



Juni 2015

## **Anbefalinger til rådgivning af unge**

Vi skal håndtere paradokset med unge, som ryger, men ikke opfatter sig selv som rygere. Mange unge har dette syn på deres rygning og opfatter derfor ikke et rygestopkursus som relevant. Det kan virke paradoksalt, da 60 – 80 % af unge rygere gerne vil stoppe allerede kort tid efter rygestart.<sup>1</sup> Det er derfor stadig vigtigt, at disse unge har kontakt til en rådgiver, der kan hjælpe dem med at forholde sig til deres rygning.

### **Rådgivning om at stoppe – nu eller senere**

Rådgiveruddannelsen hos Kræftens Bekæmpelse sigter imod at hjælpe unge til rygestop. Det kan hjælpes på vej ved at rådgivere hjælper unge til et rygestop, hvad enten de stopper i forbindelse med rådgivningen eller senere.

For de unge, der ikke stopper nu og her, er vi af den overbevisning, at de unge gemmer den læring, de får om rygeadfærd og om rygestopteknikker. Det kan lette et eventuelle senere rygestopforsøg. De fleste rygestoppere har forsøgt at kvitte cigaretterne mange gange, inden rygestoppet bliver en realitet. Det at afprøve forskellige teknikker, lære sin rygning at kende, mærke abstinenser osv., er en naturlig del af processen mod et rygestop.

### **Rådgivningen sigter mod forskellige formål**

- At hjælpe unge til rygestop
- At motivere unge til rygestopforsøg
- At støtte unge igennem et rygestopforsøg
- At hjælpe unge til reduktion af tobaksindtag
- At hjælpe unge til at håndtere kortere perioder uden tobak, f.eks. i skoletiden
- At skabe større indsigt hos de unge i deres forbrug af tobak
- At styrke den unges indsigt i egen adfærd omkring rygning
- At lære at tackle udfordrende situationer uden tobak
- At identificere egne smoking cues (ting, der vækker rygetrang)
- At vide hos hvem og hvor, man kan få hjælp til at håndtere sin rygeadfærd og eventuelle ønske om at stoppe
- At planlægge et fremtidigt rygestopforsøg

---

<sup>1</sup> Rygevaneundersøgelsen 2012

Vi anbefaler, at alle unge, som er klar til at arbejde med deres rygning, informeres om det digitale rygestopprogram Xhale. Xhale har undergået en større revision og relanceres med nyt design og indhold i efteråret 2015. I det nye Xhale vil der være et særligt område for de unge, der endnu ikke er parat til at stoppe med at ryge, men gerne vil forholde sig til deres egen rygning igennem øvelser.

### **Rådgivningen kan foregå forskelligt**

Vores uddannede rådgivere trækker på hver sin måde på deres egen uddannelsesbaggrund – ud over det, de har lært på uddannelsen til rygestoprådgiver. Formen for samværet med de unge er ikke afgørende, det vigtige er, at I mødes gentagne gange og har tid og ro til at tale om de unges rygning.

### **Nogle faktorer, som fremmer de unges interesse for rådgivningen**

- Rådgivningen bør ligge i skoletiden – og ikke give fravær
- Rådgivningen skal støttes op af strukturelle og ledelsesmæssige rygeregler på institutionen
- Rådgivningen skal målrettes den gruppe af unge, man vil i kontakt med

Der kan bruges flere former end det traditionelle kursus, f.eks.: Walk and Talk, møder over obligatorisk morgenmad, møder i forbindelse med træning eller f.eks. rene pige- eller drengehold.

Kræftens Bekæmpelse har i 2015 revideret sit kursus om rygestoprådgivning i forhold til unge.

Yderligere oplysninger: Projektleder Caroline Brandt, [carbra@cancer.dk](mailto:carbra@cancer.dk).