

RØGFRIHED FOR ALLE

- et magasin om tobaksforebyggelse
blandt socialt udsatte



RØGFRIHED FOR ALLE
- et magasin om tobaksforebyggelse blandt socialt udsatte

© Røgfrihed for alle, 2011

ISBN (trykt version): 978-87-92848-00-0
ISBN (elektronisk version): 978-87-92848-01-7

Redaktion

Karen Thougård Pedersen

Tekst

Karen Thougård Pedersen, Kathrine Edsberg Lauridsen (s. 16-18)
og Tina Kjeldgaard (s. 33-34)

Grafisk tilrettelæggelse og produktion

Westring + Welling A/S

Røgfrihed er et nationalt projekt (2009-2011)
under Sund By Netværket

Røgfrihed for alle

Folkesundhed København
Sundheds- og Omsorgsforvaltningen
Sjællandsgade 40, bygn. I
2200 København K

Magasinet kan downloades fra www.rogfrihed.dk og
www.sund-by-net.dk

Trykt med vegetabiliske farver uden opløsningsmidler
på miljøgodkendt papir



Røgfrihed

– også for socialt udsatte

Foto: Erik Schultz



Rygestop for sindslidende, misbrugere og hjemløse? De har nok meget andet at forholde sig til. Giver det overhovedet mening at arbejde med det? De spørgsmål poppede op, da projekt Røgfrihed for alle gik i gang for snart tre år siden. Og de er poppet op igen undervejs i indsatsen.

Historierne i magasinet her taler deres eget sprog – jo det giver mening.

De vil og de kan

Vi ved, at langt de fleste socialt udsatte mennesker ryger – og at de dør af det. Rygning er den helt store synder, når det gælder den sociale ulighed i sundhed og dødelighed.

Vi ved også, at socialt udsatte borgere både *vil* og *kan* lægge cigaretterne på hylden. Men at de har brug for ekstra støtte. Det kalder på handling.

Hvis fagprofessionelle skal støtte bedst muligt – og hvis vi som samfund for alvor skal være med til at rykke ved uligheden i sundhed – så er det nødvendigt at tænke nyt. Rygestopkurser på apoteker og sundhedscentre er gode og vigtige tilbud, men det er ikke tilstrækkeligt til de mest udsatte borgere. Hvis vi skal nå dem, må sundhedsområdet og socialområdet arbejde mere sammen. Tobaksforebyggelsen skal ud på være- og aktivitetssteder, bosteder og misbrugscentre, hvor de udsatte borgere bor og opholder sig i hverdagen.



Vi ved, at socialt udsatte borgere både vil og kan lægge cigaretterne på hylden. Men at de har brug for ekstra støtte. Det kalder på handling.

Snak om tobak i hverdagen

Det behøver ikke at være kompliceret at gøre rygestopkurser og 'en snak om tobak' til en del af hverdagen på de sociale institutioner. I langt de fleste tilfælde kan det passes ind som en del af det pædagogiske og sundhedsfaglige arbejde, der i forvejen foregår her.

Det vigtigste er, at ledelsen går forrest og skaber rammerne, og at medarbejderne er med på ideen og bevidste om egne og stedets holdninger til rygning. Alle skal vide, hvad deres rolle er, så de kan støtte borgerne i at gå i gang med et rygestop eller med at skære ned på cigaretterne.

Røgfrihed på dagsordenen i hele landet

Røgfrihed for alle har i de seneste tre år sat tobaksforebyggelse blandt socialt udsatte på den nationale dagsorden. Og 12 modelkommuner har været med til at gå nye veje og udvikle metoder på området. Det er først og fremmest medarbejdere og borgere fra kommunerne, der kommer til orde i magasinet her.

Indsatsen har vist, at det nytter, og der er al mulig grund til at fortsætte arbejdet og udbrede det til flere kommuner. Vi håber, at indsatsen og magasinet her vil inspirere flere ledere, medarbejdere og beslutningstagere til at arbejde med røgfrihed – også for socialt udsatte.

Helle Stuart
Projektleder, Røgfrihed for alle

indhold



6-9

NYE TIDER PÅ BORGERCAFEEN + 112 PÅ RYGESTOPKURSUS

Mindre røg, bedre indeklima og færre rygere. Sådan ser det ud på værestedet Borgercafeen i Haderslev, efter at kommunen har sat rygning på dagsordenen.



10

"DET ER TRÆLS AT VÆRE AFHÆNGIG"

49-årige Lisa Kilde Kristensen har sagt farvel til cigaretterne efter et rygestopkursus på Drivhuset i Thisted.



11-13

4 TRIN TIL TOBAKSFOREBYGGELSE

Tobaksforebyggelsen skal ud på væresteder og bosteder for socialt udsatte.



14-15

JEG VIL GERNE HOLDE OP MED AT RYGE FORDI ...

Socialt udsatte både vil og kan blive røgfri. Hør hvad brugere og medarbejdere på Struer Værkstedet siger om rygning og rygestop.



16-19

VIDEN FLYTTER HOLDNINGER

Viden og kompetenceudvikling rykker ved holdninger. Tre ud af fire medarbejdere taler mere om røgfrihed end tidligere.



20-22

RÅDGIVNING I ØJENHØJDE

Marianne Viskum er opsøgende rygestoprådgiver i Bazar Vest ved Århus. Vi var med hende på arbejde.



23

SNAK OM TOBAK ER SAT I SYSTEM

Bostøttemedarbejderne i Aalborg Kommune holder rygesamtaler med sindslidende borgere.



24-25

”DET VAR RART AT BLIVE RINGET OP”

Telefonrådgivning om rygestop er et godt tilbud for psykisk syge.



26-28

PSYKIATERE MANGLER VIDEN OM RYGESTOP

Psykiatrien burde være med fremme i skoene, når det gælder rygestoprådgivning til psykisk syge, mener overlæge og tobaksforsker Charlotta Pisinger.



29

NIKOTINERSTATNING HJÆLPER RYGESTOPPET PÅ VEJ



30-32

SÅDAN SIGURD!

En gang om måneden er der åben rygestopcafe på Sønderskovhjemmet i Nykøbing Falster.



33-34

RAPPORT FRA ET RYGESTOPFORLØB

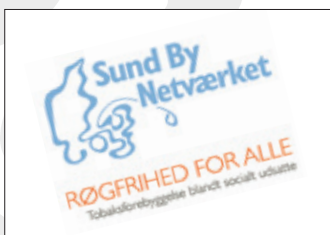
Medarbejder Tina Kjeldgaard var med på holdet, da Frem-Aktiv holdt rygestopkursus for socialt udsatte.



36-37

RYGESTOP PÅ MISBRUGSCENTRET

Flere kommuner er begyndt at tilbyde rygestoprådgivning sammen med alkoholbehandlingen.



38

RØGFRIHED FOR ALLE – KORT FORTALT

Hvad, hvem og hvordan.



Foto: Karen Pedersen og Borgercafeen

Mindre røg, bedre indeklime og færre rygere. Sådan ser det ud på værestedet Borgercafeen i Haderslev, efter at kommunen har sat rygning på dagsordenen.



Nye tider i Borgercafeen

Mums. Skinke med kartofler, spinat og grønsager. Dagens ret i Borgercafeen er populær. To ældre veninder nyder maden og hinandens selskab.

- Jeg var holdt op med at komme, fordi jeg synes det var ulækkert at sidde i røg. Men det er et dejligt sted, og de laver god mad. Så jeg er tilbage, efter her er blevet røgfrit, fortæller den ene.

Det er forholdsvis nyt, at man ikke må ryge til maden, og indenfor i det hele taget, i Borgercafeen i Haderslev.

- Da jeg blev ansat for to år siden, blev der røget heftigt. Det var kaffe og smøger, folk sad her bare i deres egen lukkede verden, fortæller teamkoordinator Annemette Christensen.

Kort tid efter udvidede cafeen med et ekstra lokale, der blev malet og lavet sommerrengøring, og ved den lejlighed besluttede ledelsen, at det var slut med at ryge inde. I stedet kunne brugerne ryge i gårdhaven.

- Vi hængte en seddel op om, at nu var her røgfrit. Set i bakspejlet skulle vi nok have meldt det ud før, men på den anden side slap vi for tre måneders brok, fortæller Annemette Christensen.

Synd for de andre

Men brok var der – i starten.

- Folk gik faktisk i panik, nogle truede med at

brænde mit hus af ... det her var deres fristed og værested, hvis de ikke kunne komme her, hvad så? Det sjove var, at mange syntes, det var synd for *de andre*, ikke så meget for dem selv.

Bølgerne lagde sig hurtigt. Og Annemette Christensen er ikke i tvivl om, at det var den rigtige beslutning.

- Jeg synes ikke, vi kunne arbejde under de vilkår, der var. Men jeg synes også, det handler om at tage hensyn til de mennesker, der kommer her i cafeen. De er lige så meget værd som andre – og det er ikke at tage hensyn bare at lade dem ryge løs og dø af det. Andre steder i samfundet har man valgt, at der skal være røgfrit, det valg skal vi også tage. Lige i begyndelsen var der nogen, der holdt op med at komme, men grundlæggende er folk godt tilfredse nu.

En del af sundhedspolitikken

De nye rygeregler er en del af en større indsats. For et par år siden besluttede kommunen at give tobaksforebyggelsen på de fire væresteder et *boost*. Målet var at skabe et bedre indeklime, og brugerne skulle have tilbud om rygestop, fortæller Susanne Elisabeth Knudsen, leder af Haderslev Kommunes væresteder og bostøtte. Kommunen søgte penge fra Velfærdsministeriet til at arbejde med tobaksforebyggelse og kom nogenlunde samtidig med i projekt Røgfrihed for alle.



- Vi har en rygelov, som skal beskytte folk mod passiv rygning. Og i Haderslev Kommune har vi en sundhedspolitik, som vi skal leve op til. Der hører rygning naturligt med. Det er vigtigt at gå ud og fortælle det. Det er ikke mig eller andre medarbejdere *personligt*, der vil have folk til at holde op med at ryge, siger Susanne Elisabeth Knudsen.

- Selvfølgelig var der noget brok i begyndelsen, men jeg synes, det er gledet godt. Vi har haft god opbakning fra politisk side og fra ledelsen i kommunen til at arbejde med rygning og gribe det an, som vi fandt bedst. Vi har fx valgt at tilpasse Kræftens Bekæmpelses koncept for rygestopkurser, så deltagerne mødes ni gange i stedet for seks. Det betyder, at vi har nogle værktøjer, som vi kan bruge i det pædagogiske arbejde.

Medarbejdere på kursus

En udfordring har været at få alle medarbejderne på værestederne til at synes, at det er en god ide at arbejde med rygning.

- Vi har mange fleksjobbere ansat, og mange er rygere eller har været det. Vi holdt en dag, hvor alle medarbejdere fik undervisning i den motiverende samtale. Det gør, at de bedre kan være med til at formidle viden til brugere, der ryger. Nogle medarbejdere har også selv været på kursus og er stoppet eller har skåret ned. De kan nu fortælle brugerne, hvordan det har været for dem. Det er rigtig godt, siger Susanne Elisabeth Knudsen.

Nu sker der noget

I Borgercafeen har de nye røgfri rammer sat sig spor, fortæller Annemette Christensen:



- Hele stedet har ændret sig. Før skete der ingenting. Nu har vi mange aktiviteter, vi har kreativ aften om onsdagen, vi spiller musik, maler, ser håndbold og fodbold sammen. Om torsdagen tager vi på tur i naturen, og hver mandag efter rygestopkurset går vi i svømmehallen.

- Vi har flyttet os. Før røg man bare hele tiden og konstant. Vi havde aldrig tænkt over, at det kunne være anderledes.



Selvfølgelig var der noget brok i begyndelsen, men jeg synes, det er gledet godt. Vi har haft god opbakning fra politisk side og fra ledelsen i kommunen til at arbejde med rygning og gribe det an, som vi fandt bedst.

Susanne Elisabeth Knudsen, leder af væresteder og bostøtte

RØGFRIT VÆRESTED HVAD MENER DU?

- **Kim, 57 år, kommer i cafeen jævnligt, ryger**
 - I starten var der stor opstandelse. Der er nok 10-15 stykker, der er blevet væk, men der er også kommet mange nye. Man kan mærke, at luften er blevet renere.
 - Vi fik ikke nogen advarsler, da de nye regler kom. Det blev trukket ned over hovedet på os, og det var folk utilfredse med. Mange narkomaner og alkoholkere er vant til at få en smøg. Jeg kommer her stadig, fordi jeg har venner her. Jeg ville gerne stoppe, hvis det kunne lade sig gøre. Jeg har prøvet med rygestop, men det gik ikke på grund af nerver og depression.
- **Carsten, 62 år, kommer i cafeen næsten hver dag, eks-ryger**
 - Jeg kom her også, da der blev røget her, det kunne man lugte. Jeg synes, det er i orden, at der gælder samme regler her som andre steder. Helt sikkert.
- **Tommi, 25 år, kommer i cafeen jævnligt, ryger**
 - Rygeregler er noget lort, men det er ubehageligt at komme ind i et lokale fyldt med røg, så jeg kan godt forstå det. Og man dør ikke af at gå ud at ryge. Men efterhånden får man at vide alle steder, hvad man skal og ikke skal. Det bryder jeg mig ikke om. Jeg har ikke selv overvejet at stoppe med at ryge. Jeg tænker ikke over, at det er skadeligt, men inderst inde ved man det jo godt ...
- **Pia Schmidt Bosak, 42 år, medarbejder, ryger**
 - Jeg synes, det er fint, at vi ikke ryger inde mere. Når jeg skal ud for at ryge, får jeg også lidt frisk luft, det gjorde jeg ikke før. Jeg var mere tung i hovedet, det må jeg indrømme. Jeg har også sat min rygning ned.
 - Nogle af brugerne er begyndt at gå mere op i at spise sundt og fx undvære smør eller italiensk salat. Det burde vi (medarbejdere) nok også være mere opmærksomme på og fx vænne os til ikke at putte piskefløde i maden. Der kommer også flere og flere i cafeen, der har sukkersyge.

