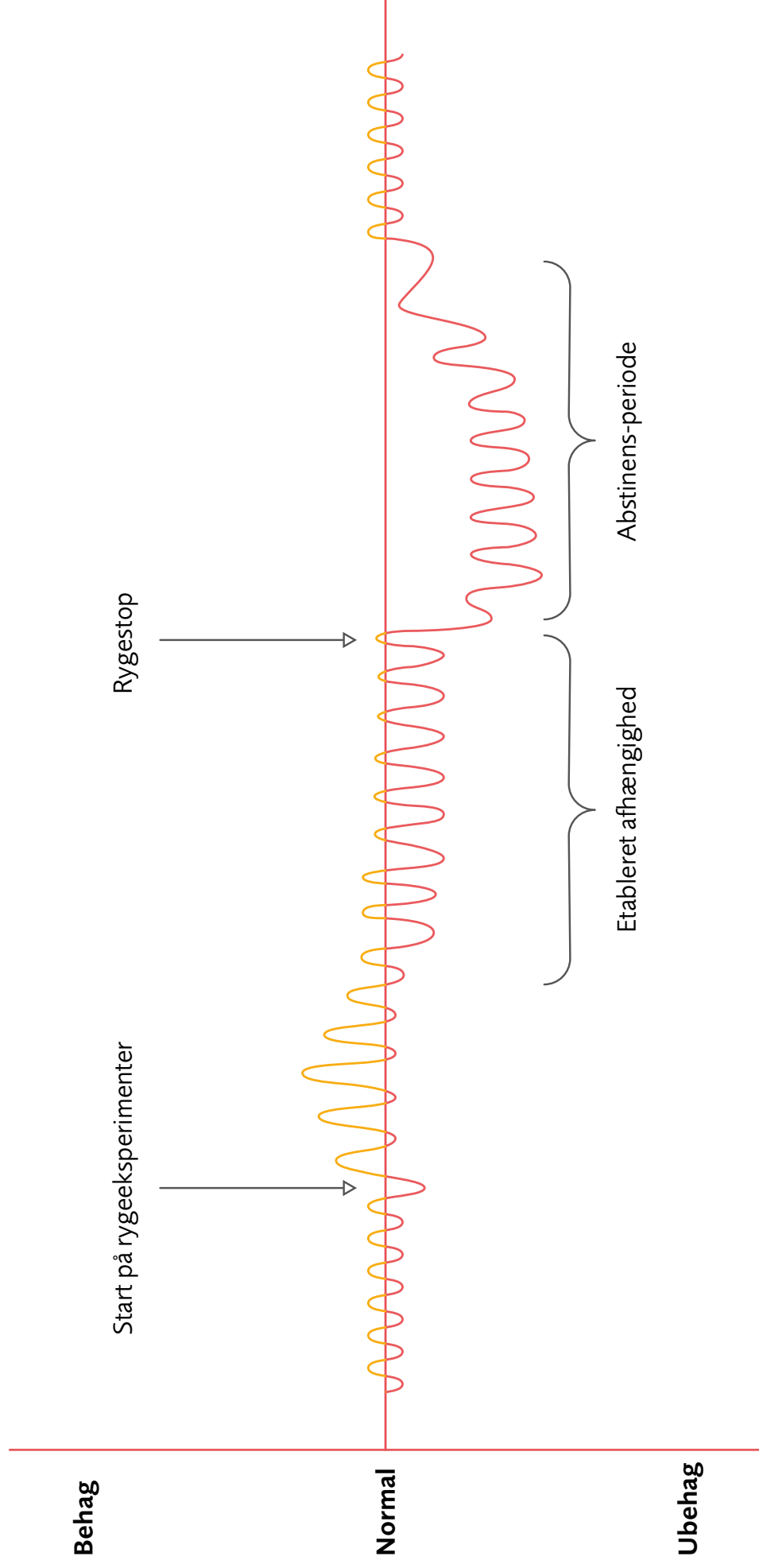
<b>EFTER 20 MINUTTER</b>	Blodtryk og puls er tilbage til normalt niveau
<b>12 TIMER</b>	Konditionen bliver bedre. Der er mere ilt i kroppen, fordi dit kulilteniveau igen er normalt.
<b>48 TIMER</b>	Din lugte- og smagsans bliver bedre.
<b>2-12 UGER</b>	Dit kredsløb fungerer bedre.
<b>1-9 MÅNEDER</b>	Du hoster mindre, og din vejrtrækning er forbedret.
<b>1 ÅR</b>	Din risiko for hjertekramper og blodprop er halveret i forhold til, hvis du fortsat røg.
<b>5 ÅR</b>	Efter 5-15 år er din risiko for at få en blodprop i hjernen faldet til samme niveau som hos en person, der ikke ryger.
<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.



