



Håndbog til samtaleforløb på Stoplinien for tyrkisk- og arabisk- talende borgere

Indhold

Indledning til arabisk/tyrkiske samtalehåndbøger	4
Præsentation af forløbshåndbogen	5
Etablere kontakten	5
Første samtale	6
Anden samtale	9
Tredje samtale	12
Fjerde samtale	15
Femte samtale	17
Bilag:	
Bilag 1: Rammesætning. Bekræftelser.	
Styrende stil og den motiverende samtale	20
Bilag 2: Definitioner på nogle MI-begreber	22
Referencer og litteratur	24

Indledning til arabisk/tyrkiske samtalehåndbøger

Stopliniens rådgivning har sit afsæt i forskningsbaseret viden om rygestop, samt principperne fra den evidensbaserede metode Den motiverende samtale.

Den motiverende samtale er en kommunikationsmetode, som har vist sig meget anvendelig i forhold til motivation til livsstilsforandringer, herunder rygning. Metoden bygger på et respektfuldt og samarbejdende fundament, og tror på at mennesker indeholder ressourcer som kan fremkaldes. Metoden beskriver både værdier samt konkrete kommunikations værktøjer. "Accept af klienten som person, fremmer forandring".

Den motiverende samtale forkortes ofte til MI for Motivational Interviewing.

Håndbøgerne indeholder og beskriver de basisinterventioner, der er relevante for at kunne tilbyde kvalificeret rygestoprådgivning til arabisk og tyrkisk talende rygestoppere.

Samtalehåndbøgerne er søgt udført som et konkret, aktivt og brugervenligt arbejdsredskab, som du kan bruge, som vejledning og støtte til at kunne udføre samtalerne på Stoplinien.

For at tilgodese metoden kulturelt i forhold til rådgivning af arabisk- og tyrkisktalende borgere, har vi fundet frem til de elementer af metoden, som det er relevant at have særlig fokus på. Vi har derfor i bilag 1 valgt at gå mere i dybden i beskrivelsen af følgende områder:

- Rammesætning.
- Bekræftelser
- At være styrende i den motiverende samtale.

Derudover er der områder i den almene rådgivning, som vi har erfaret bør have mere tyngde i rådgivningen af arabisk/tyrkisk talende rygestoppere:

- Fremhævelse af rygestoprådgiveres faglige baggrund og erfaring. Det tyder på, at der kan opnås større tiltro til rådgiver og metode, når uddannelse og erfaring fremhæves.
- Information om evidens for rygestopmetoder og eventuelle resultater italesættes i samtalen, for at understøtte rådgiverens autoritet og derfor sandsynlighed for forandring.
- Rådgiver er generelt mere anvisende og rådgivende.
- Rådgiveren har et særligt fokus på gevinsterne ved rygestop (f.eks. økonomi, helbred).
- Opmærksomhed på oplysning om konsekvenser ved rygning med særlig obs på vandpiberygning (vandpiberygning er meget udbredt, og konsekvenserne er ofte ukendte).
- At det er hjælp til selvhjælp. Det vil sige, at rygestopperen indgår aktivt, for at det kan lykkes. Det er alment kendt, at rygestoppere ofte forventer, at der findes et "quickfix" til rygestop.
- Fremhæve gratis tilbud og økonomiske fordele. For at skabe yderligere motivation og fastholdelse, anbefales det at have fokus på økonomiske gevinster.
- Konkrete forslag til, hvordan typiske situationer kan håndteres. Det kan handle om situationer hvor rygestopperen bliver tilbudt cigaretter, situationer hvor der mangler forståelse for hvorfor passiv rygning skal undgås.

- Opmærksomhed på, at det i visse kredse er mere skamfuldt at være kvinde som ryger end mand. Der kan være en stærk motivation i at frigøre sig fra skam. Samtidig er det sårbart, og vi tilråder derfor en varsom og empatisk tilgang til emnet.
- Opmærksomhed på knappe ressourcer i mange familier. Rådgiver kan ikke tage det som givet, at der er støtte og opbakning i familienetværket. I flere familier er der konflikter, tabuer og pres ved at være en minoritet i en fremmed kultur.
- Traumer og selvmedicinering hos flygtninge. Særligt arabisktalende flygtninge kan være ramt af traume, og dermed være særligt udfordrede, da cigaretterne indgår i deres copingstrategi.

Præsentation af forløbshåndbogen

På Stoplinien kan nogle rygestoppere tilbydes samtaleforløb af 5 samtaler. Der er evidens for at sandsynligheden for at rygestop øges, når rygestopperen deltager i et rygestopforløb.

Målgruppen arabisk/tyrkisk talende kan tilbydes et samtaleforløb. Når vi opretter forløb på Stoplinien indhenter vi data på borgeren. Derudover noterer vi relevante informationer fra hver samtale til internt brug for, at den næste samtale har noget at tage udgangspunkt i.

Forløbshåndbogen er inddelt kronologisk ud fra processen i et rygestopkursus, og med udgangspunkt i metoden Den motiverende samtale (MI). Rygestop er en proces og det kan være forskelligt, hvor i processen rygestopperen befinder sig. Du kan derfor bruge afsnittene i håndbogen, ud fra hvor den er relevant til den enkelte borger.

Forløbshåndbogen er opbygget med en beskrivelse af hver enkelt samtale i et forløb over fem samtaler. Først præsenteres du for en overskrift og nogle overordnede mål for samtalen, dernæst opstilles en række fokuspunkter, som beskrives mere indgående i afsnittet. Hver beskrivelse indeholder flere forskellige forslag til konkrete sætninger, du kan bruge og som er tilpasset denne målgruppes behov.

Samtaleafsnittene afsluttes hver gang med et afsnit, der hedder "Efter samtalen". Her lægger vi op til en række refleksioner, som kan være med til at styrke og udvikle egen bevidsthed om brugen af MI.

Til sidst i håndbogen finder du to bilag: Bilag 1 uddyber tre opmærksomhedspunkter. Bilag 2 indeholder en oversigt og definition af forskellige MI-begreber.

Derudover anbefaler vi at du støtter dig til Stopliniens materiale om Den motiverende samtale.

MI-værktøjer er skrevet i kursiv.

Etablere kontakten

Mål:

Lave aftale med borgeren om første samtale.

Udfylde startskema i Stopliniens registreringssystem.

Oftest er det en reaktiv samtale som udvikler sig til et forløb, hvor det aftales at borgeren vil have glæde af dette tilbud.

Understreg, at forløbet er gratis, og at vi ringer til dem.

Du præsenterer dig selv, fortæller at du ringer fra Stoplinien og hvorfor du ringer. Sig f.eks.: ”Det er Stoplinien, du taler med rygestoprådgiver ... Jeg ringer til dig, fordi du har bedt om en samtale med os om rygestop. Hvordan passer det dig lige nu?”

Det er vigtigt, at få lavet en aftale om tid for næste samtale.

Fortæl, at den første samtale handler om at komme til forståelse af rygesvaner, rygehistorie og motivation. Samtalen kan derfor vare op til cirka 45 minutter.

Lav aftale med borgeren om tidspunkt for første samtale og afslut herefter.

Hvis borgeren er motiveret og klar til at tage den første samtale straks, går du straks videre til Første samtale.

Første samtale

Mål:

Opbygge tryk og samarbejdende relation.
Rammesætning og fokus for forløbet.
Komme til at forstå borgerens perspektiv og ambivalens, herunder rygevaner, situationer som udløser rygetrang, ønske og tiltro.
Forberede rygestoppet.

