



få hjælp til RYGESTOP

– rygestopaktiviteter for socialt udsatte og/eller psykisk sårbare



Slutrapport fra projekt "Få hjælp til Rygestop":

Erfaringsopsamling, koncept og guide

December 2017

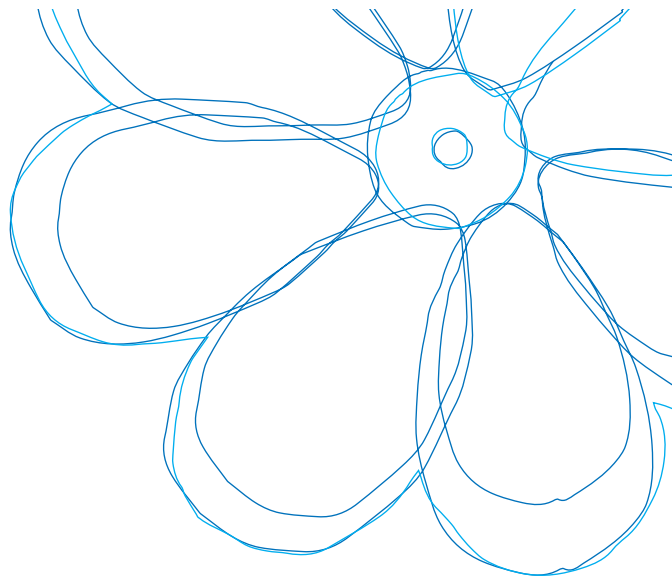
Projekt støttet af Sundhedsstyrelsens storrygerpulje, Forstærket indsats over for storrygere

COWI

Rapporten er udarbejdet af COWI for og i samarbejde med Lungeforeningen

Lungeforeningen 
Sundere lunger livet igennem

Indhold



1	Resumé	3
2	Indledning	4
2.1	Metode	6
3	Tværgående erfaringsopsamling	7
3.1	Implementering og samarbejde	7
3.2	Beskrivelse af projektets indsatser	10
3.3	Rekruttering og fastholdelse til rygestopforløb	13
3.4	Hvad er der kommet ud af projektet?	17
GUIDE:	Sådan kommer du i gang med rygestopforløb for socialt udsatte	19

Projektet "Få Hjælp til Rygestop" er iværksat af Lungeforeningen med midler fra Sundhedsstyrelsens storrygerpulje, Forstærket indsats over for storrygere. Projektet er gennemført af Lungeforeningen i løbende samarbejde med Københavns Kommune, Røgfrit København, Forskningscenter for Forebyggelse og Sundhed, Region Hovedstaden, Kræftens Bekæmpelse og COWI.

1 Resumé

Projektet "Få Hjælp til Rygestop" er iværksat af Lungeforeningen med midler fra Sundhedsstyrelsens storrygerpulje. Formålet med projektet har været at udvikle rygestopaktiviteter for målgruppen socialt udsatte og/eller psykisk sårbare borgere på 13 væresteder i Københavns Kommune – heraf to botilbud, to behandlingstilbud og et krisecenter".

Projektet er gennemført af Lungeforeningen i løbende samarbejde med Københavns Kommune, Røgfrit København, Forskningscenter for Forebyggelse og Sundhed, Region Hovedstaden, Kræftens Bekæmpelse og COWI.

Projektet løb over perioden december 2015 – december 2017 og indeholdt to aktivitetsperioder. Et i foråret 2016 og et i vinteren 2016-17. Rygestopaktiviteterne omfattede opstartsmøde, hus- og café møder, dialog med værestederne, opkvalificering og supervision af rygestoprådgivere samt 10 rygestopmødegange i første forløb (forår 2016) og 11 i andet forløb (vinter 2016-17).

Til møderne har deltagerne modtaget en mappe med rygestopmateriale fra Kræftens Bekæmpelse, som projektgruppen tilpassede til målgruppen, samt fået udleveret rygestoppræparater over 12 uger. I alt 13 væresteder har deltaget i projektet, henholdsvis 6 i første runde og 7 i anden runde.

Succeskriteriet for "Få Hjælp til Rygestop" var at inkludere minimum 15 % af rygerne på deltagende væresteder, og at alle projektets aktiviteter blev implementeret på mindst 10 ud af de 14 deltagende institutioner. Begge mål er nået. I første runde var 31 personer tilmeldt forløbet. Af disse mødte syv af deltagere op til minimum 80 % af mødegangene, og fire personer mødte op til alle 10 seancer. Af de 31 tilmeldte personer var 10 røgfrie, og syv reducerede deres tobaksforbrug. I anden runde var 50 personer tilmeldt rygestopforløbet. Af disse mødte 19 personer op til minimum 80 % af mødegangene, og tre personer mødte op til alle mødegange. I anden runde blev 11 af deltagerne røgfrie, og 13 reducerede deres tobaksforbrug. Alle aktiviteter blev implementeret på alle deltagende væresteder.

Forud for rygestopaktiviteternes opstart har de tilknyttede rygestoprådgivere været igennem et efteruddannelsesforløb. Her er de blevet introduceret til opmærksomhedspunkter ved afholdelse af rygestopforløb for målgruppen socialt udsatte og/eller psykisk sårbare. Parallelt med mødegangene har rygestoprådgiverne ydermere været til supervision, hvor de i et fortroligt rum, har haft mulighed for at dele oplevede problemstillinger fra mødegangene med hinanden sammen med en psykolog tilknyttet projektet.

Projektet har samtidig vist, at følgende faktorer er centrale i forhold til at få målgruppen til at deltage og blive fastholdt i rygestopforløb: At rygestopforløbene foregår på værestederne, at brugerne får udleveret gratis nikotinerstatningsprodukter, at der er stor fleksibilitet og rummelighed på forløbene, at mødegange er kortere og flere end ordinære forløb, og at det er ok at rygereducere som skridt på vejen mod rygestop.

Efter afslutning af projektet videreføres erfaringerne fra projektet i et netværk med fokus på rygestop for socialt udsatte og/eller psykisk sårbare.

Overblik over rygestoprådgivernes efteruddannelse

- Rygestoprådgiverne modtog i forbindelse med projektet i alt 2 x 3 timers efteruddannelse.
- På første undervisningsgang blev rådgiverne undervist i samtale med og rådgivning af mennesker, der er socialt udsatte, psykisk sårbare og misbrugende. Med fokus på hvordan man skaber et roligt og overskueligt rum for rådgivningssamtalerne. Derudover fik rådgiverne en øget forståelse af afhængighed, højrisikosituationer, håndtering af trang og abstinenser samt kognitiv adfærdsterapi i forbindelse med afhængighed. Og de blev klædt på til rollen som rygestoprådgiver i samarbejdet med målgruppen – herunder egne fordomme. En rådgivermappe med basismateriale fra Kræftens Bekæmpelse tilpasset til målgruppen blev gennemgået.
- På anden undervisningsgang blev rådgiverne undervist i gruppedynamik og forskellige faser, som gruppeforløb typisk gennemgår – herunder regler for gruppen og metoder til håndtering af forskellige typer af gruppemedlemmer med udgangspunkt i metoden Motiverende samtale i grupper. Derudover blev rådgiverne undervist i sammenhængen mellem psykofarmaka og rygning, psykisk sygdom og rygestop.
- Derudover modtog rygestoprådgiverne supervision undervejs i projektet.

Undervisningen blev varetaget af Kit Green, cand. mag. i psykologi og Charlotta Pisinger, forskningsoverlæge, Forskningscenter for Forebyggelse og Sundhed, Region Hovedstaden.

Faktaboks 1

2 Indledning

I Danmark ryger 9 ud af 10 socialt udsatte, og iblandt dem er de fleste storrygere. Mange socialt udsatte borgere ønsker at være røgfri på lige fod med resten af befolkningen, men de er meget afhængige, ryger meget og har svært ved at stoppe med at ryge og behøver derfor ofte støtte til rygestop. Ordinære rygestopkurser har ikke haft en stor effekt, og derfor er der behov for at tilpasse rygestopkurser efter målgruppens behov. Der har været flere initiativer for at imødekomme gruppens behov, dog er der endnu begrænsede erfaringer på dette område. Derfor har Lungeforeningen iværksat projektet "Få Hjælp til Rygestop".

