

# Ulf rygestop - undervisningsplan

## 1. Mødegang

<b>Emne:</b>	<b>Hvem er på:</b>	<b>Beskrivelse:</b>	<b>Materiale:</b>
Velkomst og præsentation	Rygestoprådgiver Borgervejleder	Præsentation af borgervejleder og rygestoprådgiver. Præsentation af mødegange, og fortæl at de første 6 mødegange handler om at forberede sig og øve sig på at være røgfri. De sidste 4 mødegange, efter stopdatoen, handler om at støtte hinanden og fastholde rygestoppet. Brug pp/plancher som visuel støtte.	PP eller planche med plan over kurset. Henvis til planen over kurset i deltagerens mapper
Forventninger til deltagerne og ansvar for at blive røgfri	Rygestoprådgiver	Fortæl deltagerne, at det er vigtigt, at de kommer til de aftalte mødegange, deltager i øvelser undervejs og at de gør deres bedste for at blive røgfri og efter stopdatoen være røgfri. Så længe de gør deres bedste, kan de være med på kurset. Borgervejlederen og rygestoprådgiveren vil selvfølgelig støtte og bakke op undervejs. Det er vigtigt at understrege ansvaret for at blive røgfri, ligger hos den enkelte.	
Etablering af god gruppeadfærd	Rygestoprådgiver	Italesæt at det skal være rart for alle at deltage på kurset. Derfor skal de lytte til hinanden. De kan lære meget af de andre deltagers erfaringer.	

Deltagerrunde: Hvem er du og hvorfor vil du stoppe med at ryge?	Rygestoprådgiver Borgervejleder	Deltagerne præsenterer sig hver især. Det kan evt. være borgervejlederen, som starter og fortæller om sin motivation for at være stoppet med at ryge, og hvad han/hun oplever at have fået ud af at være røgfri. Deltagerne fortælle herefter, hvem de er, hvor længe de har røget, og hvorfor de vil stoppe med at ryge. Runden styres af rygestoprådgiver. Øvelsen kan evt. foregå 2 og 2 og derefter en fælles runde, man kan også bruge en bold som kastes mellem deltagerne. Den som har bolden, fortæller.	Evt. bold
Pause			
Øvelse: Hvor vigtigt er det for dig at holde op med at ryge?	Rygestoprådgiver	Hver deltager får i denne øvelse mulighed for at afklare, hvor vigtigt han/hun synes det er at stoppe med at ryge. Tal-ark fra 1-10 lægges på gulvet. Hver deltager skal placere sig på skalaen efter, hvor vigtigt det er for den enkelte at stoppe med at ryge. 1 = slet ikke vigtigt 10= meget vigtigt Rådgiveren spørger ind til den enkeltes placering. Rådgiveren kan f.eks. sige " OK, du har valgt at stå på 6, hvorfor ikke 4"? Når der spørges på denne måde vil det opfordre deltageren til at tale om egne ressourcer, som understøtter rygestopprocessen. (Forandringsudsagn/Den motiverende samtale) Rådgiveren lytter efter og fremhæver/gentager forandringsudsagn.	Ark: 1-10 Denne aktivitet kan evt. foregå ude, hvor motivationsskalaen optegnes med kridt på asfalt eller med en pind på skovstien eller i sand.

Udlevering af badges og rygestopmapper	Rygestoprådgiver	<p>Badgenes formål forklares og den grønne badge udleveres til deltagerne. Opfordre deltagerne til at gå med badgen og have den på til møderne.</p> <p>Rygestopmapperne introduceres for deltagerne. Mappen skal ses som et inspirationsværktøj til samtaler med venner og familie, bo-støtter, pædagoger og kollegaer. Formålet er at holde styr på aftaler som indgås undervejs samt arbejdsplaner, som udleveres på kurset. Deltageren skal tage den med hjem og mindes om at medbringe den til møderne.</p>	Badges med den grønne kanarie fugl Rygestopmapper
Stopdato aftales	Rygestoprådgiver	Rygestoprådgiveren informerer om stopdatoen, som ligger mellem 6. og 7. mødegang. Optimalt ligger 7. mødegang på 2-3 røgfri dag. Notér dato i rygestopmappen. Vær åben overfor ønsker om andre stopdatoer. Hvis den ikke følger gruppens, er det vigtigt, at det er den selvvalgte dato, som nedskrives i mappen, og som så er gældende.	Stopdato noteres på tavlen og i mappen
Afrunding	Rygestoprådgiver Borgervejleder	Kort opsummering af dagen. Gentag dato og tid/sted for næste møde Ros og tak for dag.	