Fokuspunkter

- Præsentation af Stoplinien og dig selv.
- Rammerne for forløbet.
- Rammerne for denne samtale.
- Borgers tobaksforbrug, rygemønstre, nikotinafhængighed og stoperfaringer.
- Undersøge borgerens ambivalens.
- Vurdere vigtighed, tiltro og parathed.
- Finde fokus for forløbet.

Hvis borgeren ikke tager telefonen:

Erfaringer viser, at rygestopperen af flere forskellige årsager ikke altid tager telefonen på det aftalte tidspunkt. Her er det vigtigt, at du møder dem med venlighed og forståelse. Du kan eksempelvis sige på telefonsvareren: ”Hej det er xxxx. Jeg ringer, fordi det ser ud som om, vi har en aftale i dag. Der kan være sket en misforståelse, jeg ringer igen senere. Håber alt er vel. Jeg ser frem til at høre hvordan det går.”

Præsentation af Stoplinien og dig selv

Præsenter dig selv. Fortæl at du ringer fra Stoplinien og hvorfor du ringer. Sig f.eks.: ”Det er Stoplinien, du taler med rygestoprådgiver xxx. Jeg ringer til dig, fordi vi har en aftale om samtale om rygestop. Jeg håber, det passer dig nu.”

Hvis borgeren alligevel ikke har tid, aftales et nyt tidspunkt, som skrives i kalenderen.

Spørg om tilladelse til at fortælle lidt om Stoplinien: ”Er du interesseret i at vide lidt om Stoplinien?”

Hvis borgeren svarer ja, kan du f.eks. sige: ”Stoplinien er en gratis telefonrådgivning, som tilbyder hjælp til rygestop til alle borgere i Danmark. Vi følger Sundhedsstyrelsens anbefalinger om hjælp til rygestop, og vi tilbyder enkeltstående samtaler og samtaleforløb ... På Stoplinien arbejder vi kun ud fra videnskabeligt dokumenterede metoder. Alle os rådgivere har en højere uddannelse og har suppleret deres uddannelse med et kursus i rygestoprådgivning. Jeg er f.eks. ...

Rammer for forløbet

Spørg om tilladelse: ”Er du interesseret i at høre lidt om, hvordan rådgivningen i store træk kommer til at foregå?”

Hvis borgeren siger ja, kan du f.eks. sige: ”Der er i alt fem samtaler, som vi aftaler fra gang til gang. Første samtale varer ca. 45 minutter, de andre fra få minutter til 30 minutter. Som afslutning på en samtale aftaler vi, hvad du kan have fokus på indtil næste samtale. Det håber jeg, du er med på ...?”

Hvis borgeren giver tilsagn, kan du fortsætte: ”De første to samtaler kan vi bruge på at forberede rygestoppet, fordi alle erfaringer viser, det giver det bedste resultat, men det afhænger helt af hvor du er i processen.”

”Når du er parat, aftaler vi en stopdato. Forskning viser, at der er langt større sandsynlighed for at man lykkes med rygestop, når man får flere rådgivningssamtaler, så derfor vil jeg foreslå dig at tage imod alle samtalerne. Hvad tænker du om det?”

”Vi er flere rådgivere her, og jeg kan derfor ikke garantere, at det er den samme rådgiver, du kommer til at tale med hver gang.”

”Vi skriver et lille referat af samtalerne i et lukket datasystem til internt brug, så den næste rådgiver ved lidt om, hvad vi har talt om. Det, du fortæller om dig selv er fortroligt, og kommer ikke videre til andre.”

”Har du spørgsmål til det?”

Rammer for denne samtale

Sig f.eks.: ”Vi har 45 minutter til denne samtale. Hvordan passer det dig?”

”I løbet af samtalen vil jeg gerne komme til at forstå din rygning bedre. Dvs. dine rygevaner, dine erfaringer med at stoppe, og de tanker du selv gør dig om din rygning. Vi kommer også til at vurdere graden af din afhængighed, og måske aftaler vi en øvelse, du kan lave derhjemme, som kan forberede dig på dit rygestop..”

Søg samarbejde og understreg autonomi: ”Rygestoprådgivningen er et samarbejde mellem dig og rådgiveren, hvor det er dig, der bestemmer, hvad der virker for dig. Rådgiveren er ekspert på rygestop, og du er ekspert på dig. Sammen finder vi den rigtige vej for dig. Deltagelse er frivillig. Du bestemmer i hele forløbet, hvordan du vil gribe det an, og om du vil fortsætte.”

Normaliser: ”Hvis du kommer til at ryge undervejs i forløbet, eller ikke lige får fulgt den plan vi har talt om, skal du ikke lade dig slå ud af det. Det er almindeligt og en del af processen, og det betyder ikke, at du skal afbryde forløbet med os. Du kan sagtens ringe til os alligevel og så taler vi om det sammen, for det er en vigtig erfaring, at lære af. Hvordan synes du, det lyder?”

”Hvis vi ringer forgæves, ringer vi bare en anden dag, vi ringer altid igen fire gange. Jeg vil bede dig om at ringe herind og få aftalen flyttet, hvis du kan se, du bliver forhindret. Kan vi aftale det?”

Lav en kort *opsummering* på rammerne: ”Vi har nu aftalt et forløb på fem samtaler, hvor vi ringer dig op på tidspunkter, der passer dig. Det er dig, som bestemmer i forløbet.

Din deltagelse er frivillig. Hvis du skulle komme til at ryge efter din stopdato, er det ingen ulykke, og du skal endelig fortsætte forløbet. Hvordan synes, du det lyder?”

Borgers tobaksforbrug, rygemønster, nikotinafhængighed og stoperfaringer.

Undersøge borgerens ambivalens.

Vurdere vigtighed, tiltro og parathed

Du kan eventuelt støtte dig til spørgsmålene i Stopliniens registreringssystem, men brug dem ikke slavisk.

Lyt til borgerens historie. Vis interesse og forståelse.

Spørg ind med *åbne spørgsmål*: ”Fortæl lidt om din rygning.”

Lav *refleksioner*. ”Det lægen sagde, gjorde dig bekymret.”

”Vandpiben er et vigtigt socialt redskab.”

Lav *refleksioner* på begge sider af ambivalensen: ”Cigaretterne er et vigtigt socialt redskab, samtidig de ødelægger dit helbred”.

”Cigaretterne giver ro, men de koster alt for mange penge”.

Lav også *refleksioner* på status-quo, for at skabe en god relation. f.eks.: ”Du har røget siden du var helt ung. Det er svært at forestille dig et liv uden cigaretter.”

Brug *bekræftende udsagn*: ”Du vil stoppe for børnenes skyld. Du er en ansvarsfuld mor.”

”Du har gjort dig mange tanker om dit rygestop.”

Fremkald forandringsudsagn: ”Hvilke gevinster ved at stoppe er der set med dine øjne?”

Du kan f.eks. også fremkalde forandringsudsagn, når du undersøger vigtighed og tiltro med skalaerne: ”Din tiltro ligger på fem. Hvad har fået den helt op på fem og ikke på f.eks. to?”

Find det fælles fokus

Her handler det om i fællesskab at aftale målet for forløbet og fokus i samtalen.

Åbent spørgsmål, f.eks: ”Hvad vil du gerne opnå med samtalerne?”

Opsummer f.eks: ”Du vil gerne stoppe med at ryge. Du er usikker på om du kan klare det, og vil gerne bruge samtalerne til at blive styrket og mere afklaret”

Eller f.eks: ”Du har besluttet at stoppe med at ryge. Du har allerede erfaringer med at stoppe og er utålmodig efter at komme i gang. Du vil gerne fastsætte en stopdato nu og bruge samtalerne til at fastholde dig selv.”

Eller f.eks: ”Du er stoppet, men har svært ved at fastholde dit stop. Du vil gerne bruge samtalerne til at styrke dit rygestop.

