

Inspirationskatalog

Øvelser til rygestop – til brug i naturen

Februar 2021



Inspirationskatalog

Øvelser til rygestop – til brug i naturen

Indhold

Røgfri i det fri	3
Øvelser til rygestop - til brug i naturen og i det fri	4
Forberedelse til rygestop	4
Selve rygestoppet.....	5
Fastholdelse af rygestoppet.....	10
Arbejdsgangsbeskrivelse til et rygestopkursus i det fri med 6 mødegange	12
Sådan kan kurset præsenteres for borgerne	12
1.Møde	13
2.Møde	15
3.Møde	16
4.Møde	17
5. møde	19
6.Møde	20
Materialer til øvelserne til print.....	22
Motivationsøvelsen.....	22
Abstinenscirklen	31
Forebyg tilbagefald	60
Strategikort	68
Billeder	75

Røgfri i det fri

Naturen har en stærk positiv kraft. Når vi opholder os i trygge naturmiljøer, så sænkes vores stress niveau. Og vores opmærksomhed genoplades hurtigere i naturmiljøer og øger vores evne til at løse komplekse opgaver.

Studier viser, at naturmiljøer:

- Mindsker depression
- Øger koncentrationsevnen og hukommelse
- Øger immunforsvaret
- Fremmer vores evne til at løse komplekse opgaver

Alt sammen noget, som rygestopperne har meget brug for.

Dette inspirationskatalog er til dig, som gerne vil flytte hele eller dele af din rygestoprådgivning udenfor i naturen. Du vælger helt selv. Du kan vælge at afvikle hele rygestopkurset i et udvalgt naturområde, eller du kan vælge at bruge de omgivelser, der er ved Rådhuset eller Sundhedshuset. Du kan vælge at starte med kun at flytte en enkel eller to mødegange udenfor.

Vi har lavet en samling af øvelser, som du kan bruge til de mødegange, som du vælger at afvikle i det fri – i naturen. Øvelserne er opdelt, så de passer til de forskellige faser i rygestopprocessen: forberedelse til rygestop, selve rygestoppet og fastholdelse af rygestoppet.

Vi bruger E-kvit, når vi er udenfor. Der er mange gode øvelser i E-kvit, og ved at integrere dem i rygestopkurset, så bliver rygestopperne mere fortrolige med app'en. Det øger også sandsynligheden for at de vil bruge app'en – også når kursus er slut. I oversigten med øvelser, har vi derfor medtaget mange øvelser fra E-kvit-app'en.

Hvis du vil afholde hele forløbet uden for kan du få inspiration til den konkrete afvikling i arbejdsbeskrivelsen.

Sidst i kataloget er der en række materialer, som du kan printe og laminere, så de er klar til brug. Vi har bestræbt os på at minimere materiale, som skal medbringes og/eller uddeles. Dels for at gøre det nemt for dig som rådgiver, men også for at mindske risiko for at sprede smitte, når mange mennesker rører ved samme. Så er det jo også mere bæredygtigt.

God fornøjelse

Med venlig hilsen

Kommuner på Vestegnen og Sydamager

Øvelser til rygestop - til brug i naturen og i det fri

I nedenstående skema finder du en række øvelser, som du kan bruge i naturen eller i det fri. Øvelserne er inddelt i tre kategorier efter hvor i rygestopprocessen deltageren er; forberedelse til rygestop, selve rygestoppet og fastholdelse af rygestoppet. Det er tiltænkt, at øvelserne kan plukkes ud og bruges løbende, hvor de passer bedst.

Forberedelse til rygestop

Øvelse	Beskrivelse
E-kvit øvelser	Til alle E-kvit øvelser skal bruges en smartphone med appen E-kvit.
Er alle mine cigaretter vigtige?	Formålet med øvelsen er at se om deltageren ryger af behov eller af vane. Deltageren registrer hver gang der ryges en cigaret. Hvilket tidspunkt er det, hvor vigtig er den; ikke vigtig, neutral eller meget vigtig.
Hold en pause fra røgen	Trænger deltageren til en kort pause fra rygning, eller må deltageren ikke ryge på jobbet? Øvelsen hjælper med at holde en røgfri-pause. Vælg mellem forskellige længder af pause: • En arbejdsdag – 8 timer • 1 døgn – 24 timer • En fest – 7 timer • En weekend – 48 timer. Der vil komme en besked hver anden time i hele weekenden. Undervejs i sin pause kan deltageren få hjælp til sin rygetrang, hvor der er forskellige videoer og mindfulness øvelser han/hun kan gøre brug af. Der vil også stå, hvor mange cigaretter og penge deltageren har sparet undervejs.
Reducer mit forbrug	Deltageren registrer hver gang han/hun ryger en cigaret og kan se, hvordan forbruget har set ud i løbet af de sidste 14 dage. Formålet med øvelsen er, at deltageren bliver bevidst om hvor mange cigaretter han/hun ryger om dagen og vil reducere sit forbrug, hvilket vil gavne helbredet.
Hvilken type ryger er jeg?	Test med 26 udsagn om rygning, som er baseret på forskning i hvorfor folk ryger. På baggrund af svarene kan deltageren se, hvad der især gælder for ham/hende som ryger og bruge det, når de skal gøre sig klar til at takle deres rygestop.
Min stopplan	Deltageren finder de situationer, hvor han/hun plejer at tænde en cigaret og skriver, hvad de vil gøre i stedet. Der er en liste med forskellige situationer, fx ”Når jeg står op, når jeg drikker alkohol, når jeg holder pause” mv.
Mine dårlige undskyldninger	En række af de mest brugte undskyldninger for at fortsætte med at ryge. Deltageren kan få be- eller afkræftet om undskyldningerne holder vand.
Rygning – Fordele og ulemper	Giver et overblik over de fordele og ulemper, som deltageren ser ved at ryge. Resultatet kan bruges til at vurdere hvad der er

	vigtigst for deltageren. Er det at holde fast i fordelene, eller er det at komme ulemperne til livs. Under både fordele og ulemper er der en række udsagn, deltageren kan krydse af, hvis det ikke passer på dem selv. Når deltageren gemmer, vil kun de udsagn, de har valgt stå oplistet.
Andre øvelser	
En god gruppe	Fremgangsmåde: • Stå i en cirkel. Der skal være et fast ståpunkt i cirklen for den der byder ind med et udsagn ift. hvad der er vigtigt for en god gruppe. Byt plads med en anden i cirklen og vedkommende skal gå hen til ståpunktet. Fx Kom hver gang, Lyt, Vær nysgerrig, Tavshedspligt, Kom alligevel, humor og overhold tiden.
Hvad motiverer dig	Du kan evt. bruge: • Billeder fra Røgfrit Liv (KB) Fremgangsmåde: Øvelse med billeder. • Læg kortene ud på græsset og bed deltagerne vælge hver et kort, der symboliser deres motivation.