112 på rygestopkursus

Rygestopkurserne på Borgercafeen i Haderslev er populære. Der er nærmest gået sport i at blive røgfri.

Jeg havde røget i 40 år og kunne næsten ikke få vejret, så nu skulle det være slut! Jeg troede, det ville være værre, men viljen var der. Jeg synes, vi havde et fint hold – og der er kun to, der ikke holder ved – vi sendte hinanden sms'er med, hvordan det gik.

Det siger Carsten Simonsen. Han er en af dem, der har været på rygestopkursus i Borgercafeen. I alt 112 borgere har været på kursus på et af kommunens fire væresteder.



- Rygestopkurserne har også skabt nye relationer på tværs, fortæller rygestopinstruktør og teamkoordinator Annemette Christensen.

Annemette Christensen, rygestopinstruktør og teamkoordinator i Borgercafeen har kørt de fleste af kurserne, og hun er lidt overvældet over den store tilslutning.

- Jeg var ret spændt på, om der ville komme nogen til det første kursus – og så kom der 25!

Fuldt stop søndag 23.59

Det var alt for mange på et hold, erkendte hun hurtigt. Så nu kører kurserne som små hold med maks. seks personer på hvert.

- De små hold er vigtige, ellers når man ikke runden. Det, folk har brug for, er at snakke og fortælle.

- Vi går stille og roligt frem, vi mødes ni gange, og efter fjerde gang er der fuldt stop. Det er altid en søndag kl. 23.59 – fordi vi holder rygestopkursus om mandagen. Efter den sidste opfølgning holder vi rygestopfest, hvor vi spiser pizza sammen.

- Kurserne skaber nogle relationer på tværs. Folk, der aldrig før har talt sammen er begyndt at snakke sam-

men, der bliver et godt sammenhold. Der kommer nogle meget personlige ting på bordet, for nogle er det måske første gang, andre har tid til at høre på, hvordan de har det. Man kommer også, fordi man føler sig forpligtet. Man vil ikke skuffe gruppen, de andre eller mig, fortæller Annemette Christensen.

Gratis plaster var den største motivation

Som en del af kurserne har kommunen tilbud om gratis nikotinerstatning, plaster, næsespray eller sugetabletter, i de sidste fire uger af kurset og de første fire efter stoppet. Det har været en god motivation for mange.

- Jeg var med på det første rygestophold og faktisk var jeg overhovedet ikke motiveret, jeg gik kun med fordi nogle af de andre hernede meldte sig til. Jeg havde fuldt stop den 20. marts 2010 og jeg har ikke røget siden. Den største motivation var, at der var gratis plaster og mundspray, fortæller Finn.

Der går sport i det

Rygestopkurserne på Borgercafeen er populære.

- Faktisk er der næsten gået lidt konkurrence i at blive røgfri, og på et tidspunkt var det topmoderne at sidde med en inhalator i munden inde i cafeen, fortæller Annemette Christensen.

- Nogle har røget, siden de var 13, måske 30 cigaretter om dagen. De havde aldrig troet, at de skulle stoppe, så de oplever det som en stor succes. Mange bliver kede af det, hvis de 'falder i' igen. Men hvis de har formået at holde op i nogle måneder, har de oplevet, at det kan lade sig gøre, og den succes kan man ikke tage fra dem.

- Mange har ændret deres liv markant. Nogle er våg-

HVER TREDJE BLEV RØGFRI

112 personer har fra april 2009 til 2011 deltaget i værestedernes rygestopkurser. 35 % var røgfri ved kurssets slutning. Og antallet af rygere på de fire væresteder er faldet fra 98 til 58 pct.

- Det er et rigtig flot resultat, og det skyldes i høj grad, at personalet er gået ind i projektet og har fungeret som rygestopinstruktører. De har været en rigtig god støtte for brugerne på værestederne siger Asta Freund, formand for Udvalget for Sundhed og Forebyggelse i Haderslev Kommune.

Rygestopkurserne fortsætter, selvom der ikke er penge til gratis nikotinerstatning fremover.

- I stedet for vil vi tilbyde at hjælpe folk med at spare de penge op, som de sparer på cigaretterne, og så gå med dem på apoteket og finde et nikotinerstatningsprodukt, der virker for dem, fortæller Susanne Elisabeth Knudsen, leder af kommunens væresteder og bostøtte.

Kilde: Slutevaluering af projekt Tobaksforebyggelse på 4 væresteder i Haderslev Kommune. Haderslev Kommune, 2011.

net op af en døs og koncentrerer sig om andre ting. Før var det lige meget med deres diabetes, nu er det "Nej, jeg skal ikke have smør på brødet, det er ikke sundt." Desværre er der også nogle, der er startet med at ryge igen, fordi de har taget for meget på. Så nu har vi også talt om at lave et kosthold.

DET SIGER RYGELOVEN

Fra 2007 var det slut med at ryge på offentlige steder. Næsten. Lov om røgfri miljøer (Rygeloven) omfatter nemlig nogle undtagelser. En af dem er væresteder o.l. for socialt udsatte mennesker. På steder, hvor der kun er et opholdsrum for brugerne, er det ifølge loven stadig tilladt at ryge. Mange steder har dog efterhånden rygepolitik, der siger, at stedet skal være røgfrit indendørs. Kommunen kan ligeledes beslutte, om den vil have regler for rygning i borgerens eget hjem, når personalet opholder sig der for at give hjemmehjælp eller bostøtte.



RYGEREGLER I KOMMUNERNE

Røgfrihed for alle spurgte i 2010 de sociale institutioner i de 12 modelkommuner om deres rygeregler. 51 institutioner svarede på spørgsmålet.

- Halvdelen havde formuleret deres egen rygepolitik eller var underlagt en overordnet kommunal politik.
- 28 institutioner (54 %) havde rygeforbud indendørs, men tillod rygning udenfor. Nogle havde opstillet pavilloner, halvtag eller andet.
- 20 institutioner (39 %) tillod rygning i rygerum.
- En enkelt institution angav, at der var totalt rygeforbud overalt både udenfor og indenfor, mens to institutioner tillod rygning overalt.

Da spørgeskemaundersøgelsen blev gentaget i 2011, havde 51 % (svarende til 20 institutioner) indført eller strammet deres rygepolitik siden sidst.

Kilde: Christensen, Berit: Rygning er deres mindste problem? En undersøgelse om holdninger til socialt udsatte og rygning, Røgfrihed for alle, 2010.

Det er træls at være afhængig

Jeg røg 20-30 om dagen og ville gerne ned på det halve. Det var ikke min tanke at stoppe, men så gik der lidt sport i det. Jeg hørte i radioen om nogen, der skulle giftes den 10.10 kl. 10.10 og tænkte, at det kunne være sjovt at stoppe med at ryge dér. Så jeg kan altid huske datoen.

Lisa Kilde Kristensen er bruger af værestedet Drivhuset i Thisted. Hun har røget, siden hun var 13-14 år, og var grundigt træt af det.

- Jeg synes, det var blevet en pestilens at ryge. Man føler sig udenfor i mange sammenhænge. Er der fest, så skal man ud at ryge, og så står man der i sin tynde kjole. Det er også blevet sådan, at folk snart ikke kan få en lejlighed, hvis de ryger. Man ryger jo ikke for sjov, men fordi man er afhængig – og det er træls at være afhængig!



Foto: Ole Iversen

- Førhen belønnede jeg mig selv med en kop kaffe og en smøg. Nu får jeg ordnet negle og går en tur mere til frisøren, fortæller Lisa Kilde Kristensen.

Nye vaner

Så da hun hørte om rygestopkurset i Drivhuset, skulle det have en chance.

- Jeg havde selv prøvet at stoppe, men lige så snart kiloene kom på, stoppede jeg igen. Vi startede fire på holdet, til sidst var jeg alene; de andre droppede ud, men jeg

49-årige Lisa Kilde Kristensen har sagt farvel til cigaretterne efter et rygestopkursus på Drivhuset i Thisted. Hun nyder sin nye frihed, men er træt af de ekstra kilo på sidebenene.

var stædig. De første tre måneder brugte jeg plaster og tog et stykke tyggegummi, når trangen til at ryge kom. I dag har jeg ikke trang til at ryge mere – det er mere vanen. Men så har jeg fået nye vaner. Førhen belønnede jeg mig selv med en kop kaffe og en smøg. Nu får jeg får ordnet negle hver fjerde uge og går en tur mere til frisøren.

Rygestopkurset var det skub, Lisa Kilde Kristensen havde brug for, men efterfølgende kunne hun godt have tænkt sig lidt mere støtte.

- Bagefter er man lidt overladt til sig selv. Der sker mange ting med ens krop, når man holder op med at ryge. Det ville have været godt at snakke med nogen om det.

Ud af afhængigheden

I dag nyder Lisa at være fri for cigaretterne.

- Det er en stor fordel ikke at være afhængig. Jeg kan gøre, som jeg har lyst til, køre langt i bil og være til fest, uden at jeg skal ud og ryge. Min kondi er blevet bedre, og jeg kan lugte og smage mere – det kommer hurtigt.

Eneste minus er de ekstra kilo, der er røget på:

- Jeg forsøgte at droppe min medicin (for depression, red.) samtidig med, at jeg stoppede med at ryge. Det gik ikke, så den tager jeg stadig. Jeg har taget 16 kilo på – det er træls. Det vil jeg gerne gøre noget ved. Jeg går tit ind til byen, cykler mere og er blevet bedre til at røre mig.



Jeg synes, det var blevet en pestilens at ryge. Man føler sig udenfor i mange sammenhænge.

Lisa Kilde Kristensen, bruger af Drivhuset i Thisted

SOCIALT UDSATTE VIL GERNE VÆRE RØGFRI

- Mange socialt udsatte vil gerne holde op med at ryge og forsøger også. 40 % har forsøgt at lægge cigaretterne på hylden inden for det sidste år.
- 13 % er lykkedes med at blive røgfri inden for det seneste halve eller hele år.
- 32 % har reduceret deres daglige tobaksforbrug.

Kilde: Christensen, Berit: *Er rygning stadig deres største problem? Røgfrihed for alle*, 2011.



4 trin til tobaksforebyggelse i praksis

Tobaksforebyggelsen skal ud på væresteder og bosteder for socialt udsatte.

Traditionelt set har tobaksforebyggelse mest handlet om rygestopkurser, fx på kommunens sundhedscenter eller på apoteket. Når det gælder de mest udsatte borgere som psykisk syge, misbrugere og hjemløse, giver det god mening at tale rygestop dér, hvor de bor og opholder sig i hverdagen.

Det er tanken bag modellen og undervisnings- og inspirationsmaterialet *De 4 trin*, som Røgfrihed for alle har udviklet.

- På være- og bosteder er borgerne i mange timer sammen med medarbejdere, som er trænet i motivations- og relationsarbejde og i at understøtte andre i livsstilsændringer. Væresteder er i dag ikke bare et sted, man kommer og drikker kaffe, der er også fokus på sundhed og udvikling. Derfor ligger det også lige til højrebent at arbejde med rygestop dér, siger projektmedarbejder Jane

Brinch Niendam fra Røgfrihed for alle. Sammen med projektleder Helle Stuart har hun været primus motor i at udvikle modellen og materialet *De 4 trin*.

Materialet indeholder undervisningsplancher, øvelser og baggrundsmateriale, som rygestoprådgivere kan bruge på møder temadage, kurser o.l. for personale på sociale institutioner.

Fælles platform

Når man skal arbejde med tobaksforebyggelse, er første step at skabe fælles grundlag i personalegruppen, understreger Jane Brinch Niendam.

- Det kræver, at man har fælles viden om rygning og socialt udsatte. At man bliver klar på sine holdninger – og får drøftet dem. Holdninger hænger også sammen med kulturen på stedet.



Hvis tobaksforebyggelse blandt socialt udsatte for alvor skal rykke, skal den ud på væresteder og bosteder, hvor folk er i hverdagen.

Foto: Amadeus



- Det handler om i fællesskab at se på egen praksis, rutiner og rammer lidt udefra. Nogen bliver overraskede over, hvor meget de faktisk understøtter rygeadfærd. De kan godt se, at det, at de fx har givet sig selv opgaven med at henvise værestedets brugere til rygestopcafe, ikke hænger helt godt sammen med, at de samtidig står og ryger sammen med dem ude under halvtaget...

Hav antennerne ude

I dagligdagen skal personalet se, skabe og gribe anledninger til at tale om rygning.

- Medarbejderne skal have antennerne ude og lytte efter 'forandringsudsagn'. Det vil sige udsagn, hvor borgeren giver udtryk for fordele ved forandring – at stoppe med at ryge eller trappe ned. Man ved, at borgere, der ikke har så mange ressourcer, men som har mest brug for hjælp, ikke er så gode til at give udtryk for motivation. Så derfor skal man være særlig opmærksom på dem. Måske spørger de ikke direkte til rygestopcafeen, men spørger,

hvad rådgiveren hedder eller kredser om hende, siger Jane Brinch Niendam.

Flest mulige skal kunne hjælpe

- Målet er at få rygestoprådgiveren til at uddanne andre professionelle til at understøtte udsatte borgere i rygestop og holde fast i det. Og til at understøtte borgerne i at hjælpe hinanden, understreger Jane Brinch Niendam.

- Det handler med andre ord om at få flest mulige af de professionelle, der arbejder med udsatte borgere, til at påtage sig opgaven med at tale om rygning.

De 4 trin er udviklet i forbindelse med to efteruddannelsesforløb for rygestoprådgivere. 30 rygestoprådgivere fra hele landet har været på uddannelse, og mange kommuner har brugt elementer fra modellen på lokale temadage mv.

Kollegerne skal klædes på

.....

HVORDAN KAN DU BRUGE MODELLEN OG MATERIALET DE 4 TRIN I DIT ARBEJDE?