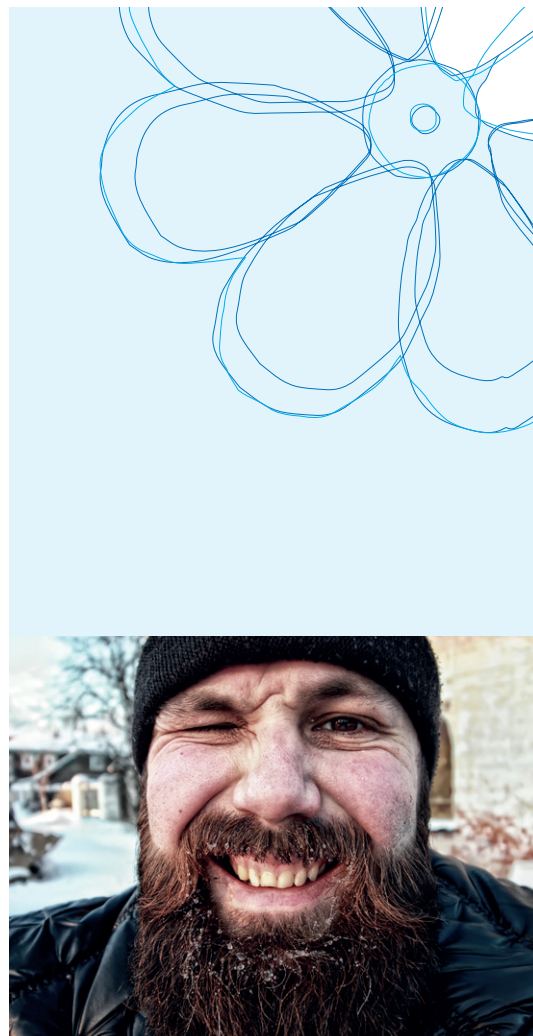
Projektet er finansieret af Sundhedsstyrelsens storrygerpulje og har strakt sig over to runder med rygestopforløb på væresteder i løbet af foråret 2016 samt vinteren 2016-17. Rygestopforløbene bestod af 10 mødegange i første runde og 11 i anden runde. I alt 13 væresteder har deltaget i projektet, henholdsvis 6 i første runde og 7 i anden runde.

Formål

Formålet med projektet har været at fremme røgfrihed blandt de mest socialt udsatte borgere og hermed at fremme lighed i sundhed.

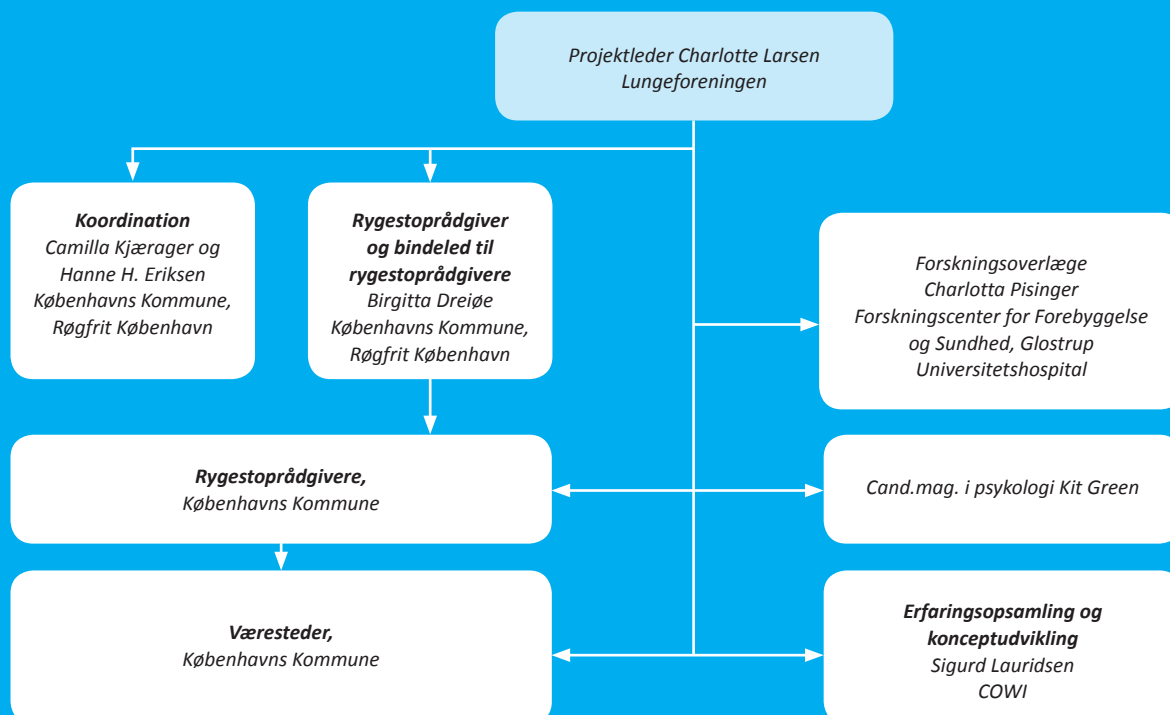
Organisering

"Få Hjælp til Rygestop" er blevet gennemført af en projektgruppe, som bestod af en række fagpersoner fra forskellige organisationer. Se i figur 1, hvem som indgik i projektet, og hvilken funktion de havde.



Figur 1

Organisering af projektgruppen for Få Hjælp til Rygestop



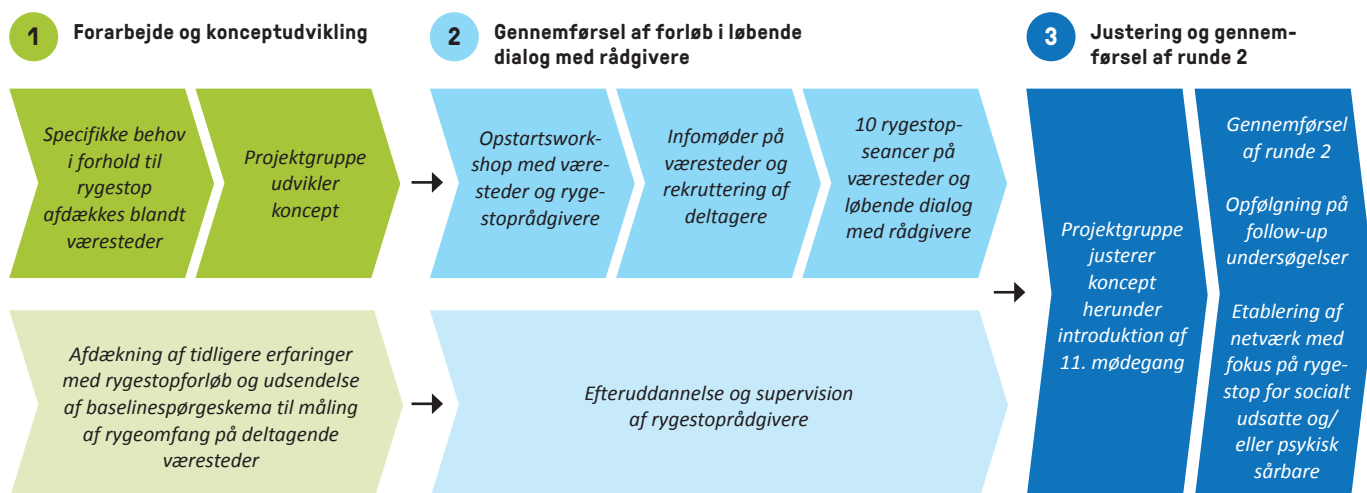
Projektforsløb

"Få Hjælp til Rygestop" har overordnet set været delt op i tre faser:

- 1 I første fase afdækkede projektgruppen behovet for rygestop blandt væresteder i København, afdækkede tidligere erfaringer på området og udviklede et koncept for rygestopforsløb på væresteder i København.
- 2 Anden fase havde fokus på at rekruttere deltagere og afprøve konceptet på 6 væresteder og efteruddanne og supervisere de rygestoprådgivere, som indgik i projektet.
- 3 Tredje fase havde på baggrund af erfaringer fra fase 2, fokus på at justere rygestopkonceptet og efterfølgende afprøve det justerede koncept på 7 nye væresteder.

Figur 2

Projektforsløb



I løbet af hele projektet har projektgruppen samtidigt løbende samlet data ind fra deltagende væresteder. Der er blevet delt spørgeskemaer ud til værestederne i forbindelse med opstart af projektet og til rådgivere efterfølgende. Herudover er der blevet lyttet løbende til rygestoprådgiverne, og COWI har gennemført interview med alle rygestoprådgivere, projektgruppe og alle væresteder. På baggrund af denne dataindsamling er projektet løbende blevet justeret. Navnlig førte erfaringerne fra første runde til introduktion af en ekstra mødegang mellem rygestoprådgivere og deltagere i rygestopforsløb i runde 2.

Efter gennemførelse af projektet er der blevet etableret et netværk med fokus på rygestop blandt socialt udsatte og/eller psykisk sårbare.