Selve rygestoppet

Øvelse	Beskrivelse
E-kvit øvelser	Til alle E-kvit øvelser skal bruges en smartphone med appen E-kvit.
Belønning til mig selv	Deltageren skriver en ting, som han/hun gerne vil købe for de penge, de sparer på at være røgfri. E-kvit sender dem en besked, når besparelsen er opnået.
Rygestop – Fordel og ulemper	Efter at deltageren har undværet rygning i nogle dage. Hvad er godt ved at være fri for cigaretterne og hvad savner han/hun? Tænk over, hvad der vejer tungest. Der er to kategorier, "Hvad er godt ved at være stoppet?" og "Hvad er dårligt ved at være stoppet?". Her er der en række udsagn deltageren kan krydse af, hvis han/hun synes, de passer på en selv. Når deltageren gemmer, vil kun de udsagn, de har valgt stå oplistet.
Hvor motiveret er jeg?	Deltageren har besluttet at kvitte cigaretterne. Men præcis hvor motiveret er han/hun egentlig? Testen indeholder 5 spørgsmål og efter at have besvaret dem, kommer der et resultat for hvor motiveret han/hun er for at stoppe. Hvis ikke motivationen er høj, kommer der nogle gode råd til små skridt eller overvejelser deltageren kan gøre sig, for at tro mere på et rygestop.
Mere energi?	Et rygestop giver kroppen mere energi. Så det kan være en ide for deltageren at finde nye måder at være aktiv på eller motionere.

	Der er 4 spørgsmål, som omhandler, hvordan deltageren ønsker at være aktiv på. Resultatet er nogle forskellige måder, deltageren kan være aktiv på, der passer til de svar han/hun er kommet med.
Mine hjælpere	Det kan være en stor hjælp at have nogen, som støtter deltageren i rygestoppet. Denne øvelse gør det muligt at vælge, hvem der skal hjælpe, og hvordan de bedst støtter deltageren. Øvelsen kan bruges til at deltageren kan tage en snak med sine hjælpere. Der er 6 forskellige typer af hjælpere, hvor man kan skrive hvordan den eller de pågældende personer kan hjælpe deltageren.
Hvad gør rygestop ved kroppen?	Når man stopper med at ryge, nedsættes risikoen markant for at udvikle en lang række sygdomme. Denne øvelse giver et overblik over, hvordan helbredet forbedres, når man bliver røgfri over forskellige tidsperioder. Hvis deltageren er påbegyndt sit rygestop, så vil den periode han/hun er nået til være fremhævet.
Andre øvelser	
Symbol for dit rygestop i naturen	Du skal bruge: • Ting i naturen • Evt. tlf. Fremgangsmåde: • Deltagerne skal hver især finde en ting i naturen, som de kan se som et symbol for deres rygestop. • Det gælder om, at deltagerne er kreative og reflekterer over deres rygestop. • Når alle har fundet en ting, samles gruppen, og alle præsenterer det de har fundet, og fortæller hvad den fundne ting betyder for dem. • Deltagerne kan opfordres til enten at tage den enkelte ting med hjem, så de kan have det med sig og påminde deltagerne om deres rygestop. • Evt. kan deltageren og/ eller rygestoprådgiveren tage et billede af de ting, der er fundet.
Abstinenscirklen Materiale til print findes bagerst i dette katalog	Du skal bruge: • Arbejdsark fra Røgfrit Liv (KB) Det hedder nikotinabstinenser • Hvis udenfor: Et antal sten eller pløkker til at holde papirerne fast, så de ikke flyver væk. Fremgangsmåde: • Læg alle papirer ud i en cirkel. • Tal om de forskellige udsagn.

	Du kan sige: Stil dig ud fra den post(abstinenser) der påvirker dig mest. Spørg ind til hvordan og hvornår det opleves? Hvad udløser din rygetrang? Tale om det fælles, mens man går fra "post til post." Få abstinenssymptomerne printet ud og læg på græsset. Læs på bagsiden af skiltene, hvordan man håndterer det pågældende udsagn. Svarene kan skrives ind i E- kvit appen under Min stopplan.
Vejen jeg har gået, og vejen jeg vil gå	Fremgangsmåde: • Deltagerne bliver stillet op på en række med siden mod hinanden og kigger alle i samme retning. • Rygestoprådgiveren guider dem igennem en mindfulness-session, hvor de først skal se tilbage på den vej, de har gået i forbindelse med deres rygestop. • Deltagerne bliver bedt om at vende sig 180 grader, så de nu kigger et nyt sted hen, og skal nu tænke over den vej, som de vil gå fremadrettet. • Opsamling og deltagerne kan dele hvad de oplevede Formålet er, at deltagerne reflekterer over hvor i processen de er, og at de rent fysisk vender sig fra det, de har gjort, til det de gerne vil. Enten kan de få ro til at forestille sig det eller dette kan siges: Luk øjnene eller hvil blikket på et punkt skråt ned foran dig selv I tankerne kigger du tilbage på hvordan din rygestoprejse har været indtil nu. Tænk på hvilke udfordringer du har mødt på vejen hertil? Hvad har været svært? Hvordan har du klaret udfordringerne og det svære? Hvad har været godt på vejen hertil? Hvad har du opnået? Hold fast i tankerne om det gode og dine gode resultater. Vend dig om og stå med hovedet den anden vej Forstil dig nu hvordan din vej skal være fremad Skal du forsætte på den vej du er på, eller skal du skifte retning Hvordan ser der ud for enden af vejen?
Motivationsøvelse 1-10. Materiale til print er bagerst i dette katalog	Du kan evt. bruge: • Laminerede tal Fremgangsmåde: • Læg laminerede tal 1-5-10 ud på græsset og bed deltagerne om at stille sig ved det tal, de mener besvarer spørgsmålet. Bagefter skal de fortælle, hvorfor de står hvor de gør. På en skal fra 1-10, hvor 1 er slet ikke og 10 er højt: • Hvor vigtigt vil du sige, at det er for dig at blive røgfri?

