

# TVÆRFAGLIG ORIENTERING FOR RYGESTOPINSTRUKTØRER



© Stopcentret, 2010



## INDHOLD

Indledning	Side	3
Marianne Williamson	Side	4
Tobakkens historie og skadevirkning – kort	Side	5
Tobakkens biologi	Side	9
Nikotinprodukter og erstatning	Side	11
Tobakkens sociologi	Side	15
Psykologiske retninger	Side	18
Adfærds- og kognitiv psykologi	Side	18
Eksistens psykologi	Side	19
Postmoderne psykologi	Side	19
Positiv psykologi	Side	19
NLP og virkelighedsopfattelse	Side	21
Forandring – teorier, modeller og terapier	Side	23
Trans Teoretisk Model	Side	23
Health Belief Model	Side	26
Selv-effektivitet og Social Kognitiv Teori	Side	27
Teori om Begrundet Handling	Side	29
Forebyggelse af tilbagefald	Side	30
Tankesæt	Side	32
Begrænsende overbevisninger	Side	34
Selvsaboterende adfærd	Side	36
Afhængighed	Side	40
Motiverende samtale	Side	42
EFT	Side	45
Heart Math	Side	48
Rygestoppet	Side	50
Anbefaling	Side	50
Information og beslutning	Side	51
Klientens situation og holdninger	Side	51
SWOT	Side	51
SNART	Side	53
Kursusorientering	Side	54
Kuliltemåling	Side	54
Forberedelse	Side	54
Handling	Side	55
Vedligeholdelse	Side	55
Tilbagefald	Side	56
Bilag		
Bilag 1	Spørgeskema	Side 57
Bilag 2	SWOT analyse	Side 60
Bilag 3	SNART	Side 61
Bilag 4	Forslag til kursusstruktur	Side 62
Bilag 5	Indkaldelser	
	6a Indledende samtale	Side 64
	6b Første kursusdag	Side 65
	6c Anden kursusdag	Side 66
	6d Tredje kursusdag	Side 67
	6e Fjerde kursusdag	Side 68
Bilag 6	Makkerorientering	Side 69
Bilag 7	Kuliltemåling	Side 70
Bilag 8	Positive mål	Side 71
Bilag 9	Litteraturhenvisning og kilder	Side 72

## Indledning

Denne håndbog er skrevet for at give et kort, tværfagligt indblik i problemstillingen vedr. rygestoprådgivning til patienter i praksis. For yderligere fordybelse venligst referér til litteraturliste sidst i kompendiet.

Der findes i dag en række bøger, artikler og internet information om emnet. Men oftest er det udgivelser, der fokuserer på enkelte områder, eller også mangler der i publikationerne indfaldsvinkler, der måske ikke blev fundet relevante på det tidspunkt, de blev skrevet.

De psykologiske retninger, der omfatter rygning og rygestopproblematikken, er mangfoldige. Vi har medtaget dem, vi synes er mest relevante: adfærd, eksistens, kognitiv, postmoderne og positiv psykologi. Hvis vi, på det tidspunkt hvor vi besluttede os til at stoppe rygningen, havde haft blot den mindste smule kendskab til alle de faktorer, såvel psykologiske som biologiske, der betinger rygningen, så ville vi utvivlsomt have brugt det som en undskyldning for at fortsætte med at ryge! Det er i sandhed et overvældende bjerg at skulle bestige.

Heldigvis behøver rygerne ikke at sætte sig ind i stoffet. Vi har gennem de 8 år, vi har beskæftiget os med rygning, undladt at fokusere på alle de betingelser, der gør svært at kvitte tobakken og i stedet valgt at fokusere på de tiltag, der kunne hjælpe kursisterne med at få en tålelig oplevelse af rygestoppet. Og her er vi ved essensen ved rygestoppet: den enkeltes oplevelse af processen.

Kemi og psykologi er bundet sammen i oplevelsen, og uanset at det er beviseligt, at rygestoppet kan medføre et midlertidigt dyk i dopamin-niveauet, er det også påviseligt, at holdninger og indstillinger, som de bl.a. fremgår i positiv psykologi, kan have en positiv effekt.

Det er ikke tilfældigt, hvem der klarer sig, og hvem der ikke gør, ligesom det ikke er tilfældigt, hvem der overlever vanskelige sygdomme, og hvem der ikke gør. Men succesholdninger kan læres, og det er netop dette faktum, der skal være den røde tråd i al rygestoprådgivning.

De rygestoppere, vi beskæftiger os med i dag, er mere krævende end dem, vi blev præsenteret for for blot 3 år siden. Dette forhold smitter af på kursusstrukturen. Mødefrekvensen skal sættes i vejret, og intervallerne skal være kortere. Det kræver rummelighed, tolerance og tålmodighed hos instruktøren. Hertil kommer at makkerbegrebet bliver mere og mere relevant til håndtering af de sociale aspekter af rygningen.

Det er vigtigt, at man som rygestopinstruktør ikke tager kursisternes tilbagefald personligt men henholder sig til et ordvalg hentet fra NLP: "Der ligger en positiv hensigt bag enhver handling". Med det som udgangspunkt kan instruktøren begynde at forholde sig konstruktivt til klientens/patientens reaktionsmønstre.

Hvad er det, vi skal bibringe vores rygestoppere? Vi skal lære dem at rumme deres ubehag og negative følelser. Vi skal lære dem at håndtere rygestoppets sociale konsekvenser. Vi skal lære dem, at de kan påvirke rygestoppets oplevelse gennem deres holdninger og overbevisninger. Er det nemt? Nej! Men det kan lade sig gøre - med vedholdenhed. Og det er hvert minut af indsatsen værd. Har man først én gang set den glæde, der lyser ud af en person, der har håndteret sit rygestop med bravour, er den investerede tid pludselig ikke interessant længere. Vi er klar over, at det er et synspunkt, som ikke altid lever op til kravet om rentabilitet. Men vi tror ikke på et kursusforløb, som er mere fokuseret på uret end på klienten. Opmærksomhed er alt.

Pernille & Christian Olsen  
Stopcentret

Juli 2010.