- Det var en rigtig god uddannelse. Jeg var af sted sammen med en kollega, og vi er nu ved at planlægge, hvordan vi vil arbejde med at klæde vores kolleger på, så alle kan tage en snak om tobak. Vi har kontakt med 80-100 borgere, som får bostøtte, og det handler jo om, at vi skal kunne gribe fat i folk, når anledningen er der, fx hvis én sidder og hoster.

Mere om den motiverende samtale

- Der findes faktisk meget lidt materiale om, hvordan man kan tale rygestop med borgere med nedsat funktionsniveau, det har været en spændende og tidskrævende udfordring for os. Vi har bestilt Rygestopguiden (fra Sundhedsstyrelsen og Kræftens Bekæmpelse, red.) til alle vores kolleger. Og vi vil også bruge elementer fra De 4 trin og andet – og tilpasse det, så det kommer til at passe bedst muligt til vores borgergruppe. Fx vil vi gerne gå lidt mere ind i det, der handler om den motiverende samtale, og hvordan man stiller anerkendende spørgsmål. Norddjurs Kommune har udpeget nogle ansatte til at være sundhedsnøglepersoner, de skal også arbejde med rygning.



Hanne Svendsen, socialpædagog, rygestoprådgiver, bofællesskabet Ålunden, Norddjurs Kommune. Har deltaget i uddannelsen Tobaksforebyggelse på sociale institutioner - de 4 trin.

Ledelsen bakker op

- Vores ledelse synes, det er en god ide at arbejde med rygestop, og vi har luftet det på personalemøderne, så der er opbakning. Vi vil sætte tid af på personalemøderne, så vi løbende kan følge op på, hvordan det går, og klæde vores kolleger på, så de føler sig rustet til 'en snak om tobak'.

- Hvis alle kan løfte opgaven, er vi ikke så sårbare ved fx sygdom, og hvis der sker udskiftning af personale. Og jo flere vi er om at løfte opgaven, jo større er chancerne for, at de borgere, der ønsker et rygestop, kan lykkes med det i fremtiden.

Bofællesskabet Ålunden er for mennesker med udviklingshæmning. Nogle har også en sindslidelse.

.....

De 4 trin

De 4 trin er en model for, hvordan sociale institutioner kan gå i gang med at gøre tobaksforebyggelse til en del af det daglige arbejde. Der er tre indledende trin og et samtaleværktøj.



TRIN 1 Fælles grundlag

Skab fælles grundlag i personalegruppen ved at

- etablere fælles vidensgrundlag om socialt udsatte og rygning
- drøfte holdninger
- se på, hvordan pædagogisk praksis, rutiner og fysiske rammer kan understøtte rygestop.



TRIN 2 Spot og skab anledninger

Afdæk, hvilke anledninger der er i det daglige til at tage en snak om rygning. Det kan være faste, tilbagevendende anledninger eller mere spontane anledninger.

Fx: Når man skriver en ny borger ind, når man laver handle- eller opholdsplaner, når man udleverer metadon eller ved sundhedstjek.



TRIN 3 Vurder grundlag for dialog

Tjek, om timingen er o.k. i forhold til rammerne for samtalen, borgeren og medarbejderen:

- Er der tid og ro?
- Er borgeren i stand til at gennemføre en konstruktiv samtale?
- Er medarbejderen selv klar?
- Giver det mening at tale om rygning med borgeren?



TRIN 4 Samtale med borgeren

Her kan man med fordel bruge samtaleteknikken Den motive-rende samtale, som har fokus på at finde ressourcer til forandring og støtte motivationen. Det centrale er at udforske borgerens motivation og vurdere paratheden til rygestop. Det gør man bl.a. ved at tale om fordele og ulemper ved at ryge og ved at afdække ambivalensen: "På den ene side vil jeg gerne stoppe, på den anden side nyder jeg at ryge".

Til hvert trin er der præsentationsplancher (PowerPoint) og værktøjer i form af gør det selv-ark mv., som man kan bruge til at sætte gang i en snak om tobak i personalegruppen.

Hent materialet på www.rogfrihed.dk

DE 4 TRIN OG DE 5 A'ER

De 4 trin er inspireret af modellen de 5 A'er. En international brugt model for, hvordan læger og andet sundhedspersonale systematisk kan tænke tobaksforebyggelse ind i praksis. De 5 A'er står for Ask (spørg til tobaksvaner), Advise (anbefal rygestop), Assess (vurder parathed), Assist (tilbyd hjælp til rygestop) og Arrange (følg op).

Jeg vil gerne holde op med at **ryge, fordi...**

Frygt for at blive syg og dø, økonomi og hensyn til familien. Socialt udsatte har samme motivation for at holde op med at ryge som andre rygere. Vi har besøgt Struer Værkstedet og talt med brugere og medarbejdere der om at lægge cigaretterne på hylden eller trappe ned – og hvad der skal til.

Torben Nielsen, 63 år, formand for brugerrådet

- Jeg meldte mig på rygestopkursus, fordi jeg synes, min rygning var blevet for stor, og jeg ville gerne holde op på grund af sukkersyge. Jeg stoppede nøjagtig den 22.2. – dagen før min fødselsdag.

- Der er meget vane i at ryge. Lige da jeg var stoppet, mødte jeg en kammerat i byen. Han bød mig en cigaret, og jeg havde glemmt, at jeg var holdt op. Jeg tog to hvæs – så smed jeg den ad h ... til. Siden har jeg ikke rørt en smøg. Jeg kan godt stå mellem nogen, der ryger, det rører mig ikke.

- Jeg kan mærke forskel på min vejrtrækning og kondition og på mit humør. I starten kunne jeg godt blive lidt gnaven. Jeg har haft god støtte af personalet her på værkstedet til at klare det. De kommer hen og lægger armen om skulderen på mig: Er der noget, vi skal snakke om? Så slapper jeg af.

- Til rygestopkurset var det godt, at der kom en udefra (rygestoprådgiver fra kommunen, red.) – det gav mere impuls, end hvis det havde været personalet her. Det var rart, at der kom en fremmed, som man også kunne få tillid til. Jeg tror også, det var derfor, jeg holdt op med at ryge.



Foto: Karen Pedersen

Rita Hornstrup, 57 år, køkkenmedarbejder i fleksjob

- Jeg var med tre gange på rygestopkurset. Jeg havde prøvet at stoppe før, men tog 12 kilo på og vejede 110 kilo. Siden har jeg tabt 57 kilo igen.

- Jeg ville gerne stoppe for at spare penge. Jeg kan godt lide at ryge, og synes det er hyggeligt – min mand ryger også. Nu har jeg en el-cigaret i stedet for, jeg skal have noget at lave, noget mellem fingrene.

- Der sker også noget med hjernen, når man skal stoppe med at ryge – jeg tror, det meste er psykisk.

- Efter jeg er stoppet, er jeg begyndt at tænke mere på maden på stedet. Vi laver fx håndmadder i stedet for pizzasnegle og pølsehorn. Og wokgrøde og biksemad med masser af grønsager.



Klaus Neumann, 32 år, bruger

- Vi rygere er jo i mindretal, der bliver set meget ned på rygere i samfundet i dag.

- Rygning er en last, der er svær at komme af med. Jeg begyndte med at ryge, da jeg var 13, det blev en dårlig vane. Begge mine forældre røg også. Jeg ryger mindre, når jeg er her på værkstedet, fordi jeg har noget at beskæftige mig med.

- Jeg meldte mig på rygestopkurset på grund af helbredet – og på grund af penge. For ti år siden roede jeg meget, på eliteplan. Nu er jeg helt smadret, hvis jeg bare skal løbe 500 meter.

- Jeg fulgte kurset fra starten og trappede ned fra 30 til 15 inden for den første måned. Jeg holder det på det niveau. Jeg har brugt både inhalator, tyggegummi og sugetabletter. Det var udmærket, at der kom en udefra (rygestoprådgiver, red.). Hvis vi selv skulle have taget initiativ, var det nok ikke blevet til noget. Det kunne være sundt, hvis der kom en rygekonsulent igen om et års tid for at høre, hvordan det er gået.

- P.t. går jeg til undersøgelser på sygehuset, fordi jeg sover 15-18 timer i døgn. Jeg er spændt på, om de siger, jeg skal holde helt op med at ryge. Det skal ikke være det, der er medvirkende til, at jeg sover så meget.



RYGNING PÅ STRUER VÆRKSTEDET

Struer Værkstedet er et beskyttet beskæftigelsestilbud for mennesker med psykiske handicap. Værkstedet har de seneste år haft fokus på sundhed, herunder rygning.

- Når man begynder at sætte fokus på noget, begynder man også at blive mere bevidst om det, siger leder Lars Dixen.

- Vi har taget det i etaper og strammet vores rygepolitik gradvist. I dag kun må man kun ryge udendørs og i pauserne.

- Og personalet har fået den melding, at hvis nogen vil snakke om rygning, så er det lige så vigtigt som at snakke om sygdom. Det er en opgave, vi ikke bare kan være ligeglade med.



- Hvis der en bruger gerne vil stoppe med at ryge, så er vi forpligtet til at gøre noget ved det, siger Lars Dixen, leder af Struer Værkstedet.

HVORFOR RØGFRI?

Røgfrihed for alle spurgte i 2011 i en spørgeskemaundersøgelse 350 socialt udsatte borgere i 12 kommuner om deres anledning til at blive røgfri eller reducere deres forbrug, og hvad der har hjulpet dem undervejs. Øverst på listen over anledninger er:

- Frygt for at blive syg eller dø 24 %
- Sygdom 21 %
- Økonomi 21 %
- Besøg af rygestoprådgiver og tilbud om rygestoprådgivning 15 %
- Opfordring fra læge 11 %

HVAD HAR HJULPET TIL RYGESTOP ELLER RYGE-REDUKTION?

- Rygestopkursus 13 %
- Rygeforbud eller begrænset mulighed for at ryge på institutionen 11 %
- Nikotinerstatning (plaster mv.), som man selv har købt 9 %
- Støtte fra familie/venner 9 %
- Samtaler med rygestoprådgiver 8 %
- Gratis nikotinerstatning (plaster mv.) 8 %
- Støtte fra medarbejdere på institutionen 7 %
- Støtte fra andre brugere på institutionen 7 %
- Støtte fra læge 4 %

Kilde: Christensen, Berit: *Er rygning stadig deres mindste problem?* Røgfrihed for alle, 2011.

Viden flytter holdninger





Mange medarbejdere har ændret holdning til det at arbejde med tobaksforebyggelse blandt socialt udsatte i de tre år, Røgfrihed for alle har eksisteret. Øget opmærksomhed om socialt udsattes ønsker og evner samt kurser og temadage med ny viden har gjort en forskel.

Rygning er brugernes mindste problem, og de har hverken lyst eller ressourcer til at kvitte smøgerne. Sådan har holdningen været i årevis blandt mange ledere, medarbejdere og frivillige på landets være- og aktivitetssteder o.l. for socialt udsatte mennesker. Men så entydigt er billedet langt fra længere. 73 procent af medarbejderne taler i dag mere om røgfrihed end tidligere og synes, det er vigtigt at arbejde med tobaksforebyggelse. Og næsten halvdelen gør noget for at hjælpe brugerne til rygestop eller rygereduktion.

Hvorfor fokus på holdninger?

Arbejdet med holdninger blandt personale har været centralt i Røgfrihed for alle. Holdninger om, at det er synd for brugerne, at de skal stoppe med at ryge, og at de i øvrigt hverken kan eller vil, kan være en barriere for at spørge til brugernes rygevaner og henvise til rådgivning om rygestop. Hvis medarbejderen selv ryger, kan det yderligere betyde manglende motivation til at arbejde med tobaksforebyggelse.

Forholdsvis mange af dem, der arbejder med socialt udsatte borgere, ryger selv. Og mange synes, at en kop kaffe og en smøg er med til at bryde isen og skabe en god kontakt med borgeren.

Holdninger styrer praksis. Derfor giver det god mening at arbejde med holdninger.

Viden frem for myter

Røgfrihed for alle har i to omgange spurgt ledere, medarbejdere og brugere om deres holdninger til rygning og socialt udsatte. Første gang var i 2010 med undersøgelsen *Rygning er deres mindste problem?*, som var baseret på spørgeskemabesvarelser fra ca. 1000 personer i Røgfrihed for alles 12 modelkommuner. Undersøgelsen var den første af sin art i Danmark, og den bekræftede i store træk resultater fra lignende undersøgelser i USA.

Undersøgelsen viste, at socialt udsatte – stort set på linje med andre rygere – ønsker at kvitte smøgerne og gerne vil have hjælp til det. Men at medarbejderne ikke i samme omfang tror, at brugerne ønsker – og kan – blive røgfri. Hver fjerde af de godt 600 brugere i undersøgelsen mente, at brugerne (set som gruppe) var i stand til at holde op med at ryge, men kun hver sjette af medarbejderne troede på brugernes evne til at gennemføre et rygestop.

AHA!

For mange medarbejdere var det lidt af en øjenåbner, at den største udfordring i arbejdet med tobaksforebyggelse var deres egne forestillinger om borgernes ønsker og formåen. Det har ført til øget refleksion og ændret praksis flere steder. Og til holdningsændring, ser det ud til. I dag mener hver tredje medarbejder, at brugerne

ønsker at blive røgfri – og at de er i stand til at blive det. Det viser den anden holdningsundersøgelse fra 2011 *Er rygning stadig deres mindste problem?* Her har ca. 700 ledere, medarbejdere og brugere givet deres mening til kende.

Holdningsundersøgelserne har både bidraget med ny viden om holdninger til rygning og socialt udsatte og spillet en rolle i sig selv. Det at skulle udfylde spørgeskemaet har været med til at sætte diskussioner i gang om rygning og røgfrihed blandt brugere og personale på sociale institutioner.

Lidt viden gør en stor forskel

Også den viden, medarbejderne har fået på kurser og på landdækkende og kommunale temadage, spiller ind på deres holdninger, viser den nyeste holdningsundersøgelse. Temadagene har fx givet faktisk viden om rygning og psykisk sygdom, om hvordan man skaber anledninger til at tage en snak om tobak, og om den motiverende samtale.