# NIKOTINENS VIRKNING



# RYGEHISTORIEN



# RYGNING OG SYGDOMME

## Kræftformer

Næse- og bihuler

Mundhule, tunge og læber

Næse-, strube- og mundsvælg

Strubehoved

Spiserør

Lunger

Akut myeloid leukæmi

Lever

Mave

Bugspytkirtel

Nyrer

Urinledere

Tyk- og endetarm

Æggestokke

Livmoderhals

Blære

## Kroniske sygdomme

Blodprop i hjernen, hjerneblødning

Blindhed, grå stær

Parodontose

Udposning på hovedpulsåren

Hjerte-kar-sygdom

Åreforkalkning

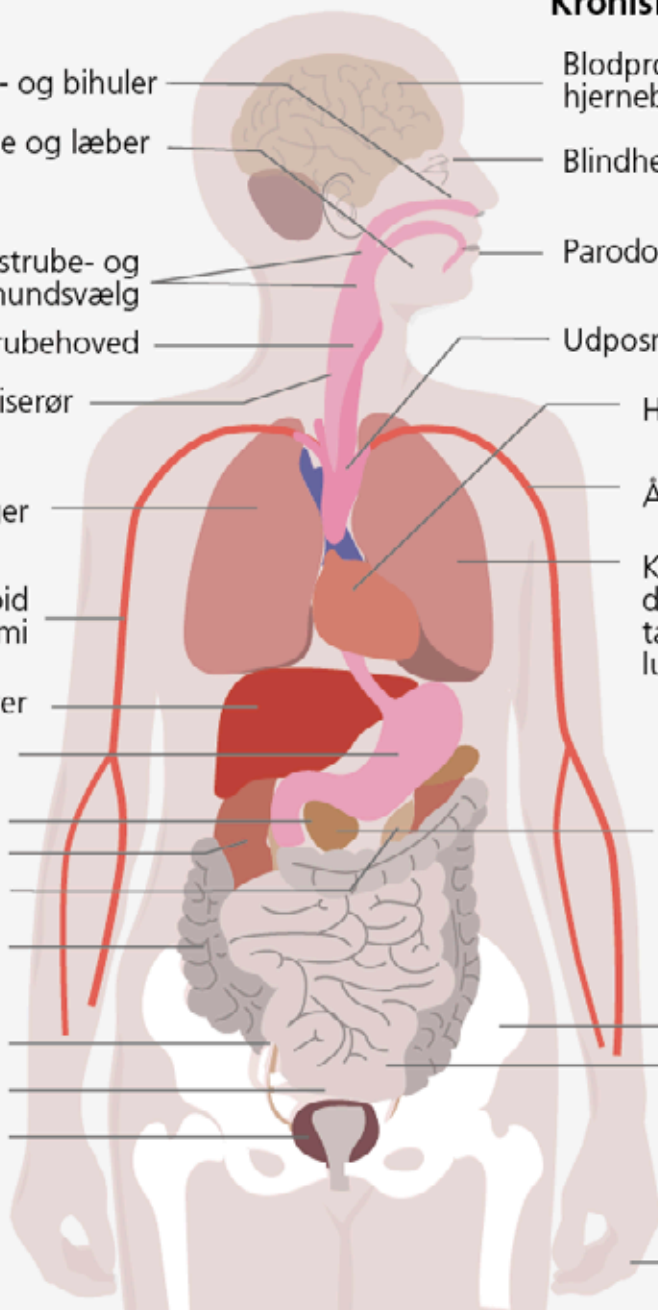
Kronisk obstruktiv lungesygdom (KOL), astma, lungebetændelse og andre luftvejssygdomme