	• Hvor stor er din tiltro til, at du kan gennemføre rygestoppet?
Skala fra 1 – 10 (hvor svært synes jeg det er) Materiale til print er bagerst i dette katalog	Du kan evt. bruge: • Papir med tallene 1, 5 og 10. • Hvis udenfor: 3 sten eller pløkker til at holde papirerne fast så de ikke flyver væk. Fremgangsmåde: • Hvis der benyttes papir, lægges de ud med ca. 2 meters mellemrum. • Ellers findes/bruges der nogle ting fra naturen, sten, træstub eller træer (hvis de står med passende afstand) til at symbolisere en skala fra 1-10. • 1 = ikke svært, 5 = hverken eller, 10 = meget svært. • Rygestoprådgiveren kommer med et udsagn, det kan fx være ”Hvor svært synes jeg, det er at modstå trangen til en cigaret, når...” • Deltagerne reflekterer over hvor svært, de synes det pågældende udsagn er for dem og stiller sig på skalaen, hvor de synes det passer. • Rygestoprådgiveren opsamler i plenum og kommer i fællesskab med de andre deltagere med gode råd til de deltagere, som har det svært. Formålet er, at deltagerne reflekterer over deres hverdag og hvordan forskellige situationer påvirker dem, samt skaber et fællesskab blandt deltagerne.
Landkortet, din vej til røgfrihed.	Du kan evt. bruge: • Kort over området I er i. Fremgangsmåde: Vis dem først et landkort på papir. Men lad dem gå vejene rundt. De skal her gå den vej, de enten tænker det vil blive for dem, ift. at de går ind i et rygestop, eller den vej rygestoppet har været for dem indtil nu. De kan udpege, hvor målet skal være på forhånd. Rammesætningen er vigtig. Fortæl hvor deltagerne kan gå hen.
Walk and talk samtalekort	Det kan evt. bruges: • Kort fra Kom & Kvit materialet (KB) Fx Nye muligheder: - Hvis du tænker et halvt år frem, hvad vil være noget af det, som dette rygestop gav dig af muligheder? - Hvis du skulle beskrive en dag, hvor én af disse muligheder blev indfriet, hvordan ville den sag så se ud?

	- Hvad kan du gøre i den kommende uge for i højere grad at komme tættere på disse muligheder? Fremgangsmåde: • Deltagerne går sammen i mindre grupper på 2-3 pers. og taler ud fra disse kort.
Øvelser i at sige nej	Fremgangsmåde: • Stå i en cirkel, hvor rådgiveren står i midten og spørger deltagerne, om de vil have en cigaret og svarene øves. Fortæl situationer, fx til fest, på jobbet, hygge, sorg mm.
Udfordrende situationer	Håndtering af rygetrangen Fremgangsmåde: • Deltagerne står i en rundkreds. Spørgsmål til øvelsen: Hvad ville du gøre hvis: • Der er en kollega, som ikke ved at du er holdt op med at ryge. Hvad gør du? • Du bliver ked af det, efter du har fået en trist besked. Hvordan finder du trøst i denne situation? • Bliver meget rasende og sur over at blive uretfærdigt behandlet. På vej hjem går du forbi kiosken på hjørnet hvor du plejede at købe dine cigaretter. Hvad gør du? • Du går ned i kiosken, hvor du plejede at købe dine cigaretter, for at købe fredagsslik og kioskmanden lægger en pakke cigaretter frem til dig, for han ved, hvad du plejede at købe. Hvad siger du? • Du bliver fyret fra dit job. Al den uvished om din fremtid giver dig rygetrang. Hvad vil du gøre? • Du skal skilles og kan ikke overskue noget og rygetrangen melder sig. Hvad vil du gøre? • Du er lige punkteret på motorvejen og skal vente 1 ½ time og du finder en halv cigaret og en lighter i handskerummet. Hvad gør du nu? • Du har lige fået besked om at din gode ven er død, du er frygtelig ked af det og det eneste du nu tænker på er en cigaret. Hvad gør du? • Du er til fest og er i god stemning. Du mærker rygetrangen komme snigende, da der er flere der har spurgt dig om du vil med ud at ryge. Hvad gør du? • Du er til en stor glædelig begivenhed, fx bryllup, studentergilde mm. Hvor du plejede at ryge. Hvad gør du? • Du er på kursus i to dage, du kender ikke nogen af de andre deltagere og du kan se at rygerne har fundet sammen og lyder til at have det sjovt i pauserne. Hvad gør du? • Du er presset og har brug for en pause. Du kan mærke rygetrangen. Hvad gør du?