Hvis borgeren er klar kan stopdato fastsættes

Afslut med *opsummering*, f.eks: ”Du ønsker at stoppe med at ryge. Dit liv er ikke let, du har meget at spekulere over, alligevel har du besluttet at tage kampen op, du er stærk. Du vil gerne forbedre dit helbred, og tænker, at med noget hjælp herfra vil det lykkes for dig.”

Eller f.eks:

”Du har klaret at være røgfri i tre måneder, og nu er du desværre begyndt at ryge igen.

Du nægter at give op, og ønsker hjælp til at komme tilbage i sporet igen.”

Tilbyd eventuelt en øvelse til næste gang.

Afslut samtalen med at gentage aftalen om næste samtale.

Efter samtalen

- Hvem talte mest?
- Hvor let havde borgeren det ved at tale med mig?
- Forstår jeg den andens perspektiv og bekymringer?
- Hvad er borgerens egentlige forandringsmål?
- Har jeg andre forhåbninger om forandringer, end borgeren har?
- Hvor veltilpas var jeg selv i denne samtale?
- Hvilke særlige opmærksomhedspunkter har du for næste samtale?

Anden samtale

Mål:

Skabe/bevare tryk og samarbejdende relation.

Styrke motivation og tiltro.

Planlægge rygestoppet.

Fokuspunkter

- Rammesætning for samtalen.
- Opbygge/styrke relationen.
- Fremkalde forandringsudsagn.
- Afklaring af parathed til rygestop.
- Forklare om nikotinafhængighed. Informere om hjælpemidler. Lave plan for brug.
- Udarbejde konkret og specifik plan for de første dage.
- Håndtering af rygetrang.
- Undersøge muligheder for støtte i netværket.

Rammesætning for samtalen

Præsenter dig selv. Du præsenterer dig selv, fortæller at du ringer fra Stoplinien og hvorfor du ringer. Sig f.eks.:

”Det er Stoplinien, du taler med rygestoprådgiver ... Jeg ringer til dig, fordi vi har en aftale om en samtale om rygestop. Hvordan passer det dig lige nu?”

Giv et kort resume af sidste samtale: ”I sidste samtale, talte I/vi om ... Stil gerne *åbne spørgsmål*, der søger samarbejde om samtalens indhold og får borgerens perspektiv på banen, f.eks: ”Stemmer det med din oplevelse?”

Herefter kan du fortsætte sådan: ”I denne 2. samtale er det almindeligt, at forberede rygestoppet mere i detaljer. Vi taler som regel om hvad nikotinafhængighed er, om hjælpemidler, og også om motivation for at stoppe med cigaretterne”. Hvordan lyder det for dig?”

”Har du selv tænkt på noget, du gerne vil have, vi taler om?”

Opbygge/styrke relationen

Her handler det om at lytte til borgeren og vise din interesse.

Lyt til borgeren. Vis din interesse og forståelse.

Brug *åbne spørgsmål*, f.eks: ”Hvilke tanker har du gjort dig siden sidst om rygestop?”

Brug *refleksioner*: ”Du er bekymret for, om du kan holde dit rygestop til familiefesten i næste måned. Du har brug for gode strategier.”

Brug *bekræftende udsagn*: ”Du har klaret at lave øvelsen i to dage. Fortæl, hvad du gjorde der, for at gennemføre det.”

Brug *bekræftende udsagn*: ”Du har allerede fundet en løsning: Til familien/vennerne vil du sige at, lægen har sagt, det er vigtigt for børnenes helbred.”

Lav en kort *opsummering*: ”Du har haft en svær uge. Alligevel har du klaret at lave øvelsen to gange. Du er lidt bekymret over de udfordringer, der kommer og har brug for at vi taler om nogle gode strategier til at klare dem.”

Fremkalde forandringsudsagn

I denne del af samtalen er der fokus på at fremkalde borgerens forandringsudsagn.

Spørg ind til ønsker, tiltro, grunde, nødvendighed:

Ønske: ”Hvad ønsker du, rygestoppet skal give dig?”

Tiltro: ”Hvilke udfordringer/svære situationer har du ellers klaret i dit liv?”

Grunde: ”Hvilke grunde er der for dig, for at stoppe?”

Nødvendighed: ”Hvordan kan det være, det er så vigtigt for dig at stoppe?”

Svar på forandringsudsagnene med *åbne spørgsmål, refleksioner og bekræftende udsagn*, f.eks.:

Åbent spørgsmål: ”Du glæder dig til at glæde dine børn som røgfri. Hvordan kommer du til at opleve det?”

Bekræftelse: ”Du kan klare ramadanen uden røg. Du kan noget med rygestop.”

Refleksion: ”Hvis du stopper, vil det hjælpe på smerterne i dine ben.”

Refleksion: ”Lægen sagde, du har KOL. Din onkel døde af KOL. Du er nødt til at stoppe, for at undgå det”

Refleksion: ”Allah er en støtte i dit rygestop. Det giver dig styrke.”

Lav en kort *opsummering*: f.eks: Du tænker meget på dine børn, du tager dit ansvar som mor meget alvorligt. Som røgfri mor kan du bedre stå ved dig selv.

Du tænker der kommer udfordringer undervejs, men du kan klare ramadanen uden røg og du vil finde støtte og retning i Koranen og hos din imam.”

Afklare parathed for rygestoppet

Forskning har vist øget tilbagefald, hvis planlægningen påbegyndes inden personen er parat. Timing er derfor vigtig.

Følgende er tegn på motivation og parathed:

- Flere forandringsudsagn.
- Stærkere forandringsudsagn.
- Færre status quo-udsagn.
- Borgeren bliver mere opmærksom på, hvordan stoppet kan gribes an og begynder måske at forestille sig livet som røgfri.
- Borgeren begynder måske at tage skridt, f.eks. skære ned på antal.
- Borgeren har rykket sig ved skalaspørgsmål om vigtighed, tiltro og parathed.

Hvis borgeren ikke er parat til rygestop:

Det ideelle er, at borgeren viser tegn på parathed i løbet af 2. samtale. Spørg eventuelt: ”Hvordan vil det være for dig at fastsætte en stopdato i dag?”

Du kan også tage udgangspunkt i parathedsskalaen:

”På en skala fra 0 til 10: Hvor parat er du, til at sætte en stopdato indenfor de næste 10 dage?”

Hvis borgeren ikke er parat er ambivalensen stadig stor. Du må så udsætte planlægningen og gå videre med ambivalensarbejdet. Undersøg med skalaspørgsmålene, om ambivalensen skal findes i vigtighed eller tiltro.

Understøt borgerens autonomi: ”Det er dig, der bestemmer.”

Tilbyd eventuelt borgeren en øvelse til næste gang.

Hvis borgeren er parat:

Fastsæt sammen med borgeren en stopdato.

Sig f.eks: ”Hvilken dag tænker du selv, vil være den bedste dag at stoppe?”

Forklare om nikotinafhængighed. Informere om hjælpemidler. Lave plan for brug

I denne fase vil der ofte være et større behov for at give råd og informationer.

Gør det i dialogform ved at bruge:

U-G-U f.eks: ”Må jeg fortælle dig om nikotinerstatning?”

Hvis borgeren accepterer, kan du f.eks. sige: ”Inden jeg fortæller, vil jeg lige høre, hvad du selv ved om nikotinerstatning?”

Når borgeren har fortalt det, kan du f.eks. sige: ”Det er rigtigt, at tyggegummi er meget anvendt, men der findes faktisk endnu bedre produkter. Der f.eks ...”

”Hvilke produkter tror du, du vil bruge?”