Diabetes

Hoftebrud

Påvirkning af kvindelig reproduktion, inkl. nedsat fertilitet  
Impotens

Leddegigt



# FORDELE OG ULEMPER

FORDELE

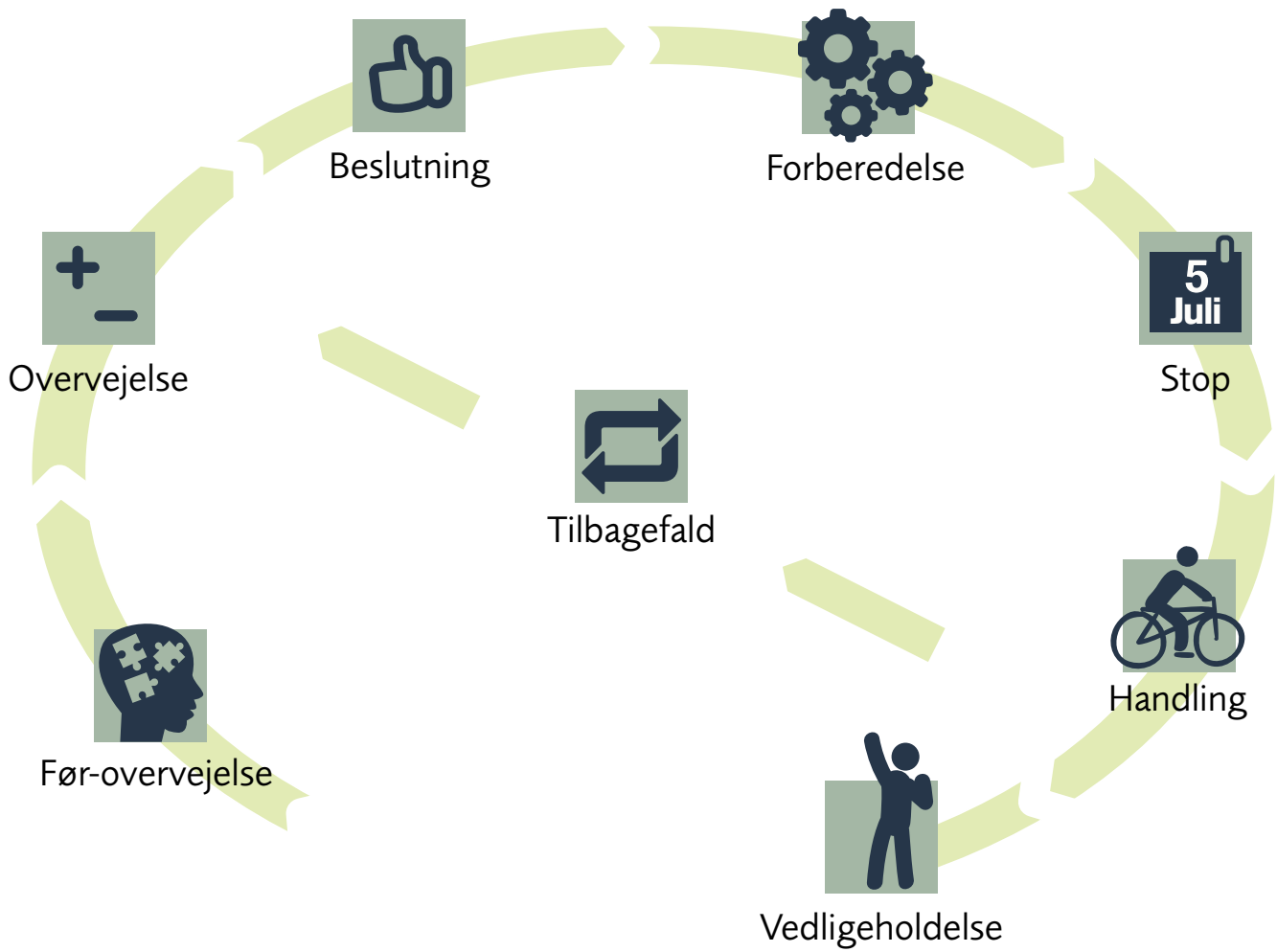
ULEMPER

FORTSÆTTE  
SOM NU

ÆNDRE  
VANER



# FORANDRINGSPROCESSEN





# Nikotinabstinenser

Øget appetit eller vægtstigning

Forstoppelse

Forkølelsessymptomer

Svimmelhed

Koncentrationsbesvær

Øget hoste

Nervøsitet, uro, angst

Hovedpine

Søvnløshed

Rastløshed

Stress

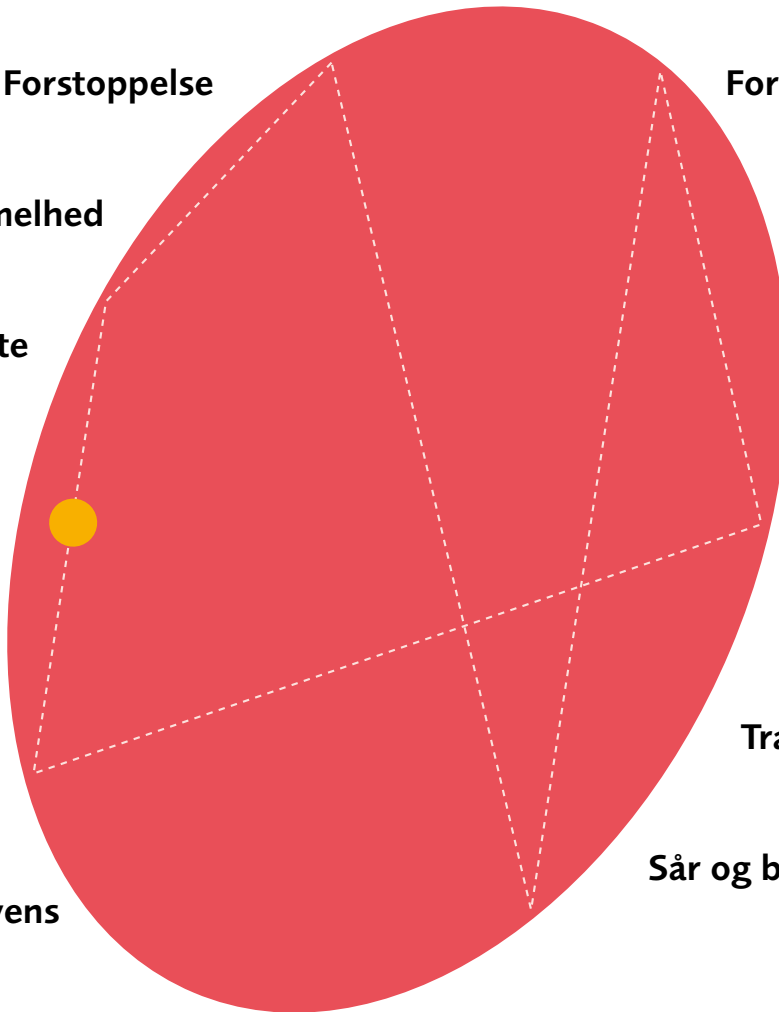
Rygetrang

Træthed

Nedsat  
hjerterefrekvens

Sår og blister i munden

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



# FAGLIG VIDEN

- Rygestopmetoder
- Reaktioner på rygestop
- Håndtering af reaktioner på rygestop
- Nikotinprodukter – er det en god idé?
- Helbredskonsekvenser
- Vægt og rygning
- Røgfri tobak, e-cigaretter og snus
- Røgfri skoletid
- Videre læsning

# RYGESTOPMETODER

## STOP GRADVIST

Det gradvise ophør er en metode til at bryde rygevanen før det endelige stop, og følgende strategier kan hjælpe med at nedsætte forbruget. Det er godt at forberede stoppet i den sidste uge op til stopdagen. Der er øvelser i XHALE, som understøtter strategierne.

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

Igennem et par dage undersøger eleven sit rygemønster og giver cigaretterne karakter. Henvi gerne til øvelsen "Er alle mine cigaretter vigtige?" i XHALE. Med den øvelse vil eleven hurtigt danne sig et billede af situationer og tidspunkter, hvor han ryger. Herefter prøver han at fjerne den eller de cigaretter, som er lettest at undvære.

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

Med øvelsen "Er alle mine cigaretter vigtige", finder eleven ud af, hvilke cigaretter, der er sværest at undvære. Eleven kan i en periode øve sig på at fjerne de svære cigaretter. Denne prøveperiode inden et rygestop bruges til at afprøve håndteringsstrategier, når rygetrangen melder sig, så strategierne er på plads, når et egentlig rygestop igangsættes.

### Bestemte pauser mellem cigaretterne

Eleven kan tilrettelægge sin rygning, så han ikke ryger mere end en cigaret hver anden time eller lignende. Dette fortsættes et par dage. Derefter forlænges pauserne mellem cigaretterne til f.eks. tre, fire, fem timer osv. frem til stopdagen.

### Gør rygning mere besværlig

Eleven vælger kun et eller to steder, hvor han må ryge, f.eks. kun på et bestemt fortovhjørne. Eleven kan også vælge at lægge cigaretterne et besværligt sted i stedet for at have dem i lommen, så han skal gå et stykke vej for at få fat i dem. På den måde bliver rygningen besværlig, og det bliver en mere bevidst handling at tænde en cigaret.

### Forkort cigaretterne

Der sættes et mærke i cigaretten f.eks. en centimeter fra den normale skodlængde. Der må kun ryges til markeringen. Alternativt kan den yderste centimeter klippes af hver cigaret. Udfordringen er, at man samtidig undlader at inhalere dybere eller længere, end man plejer.

### Skift mærke

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

## STOP UDEN NEDTRAPNING

At stoppe fra den ene dag til den anden uden at bruge medicinske hjælpemidler er den metode, som de allerflESTE bruger, når de ønsker at stoppe. Det kaldes ofte at tage en "kold tyrker". Hvis eleven vælger denne metode, er det en god ide at bruge tiden op til rygestoppet på at forberede sig. Støt eleven i at finde metoder til at tackle rygetrang. I stedet for en kold tyrker vælger mange at stoppe fra den ene dag til den anden, men benytter sig af medicinske hjælpemidler. Dette anbefales ikke til unge under 18 år.

# REAKTIONER PÅ RYGESTOP

Det er godt at være forberedt på eventuelle abstinenser eller reaktioner i forbindelse med et rygestop. Der kan forekomme både fysiske, psykiske og sociale reaktioner ved et rygestop. Der er ikke en generel løsning på dette, men det er værd at overveje for den enkelte elev.

## **Fysisk afhængighed**

Dopamin er et signalstof, som hjernen naturligt producerer, og som frigives i forbindelse med adfærd, som er med til at sikre vores overlevelse. Når man ryger en cigaret, bliver der kunstigt udløst dopamin for hvert sug, man tager. Det giver en følelse af velbehag og afslapning. Hjernen snydes derfor til at tro, at rygning er godt for overlevelsen. Det er en fejlagtig besked til hjernen, som ikke desto mindre føles virkelig og rigtig.

Nervesystemet vænner sig til, at der er en bestemt mængde nikotin i kroppen og sænker sin naturlige produktion af dopamin. Når man ved rygestop ikke får den mængde nikotin, som man er vant til, opstår der symptomer som rygetrang, rastløshed, tristhed, søvnløshed og sult. Disse symptomer kaldes for abstinenser. Den biokemiske balance bliver langsomt genoprettet, når man stopper med at ryge, og symptomerne vil gå væk igen. 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.