## 2. Mødegang

Emne:	Hvem er på:	Beskrivelse:	Materiale:
Deltagerrunde	Rygestoprådgiver	Hvilke tanker har deltageren gjort sig om sit rygestop siden sidst? Bemærk, hvis deltagere har badgen på, og spørg evt. ind til hvordan det har været at gå med den, eventuelle reaktioner fra andre?	
Rygestopprocessen	Rygestoprådgiver Borgervejleder	Rygestoprådgiveren fortæller om rygestopprocessen ud fra en visuel gennemgang af "ark med rygestopprocessen." Borgervejleder fortæller om sin forberedelse, rygestop, evt. tilbagefald og om at komme "op på hesten igen." Rådgiveren spørger til deltagernes egne erfaringer med tidligere rygestop. Hvor længe holdt stoppet? Rådgiveren roser for tidligere forsøg og fremhæver de erfaringer, deltageren har gjort sig i den røgfri periode.	Ark med rygestopprocessen Evt. PP for fælles gennemgang
Pause			

<p>Øvelse: Derfor røgfri!</p>	<p>Rygestoprådgiver</p>	<p>I denne øvelse arbejdes med motivation. Deltagerne udfordres på:  1)Hvad vil jeg komme til at savne, når jeg er blevet røgfri?  2)Hvad er jeg træt af, ved at ryge?  3)Hvad bliver dejligt, når jeg bliver røgfri?  Ad 1) Deltagerne fortæller hvad de vil komme til at savne, når de ikke ryger mere. Udsagnene noteres på tavlen/ planche. Dette spørgsmål stilles for at anerkende det tab, som kan opleves, når cigaretterne ikke er der mere.  Ad 2) og 3) Hver deltager italesætter hvad han/hun er træt af ved at ryge (at tøjet lugter, at det er dyrt osv.). Rygestoprådgiveren guider deltageren til at finde frem til modsætningen til det deltageren er træt af, altså det som bliver dejligt, når man bliver røgfri. F.eks. kan deltageren være træt af at tøjet lugter grimt af røg. Deltageren guides til at se modsætningen, altså at tøjet kommer til at lugte dejlig rent. Øvelsen kan understøttes af eksemplerne i Sky-sol-modellerne. Hvis deltagerne kommer med nye eksempler, som der ikke er lavet Sky-sol-model af i forvejen, laves disse og tilføjes.</p>	<p>Tusch, tavle eller planche.   Sky-sol-modellerne til inspiration</p>
-------------------------------	-------------------------	---	---

<p>Øvelse: Rod i røgen</p>	<p>Rygestoprådgiver Borgervejleder</p>	<p>Lige som med alt andet man skal lære, er det vigtigt at øve sig. Rygestoprådgiveren forklarer hvad det vil sige at lave rod i røgen. Borgervejlederen fortæller, hvordan han/hun lavede rod i røgen, og hvilke erfaringer det gav. Deltagerne kommer med forslag til, hvordan de kan lave rod i røgen. Forslagene skrives op. Deltagerne vælger 1-2 forslag hver, som de vil arbejde med til næste gang. Dette skrives i deltagernes rygestopmapper.</p>	<p>Planche. Tusch.  Ark "Rod i røgen" hvor de forslag som deltageren vil arbejde med til næste gang kan nedskrives.</p>
<p>Afrunding</p>	<p>Rygestoprådgiver Borgervejleder</p>	<p>Kort opsummering af dagen. Gentage eventuelle aftaler /"lektier" Gentage rygestopdato Ros og tak for dag.</p>	

