

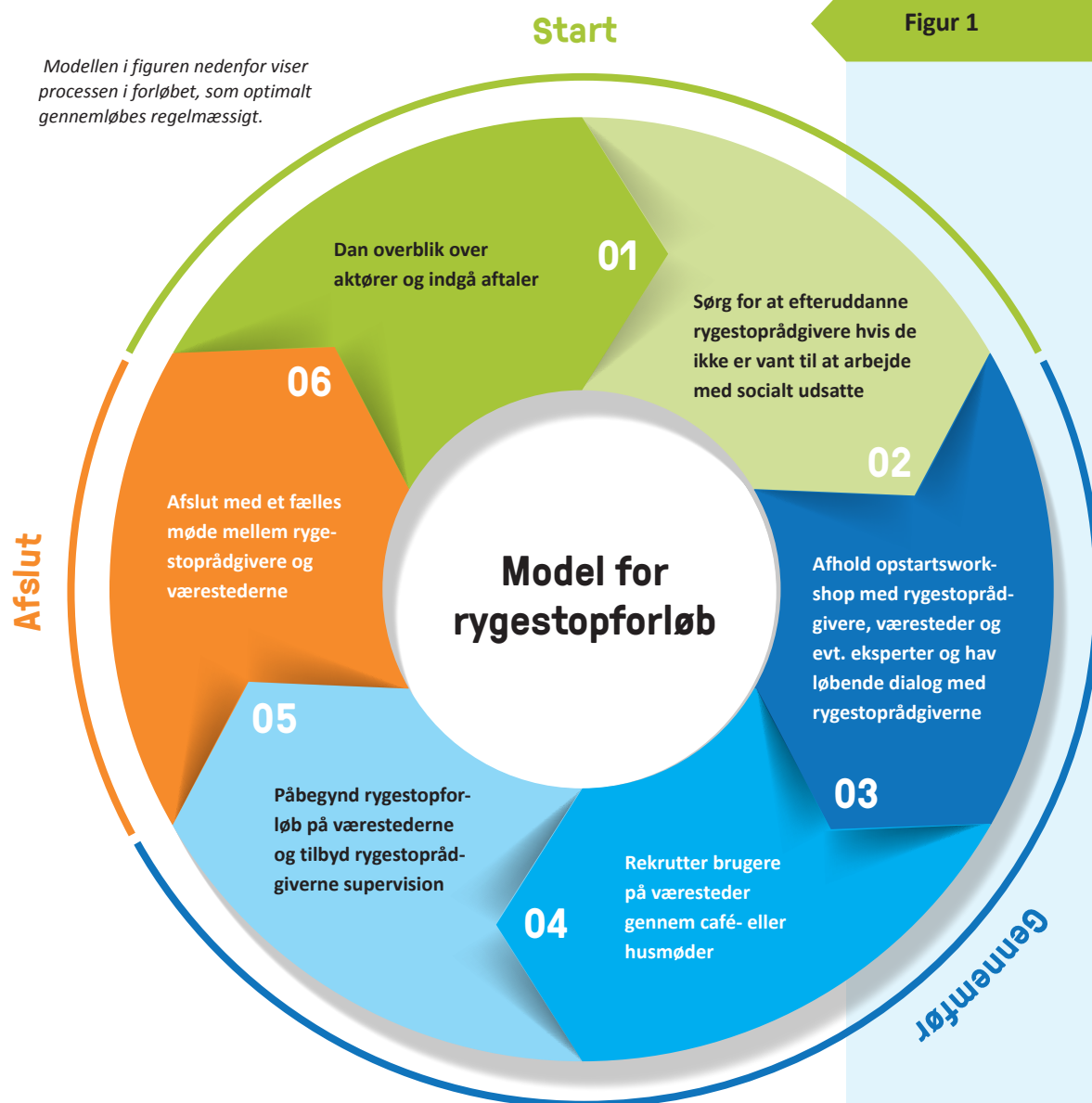
Sådan kommer du i gang med rygestopforløb for socialt udsatte

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.

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



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

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 basismateriale¹ 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

¹ Du kan finde mere information om tidligere erfaringer med at gennemføre rygestopforløb for socialt udsatte på www.lunge.dk/hjaelptilrygestop