	• Du har været røgfri en hel dag og vil belønne dig selv. Du har mærket rygetrangen flere gange i løbet af i dag og håndteret den flot. Hvad gør du? • Du har fået en dejlig middag lørdag aften med vin til og mærker rygetrangen? Hvad gør du? • Du har haft en dag med umulige børn og rygetrangen melder sig? Hvad gør du? • Du får at vide, at du fejler noget alvorligt. Din verden falder sammen omkring dig. Hvad gør du? • Du sidder fast i en trafikprop, skal have gæster til middag og telefonen er løbet tør for strøm. Hvad gør du? • Det regner uden for, du er løbet tør for mælk til kaffen, bilen er hos mekanikeren og den nærmeste kiosk/butik ligger 2 km. væk og rygetrangen melder sig? Hvad gør du? • Du har ingen cigaretter liggende og er meget rygetrangende. Du ved naboen ryger det samme mærke som du gjorde. Hvad gør du nu? • Danmark er gået videre i fodbold, du sidder ved storskærm på Rådhuspladsen og der er god stemning og din sidemand tilbyder dig en cigaret. Hvad gør du? • Du har haft en dårlig dag, og du ved at du har en halv pakke cigaretter gemt i en lille kasse i kælderen. Hvad gør du? • Du er alene hjemme, du keder dig virkelig meget. Der er ikke noget i fjernsynet, du er blevet færdig med din bog, det er dårligt vejr og der er ikke nogen at være sammen med. Du overvejer om du bare for en dag skulle ryge en cigaret for at få tiden til at gå. Hvad gør du? • Du havde i går været sammen med en ryger, som har glemmt sine cigaretter på køkkenbordet. Du ser dem først, da du sidder med din morgenkaffe. Du tager en cigaret ud af pakken og finder en lighter og skal lige til at tænde den. Hvad gør du nu?
--	---

Fastholdelse af rygestoppet

Øvelse	Beskrivelse
E-kvit øvelser	Til alle E-kvit øvelser skal bruges en smartphone med appen E-kvit.
Min fremtid som røgfri	Hvordan ser deltageren sig selv som røgfri? Han/hun kan vælge nogle sætninger og billeder, som han/hun forbinder med en god røgfri fremtid. Det er også muligt at skrive, hvad han/hun glæder sig til som røgfri. Det er et sted deltageren altid kan komme tilbage til, så han/hun kan blive mindet om de gode ting, der er valgt.

Andre øvelser	
Forebyg tilbagefald Materiale til print findes bagerst i dette katalog	Du kan evt. bruge: • Kort over de 7 trin Fremgangsmåde: • Det første og det sidste trin skal ligge med teksten opad. De andre trin skal ligge med den blanke side opad. • De enkelte trin gennemgås sammen. Hvad kommer der i de enkelte trin? • Der vendes et papir af gangen hvorfra der tales om det enkelte element
Strategikort til at håndtere rygetrangen Materiale til print findes bagerst i dette katalog	Du kan evt. bruge: • Strategikort printes ud i flere eksemplarer, så hver borger har mulighed for at tage et kort. Fremgangsmåde: • Bed hver deltager tage et kort med et udsagn, som de kan bruge til at håndtere deres rygetrang og derved forebygge tilbagefald. Deltagerne må tage det antal kort, de ønsker.

E-kvit øvelser kan bruges i alle de forskellige faser.

Mindfulnessøvelser: Der er tre forskellige videoer, hvor deltageren bliver guidet igennem en mindfulnesssession, på hhv. 5 min, 4 min og 10 min. Det kan være godt, at deltagerne selv bruger dem undervejs, fx når de har en stor trang til en cigaret, eller når de har brug for en lille pause eller pusterum.

Arbejdsgangsbeskrivelse til et rygestopkursus i det fri med 6 mødegange

Rygestoptilbuddet bygger på mange års erfaring med succesfuld rygestoprådgivning, hvor langt størstedelen af deltagerne stopper med at ryge. Det nye er, at kurset foregår i det fri, uden for sundhedscenteret, hvor vi kommer til at være aktive på holdet, igennem gåture og øvelser på græsset.

Sådan kan kurset præsenteres for borgerne

På hver mødegang vil vi starte med at gå og drøfte et emne omkring rygestop. Der vil være nogle aktive øvelser, der får deltagerne til at reflektere over deres rygevaner, og de vil få redskaber til at kunne håndtere dem, samt få støtte og rådgivning i hvordan de bedst mulig bliver røgfri og vedligeholder røgfriheden.

Vi vil også anvende E-kvit aktivt i mødegangene, så hav gerne en mobil eller tablet med. Hvis ikke du ejer det, finder vi også ud af det.

Ved regn, er der dog mulighed for at vi kan afholde mødet i sundhedscenteret.

Der vil være en printet dagsorden hver gang, som vi tager med på turen.

Vi slutter hver gang med en kop kaffe eller te i sundhedscenteret.

Husk gerne en vandflaske. Du skal installere E-kvit-app'en inden første mødegang.

1.Møde

Intro (ca. 20 min)

Holdet mødes ude foran sundhedscenteret eller der hvor I har planlagt at Rygestop i det fri skal foregå. Find et sted, hvor I kan sidde samlet og i læ. Start med at præsentere dig selv som rådgiver, hvad der skal ske i forløbet. Bagefter skal hver deltager kort fortælle, hvad de hedder og hvad de har af erfaringer med rygestop fra tidligere i deres liv.

Denne gang laver vi øvelser, der fx kan ske på en græsplæne.

Aktiv øvelse: En god gruppe. Ca.15 min.

Stå i en cirkel. Der skal være et fast ståpunkt i cirklen for den, der byder ind med et udsagn/ hvad er vigtigt for en god gruppe. Byt plads med en anden i cirklen og vedkommende skal gå hen til ståpunktet.

Fx Kom hver gang, Lyt, Vær nysgerrig, Tavshedspligt, Kom alligevel, humor og overhold tiden.

Aktiv øvelse: Landkortet, din vej til røgfrihed. Ca. 30 min.

Du kan evt. bruge:

- Kort over området I er i.

Fremgangsmåde:

Vis dem først et landkort på papir. Men lad dem gå vejene rundt.

De skal her gå den vej, de enten tænker det vil blive for dem, ift. at de går ind i et rygestop, eller den vej rygestoppet har været for dem indtil nu.

De kan udpege, hvor målet skal være på forhånd.

Rammesætningen er vigtig. Fortæl hvor deltagerne kan gå hen.

Aktiv øvelse: Motivations øvelse 1-10. Ca.15 min.

Læg laminerede tal 1-5-10 ud på græsset og bed deltagerne om at stille sig ved det tal de mener besvare spørgsmålet. Og bagefter skal de fortælle hvorfor de står hvor de gør.