Omtrent halvdelen af lederne og medarbejderne giver udtryk for, at de ved at deltage i arrangementer har fået viden om socialt udsattes rygevaner, holdninger, rygning og helbred. En tredjedel siger, at de har fået aflivet myter om socialt udsatte og rygning.

Jo flere arrangementer medarbejderne deltager i, jo større bliver deres viden, hvilket påvirker deres holdning-

ger. Viden forplanter sig nemlig i deres vilje, motivation og kompetencer til at yde hjælp til brugerne i et eventuelt rygestop.

Undersøgelsen viser også, at der ikke nødvendigvis skal et langt uddannelsesforløb til, en enkelt temadag kan være med til at ændre holdninger.

Det virker

Der er stadig udfordringer i arbejdet med holdninger – især blandt den del af personalet, som selv ryger. Men erfaringerne fra Røgfrihed for alle er, at man med en målrettet indsats kan påvirke holdninger. Og der er al mulig grund til at fortsætte arbejdet og holde fast i 'landvindingerne'. Der er fortsat mange kommuner, hvor den vigtige viden om rygning og socialt udsatte endnu ikke er sat i spil.

DILEMMAER PÅ SPIL

Forsvinder brugerne, hvis værestedet bliver røgfrit? Spænder det ben for det pædagogiske arbejde, hvis medarbejderne ikke må ryge sammen med borgerne? Med spillet Inklusia kan personalegruppen blive udfordret på etik og værdier i det pædagogiske arbejde. Og trænet i at afdække og håndtere etiske dilemmaer.

Inklusia er udviklet i samarbejde med socialpædagoger og ledere fra tilbud til mennesker med udviklingshæmning, men det kan bruges i mange sammenhænge.

Spillet består af en spilleplade, værdikort, dilemmakort og spilleregler. Projekt Røgfrie Væresteder har udviklet 4 dilemmakort som særligt handler om rygning og socialt udsatte.

Læs mere på www.inklusia.dk og på www.rogfrihed.dk (under materialer) – her kan du også hente dilemmakortene.

DET MENER MEDARBEJDERNE OM SOCIALT UDSATTE OG RYGNING

Røgfrihed for alle har gennemført to spørgeskemaundersøgelser i hhv. 2010 og 2011. Begge gange blev ledere og medarbejdere bedt om at besvare en række 'holdnings-spørgsmål' om socialt udsatte og rygning.

Rapporten fra den nyeste undersøgelse har særligt fokus på, om medarbejderne har ændret holdninger siden sidst. Medarbejderne har især hørt budskabet om, at brugerne vil og kan holde op med at ryge:

- 30 % (mod 20 % før) mener, at brugerne ønsker at holde op.
- 34 % (mod 19 % før) mener, at brugerne er i stand til at holde op.

HOLDNINGSUNDERSØGELSERNE

Christensen, Berit: *Rygnings er deres mindste problem? En undersøgelse om holdninger til socialt udsatte og rygning, Røgfrihed for alle, 2010.*

Christensen, Berit: *Er rygning stadig deres mindste problem? Undersøgelse blandt fagprofessionelle af holdningsændring til socialt udsatte og tobaksforebyggelse, Røgfrihed for alle, 2011.*

Lotte Mose, leder af Huset, værested for sindslidende, Struer

Vi har pligt til at informere og vejlede

- Det giver jo ikke mening, at vi hjælper folk med at komme sig efter skizofreni eller mani-depressivitet, at vi snakker om at spise sundt og motionere, hvis de bliver syge og dør af de somatiske sygdomme, der følger med rygningen.

- Vi skal bryde den antagelse, at 'røgen er deres mindste problem'. Røgfrihed for alles undersøgelse viser, at psykisk syge gerne vil holde op med at ryge, og at de i højere grad end medarbejderne tror på, at de kan. Det er tankevækkende. Jeg mener, vi er forpligtet til at informere og vejlede.

- Vi er blevet klogere undervejs. I Huset skal man udenfor, hvis man skal ryge, og personalet må ikke ryge sammen med brugerne, det er dårlig signalværdi. Det skal ikke være rygningen, vi skal være sammen om og hygge os med. De fleste ryger da også mindre i dag, fordi de skal forlade fællesskabet for at gå ud og ryge.



Foto: Karen Pedersen



Foto: Erik Schultz

Kirsten Aastrup, rygestoprådgiver, Herning Kommune

Socialt udsatte skal have samme tilbud som andre

- Der er mange myter om rygestop. Ikke mindst når det gælder psykisk syge, misbrugere og socialt udsatte, som traditionelt har et stort cigaretforbrug: *Det at ryge er da deres mindste problem*, lyder det ofte. *Ja, svarer jeg, men hvorfor så ikke gøre noget ved det?*

- Det er vigtigt, at socialt udsatte får tilbud om rygestop – ligesom alle andre borgere. Og her må personalet mere på banen. Det gælder lærere, socialpædagoger, omsorgshjælpere, frivillige og hvem der ellers befinder sig omkring brugerne på værestedet eller i dagtilbuddet.

Hans Christian Langpap, souschef, socialpsykiatrien, Fredericia Kommune

Læg fordommene på hylden

- Jeg synes, man skal være meget opmærksom på de fordomme, der er omkring de mennesker, vi har med at gøre, og rygning. Jeg har selv arbejdet meget i praksis. For 15 år siden var jeg på en lukket afdeling, hvor man pludselig sagde, at nu skulle rygning være forbudt. Jeg var sikker på, der blev oprør! Men det skete ikke.

- I dag er tiden til at arbejde med rygning meget mere moden. De mennesker, vi arbejder med, lever ikke i en osteklokke. De hører lige så meget som andre om, hvad der sker ude i verden. Og rygning er altså bare i spil.

- Vi har alle tiders chance lige nu. Så jeg tænker, at man skal prøve at lægge fordommene på hylden og parkere de holdninger, man har til, hvad brugerne tænker og er motiverede for. Så tror jeg, man vil opleve noget andet, end man måske forventede.



Foto: Erik Schultz

Rådgivning i øjenhøjde



Marianne Viskum er opsøgende rygestop-rådgiver i Bazar Vest lidt uden for Aarhus. Hver tirsdag og onsdag går hun rundt i bazaren og taler med folk. Ofte har hun kulitemåleren med – den er som regel god til at sætte gang i snakken.

- Hej, hvordan går det - er du holdt op med at ryge? Marianne Viskum falder i snak med mange, både unge og ældre, på sin runde. 98 procent af 'kunderne' er mænd.

Suleiman på 17 vil gerne stoppe med at ryge, men det er svært, når resten af familien derhjemme også ryger, synes han.



Ali Abdullatif (tv.) har skåret ned fra 15 til fire cigaretter om dagen. Hvad siger mon kullitemåleren i dag?



- Når de kommer til mig og gerne vil holde op med at ryge, spørger jeg også altid til hash. Her er det normalt at ryge hash, så de unge glemmer lidt, at det ikke er normen. Det tager vi en snak om. Jeg fortæller fx, at det er dårligt for hjernen og for deres uddannelse, at de ryger så meget hash. Mange hænger ud her med venner, som også ryger. Hvis de skal stoppe med at ryge, er de nødt til at lade være med at komme her i en tid. Det er et langt sejt træk at motivere til rygestop, og ofte skal der mange små skub til.

Rådgivning via tolk

Inde i den store grønthal bugner butikkerne af vitaminer til øjet og maven. På væggen bag disken hos Ali Kilic i Bazar frugt og grønt hænger der et skilt med "rygning forbudt".

- Marianne har hjulpet med skiltet. Det hjælper rigtig meget. Før stod folk her og røg, nu går de ud, så jeg er rigtig glad, siger Ali.

I forretningen lidt længere henne har hans navnebror Ali Abdullatif travlt med at ekspedere dagens første kunder. Han er ved at trappe ned på smøgerne, så Marianne Viskum stikker hovedet forbi for at høre, hvordan det går med det, og om Ali vil have målt sin kulilte i blodet.

Mens de snakker, slutter to yngre mænd sig til.

Den ene har store problemer. Hans kone er gravid, og hun siger, det er farligt at ryge?

Den anden vil gerne stoppe, men synes det er svært, fordi han hele tiden får tilbudt cigaretter fra andre. Mændene taler ikke ret meget dansk, så Ali tolker fra arabisk:

- ... Han er meget træt, han er stoppet for fire dage siden.

Marianne Viskum lytter: - Når man holder op med at ryge, falder man ofte ned i et hul, forklarer hun og former en fordybning med hænderne. - Men man kommer op igen, så du skal ikke opgive, bare bliv ved.

De aftaler, at manden skal komme forbi kontoret senere, så de kan tale videre om en rygestopplan. Marianne Viskum fisker en inhalator frem fra tasken, hvor hun har et lille lager af prøver på nikotinerstatning: Prøv den her - kender du den?

Cigaretter med magt

Ali Abdullatif har meget på hjerte: - Cigaretterne har stor magt. Før var folk ligeglade, i dag er der mange, der gerne vil stoppe med at ryge. Hvis Marianne bare står her i 15 minutter, så kommer de. Mange har brug for hjælp, men de mangler støtte. Mange er fattige og det, hun har med (nikotinerstatningsprodukter, red.), er dyrt, siger Ali, som selv er godt i gang med at skære ned på sit cigaretforbrug.

Klokken er lidt i 10, og Bazar Vest er så småt ved at vågne. De handlende gør klar til dagens rykind. Marianne Viskum hilser på frisøren, drejer ned af det, der før i tiden gik under navnet *Pusherstreet*, og skyder lågen ind til sit lille kontor op. To lænestole inviterer til snak om tobak, og stigereolen bugner af rygestopbrochurer på alskens sprog.

Marianne Viskum er sundhedsformidler i Århus Kommune. To dage om ugen laver hun opsøgende rygestoprådgivning i Bazar Vest. Hendes 'kunder' er de ansatte i bazaren og dem, der bare hænger ud her om dagen. Det er der en del både unge og ældre mænd, der gør.

Normalt at ryge hash

Som sædvanlig begynder Marianne Viskum dagen med en tur rundt i bazarens små gader.

- Det kan være svært at lave aftaler her. Til gengæld møder jeg folk igen og igen, og jeg har mobilnummeret på dem, jeg har i rådgivning, så jeg kan ringe til dem, fortæller hun.

Overalt bliver hun mødt med "hej" og "dav" og små snakke. Det er tydeligt, at hun er et kendt ansigt.

- Hun er den bedste kvinde her i bazaren. Hun har fået mig til at stoppe med hash ... eller jeg har trappet det lidt ned. Vi snakker tit, fortæller 24-årige Ahmed Khalid.

Hash fylder meget hos de helt unge, forklarer Marianne Viskum:



- Jeg har lavet en aftale med mig selv. Jeg stopper ikke med at ryge, men har skåret ned fra 15 til fire. Jeg har fire cigaretter med i lommen, og de skal vare hele dagen. Jeg gemmer to til i aften, så jeg går seks timer uden at ryge, fortæller han, inden han løber til kassen for at ekspedere.

Der er rift om rygestoprådgiveren denne formiddag. Adskillige gange stopper Marianne Viskum op og får en snak med folk

- Helbredet fylder meget. Der er begyndt at komme meget information om rygning og skadevirkninger på de udenlandske tv-kanaler, og det hjælper også mit arbejde på vej, fortæller hun.

Den pædagogiske tilgang her i basaren er ofte lidt anderledes end i mere traditionel rygestoprådgivning:

- Folk er ikke til de store snakke om forandringscirkel osv. Jeg giver ofte lidt nikotinerstatning. Jo dårligere sproget er, jo mere konkret er jeg: En prop (til inhalator, red.) svarer til tre cigaretter, prøv det.

Dagens kuliltetal

Kuliltemåleren er flad og skal have nye batterier. Da det er fikset, går turen videre.

- Som regel vil folk gerne have målt deres kulilte – det sætter også gang i mange snakke, fortæller Marianne Viskum.

17-årige Suleiman, som er i praktik hos sin onkel i Bazar Slagter er frisk med det samme.

- Tag en dyb indånding. Luften skal være i lungerne i 15 sekunder. Når måleren står på 0, så blæser du i papstykket – sådan stiiiiille og roligt, instruerer Marianne, mens Suleimans kolleger bag slagterdisken nysgerrigt ser til.

7-8-9 ... tallet på displayet kravler op på 10.

- Den skal ligge på 0, så jeg kan se du ryger, forklarer Marianne.



Etniske mænd kan være svære at få fat på – og rygestoprådgivning kan være svært at 'sælge'. Hvis man kan få det til at ske et sted som her, tror jeg på, at det kan brede sig.

Marianne Viskum, rygestoprådgiver

Suleiman ser skeptisk ud: - Det var lidt et chok, det havde jeg ikke tænkt. Jeg ryger 10 om dagen. Jeg har røget i to år snart, og jeg ved godt, at det er usundt, og hvad der sker med kroppen, når man ryger – hvor klatmt det er. Jeg vil gerne stoppe, men har ikke rigtig opbakning hjemme, min mor og to store brødre ryger. Det er noget lort, siger han og tilføjer: - Hvis de bare sætter prisen op, så kan jeg godt holde op.

ETNISKE MINORITETER OG RYGEVANER

- 33-40 % af indvandrere fra Ex-Jugoslavien, Libanon/Palæstina og Tyrkiet ryger hver dag, sammenlignet med 25 % blandt etniske danskere (tal fra 2008).
- Blandt de 18-39-årige ryger 43 % efterkommere dagligt mod 21 % blandt etniske danskere.
- I alle etniske grupper er der flere mænd end kvinder, der ryger dagligt
- Mere end halvdelen af rygerne i alle etniske grupper ønsker at holde op med at ryge.

Tallene stammer fra rapporten Etniske minoriteters sundhed. Rapporten beskriver sundhed og sygelighed blandt indvandrere fra Ex-jugoslavien, Irak, Iran, Libanon/Palæstina, Pakistan, Somalia og Tyrkiet samt efterkommere af pakistanske og tyrkiske indvandrere.