2.1 Metode

COWI har varetaget en løbende monitorering af projektet og på den baggrund udarbejdet en erfaringsopsamling og en konceptbeskrivelse, som præsenteres i denne opsamling. Erfaringsopsamlingen afdækker de oplevede rygestopgevinster samt opmærksomhedspunkter ved rygestopaktiviteter for socialt udsatte. Konceptet beskriver trinene i projektets indsatser til inspiration for kommuner og andre, som ønsker at arbejde med rygestopaktiviteter til socialt udsatte og/eller psykisk sårbare.

Metodisk har COWI gennemført dataindsamling i form af desk research, case-studier og interviews.

Indledningsvist har COWI som opstart på projektet gennemført telefoninterview med to væresteder med henblik på at lære fra deres erfaringer med målgruppen. Der blev gennemført interviews med følgende to væresteder:

- 1 Værested Haderslev
- 2 Aktivitetstilbuddet Midtpunktet i Syddjurs Kommune

Efterfølgende har COWI gennemført følgende dataindsamling med henblik på at samle og formidle erfaringerne fra projektet:

- Desk research af Lungeforeningens materialer samt erfaringer fra tidligere indsatser
- Telefoninterview med tovholdere på 10 væresteder
- Fokusgruppeinterviews med brugerne på to af værestederne
- Deltagerobservation ved Lungeforeningens to opstartsworkshops
- Fokusgruppeinterview med rygestoprådgivere af to omgange
- Fokusgruppeinterview med projektets projektgruppe



På opstartsworkshoppen holdt blandt andre forskningsoverlæge Charlotta Pisinger oplæg om myter og fakta om rygestop hos socialt udsatte og psykisk sårbare.



Erfaringsopsamlingen afdækker de oplevede rygestopgevinster samt opmærksomhedspunkter ved rygestopaktiviteter for socialt udsatte”

Tværgående erfaringsopsamling

Den overordnede konklusion i erfaringsopsamlingen vedrørende projektet "Få Hjælp til Rygestop" er, at rygestopforløbet har været en succes i den forstand, at mange af deltagerne enten er holdt op med at ryge eller har reduceret deres tobaksforbrug. Herudover er der enighed blandt alle deltagere i rygestopforløbene om, at forløbene har været godt tilrettelagt og hjulpet dem i deres bestræbelse med at holde op med at ryge. Det samme budskab har vi fået fra personalet på de væresteder, som har deltaget i projektet og fra de rygestoprådgivere, som har gennemført rygestopforløb.

Implementering og samarbejde

Dette afsnit præsenterer organiseringen af rygestopforløbet, herunder hvilke opgaver og funktioner de forskellige aktører har varetaget i organiseringen af forløbet. Hertil beskrives samarbejdet mellem Lungeforeningen, rygestoprådgiverne og værestederne.

Lungeforeningen har ved Charlotte Larsen været projektleder på hele projektet herunder ansvarlig for indgåelse af aftaler med både deltagerne i projektgruppen, rygestoprådgivere og deltagende væresteder samt for, at projektet er blevet gennemført som planlagt.

Driften af rygestopforløbene på de enkelte væresteder har rygestoprådgiverne selv varetaget. De har på baggrund af udvalgt materiale fra Kræftens Bekæmpelses basismateriale haft forholdsvis frie tøjler til at strukturere mødegangenes indhold med brugerne, og de fleste rygestoprådgivere udtrykte tilfredshed med dette. De har afholdt regelmæssige møder, hvor de har haft mulighed for at sparre med hinanden. Lungeforeningen har modtaget referater af disse møder.

Med undtagelse af to væresteder, har tovholder på værestedet og rygestoprådgiver aftalt, at rygestoprådgiveren skulle afholde møderne alene med brugerne. Planlægning af tidspunkt og lokale er blevet varetaget af tovholder. Rygestoprådgiver har på flere af stederne haft egen nøgle og har lukket sig selv ind. Tovholder har derudover sørget for at sætte kaffe og kage frem. Personalet har mindet brugerne om møderne.

Samarbejde mellem tovholdere og rygestoprådgivere

Alle tovholdere på værestederne rapporterer, at de har været meget glade for samarbejdet med rygestoprådgiverne. De fortalte, at dialogen mellem værested og rygestoprådgiver har været positiv. Samtidig viser vores undersøgelse, at omfanget af kontakt mellem væresteder og rygestoprådgiverne har varieret mellem værestederne. Der er ikke på nogen af værestederne blevet afholdt formelle møder mellem rygestoprådgiver og tovholder undervejs i forløbet. De har haft mere eller mindre kontakt undervejs i forløbet, enten i form af mail-korrespondance, eller korte samtaler i sammenhæng med afholdelse af møderne.

Lungeforeningen

Organisering af møderne



Til rygestopforløbene blev der taget udgangspunkt i Kræftens Bekæmpelses basismateriale til grupper. Materialet blev tilpasset til målgruppen af projektgruppen.

”

Så har hun [rygestoprådgiver] lige stukket hovedet ind på mit kontor, hvis der har været noget. Og så har jeg stukket hovedet ind under møderne for at se, om det går ok.”

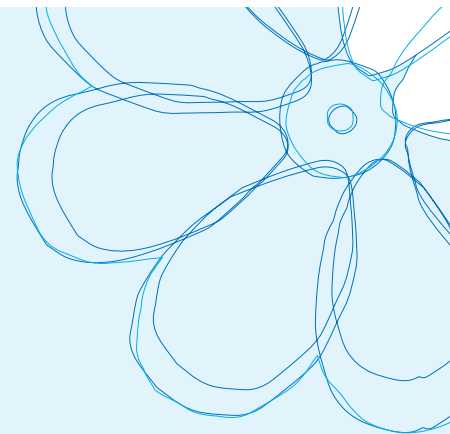
Tovholder om samarbejde mellem tovholder på værestedet og rygestoprådgiver

Den pågældende tovholder fortæller her, hvordan rygestoprådgiver og tovholder har haft en uformel dialog løbende i forløbet, og samarbejdet med rygestoprådgiveren har været godt. Tovholdere fra to væresteder efterlyste ved et potentielt fremtidigt forløb, at der ved hvert rygestopmøde indlægges et 10 minutters møde mellem rygestoprådgiver og medarbejdere. Dette kan give mulighed for større opbakning og følelse af ejerskab af projektet blandt medarbejderne, hvis de opdateres om processen undervejs.

Medarbejderne på værestederne har gerne bidraget til forløbet ved at påminde brugerne om møderne og støttet op om projektet. Flere af tovholderne fandt det essentielt, at personalet engagerer sig i rekruttering og fastholdelse af brugerne:

” **Det skal drives, og der skal støttes op for, at det kan fungere på det her sted.”**

Dog har der på flere væresteder været tvivl blandt personalet om, hvordan og hvor meget man bør henvende sig til brugerne om deres rygestop. Hos et af værestederne havde personalet gjort sig overvejelser om, hvor meget de bør presse på i forbindelse med fastholdelsen af brugerne i forløbet. De valgte at være ekstra opmærksomme på en stærkt helbredsudfordret bruger, men var ellers varsomme med, hvor meget de skulle engagere sig. Tovholderen påpegede, at personalet oplevede den samme tvivl i forbindelse med rekruttering. Her følte flere af de ansatte en ”berøringsangst” over at henvende sig til brugerne om deres tobaksforbrug. Personalets overvejelser kan ses i lyset af, at værestederne er lavtærskelstilbud. Værestedernes funktion er at tilbyde brugerne et frirum uden henblik på behandling. Derfor har de ansatte på flere af værestederne arbejdet med at finde balancen mellem at opmuntre brugerne, men samtidig respektere deres ret til at sige nej. Flere af rygestoprådgivere havde også noteret sig de ansattes tvivl og foreslog at præsentere personalet på værestederne for redskaber til, hvordan man kan fastholde brugerne i rygestopforløbet.



Personalet



Ved opstartswerkshoppen i runde 2 holdt et af de deltagende væresteder fra runde 1 oplæg om deres deltagelse i projektet til stor inspiration for værestederne i projektets runde 2.

Rutiner på værestederne

En rygestoprådgiver oplevede, at personalet på det pågældende værested støttede op om brugernes rygestop. Dog var der modstand, når rygestopforløbet fik indflydelse på personalets egen rygning og rutiner med brugerne. På et af værestederne var rygeskuret det sted, hvor de fleste brugere tilbragte tid sammen. Herudover røg flere af medarbejderne cigaretter sammen med brugerne i rygeskuret. Ifølge rygestoprådgiverne støttede denne ramme for samvær dog ikke op om brugernes rygestop.

”

Hvis man bare vil tilbyde rygerne et rygestopkoncept, så kan man give dem det, og det fungerer. Men vi når bare ikke nødvendigvis ret langt med det, når man [brugeren] kommer tilbage fra weekend og går direkte ud til personalet i rygeskuret og ryger en cigaret.”