## **Social afhængighed**

For nogle giver rygning en oplevelse af fællesskab og af at høre til. Rygningen kan give adgang til nye fællesskaber, og mange begynder netop at ryge som unge, hvor fællesskabet omkring rygning har stor betydning.

Flere begynder at ryge som unge, hvor fællesskab omkring rygning har en stor betydning. Rygning kan blive en vigtig markør i forhold til at blive voksen eller tilhøre en bestemt gruppe. For mange bliver rygning på den måde fra start identitetsskabende. Derfor kan nogle komme til at sætte spørgsmålstejn ved deres identitet, når de stopper med at ryge. Det kan forstærkes af mennesker i omgangskredsen, idet alle har forventninger til andres måder at være på, og den ændrer sig naturligvis, når en så gennemgribende vane som rygning 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 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. Hvis man tillader, at tankerne om rygning dukker op, men ikke involverer sig yderligere i dem, og hvis man bevæger sig væk fra situationer, der minder en om rygning, vil rygetrangen blive mindre. Det kan være en hjælp at begynde at skelne mellem lyst og behov.

# HÅNTERING AF REAKTIONER PÅ RYGESTOP

Rygetrangen – den intense lyst til en smøg – kommer i bølger og varer som regel kun 3-7 minutter. Afledningsteknikker til at håndtere pludselige bølger af rygetrang kan virke i situationen. Til at forebygge abstinenser og disse bølger af pludselig rygetrang kan motion og bevægelse være en stor hjælp.

Når du taler om håndteringsstrategier med eleverne, kan du have nogle gode ideer i ærmet, hvis eleverne spørger dig til råds. Men strategierne er til størst nytte, hvis eleverne selv kommer med forslag. Det er altid individuelt, hvad der fungerer.

## AFLEDNINGSTEKNIKKER

- **Åndedrætsøvelser:** Det kan for mange give ro at bruge åndedrættet som anker for ens tanker. Luk øjnene og fokuser på åndedrættet. Lyt til videoer om mindfulness i XHALE.
- **Surfe på bølgen:** Man kan iagttage trangen i stedet for at handle på den. Hver bølge af rygetrang, man kommer igennem, vil ruste én til at håndtere næste bølge.
- **Distrahering:** Det kan hjælpe at finde noget andet at lave i de minutter, hvor rygetrangen er værst. Gør noget andet. Gå en tur med musik i ørerne, ring til en ven eller spil et spil på mobilen. Det kan også være små ting som at tælle ting omkring dig.
- **Bruge hænderne:** Når man ryger, bliver fingrene beskæftiget flere gange dagligt ved at føre cigaretten til læberne. Når man stopper med at ryge, kan fingrene mangle noget at tage sig til, og det kan være en god ide at beskæftige dem med noget andet som f.eks. tegning, trykmassage, puslespil eller en blød bold.

## MOTION OG BEVÆGELSE

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. Ved motion frigiver kroppen netop disse signalstoffer. Det giver en følelse af velbehag og glæde. Jo højere intensitet motionen har, des flere stoffer frigives, og desto mildere vil abstinenserne føles.

- Motion forbedrer humør og energiniveau
- Motion nedsætter mængden af stresshormoner
- Motion forbedrer søvn, fordi kroppen bliver naturligt træt

# NIKOTINPRODUKTER – ER DET EN GOD IDÉ?

Anbefalinger til nikotinprodukter varierer afhængigt af personens alder og situation. Dette skal du være opmærksom på i dit arbejde med rygning på ungdomsuddannelser, hvor du møder elever i mange aldersgrupper. Det kan være en god hjælp for nogle, men kan ikke betragtes som en standardløsning.

For at kunne rådgive eleverne direkte om nikotinprodukter skal du have deltaget på et rådgiverkursus, hvor det indgår som en del af indholdet. Med kurset *Røgfrit Liv - Korte samtaler med unge* kan du tale med eleverne om nikotinprodukter, hvis de er nysgerrige. Men henvis til egen læge eller apoteket, hvor det uddannede personale kan rådgive elever over 18 år.

## NIKOTINPRODUKTER TIL PERSONER UNDER 18 ÅR

### Kort fortalt

Der er hverken grundlag for at be- eller afkræfte en effekt af nikotinerstatning til unge under 18 år. Kræftens Bekæmpelse anbefaler ud fra forsigtighedsprincippet, at unge under 18 år ikke bruger nikotinerstatning.

### Længere forklaring

Nikotinprodukter kan være en kortvarig hjælp for nogle unge, der prøver at stoppe med at ryge. Men der er ikke fundet overbevisende resultater, som viser, at det har effekt i forhold til et langvarigt rygestop blandt unge. Det kan benyttes af meget nikotinafhængige unge under 18 år, men anbefales ikke rutinemæssigt, og der bør foreligge en lægelig vurdering.

Den bedste løsning for unge, der ønsker et rygestop er, at flere faktorer end nikotinafhængighed og nikotinprodukter tages i betragtning. Især adfærdsmæssige og sociale virkemidler bør afprøves, inden den unge overvejer nikotinerstatning. Dette kan være social støtte, opmuntring fra jævnaldrende og motiverende samtaler med en fagperson.

Det er desuden værd at nævne, at unge ifølge en række studier bruger nikotinprodukter af vidt forskellige og måske uhensigtsmæssige årsager. For eksempel blot til at erstatte cigaretten på områder, hvor de ikke må ryge. Dertil kommer, at unge ikke følger retningslinjerne for den rette dosering, hvilket kan føre til, at de fortsætter med at ryge, og derfor ender i et blandingsforbrug. Det er desuden ikke modbevist, at nikotinprodukter til unge kan have skadelige virkninger.

Ovenstående udgør grundlaget for, at Kræftens Bekæmpelse anbefaler, at unge under 18 år som udgangspunkt undgår nikotinprodukter.

## NIKOTINPRODUKTER TIL PERSONER OVER 18 ÅR

### Kort fortalt

Det kan være en stor hjælp for voksne i en periode at bruge en eller flere former for nikotinprodukter i forbindelse med rygestoppet. Du kan anbefale elever over 18 år at opsøge egen læge eller apoteket med henblik på nikotinprodukter, hvis de har røget meget gennem mange år og/eller oplever, at den fysiske afhængighed har godt fat i dem. Der vil som regel være tale om et forbrug på mere end 10 cigaretter om dagen. I disse tilfælde kan nikotinprodukter øge sandsynligheden for et succesfuldt rygestop.

### Længere forklaring

Nikotinprodukter løser ikke alle udfordringer ved et rygestop, og nikotinprodukter er kun ét blandt flere redskaber til at håndtere rygetrang. Det er vigtigt, at du fremlægger fordele og ulemper ved brugen af nikotinprodukter så sobert og faktisk som muligt, så den enkelte får mulighed for selv at tage stilling til, hvordan han ønsker at gennemføre sit rygestop.