### 3. mødegang

Emne:	Hvem er på:	Beskrivelse:	Materialer:
Deltagerrunde	Rygestoprådgiver	Hvordan er det gået med at lave "Rod i røgen"? Hvilke erfaringer har det givet?	
Intro til afhængighed	Rygestoprådgiver Borgervejleder	Rygestoprådgiveren spørger ind til deltagernes viden om afhængighed. Rygestoprådgiveren fortæller, at man kan være afhængig på forskellige måder. Deltagerne introduceres til 3 dimensioner af afhængighed:	Afhængighed visualiseres ved en stor cirkel
Afhængighed – Psykisk	Rygestoprådgiver Borgervejleder	Rygestoprådgiveren fortæller, hvordan følelser kan give lyst til at ryge. F.eks. når man er ked af det, bange, vred eller stresset. Men også når man er glad, eller når man synes, at man har fortjent en belønning. Borgervejlederen kommer med egne eksempler på følelser, som gjorde at han/hun røg. Deltagerne kan byde ind med deres erfaringer.	Cirkel 1 (billeder af forskellige sindsstemninger) placeres i den store hvide cirkel.
Afhængighed - social	Rygestoprådgiver Borgervejleder	Rygestoprådgiveren forklarer, hvordan det at være sammen med andre og tilhøre en gruppe kan gøre, at man får lyst til at ryge. Borgervejlederen kommer med sine erfaringer med rygning i forbindelse med samvær med andre. Deltagerne kan fortælle om egne erfaringer.	Cirkel 2 (billeder af mennesker som er sammen i forskellige sammenhænge) placeres i den store hvide cirkel

Afhængighed - Fysisk	Rygestoprådgiver Borgervejleder	<p>Rygestoprådgiveren forklarer, at nikotinen i cigaretterne gør os afhængige. Det betyder, at de har svært ved at lade være med at ryge, fordi deres krop bliver snydt til at tro, at de skal ryge for at overleve. Deltagerne præsenteres for Nikotinmonstret, som visuelt skal bidrage til at forklare, hvordan kroppen reagerer, når de holder op med at ryge, og kroppen ikke længere får nikotin. Nikotinmonstret "lever af" nikotin og bliver vred, når de stopper med at ryge, og den således ikke får nikotinen mere. Når Nikotinmonstret bliver vred, kan de ofte mærke det i deres krop. De kan opleve at blive mere urolige, kede af det og nogle gange mere sultne end de plejer. Det er helt normalt at have det sådan, når de lige er stoppet med at ryge. Når de så ikke har røget i 3-4 uger falder Nikotinmonstret i søvn og har vænnet sig til ikke at få nikotin. Humøret bliver bedre, de er ikke så urolige og triste mere, som de var lige efter rygestopet.</p> <p>Nikotinmonstret kan vækkes igen, hvis de tænder en cigaret, også efter lang tids røgfrihed.</p>	<p>Billedserie med Nikotinmonstret  Billede 1: et glad monster som får sin daglige nikotin.  Billede 2: et monster som hungrer efter nikotin. Den bliver vred og forsøger at fortælle kroppen, at der straks skal tændes en cigaret. (I denne rygestopfase kan det føles ubehageligt og svært)  Billede 3: efter ca. 4 ugers røgfrihed falder monstret i søvn og kroppen er ved at vænne sig til ikke at få nikotinen mere.  De er altså ude af deres nikotinafhængighed efter ca. 4 uger uden nikotin/røg.</p> <p>Cirkel 3 (billede af det vrede nikotinmonster) placeres i den store hvide cirkel.</p>
Opsamling afhængighed og øvelse	Rygestoprådgiver Borgervejleder	<p>Rygestoprådgiveren gentager, at der er forskellige måder de kan være afhængige på. Hver enkelt deltager skal herefter forsøge at give et bud på, hvordan han/hun er afhængig og indplacere cirklerne i den store hvide cirkel. Dette skal skærpe deltageres opmærksomhed på hvorfor og i hvilke situationer, at det kan blive svært at holde rygestopet.</p>	<p>(Alternativt kan denne øvelse laves individuelt, hvor hver deltager støttes i at finde billeder som beskriver hvordan han/ hun er afhængig. Disse sættes ind i mappe på tilhørende ark.)</p>



