

# GYMNASIUM HJÆLPER ELEVER MED AT KVITTE SNUS

**Næstved Gymnasium og HF tilbyder eleverne snusstop-kursus i undervisningstiden. Kurset er en stor succes.**

De var skeptiske men desperate, de syv elever der meldte sig til snusstop-kurset, som Næstved Gymnasium og HF tilbød i november. De havde alle prøvet at stoppe flere gange, men hver gang var de faldet i den lille runde snusbøtte igen.

En af eleverne var endda så skeptisk, at hun overvejede om det var en fælde, skolen satte for hende, da de sendte mailen ud om kurset, for Næstved Gymnasium og HF har siden august 2021 indført 'røgfri skoletid'. Ville rektor nu stå klar med en advarsel, når eleven mødte op på kurset første gang?

Elevernes mistro blev hurtigt gjort til skamme, for det var rygestopinstruktør og stresskonsulent Ann-Karina Horsmark de mødte. Hun var sendt ud som et tilbud fra Næstved Sundhedscenter og var hverken ude på at være fordømmende, tvinge dem på kondicyklen eller vise dem skræmmekampanjer med råddent tandkød.

Ann-Karina Horsmark tilbød i stedet de unge syv kursusgange i skoletiden med en fælles stopdato og med mentale redskaber til at få styr på afhængigheden. Hun forsikrede dem om, at hun ville sørge for at deres snusstop ville blive roligt og kontrolleret.

## **Snusen styrede mig**

"Jeg var bare så træt af at tage snus, og jeg brugte så mange penge på det", forklarer en elev. En anden supplerer:

"Det var snusen, der styrede mig: Jeg kunne ikke komme ud af døren før jeg havde tjekket om snusbøtten lå i tasken og om der var nok til at klare mig gennem skoledagen, til træning, på arbejde eller hvad jeg nu skulle. Dagen ville ikke kunne hænge sammen for mig uden snus. Det var der, jeg indså at jeg havde et problem."

De fleste elever på holdet startede med at tage snus i folkeskolen, og for flere af dem tog forbruget fart i gymnasiet.

Ann-Karina Horsmark har brugt sin erfaring med fra rygestopkurser til at lave snusstopkurset. Hvad er hendes opskrift på succesen med kurset?

"Jeg møder de unge i øjenhøjde, og starter med at sige "jeg har ingen skræmmekampagne," forklarer hun.

"Alle vegne bliver de mødt af formaninger og skræmmekampanjer: Hos tandlægen, hos forældrene og i medierne, og de er udmærket godt klar over, at snus ikke er godt for dem, men de er afhængige og aner ikke, hvordan de skal komme ud af det. Det sidste, de har brug for, er at der kommer endnu en voksen og slår dem oveni hovedet og beder dem tage sig sammen, siger Ann-Karina Horsmark.

### **Trygt forum og dårlige undskyldninger**

Eleverne mødtes hver onsdag i halvanden time, og det blev hurtigt møder, de så frem til. Der var et trygt og fortroligt fællesskab, som samtidigt virkede motiverende, da de skulle kvitte snusen.

Gennem information om hvad der sker af forandringer i kroppen, hvordan de tackler humørsvingninger og stress, og analyse af hvilke situationer der vil være sværest uden snus, faldgruber osv. klædte Ann-Karina Horsmark eleverne på til deres snusstop og ikke mindst; til at holde sig fra de små 'skiver', som eleverne kalder snusposerne, i fremtiden. En stor del af arbejdet handler om at gennemskue sig selv og identificere sine egne dårlige undskyldninger.

En af eleverne siger:

"Jeg fandt ud af, at jeg ikke en gang kunne stole på mig selv, når det kom til snus. Det var skræmmende pludseligt at gennemskue, hvordan jeg selv fandt på de bedste undskyldninger for at tage det."

En anden elev supplerer:

"Ann-Karina gennemskuede os lynhurtigt for hun kender alle de dårlige undskyldninger og tankemønstre. Men i stedet for opsang og skræmmemateriale gav hun os en masse konkret information og redskaber, som vi også kan bruge i fremtiden."