Rygestoprådgiver

Rygestoprådgiveren fortalte hertil, at:

”

man tydeligt kunne mærke, at personalet mente, vi ikke skulle blande os i det. Vi fik lavet lidt ballade i starten, da vi foreslog, at det ville være godt med et rum, folk kunne være sammen i, hvor de ikke kunne ryge.”

Rygestoprådgiver om røgfrie miljøer og rutiner

Rygestoprådgiveren foreslog, at man forud for rygestopforløbets opstart kiggede nærmere på værestedernes holdning til rygning og eventuelle rutiner, der kan have betydning for brugernes rygestop. Selvom ”Få Hjælp til Rygestop” havde fokus på brugerne, gav rygestoprådgiverens forslag anledning til yderligere tanker om at have en mere helhedsorienteret tilgang til rygestopkurset på deltagende væresteder. Navnlig i forhold til personalets rygevaner og eventuelle rygerum, omend dette lå uden for projektets rammer.

Brugerne og rygestoprådgivere pointerede, at personalet fra enkelte væresteder har vist stort engagement i rygestopforløbet. En rygestoprådgiver mødtes med personalet før hvert rygestopmøde og fik her informationer om hvilke brugere, der ville deltage, og hvem der havde meldt afbud til mødet. En rygestoprådgiver ved et andet værested fortalte, at hun ”var forundret over hvor meget personalegruppen har taget ejerskab i projektet. Men det kan også være, at ledelsen er lidt proaktive.”

Værestedernes rammer

Flere af de interviewede tovholdere gav udtryk for, at deres ledelse havde støttet op om projektet, men ikke havde været involveret i projekterne. En enkelt tovholder pointerede, at ledelsen på det pågældende værested havde været meget opmærksom på forløbets fremgang og mindet medarbejderne om, når der havde været rygestopmøde. Blandt rygestoprådgiverne var der enighed om, at ledelsens opbakning havde en klar signalværdi.

”Hvis ledelsen er med, så tager man [medarbejderne] ejerskab over projektet.”

3.2 Beskrivelse af projektets indsatser

Det følgende afsnit præsenterer først projektets indsats i forhold til indledende afdækning af muligheder for at gennemføre projektet, herefter indsatsen overfor rygestoprådgiverne og til sidst rygestopindsatsen overfor brugerne på værestederne.

I perioden op til projektstart besøgte Lungeforeningens projektleder Charlotte Larsen og tilknyttet psykolog Kit Green værestederne med henblik på at afdække muligheder og barrierer for at gennemføre rygestopforløb for målgruppen. I den sammenhæng blev det besluttet, at rygestopforløbene skulle foregå på de respektive væresteder for bl.a. at imødekomme værestederne og brugernes behov for tryk og tilgængelighed.

De tilknyttede rygestoprådgivere arbejder normalt med ordinære rygestop og var derfor ikke vant til at arbejde så intensivt med målgruppen socialt udsatte. Dette viste sig at være en barriere for rygestoprådgiverne. De var bekymrede for ikke at kunne rykke målgruppen i forhold til deres tobaksvaner. Nogle af overvejelserne var her, om deltagerne kunne koncentrere sig under mødegangene, og om de kunne gennemføre forløbet. Derudover var der bekymring for, at rygestoprådgiverne ikke ville kunne afkode deltagernes signaler og derfor ikke vide, hvordan de havde det, eller hvordan de ville reagere under mødegangene.

For at imødegå denne bekymring besluttede projektgruppen at afholde to kursusgange à tre timer med kompetenceudvikling af rygestoprådgiverne inden opstart af rygestopforløbene (se faktaboks på side 3).

Rygestoprådgiverne var enige om, at de opkvalificerende kurser medførte, at de var meget bedre klædt på til opgaven.

”Det er det her, der gør, at kvaliteten er i orden.”

Ledelsen



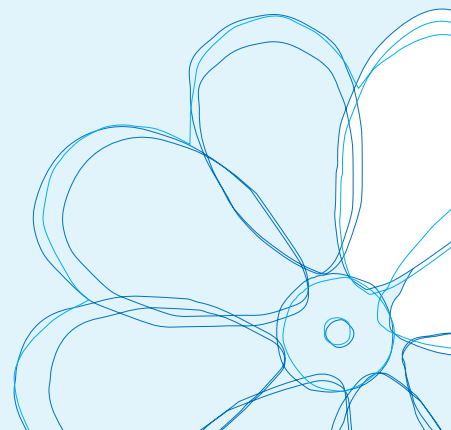
Det var uhyre vigtigt for os i projektgruppen at komme ud på værestederne og opleve deres virkelighed. Møde brugerne, personalet og se, hvad der kunne lade sig gøre i praksis og ikke mindst, hvilken hjælp og støtte brugerne havde brug for.”

Charlotte Larsen, projektleder i Lungeforeningen om indledende besøg på væresteder inden projektets opstart

Forarbejde

Umiddelbare bekymringer blandt rygestoprådgivere

Kompetenceudvikling af rygestoprådgivere



Udover de to opkvalificerende kurser modtog rygestoprådgiverne én gang supervision under forløbet. Supervisionen blev varetaget af Kit Green, cand.mag. i psykologi, med speciale i kognitiv adfærdsterapi og den motiverende samtale. Rygestoprådgiverne blev bedt om forud for supervisionen at overveje en problemstilling, der relaterede sig til målgruppen. Under supervisionen skiftedes rygestoprådgiverne til at være i "den varme stol", hvor de blev bedt om at fortælle om deres problemstilling. Kit stillede efterfølgende spørgsmål og foreslog redskaber, alt imens de andre rygestoprådgivere lyttede og tog noter. Næste runde bestod af diskussion og refleksion af problemstillingerne. Supervisionens sidste del bestod af endnu en runde i den "varme stol", hvor rygestoprådgiverne skulle fortælle om, hvad de fik ud af diskussionen. Et essentielt aspekt ved supervisionen var, at den foregik i et fortroligt rum. Her havde rygestoprådgiverne mulighed for at tale åbent sammen og dele erfaringer. Sammen kunne de tale om svære problemstillinger ved forløbet og hjælpe hinanden til at håndtere dem. Rygestoprådgiverne har været meget glade for Kit Green og fandt supervisionen essentiel for deres evne til at løfte opgaven.

Supervision af rygestoprådgivere



Under supervisionen havde rygestoprådgiverne mulighed for at tale åbent sammen og dele erfaringer i et fortroligt rum.

”

Det har været rigtig godt, for vi er jo ikke psykologer. Jeg havde en deltager, der sad og stirrede på mig, mens han kampsvedte, hvor jeg ikke vidste, hvordan jeg skulle tolke den adfærd. Her kunne Kit fortælle mig, at det er helt normalt adfærd for en skizofren.”

Rygestoprådgiver om at arbejde med målgruppen

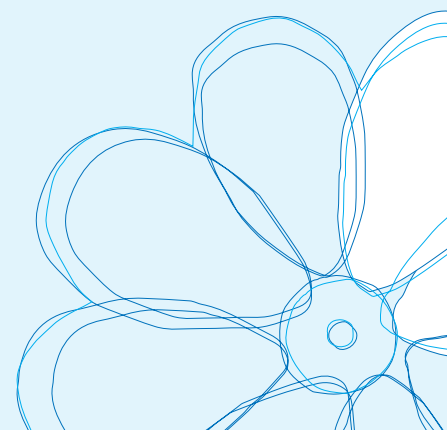
På baggrund af de positive oplevelser med supervisionen ønskede flere af rygestoprådgiverne også, at der var en ekstra gang med supervision i forløbet.

Opstartst workshops og indledende møder på væresteder

Forud for første runde af rygestopforløb afholdt Lungeforeningen en opstartst workshop, hvor både projektgruppen, rygestoprådgivere, tovholdere fra værestederne samt et par brugere deltog. Dette gav en god mulighed for, at de involverede parter kunne møde hinanden for første gang. Ved første runde oplevede flere af værestederne dog, at perioden mellem opstartst workshop og forløbets start var lang, og de ikke fik information om projektets status. De savnede derfor mere løbende kommunikation fra Lungeforeningen om det videre forløb. Derudover viste det sig at være for stor en udfordring for brugere at deltage i opstartst workshoppen. Ved anden runde var dette blevet korrigeret, og Lungeforeningen kommunikerede også løbende om de kommende elementer i forløbet. Ydermere blev opstartsmødet ved runde to suppleret med et oplæg ved en repræsentant fra et behandlingstilbud, der havde deltaget i første runde. Her delte repræsentanten fra stedet erfaringer fra rygestopforløbet, hvilket havde en stærk og positiv effekt på mødet, ligesom der var mulighed for, at væresteder og rygestoprådgivere kunne aftale tidspunkt for første møde.