### Fordele:

Hvis man bruger nikotinprodukter, opdeler man rygestoppet 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. 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 bruge et nikotinprodukt, 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 flere år og føler sig plaget af abstinenssymptomer.

### Ulemper:

Det kan tage tid til at vænne sig til at bruge et nikotinprodukt. 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 nikotinpræparater. Det svarer nogenlunde til prisen for at ryge, men varer kun til man trapper ud af forbruget.

I en samtale om nikotinprodukter kan du desuden komme ind på følgende:

- Når man bruger nikotintyggegummi og lignende aktive produkter, indøver man nye vaner. Det gør man ikke i samme grad ved brugen af plaster.
- Nikotinprodukterne virker mindre effektivt, hvis man underdoserer og ikke får nok i forhold til, hvor meget man tidligere røg.
- Gør opmærksom på, at man kan få rådgivning på apoteket om brug af præparater. Også Stopliniens rådgivere kan hjælpe, hvis apoteket har lukket.
- Fortæl at det anbefales at bruge præparaterne i en til tre måneder, inden man begynder at trappe ned.

## FAKTABOKS OM NIKOTINPRODUKTER

Der findes forskellige præparater til nikotin-erstatning, hvoraf nogle er receptpligtige og andre kan skaffes som håndkøb og dermed er lettilgængelige for unge.

### Nikotinplastre

Når plastret kommer i kontakt med huden, optages nikotin langsomt i blodbanen. Der vil være en konstant tilførelse af nikotin i modsætning til cigaretter, hvor man selv administrerer nikotinen. Kan skaffes i håndkøb.

### Aktive præparater

Sugetabletter og tyggegummi frigiver nikotin afhængigt af, hvor meget eller lidt man tygger. På den måde kan man selv dosere mængden af nikotin ved at tygge mere eller mindre, men der er også stor risiko for over- eller underdosering. Kan skaffes i håndkøb.

### Receptpligtige produkter

Der er udviklet piller, som er godkendt til tobaksafvænning kaldet hhv. Champix og

Zyban. Begge piller har alvorlige bivirkninger og er receptpligtige.

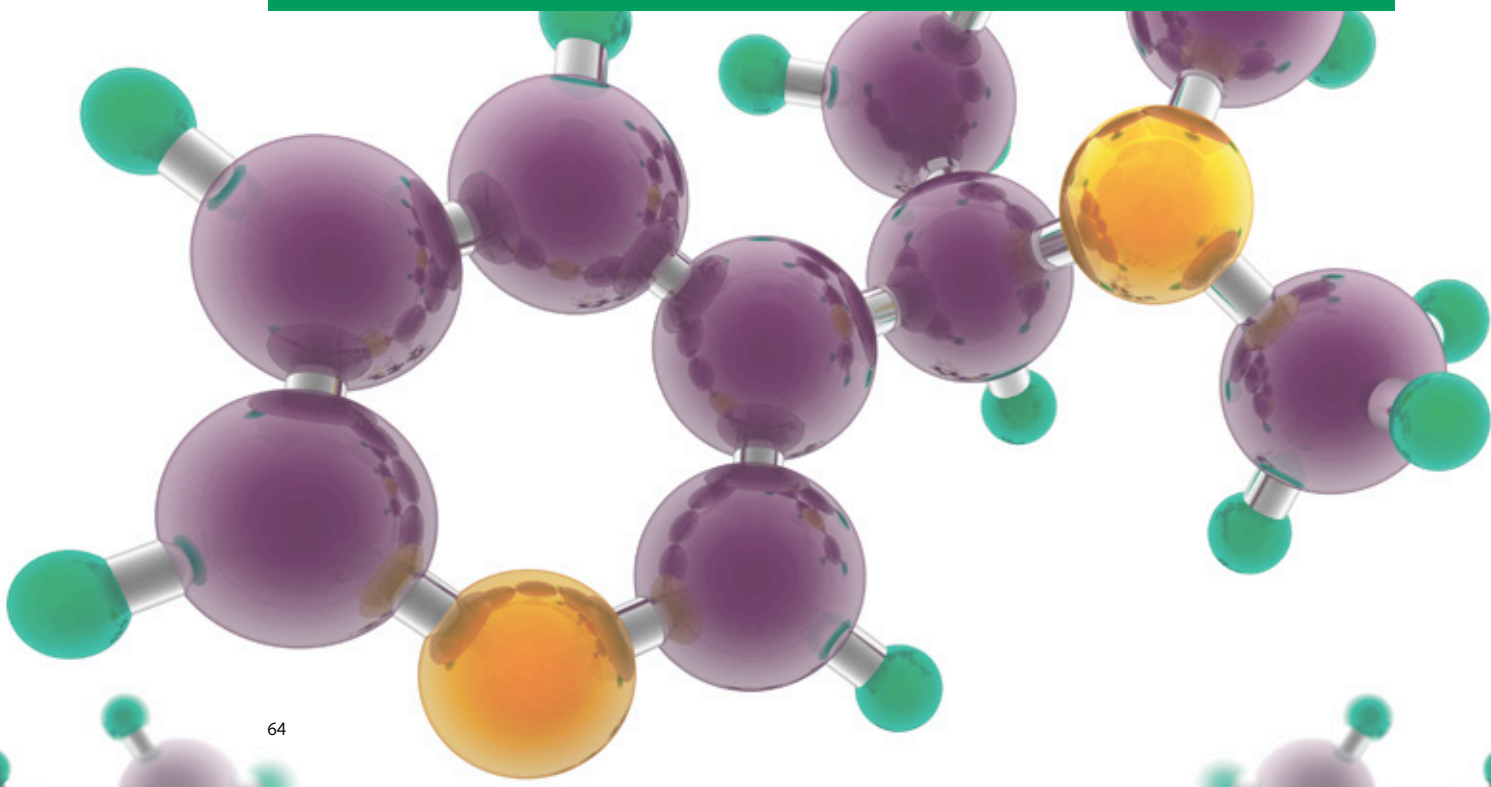
Champix: Champix er den første tablet, som er udviklet specielt til rygestop. Den reducerer rygetrangen og mindsker abstinenser ved rygestop.

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.

Zyban: Zyban er en depottablet, der virker ved at reducere rygetrang og mindske abstinenser ved et rygestop. Zyban er blevet godkendt til tobaksafvænning, men er oprindeligt udviklet til behandling af depression.

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 risiko for et varigt forbrug.