Kilde:
Singhammer, John: *Etniske minoriteters sundhed*, Center for Folkesundhed, Region Midtjylland, 2008.

Marianne Viskum får en snak med Suleimans onkel og de andre ansatte, og inden hun går videre, skal Suleiman lige prøve kuliltemåleren igen. Taler den virkelig sandt? Jo, den er god nok. 10 igen.

Somalierne er mest udsatte

Ud over de danske handlende er der stort set kun udenlandske mænd i bazaren her til formiddag. 98 procent af dem, Marianne rådgiver, er da også mænd.

- Ikke alle er socialt udsatte, men mange af de handlende har fx svært ved at benytte andre sundhedstilbud, fordi de arbejder mange timer hver dag. Så indimellem måler jeg også blodtryk, blodsukker og lungefunktioner.

De mest udsatte rygestoprådgiveren er i kontakt med, er somaliske mænd, som har et misbrug.

- Det er dem, det går dårligst. Konen gider ikke have dem hjemme, så de hænger ud her, tygger kat, kigger ind til mig og får en snak om rygning. Her samarbejder jeg også med misbrugskonsulenten fra kommunens misbrugscenter, som er i bazaren en dag om ugen, fortæller hun.

Marianne Viskums rådgivning er altid individuel.

- Efterhånden som folk lærer mig at kende, bliver jeg involveret i andre ting i deres liv. Det giver god mening at være der, hvor folk er, og at have en lidt bredere tilgang til sundhed. Etniske mænd kan være svære at få fat på – og rygestoprådgivning kan være svært at 'sælge'. Hvis man kan få det til at ske et sted som her, tror jeg på, at det kan brede sig.

Når bostøttemedarbejderne i Aalborg Kommune kommer ud i sindslidende borgeres hjem, er en snak om tobak en helt naturlig del af kontakten.

Snak om tobak er sat i system

Hvad betyder rygning i dit liv? Hvad ville du savne, hvis du holdt op? Og hvad ville du vinde? Det er nogle af de spørgsmål, som bostøttemedarbejderne i Aalborg Kommune har med i en samtaleguide, når de kommer ud hos en ny sindslidende borger, som er ryger.

Alle borgere, der får bostøtte, får sendt en pjece fra kommunen. Den fortæller om kommunens rygepolitik, som siger, at medarbejderne ikke må arbejde i borgerens hjem, mens han eller hun ryger. Og den fortæller, at kommunen gerne vil støtte borgeren i at begrænse rygningen.

Sådan er det bare

- Med pjecen – og samtaleguiden – gør vi det tydeligt, at det ikke er den enkelte medarbejders ansvar at tage snakken om rygning. Der er ikke mig, der er sart. Sådan er reglerne bare. Og så skal vi sammen finde ud af, hvordan Søren kan lade være med at ryge, mens bostøttemedarbejderen er der – måske kan han gå ud på altanen eller de kan gå en tur sammen, siger bostøttemedarbejder og rygestoprådgiver Tove Hejlesen.

Sammen med sin kollega Karen Høeg har hun, som led i kommunens projekt Reduktion af rygning i brugerhjem, haft til opgave at klæde de ca. 100 bostøttemedarbejdere på til at tale om røg og rygevaner. Det er bl.a. sket på fælles temadage.

Stor lettelse i arbejdet

- I starten var der noget modstand mod rygepolitikken. Givetvis fordi nogle af medarbejderne selv ryger. Ofte synes vi, at borgerne "har nok i deres sindslidelse, hvorfor skal de også belemres med, at de ikke må ryge?" Men vi har fået mest ros for at tage fat i det, fortæller Tove Hejlesen.

Rygereglerne er også blevet forbavsende pænt modtaget hjemme i stuerne.

- Vi troede, vi kom og trak noget ned over hovedet på folk, men mange synes, det er rimeligt nok, at de ikke må ryge, mens vi er på arbejde. Og de fleste kan lade være, når vi bare snakker om det.

I dag er det helt naturligt, at man ikke ryger, når vi er der – det er en stor lettelse i vores arbejde.



Illustration: Lars Andersen

Fra 60 til 30 om dagen

Som et led i projekt Reduktion af rygning i brugerhjem fik de borgere, som ønskede at trappe ned på smøgerne, tilbud om nikotinerstatning og om at komme på et særligt tilrettelagt rygestopkursus målrettet sindslidende borgere. Det var der 29, der tog imod sidste år.

- Fire ud af ti forbedrede deres sundhed enten ved at stoppe med at ryge eller ved at reducere, fortæller Tove Hejlesen.

- Nogle har skåret ned fra 60 til 30 om dagen. Og nogle har fået andre vaner i stedet for at kaffekop og askebæger står sammen på sofabordet, så står askebægeret måske i køkkenet, så man bliver lidt mere bevidst om, hvornår man ryger.

- De særlige rygestopkurser blev desværre lukket ned ved årsskiftet, nu må vi henvise til de almindelige rygestopkurser på sundhedscentret.



"Det var
rart at blive
ringet op"

Illustration: Colourbox

Mange psykisk syge har ikke overskud til selv at opsøge rygestoprådgivning, fx på apoteket. For dem kan telefonrådgivning være et godt alternativ.

Røgfrihed for alle har i samarbejde med den landsdækkende telefonrådgivning STOPLINIEN afprøvet et tilbud om proaktiv telefonrådgivning til socialt udsatte. Det vil sige rådgivning, hvor en rådgiver fra STOPLINIEN ringer borgeren op på aftalte tidspunkter over nogle uger.

Erfaringer fra udlandet viser, at telefonrådgivning kan være en effektiv metode, især for mennesker med sindslidelse.

- Det er vigtigt at have en bred palet af tilbud, det er forskelligt, hvad der appellerer til folk. Hvis man er sindslidende og fx har en social fobi, vil man ikke møde op på et rygestopkursus, siger Lene Krusaa, daglig leder af STOPLINIEN.

Støtte til forandring

Godt 50 psykisk syge eller sårbare borgere har sagt ja tak til tilbuddet.

- Mange *vil* gerne holde op med at ryge, men de har så mange ting at slås med, at det er ikke løst ved at snakke nogle få gange. De 'flytter sig langsomt'. Og på grund af deres sygdom går det meget op og ned. Der skal mange forsøg til.

- Ved den første samtale laver vi en aftale om ca. otte samtaler, og hvis der er fremgang i rygestoppet, kan vi udvide det. Men det er vigtigt, at borgeren også selv tager ansvar, understreger Lene Krusaa.

Det var rart at blive ringet op, at det ikke var mig selv, der skulle ringe. Der var nogen, der ringede og spurgte, hvordan det var gået i de sidste 14 dage. Man blev holdt fast i stedet for, at man skulle søge hjælp.

I samtalerne er det rådgiverens opgave at støtte og motivere.

- Mange er ensomme og har ikke så meget netværk at trække på, når de skal lave en forandring, som et rygestop er. Og ofte er de mennesker, de møder i deres hverdag, selv rygere. Derfor har de brug for at finde støtte til rygestop hos andre, og her kan rådgiverne være en hjælp, siger Lene Krusaa.

- Mange gange handler samtalerne også om at sætte noget andet i stedet for rygningen – at få hænderne til at gøre noget andet. Jeg talte fx med en, som fortalte, at

hun malede og strikkede en del, og når hun var optaget af det, kunne hun ikke ryge.

Hvad med medicinen?

Rådgiverne spørger ikke til diagnoser, men næsten alle kommer selv ind på at tale om sygdom, fortæller Lene Krusaa.

- Vi ved, at psykisk syge ofte skal have justeret deres medicin, når de stopper med at ryge. Så vi anbefaler altid, at de henvender sig til lægen, når de går i gang med et rygestop. Desværre oplever vi, at lægen nogle gange giver folk besked om, at det ikke er nødvendigt at ændre på medicinen, eller at de slet ikke bør holde op med at ryge. Det betyder, at vi kan komme til at bringe folk i et dilemma.

Det er helt klart samtalerne, der har motiveret mig. I de to uger, de ikke ringede, mistede jeg modet ... det er mig selv, der har arbejdet mest. De fik mig til at holde fast og mindede mig om, hvad jeg havde lovet mig selv.

Som et led i projektet er STOPLINIENs rådgivere blevet opkvalificeret gennem et uddannelsesforløb, og der har været tilknyttet en psykiater. Psykiateren har ydet sparring til rådgiverne og har givet borgerne mulighed for at få en *second opinion*.

- Det er vigtigt, at vi holder os til det, vi er gode til. Og ikke begynder at gå ind i alle mulige andre problemer. Mange af dem, der ringer, har rigtig mange problemer, og rådgiverne lægger øre til mange voldsomme historier, fortæller Lene Krusaa og uddyber:

- Her skal vi være professionelle og kunne sige: "Jeg kan høre, du mange svære ting at slås med i dit liv. Det kan jeg desværre ikke hjælpe dig med. Jeg kan hjælpe dig med at ændre dine rygevaner".

Små succeser

Målet med modelprojektet var at afprøve telefonrådgivning som metode til psykisk sårbare mennesker. Langtfra alle er blevet røgfri, men for mange har det alligevel været en succes.

Vi talte om afhængighed og også om det med, at hvis jeg faldt i, hvad jeg så kunne gøre, at det ikke var et tilbagefald, men op på hesten igen. Der følte jeg, at han støttede mig meget. Han sagde ikke, det var et nederlag. Han var meget bedre til at motivere (end rådgiver på tidligere kursus, red.).

Lene Krusaa: - Mange har sat sig et mål om at trappe ned – og er lykkedes med det. Nogle har været røgfri i en periode og er begyndt at ryge igen.

- Alene det at opleve, at man kan holde sig røgfri i fx tre uger er en succes. Man kan høre folk vokse i telefonen, når de fortæller om det: "Selvom jeg har en depression, så kan jeg godt – og når jeg kommer ind i en god periode, så kan jeg igen." Den oplevelse kan man ikke tage fra dem.

Citaterne er fra borgere, der er blevet interviewet som led i evalueringen af modelprojektet.

LEV LIVET UDEN FILTER

- Fire kommuner: Struer, Haderslev, Gladsaxe og København har deltaget i modelprojektet om proaktiv telefonrådgivning, kaldet Lev livet uden filter.
- Borgerne fik tilbuddet via væresteder og bosteder og sagde ja til at blive ringet op ved at sende et postkort retur til STOPLINIEN.
- Godt 50 psykisk syge eller sårbare borgere har deltaget i et rådgivningsforløb. Langt de fleste var fra København.



STOPLINIEN

Hos STOPLINIEN kan man få gratis hjælp til rygestop. Kommuner kan mod betaling henvise borgere med sindslidelse til et forløb med rygestoprådgivning. Borgerne bliver så ringet op af en rådgiver efter aftale. fx otte gange.

Læs mere på www.stoplinien.dk



Gratis rådgivning **80 31 31 31**

REKRUTTERING TIL TELEFONRÅDGIVNING

Røgfrihed for alle har udarbejdet et koncept for, hvordan kommuner systematisk kan opsøge sociale institutioner og via dem rekruttere borgere til telefonrådgivning fra STOPLINIEN.

Hent konceptet på www.rogfrihed.dk

Psykiatere mangler viden om rygestop

Psykiatrien burde være mere fremme i skoene, når det gælder rygestoprådgivning til psykisk syge, mener overlæge og tobaksforsker Charlotta Pisinger. Mange læger og psykiatere har forældet viden på området, siger hun.

Psykisk syge mennesker har lige så stort ønske om at holde op med at ryge som psykisk raske. Men de har større behov for støtte, og den får de alt for sjældent. Desværre er der mange læger og psykiatere, som ikke har interesse for rygestop, eller som har forældet viden, så de direkte fraråder patienterne at stoppe med at ryge.

Det siger Charlotta Pisinger, forskningsoverlæge, ph.d. ved Forskningscenter for Forebyggelse og Sundhed på Glostrup Hospital. I sit arbejde støder hun ofte på myter og uvidenhed eller 'forældet viden', som hun kalder det.

- Mange læger frygter, at sygdommen forværres, hvis en psykisk syg stopper med at ryge, og de synes ikke man skal 'belemre' patienterne med rygestop. Ekstra slemt er det i psykiatrien, hvor også mange blandt personalet ryger. Rygere fortrænger, at det er farligt at ryge.

- Jeg hører tit fra patienter: 'Min psykiater fraråder mig at stoppe med at ryge'. Det er misforstået omsorg og manglende viden, hvis man er bange for, at et rygestop forværrer den psykiske sygdom.





Man bliver ikke psykisk syg af rygestop

I flere store undersøgelser har man fulgt skizofrene og depressive efter rygestop. Hos de allerfleste ændrede symptomerne på og sværhedsgraden af deres psykiske sygdom sig ikke, når de holdt op med at ryge. Hos nogle skizofrene så man direkte en forbedring af symptomerne. I få tilfælde fandt man, at de depressive symptomer blussede op hos personer med en tidligere depression.

- Man skal ikke være bange for, at man bliver mere psykisk syg af at stoppe med at ryge. Der er en ubehagelig fase, man skal igennem – det er der for de fleste, som stopper. Næsten alle oplever abstinenser. Man bliver nedtrykt og irriteret, fordi hjernens følelse af velvære i høj grad har været 'styret' af nikotinen i stedet for af de naturlige stoffer dopamin og serotonin. Når nikotinen forsvinder, skal hjernen selv regulere frigivelsen af de stoffer,



Jeg hører tit fra patienter: 'Min psykiater fraråder mig at stoppe med at ryge'. Det er misforstået omsorg og manglende viden, hvis man er bange for, at et rygestop forværrer den psykiske sygdom.

Charlotta Pisinger, forskningsoverlæge

og det kan tage uger eller måneder at normalisere det. Derfor er man mere psykisk labil i en periode, og det kan selvfølgelig være skræmmende, hvis man i forvejen er psykisk ustabil, siger Charlotta Pisinger.