Indledende møder med værestederne

Før rygestopforløbets start deltog rygestoprådgiverne i indledende møder med henholdsvis værestedets ledelse og tovholder. Formålet med disse møder var at aftale rammer for forløbet og forventningsafstemme forløbets proces.



Struktur på rygestopforløbet

Som beskrevet indledningsvist blev "Få Hjælp til Rygestop" tilrettelagt efter målgruppens behov, og rygestopforløbene blev gennemført på værestederne for at sikre at brugerne kunne deltage under trygge og velkendte rammer.

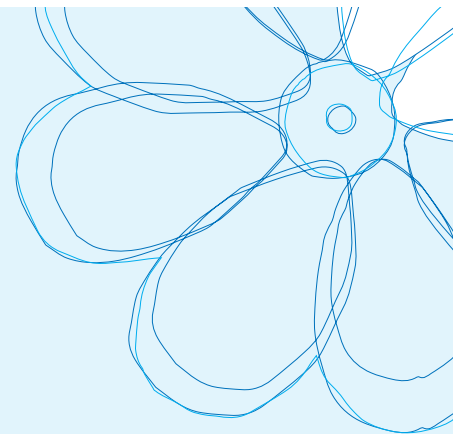
Rygestopforløbet bestod af en tre-trins-model: 1) Deltagelse på husmøde, 2) caféaktivitet og 3) selve rygestopforløbet på 10 mødegange. Deltagelse på husmøde indebar, at rygestoprådgiveren besøgte værestederne ved forløbets opstart på et husmøde, hvor brugerne kunne hilse på og høre om mulighederne for at få hjælp til rygestop. Caféaktivitet indebar, at rådgiverne mødte op på værestedet 3 gang med en uges mellemrum og var til stede, så brugerne kunne hilse på og tage en uforpligtende snak. Formålet med begge aktiviteter var at skabe tillid mellem brugere og rådgiveren og rekruttere deltagere til rygestopforløbet. Således kunne brugerne afmystificere både rygestopforløbet og rygestoprådgiveren. Forud for café- eller husmødet informerede værestedets personale brugerne om rygestoprådgiverens besøg og spurgte, om det havde interesse.

Selve rygestopforløbet blev afviklet over 10 møder i første runde (11 i runde 2, se figur 2 side 5) af cirka en times varighed. Møderne har været af kort varighed, da brugerne ofte kan have koncentrationsbesvær. Rygestoprådgiveren medbragte materiale, der er udarbejdet af Kræftens Bekæmpelse og særligt udvalgt af projektgruppen i forhold til målgruppen socialt udsatte. Materialet bestod af mapper til deltagerne, der indeholdt en plan over kurset, informationsark samt ni udvalgte øvelser. Derudover har deltagerne haft mulighed for at få målt deres kuliiteniveau. Disse målinger er blevet positivt modtaget, og målingerne har vist et sundhedsmæssigt behov for rygestop/-reduktion. Derudover har de brugere som deltog i rygestopforløbet på flere væresteder sammenlignet resultatet af deres måling med hinanden i venlig konkurrence i løbet af forløbet. I løbet af de 10 mødegange har der været bestemte emner og temaer, som kunne gennemgås, men rygestoprådgiverne håndholdt forløbets struktur samt de enkelte mødeganges indhold. Det vigtigste var at få gruppen til at fungere, da det havde stor betydning for fastholdelsen af målgruppen i gruppen samt det endelige resultat. Det var således ikke mappen i sig selv, der var vigtigt, men samspillet mellem rådgiver, gruppen og gruppens deltagere. Fokus har derfor været meget på motivation i grupper frem for den traditionelle tanke om, at rygestoprådgivning er et kursus.

I løbet af projektet blev der udleveret nikotinerstatningsprodukter i form af plastre og sprays gratis til deltagerne. Deltagerne begyndte at modtage rygestopprodukter efter de første to møder. Herefter udleverede rygestoprådgiverne produkterne ved de ugentlige møder således, at deltagerne modtog produkter en uge ad gangen. Rygestoprådgiverne vejledte deltagerne i, hvordan erstatningsprodukterne skulle anvendes. Se faktaboks 2 for oversigt over, hvilke produkter, som blev udleveret.

Deltagernes individuelle behov for mængde af dosis blev tilgodeset under forløbet. Det fysiske aspekt ved at modtage noget konkret i hånden i form af nikotinerstatningsprodukterne, gav en positiv effekt for deltagerne. Derudover må man have for øje, at produkterne normalt er dyre, og derfor er det en værdiskabende og positiv oplevelse for målgruppen at modtage produkterne gratis.

Efter forløbets afslutning i runde 2 blev der afholdt et opfølgingsmøde mellem brugerne og rygestoprådgiveren med fokus på fastholdelse af brugernes rygestop eller -reduktion.



Oversigt over udleverede nikotinerstatningsprodukter

1

Nikotinerstatning i runde 1:

Uge 1-2: Ingen nikotin

Uge 3-8: Døgnplaster 21 mg/24 timer, samt spray, evt. suppleret af dagsplaster

Uge 9-14: Dagsplaster 15 mg/16 timer, samt spray

I alt 12 uger med nikotin

2

Nikotinerstatning i runde 2:

Uge 1-2: Ingen nikotin

Uge 3-8: Døgnplaster 21 mg/24 timer samt spray, evt. suppleret af dagsplaster

Uge 9-14: Dagsplaster 15 mg/16 timer

Faktaboks 2

3.3 Rekruttering og fastholdelse til rygestopforløb

Værestederne har varetager den primære rolle i rekrutteringen af deltagere til rygestopforløbet. Selve tilgangen til rekruttering har varieret mellem værestederne, men alle har hængt informerende opslag eller tilmeldingsblanketter på opslagstavler samt haft dialog med brugerne. Et par af værestederne har gået rundt og spurgt brugerne, hvorvidt de var rygere eller ej, og om de i så fald kunne være interesseret i at deltage i forløbet. Blandt andre væresteder har personalet opsøgt brugere, de i forvejen vidste, var rygere. Yderligere har personalet forud for det informerende café- eller husmøde, spurgt brugerne, om de ville deltage i mødet og høre mere.

Rygestoprådgiverne har således haft mindre at gøre med rekruttering. Deres rolle har primært været at besøge værestederne i forbindelse med café- eller husmøder. Her har de informeret om rygestopforløbet, og enkelte rygestoprådgivere har efterfølgende selv opsøgt brugerne på værestedet og spurgt, om de var interesserede.

Blandt værestederne har personalet og tovholders arbejde med fastholdelsen af deltagerne primært bestået i påmindelser om mødetider samt generel dialog med brugerne og opmuntring til deres rygestop. Blandt nogle af værestederne har brugerne haft hukommelsesbesvær, hvorfor personalet havde fokus på at minde brugerne om møderne.

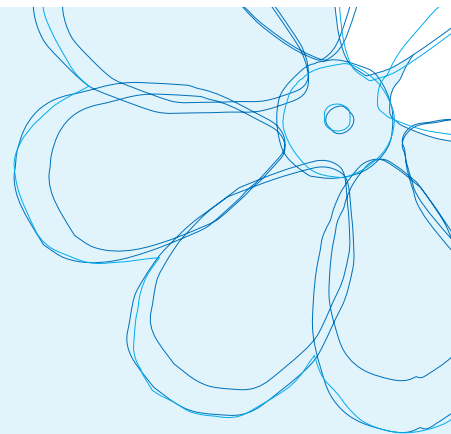
Faktorer for valg om deltagelse

Brugere, tovholdere og rygestoprådgivere påpegede flere faktorer, som var afgørende for, at brugerne valgte at deltage i forløbet. Disse faktorer har også haft betydning for fastholdelse og blandt nogle af deltagere for gennemførsel af forløbet. Især fire faktorer blev fremhævet under interviewene:

- 1 At forløbet er foregået på værestederne og har været fleksibelt
- 2 Udlevering af gratis nikotinerstatningsprodukter
- 3 Rygereducering som et skridt på vejen til rygestop
- 4 Helbreds- og økonomiske motivationsfaktorer

”Jeg havde ikke deltaget, hvis ikke det havde været her.”

Så kontant svarede en bruger på spørgsmålet om, hvor vigtigt det havde været for ham, at rygestopforløbet foregik på selve værestedet. Blandt alle interviewede brugere, rygestoprådgivere og tovholdere er det blevet fremhævet som meget positivt, at forløbet er foregået på værestederne og derfor under trygge og velkendte rammer for brugerne. Derudover har det været overskueligt for brugerne ikke at skulle ud af huset for at deltage. På nogle af værestederne var flere af brugerne i mindre grad mobile og brugte derfor ikke lang tid uden for huset i løbet af en uge.