Yderligere viden findes i lægemiddelkataloget på: [www.lmk.dk](http://www.lmk.dk) eller på Indsatser for Rationel Farmakoterapis hjemmeside: [www.irf.dk](http://www.irf.dk).





# HELBREDSKONSEKVENSER

Rygning skader både kroppen her og nu og på længere sigt. Blandt de yngre elever vil det ofte være de umiddelbare korttidskonsekvenser, der gør størst indtryk. Det er lettere at forholde sig til, hvad der sker med kroppen her og nu.

## HVAD GØR RYGNING VED KROPPEN HER OG NU?

### Dårligere kondition

Kulilte binder sig til kroppens røde blodlegemer, så de ikke kan transportere ligeså meget ilt rundt i kroppen som normalt. Når kroppen mangler ilt, bliver man hurtigere forpustet. Rygning gør konditionen dårligere, uanset hvor meget motion man dyrker, og hvor sundt man i øvrigt lever.

### Et belastet kredsløb

Hver cigaret øger blodtrykket og får pulsen til at stige på grund af nikotin. Når du ryger en cigaret, øger det akut pulsen med op til 20 slag per minut. Samtidig pumpes der en større mængde blod rundt per slag. Det betyder, at kredsløbet er under en øget belastning.

### Dårligere potens og frugtbarhed

Rygning påvirker blodkarrene i penis, så der kommer lavere blodtilførsel. Kvinder, der ryger, har fordoblet risiko for at blive infertile.

### Dårligere immunsystem

Når kroppens immunsystem er travlt beskæftiget med at bekæmpe tobaksrøgens stoffer, er det sværere at modstå infektioner og angreb fra bakterier og virus. Når man ryger, bliver man oftere syg, og sår og skader healer langsommere.

### Kedelig hud

Nikotinen får de små blodkar til at trække sig sammen, så der kommer mindre blod, ilt og næring ud til hudens yderste lag. De naturlige aldringsprocesser går også hurtigere, og man udvikler rynker tidligere end ellers. Dels fordi røgen gør huden tør og irriteret. Dels fordi røgens stoffer nedsætter dannelsen af kollagen, som gør huden elastisk og stærk.

### Nedsat lugte- og smagssans

Jo mere man ryger, desto dårligere bliver ens lugte- og smagssans. De ætsende og irriterende stoffer i røgen bedøver nemlig nerverne i lugte- og smagssanserne.

### Dårligere mundhygiejne

Når man ryger, bliver der dannet flere bakterier i munden, som kan give huller i tænderne, tandkødsbetændelse og misfarvning. Risikoen for paradontose er 3-6 gange større.

### Hoste

Røgen gør skade på de fimrehår, som sidder i luftvejene og beskytter lungerne mod snavs og partikler fra omgivelserne. Fimrehårene fører snavset væk fra lungerne med slim. Personer, der ryger, hoster mere end andre for at kompensere for fimrehårenes tabte funktion.

## DE TRE STØRSTE SYGDOMME PÅ LÆNGERE SIGT

Omkring 13.000 danskere dør hvert år af rygning. Mennesker, der ryger, lever i gennemsnit ti år kortere, og ofte må de i deres sidste 10 år leve med en lang række sygdomme.

### Kræft

Tobaksrøg indeholder ca. 70 kræftfremkaldende stoffer, og man anslår, at ca. hvert tredje kræftdødsfald skyldes rygning.

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 kræft over en årrække nærme sig risikoen hos dem, der aldrig har røget.

### Hjerte-kar-sygdomme

Rygning er en medvirkende årsag til åreforkalkning, som er en langsom belægning i kroppens blodårer. Ved åreforkalkning har blodet vanskeligt ved at løbe igennem. Rygning øger antal og størrelse af blodplader og 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 rygerlunger 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.

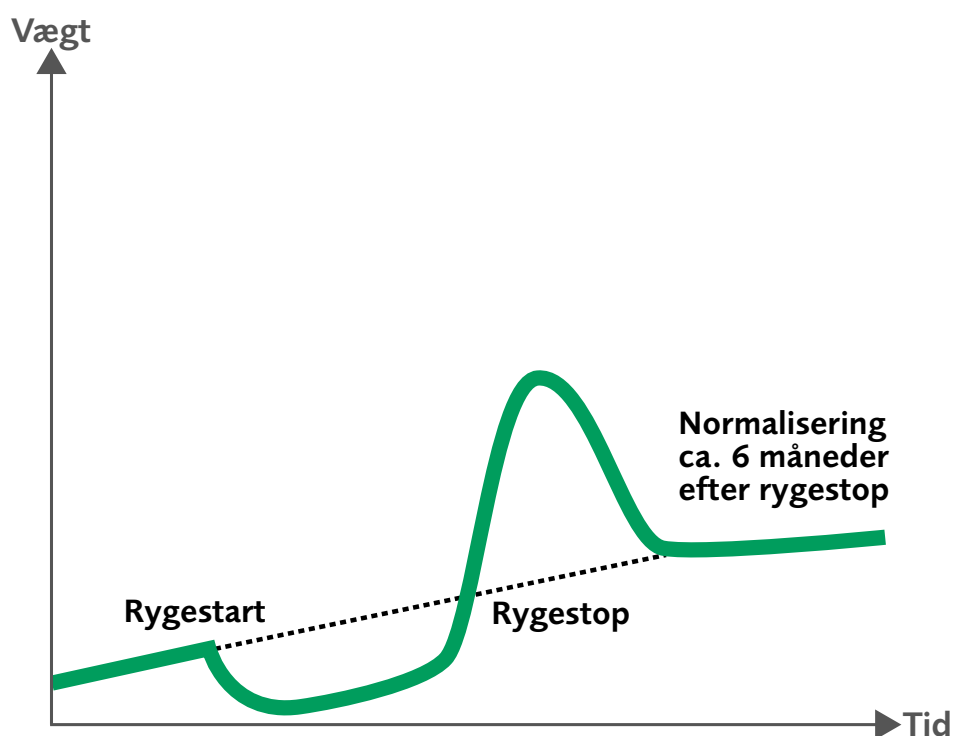
Ved rygestop forsvinder den kroniske betændelsestilstand, og det giver en lille forbedring af lungefunktionen. Slimproduktionen og risikoen for lungebetændelse falder også til normalt niveau. Nedbrydningen af lungerne aftager, men det lungevæv, der er ødelagt, kan ikke gendannes. Nogle KOL-patienter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

## VÆGT OG RYGNING

Efter et rygestop vil kroppen forbrænde lidt færre kalorier hver dag. Har man røget i mange år, kan man risikere at tage et halvt kilo på om måneden i noget tid, hvis man fortsætter med at spise og bevæge sig, nøjagtig som man plejer. Efter cirka seks måneder som røgfri, vil vægten normaliseres. 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 nogle, som taber sig.

