**Bliv røgfri i naturen**

Et rygestopkursus på seks mødegange i naturen af 1½ times varighed hver. Kurset tager udgangspunkt i metoden Røgfrit Liv fra Kræftens Bekæmpelse.

Formålet er at skabe et gruppeforløb med fokus på deltagernes individuelle behov. Hensigten er, at deltagerne bruger hinanden til sparring og erfaringsudveksling. Rygestopvejlederen fungerer som proceskonsulent, men henblik på at formidle viden gennem seks fastlagte emnegange, for derigennem at blive røgfri.

Der udleveres gratis nikotinerstatning på forløbet.

Målet med forløbet er:

* At deltagerne får vejledning om abstinenser, nikotinafhængighed, vægt, helbredsfordele mm.
* At deltagerne får tips og ideer til, hvordan de kan holde tankerne væk fra tobakken og tackle rygetrangen, når den opstår.
* At deltagerne får støtte til en god forberedelse af rygestoppet.
* At deltagerne får støtte til at lære sine rygevaner at kende, så de lettere kan bryde dem.
* At gruppen fastsætter en fælles stopdato mellem 2. og 3. mødegang.
* At deltagerne bliver røgfri.

Materialer til brug på forløbet:

* Laminerede undervisningsark fra Kræftens Bekæmpelse Røgfrit Liv
* Rygestopguiden til alle deltagere
* Rygestopbasens ark (til udfyldelse 1. mødegang)
* Kuglepenne
* Visitkort med info om Stoplinjen og E-kvit
* Laminerede walk & talk samtalekort
* Produktoversigt over nikotinerstatningsprodukter fra Nicorette og Nicotinell
* Kaffe/the/ingefærshot – shot med kraftig smag for at stimulere smagssansen (en rygers smagsanser er hæmmet og kræver kraftigere stimuli)
* Nikotinerstatnings værdikuponer

**Røgfri i Naturen**

**1. møde – Hvorfor stoppe? Hvad er vigtigt for dig?**

Forberedelse inden mødegang:

* Informationsbrev om rygestopbasen og samtykke
* Rygestopbaseskema (huske ungeskema, hvis der er personer under 25 år)
* Deltagerliste
* Nikotinerstatningskuponer
* Rygestopguiden + visitkort + kuglepenne
* Kaffe/te + tilbehør + krus
* Ingefærshot + glas

Velkommen.

Udlever informationsbrev og udfyld rygestopbaseskema. (Kaffe)

Gruppekontrakt:

* Mødes x 6 - Kom hver gang. Husk at melde afbud.
* Lyt til hinanden
* Respekter hinanden
* Tavshedspligt
* Kom alligevel!

Deltagerpræsentation

Gåtur:

* Reflektionskort: Hvad får du ved at ryge? + Hvorfor er det vigtigt for dig at blive røgfri?

Opsamling. Evt. fokusområder:

* Ambivalensen
* Tidligere erfaringer kan der bygges videre på
* Ønsker og værdier kan være med til at holde fast i beslutningen

Gåtur:

* Arbejdsark: Hvor vigtigt er rygestoppet for dig? Og hvor stærk er troen på at det lykkedes? (evt. indplacer på skala fra 1-10).

Opsamling + ingefærshot (introduceres)

Præsenter arbejdsark: Mine veje til røgfrihed

Fælles snak/introduktion til rygestopmedicin.

Afslutning:

* Sæt en stopdato (mellem 2. og 3. mødegang)
* Udlevering af materialer og nikotinerstatningskupon.

På gensyn!

**Røgfri i Naturen**

**2. møde – Hvordan virker nikotin? Hvordan holder man rygetrang fra døren**

Forberedelse inden mødegang:

* Kaffe/te + tilbehør + krus
* Ingefærshot + glas
* Evt. medbring materialer udleveret til første møde, hvis der er nye deltagere.

Velkommen og evt. afbud

Forberedelse af selve rygestoppet og de første røgfrie dage.

Siden sidst? Har du lagt mærke til noget nyt ved din rygning?

Gåtur

* Reflektionskort: Hvornår oplever du at rygningen har kontrol over dig og hvornår har du kontrol over rygningen?

Opsamling + kaffe

Tema – Afhængighed:

Præsenter arbejdsark: Den bio-psyko-sociale model + Nikotinens virkning

Gåtur

* Reflektionskort: Hvad tænker du om afhængighed?

Opsamling

Tema – Abstinenser og rygetrang:

Præsenter arbejdsark: Nikotinabstinenser + Hvad udløser rygetrang?

Ingefærshot

Gåtur

* Reflektionskort: Hvordan holder man rygetrang fra døren?

Opsamling

Præsenter arbejdsark: Tag styringen

Afslutning:

* Evt. mere info/viden om rygestopmedicin
* Opfordre til at bruge stoplinen, e-kvit og rygestopguiden
* Husk: Kom alligevel!

På gensyn!