”

Værestederne har varetager den primære rolle i rekrutteringen af deltagere til rygestopforløbet.”



Vigtigt det foregår på værestederne

Udlevering af de 12 ugers gratis nikotinerstatningsprodukter har været af stor betydning for brugernes valg om at deltage i forløbet. Alle tovholdere, rygestoprådgivere og de interviewede brugere gav udtryk for, at præparaterne var en stor hjælp til rygestoppet. En bruger sagde f.eks.:

” Jeg havde ikke kunne stoppe uden.”

Ved andre rygestopkurser bliver rygereducering ikke anerkendt som en målsætning ved deltagelse, men ved dette kursus har rygereducering været anerkendt som et ok skridt på vejen mod rygestop. Blandt et af værestederne ønskede ingen af de tre deltagere i forløbet f.eks. at stoppe med at ryge. Derimod ville de gerne reducere deres tobaksforbrug.

Flere af brugerne har især valgt at deltage på grund af deres helbred. Mange af brugerne er storrygere gennem mange år, og kan mærke effekterne af dette på kroppen. Som én af tovholderne på værestederne påpegede ”de vil gerne blive 80 ligesom alle andre”. Flere af forløbets deltagere havde udvist tegn på lunge-sygdomme som fx KOL (kronisk obstruktiv lungesygdom), hvilket var en stor motivationsfaktor. Brugerne selv fortalte, at de kunne mærke rygestopforløbets effekt på egen krop.

” Jeg er holdt op med at hoste, og mine lunger piber ikke.”

Derudover påpegede flere tovholdere og rygestoprådgivere, at flere af deltagerne havde valgt at deltage i forløbet af økonomiske årsager. Deltagerne ønskede at spare de penge, som de brugte på at finansiere deres tobaksforbrug før forløbet.

Udover de fire ovenstående faktorer, blev andre aspekter ved forløbet opfattet som afgørende for deltagernes fastholdelse og gennemførelse af forløbet:

- Intern støtte blandt deltagere
- Opmuntring fra personale
- Rygestoprådgiverne
- Seancer af kort varighed

”Vi har jo også haft hinanden”, fortalte en bruger under interviewet. Blandt brugere, rygestoprådgivere og tovholdere var der bred enighed om, at det var afgørende for brugernes motivation og fastholdelse, at deltagerne kendte hinanden forud for forløbet. Internt i gruppen fandt de enorm støtte og motivation hos hinanden. Flere af brugerne pointerede, at de ringede til hinanden dagligt og hørte, hvordan det gik med rygestoppet. To deltagere, der drak kaffe sammen hver morgen, fulgte med i hinandens udvikling og lagde mærke til deres fremskridt. Derudover gav det også deltagerne mulighed for at have det sjovt sammen, hvilket yderligere motiverede dem til at fortsætte med at komme til møderne.

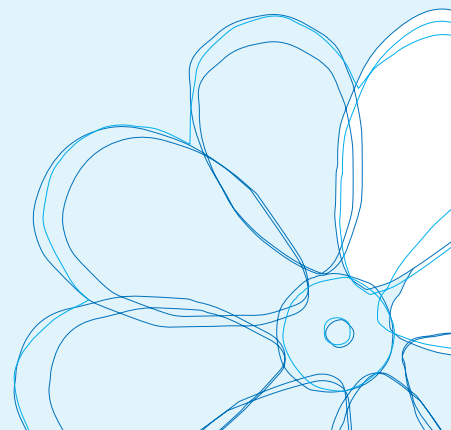
Gratis nikotinerstatningsprodukter

Rygereducering - et skridt på vejen

Helbred og økonomi

Faktorer for fastholdelse

Deltagernes opbakning til hinanden



På især et af værestederne var der bred enighed blandt brugerne om, at personalet var en stor støtte overfor brugernes rygestop. Personalet spurgte her ind til, hvordan det gik med brugernes rygestop og roste dem for deres indsats. En bruger pointerede under et case-besøg, at "så bliver man jo lidt stolt." Rygestoprådgiveren pointerede også, at brugerne havde henvendt sig til hende med ønsket om, at personalet spurgte ind til deres rygestop. Hun skrev herefter til personalet om, at de gerne må spørge ind til deltagernes rygestop.

Alle tovholdere og interviewede brugere har været meget glade for rygestoprådgiverne. Brugernes gode relationer til rygestoprådgiverne har medført en større motivation til at deltage. Rygestoprådgiverens evne til at imødekomme målgruppen både på det praktiske og det personlige niveau har været af stor betydning.

En tovholder pointerede, hvordan den tilknyttede rygestoprådgiver havde rykket mødetiderne til om aftenen, da brugerne var på arbejde om dagen. Hun havde derudover aftalt at holde individuel rådgivning med en af brugerne, der grundet psykiske lidelser ikke var i stand til at være med i en gruppe. Hun tilbød at mødes med brugeren en halv time før det ugentlige møde og give individuel samtale og nikotinpræparater. Tovholderen udtrykte stor tilfredshed over rygestoprådgiverens fleksibilitet.

” Hvis beboerne er psykisk sårbare, kan de ikke selv være fleksible.”

Ved et af værestederne valgte rygestoprådgiver og deltagere at sidde udenfor i en park. Dette betød blandt andet, at gruppen af deltagere kunne sidde med til mødet i 1 ½ time, og i denne gruppe endte alle deltagere med at blive røgfrie. Således kunne rygestoprådgiveren via fleksibilitet omkring forløbet imødekomme gruppens behov.

Et af projektgruppemedlemmerne gav også udtryk for vigtigheden af fleksibilitet.

” Det er et koncept, men man må stadig have en rimelig flydende struktur.”

Rygestoprådgiverne har ydermere arbejdet for at opbygge tætte relationer med brugerne. En rygestoprådgiver påpegede, at 70 % af hendes arbejde bestod i relationsopbygning, hvor under normale rygestopkurser er 70 % af arbejdet rådgivning i forhold til rygestop.

”

Relationsarbejde er det vigtigste i forhold til den her målgruppe. Det kræver, man kender målgruppen, men også at man har lyst til at arbejde med dem.”

Rygestoprådgiver om det relationskabende arbejde forbundet med rygestopforløbet

Brugerne fra et andet værested påpegede, at den tilknyttede rygestoprådgiver var både dygtig og venlig. Dette havde ifølge en bruger stor betydning for deres motivation til at fortsætte forløbet, da man "føler lidt, man får et ryk til en ekstra gang".

Personalets støtte

Rygestoprådgiverens fleksibilitet



Relation til rygestoprådgiverne

” En time og mere kan vi ikke klare.”

Således taler en bruger positivt om rygestopmødernes korte varighed. Normale rygestopmøder foregår over 2,5 timer, hvor møderne i dette forløb har været af cirka en times varighed. Dette har haft betydning for deltagernes fastholdelse, da flere kan have koncentrationsbesvær i længere tid. Alle de interviewede brugere påpegede, at den korte varighed var væsentlig for deres fastholdelse.

Forløbets deltagere fik tilbudt at få målt deres kulilte i blodet. Og enkelte fik også målt deres lungefunktion ved en lungefunktionsmåling. Blandt nogle af deltagerne viste deres lungefunktionsmålinger tegn på lungesygdomme som fx KOL, hvilket var en væsentlig motivationsfaktor for tilmelding såvel som fastholdelse. Derudover var det en stor motivation for deltagerne at følge udviklingen i deres niveau af kulilte, og deltagerne engagerede sig i sjov konkurrence med hinanden ved at sammenligne deres ugentlige målinger.

Erfaringsopsamlingens resultater giver yderligere et billede på forskellige faktorer, der kan medføre deltagernes frafald fra forløbet. Overordnet set kan det bemærkes, at eftersom projektets målgruppe er socialt udsatte, har de fleste deltagere omstændigheder i deres liv, der kan gøre det svært at stoppe med at ryge, at møde op til seancerne og lignende. En bruger valgte eksempelvis at afmelde sig forløbet grundet angstanfald, hvor cigaretter hjalp på disse.

En tovholder pointerede, at på deres værested havde rygestoprådgiverens mappe ikke været passende for gruppen. Han påpegede, at det ikke gav resultater at give brugerne opgaver for, da de havde hukommelsesbesvær og ville glemme opgaven og mappen den efterfølgende uge. Selvom der var en afslappet holdning til mappen og opgaverne mindede det alligevel for meget som at være på skolebænken for brugerne.

Flere af værestederne gav udtryk for, at de gerne vil imødekomme personlige hensyn for brugerne. Nogle væresteder havde eksempelvis arrangeret individuel vejledning med rygestoprådgiveren eller tolk. Dog var værestederne i nogen tilfælde først blevet opmærksomme på enkelte brugeres behov, når personen var frafaldet.