På en skal fra 1-10, hvor 1 er slet ikke og 10 er højt:

1. Hvor vigtigt vil du sige, at det er for dig at blive røgfri?
2. Hvor stor er din tiltro til, at du kan gennemføre rygestoppet?

Pause i 10 min. Find et sted, hvor I kan samles i læ.

Aktiv øvelse: Hvad er din motivation ca. 20 min.

Øvelse med billeder. Læg kortene ud på græsset og bed dem vælge et kort der symboliser din motivation.

Spørg deltagerne om alle har fået downloadet appen og oprettet profil.

Aktiv øvelse fra E-kvit. Reducer mit forbrug. Ca. 15 min.

Bliv bevist om dit forbrug og hvilke cigaretter der er mindre vigtige.

Lav rod i dine rygevaner!

 REDUCER MIT FORBRUG 

Hver eneste cigaret, du sparer din krop for, gavner dit helbred.
I denne øvelse kan du se, hvordan dit forbrug ser ud i løbet af 14 dage.
Se, om du kan reducere antallet af cigaretter dag for dag.

REGISTRER CIGARET

I dag 

TIDSPUNKT

09  12 

VIGTIGHED

☐ Ikke vigtig

☐ Neutral

☐ Meget vigtig

GEM 

Udfylde deltager skema

Kort intro til Champix.

Afrunding:

1. Hvad var godt?
2. Hvad kan gøres bedre?

Nogen spørgsmål til næste gang?

Materialer:

Billeder og- et udprintet landkort fra Røgfri liv, lamineret tal 1-5-10, pjecer om Champix, tablet, deltager skema. Dagsorden til hver af deltagerne og kuglepenne.

Dagsorden til print til deltager.

2.Møde

Byd velkommen på jeres valgte startsted.

Fortæl hvor I skal gå hen i dag. Turen har du besluttet på forhånd

Aktiv øvelse: Walk and talk 2 og 2 (25 min)

Bed deltagerne snakke to og sammen om følgende spørgsmål, mens de går den planlagte tur:

- Hvordan er det gået siden sidst?
- Hvad har I lavet af rod i jeres rygevaner?
- Eller er I blevet mere beviste på nogle ting?
- 1 udfordring og 1 succes 7-8 min.

Lav en kort opsamling på hvad deltagerne har snakket om, når I er fremme ved det planlagte mål ca.5 min.

Find en bænk og Se e-kvit film, om afhængighed 2 og 2 ca.15 min.

Giv introduktion til rygestopprodukter (rådgiver tager noter hvad deltagerne ønsker) ca.20 min.

Pause ca.10 min.

Aktiv øvelse: Fra e-kvit min stopplan

Lav stjerneøvelse med terninger. Print symbolerne ud fra e-kvit.

Walk and talk 2 og 2 tilbage til hvor I startede. Bed deltagerne snakke to og to om: hvor tror du din største udfordring vil være og hvordan vil du håndtere den?

Når I er samlet ved startstedet måles kulilte og der udleveres værdikuponer-

Afslut med en runde på om deltagerne er klar til stopdagen

3.Møde

Byd velkommen på jeres valgte startsted.

Fortæl hvor I skal gå hen i dag. Turen har du besluttet på forhånd. Du skal vælge en tur med to muligheder for stop.

Aktiv øvelser: Walk and talk 2 og 2

Deltagerne går til det valgte bestemmelsessted og snakker to og to om: Hvordan er det gået siden sidst?

Når alle er fremme laves en fælles opsamling på hvordan det er gået. Er du røgfri?

Har du mærket nogle gevinster? Henvi til E-kvit – bibliotek – fakta om rygestop – få deltagerne til at læse de 3 første døg op.

Er der nogle, der oplever abstinenser? Videre til nedenstående øvelse.

Aktiv øvelse: Fang din trang og tag styringen

Kortene med abstinenssymptomerne printes ud og lægges på græsset. Kortene findes bagerst i dette katalog.

Bed deltagerne stille sig ud for den post, der bedst beskriver hvordan abstinenserne opleves. Spørg ind til de enkelte deltagere, hvordan og hvornår opleves det? Hvad udløser rygetrangen? I taler om det fælles, mens deltagerne går fra ”post til post”.

Svarene kan skrives ind i E- kvit appen under Min stopplan.

Gennemfør eventuelt en Mindfulness sanseoplevelse.

Gå videre til andet stop på ruten - Walk and talk 2 og 2 med ny makker. Deltagerne snakker om hvad de kunne bruge fra øvelsen

Aktiv øvelse. Forebyg tilbagefald

Gennemfør øvelsen Forebyg tilbagefald. Materialet til øvelsen er bagerst i dette katalog. Pointen med øvelsen er at naturligt at falde i ,og at det er aldrig for sent at stoppe. Uddyb tilladende tanker. Tegn på papir hjernens tanker.

Snak om hvad man gør, hvis det svipper:

Gå tilbage hvor I startede og udlever kuponer og mål kulilte.

Gør deltagerne opmærksomme på, at de kan finde flere oplysninger på Kræftens Bekæmpelses hjemmeside www.cancer.dk om

- Øget appetit eller vægtstigning
- Forkølelsessymptomer og øget hoste
- Koncentrationsbesvær
- Nervøsitet, uro og angst
- Søvnløshed
- Stress og træthed
- Sår og blister i munden
- Nedsat hjerterefrekvens
- Humørsvinger og rastløshed
- Hovedpine og svimmelhed
- Forstoppelse

4.Møde

Byd velkommen på jeres valgte startsted.

Fortæl hvor I skal gå hen i dag. Turen har du besluttet på forhånd.

Aktiv øvelse: Walk and talk 2 og 2 hvordan er det gået siden sidst?