**Røgfri i naturen**

**3. møde – Indsigt i det der virker. Hold fast når det gælder.**

Forberedelse inden mødegang:

* Kaffe/te + tilbehør + krus
* Ingefærshot + glas
* Nikotinerstatningskuponer

Velkommen og evt. afbud

Første møde efter den fælles stopdato.

Siden sidst? Hvordan er det gået med at stoppe?

Tema - Rygestopprocessen

Præsenter arbejdsark: Rygestopprocessen

Gåtur

* Reflektionskort: Hvad skal der være mere af i dit liv? + Hvilke nye interesser kunne du tænke dig at gå i gang med?

Opsamling + kaffe

Gåtur

* Reflektionskort: Hvordan har du håndteret rygetrangen? Hvad virkede godt/mindre godt?

Opsamling

Sanseøvelse: 5 se - 4 høre - 3 mærke - 2 lugte - 1 smage

Tema – Tilbagefald

Præsenter arbejdsark: Forebyg tilbagefald

Ingefærshot

Gåtur

* Reflektionskort: Hvad tænker du om tilbagefald?

Opsamling

Afslutning

* Udlevere nikotinerstatningskuponer

På gensyn!

**Røgfri i Naturen**

**4. møde – Et godt liv uden røg. Hvad er gevinsten?**

Forberedelse inden mødegang:

* Kaffe/te + tilbehør + krus
* Ingefærshot + glas
* Højtaler

Velkommen og evt. afbud

Vægt, motion, sundhed og humørsvingninger.

Siden sidst?

Gåtur:

* Reflektionskort: Hvilke forandringer har du mærket siden rygestop / nedskæring / starten af processen?

Opsamling + kaffe

Tema – Vægt, motion, sundhed

Præsenter arbejdsark: Vægtændringer ved rygestop + Hvor lang tid skal jeg bevæge mig + Kroppen får det hurtigt bedre.

Gåtur

* Find et objekt i naturen, som symboliserer dit rygestop, hvis muligt tag det med.

Opsamling

Mindfulness øvelse: E-kvit – Fokus på åndedrættet

Tema - Håndtering af følelser ved rygestop (humørsvingninger/irritabilitet/tristhed)

Ingefærshot

Gåtur:

* Reflektionskort: Hvad er du mest stolt af ved at have stoppet / skåret ned / i denne proces?

Opsamling

På gensyn!

**Røgfri i Naturen**

**5. møde – Hvad er god opbakning. Hvad har forandret sig.**

Forberedelse inden mødegang:

* Kaffe/te + tilbehør + krus
* Ingefærshot + glas
* Nikotinerstatningskuponer
* Højtaler

Velkommen og evt. afbud

Status på processen. Identificere hvem der er gode og knap så gode for jer lige nu.

Mindfulness øvelse: E-kvit – Surf på bølgen

Gåtur

* Reflektionskort: Hvor står du nu? Hvordan er du kommet dertil? Udfordringer? Overraskelser?

Opsamling med udgangspunkt i arbejdsark: Mine veje til røgfrihed (gentagelse fra 1. møde) + kaffe

Evt. også referere til øvelsen: Vigtighed og tiltro score 1-10 fra 1. møde.

Tema - Belønning

Tema - Netværk og opbakning

Gåtur

* Reflektionskort: Hvad er god opbakning? + Hvilken form for støtte har du brug for?

Opsamling

Tema - Nej tak til tobak

Gåtur:

* Reflektionskor: Hvordan vil du håndtere svære situationer uden cigaretter?

Opsamling + ingefærshot

Afslutning

* Udlever nikotinerstatningskuponer
* Hvad fylder hos deltagerne? Er der brug for gentagelse/uddybning af temaer til sidste møde, næste gang? Mere mindfulness?

På gensyn!

**Røgfri i Naturen**

**6. møde – Bliv på sporet. En røgfri fremtid.**

Forberedelse inden mødegang:

* Kaffe/te + tilbehør + krus
* Ingefærshot + glas
* Evt. medbring billeder
* Print diplom

Velkommen og evt. afbud

Vedligeholdelse af rygestoppet fremover og udtrapning af nikotinerstatning

Siden sidst?

Tema - Vedligehold rygestoppet fremover.

Præsenter arbejdsark: Forebyg tilbagefald (gentagelse fra 3. møde).

Gåtur

* Reflektionskort: Hvordan bliver jeg på sporet/kommer på sporet? + Hvad er vigtigt for dig nu?

Opsamling + kaffe

Temaer ønsket ved afslutning på 5. møde

Gåtur:

* Reflektionskort: Hvad vil du sætte pris på om et år?

Opsamling

Tema - Trap ud af nikotinprodukterne

Gåtur:

* Reflektionskort: Fortæl om en god ting som du er blevet inspireret til i gruppen?

Opsamling + ingefærshot

Afslutning

* Diplom
* Evt. tage holdbillede til Facebook
* 3 måneders telefonisk opfølgning? Og påmind om 6 måneders opringning fra Stoplinien.

Tak for nu!