Eller *overtale med tilladelse* f.eks.: ”Forskningen har vist, at det gør stor en forskel at bruge nikotinerstatning. Jeg anbefaler, at du bruger det.” ”Hvad synes du selv?”

Eller *multible choice*, f.eks: ”Udover plaster anbefaler jeg mundspray eller cool drops. Hvilken foretrækker du?”

Instruer i korrekt brug af produkterne, hvis du vurderer, der er behov for det..

Obs: Personer med traumer eller andre psykiske lidelser har brug for at være dækket grundigt ind med nikotinerstatning, da abstinenser ellers kan tricke sygdommen. Psykofarmaka kan muligvis påvirkes af hjælpemidlerne. Borger bør altid konsultere egen læge i forbindelse med brug af hjælpemidler.

Udarbejd i samarbejde med borgeren en konkret og specifik plan for de første dage

Brug *U-G-U* og *overtale med tilladelse*.

U-G-U

”Skal vi planlægge de første dage sammen?”

Hvis borgeren siger ja, kan du sige:

”Først vil jeg lige høre, dine egne ideer og erfaringer. Hvad gjorde du sidst, da du stoppede?”

Når borgeren har svaret, kan du f.eks. sige: ”Du stoppede i forbindelse med ramadanen. God ide. Må jeg komme med nogle tips, nu hvor der er længe til næste ramadan?”

Hvis borgeren accepterer, kan du f.eks. sige: ”Det kan være en god ide at sørge for at være fysisk aktiv eller have lidt travlt med noget de første dage. Desuden anbefaler vi at tømme lejligheden for både cigaretter, askebægre og lightere.

”Er der noget af det, du kan bruge?”

Eller du kan bruge *overtale med tilladelse*, f.eks: ”Vi har de bedste erfaringer med at alle cigaretter er ude af hjemmet på stopdatoen. Det vil jeg anbefale dig at gøre. Hvad siger du til det?”

Håndtering af rygetrang og risikosituationer

Brug f.eks. *U-G-U*

”Hvordan gjorde du sidst? Hvad virkede?

Når borgeren har svaret, kan du f.eks. sige: ”Du havde nogle gode strategier, vil du høre, hvad der har virket for andre, vi har talt med?”

Når borgeren har accepteret, kan du sige: Andre har ...” ”Hvad siger du til sådanne ideer?”

Undersøg støttemuligheder i borgerens netværk

Kender du andre ikke-rygere, som du kan støtte dig til?” ”Hvordan kan du forberede familie og venner på at du ikke ryger længere?”

Lav en afsluttende *opsummering*, hvor du opsummerer, hvad I aftalte med stopdato, borgerens grunde til at stoppe, tiltro og strategier som I er kommet frem til.”

Afslut samtalen med at aftale dato for næste samtale.

Efter samtalen

- Hvem talte mest?
- Hvor let havde borgeren det ved at tale med mig?
- Hvad er borgerens egne grunde til forandring?
- Hvilke styrker har borgeren?
- Hvilke forandringsudsagn hørte jeg?
- Hvilke særlige opmærksomhedspunkter har du for næste samtale?

Tredje samtale

Mål:

Skabe/bevare tryk og samarbejdende relation.

Vedligeholde borgerens motivation og tiltro.

Fokuspunkter

- Rammesætning.
- Opbygge/ styrke relationen.
- Undersøge borgerens fremgang.
- Styrke og vedligeholde borgerens motivation.
- Undersøge korrekt anvendelse af hjælpemidler.
- Oplevelser af abstinenssymptomer og rygetrang.
- Svære situationer siden sidst og benyttede strategier.
- Planlægning af tiden frem til næste samtale.

Dette er som udgangspunkt den første samtale efter rygestoppet.

Rammesætning

Præsenter dig selv. Du præsenterer dig selv, fortæller at du ringer fra Stoplinien og hvorfor du ringer. Sig f.eks.: ” Det er Stoplinien, du taler med rygestoprådgiver ... Jeg ringer til dig, fordi vi har en aftale om en samtale om rygestop. Hvordan passer det dig lige nu?”

Opsummer kort den sidste samtale. Stil gerne *åbne spørgsmål*, der søger samarbejde om samtaleindhold og får borgerens perspektiv på banen, og af afslut f.eks. med ”Stemmer de med dine oplevelser?”

Fortsæt herefter: ”I denne samtale kan vi bruge tiden til at tale om, hvordan det er gået siden sidst, og planlægge tiden frem til næste samtale.”

”Er der nogle emner/oplysninger, du gerne vil have, vi kommer ind på i dag?”

Opbygge/styrke relationen

Her handler det om at lytte og bruge de samtaletekniske redskaber til at styrke relationen.

Brug åbne spørgsmål: ”Hvordan er din uge gået?”

Refleksioner: ”Det er svært, når du ligger søvnløs om natten.”

Bekræftende udsagn: ”Du har klaret mange svære situationer.”

Undersøge borgerens fremgang

Det kan styrke borgernes tiltro, at synliggøre borgerens fremskridt.

Spørg ind med *åbne spørgsmål*. Brug *refleksioner*, *bekræftende udsagn* og *opsummeringer* undervejs, f.eks:

Åbne spørgsmål: ”Hvilke positive forandringer oplever du?” ”Hvad siger familie og venner.” ”Hvor kan du finde støtte?”

Refleksion: ”Dine børn er glade for dit rygestop. Det gør dig stolt og glad.”

Brug især *bekræftende udsagn*, f.eks.: ”Du har handlet på din beslutning. Du er handlekraftig.”

Styrke og vedligeholde borgerens motivation

Motivationen kan svinge og ambivalensen kan dukke op igen.

Tegn på svækkelse og øget ambivalens kan være:

Flere status quo udsagn.

Samtalen går tungt.

Tvivl om selve beslutningen.

Tvivl om det rette tidspunkt.

Hvis du iagttager svækkelse i borgerens motivation og øget ambivalens:

Her er det særlig vigtigt at undertrykke sin ordnerefleks og ikke forsøge at overtale eller overbevise borgeren om rygestop. Her virker det bedre at styrke relationen ved at møde borgeren med forståelse og med empatiske *refleksioner*. Du kan f.eks. sige: ”Du er stresset for tiden og føler dig fristet til at ryge.”

Lav eventuelt *refleksioner* på begge sider af ambivalensen: ”Du har lyst til at ryge om natten, når du ligger bekymret og søvnløs, samtidig ved du at du får mere ro, når du sparer penge med dit rygestop.”

Normaliser: ”Det er helt almindeligt og normalt at motivationen svinger.”

Understreg borgerens autonomi: ”Det er ikke mit job at overtale dig. Det er dig som bestemmer.”

Bekræftende udsagn til at styrke tiltroen: ”Selv om det er svært, og du har røget lidt, har du ikke bare givet op og røget som før. Du holder kontrol med det. Du er ikke typen der bare giver op.”

Spørg ind til motivationen med *åbne spørgsmål*: ”Du sagde, du ville stoppe for børnenes skyld. Fortæl lidt mere om det.”

Fremkald forandringsudsagn med *åbne spørgsmål*, *refleksioner* og *bekræftende udsagn*.

Brug evt. skalaspørgsmål. Tal om gevinster: "Hvor meget har du sparet/kan du spare?"
Spørg om lov til at fortælle om positive forandringer, der allerede er sket i kroppen:
"Er du interesseret i at vide ..."

Hvis borgeren svarer ja, kan du fortælle at kuliiten er ude af kroppen, om lavere risiko for blodprop, bedre blodcirkulation, kroppens er ved at rense sig selv etc.

Undersøge korrekt anvendelse af hjælpemidler.