På nogle af værestederne fik brugere mulighed for at få målt deres lungefunktion. Flere viste tegn på lungesygdomme som fx KOL.

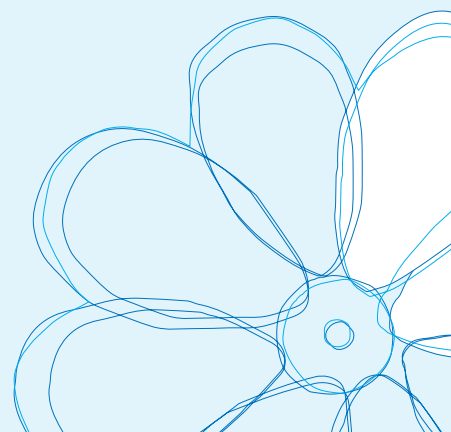
Korte seancer

Kulitemålinger

Faktorer for frafald



Det gav ikke resultater at give brugerne opgaver for, da de havde hukommelsesbesvær og ville glemme opgaven og mappen den efterfølgende uge”



3.4 Hvad er der kommet ud af projektet?

Dette afsnit belyser rygestopforløbets udbytte. Afsnittet fokuserer først på brugernes og dernæst personalets og rygestoprådgivernes oplevede udbytte. Afslutningsvis præsenteres et overblik i tal over rygestopforløbets udfald.

Et vigtigt positivt aspekt ved "Få Hjælp til Rygestop" er ifølge brugere, tovholdere og rygestoprådgivere, at brugerne føler sig set. Det giver brugerne en oplevelse af at blive accepteret, fordi forløbet er målrettet specielt efter deres behov.

”

Det har været to mennesker [rygestoprådgiverne], der fik os til at tænke over tingene, og det er svært for sådan nogle som os.”

Bruger om rygestoprådgivernes rolle

Flere af brugerne fortalte, at de end ikke ville overveje at deltage i ordinære rygestopkurser. Andre brugere, der tidligere har prøvet at deltage i disse, faldt fra fordi, de følte sig stigmatiseret. Fordi projektet er tilrettelagt særligt efter målgruppen, giver dette brugerne en oplevelse af at have lige adgang til behandling som andre borgere, samtidig med at det foregår på egne præmisser. Når brugerne gennemfører rygestopforløbet med et eventuelt rygestop eller ryge-reduktion, er det en stor sejr for dem. En sådan succesoplevelse kan give dem en følelse af, at hvis de kan ændre deres rygevaner, kan de også gøre meget andet.

Alle de interviewede tovholdere gav udtryk for, at projektet har været meget vellykket. Personalet på værestederne oplevede generelt, at det kunne være udfordrende at engagere brugerne i aktiviteter på værestederne. Derfor forventede en stor del af værestedernes personale ikke, at forløbet ville blive en succes. Dog blev mange positivt overraskede og så det som en stor succes, når bare en enkelt bruger valgte at komme til rygestopmøderne. Personalet på værestederne gav enstemmigt udtryk for, at hvis det blev muligt, ville de gerne deltage i flere runder af rygestopforløbene.

Det har samtidig været en positiv oplevelse for værestedernes personale og brugere, at rygestoprådgiverne kom udefra. Et sted havde f.eks. selv en rygestoprådgiver, men valgte alligevel at bruge ekstern rygestoprådgiver. Det havde en stor betydning for personalets relation med brugerne, at de ikke selv skulle være rygestoprådgivere. Det kunne være en udfordring at "have flere kasketter på". For brugerne medførte det, en positiv følelse, at en person kom udefra for deres skyld. Herudover gjorde rygestoprådgivere sig observationer på værestederne, der blev en katalysator for større diskussioner om rammerne på værestederne. Disse var eksempelvis tanker om, hvorvidt der skulle være rygerum eller om brugerne måtte ryge på deres altaner.

Brugerne

Personalet



Rygestoprådgiverne fortalte, at projektet både har været meget meningsgivende og udfordrende. En rådgiver kaldte det ligefrem en dannelsesrejse, og flere rygestoprådgivere påpegede, hvordan det var et spørgsmål om at definere sine succeskriterier for et vellykket rygestop. De var vant til at arbejde med normale rygestopkurser med højere deltagelses- og gennemførselsrate. Dog har personalets opfattelse af projektet som vellykket sat sit præg på rygestoprådgiverne, der ligeledes er begyndt at se det som en succes.

Overblik i tal

Den nedenstående tabel viser det samlede antal deltagere på rygestopforløb i runde 1 og 2. I runde 1 var 31 deltagere tilmeldt og fremmødt, med en kønsfordeling på 20 mænd og 11 kvinder. Af de 31 tilmeldte gennemførte¹ syv personer forløbet. Ved runde 1's afslutning var 10 (30 %) af de tilmeldte deltagere røgfrie og syv (22,5 %) deltagere havde reduceret deres tobaksforbrug. I anden runde var 50 personer tilmeldt. Af disse gennemførte 19 personer rygestopforløbet. 11 af deltagerne blev røgfrie, og 13 reducerede deres tobaksforbrug.

Antal personer, der var røgfri og antal personer, der havde reduceret deres tobaksforbrug ved runde 1 og 2

Runde	Antal tilmeldte deltagere	Antal røgfri	Antal ryge-reducerede
1	31	10	7
2	50	11	13



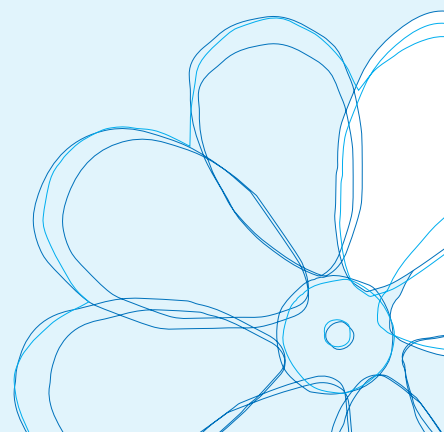
Yderligere oplysninger om projektet kan fås på www.lunge.dk/hjaelptilrygestop

¹) Gennemførsel defineres som tilstedeværelse på over 80 % af møderne.

Rygestoprådgivere



Tabel 1



Sådan kommer du i gang med rygestopforløb for socialt udsatte

I Danmark ryger 9 ud af 10 socialt udsatte, og iblandt dem er de fleste storrygere. Denne guide er udarbejdet på baggrund af resultater og erfaringer fra Lungeforeningens projekt "Få hjælp til rygestop", som har haft til formål at hjælpe socialt udsatte og/eller psykiske sårbare til rygestop.

Guiden giver dig inspiration til, hvordan du selv kan komme i gang med at tilbyde rygestopforløb for socialt udsatte i din kommune. Du bliver guided igennem de forskellige trin i forløbet og får en vejledning til det praktiske arbejde.

