

Virtuel temadag om tobak og unge



Merete Mærsk

Psykolog og fysioterapeut

Kræftens Bekæmpelse

Mail: maersk@cancer.dk



På den ene side og på den anden

”Rigtig mange unge fortæller, at de på den ene side slet ikke kan forestille sig at lade være med at ryge; det hører ligesom med til pauser, til fester og så meget andet.

På den anden side kan de samtidig have tanker om at ville stoppe med at ryge for at spare pengene og få bedre råd til noget, for at få bedre kondi eller for at bevare deres sundhed.

Hvad tænker du om den slags tanker?”



Åbne spørgsmål og refleksioner

Åbne spørgsmål

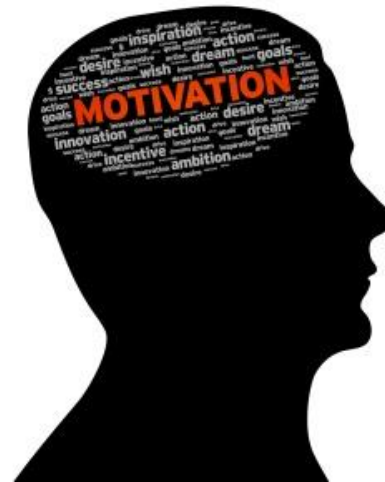
Inviterer den unge til at dele tanker og følelser.

Begynder ofte med Hv-ord: hvad, hvordan, hvilke ...

- *Hvad er en god pause for dig?*
- *Hvordan har du tidligere overvundet forhindringer i dit liv?*

Refleksioner

- Gentage et ord eller to
- Indsætte nye ord (synonymer)
- Fortsætte tankerækken
- Komme med et bud på det uudtalte



VBA – Very Brief Advice



VBA består af tre trin og tager kun 30 sekunder.

Spørg – *Ryger du?*

Informér – *Der er 5 gange større chance for at blive røgfri ved hjælp af rådgivning (og rygestopmedicin)*

Henvis – *På Stoplinien kan du gratis få hjælp og vejledning, samt blive tilmeldt et rygestopforløb tæt på, hvor du bor. Skal jeg bede dem kontakte dig?*



Fremkald – giv - fremkald

Bed om tilladelse

Afklar informationsbehov og videnshuller

"Hvad ved du om...?"

"Har du lyst til at høre lidt om nogle af de ting, der har hjulpet andre

"Kunne du tænke dig at vide lidt om...?"

"Hvad ville du være mest interesseret i at vide om...?"

"Hvad tror du, der ville være den største fordel for dig ved ...?"



Fremkald – **giv** - fremkald

Fremlæg hvad du ved uden at fortolke, hvad det betyder for den unge

- Prioriter
- Vær klar
- Understøt autonomi



Fremkald – giv - fremkald

Bed om den unges fortolkning, opfattelse eller respons

"Så nu du har hørt lidt om ... hvad giver det dig af tanker?"

"Giver det mening for dig eller ...?"

"Hvordan passer det med din oplevelse?"

"Hvad tænker du kunne være næste skridt?"



Kræftens Bekæmpelses kurser

<https://www.cancer.dk/forebyg/undga-roeg-og-rygning/indsatser-mod-rygning/for-rygestopradgivere/kursuskalender>

Grundkursus 2 eller 3 dage:

- **Korte samtaler med unge - Røgfrit liv**
- Rygestop i grupper - Røgfrit liv
- Rygestop individuelt - Røgfrit liv
- + 1 dags supplerings

Efteruddannelse:

- Motivationssamtalen (2 dage)
- Kom & Kvit (2 dage)
- Rygestop for socialt udsatte (1 dag)
- Rygestop og patienter (1 dag)
- Kognitiv efteruddannelse (2 dage)
- Efteruddannelse "Rygestop i grupper – Røgfrit liv"

Desuden tilbud om specialkurser, foredrag, introduktionsoplæg og supervision både for rygestoprådgivere og andre professionelle