Korrekt brug af hjælpemidler har stor betydning for et vellykket rygestop

Brug *åbne spørgsmål* f.eks: "Hvordan har hjælpemidlerne hjulpet?"

Hvis borgeren ikke bruger hjælpemidlerne korrekt, kan du f.eks. korrigere på følgende måde: "Du bruger det rigtigt på ved at sætte det på skulderen. Der er bare lige et punkt, hvor jeg gerne vil have lov at korrigere dig. Hvad siger du til det?"

Oplevelser af abstinenssymptomer og rygetrang

Abstinenssymptomer: Abstinenser kan vække bekymringer. Måske skal doseringen øges. Hvis doseringen er korrekt, kan det hjælpe at *normalisere* symptomerne, f.eks: "Det du oplever er helt normalt. Det går over efter nogle dage."

Spørg om lov til at supplere med råd til at tackle problemet.

Svære situationer siden sidst og benyttede strategier

Her kan det styrke tiltroen at afbetinge selvbefejdelse og i stedet med *bekræftende udsagn* anderkende, at det der er gået godt.

Brug gerne *bekræftende udsagn*: "Selv om det er svært i mandeklubben, og du røg lidt der, stoppede du igen, da du kom hjem, og du holder du fast i samtalerne.

Du er stædig og giver ikke så let op. "Fortæl lidt om, hvad der fik der til at stoppe?"

Hvorfor fortsatte du ikke med at ryge derhjemme?"

Opsummering f.eks.: "Det er svært, når du ligger søvnløs. Du klarer det ved at bruge din inhalator og se TV."

Planlæg dagene frem til næste samtale

Hvis der er særlige udfordringer, planlægger I sammen strategier.

Brug f.eks. *U-G-U*:

"Hvilke ideer har du selv?"

Når borgeren har svaret, kan du f.eks. sige: "Gode ideer. Vil du høre, hvordan andre har klaret den udfordring?"

Hvis borgeren svarer ja, kan du sige: "Andre har ..." "kan du bruge det?"

Lav en afsluttende *opsummering*: bekræft succeser, strategier. Grunde til at stoppe. Positive forandringer, som allerede er opnået.

Afslut med at aftale tid til næste samtale.

Efter samtalen

- Hvilke styrker har borgeren?
- Hvordan gik det med at undertrykke min ordnerefleks?
- Viste borgeren tegn på parathed til at lave en plan?
- Huskede jeg at frembringe og samarbejde, snarere end at diktere en plan?
- Hvad vil hjælpe borgeren med at lykkes med sit rygestop?
- Hvilke særlige opmærksomhedspunkter har du for næste samtale.

Fjerde samtale

Mål:

Opbygge/bevare en tryk og samarbejdende relation.
Vedligeholde motivation og tiltro.

Fokuspunkter

- Rammesætning.
- Undersøge borgerens fremgang.
- Styrke og vedligeholde borgerens motivation.
- Undersøge anvendelse af hjælpemidler.
- Oplevelser af abstinenssymptomer og rygetrang.
- Svære situationer siden sidst og benyttede strategier.
- Planlægning af tiden frem til næste samtale.

Dette er som udgangspunkt 2. røgfri uge.

Rammesætning

Præsenter dig selv. du præsenterer dig selv, fortæller at du ringer fra Stoplinien og hvorfor du ringer. Sig f.eks.:

"Det er Stoplinien, du taler med rygestoprådgiver ... Jeg ringer til dig, fordi vi har en aftale om en samtale om rygestop. Hvordan passer det dig lige nu?"

Opsummer kort den sidste samtale. Stil gerne *åbne spørgsmål*, der søger samarbejde om samtalens indhold og får borgerens perspektiv på banen, f.eks:

"Stemmer det med dine oplevelser?"

Fortsæt herefter med f.eks: "Dette er den næstsidste samtale i dit forløb. Mellem denne og den sidste samtale, kan det være en god ide at planlægge lidt ud i fremtiden, for at du kan prøve dig selv lidt af. Hvad siger du til det?"

Eller f.eks: "I denne samtale kan vi bruge tiden til at tale om, hvordan det er gået siden sidst, og planlægge tiden frem til næste samtale."

Eller: "Er der nogle emner/oplysninger, du gerne vil have, vi kommer ind på i dag?"

Undersøg borgerens fremgang

Det kan styrke borgernes tiltro, at synliggøre borgerens fremskridt.

Spørg ind med *åbne spørgsmål*: "Hvilke positive forandringer oplever du?"

Lav *refleksioner f.eks.:* "Nu stopper du din KOL. Det giver dig ro."

Brug især *bekræftende udsagn*, der synliggør borgerens fremskridt og gode løsninger, f.eks.: "Du har fundet en måde at sige nej tak på?" "Du er kreativ."

Opsummer: "Så alt i alt er det blevet lettere end i sidste uge."

Hvis borgeren er i tilbagefald:

Der kan være mange grunde til tilbagefald. Uforberedte situationer/ kriser, underdose-ring ad NRT, men nogle tilbagefald kan også være svære at forklare. Brug især empatisk lytning ved at lave *refleksioner* og *bekræftende udsagn*, f.eks:

Refleksioner: "Det virker som om, du er rigtig ærgerlig over, at det ikke er gået, som du håbede."

Bekræftende udsagn: "Selvom du har røget, tager du telefonen. Du er ikke ligeglad med dit rygestop. Du kæmper med det."

Normaliser med forandringscirklen: *Spørg om lov* til at fortælle om hvad forskning viser i forhold til rygestop som en proces med op- og nedture. Ved borgerens accept kan du sige: "Forskning viser, at det er helt normalt. Det er en del af processen, du er lige efter bogen."

Brug også *åbne spørgsmål*, der frembringer borgerens forandringsudsagn f.eks: Hvad var du mest glad for, de dage, du var røgfri? Hvilke fordele ved at være røgfri, vil du gerne have tilbage?"

Spørg om lov til at sætte ny stopdato: "Hvad siger du til at vi sammen finder frem til en ny stopdato?"

Styrke og vedligeholde borgerens motivation

Motivationen kan svinge, og ambivalensen kan dukke op igen. Tegn på svækkelse i borgerens motivation og øget ambivalens kan være:

- Flere status quo udsagn.
- Samtalen går tungt.
- Tvivl om selve beslutningen.
- Tvivl om det rette tidspunkt.

Hvis du iagttager svækkelse:

Hvis du iagttager svækkelse i borgerens motivation:

Her er det særlig vigtigt at undertrykke sin ordnerefleks og ikke forsøge at overtale eller overbevise borgeren om rygestop. Her virker det bedre at styrke relationen ved at møde borgeren med forståelse og med empatiske refleksioner. Du kan f.eks. sige: "Du er stresset for tiden og føler dig fristet til at ryge."

Normaliser: "Det er helt almindeligt og normalt at motivationen svinger."

Brug *åbne spørgsmål* til at frembringe forandringsudsagn f. eks: "Hvilke positive forandringer oplever du?"

"Dine veninder ryger vandpipe, og du kan ind i mellem føle dig udenfor, når I er sammen"

Lav *refleksioner* på begge sider af ambivalensen. Det styrker relationen, og borgeren føler sig forstået. "Det kan være hyggeligt at ryge sammen, samtidig bekymrer det dig, at du kan mærke det i dine lunger."

Brug *bekræftende udsagn til at styrke tiltroen*: "Du klarede det meste af aftenen uden at ryge. Du giver ikke op uden kamp?"

Fremkald forandringsudsagn ved hjælp af spørgsmål: "Du sagde, du ville stoppe for pengenes skyld. Fortæl lidt mere om det."

Og styrk tiltroen ved at bekræfte borgerens indsats og fremskridt: "Du har klaret mange svære situationer i dit liv. Du har styrke."

