

Røg- og nikotinfri skoletid

At samtale med unge om røg og nikotin

Teams oplæg den 8 juni 2023 kl 14:30 – 14:45

Merete Mærsk

Psykolog og fysioterapeut

Kræftens Bekæmpelse

Mail: maersk@cancer.dk



Indledning: På den ene side og på den anden

"Rigtig mange unge fortæller, at de på den ene side slet ikke kan forestille sig at lade være med at ryge; det hører ligesom med til pauser, til fester og så meget andet.

På den anden side kan de samtidig have tanker om at ville stoppe med at ryge for at spare pengene og få bedre råd til noget, for at få bedre kondi eller for at bevare deres sundhed.

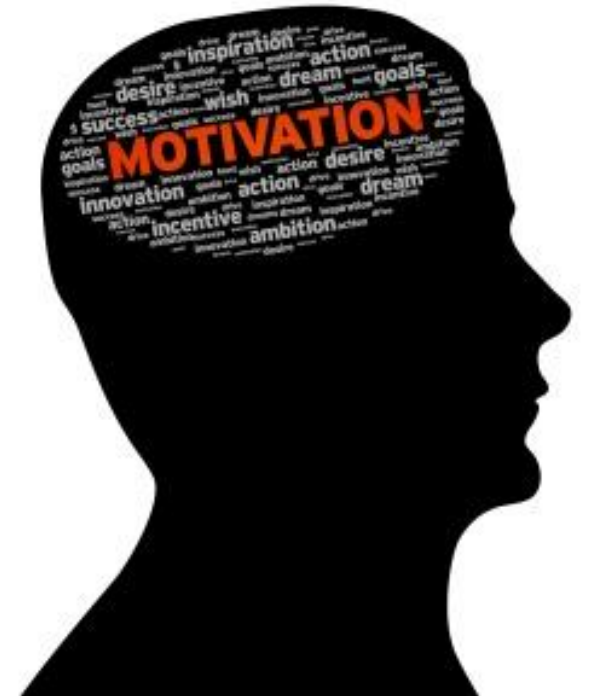
Hvad tænker du om den slags tanker?"



Åbne spørgsmål

Åbne spørgsmål inviterer den unge til at dele tanker og følelser. Begynder ofte med Hv-ord: hvad, hvordan, hvilke ...

- *Hvilke tanker gør du dig om din rygning?*
- *Hvad ville du opnå ved at stoppe med at ryge?*
- *Hvordan har du tidligere overvundet forhindringer i dit liv?*



Refleksioner



- Gentage et ord eller to
- Indsætte nye ord (synonymer)
- Fortsætte tankerækken
- Komme med et bud på det uudtalte



Fremkald – giv - fremkald

Bed om tilladelse

Afklar informationsbehov og videnshuller

"Hvad ved du om...?"

"Har du lyst til at høre lidt om nogle af de ting, der har hjulpet andre

"Kunne du tænke dig at vide lidt om...?"

"Hvad ville du være mest interesseret i at vide om...?"

"Hvad tror du, der ville være den største fordel for dig ved ...?"



Fremkald – **giv** - fremkald

Fremlæg hvad du ved uden at fortolke, hvad det betyder for den unge

- Prioriter
- Vær klar
- Understøt autonomi



Fremkald – giv - fremkald

Bed om den unges fortolkning, opfattelse eller respons

"Så nu du har hørt lidt om ... hvad giver det dig af tanker?"

"Giver det mening for dig eller ...?"

"Hvordan passer det med din oplevelse?"

"Hvad tænker du kunne være næste skridt?"



Afrunding: en optimistisk retning ud i fremtiden

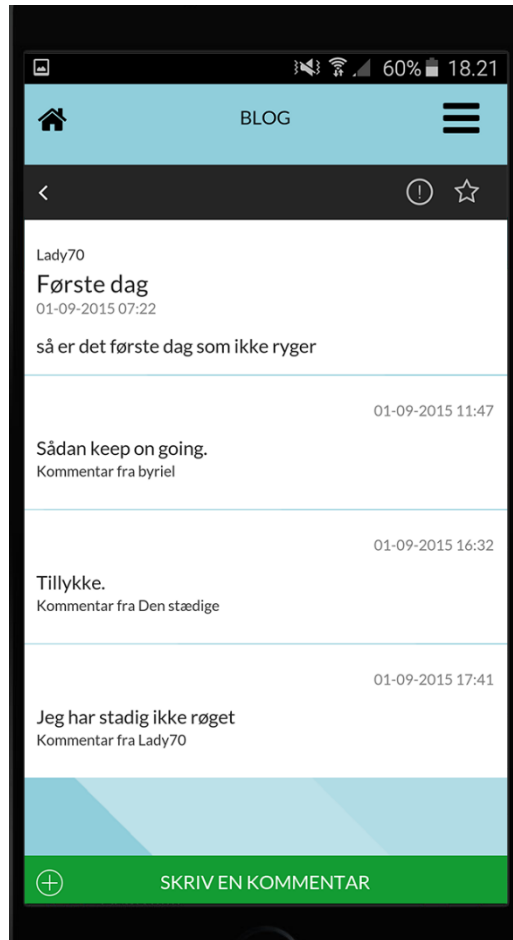


Husk, at ændring af adfærd oftest er en proces

- *Hvad tager du med dig fra vores samtale? Hvad har du hæftet dig ved?*
- *Hvis du får lyst til at se mere på dit forbrug af tobak kan du f.eks:*
 - *- ringe til Stoplinien (tlf 80313131)*
 - *- downloade app'en X-hale*



En profil på app'en XHALE



- Giver den unge et **skræddersyet** rygestopforløb
- Individuelle data
- Følger den unge igennem **rygestoppets faser** med relevant hjælp, øvelser og videoer
- Giver mulighed for at **blogge** med andre unge
- (Henviser til Stoplinjen)



En anden mulighed: **VBA** (Very **B**rief **A**dvice)

VBA består af tre trin og tager kun 30 sekunder.

Spørg: *Ryger du?*

Informer: *Der er 5 gange større chance for at blive røgfri ved hjælp af rådgivning (og rygestopmedicin)*

Henvis: *På Stoplinien kan du gratis få hjælp og vejledning, samt blive tilmeldt et rygestopforløb tæt på, hvor du bor. Skal jeg bede dem kontakte dig?*



Kræftens Bekæmpelses kurser

<https://www.cancer.dk/forebyg/undga-roeg-og-rygning/indsatser-mod-rygning/for-rygestopradgivere/kursuskalender>

Grundkursus 2 eller 3 dage:

- **Samtaler med unge - Røgfrit liv**
- Rygestop i grupper - Røgfrit liv
- Rygestop individuelt - Røgfrit liv
- + 1 dags supplerings

Efteruddannelse og workshops:

- **Røgfri skoletid (2½ time)**
- **Forebyggerkursus om rygning – unge (1 dag)**
- Røgfri arbejdstid (2½ time)
- Kom & Kvit (2 dage)
- Workshop om hjælperollen som rygestoprådgiver (4 timer)
- Gruppesupervision fokus på opkvalificering af rygestoprådgivning (3 gange á 2 timer)



Spørgsmål

