

Bliv røgfri i naturen

Et rygestopkursus på 6 mødegange i naturen af 1½ times varighed hver. Indholdet er primært Kom & Kvit/røgfrit liv materiale & delvis metode fra Kræftens Bekæmpelse, hvilket også er min. anbefalet uddannelse for rådgiveren. Det er relevant med viden om den natur som bruges, for at deltagerne får en anden oplevelse, end "bare at gå tur" derude – det øger chancen for at deltagerne selv fortsætter med at bruge naturen, efter kursusgangen er slut! Mindfulness og kroppen som ressource(psykomotorik), kræver at underviseren er uddannet i dette!

Fast stopdato for holdet. 2. eller 3. mødegang – Holdet bestemmer (autonomi/empowerment).

Let motion i form af ca. 30 min gang i moderat tempo, og anden bevægelse efter forholdene, eks. venepumpe øvelse før/efter mindfulness på kolde dage.

Teori/viden om afhængighed og nikotin.

Konkrete redskaber til håndtering af rygetrang/livet som inddrages i undervisningen hver mødegang: Kroppen som ressource, psykomotorik, mindfulness, sanseoplevelser i naturen (proprioceptive, visuel, audiotivt, taktil), input fra deltagere, motion, gruppedynamik (fastholdelse i gruppen) m.m.



Materialer til brug af underviser:

- Undervisningsark lamineret, primært billede materiale/grafter, med så lidt tekst så muligt.
- Rygestopbasen ark
- Kuglepenne fra Stoplinjen
- E-kvit kort
- Walk & talk samtale/refleksionskort lamineret
- Laminerede ark med NRT-eksempler.
- Kuliltetester, rør og testark (Relevans vurderes af den enkelte rådgiver)

Materialer til deltagere:

- Oversigt over faglig viden til deltagere / Rygestop-Guide
- Kaffe/The + engangsbægre
- Nikotinerstatnings vareprøver
- Shots (Ingefær, eller Lign. med kraftig smag for den gustatoriske sans – En rygers smagsanser er hæmmet og kræver kraftigere stimuli)
- NRT kupon
- Skema over mødegange

En alm mødegang kan se således ud:

Gruppen mødes samme sted hver gang, og alle bliver mødt med et håndtryk.

Deltagerne bliver delt op 2&2, og får hver et refleksions kort i hånden. Der går i alm tempo frem mod 1 stop, hvor snakken om emnet på kortet tages op i plenum, inden dagens tema gennemgås. Har deltagerne ikke før gået med den person de kommer i gruppe med, beder rådgiveren dem fortælle til deres makker, "hvorfor de er på holdet og hvad der gør dem glad?".

Under gåturen kan rådgiveren skiftes til at følge grupperne, en efter en, eller helt trække sig så processen bliver lagt over til deltageren. Enten ved at gå foran, eller 5-10m bagved – det er altid en vurdering fra rådgiverens side hvordan processen understøttes bedst.



1. gang – Intro

Præsenterer kurset (udviklingsforløbet) – Rammesætning.

Udfylde rygestopbasen ark.

Guidelines i gruppen (MI for grupper).

Præsentation af deltagere for hinanden ved walk & talk 2 & 2 – Fokus på gruppedynamik.

Fælles stopdato aftales i gruppen.

1 NRT-kupon udleveres sammen med gennemgang af NRT produkter, og deres virkemåde.

Walk & talk spørgsmål:

- Hvad får du ved at ryge?
- Hvorfor overhovedet stoppe?
- Hvad er vigtigt for dig?
- Hvilken god vane har du nu & hvilken vane har du ændret i dit liv?

Opsamling i plenum.

2. gang – Nikotin og afhængighed

Siden sidst?

Generel viden til deltagere om nikotin og afhængighed.

Walk & talk spørgsmål:

- Hvordan holder man rygetrang fra døren?
- Hvornår oplever du at rygningen har kontrol over dig, og hvornår har du kontrol over rygningen?
- Hvad tænker du om afhængighed?

Opsamling i plenum.





3. gang - Hold fast når det gælder & Indsigt i det der virker

Siden sidst?

Motivation til at hold fast/komme i gang med rygestopet.

Walk & talk spørgsmål:

- Hvad skal der være mere af i dit liv?
- Hvorfor er det vigtigt for dig at blive røgfri?
- Hvilke andre interesser kunne du tænke dig at gå i gang med?

Opsamling i plenum.

2 NRT-kupon udleveres.

4. gang - Et godt liv uden røg

Siden sidst?

At håndtere livet uden cigaretter lige nu.

Kost og blodsukker i forbindelse med selvkontrol og rygestop.

Walk & talk spørgsmål:

- Hvad får du ud af at blive røgfri?
- Hvad kan erstatte cigaretterne?
- Hvordan vil du håndtere svære situationer uden cigaretter?

Opsamling i plenum.





5. gang - Opbakning

Siden sidst?

Hvad fylder?

Walk & talk spørgsmål:

- Hvad er god opbakning?
- Hvilken form for støtte har du brug for?
- Hvad har forandret sig?

Opsamling i plenum.

3 NRT-kupon udleveres

6.gang - Bliv på sporet & få en røgfri fremtid

Siden sidst?

Opsamling på forløbet, lige nu og fremtiden.

Snak om planlægning af NRT udfasningen, hvis deltagerne bruger dette.

Evaluering - pros/cons.

Walk & talk spørgsmål:

- Hvordan bliver jeg på sporet/kommer på sporet?
- Hvad er vigtigt for dig nu?
- Hvad vil du sætte pris på om et år?

Opsamling i plenum.

Opfordring til deltagere om at de ikke behøver stoppe forløbet her, og at de selv kan blive ved med at mødes.

Afslutning med diplomudlevering.