Gå tilbage i tid: "Hvad var det bedste ved at være røgfri dengang?"

Gå frem i tid: "Hvis du fortsætter med at ryge, hvordan vil dit liv så se ud om 5 år-10 år?"

Undersøge anvendelse af hjælpemidler.

Korrekt brug af hjælpemidler har stor betydning for et vellykket rygestop

Brug *åbne spørgsmål* "Hvordan har hjælpemidlerne hjulpet?"

Hvis borgeren ikke bruger hjælpemidlerne korrekt, kan du korrigere på følgende måde: "Du bruger det rigtigt ved at sætte det på skulderen. Der er bare lige et punkt, hvor jeg gerne vil have lov at korrigere dig. Hvad siger du til det?"

Oplevelser af abstinenssymptomer og rygetrang

Abstinenser kan vække bekymringer og true rygestoppet.

Måske skal doseringen øges. Hvis doseringen er korrekt, kan det hjælpe at *normalisere* symptomerne, sig f.eks: "Det du oplever er helt normalt. Det går over efter nogle dage."

Suppler evt. med *at spørge om lov* til at give råd til at tackle abstinenserne.

Svære situationer siden sidst og benyttede strategier

Her kan det styrke tiltroen at afbetinge selvbekræftelse og i stedet *med bekræftende udsagn* anderkende, at det der er gået godt.

Brug *bekræftende udsagn*: "Det var svært, da din fætter bød på cigaretter, men du var forberedt, og du lykkedes med at takke nej."

Opsummering f.eks.: "Du har klaret flere svære situationer. Du har en stærk vilje og du har været godt forberedt."

Planlægning frem til næste samtale

Her kan du styrke bevidstheden om fordelene ved at være forberedt på svære situationer fremover.

Du kan f.eks. bruge:

Åbne spørgsmål: "Hvilke situationer udfordrer dit rygestop frem til næste samtale."

"Hvilke ideer har du selv til at tackle det?"

Rådgiv eventuelt med *U-G-U* eller *overtale med tilladelse*.

Afslut med at aftale tid for næste samtale og kort opsummering af samtalen.

Efter samtalen

- Hvilke styrker har borgeren?
- Hvordan gik det med at undertrykke min ordnerefleks?
- Hvordan tror borgerens tiltro til rygestoppet er?
- Særlige opmærksomhedspunkter for næste samtale.

Femte samtale

Mål:

Opbygge/bevare en tryk og samarbejdende relation.

Vedligeholde borgerens tiltro og motivation.

Rådgive om nedtrapning af hjælpemidler.

Udvikle strategier til fremtidige overraskende og usædvanlige risikosituationer.

Som udgangspunkt er dette 4. røgfri uge og sidste samtale.

Fokuspunkter

- Rammesætning.
- Undersøge borgerens fremgang.
- Styrke og vedligeholde borgerens motivation.
- Undersøge anvendelse af hjælpemidler og nedtrapning.
- Oplevelser af abstinenssymptomer og rygetrang.
- Svære situationer siden sidst og benyttede strategier.
- Planlægning af fremtiden som røgfri.

Rammesætning

Præsenter dig selv. du præsenterer dig selv, fortæller at du ringer fra Stoplinien og hvorfor du ringer. Sig f.eks.:

”Det er Stoplinien, du taler med rygestoprådgiver ... Jeg ringer til dig, fordi vi har en aftale om en samtale om rygestop. Hvordan passer det dig lige nu?”

Opsummer kort den sidste samtale. Stil gerne *åbne spørgsmål*, der søger samarbejde om samtaleens indhold og får borgerens perspektiv på banen, f.eks:

”Stemmer det med dine oplevelser?”

Du kan fortsætte med følgende: ”Dette er sidste samtale. Jeg tænkte, vi skal gerne nå at tale om, hvordan det går, om nedtrapning af nikotinerstatning og om strategier, du kan bruge fremover i usædvanlige risikosituationer. Hvad siger du til det?”

”Er der nogle emner/oplysninger, du gerne vil have, vi kommer ind på i dag?”

Undersøge borgerens fremgang

Det kan styrke borgernes tiltro, at synliggøre borgerens fremskridt.

Lyt til borgeren. Vis interesse og forståelse.

Spørg ind med *åbne spørgsmål*. ”Hvordan er ugen gået?”

Undersøg borgerens oplevelse af forandringer, både kropslige og humørmæssige.

”Har du lagt mærke til endnu flere positive forandringer siden sidst?” ”Hvad er du mest glad for ved at være røgfri?”

Reflekter: ”Lægen siger, din lungekapacitet er forbedret. Du er lettet”.

Bekræft: ”Du har nu klaret ikke at ryge i næsten en måned. Med det forbrug du havde før, har du klaret ikke at ryge xx antal cigaretter.

Styrke og vedligehold borgerens motivation

Motivationen tiltroen kan svinge og ambivalensen kan dukke op igen

Tegn på svækkelse af motivationen og øget ambivalens kan være:

- Flere status quo udsagn.
- Samtalen går tungt.
- Tvivl om selve beslutningen.
- Tvivl om det rette tidspunkt.

Hvis du iagttager svækkelse i borgerens motivation:

Her er det særlig vigtigt at undertrykke sin ordnerefleks og ikke forsøge at overtale eller overbevise borgeren om rygestop. Her virker det bedre at styrke relationen ved at møde borgeren med forståelse og med empatiske *refleksioner*. Du kan f.eks.sige:

”Dine veninder ryger vandpibe. Du føler dig udenfor, når I er sammen.”

Lav *refleksioner* på begge sider af ambivalensen. ”Det er hyggeligt at ryge sammen, samtidig bekymrer det dig, at du kan mærke det i dine lunger.”

Du kan f.eks. *normalisere* den eller *understrege borgerens autonomi*:

Normaliser: ”Det er helt almindeligt og normalt at motivationen svinger.”

Understreg borgerens autonomi: ”Det er dit rygestop. Det er dig, som bestemmer.”

Bekræftende udsagn: ”Du klarede det meste af aftenen uden at ryge. Du giver ikke op uden kamp. Fortæl, hvordan du gjorde.”

Eller: ”Du kom til at ryge, da din fætter bød på cigaretter. Du synes, det virker uhøfligt at sige nej tak. Det er en svær udfordring. Alligevel holder du fast og er ikke droppet ud af samtalerne. Du har brug for at vi taler om en måde at klare den situation på.”

Spørg ind med *åbne spørgsmål* til det, der motiverer borgeren: ”Du sagde, du ville stoppe for pengenes skyld. Fortæl lidt mere om det.”

Og styrk borgerens motivation ved at reflektere borgerens forandringsudsagn: ”Det vil hjælpe på din stress, at have de penge til de daglige behov i familien.”

Undersøge anvendelse af hjælpemidler og nedtrapning

Det er vigtigt at borgeren fastholder planen og ikke stopper for tidligt, men også at de får trappet ud af det igen.

Brug *åbne spørgsmål* ”Hvordan har hjælpemidlerne hjulpet?”

Hvis borgeren ikke bruger hjælpemidlerne korrekt, kan du korrigere på følgende måde: ”Du bruger det rigtigt på ved at sætte det på skulderen. Der er bare lige et punkt, hvor jeg gerne vil have lov at korrigere dig. Hvordan lyder det?”

Spørg om tilladelse og inviter til samarbejde: ”Er du interesseret i, at vi sammen laver en nedtrapningsplan?”

Oplevelser af abstinenssymptomer og rygetrang

Abstinenser kan vække bekymringer og true rygestoppet.