Pause - Røgfri		Hvordan holder man en pause uden at ryge? Hvad skal vi lave? Evt. fælles aktivitet ude.	
Intro til personlige hjælpekort. Hvad skal jeg gøre i de situationer, hvor jeg har lyst til at ryge?	Rygestoprådgiver	<p>Rygestoprådgiveren forklarer, at hen mod rygestoppet er det vigtigt, at de indimellem øver sig i ikke at ryge. Det kan være, at de, når de får lyst til at ryge, venter 10 min. med at ryge eller måske helt springer nogle cigaretter over.</p> <p>Deltagerne skal nu forsøge at komme med idéer til aktiviteter, som leder tankerne væk fra at ryge. Hjælpekortene med billeder "hvad man kan gøre, når man får lyst til at ryge," introduceres som muligheder. Deltagerne vælger de hjælpekort, som den enkelte mener, vil være en god aktivitet til at aflede rygetrang. De valgte hjælpekort samles i en nøglering, og skal være i baglommen eller i tasken til inspiration, når rygetrangen kommer.</p> <p>(Nye idéer som ikke er vist på hjælpekortene laves til hjælpekort til næste møde. Måske med deltageren som "fotomodel")</p> <p>Deltagerne får til opgave at øve sig på at bruge aktiviteterne på hjælpekortene, inden næste møde. Rygestoprådgiveren fortæller deltagerne, at de skal notere de cigaretter, som de ikke ryger. Næste gang vil deltagerne, alt efter hvor mange cigaretter som de har undladt at ryge, få udleveret glaskugler som lægges i en fælles glasbeholder (vase). En kugle pr. ikke-røget cigaret. Jo flere, jo bedre. De næste uger (indtil rygestoppet) går det ud på at se, hvor mange kugler gruppen tilsammen får i glasbeholderen.</p>	<p>Hjælpekort. Der laves rigeligt eksempler af hver slags, så alle har mulighed for at få et eksemplar.</p> <p>Nøgleringe</p> <p>Kugleark udleveres, så der kan noteres hjemme.</p> <p>Glaskugler</p> <p>Høj glasbeholder</p> <p>Der kvitteres med glaskugler ved næste møde, hvor deltageren fortæller, hvad han/hun har gjort i stedet.</p>

Intro til rygestopkufferten		Rygestop kufferten introduceres til inspiration. (individuel eller låne med hjem)	Rygestopkuffert Måske skal den først introduceres, når øvelsen med hjælpekortene er afprøvet. Hvis det er svært for nogle, kan kufferten introduceres.
Introduktion til ministop	Rygestoprådgiver	Rådgiveren stiller deltagerne den opgave, at de skal forsøge at være røgfri i 4 timer før næste møde. Opfordre til at tage hjælpekort i brug. Hvis du har brug for støtte, hvem kan hjælpe dig? Deltagerne støttes i at kontakte personer og lave en aftale. Mind deltagerne om stopdatoen og at dette er en forberedelsesøvelse til den dag, hvor de helt stopper.	
Afrunding	Rygestoprådgiver Borgervejleder	Kort opsummering af dagen. Gentage "lektier". Altså hver dag at øve sig i at udskyde eller springe en cigaret over, ved at gøre noget andet, samt 4 timer røgfri inden næst møde. Ros og tak for dag.	

## 4. mødegang

<b>Emne:</b>	<b>Hvem er på:</b>	<b>Beskrivelse:</b>	<b>Materiale:</b>
Deltagerrunde	Rygestoprådgiver Borgervejleder	Hvordan er det gået med ministoppet? Ros, Ros, Ros. Selvom det ikke lykkes for enkelte, så ros for forsøget. Hver deltager fortæller, hvordan det er gået med at gøre noget andet, i stedet for at ryge. Hvad har den enkelte gjort i stedet? Alle ikke-røgede cigaretter udløser en kugle, som deltageren lægger i den fælles glasbeholder. Igen ros, ros, ros. Mind igen om stopdatoen og at øvelsen styrker en til det endelige stop.	Kugleark Glaskugler Glasbeholder

Nikotinerstatning	Rygestoprådgiver	<p>Kort repetition af historien om Nikotinmonstret. Fortæl at rigtig mange mennesker har gavn af / brug for nikotinerstatning, når de skal stoppe med at ryge, især hvis de har røget mange cigaretter hver dag. Man kan sige, at i de uger hvor Nikotinmonstret ellers ville være meget vred og rasende, får nikotinerstatningen monstret til at blive mere rolig. Det gør, at de ikke i samme grad oplever, at de bliver urolige, kede af det osv. Det kan blive lettere at lade være med at ryge, når de tager nikotinerstatning.</p> <p>Rygestoprådgiveren fortæller, hvilke forskellige produkter findes der på markedet, og hvordan de enkelte produkter bruges.</p> <p>Deltagerne kan se produkterne, have dem i hænderne og afprøve, hvis de har lyst.</p> <p>Økonomi: deltagerne oplyses om priser, orienteres om finansieringsform, eller evt. egenbetaling.</p> <p>Deltagerne orienteres om tur til apoteket næste mødegang.</p>	<p>Nikotinmonster-ark</p> <p>Forskellige produkter med Nikotin: tyggegummi, plaster, spray, inhalator osv.</p>
Pause – røgfri			