En evt. vægtstigning vil være mindre, hvis man ikke har røget i mange år, fordi den naturlige forøgelse af fedtmassen heller ikke vil være stor. Dette vil være tilfældet for mange af eleverne på ungdomsuddannelser. Den naturlige forøgelse af fedtmassen er illustreret med en stiplet linje i figuren herunder.

Det vil altid gavne helbredet at stoppe med at ryge, uanset om man tager på i vægt eller ej.



Over tid vil vægten naturligt øges en smule (stiplet linje), da fedtmassen bliver større med alderen. Når man ryger, forbrænder kroppen ekstra kalorier, hvilket vil medføre, at vægten holdes kunstigt nede (grøn linje). Ved rygestop vil vægten derfor øges, da den ekstra forbrænding ikke længere sker. Seks måneder efter et rygestop vil vægten som regel have fundet et naturligt niveau.

## DET MAN SPISER

Nikotin får blodsukkeret til at stige og påvirker kroppens appetitregulering, så man føler sig mindre sulten. Når man stopper med at ryge, kan man føle sig mere sulten, end man før har gjort, fordi kroppen ikke længere får tilført nikotin. I nogle måneder vil blodsukkeret derfor være lidt lavere, end det var, mens man røg. Det er det, der kan give sultfølelse og trang til søde sager.

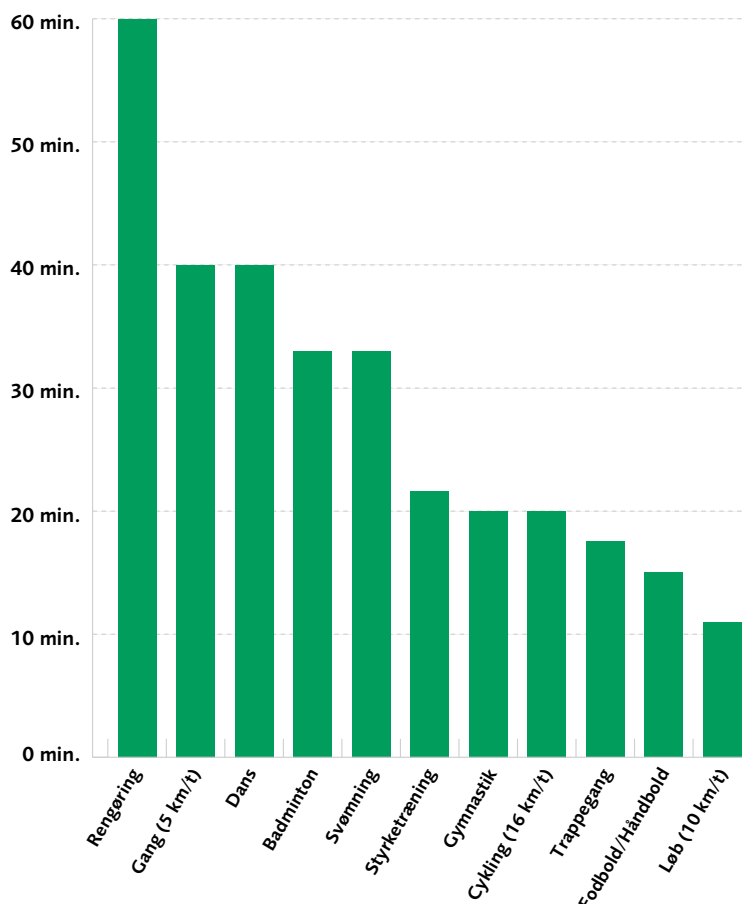
Hvis man ønsker at tage så lidt på som muligt i forbindelse med rygestoppet, kan man følge de 10 officielle kostråd. De findes på nettet, f.eks. her:

[www.altomkost.dk/raad-og-anbefalinger/de-officielle-kostraad](http://www.altomkost.dk/raad-og-anbefalinger/de-officielle-kostraad)

## MOTION KAN FOREBYGGE VÆGTSTIGNING

30 til 60 minutters motion om dagen forbedrer kroppens appetitregulering, så det er lettere at mærke, hvornår man er sulten, og hvornår man er mæt. Kroppen forbrænder desuden mere energi, når man motionerer. På den måde kan regelmæssig motion være med til at forebygge uønsket vægtstigning.

Ved at ryge 20 cigaretter om dagen forbrænder kroppen op til 200 kcal ekstra. Her er nogle eksempler på, hvordan kroppen ellers kan forbrænde de 200 kcal.



# RØGFRI TOBAK, E-CIGARETTER OG VANDPIBE

## RØGFRI TOBAK – TYGGETOBAK OG SNUS

Snus og tyggetobak minder meget om hinanden. Tyggetobak er groftskåret og forarbejdet, så det kan tåle at blive tygget på, hvorimod snus er pulveriseret tobak. Fælles EU-regler betyder, at det er ulovligt at sælge snus i Danmark, men tyggetobak er ikke omfattet af disse regler, og derfor er det fortsat tilladt at sælge tyggetobak.

Røgfri tobak indeholder nikotin og kan føre til stor fysisk afhængighed. Man placerer det mellem læben og gummen, hvor nikotinen optages. Der dannes ikke tjære og kulilte, når man bruger røgfri tobak, fordi der ikke sker en forbrænding.

På grund af et højt nikotinindhold er produktet skadeligt for kredsløbet. Når man bruger røgfri tobak, øges puls og blodtryk øjeblikkeligt. Dertil kommer, at produkterne indeholder kræftfremkaldende stoffer.

Udover røgfri tobak er produkter med tobaksfri nikotinposer også på markedet. Nikotinposer ligner til forveksling produkter med røgfri tobak. Selvom disse produkter ikke indeholder tobak, er de stadig bekymrende på grund af nikotinindholdet.

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.

Både Kræftens Bekæmpelse og WHO fraråder, at snus og anden røgfri tobak bruges til rygeafvænning. Det skyldes for det første, at alle produkter med tobak og nikotin er forbundet med en vis helbredsrisiko. For det andet vil mange opleve, at de blot bliver afhængige af et nyt produkt.

Læs mere på: [www.snusfornuft.dk](http://www.snusfornuft.dk)  
[www.cancer.dk/snus](http://www.cancer.dk/snus)

## E-CIGARETTER

E-cigaretter er endnu en måde at ryge og indtage nikotin på. I 2016 blev e-cigaretter med nikotin tilladt på det danske marked, selvom der endnu manglede viden om helbreds- konsekvenserne ved at ryge dem eller ved at blive udsat for e-dampen. Aldersgrænsen er på 18 år, og der gælder de samme reklameforbud som for tobaksvarer.