Måske skal doseringen øges. Hvis doseringen er korrekt, kan det hjælpe at *normalisere* symptomerne, sig f.eks: ”Det du oplever er helt normalt. Det går over efter nogle dage.”

Suppler evt. med råd til at tackle abstinenserne.

Åbne spørgsmål: ”Hvordan bruger du hjælpemidlerne nu?”

Brug f.eks. *U-G-U*: ”Hvilke overvejelser gør du selv om nedtrapning?”

Når borgeren har svaret: ”Du synes, det er for dyrt og vil gerne trappe hurtigt ned. Må jeg komme med nogle anbefalinger?”

Når borgeren har accepteret, kan du f.eks. sige: Forskning har vist, at det er vigtigt at fortsætte med hjælpemidlerne mindst 6 uger inden nedtrapning. ”Hvad tænker du om det?”

Svære situationer siden sidst og benyttede strategier

Her kan det styrke tiltroen at afbetinge selvbefejdelse og i stedet *bekræfte* og anderkende, at det der er gået godt.

Åbne spørgsmål: ”Hvordan fungerede dine strategier til familiefesten?”

Lav *refleksioner*: ”Din bror hjalp med at forklare. Han var en støtte for dig.”

Bekræftende udsagn. ”Selv om det var svært, så klarede du udfordringen.”

Planlægning af fremtiden som røgfri

Brug *åbne spørgsmål* til at fremkalde borgerens egne ideer: ”Hvilke situationer i fremtiden kan blive en udfordring?”

Brug f.eks. også *U-G-U*: ” Den lange sommerferie i dit hjemland. Hvordan har du selv tænkt på at klare det?”

Når borgeren har svaret, kan du sige: Du er i tvivl om det kommer til at gå godt.

Vil du høre, hvordan andre har klaret det?”

Når borgeren har accepteret: ”Andre har klaret det ved ... ” ”Er det noget du kan bruge?”

Hvis borgeren ikke er røgfri:

Brug *bekræftende udsagn*: ”Selv om du ikke er helt røgfri, er du kommet langt.”

”Du har holdt fast i samtalerne. Du er udholdende.”

”Du er en fighite.”

”Det er en proces at bliver røgfri, og du har allerede gjort dig flere erfaringer som du kan bruge.”

Brug *refleksioner* til at styrke forandringsudsagn: ”Du vil være et godt forbillede for dine børn. Du ønsker ikke at se dem som rygere.”

Tal om arbejdet med rygestoppet fremover:

Brug f.eks. *U-G-U*: ”Hvordan vil du arbejde videre med det fremover?”

Når borgeren har svaret: ”Det lyder rigtig godt. Må jeg supplere med et par ideer?”

Når borgeren har accepteret, kan du give dine råd f.eks: Mange oplever en krise omkring 3 måneder efter stoppet. Der er du velkommen til at ringe til Stoplinien og fortælle, hvordan det går, det vil styrke din motivation.”

”Hvad tænker du om det?”

Oplys i øvrigt om muligheden for at borgeren altid kan kontakte Stoplinien i tilfælde af behov derfor. Oplys om dage med etnisk rådgivning.

Afslut med en *opsummering* om bekræftelser af indsatsen i forløbet, ressourcer, værdier og egenskaber.

Efter samtalen

- Uanset resultatet: Hvad oplever jeg, jeg lykkedes med i samtalen?
- Hvordan gik det med at undertrykke min ordnerefleks?
- Hvad vil hjælpe borgeren med at fastholde sit rygestop?

Bilag 1

Rammesætning. Bekræftelser. Styrende stil og den motiverende samtale.

Rammesætning

Rammesætning er et fælles anlæggende, hvor både rådgiver og rygestopper indgår i en gensidig afklaring af samtalsform og indhold. Rådgiver har nogle forventninger/krav, og det samme har rygestopperen. Rådgiveren inddrager rygestopperen aktivt ved at spørge ind til dennes forventninger.

En tydelig rammesætning skaber struktur og tryghed for både rådgiver og rygestopper.

I forhold til rådgivning af arabisk/tyrkiske borgere er det hjælpsomt, at rådgiveren er anvisende og rådgivende.

For målgruppen vil det desuden fungere godt med meget klare aftaler og tydeliggørelse af eventuelle følger for rygestoppet, hvis aftalerne ikke holdes. Som rådgiver kan du f.eks. fortælle om betydningen af succesrate, når man gennemfører alle samtaler. For at styrke samarbejdet og afklare rammerne, kan du f.eks. stille afklarende *åbne spørgsmål* som:

”Hvordan hjælper jeg dig bedst muligt?” ”Hvad vil du gerne have der er anderledes?”

”Hvad har du brug for at vi taler om i denne samtale?”

Som rådgiver informerer man om antal samtaler, samtaletid, og hvor ofte vi ringer, og at rygestoprådgivning er hjælp til selvhjælp. Rådgiver opfordrer til, at rygestopperen undervejs er åben overfor at prøve forskelligt af. Det forventes ligeledes, at rygestopperen vil ”arbejde med rygestoppet” mellem samtalerne.

Når vi fortæller om rammerne, efterfølges de altid af spørgsmål til rygestopperen om hvad han/hun synes om det.

Bekræftelser

Undersøgelser viser, at *bekræftende udsagn* er effektive i forandringssamtaler.

Når vi bliver bekræftet, styrkes vores selvbillede, hvilket igen betyder, at vi opnår en større tiltro til, at vi kan lykkes.

Der er forskel på at rose og at bekræfte. Ros handler ofte om en vurdering, som foretages udefra, hvor det handler om at leve op til en andens forventninger, samtidig er ros ofte hæftet på en præstation.

Bekræftelse kan også gå på noget, som personen har præsteret, eller noget som personen har gjort, men bekræftelse handler også meget om noget, som personen er.

Vi kan bekræfte initiativer, handlinger, egenskaber, værdier, ressourcer og styrker.

Bekræftelser er udsagn, som oftest begynder med du (i modsætning til ros, som ofte begynder med jeg).

Eksempler:

Du er et handlingsmenneske, og du ved hvad du vil.

Du ved meget om dig selv, du har stor selvindsigt.

Du tænker meget over, hvad rygning gør ved dine omgivelser, du er en omsorgsfuld person.

Du lægger vægt på at være en god rollemodel.

Du er selvstændig og vil selv tage ansvar for dit rygestop.

Du er allerede godt på vej ved at have ringet herind.

Du vil gerne leve et sundt liv, og derfor vil du være røgfri.

Den styrende stil og den motiverende samtale

Modsat en empatisk samarbejdende stil, er den styrende samtalestil ofte overanvendt i samtaler om forandring. Det er den samtalestil, hvor ordnerefleksen tydeligst kommer til udtryk. Stilen giver størst anledning til modstand og kan true autonomien og relationen, idet den signalerer at forholdet ikke er jævnbyrdigt. Eksempler på styrende stil kan være:

Give besked om hvordan noget skal foregå:

”Du skal altid huske at melde afbud, hvis du bliver forhindret til en samtale.”

Rette fejl:

”Du har brugt dit plaster forkert. Gør som jeg forklarer dig nu.”

Instruere:

”Du skal tygge til den stærke smag kommer frem. Derefter skal du lægge det op i kinden.”

Give kritik:

”Du brugte ikke den strategi, vi aftalte. Derfor faldt du i.”

Den styrende stil kan dog anvendes i begrænset omfang i MI, når du som rådgiver har fokus på at gøre det på en venlig og samarbejdende måde, f. eks:

At give besked, rette fejl, instruere eller give kritik på en empatisk og samarbejdende stil:

Du indtager en ikke konfronterende stil og er opmærksom på ikke at bruge ord som kan virke hårde eller krænkende.