Som at tisse i bukserne

Mange psykisk syge bruger cigaretter som en slags selvmedicinering, til at dulme nerver og dæmpe angst, stress og nedtrykthed. Umiddelbart bliver man også bedre til at koncentrere sig, når man ryger – fordi de kognitive funktioner øges.

- Det uheldige er, at det er som at tisse i bukserne. Den lindrende effekt er ganske kortvarig. Den langvarige effekt af tobak er modsat, både for rygere og dem, der udsættes for røg. Man får svækket de kognitive funktioner, og man har højere stress-niveau. Rygning roder ved hjernen både hos psykisk raske og psykisk syge. Det, der gør det svært at stoppe med at ryge, er, at man skal have overskud til at tænke langsigtet, siger Charlotta Pisinger.

Men med den rette støtte kombineret med rygestop-medicin kan det sagtens lade sig gøre at gennemføre et rygestop, understreger hun. Selv mennesker med alvorlig psykisk sygdom kan blive helt røgfri.

Medicinen skal ofte justeres

Mennesker i behandling med antipsykotisk medicin (fx Saroten, Anafranil og Leponex) skal ofte have justeret deres medicin, når de stopper med at ryge. Charlotta Pisinger forklarer hvorfor:

- Rygning øger den hastighed, hvormed nogle slags psykofarmaka nedbrydes i kroppen. Derfor har psykisk syge rygere behov for højere doser medicin end psykisk syge ikke-rygere. Når man stopper med at ryge, kan man få symptomer på overdosering af medicinen. Derfor skal lægen sørge for at sætte medicindosis ned efter rygestop, hvis niveauet i blodet er blevet for højt. Det er vigtigt også selv at være opmærksom på det, når man holder op, for desværre er der mange læger, der ikke ved det.

Psykiatrien halter bagefter

Generelt halter psykiatrien bagud med rygestoprådgivning og røgfri rammer, mener Charlotta Pisinger:

- Når det gælder røgfri afdelinger, er psykiatrien mange steder 20-30 år bagud for sundhedsvæsenet i øvrigt. Allerede for 30 år siden begyndte man at lave røgfri psykiatriske afdelinger i USA. Dengang betragtede man det som det rene vanvid herhjemme.

I USA så man den kraftigste negative reaktion, før man indførte rygeforbud på afdelingerne.

- Personalet mente, det var uladsiggørligt, men det er gået forrygende langt de fleste steder. Der er ikke registreret flere aggressioner, mere vold eller tvang, og der er ikke flere udskrivninger før tid. En positiv sidegevinst er, at der mere ro om natten, og at patienterne er nemmere at aktivere med aktiviteter om dagen, som ikke længere er fyldt med at ryge, fortæller Charlotta Pisinger og fortsætter:

- I Danmark er der lang vej, både når det gælder holdninger og viden. Bare det, at mange psykiatere ikke tror, at psykisk syge vil holde op med at ryge. Og at patienterne derfor ikke får opfordringen og tilbuddet om støtte. Adskillige undersøgelser viser, at selv meget udsatte, psykisk syge, som fx også er hjemløse, har lige så stort ønske som andre om rygestop. Men de skal have mere støtte end andre.

- Der er et himmelråbende behov for at udvikle rygestoptilbud til psykisk syge. De har ikke overskud til selv at rende rundt og søge hjælp. Og for mange er det svært at være på rygestophold. Her synes jeg også, kommunerne har sovet i timen. Det er meget få steder, man har skræddersyede tilbud til psykisk syge.



Der er et himmelråbende behov for at udvikle rygestoptilbud til psykisk syge. De har ikke overskud til selv at rende rundt og søge hjælp. Og for mange er det svært at være på rygestophold. Her synes jeg også, kommunerne har sovet i timen.

Charlotta Pisinger, forskningsoverlæge

3 spørgsmål til Charlotta Pisinger

Charlotta Pisinger,
forskningsoverlæge.



Hvad kan man anbefale til psykisk syge, som gerne vil stoppe med at ryge?

- Det er dokumenteret, at psykosocial støtte kombineret med rygestopmedicin virker. God rygestoprådgivning er essentiel. Det kan være individuelt eller i grupper med andre psykisk syge, der er i en stabil fase. Der er ikke så meget viden om, hvad der er bedst – det er forskelligt, hvad folk foretrækker. Nogle er enormt glade for at være i en gruppe med andre i samme båd. Andre finder det grænseoverskridende at 'udlevere' sig selv i en gruppe.

- Det er vigtigt, at tilbuddet har en vis intensitet, at rådgivningen fx foregår over seks gange, hvor man kan tale om, hvad der sker i kroppen, når man stopper med at ryge, og spørge ind til bekymringerne ved et rygestop. Psykisk syge er ikke tjent med bare at få langet en pakke tyggegummi over skranken på apoteket.

Hvordan bruger man bedst nikotinerstatning?

- Jeg anbefaler altid at lægge bund med plaster. Ét plaster svarer til 20 cigaretter, så hvis man ryger 40 om dagen, så på med to plastre. Derudover skal man bruge et andet nikotinpræparat, fx tyggegummi eller inhalator, når trangen melder sig – og også gerne forebyggende, fx inden aftensmaden, så receptorerne i hjernen er mættede.

- De fleste er underdoserede med nikotinerstatning, og når man ikke mærker nogen effekt, så stopper man med at bruge medicinen. Det svarer til, at man tager en hovedpinepille, hvis man har brækket et ben. Man skal dosere, så det passer.

Kan psykisk syge også have gavn af de rygestoppiller, man kan få på recept?

- Både psykisk syge og psykisk raske kan have god gavn af rygestopmedicin på recept. Der findes to slags piller, som lægen kan udskrive: Zyban og Champix.

- Tidligere var man lidt forsigtig med at bruge Champix til psykisk syge, fordi der var usikkerhed om, hvorvidt der var øget risiko for selvmord. Ny forskning har hidtil afkræftet dette. Man har fx fulgt 80.000 rygere, der enten har fået nikotinpræparater eller Champix og ikke fundet øget risiko. Foreløbig skal man dog fortsat være opmærksom på nyopståede depressive symptomer hos brugere af Champix. Men flere psykiatriske afdelinger bruger det med god effekt.

Rygning og psykisk sygdom

- Psykisk syge dør omkring 20 år tidligere end andre – de dør ofte af rygerelaterede sygdomme som hjertekarsygdomme, lungesygdomme, KOL og cancer.
- Psykisk syge ryger mere og er mere afhængige af nikotin end ikke psykisk syge.
- Over halvdelen er storrygere (ryger mere end 15 cigaretter om dagen).
- Psykisk syge rygere har flere symptomer på deres psykiske sygdom og større risiko for misbrug af alkohol og stoffer end psykisk syge, der ikke ryger.
- I USA anslår man, at rygere med psykisk sygdom ryger næsten halvdelen af alle solgte cigaretter.
- De fleste psykisk syge oplever ikke en forværring af deres psykiske symptomer efter rygestop.
- Psykisk syge kan ofte sætte deres forbrug af psykofarmaka ned, når de stopper med at ryge.
- Psykisk syge rygere ønsker i samme grad som andre at blive røgfri.

Kilder:

Pisinger, Charlotta: *Rygestop i psykiatrien. Er der evidens nok til at anbefale rygestopaktiviteter? En ikke-systematisk gennemgang af litteraturen.* Netværk af forebyggende sygehuse i Danmark, 2006 (plus opdatering fra 2010).

Pedersen, Pia Vivian m.fl.: *SUSY Udsat. Sundhedsprofil for socialt udsatte i Danmark 2007.* Rådet for Socialt Udsatte, 2007.

Wahlbeck, Kristian m.fl.: *Outcomes of Nordic mental health systems: life expectancy of patients with mental disorders.* *The British Journal of Psychiatry*, May 2011 (online).

DET SIGER REGLERNE

Fordi nikotinerstatning betragtes som et lægemiddel, gælder der særlige regler for udlevering. Nogle af kommunerne i Røgfrihed for alle har haft dispensation til at udlevere nikotin. Andre har valgt at følge brugerne på apoteket, hvor de kan få udleveret produkterne.

Nikotinerstatning hjælper rygestoppet på vej

Gratis nikotinerstatning motiverer mange socialt udsatte til rygestop. Både fordi det tager rygetrangen, og fordi det sender signaler om, at borgerne er 'værd at investere i'.

Plaster, tyggegummi, inhalator ... Nikotinerstatning øger sandsynlighed for at gennemføre og fastholde et rygestop væsentligt. Det gælder for alle, der stopper med at ryge, og i særlig grad for socialt udsatte rygere, der ofte er storrygere og derfor er mere afhængige af nikotin.

Sundhedsstyrelsen anbefaler nikotinerstatning til alle, der ryger mere end 10 cigaretter om dagen.

Økonomien er en barriere

Mange af modelkommunerne i Røgfrihed for alle har haft mulighed for at uddele gratis nikotinerstatning til brugerne for at hjælpe deres rygestop på vej.

Kommunerne fortæller samstemmende, at det har haft stor betydning – både for borgernes ønske om at deltage i et rygestopforløb og for deres succes med at blive røgfri eller trappe ned.

Medarbejderne peger ikke mindst på det økonomiske aspekt. Nikotinerstatning er set over tid ikke dyrere end cigaretter, men fordi produkterne kun sælges i større mængder, skal man have mange flere penge op af lommen her og nu end til en pakke smøger. Det afholder mange socialt udsatte fra selv at købe produkterne.

Sundhedsmedarbejder og rygestoprådgiver Troels Winther fra Thisted siger det sådan her:

- Det betyder rigtig meget, at vi kan tilbyde nikotinerstatning sammen med rådgivningen. Det har været afgørende i forhold til, at der ikke har været en økonomisk barriere for folk. Brugerne har haft mulighed for at prøve sig frem med forskellige produkter, og hvad der virker bedst for dem. Og hvis én fx har brugt 200 kr. på plaster og fået udslæt, så bliver han ikke bare ved med at bruge det, fordi "Nu har han betalt det".



Foto: Scanpix

Sundhedsstyrelsen anbefaler nikotinerstatning til alle, der ryger mere end 10 cigaretter om dagen.

Nikotinerstatning som en gave

Nogle medarbejdere fortæller også, at det at kunne tilbyde nikotinerstatning har haft en stor betydning af en anden grund, nemlig fordi det signalerer, at medarbejderen eller kommunen tror på borgeren og hans eller hendes evner til at stoppe.

Nogle kalder nikotinerstatning en 'gave', som giver ekstra motivation. Det betyder ikke nødvendigvis, at man er forpligtet til at blive røgfri, men man er forpligtet til at gøre et seriøst forsøg.

Kilder:

Christensen, Berit: *Når røgsløret forsvinder. En kvalitativ undersøgelse af rygestop blandt socialt udsatte. Røgfrihed for alle, 2011.*

Pisinger, Charlotta: *Behandling af tobaksafhængighed. Anbefalinger til en styrket klinisk praksis. Sundhedsstyrelsen, 2011.*

Sådan Sigurd!

En gang om måneden er der åben rygestopcafe på Sønderskovhjemmet. De beboere, der har lyst, kan komme forbi og få en kop kaffe, en snak om tobak – og et skulderklap.



Foto: Flemming Keith Karlisen

Sigurd (tv.) vil gerne være røgfri, inden han skal opereres. Det fylder en del af snakken i rygestopcafeen.

starten gik det godt nok, men i den sidste tid er jeg desværre faldet lidt i, fordi jeg tænker på den hofteoperation. Jeg ligger på omkring 20 styk. Jeg vil gerne gribe fat i den lyst jeg har til at stoppe, men jeg kan sgu ikke ...

Sigurd er træt af, at det ikke går så godt med at trappe ned på smøgerne, som han kunne ønske sig.

Rygestopinstruktør Lis Bischoff sender en opmuntring tværs over bordet:

- Jeg synes du skal sige til dig selv, at du er godt i gang, og det er fint – i stedet for at dunke dig selv i hovedet.

På herrens mark

Vi er på Sønderskovhjemmet i Toreby, 10 kilometer uden for Nykøbing Falster. Her bor 29 hjemløse mænd. En gang om måneden holder sundhedskonsulent Lis Bischoff fra Guldborgsund Kommune og husassistent Lotte Nagel fra Sønderskovhjemmet åben rygestoprådgivning med kaffe på kanden og snak om tobak. Man

skal ikke melde sig til, man kan bare droppe forbi. I dag er der fire om bordet.

Sigurd er bekymret, fordi han snart skal opereres. - Jeg vil gerne være røgfri inden. Såret heler bedre, hvis jeg ikke ryger – det ved jeg godt, og det tynger mig. Fordi jeg har så mange smerter, er det behageligt at sætte mig og tage en smøg. Derfor er jeg også lidt på herrens mark, siger han.

Aftalen bliver, at Sigurd til næste gang vil tænke over, om han har lyst til at prøve nikotinplaster. Der er nogle måneder at løbe på inden operationen.

Klar til næste skridt

Gerner er til gengæld meget godt tilfreds med, at han har halveret sit forbrug på tre måneder.

- Jeg har skåret ned til 10-12 stykker om dagen, og nu er det bare sådan. Jeg koncentrerer mig ikke så meget om det længere, jeg bruger min kapacitet til andre ting.

- Rigtig flot! siger Lis.



Rygestoprådgiver Lis Bischoff (tv.) fra Guldborgsund Kommune og husassistent Lotte Nagel fra Sønderskovhjemmet står for rygestopcafeen.



Gerner har fundet et godt alternativ til at ryge. Han fletter pil – hegnet her er hans værk.

- Det synes jeg også selv, svarer Gerner med et skævt grin. - Jeg får det bedre og bedre, jeg tror jeg er ved at være moden til at tage et skridt mere.

Lis Bischoff fortsætter med at uddele verbale skulderklap bordet rundt.

- Det er vigtigt at tage det i små portioner, som man har succes med, siger hun.

Oprydning og pileflet

Efter en runde, hvor alle fortæller, hvad der trænger sig på og udveksler erfaringer med nikotinerstatning, falder snakken på, hvad man kan sætte i stedet for smøgerne.