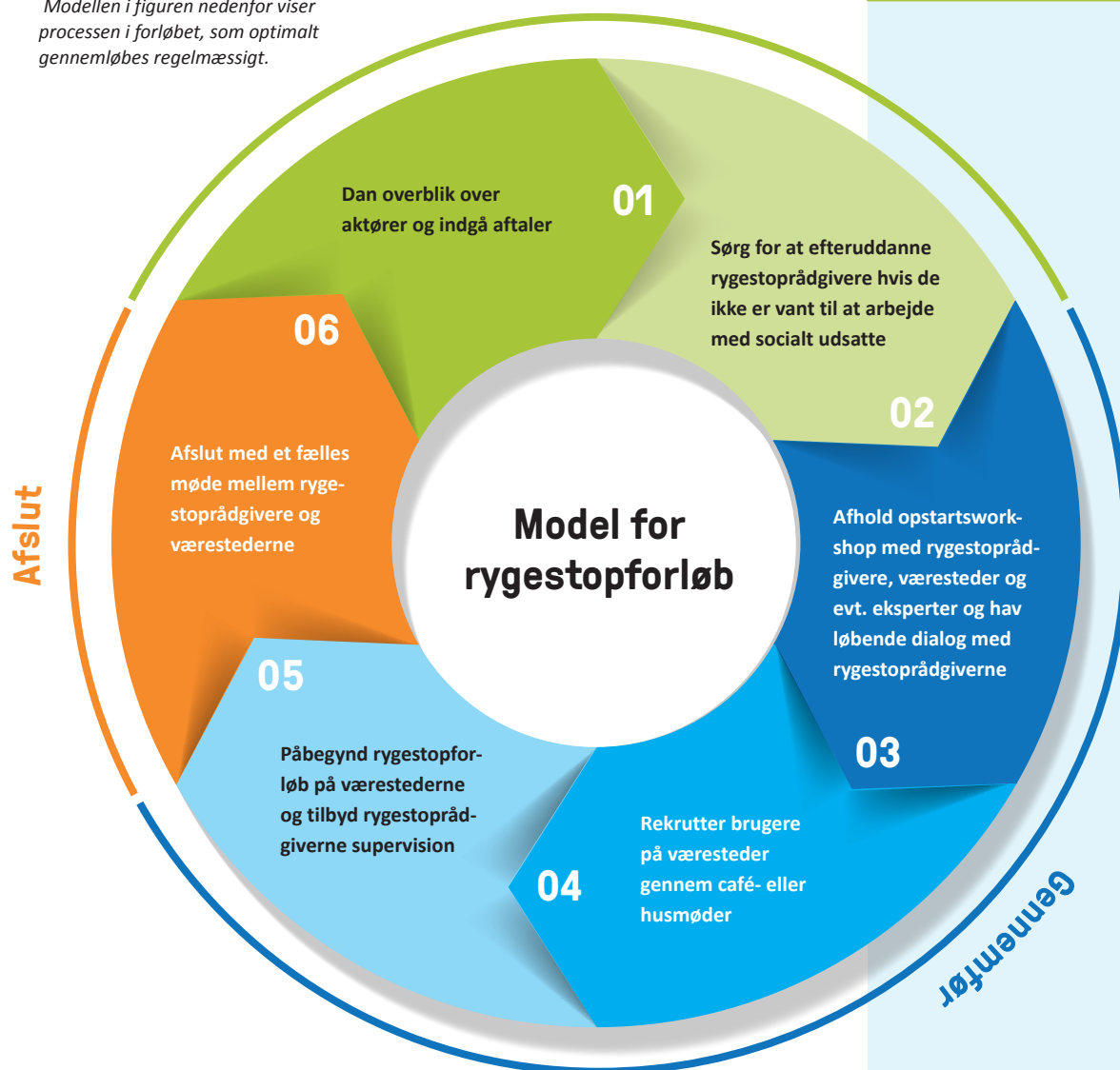
God fornøjelse.

Denne guide er udarbejdet på baggrund af Lungeforeningens projekt "Få hjælp til rygestop", som er støttet af Sundhedsstyrelsens storrygerpulje. Du kan læse mere om projektet i erfaringsopsamlingen "Få hjælp til rygestop – rygestopaktiviteter for socialt udsatte og/eller psykisk sårbare", som du finder på www.lunge.dk/hjaelptilrygestop

Start

Figur 3

Modellen i figuren nedenfor viser processen i forløbet, som optimalt gennemløbes regelmæssigt.



01 Dan et overblik over aktører og indgå aftaler

Start med at danne dig et overblik over, hvilke rygestoprådgivere, der kan tilbyde rygestopforløb til socialt udsatte og/eller psykisk sårbare. Og dan dig et overblik over, hvilke væresteder, botilbud og behandlingstilbud, der kunne have interesse i at tilbyde rygestop til deres brugere. Uden rygestoprådgivere og væresteder er der ingen til at varetage implementeringen og organisere indsatserne. Dan derfor et overblik over de relevante aktører og identificér kontaktpersonerne. Indgå aftaler med de væresteder og rygestoprådgivere, som ønsker at deltage i rygestopforløbet.

02 Sørg for at efteruddanne rygestoprådgivere

Det næste skridt er at efteruddanne rygestoprådgiverne i at afholde rygestopkurser for målgruppen socialt udsatte og psykisk sårbare. Det kan være, at du allerede har rygestoprådgivere, som er specialiseret i dette – så kan du bare springe dette skridt over. Men det er vigtigt at være opmærksom på, at disse forløb adskiller sig fra de ordinære rygestopkurser. Det er derfor en god idé med et kompetenceforløb, som introducerer rygestoprådgiverne til opmærksomhedsbehov, psykofarmaka og kognitiv adfærdsterapi i forhold til denne målgruppes rygestop. Vi har erfaring for, at det fungerer godt med et efteruddannelsesforløb, som løber over to kursusgange à tre timer og foregår i din egen kommune. Få mere information om efteruddannelsen af rygestoprådgivere på www.lunge.dk/hjaelptilrygestop

03 Afhold opstartsworkshop og indledende møder

Når du har fået aftaler på plads med de væresteder, som skal medvirke, så start forløbet med at organisere en opstartsworkshop for værestedernes tovholdere (og evt. ledere) og rygestoprådgiverne. På workshoppen kan værestederne få mulighed for at møde rygestoprådgiverne og jer fra kommunen, der er tilknyttet projektet. Workshoppen indledes med informationsoplæg om den nyeste forskning inden for rygning og rygestop. Næste punkt er at introducere værestederne for rygestopforløbet.

Når du har præsenteret forløbet, og de har udvist interesse i at deltage, er det vigtigt at afklare forventninger: Hvad indebærer projektet for værestederne? Hvad forventes der af værestederne? Gør det klart for værestederne, at de skal udvælge en tovholder, som fortæller brugerne om forløbet og forsøger at rekruttere deltagere.

Lige inden forløbets opstart arrangerer rygestoprådgiveren et indledende møde på det værested, han eller hun er tilknyttet. Rygestoprådgiveren mødes med ledelsen og/eller tovholderen på værestedet for at fortælle nærmere om forløbets aktiviteter. Det giver ledelse og tovholder mulighed for at danne sig et overblik over projektets initiativer, hvilket er vigtigt for deres opbakning. Mødet er samtidig en anledning til at lave en forventningsafstemning mellem rygestoprådgiver og værested i forhold til forløbets afvikling.

04 Rekrutter deltagere

Efter det indledende møde begynder aktiviteterne, der er målrettet brugerne af værestederne. Rygestoprådgiveren tilbyder at besøge værestedet under et husmøde for at hilse på og fortælle om muligheden for at få hjælp til rygestop. Rygestoprådgiveren kommer forbi til caféaktivitet 3 gange med en uges mellemrum i ca. 1 time for at snakke rygestop. Besøgene er en god anledning til at skabe kontakt til og opbygge tillid hos brugerne. Under besøget præsenterer rygestoprådgiveren brugerne for muligheder for rygestop og besvarer spørgsmål fra dem.

Den løbende dialog med værestedets brugere er afgørende for at rekruttere dem til selve rygestopforløbet. Derfor er tovholder og personale på værestederne vigtige ambassadører i forhold til at reklamere for rygestopkurset og give brugerne incitament til at deltage. Hvis der allerede er brugere, der er motiveret for rygestop, kan det være en mulighed at gå i gang med rygestopforløbet (se punkt 5) med det samme.

05 Begynd rygestopaktiviteter og gennemfør supervision

Rygestopforløbet foregår over ti mødegange, og hvert møde varer cirka en time. Så kortere gange og flere gange end klassiske rygestopkurser. Møderne foregår på værestederne, og deltagerne kender ofte hinanden. Det er vigtigt for at give dem trykke og velkendte rammer. Rygestoprådgiverne styrer møderne med løs struktur, alt efter de behov deltagerne har. Det kan være en fordel at tage udgangspunkt i Kræftens Bekæmpelses basismateriale² til grupper.

Se www.lunge.dk/hjaelptilrygestop for inspiration til, hvordan materialet kan tilpasses til målgruppen. Rygestoprådgiveren udleverer nikotinerstatningsprodukterne en gang om ugen over tolv uger i forbindelse med møderne. Erstatningsprodukter hjælper deltagerne med deres rygestop og med at fastholde dem i forløbet.

Efter rygestopaktiviteternes opstart anbefaler vi, at der afholdes 1-2 supervisionseancer for rygestoprådgiverne i kommunen. Du kan bruge intern eller ekstern supervisor. Under supervisionen diskuterer rygestoprådgiverne forskellige problemstillinger, de er stødt på under rygestopforløbet for målgruppen. Supervisoren vejleder rygestoprådgiverne om problemstillingerne i et fortroligt rum.

06 Afslut med et fælles møde

Når forløbet er slut, afholder rygestoprådgiveren et opfølgende møde med deltagerne på værestedet. På mødet taler rygestoprådgiveren med dem om, hvordan de kan fastholde deres rygestop eller reducerede forbrug. Hvis værestedets personale er interesserede, kan du overveje at facilitere et medarbejderkursus, som kan præsentere personalet for værktøjer til at fastholde deltagernes rygestop eller -reduktion.



Yderligere oplysninger om projektet "Få hjælp til rygestop", som denne guide tager udgangspunkt i, kan fås på www.lunge.dk/hjaelptilrygestop

²⁾ Du kan finde mere information om tidligere erfaringer med at gennemføre rygestopforløb for socialt udsatte på www.lunge.dk/hjaelptilrygestop