I dag findes der mange tusind 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.

Der er ikke nok videnskabelige undersøgelser til, at man kan sige noget præcist om sygdomsrisikoen ved at ryge e-cigaretter. Der er fundet kræftfremkaldende og sundhedsskadelige stoffer, partikler og tungmetaller i e-damp. Nogle undersøgelser tyder på, at e-cigaretter kan være skadelige for lungerne og hjerte-kar-systemet. WHO konkluderer, at selvom man endnu ikke kan estimere niveauet af helbredsskader, er der ikke tvivl om, at e-cigaretter er skadelige.

### **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. Halvdelen af voksne, der bruger e-cigaretter, ryger også cigaretter. Selv om nogle oplever, at e-cigaretter har hjulpet dem til at blive røgfri, er e-cigaretter altså for manges vedkommende ikke en hjælp til at kvitte tobakken. Nogle undersøgelser tyder på, at e-cigaretter kan gøre det sværere at holde op med at ryge.

Hvis en elev alligevel har valgt at udskifte cigaretterne med e-cigaretter, så anerkend ham eller hende for at have kvittet tobakken, og støt ham i at få lavet en plan for nedtrapning af brugen af e-cigaretter.

### **Sundhedsstyrelsen anbefaler**

Sundhedsstyrelsen anbefaler ikke brug af e-cigaretter til rygestop. De fraråder e-cigaretter til børn, unge, gravide og ammende. De advarer specifikt mod at tilsætte ting som f.eks. olier til e-væsker.

### **Kræftens Bekæmpelse anbefaler**

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

## **VANDPIBE**

Mange tror fejlagtigt, at vandpiberygning ikke er skadeligt. Det smager nemlig sødere, og røgen bliver afkølet af vandet, så den ikke er ligeså ubehagelig at inhalere som cigaretter. Men vandpiberygning er skadelig. Røgen indeholder både nikotin, tjære, kulilte og mange tilsætningsstoffer. Der er endda mere kulilte i vandpiber end i cigaretter. Ved vandpiberygning indånder man giftig luft fra afbrændingen af kul og bliver derfor udsat for både kulafbrænding og tobak.

Til gengæld ryger de færreste unge vandpibe dagligt. Vandpiben bliver især tændt i sociale sammenhænge. Forbruget er derfor i høj grad forbundet med en social trang, hvor de unge får lyst til at ryge, fordi vennerne gør det. Der kan også være indirekte gruppepres forbundet med vandpibe, da det kan være svært at sige nej, når den bliver sendt rundt om bordet. Der er desuden risiko for, at vandpiberygning udvikler sig til cigaretrygning.

# RØGFRI SKOLETID

## Definition

Røgfri skoletid betyder, at hverken elever, ansatte eller gæster må ryge, dampe eller snuse i skoletiden – hverken på eller uden for matriklen. Røgfri skoletid omfatter altså alle tobaksrelaterede produkter.

Formålet med røgfri skoletid er at skabe en kultur, hvor tobak eller lignende produkter ikke er en del af skoledagen. Kræftens Bekæmpelse anbefaler derfor, at røgfri skoletid omfatter alle tobaksrelaterede produkter, dvs. alle produkter med tobak og nikotin, der ikke er godkendt som lægemidler. Det omfatter også øvrige relaterede produkter som fx e-cigaretter uden nikotin. For at fjerne tobakken helt fra elevernes skolegang, anbefaler Kræftens Bekæmpelse også, at røgfri skoletid omfatter alle ansatte og gæster på skolen.

## Et redskab til at forebygge rygning

På ungdomsuddannelser er der især i starten af skoleåret nye elever, der begynder at ryge, og elever, som begynder at ryge mere end de gjorde tidligere. Risikoen for dette bliver mindre ved at indføre røgfri skoletid, fordi pauser og det sociale liv på skolen bliver fyldt med fællesskaber og aktiviteter, som handler om andet end rygning.

Det vil være en fordel at sætte gang i sociale aktiviteter og skabe rammer for hyggelige oaser på skolen, når der indføres røgfri skoletid. Eleverne kan hjælpe med ideer til at forbedre studiemiljøet.

## En støtte i forandringsprocessen

Udover at forebygge rygning blandt nye elever vil røgfri skoletid hjælpe elever, der ryger, fremad i forandringsprocessen mod et eventuelt rygestop. Deres bevidsthed om egen rygning øges, når de skal forholde sig til reglerne, og de opbygger rygestopkompetencer, når de gennemfører en hel skoledag uden cigaretter. Derudover vil røgfri skoletid være en støtte for de elever, der har besluttet sig for et rygestop, fordi de ikke bliver fristet i skoletiden.

Med kompetencer fra kurset Røgfrit Liv – Korte samtaler med unge kan du hjælpe elever, der ryger, med at håndtere en røgfri skoledag. Især er det relevant at tale om håndteringsstrategier og opbakning fra kammerater, da det typisk vil være en hjælp for eleven at have lagt nogle planer for, hvad han eller hun kan gøre, når rygetrangen melder sig.

Læs mere på cancer.dk:

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

## VIDERE LÆSNING

### Læs mere om unge og rygning

På kursushjemmesiden, som du får link til på kurset, ligger en række rapporter, som er relevante for kursets målgruppe. Blandt andet findes to rapporter om sundhed og trivsel på erhvervs- og gymnasiale uddannelser. Materialer og rapporter på denne hjemmeside vil løbende blive opdateret, når der udgives ny relevant læsning.

Fakta om unges rygevaner:

<https://www.cancer.dk/forebyg/undga-roeg-og-rygning/fakta-om-rygning/>

### Læs mere om røgfri tobak

Kræftens Bekæmpelses hjemmeside om røgfri tobak: [www.cancer.dk/snus](http://www.cancer.dk/snus)

Sundhedsstyrelsens notat om unges brug af røgfri tobak 2020

<https://www.sst.dk/da/Udgivelser/2020/Unges-brug-af-roegfri-tobak>

### Læs mere om e-cigaretter

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)

U.S. Department of Health and Human Services om e-cigaretter og unge:

<https://e-cigarettes.surgeongeneral.gov/>

### Supplerende materiale til rådgivere

"Rygeafvænning, Teori og praksis for professionelle rygestoprådgivere."

Bogen er en hjælp til professionelle, som dagligt kommunikerer med borgere og patienter om rygning og rygestop. Den kan købes hos Kræftens Bekæmpelse på [webshop.cancer.dk](http://webshop.cancer.dk).







 **Kræftens Bekæmpelse**

Strandboulevarden 49 . 2100 København Ø . Telefon: 35 25 75 00 . [www.cancer.dk](http://www.cancer.dk)