Sigurd: - Jeg føler stor glæde, når jeg skal snyde mig selv for en smøg. Jeg går fx en tur rundt om huset eller op på mit værelse og rydder op.

Gerner har en anden metode:

- Jeg fletter pil, laver kurve og andet, også for at have noget at lave om aftenen. Jeg har fundet mig en fornuftig hobby, jeg kan sidde i timevis og lave pileflet, fortæller han.

Lotte Nagel minder om, at der også er motion hver onsdag morgen:

- Men der har folk det jo med at være VÆK, driller hun under spage protester fra de tilstedeværende.

Lotte er rollemodel

De fire mænd er enige om, at rygestopcafeen er et godt tilbud. Det er også godt, at der kommer en rygestoprådgiver udefra:

Gerner: - Det er fint, at hun kommer til os, vi ville aldrig komme til Nykøbing. Så var der for mange, der ville opgive. Det er godt, at der er nogen, der gider gøre det for os og bruge tid på det.

- Men der er for længe mellem møderne, mener Sigurd.

Den griber Lotte straks:

- Jamen så kom til mig, så laver vi da bare en ekstra gang.

I det daglige er det Lotte, mændene kan gå til, hvis de har brug for at snakke rygning. Hun er selv stoppet med at ryge for tre et halvt år siden, så hun ved, hvad hun taler om, og det giver respekt om bordet.

NEDTRAPNING ØGER MOTIVATIONEN

Sundhedsgevinsten ved at trappe cigaretforbruget ned er ofte begrænset, bl.a. fordi rygeren tit inhalerer de færre cigaretter kraftigere og dybere. Hvis man skærer kraftigt ned, falder risikoen for hjertekarsygdom, luftvejssymptomer og lungekræft.

At skære ned på cigaretterne kan derimod være med til at øge motivationen og troen på, at det kan lykkes at blive røgfri, og det kan give værdifulde erfaringer med at stoppe.

I England arbejder man med en metode til at bruge rygereduktion som første skridt i et rygestop.

Et engelsk oversigtsstudie viser, at hvis man reducerer gradvist over fx fire uger, og dernæst stopper med at ryge, så har man samme sandsynlighed for at lykkes med at blive røgfri, som hvis man stopper fra den ene dag til den anden.

Kilder:

Pisinger, C. og N.S. Godtfredsen: Is there a health benefit of reducing tobacco consumption? A systematic review. *Nicotine & Tobacco Research*, vol. 9, no. 8, 2007.

Lindson, N, P. Aveyard og J.R. Hughes: Reduction versus abrupt cessation in smokers who want to quit. *Cochrane Review*, 2010

Sigurd: - Lotte er en rollemodel, jeg synes, det er flot, at hun er holdt om med at ryge. Jeg er misundelig!

Gerner: - Ja, det kan lade sig gøre. Men når man har røget i 50 år, kan det være svært lige at tro på det.

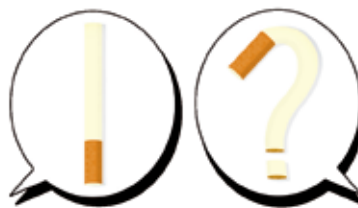
Yes!

Cafeen er ved at være slut for i dag. Inden Lis Bischoff skal tilbage til Nykøbing, er der tid til at få målt kulilte i blodet. Kenn's tal er lidt bedre end sidst. Jørgen og Gerner scorer en smule dårligere. Sigurd er spændt på, hvad måleren siger til ham. Sidste gang viste den 3, i dag stopper den ved 2,7. Yes! Lis Bischoff deler hans glæde:

- Sådan Sigurd!

Gode erfaringer med tobaksforebyggelse

De 12 kommuner, der har været med i Røgfrihed for alle, har arbejdet med tobaksforebyggelse på mange forskellige måder. Her følger deres gode råd til, hvad der virker:



- Lav rygestopforløb af længere varighed med flere mindre omfattende mødegange.
- Lav holdforløb på væresteder – også fordi det gøres attraktivt – og synligt.
- Lav individuelle forløb på misbrugsområdet og i bostøtten.
- Lav uformelle rygestopcafeer.
- Udbred kendskabet til rygestopforløb. Rekruttering til kræver, at man ved, det er der.
- Lav rygestoptilbud til medarbejdere, der arbejder med socialt udsatte.
- Etabler nye aktiviteter, som kan erstatte rygningen som aktivitet.
- 'Kend din rygestoprådgiver' (aktiviteten skal også opleves som attraktiv og positiv).
- Italesæt røgfrihed – find og skab anledninger, lav pjecer osv.
- Udlever gratis nikotinsubstitution.
- Grib anledningen til at lave røgfri miljøer – lad lederen gå forrest – og gør rygerum kedelige ...
- Husk at fortælle de gode historier.

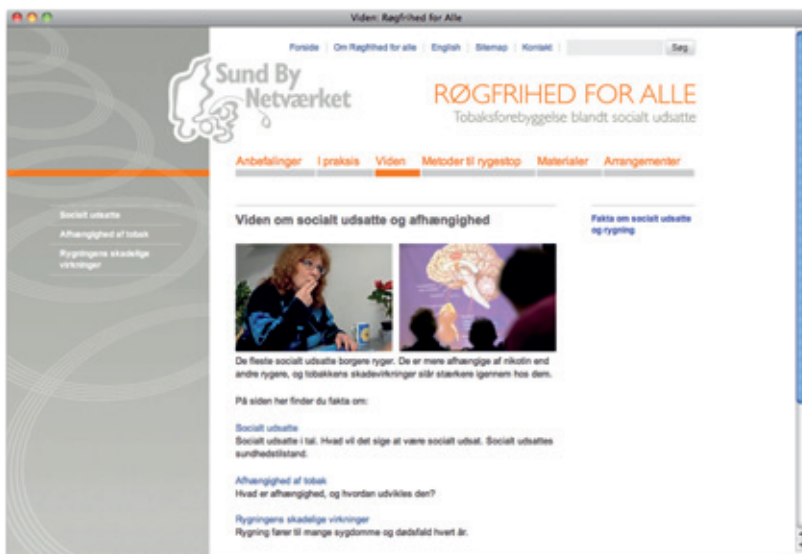
Kilde: Som ringe i vandet. En evaluering af Røgfrihed for alle med fokus på kapacitetsopbygning, Implement, 2011.

Røgfrihed.dk

– viden og værktøjer til professionelle

- Hvordan kan man systematisk spørge ind til rygevaner og henvise til rygestoptilbud?
- Hvordan kan man tilrettelægge et rygestopforløb?
- Hvorfor kan psykisk syge ofte sætte deres medicinforbrug ned, når de stopper med at ryge?

Hent viden om socialt udsatte og rygning samt værktøjer til at arbejde med tobaksforebyggelse på www.rogfrihed.dk



Rapport fra et rygestopforløb



Illustration: Hanne Louise Nielsen

Tina Kjeldgaard er medarbejder i Frem-Aktiv i Århus, et idræts- og sundhedstilbud for socialt udsatte. I foråret 2011 deltog hun i et af tilbuddets særligt tilrettelagte rygestopforløb. Her fortæller hun, hvordan hun oplevede det:

Vi er kun fire på holdet: Jens, Ib, Karen og jeg, og ingen af os kender hinanden på forhånd. Vi mødes første gang 14 dage inden den fælles stopdato og skal her fortælle vores individuelle rygehistorie. De tre andre er i 50'erne og har en noget længere historie end jeg, der er 35 år. Alle tre har røget hele livet og aldrig forsøgt at stoppe. Det kommer bag på mig, at Jens og Ib allerede startede med at ryge som ca. 7-årige. Jeg selv har røget, siden jeg var teenager, men har haft en røgfri periode på fire år, inden jeg for et år siden faldt i igen.

Åbenhed bordet rundet

Jens' motivation for at stoppe er benhård: "Vil jeg ryge eller dø?". Han har meldinger fra sin læge om, at hans lunger ikke kan blive ved at klare røgen. Jens fortæller åbent, at han boet på børnehjem som barn. Han har arbejdet som buschauffør, har været narkoman det meste af sit liv og får nu metadon hver dag.

Ib har fire uddannelser – bl.a. som maskinarbejder og pædagog – og han har haft problemer med alkohol og depression. Han er i dag tilknyttet et aktiveringstilbud, men synes, der sker for lidt. Ib har fået konstateret KOL og ved, at han er nødt til at stoppe med at ryge. Han er dog ikke sikker på, om han er klar til det.

Karen kommer ikke første gang pga. et sygt barn. Hun har tre døtre og bor i et – noterer jeg mig, da jeg ser adressen – dyrt villakvarter. Hun fortæller (senere),

at hun er fraskilt og har haft problemer med alkohol og depression. Det er især hendes børn, som presser på med, at hun skal stoppe med at ryge. De er bange for, at hun vil blive syg og dø af det.

Jeg selv har på forhånd været lidt i tvivl om, hvor meget personligt, jeg ville bringe på bane. Men på grund af den åbenhed de andre lægger for dagen, beslutter jeg også at lægge kortene på bordet. Så jeg fortæller, at jeg er startet med at ryge igen i forbindelse med skilsmissem fra mine børns far. Og det er godt givet ud, for så har alle 'problemer'. Ingen lever rosenrødt her!

I samme båd

Vi skal mødes i alt ti gange a halvanden time.

Efter knap en time er der en pause, og den bruger vi de første gange på at gå ud i solskinnet og ryge. Det er en god stund, hvor vi sidder på rad og række på et dørtrin og taler mere løst sammen. Jeg oplever en intens stemning af, at vi er i samme båd.

Gangen inden den fælles stopdato diskuterer vi nikotinerstatningspræparater, som rygestopinstruktørerne Lone og Sine kan uddele gratis. Ib har efter rådgivning fra dem besluttet at reducere sin rygning frem for at stoppe helt, så han kan ikke få erstatningsprodukter på grund af risiko for at få for meget nikotin og blive mere afhængig. Vi andre har besluttet at stoppe helt. Karen og Jens vælger at bruge plastre og evt. inhalator. De har også tyggegummi liggende og har begge en el-cigarett. Jeg går efter inhalatoren.

Fælles stopdato

Tirsdag efter påske er vores stopdato. Vi skal mødes om formiddagen, hvor vi altså har røget den sidste cigaret aftenen før. Jeg synes, det er frygteligt hårdt og er glad for, at vi skal mødes allerede. Det er med til at holde mig oppe, for jeg vil ikke dukke op og allerede være faldet i. Desuden skal vi have målt vores kulilte, og jeg vil altså blive afsløret, hvis jeg alligevel forsøger at snyde (mig selv!).

Det viser sig, at Jens og jeg er gået mest radikalt til værks og aftenen før har ryddet al rygerelateret grej væk i vores hjem (askebægre, lightere osv.). Karen har valgt at ryge om morgenen og først der taget sit plaster på. Ib har bare røget én cigaret, da vi mødes. Det er dejligt at kunne lufte sine frustrationer og lytte til de andres foreløbige erfaringer. Jens har i sin iver efter at klare den første røgfri dag fyldt sig selv med stesolider (og andet?) for – som han siger – alt andet er ligegyldigt i dag, bare han kommer igennem dagen.

Ros og op på hesten igen

Rygestoppet fylder nærmest alt i de dage, jeg er hårdt ramt af abstinenser. Jeg ser meget frem til at skulle mødes på tredjedagen for vores rygestop. Dels fordi det er en ny milepæl at være nået så langt, dels fordi det er stærkt medvirkende til at holde mig oppe, at vi snart skal mødes, og dels fordi jeg er spændt på at høre, hvordan det går de andre.

Karen kommer ikke. Det viser sig, hun er faldet i. Ib er også faldet i forhold til den reduktion, han har besluttet, men vil gerne op på hesten igen.

Jens og jeg har holdt os i skindet og roser hinanden til skyerne. Jens er overrasket over, at det ikke er sværere at holde op med at ryge. Der kan jeg ikke helt følge ham, for jeg er meget påvirket af rygestoppet og synes, det er forbandet svært. Så jeg sætter ham op på en lille piedestal, fordi han jo viser sig at være den sejeste af os alle.

Holdet går i opløsning

Efter denne femte kursusgang, går holdet lidt i opløsning på grund af mange afbud. Jeg må selv melde afbud to gange. Jeg har det også sådan, at der ikke er helt så meget mening i at mødes, for nu går det – jeg er jo stoppet.

Sidste gang (en måned efter rygestoppet) mødes kun Jens og jeg. Der er sket det, at vi begge er faldet i efter tre uger. Jens har dog taget kampen op igen og foreløbig været røgfri fire dage på ny. Jeg er begyndt at ryge et par cigaretter hver tredje dag og er ude i en glidebane, men besluttet på at stoppe igen, så vi er begge fortsat ved godt mod.

Det er mærkeligt at sige farvel, fordi jeg i hvert fald føler, vi har haft noget sammen. Vi ønsker hinanden al held og lykke.

Borgernes navne er ændret.

EFTERTANKER

Det, at vi var i samme båd med samme udfordring, som alle fandt (livs)vigtig, gjorde, at jeg hurtigt fornemmede en fællesskabsfølelse imellem os. Fokuset på 'det fælles tredje' nulkillede os i en vis grad i forhold til vores sociale status uden for kurset. I det nye hierarki på rygestopkurset fløj Jens fx op som den med mest status på grund af hans determination og mest sikre stil i håndtering af rygestoppet.

Livtag med rygekulturen

Jeg har selv haft, og ofte i Frem-Aktiv mødt, en undren over, hvorfor narkomaner og alkoholikere skal bruge deres energi på at stoppe med at ryge, når de nu har så mange andre (sundheds)problemer, de kunne koncentrere sig om, men mine tre medkursister viste relevansen heraf. De havde alle tre alvorlige problemer netop på grund af deres rygning (KOL mv.). Så for mig at se er det meget relevant, at vi gør en indsats der, og at man også forsøger at tage livtag med rygekulturen på området. Det ville være godt at nå dertil, at det var 'sejt' i fx Jens' miljø ikke at ryge.