Deltagerne starter på dagens rute, de går to og to og snakker om hvordan det er gået siden sidst
Når I er ankommet til dagens samlingssted (kan godt være samme rute som sidste gang), så gennemføres følgende øvelser:

Aktiv øvelse: Håndtering af rygetrangen

Deltagerne står i en cirkel, og du stiller spørgsmål til deltagerne i hvordan de vil håndtere forskellige situationer. Brug spørgsmålene, som er nævnt på næste side.

Aktiv øvelser i at sige nej

Deltagerne står i en cirkel, og du står i midten og spørger deltagerne, om de vil have en cigaret og sammen øver I gode svar til at sige nej tak. Fortæl situationer, fx til fest, på jobbet, hygge, sorg mm.

Aktiv øvelse i støtte og opbakning.

Øvelsen fra e-kvit Mine hjælpere gennemføres. God opbakning for mig er... husk at sige det højt.

E-kvit Vejtrækningsøvelser gennemføres

Udlever evt. lommekort fra Kom & Kvit materialet med spørgsmål til refleksion og deltagerne går Walk and talk 2 og 2 tilbage til jeres startsted.

Her samler I op på dagens øvelser, og der afrundes med udlevering af værdikuponer.

Udlever folder om de 10 kostråd og motion og rygestop

Håndtering af rygetrangen

Spørgsmål til øvelsen: Hvad ville du gøre hvis:

- Der er en kollega, som ikke ved at du er holdt op med at ryge hvad gør du?
- Du bliver ked af det efter du har fået trist besked. Hvordan finder du trøst i denne situation?
- Bliver meget rasende og sur over at blive uretfærdig behandlet. På vej hjem går du forbi kiosken på hjørnet hvor du plejede at købe dine cigaretter. Hvad gør du?
- Du går ned i kiosken hvor du plejede at købe dine cigaretter, for at købe fredagsslik og kioskmanden ligger en pakke cigaretter frem til dig, for han ved hvad du plejede at købe. Hvad siger du?
- Du bliver fyret fra dit job. Og al den uvished om din fremtid giver dig rygetrang. Hvad vil du gøre?
- Du skal skilles og kan ikke overskue noget og rygetrangen melder sig. Hvad vil du gøre?
- Du er lige punkteret på motorvejen og skal vente 1 ½ time og du finder en halv cigaret og en lighter i handskerummet, hvad gør du nu?
- Du har lige fået besked om at din gode ven er død, du er frygtelig ked af det og det eneste du nu tænker på er en cigaret, hvad gør du?
- Du er til fest og er i god stemning, og mærker rygetrangen komme snigende da der er flere der har spurgt dig om du vil med ud at ryge. Hvad gør du?
- Du er til en stort glædelig begivenhed, fx bryllup, studentergilde mm. Hvor du plejede at ryge. Hvad gør du?
- Du er på kursus i to dage, du kender ikke nogen af de andre deltager og du kan se at rygerne har fundet sammen og lyder til at have det sjovt i pauserne. Hvad gør du?
- Du er presset og har brug for en pause. Du kan mærke rygetrangen. Hvad gør du?
- Du har været røgfri en hel dag og vil belønne dig selv. Du har mærket rygetrangen flere gange i løbet af i dag og håndteret den flot. Hvad gør du?
- Du har fået en dejlig middag lørdag aften med vin til og mærker rygetrangen?
- Du har haft en dag med umulige børn og rygetrangen melder sig?
- Du får af vide, at du fejler noget alvorligt. Din verden falder sammen. Hvad gør du?
- Du sidder fast i en trafikprop, skal have gæster til middag og telefonen er løbet tør for strøm.
- Det regner uden for, du er løbet tør for mælk til kaffen, bilen er til mekanikeren og den nærmeste kiosk/butik ligger 2 km væk og rygetrangen melder sig?
- Du har ingen cigaretter liggende og er meget rygetrangende. Du ved naboen ryger det samme mærke som du gjorde. Hvad gør du nu?
- Danmark er gået videre i fodbold, du sidder ved storskærm på Rådhuspladsen og der er vildt god stemning og din sidemand tilbyder dig en cigaret. Hvad gør du?
- Du har haft en lorte dag og du ved at du har en halv pakke cigaretter gemt i en lille kasse, i kælderen, hvad gør du?
- Du er alene hjemme, du keder dig virkelig meget. Der er ikke noget i fjernsynet, du er blevet færdig med din bog, det er dårligt vejr og der er ikke nogen at være sammen med. Du overvejer om du bare for en dag skulle ryge en cigaret for at få tiden til at gå. Hvad gør du?
- Du havde i går været sammen med en ryger, som har glemt sine cigaretter på køkkenbordet. Du ser dem først da du sidder med din morgenkaffe. Du tager en cigaret ud af pakken og finder en lighter og skal lige til at tænde den. Hvad gør du nu?

5. møde

Byd velkommen på jeres valgte startsted.

Fortæl hvor I skal gå hen i dag. Turen har du besluttet på forhånd.

Deltagerne går tWalk and talk 2 og 2 til dagens bestemmelsessted, og snakker om: Hvordan er det gået siden sidst.

Ved dagens samlingssted gennemføres følgende øvelser:

Aktiv øvelse: Tal om landkortet.

I kigger på det kort, som I gik efter den første dag. Hvordan har den vej vejret indtil nu? Og hvordan vil din vej være frem over.

Aktiv øvelse i at sige nej:

Alle står i en cirkel, og du står som rådgiver i midten og spørger deltagerne om de vil have en cigaret og vi øver svarene. Fortæl situationer, fx til fest, på jobbet, hygge, sorg mm.

Øvelse fra 1-10. hvor motiveret er du nu i at fortsætte, hvad kan jeg og de andre deltager gøre for at støtte dig.

Aktiv E-kvit-øvelse i mere energi.

Find øvelsen Mere energi i E-kvit og lave øvelserne, der her er beskrevet.

Lav øvelser først og snak eventuelt om de motionstilbud kommunen pt har.

Tag en snak om hvad man selv kan gøre for at få dopamin-glædeshormonet frem.

Vælg en eller flere af nedenstående øvelser:

Gennemfør øvelsen 'Abstinens håndtering' - og brug naturen, hvad kan du gøre?