<p>Fagerstrøms test (Øvelse)</p> <p>(Nikotinafhængighedstest)</p>		<p>For at finde ud af hvor meget nikotin og hvilken erstatningstype, som vil være bedst for deltageren, guides deltagerne til at udfylde Fagerstrøms test.</p> <p>Vigtigt at denne medbringes, når de næste gang skal på apoteket. (Rådgiver kan evt. indsamle og medbringe)</p> <p>(Hvis en deltager ikke ønsker eller har behov for nikotinerstatning, aftales det om han/hun ønsker at tage med på apoteket næste gang, eller komme igen 6. mødegang.)</p>	<p>Ark med Fagerstrømstest</p>
<p>Afrunding</p>	<p>Rygestoprådgiver Borgervejleder</p>	<p>Kort opsummering af dagen.</p> <p>Minde om at fortsætter arbejdet med at aflede sig selv, når rygetrangen kommer. Hvor mange cigaretter kan man springe over?</p> <p>Minde om mødested næste gang. Ros og tak for dag.</p>	

**5. mødegang - Besøg på et apotek.** Aftal besøget med apoteket, så de evt. kan afsætte tid / medarbejder af til vejledning og eventuelt booke lokale, hvis muligt.

<b>Emne:</b>	<b>Hvem er på:</b>	<b>Beskrivelse:</b>	<b>Materiale:</b>
Vejledning og køb	Rygestoprådgiver Apoteksmedarbejder	Individuel vejledning med udgangspunkt i deltagerens egne ønsker og behov, samt vejledning i korrekt brug af præparatet. Evt. individuelt skema/plan.	Individuelt skema
Intro til ministop med Nikotin erstatning	Rygestoprådgiver	Deltagerne opfordres til ministop med nikotinerstatning på 6 timer inden næste møde. Hvis de har brug for støtte, hvem kan støtte dig? Kontakt person og lav en aftale.	
Afrunding	Rygestoprådgiver	Kort opsummering Tak for i dag.	

## 6. mødegang

Emne:	Hvem er på:	Beskrivelse:	Materialer:
Deltagerrunde	Rygestoprådgiver	Hvordan er det gået med ministoppet med brug af nikotinerstatning? Var det lettere denne gang? Hvem/ hvad hjalp dig? Hver enkelt skal lægge glaskugler i glasbeholderen, for de cigaretter som ikke er røget (både for før denne og for før forrige mødegang).	Kugleark Glaskugler Glasbeholder
Øvelse: Hvad kan jeg gøre, når jeg får lyst til at ryge? (Hjælpekort)	Rygestoprådgiver	Kig igen på hjælpekortene. Hvilke aktiviteter virker? Er der kommet nye idéer? Skal nye tilføjes? Eller skal nogle fjernes, fordi de ikke virker?	Hjælpekort (kuffert)
Næste gang røgfri!	Rygestoprådgiver	Tal om at næste gang gruppen mødes, er alle røgfri. Den træning og de erfaringer, som deltagerne allerede har fået og gjort, er med til at sikre at det nok skal lykkes.	
Pause – røgfri			

<p>Netværk – hvem kan støtte mig?</p>	<p>Rygestoprådgiver Borgervejleder</p>	<p>Hvem kan de finde støtte hos? Er der nogle, som skal kontaktes, så de kan støtte de første svære dage/uger. Er der nogle(rygere), som de måske skal undgå at se de første par dage/uger, for ikke at blive fristet til at ryge? Måske kan de kontakte rygende venner og informere, så de hjælper én med ikke at blive fristet?</p> <p>Borgervejleder giver eksempler på mennesker i netværket, som har støttet ham/hende, og hvis der en, som måtte vælges fra i en periode.</p> <p>Bliv konkret, hvem skal den enkelte kontakte? Lav et overblik med navne og telefonnumre (evt. billeder) sammen med den enkelte deltager.</p>	<p>Ark: Hvem kan støtte mig i mit rygestop?</p>
---------------------------------------	--	---	---



Afrunding	Rygestoprådgiver Borgervejleder	<p>Mind igen om at vi mødes røgfri næste gang. Mind om at deltagere som er røgfri, få udleveret badgen med bronze-fuglen.</p> <p>Mind om afledningsmetoderne og brugen af nikotinerstatning samt støtte fra netværket.</p> <p>Understreg at hvis det ikke er lykket én at blive røgfri til næste gang, så kom alligevel. Det er normalt, at det kan være svært i starten.</p> <p>Ros for god forberedelse og øns held og lykke.</p> <p>Tak for i dag.</p>	
-----------	------------------------------------	---	--