Du holder fokus på ånden i den motiverende samtale, nedtoner din autoritet og undertrykker din ordnerefleks.

Du er bevidst om ikke at hævde dig selv, men har fokus på at hjælpe.

Eksempler:

Når du giver besked om eksempelvis regler for forløbet udforsker du rygestopperens tanker og forventninger i dialogisk form:

Du kan eksempelvis sige:

”Vi vil meget gerne have, at du ringer og aftaler ny tid, hvis du bliver forhindret. Er det ok med dig?”

”Når du oplever der er behov for at rette fejl kan du eksempelvis sige:

”Må jeg komme med en kommentar ...?”

”Der er noget der bekymrer mig lidt i forhold til din plan, må jeg lige vende det med dig?”

”Du gør det rigtigt. Der var bare lige et par ting, du ikke helt fik fat i.”

Instruere: Når du instruerer f.eks. i brug af nikotinerstatning:

”Du sætter plastret på om morgenen og tager det af om aftenen. Du skal bruge et nyt plaster hver dag. Hvordan tror du, det vil fungere for dig?”

Give konstruktiv kritik:

”Jeg kan høre, du sætter dit plaster på om eftermiddagen. Måske vil det virke bedre, hvis du satte det på om morgenen. Hvordan vil det fungere for dig.”

Bilag 2

Definitioner på nogle MI-begreber

ÅBRO står for de fire værktøjer:

- Åbne spørgsmål.
- Bekræftelser.
- Refleksioner.
- Opsummeringer.

Åbne spørgsmål åbner op for refleksion: hvad, hvordan, på hvilken måde.

Bekræftende udsagn. Rådgiver fremhæver potentiale, stærke sider, egenskaber, indsatser, succeer, værdier, ønsker, intentioner. Kan være et effektivt redskab, som fremmer tiltro til forandring.

Refleksioner: Der skelnes mellem to refleksionstyper.

Simpel refleksion: En gentagelse/spejling af det sagte

Kompleks refleksion: En fortolkning af det sagte, tilføjer væsentlig mening eller vægt til det sagte.

Opsummering er en sammenfatning af relevante udsagn og emner, som foretages strategisk og styrende løbende og afslutningsvis i samtalen. Kan være en buket af forandringsudsagn.

Ambivalens: er en naturlig tilstand i forbindelse med forandringsprocessen. Ambivalensen indeholder på samme tid både forandringsudsagn og status quo-udsagn.

Autonomi: Det er altid borgeren der bestemmer om der skal ske en forandring og hvad målet er og hvordan det håndteres. Valgfriheden understreges eksplicit i samtalen. Borgere ns autonomi understøttes flere gange i en samtale.

De fire motivationsfaser: de fire faser som en samtale/et forløb kan bestå af, kan være i kronologisk rækkefølge men indgår også i en vekselvirkning: *Engageringsfasen:* Fasen hvor der er fokus på at reflekterende lytning og hvor der arbejdes på at opnå god kontakt og arbejdsalliance. *Fokuseringsfasen:* Fasen hvor der udvikles og vedligeholdes retning og mål for samtalen. *Fremkaldelsesfasen:* Fasen hvor fokus er på at fremkalde rygestopperens egne grunde til forandring. Kernen i MI. *Planlægningsfasen:* Fasen hvor omdrejningspunkter et at udvikle selvvalgt forpligtelse til forandring samt at udfærdige en konkret handleplan

Dissonans/modstand: Når borgeren giver udtryk for modstand, er det udtryk for ubalance i relationen, og ikke i borgeren selv. Ubalancen kan f.eks. opstå når rådgiver: Ikke lytter, mangler empati, går for hurtigt frem, giver for mange råd, er styret af sin ordnerefleks.

Diskrepans: en almenmenneskelig oplevelse som opstår, når der ikke er sammenhæng mellem egne værdier og ønsker på den ene side og den reelle adfærd på den anden.

Dæmpning af status quo: nedtoning af status quo-udsagn. Brug f.eks. vendinger som nedtoner styrken af status-quo-udsagn som f.eks: ind imellem, sommetider, nogen gange, lidt.

Empati: Viser ved at rådgiver viser evne til indlevelse i rygestopperens situation og perspektiv, forsøger at sætte sig i rygestopperens sted og anvender mange refleksioner.

Forandringsudsagn: Udsagn der taler for forandring f.eks: ”Jeg har brug for flere penge til rejser.” I MI frembringes forandringsudsagn aktivt og strategisk.

Frembringelse af forandringsudsagn: Der stilles strategiske spørgsmål som fremkalder forandringsudsagn. Forandringsudsagn styrkes og udforskes i dybden.

Konfrontere: Et begreb som er uforeneligt med MI. Rådgiver konfronterer direkte ved at rette, bebrejde, advare, moralisere m.m. En adfærd som fremmer dissonans/modstand. Medfølelse: Rådgiver søger aktivt at prioritere rygestopperens behov, og fremme dennes trivsel.

Motivation: Motivation findes og kan fremkaldes i alle. Motivation er ikke en statisk størrelse, men en tilstand som ændrer sig i processen. Motivation kan bevidst fremkaldes, styrkes og fastholdes både af rådgiveren og af rygestopperen.

Ordnererefleks: En menneskelig tilbøjelighed, som er styret af et ønske om at reparere og fixe et problem, men som paradoksalt nok får den modsatte virkning.

Overtale med tilladelse. Rådgiver giver information eller råd i dialogisk og samarbejdende form.

Samarbejde: Rådgiver undertrykker rådgivning og ekspertise og spørger ind til og lytter til rygestopperens ideer og erfaringer. Rådgiveren inddrager rygestopperens ekspertise aktivt.

Sidste reglen: I opsummeringer placeres status quo udsagn først og derefter forandringsudsagn. Det man hører sidst er der størst sandsynlighed for fastholdes.

Status quo-udsagn: Udsagn der taler imod forandring f.eks: ”Jeg stresser ned når jeg ryger.”

UGU: give råd og information i samarbejdende stil:

U Undersøge, hvad borgeren allerede ved

G Give information/råd

U Undersøge hvad borgen tænker om det.

Ånden i den motiverende samtale: De underliggende værdier: Samarbejde, accept (herunder autonomi, empati, bekræftelse), fremkalde og omsorg (medfølelse).

Referencer

Fatima Ali. Århus Kommune
Hikmat Hussein. Freelance Københavns Kommune.
Golizar Jalal. Odense Kommune.
Shlair Qasseun. Frederiksberg Kommune.
Kalbiye Yuksel, Greve Kommune.
Hacer Özcelik. Århus kommune.
Gregers Rosdahl. Center for Motivation.
Christina Kudsk Nielsen, antropolog og rygestoprådgiver. Århus Kommune.
Susanne Bergmann, rygestoprådgiver på Stoplinien og TNT/MI-træner.
Maren Svane. TNT/MI-træner.

Litteratur

Den motiverende samtale, støtte til forandring. 2. udgave, Hans Reitzels forlag 2014.
William R. Miller og Stephen Rollnick
Den motiverende samtale i praksis. 1. udgave, Hans Reitzels Forlag 1016. Carl Åge Farbring og Stephen Rollnick.
Den motiverende samtale i teori og praksis. 1. udgave 2013, Munksgaard. Gregers Rosdahl.
Rygestop i grupper. Røgfrit liv. 4. udgave, Grafisk trykcenter 2016. Kræftens bekæmpelse.
Den motiverende samtale. 2016 Håndbog fra Stoplinien
Artikel om rådgivning af asiatiske borgere (Counselling Asian Smokers: Key considerations for at telephone intervention) fra Journal af smoking cessation, 2013



STOPLINIEN
GRATIS RÅDGIVNING
80 31 31 31