Luft, lyt, mærk naturen. Hvad gør det ved dig?

Lyt til en E-kvit deltager, som har været røgfri i 2 uger. Hvad tænker de om det?

Find ting i naturen som kan symboliser en erfaring, udfordring eller sejr. Bed deltagerne fortælle om deres valg.

Evaluerings: hvad har været godt – mindre godt?

6.Møde

Byd velkommen på jeres valgte startsted.

Start med en snak om hvordan er det gået siden sidst.

Repeter de øvelser I har været igennem. Hvilke var gode, og hvilke var mindre gode?

Gennemfør følgende øvelser:

1-10 øvelse, og bed deltagerne om at reflektere over hvor de er nu i forhold til den første gang. Snak om tiltro og vigtighed?

Hold fast i de nye vaner – du taler ud fra instruktionen i Røgfrit liv materialet, side 74.

I kan evt. gennemføre øvelsen med at finde ting fra naturen som symboliser rygestoppet.

Gå en tur og find en ting på vejen, som symboliser, hvad der gør at det er vigtigt for dig at fastholde dit rygestop?

Det kan f.eks. være en sten, som et symbol på at cigaretter har været som en sten i skoen, der har været svær at komme af med. Eller et visent blad som symbol på at du visner, hvis du ikke stopper med at ryge

Nogle af borgernes svar var:

Grønt blad, for det nye, som blomster og et gul blad for det, der sker med kroppen, hvis jeg begynder at ryge igen.

En sten. En tung sten at bære rundt på, hvor svært det er at komme af med de sidste cigaretter.

En blomst, ryger –ryger ikke, for hver lille hvidt blomster blad og det gule i midten var tegn på tjæren alt det dårlige.

Vandet ved stranden. Kan nu lugte havet og nyde nuet uden at cigaretten skal styre standturen.

En kastanje. Den har en hård skal og har pikke, sådan havde jeg det i starten af mit rygestop for jeg troede ikke helt på rygestoppet, men er den skal først kommet væk, så kommer man ind til en fin blød kastanje, ligesom det at være røgfri.

Kig gerne på billeder bagerst i dette dokument

Afslut med **Aktiv Mindfulness øvelse:** Din vej til røgfriheden. Hvordan skal din fremtidige vej være?

Stil holdet op på en række

Bed dem om at lukke øjnene eller hvil blikket på et punkt skråt ned foran dem selv

I tankerne kigger du tilbage på hvordan din rygestoprejse har været indtil nu

Tænk på hvilke udfordringer du har mødt på vejen hertil?

Hvad har været svært

Hvordan har du klaret udfordringerne og det svære?

Hvad har været godt på vejen hertil

Hvad har du opnået

Hold fast i tankerne om det gode og dine gode resultater

Vend dig om og stå med hovedet den anden vej

Forstil dig nu hvordan din vej skal være fremad

Skal du forsætte på den vej du er på, eller skal du skifte retning

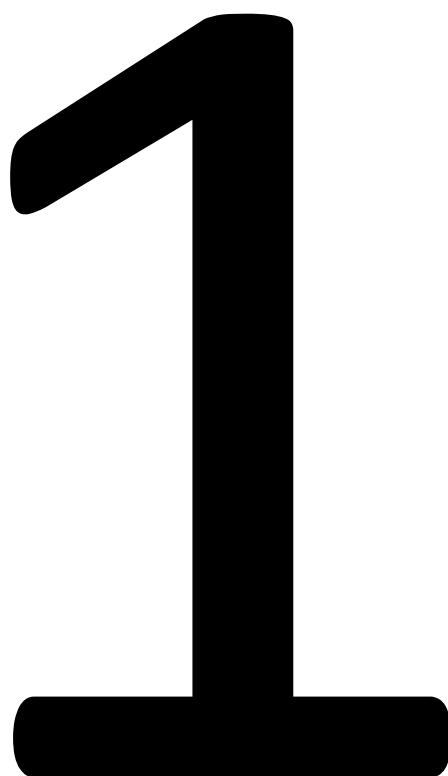
Hvordan ser der ud for enden af vejen?

Opsamling: Er der nogle af jer som vil dele, hvad I oplevet under denne øvelse
Symbolik

Tale udtrapning af nikotinprodukter ud fra Røgfrit Liv materialet side 75

E-kvit brug bloggen og se på alle dine gevinster ved rygestoppet.

Afslutte og stor ros til deltagerne for det arbejde, de har været igennem. Uddel diplom og gavekort til rygestop, som de kan give til en ven.



5

10



1.

Når jeg står op

Hvad vil du gøre hvis/når trangen kommer?



2.

Når jeg er færdig med
at spise eller drikke
(fx.kaffe)

Hvad vil du gøre hvis/når trangen
kommer?



3.

Når jeg er sammen
med familie og venner.

Hvad vil du gøre hvis/når trangen
kommer?



4.

Når jeg drikker alkohol

Hvad vil du gøre hvis/når trangen kommer?



5.

Når jeg er stresset /
trist

Hvad vil du gøre hvis/når trangen
kommer?



6.

Når jeg skal belønnes
og holde pause.

Hvad vil du gøre hvis/når trangen
kommer?

Søvnbesvær

- Overhold faste sengetider.
- Stå ud af sengen, hvis du ligger søvnløs mere end 30 minutter
- En nat eller to uden søvn er ufarlig, selv om det kan være opslidende. Det kan du berolige dig selv med
- Sørg for, at soveværelset er godt udluftet, mørkt og ikke for varmt. Brug evt. maske over øjnene. Undgå støj og brug evt. ørepropper.
- Undgå koffein og alkohol før sengetid. Undgå store mængder energi- og fedtrig kost før sengetid. Drik i stedet urtete, varm mælk eller spis en banan.
- Sørg for at være fysisk aktiv i løbet af dagen, men undgå intensiv motion lige inden sengetid.
- Undgå lys fra skærme (computer, tablets og tv) før sengetid. Hvis du alligevel bruger en skærm, så dæmp lysintensiteten eller sæt skærmen på natfunktion.
- Brug ikke sengen til andet end søvn og evt. sex
- Gå en stille aftentur
- Lav åndedrætsøvelser, læs en søvndyssende bog, eller tag et varmt fodbad.
- Hør beroligende musik.