## 7. mødegang - Røgfri

Emne:	Hvem er på:	Beskrivelse:	Materialer:
Deltagerrunde	Rygestoprådgiver	<p>Hvordan er rygestoppet gået?            Er det gået lettere end forventet?            Har det været svært indimellem/            hele tiden?</p> <p>Ros, ros, ros! også hvis en deltager har forsøgt, men ikke har kunne holde det. Spørg til motivation og opfordre til at "komme op på hesten igen". Tal om hvad som vil kunne hjælpe, så det lykkes til næste gang.</p> <p>Husk at give de deltagere, som det er lykkes for, mest plads i runden.</p>	
Udlevering af bronze-fuglen til røgfrie deltagere.	Rygestoprådgiver Borgervejleder	<p>Ros og anerkendelse.            Overrækkelse af bronzebadges.            Opfordre deltagerne til at gå med den! Fortæl at bronzebadgen skal leveres tilbage, hvis de starter med at ryge igen. Fortæl at de modtager sølvbadgen, hvis de er røgfri ved kursets afslutning, og guldbadgen hvis de er røgfri på opfølgingsmødet, en måned efter at kurset er afsluttet.</p>	Bronzebadges

Risikosituationer (repetition af de 3 dimensioner af afhængighed)	Rygestoprådgiver Borgervejleder	Rygestoprådgiveren forklarer, at der typisk er situationer, hvor det kan være svært ikke at lade sig friste. F.eks. efter aftensmaden, eller når de hygger sig med venner, eller er kede af det. Der vises billeder af forskellige situationer. Det er vigtigt at fortælle, at det er sværest i starten, og at de bliver bedre og bedre til ikke at lade sig friste. Borgervejlederen fortæller i hvilke situationer han/hun har oplevet, at det var svært, men som han/hun ikke tænker over mere. Måske er der stadig enkelte situationer, som er svære.	Billeder af forskellige risikosituationer Afhængighedscirklerne
Pause – røgfri			
Øvelse: Brug hænderne til noget	Rygestoprådgiver Borgervejleder	Rådgiveren fortæller, at når de ryger, så har de været vant til at have noget mellem hænderne, og efter et rygestop kan det være svært. Spørg deltagerne og de kender til det. Spørg om de har forslag til, hvad de kan bruge hænderne til.	Billeder af eksempler I hjælpekortene er der også eksempler.
Hjælpekort – nye idéer	Rygestoprådgiver	Igen kigge på hjælpe-kortene. Er der kommet nye idéer?	

Afrunding	Rygestoprådgiver	Kort opsummering af dagen. Ros igen deltagerne for deres arbejde. Ros også de deltagere som ikke er røgfri for deres forsøg, og fordi de alligevel er kommet. Spørg om de evt. har brug for en ekstra snak bagefter, så at få en ny plan lagt. Tak for i dag.	
-----------	------------------	---	--

## 8. mødegang

<b>Emne:</b>	<b>Hvem er på:</b>	<b>Beskrivelse:</b>	<b>Materialer:</b>
Deltagerunde	Rygestoprådgiver	Hvordan er det gået siden sidst? Hvad er gået godt? Hvad har været svært og hvordan klarede du det? Ros og anerkend. Normaliser at det indimellem er svært.	
Hjælpekort	Rygestoprådgiver	Hvilke bruger du? Er der kommet nye erfaringer og idéer?	
Abstinenssymptomer	Rygestoprådgiver Borgervejleder	Gennemgang af de hyppigste abstinens-symptomer ved hjælp af visuelt materiale.  Rygestoprådgiveren spørger til evt. tidligere erfaringer med abstinens-symptomer. Hvad gjorde du så? Gik det over?	Ark med abstinens-symptomer
Pause			

Pusterum/pauser	Rygestoprådgiver Borgervejleder	Tidligere har de ofte brugt deres pusterum/pauser til at ryge, efter en opgave var løst. Hvordan kan de bruge deres pusterum nu, som ikke er noget der frister til rygning? Deltagerne kommer med ideer. Inspirationsbilleder kan tages i brug, hvis nødvendigt. Borgervejleder fortæller om hvordan han/hun bruger sine pusterum/pauser.	Inspirationskort Spil et musikstykke og dans eller lav gymnastik
Afrunding	Rygestoprådgiver	Opsummering Ros og tak for dig.	