Rygekultur i forhold til sociale grupper har altid eksisteret. Rygning begyndte i socialgruppe 1 og 2 og bredte sig til de øvrige lag. På samme måde er rygeophør nu startet i socialgruppe 1 og 2. Rygekulturen på 'vores' område har altså ikke altid været, som den er, og selvfølgelig kan den ændres igen.

Vidste du ...

om rygning og socialt udsatte

87 % af socialt udsatte borgere (alkohol- og stofmisbrugere, hjemløse og mennesker med sindslidelse) ryger dagligt. Det gælder 21 % af befolkningen generelt.

Psykisk syge rygere kan ofte sætte deres medicinforbrug ned, når de stopper med at ryge. Det skyldes, at tobak påvirker den måde, nogle typer psykofarmaka omsættes i kroppen.

Hvis man stopper med at ryge, samtidig med at man stopper med at drikke, mindsker det risikoen for tilbagefald til alkohol.

Storrygere lever mindst 8-10 år kortere end ikke rygere og kan se frem til mange år med belastende sygdom.

Andelen af storrygere er markant større blandt socialt udsatte. 52 % af dem ryger mere end 15 cigaretter om dagen, det gælder 11 % i befolkningen ellers.

Mange socialt udsatte borgere vil gerne holde op med at ryge – og forsøger også på linje med andre.

Rygning er den væsentligste årsag til den sociale ulighed i sundhed. Hvert år dør knap 14.000 danskere på grund af rygning. Det svarer til hvert fjerde dødsfald.

Flere socialt udsatte misbrugere dør af rygning end af deres primære misbrug.

Andelen af storrygere er størst blandt alkoholmisbrugere. Her ryger 64 %.

Socialt udsatte er mere afhængige af nikotin end andre rygere og har sværere ved at holde op med at ryge. De har derfor brug for støtte og nikotinerstatning eller piller på recept ved rygestop.

Markant flere socialt udsatte (14 %) lider af kronisk bronkitis eller KOL (rygerlunger) – det gælder 3 % af befolkningen generelt.

Kilder:

Bjornson, Wendy (red.): *Bringing Everyone Along. Resource Guide. For Health Professionals Providing Tobacco Cessation Services for People with Mental Illness and Substance Use Disorder*. Tobacco Cessation Leadership Network, Oregon Health & Science University, 2008.

Christensen, Berit: *Rygning er deres mindste problem? Røgfrihed for alle*, september 2010.

Juel, Knud, Jan Sørensen og Henrik Brønnum-Hansen: *Risikofaktorer og folkesundhed i Danmark*, Statens Institut for Folkesundhed, 2006.

Pedersen, Pia Vivian m.fl.: *SUSY Udsat – sundhedsprofil for socialt udsatte i Danmark 2007*. Rådet for Socialt Udsatte, 2007.

Prochaska, J. m.fl.: A Meta-Analysis of Smoking Cessation with Individuals in Substance Abuse Treatment or Recovery. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 2004, vol. 72, No. 6, 11-44-1156.

Sundhedsstyrelsen www.sst.dk, *Danskernes rygevaner*, marts 2010.

Rygestop på misbrugscentret

Flere kommuner er begyndt at tilbyde rygestoprådgivning som en del af misbrugsbehandlingen. Det giver god effekt at behandle flere afhængigheder samtidig, viser erfaringer fra især udlandet.

Kan man droppe både alkoholen og smøgerne på en gang? I Danmark er der ikke tradition for at tænke behandling af alkohol og nikotin samtidig. Men undersøgelser fra udlandet viser, at der er god mening i at have fokus på samtidig behandling.

Det er dokumenteret, at rygestop under alkoholbehandling giver større sandsynlighed for at få succes med misbrugsbehandlingen og forebygger tilbagefald til misbrug.

De danske erfaringer er endnu spinkle. Behandlingscentret Ringgården har gennemført projekt BASTA (Behandling af Alkohol Samt Tobaksafhængighed) om rygefokus i alkoholbehandlingen, men erfaringerne herfra er ikke rigtig blevet udbredt.



- Vi ville gerne have mere fokus på tobakken. Det handler jo også om, hvordan vi som behandlere tager rollen på os. Om at tage det alvorligt.

Lisbeth Falsig Laurberg Jensen, leder, Misbrugscentret i Thisted

Thisted: Rygestop i alkoholbehandlingen

På misbrugscentret i Thisted får brugerne tilbud om rygestop som en del af alkoholbehandlingen.

- Vi ville gerne have mere fokus på tobakken. Det handler jo også om, hvordan vi som behandlere tager rollen på os. Om at tage det alvorligt, siger misbrugscentrets leder Lisbeth Falsig Laurberg Jensen og uddyber:

- Mange behandlere har det synspunkt, at man ikke kan fjerne alkohol og nikotin på samme tid – "det er synd for folk". De har brug for cigaretterne til at klare trangen, abstinenser og stress, når de holder op med at drikke. Sådan tænkte vi også tidligere.

I dag har misbrugscentret ambulante gruppebehandling med undervisning og rådgivning om rygestop. Tilgangen er kognitiv. Det handler om at erstatte indgroede og automatiske vaner med nye bevidste tanker og strategier.

De foreløbige erfaringer er positive:

- Mekanismerne bag trangen er den samme, og det er tydeligt hjælpsomt for misbrugerne. Det fungerer godt med de sideordnede forløb, hvor der er fokus både på det psykosociale og det sundhedsfremmende aspekt ved at holde op med at ryge og drikke. Det har hverken givet unødigt stress eller tilbagefald at arbejde med begge dele. Og så er det positivt, at behandlingen foregår i kendte rammer, fordi det giver mulighed for tæt opfølgning, fortæller Lisbeth Falsig Laurberg Jensen.

Fredericia: O.k. med flere ting på en gang

Også i Fredericia indgår rygestoprådgivning som en del af misbrugscentrets tilbud.

Omkring 70 borgere – heraf mange af de 'hårdeste' misbrugere – fra misbrugscentret og de tre tilknyttede væresteder for hhv. alkohol- og stofbrugere har taget mod det. Nogle har deltaget i gruppeforløb, de fleste har fået individuel rådgivning.

En medarbejder fra misbrugscentret er uddannet rygestopinstruktør, og misbrugscentret tilbyder nikotinerstatning, plaster og tyggegummi som en del af rådgivningen. Sideløbende har centret et sundhedsprojekt med fokus på sund kost. Og på værestederne bliver der dyrket masser af idræt.

- Min tanke var egentlig, at vi ikke kunne gøre det hele på en gang, og at vi skulle tage fat i de andre ting, sund kost og motion, før rygningen. Men sådan fungerede det ikke i praksis. Folk kan godt klappe tingene samtidig og hver for sig, ligesom vi andre kan, siger centerleder Niels Danstrup fra misbrugscentret og fortsætter:

- Det, der smittede, var, at brugerne så, at nogle af de gamle rygere blandt personalet holdt op med at ryge og pludselig stod der med deres plasticcigaretter. Sådan er det også for narkomanerne og alkoholikerne: Hvis en i gruppen stopper, tænker de: Det kunne måske være mig. Folk skal nås på forskellig vis. Den her målgruppe er ikke til de store foredrag eller løftede pegefingre – men når man selv bliver tydelig, så rykker det.

Gladsaxe: Åben rådgivning

Inspireret af bl.a. Fredericia er rusmiddelcentret i Gladsaxe Kommune også begyndt at arbejde med rygestop.



Foto: Claus Sønderberg / Scampix

De danske erfaringer med at behandle afhængighed af alkohol og nikotin samtidig er endnu spinkle.

En rygestopinstruktør fra forebyggelsescentret er 'udlånt' til rusmiddelcentret to timer hver onsdag eftermiddag.

- Tanken er, at hun skal sidde i cafeområdet og være synlig og tilgængelig for en snak – og at hun kan afsætte tid til tre individuelle samtaler hver gang. Desuden håber vi at finde penge til, at hun kan uddele nikotin-erstatning, fortæller sundhedskonsulent Mie Møller Nielsen fra Gladsaxe.

Kommunen satser bevidst på individuel rådgivning.

- Vi mener, at individuelle forløb er mest egnede til målgruppen. I foråret afprøvede vi et gruppeforløb, hvor vi blandt andet også prøvede at lægge motion ind, det havde vi ikke så meget held med. Det tager lang tid at vænne den her gruppe borgere til, at de skal deltage i et gruppeforløb. Nu forsøger vi i stedet med en fast rygestopinstruktør i misbrugscentret. Hun følger Kræftens Bekæmpelses koncept og har erfaring fra misbrugsbehandling i andet regi, fortæller Mie Møller Nielsen.

Egentlig havde hun regnet med at rygestoprådgiveren lige skulle bruge nogle uger på at gøre sig kendt, men der var rift om hende fra dag ét.

- Vi begyndte i onsdags, og inden for tre kvarter havde vi tre borgere, der gerne ville i gang, så det er kommet godt fra start!



Den her målgruppe er ikke til de store foredrag eller løftede pegefingre – men når man selv bliver tydelig, så rykker det.

Niels Danstrup, leder, misbrugscentret i Fredericia

NIKOTIN OG ALKOHOL SPILLER SAMMEN

Det er svært at holde op med at ryge, når man også har et alkoholmisbrug. De to afhængigheder af hhv. nikotin og alkohol interagerer og gør det vanskeligere at komme ud af misbruget.

Nikotin påvirker samme områder i hjernens belønningssystem som alkohol. Rygning er udtryk for en psykologisk afhængighed, dvs. en særlig måde at tænke, føle og handle på, som er meget lig den psykologiske afhængighed af alkohol. Når man ryger, mens man er i alkoholbehandling, vedligeholder man afhængighedsskabende tanker, følelser og handlinger.

De fleste dør af rygning

Fysiologisk spiller alkohol og nikotin også sammen. Røgen fra cigaretterne påvirker omsætningen af alkohol i leveren. Man drikker mere, når man ryger.

Tobak og alkohol påvirker hinandens sundhedsskadelige virkninger. Når man undersøger mennesker, der har været i behandling for alkohol- eller stofmisbrug, finder man, at den største del af deres overdødelighed skyldes sygdomme relateret til rygningen.

Samtidig behandling

Erfaringer primært fra udlandet viser, at rygeafvænning integreret i misbrugsbehandling giver større sandsynlighed for succes med behandlingen og desuden forebygger tilbagefald til alkohol- eller stofmisbruget.

Ekspert anbefaler, at man altid forholder sig til tobakken som en del af alkoholbehandlingen – velvidende at det kan være vanskeligt.

Kilder: www.misbrugsnet.dk, www.ringgaarden.dk (BASTA-projektet), *Tobacco and Alcohol Conference*, Cardiff, oktober 2011.

Røgfrihed for alle – kort fortalt



Foto: Erik Schultz

HVAD

Røgfrihed for alle er en treårig indsats (november 2008-november 2011), som har sat tobaksforebyggelse blandt socialt udsatte på dagsordenen på landsplan.

Indsatsen er sket i tæt samarbejde med 12 modelkommuner. Kommunerne har udviklet metoder til tobaksforebyggelse på sociale institutioner for sindslidende, hjemløse og misbrugere. Et par kommuner har også inddraget institutioner for udviklingshæmmede og senhjerneskadede.

FOR HVEM

Indsatsen var rettet mod medarbejdere og ledere i sociale institutioner, væresteder, bosteder, misbrugscentre mv.

INDSATSOMRÅDER

Røgfrihed for alles væsentligste indsatsområder var

- At understøtte kommunernes igangværende indsatser og opbygge kapacitet til at arbejde med tobaksforebyggelse blandt socialt udsatte
- At påvirke gængse holdninger om socialt udsatte og rygning.

Det er sket gennem

- Temadage og konferencer
- Undersøgelser om holdninger til rygning og socialt udsatte (se box nedenfor)
- Modelprojekt om proaktiv telefonrådgivning (se artiklen side 24)
- Efteruddannelse og udgivelse af undervisnings- og inspirationsmateriale De 4 trin (se artiklen side 11)
- Formidling af viden og værktøjer på den faglige portal rogfrihed.dk

ORGANISERING

Røgfrihed for alle var forankret under Sund By Netværket og finansieret af Indenrigs- og Sundhedsministeriet.

Konsulentvirksomheden Implement har evalueret indsatsen.

Læs mere på www.rogfrihed.dk og på Sund By Netværkets hjemmeside www.sund-by-net.dk

DE 12 KOMMUNER

- Faxe
- Fredericia
- Furesø
- Gladsaxe
- Guldborgsund
- Haderslev
- Norddjurs
- Næstved
- Struer
- Thisted
- Aarhus
- Aalborg

PUBLIKATIONER FRA RØGFRIHED FOR ALLE

Christensen, Berit: Rygning er deres mindste problem? En undersøgelse om holdninger til socialt udsatte og rygning. 2010.

Christensen, Berit: Når røgsløret forsvinder. En kvalitativ undersøgelse af rygning og rygestop blandt socialt udsatte. 2011.

Christensen, Berit: Er rygning stadig deres mindste problem? Undersøgelse blandt fagprofessionelle af holdningsændring til socialt udsatte og tobaksforebyggelse. 2011.

Niendam, Jane og Helle Stuart: Tobaksforebyggelse på sociale institutioner - fra rådgiver til proceskonsulent. Undervisnings- og inspirationsmateriale (De 4 trin). 2011.

Som ringe i vandet. En evaluering af Røgfrihed for alle med fokus på kapacitetsopbygning. Implement, 2011.

Hent rapporter på www.rogfrihed.dk eller på www.sund-by-net.dk

”

Det ville være fedt at være fri for den afhængighed af smøgerne. Både fysisk og psykisk. Både fordi det i den grad går ud over helbredet, men også ... med en førtidspension har man ikke meget at rutte med, og det er altså meget at ryge for 1800 kroner om måneden, som jeg gør i øjeblikket.

Bruger af være- og aktivitetssted