Eleverne har fået flere overraskelser undervejs på kurset. Deres frygt for at abstinenser gør ondt er blevet gjort til skamme. Og så er der det med hovedet:

"I folkeskolen får du en masse at vide om, hvor hurtigt kroppen bliver afhængig af snus, men du får ikke at vide, hvor stor en del din hjerne spiller ind i det," siger en elev.

### **Fire sekunders vejtrækning**

En af de mentale øvelser, eleverne lærte på kurset, går ud på at lære at meditere i fire sekunder. En abstinens varer ca. 30 sekunder, og hvis man kan aflede tankerne i de 30 sek. med fx at trække vejret i et særligt mønster, kan du overvinde abstinensen. Men abstinensen vil vare længere tid, hvis du giver den næring med flere tanker og følelser.

Kan eleverne mærke nogen forskel efter de er stoppet med snus? Her nævner flere elever, at deres humør er forbedret:

"Man tænker ikke over det, når man tager snus, men når man har været på kurset, lægger man mærke til, hvor svingende ens humør har været. Snus gjorde mig mere sur og jeg fik kort lunte, både når jeg var hjemme og i skolen, ligegyldigt om det var morgen eller aften."

Eleverne er alle meget positive overfor at det er skolen, der arrangerer kurset for dem og at det ligger i skoletiden, og de tvivler på at de var kommet af sted og havde gennemført, hvis de selv havde skulle stå for det.

Var det svært at stoppe?

"Ja. Men det var alt sammen oppe i hovedet."

### **Snusstop i skoletiden?**

Næstved Gymnasium og HF har kørt flere rygestopkurser for eleverne, men snusstop-kurset var i første omgang et forsøg. Der er dog ingen tvivl om at skolen vil udbyde endnu et kursus oven på den store succes med første kursus.

Men er det skolens opgave at hjælpe de unge ud af deres afhængighed – og lade dem bruge skoletimer på det?

”Vi går meget op i at vores elever trives på skolen, og med den nye rygelov på skolerne har vi også en forpligtelse til at hjælpe til der, hvor vi kan. Snus er vanedannende og sundhedsskadeligt, men det er der ikke haft samme bevågenhed som fx rygning, bl.a. fordi det er ulovligt at sælge i Danmark.

Vi skal være med at bryde det mønster vi ser, hvor snus nu har overhalet cigaretter som det dominerende rusmiddel blandt eleverne. Vi er ikke kun undervisning på NGH, vi er en dannelsesinstitution, der skal have blik for det hele menneske, om det så gælder indtagelse af rusmidler eller svære livsforhold, så vil og skal vi hjælpe i det omfang, det er muligt, ” siger konstitueret rektor Marianne Bollerup.

### **Successen fortsætter**

Kursets succes er ikke til at tage fejl af: Alle syv elever er snusfri efter at have deltaget. Og de er heller ikke i tvivl, når man spørger dem: De kommer ikke til at tage snus igen.

”Hvis jeg en dag får lyst igen, så har jeg en nu masse redskaber til at få tankerne væk fra det. Jeg tror redskaberne kan holde os fra snus resten af livet, ” siger en af eleverne.

Sammen med Ann-Karina Horsmark har de regnet ud, at de i gennemsnit sparet ca. 2400 kr. efter at de er stoppet med snus. Og de har sparet deres krop for ca. 1080 stykker snus siden starten af november.

Også de humørsvingninger, de fik af snus, er de sluppet for. Hvor de før troede at snus gav dem energi, opdager de nu, at de har langt mere overskud og energi uden snus. For det ’rush’ som snus giver, klinger af efter 12-14 min.

Eleverne nævner også friheden som en stor fordel: At de ikke længere er styret af, hvornår de kan tage snus, om de har husket bøtten og om de har nok til i dag og i morgen.

Til elever der overvejer om de skal melde sig til det næste snusstopkursus på skolen, har eleverne fra kurset kun én ting at sige:

”Prøv at spørge dig selv: ”Vil jeg virkelig gerne være afhængig af snus?” Kan du stoppe når du vil, eller kontrollerer det dig? Så har du svaret.”

*Næstved Gymnasium og HF tilbyder endnu et snusstop-kursus for eleverne i foråret.*