Rastløshed

- Betragt din rastløshed som positiv energi – brug den konstruktivt.
- Ryd op
- Gå/løb en tur
- Brug hænderne til noget
- Genoptag en gammel hobby, eller find dig en helt ny og spændende
- Eller andet

Hovedpine

- Dyrk motion.
- Sørg for at få væske nok
- Brug evt. lettere smertestillende
håndkøbsmedicin

Øget hoste

- Tænk på hosten som en positiv udrensningssproces. Det er dine små fimrehår i halen der løsner sig.
- Lav åndedrætsøvelser og afspænding, brug evt. øvelserne fra e-kvit på mobilen eller computer
- Tal med lægen eller apoteket om medicinsk lindring her og nu.
- Hosten bør gå over inden for de første par uger, ellers kontakt din egen læge.

Svimmelhed

- Spis mange små måltider, så blodsukkeret ikke bliver for lavt.
- Drik vand.
- Lav åndedrætsøvelser, der også kan give en fornemmelse af tyngde i kroppen.

Forstoppelse

- Dyrk motion – det sætter gang i fordøjelsen
- Få rådgivning på apoteket
- Spis mad med mange kostfibre, dvs. frugt, grønt og groft brød. Det holder gang i fordøjelsen.
- Sørg for at få væske nok.

**Øget appetit
eller
vægtstigning**

- Stimuler mund eller læber med tandstikkere, lakridsrod mm.
- Spis grønt, groft og magert
- Spis mange små måltider, så forbrændingen holdes konstant.
- Drik masser af vand.
- Spis tre hovedmåltider og 2-3 mellemmåltider om dagen.
- Hold igen med søde sager.

Forkølelser- symptomer

- Vær ekstra god ved dig selv.
- Hvil dig lidt ekstra.
- Drik varmt og lindrende som f.eks. kamillete.

Sår og blister i munden

- Gå på apoteket og køb medicin mod blister.
- Skift evt. i en periode til tandpasta mærket Zendium.
- Skyld i lunkent saltvand 2-3 gange dagligt.
- Det skyldes at slimhinderne skal finde sin normal flora igen, uden røgen i munden.

Koncentrations besvær

- Dyrk motion.
- Hold en god pause mindst en gang i timen.
- Lav pausegymnastik.
- Lav pusterrumsøvelsen fra e-kvit.

Nervøsitet, uro eller angst

- Dyrk motion, det har en positiv virkning på humøret og hjælper dig til at slappe af.
- Hold en god pause mindst en gang i timen.
- Lav en mindfulnessøvelse.
- Lav pausegymnastik.
- Tæl til ti – giv dig selv tid til at mærke, hvad du føler, før du reagerer.
- Forbered dine omgivelser og aftal, hvordan I kan håndtere humørsvingningerne.
- Vær god ved dig selv, og husk at gøre noget af det, som gør dig glad.
- Skriv ned, hvordan du har det hver dag.
- Brug evt. en dagbog, hvor du kan lufte dine tanker og følelser.

Stress

- Vejrtræknings øvelser. Brug evt. E-kvits øvelser.
- Hold regelmæssige "gode" pauser. Find ud af, hvad du slapper af ved.
- Sig højt, hvis du har brug for hjælp til noget.
- Gør noget der gør dig glad.

Træthed

- Hold regelmæssige "gode" pauser. Find ud af, hvad du slapper af ved.
- Gå i naturen, få frisk luft.
- Dyrk motion.
- Gå tidligt i seng.
- Læs en spændende bog eller lav noget andet, der interesserer dig.

**Humørsvingninger bl.a.
irritabilitet, frustration,
vrede eller nedtrykthed**

- Dyrk motion, det har en positiv virkning på humøret og hjælper dig til at slappe af.
- Hold en god pause mindst en gang i timen.
- Lav en mindfulnessøvelse.
- Lav pausegymnastik.
- Tæl til ti – giv dig selv tid til at mærke, hvad du føler, før du reagerer.
- Forbered dine omgivelser og aftal, hvordan I kan håndtere humørsvingningerne.
- Vær god ved dig selv, og husk at gøre noget af det, som gør dig glad.
- Skriv ned, hvordan du har det hver dag.
- Brug evt. en dagbog, hvor du kan lufte dine tanker og følelser.

Nikotin- abstinens- symptome

Forebyg tilbagefald

Hvilke symptomer kommer der

**1. Tanker, følelser,
kropslige
fornemmelser eller
situationer,
der udløser
rygetrang.**

2. Ambivalens: Skal – skal ikke?

3. Manglende eller utilstrækkelige strategier til at undgå at ryge.

**4. Forventningen om en
kortsigtet effekt:
”Hvis bare jeg ryger, får
jeg det bedre”**

5.Svipser:

” En enkelt skader ikke”

**6. Opgivelse af
rygestop:
"Nu kan det hele også
være lige meget"**

7. Tilbagefald

Tæl til 10. Trangen vare ofte kun 3-5 minutter og går over igen.

Drik vand

Send SMS'er til venner

Lyt til god musik

Ring til Stoplinien 80313131
eller din rygestoprådgiver hvis
du har en

Få hjælp fra e-kvit på mobil
eller computer.

Gå en tur

Tag et brusebad

Tag et fodbad

Børst tænder

Se en god film

Læs en god bog

Skriv dagbog, så du kan se, at
det går fremad

Spis et stykke frugt

Brug tandstikker

Tyg lakridsrod

Snus til dit skodglas, hvis du
bruger sådan et

Nedskriv, hvorfor du vil
stoppe – og bær det med dig.
Se på dine nedskrevende
grunde når trangen kommer

Brug eventuelt
nikotinprodukter

Lyt til en mindfulness øvelser
på e-kvit eller [youtube.com](https://www.youtube.com)

Lyt til lydbog

Sex

Andet