## 9. mødegang

<b>Emne:</b>	<b>Hvem er på:</b>	<b>Beskrivelse:</b>	<b>Materialer:</b>
Deltagerrunde	Rygestoprådgiver	Hvordan er det gået siden sidst? Hvad er gået godt? Hvad har været svært og hvordan klarede du det? Ros og anerkend.	
Sundhedsmæssige gevinster	Rygestoprådgiver Borgervejleder	Fokus på de fysiske forandringer/forbedringer, som deltagerne måske allerede oplever. Åben snak om hvad rygestop betyder for sundheden.	Øvelsen kan udføres som en walk and talk. Der kan laves en sundhedsquiz eller skattejagt.

Kost	Rygestoprådgiver Borgervejleder	<p>Vejledning om risiko for vægtøgning i forbindelse med rygestop. Dialog omkring, hvad de kan gøre for at holde vægten, og hvordan de tackler det at opleve sig mere sulten? Støttes op af billedserie, med idéer til sundere snacks og måder at bevæge sig. Måske har de tidligere skulle skynde sig at spise, så de også kunne nå at ryge. Nu skal de måske lære at spise langsommere. Måske smager maden anderledes nu, hvor de ikke ryger længere (evt. en øvelse omkring mindful spising)</p> <p>Borgervejleder fortæller om sine erfaringer med vægtøgning, og hvad han/hun gjorde for at holde vægten.</p>	<p>Billedserie med idéer til aktiviteter og sunde snacks mellem måltider.</p> <p>Ar: 3 ændringer, som støtter mit rygestop</p>
Fysisk aktivitet positive indvirkning på rygestop	Rygestoprådgiver	<p>Fortælle på hvilken måde det at være fysisk aktiv kan hjælpe en med at holde sig røgfri. I forbindelse med den fysiske aktivitet, stoppe op og blive opmærksom på at rygetrangen mindskes.</p>	



Afrunding	Rygestoprådgiver	Opsummering. Ros og tak for i dag. Minde om at næste gang er sidste gang.	Fysiske øvelser Evt. en gåtur eller andre aktiviteter udenfor
-----------	------------------	--	---

## 10. mødegang

<b>Emne:</b>	<b>Hvem er på:</b>	<b>Beskrivelse:</b>	<b>Materiale:</b>
Deltagerrunde	Rygestoprådgiver	Hvordan er det gået siden sidst? Hvad er gået godt? Har der været svære situationer?	
Hjælpekort		Har de nye hjælpekort været brugbare? Skal nogle af hjælpekortene udskiftes? Er der nye idéer?	
Risikosituationer i fremtiden	Rygestoprådgiver	Hvilke risikosituationer kan der komme i fremtiden? Hvordan kan man forberede sig, så man kommer røgfri igennem?	Ark: Risikosituationer i fremtiden

<p>Positivtænkning – vedligeholdelse af rygestoppet.</p>	<p>Rygestoprådgiver</p>	<p>Nu er det tid til at kigge på, hvilke positive effekter den enkelte har oplevet ved at være blevet røgfri, både sundhedsmæssige, økonomiske, sociale, psykiske. Hver enkelt deltager skal finde frem til oplevede positive effekter. Disse nedskrives på den enkeltes diplom. Det er fint også at få sagt, at det også kan være en følelse af tab og sorg. Dette anerkendes, men nedskrives ikke.</p>	<p>Diplom med plads til personlige positive effekter af at være blevet røgfri.</p>
<p>Afslutning med diplom og udlevering af sølv-fuglen "Champagne og jordbær"</p>		<p>Stor ros og anerkendelse til hver enkelt deltager. Orienter om opfølgingsmøde om en måned, hvor de skal tale om, hvordan de skal nedtrappe nikotinerstatningen. Minde om at hvis de er røgfrie, når vi mødes om en måned får man 1. præmien, Guld-fuglen!</p>	<p>Diplom med plads til personlige positive effekter af at være blevet røgfri.  Sølvfugl-badges</p>

## **11. mødegang (opfølgning efter 1 måneder)**

**Deltagerrunde**

**Nikotin-nedtrapning (plan for den enkelte)**

**Fælles aktivitet**

**Udlevering af Guldkanariefugl**

**Festlig afslutning**

**Tak for denne gang held og lykke fremover**