



Rygestopkursus i socialpsykiatrien

- erfaringer fra et pilotprojekt
i Tønder Kommune

Rapporten er udarbejdet af:

Sussie Bratbjerg og Julie Grew, Statens Institut for Folkesundhed, SDU

For:

Tønder Kommunes projekt 'Tobaksafvænning i socialpsykiatrien'

Oktober 2008

RESUMÉ.....	3
INTRODUKTION	5
FORMÅL.....	6
RAMME FOR OPGAVEN	6
OPBYGNING AF RAPPORTEN.....	6
MATERIALE OG METODE.....	7
INTERVIEWS.....	7
RESULTATER	8
ÆNDRINGER AF KRÆFTENS BEKÆMPELSES RYGESTOPKURSUSKONCEPT.....	8
LEDELSENS ERFARINGER MED AT GENNEMFØRE RYGESTOPKURSET	9
INSTRUKTØRERNES ERFARINGER MED AT GENNEMFØRE RYGESTOPKURSET.....	10
KURSUSDELTAGERNES ERFARINGER MED AT DELTAGE I RYGESTOPKURSET.....	18
EFFEKTER AF RYGESTOPKURSET	22
SAMARBEJDET MED DE PRAKTISERENDE LÆGER	23
FORSLAG TIL EVENTUELLE FREMTIDIGE RYGESTOPKURSER I	
SOCIALPSYKIATRIEN I TØNDER KOMMUNE.....	24
BILAG: INTERVIEWGUIDES	26

Resumé

Nærværende rapport er udarbejdet af Statens Institut for Folkesundhed, Syddansk Universitet på opfordring af Det Sønderjyske Tobaksprojekt, Tønder Kommune. Formålet med rapporten er at fastholde erfaringer fra pilotprojektet 'Tobaksafvænning i socialpsykiatrien'. Rapporten beskriver de ændringer, der er lavet i pilotprojektet i forhold til Kræftens Bekæmpelses rygestopkursuskoncept, ledelsens og rygestopinstruktørernes erfaringer med at gennemføre kurset, kursusedtagernes erfaringer med at deltage i kurset, kursets effekter på kursusedtagernes rygevaner og endelig samarbejdet med de praktiserende læger. Erfaringsopsamlingen skal medvirke til læring og refleksion og dermed danne grundlag for en videreudvikling af 'Tobaksafvænning i socialpsykiatrien'. På baggrund af analyserne opstilles derfor en række forslag til, hvorledes eventuelle fremtidige rygestopkurser i socialpsykiatrien i Tønder Kommune kan afvikles.

Rapporten bygger dels på interviews med områdeleder for socialpsykiatrien i Tønder Kommune, den til projektet tilknyttede sundhedskonsulent, rygestopinstruktører og kursusedtagere, dels på projektbeskrivelsen af pilotprojektet 'Tobaksafvænning i socialpsykiatrien' og undervisningsmateriale fra Kræftens Bekæmpelse og pilotprojektet. Der er tale om et meget begrænset materiale, hvorfor vi vil undlade at drage generelle og meget håndfaste konklusioner.

Kurset blev udbudt på det socialpsykiatriske værested 'Sundhuset' i Tønder Kommune og var udelukkende åbent for borgere tilknyttet socialpsykiatrien. I forhold til Kræftens Bekæmpelses rygestopkursuskoncept har der på rygestopkurset i socialpsykiatrien i Tønder Kommune været flere, men kortere mødegange med hyppigere gentagelser og indlagte pauser. Endvidere har instruktørerne været arbejdsmæssigt tilknyttet 'Sundhuset' og har således haft psykiatrisk erfaring og været kendt blandt flere af kursusedtagerne. Som en del af kurset blev der tilbudt gratis nikotinsubstitution.

Ledelsen oplever, at deres rolle primært har været at prioritere og understøtte rygestopkurset i en situation med andre presserende, organisatoriske opgaver. Den tilknyttede sundhedskonsulent har haft til opgave at nedbryde eventuelle barrierer hos personalet.

Både instruktører og kursusedtagere oplever, at kurset har været anvendeligt i socialpsykiatrien, idet ændringerne, der er blevet foretaget af Kræftens Bekæmpelses rygestopkursuskoncept, har virket befordrende på kursusedtagernes tryghedsfølelse, koncentrationsevne og hukommelse. Tilbuddet om gratis nikotinsubstitutionspræparater og

kursets fysiske placering har ligeledes ifølge både instruktører og kursusdeltagere haft betydning for gennemførelse af kurset.

I alt 8 borgere tilknyttet socialpsykiatrien tilmeldte sig rygestopkurset, hvoraf 3 gennemførte kurset. To kursusdeltagere er holdt op med at ryge, mens en tredje kursusdeltager har reduceret sit cigaretforbrug.

Der har i forbindelse med rygestopkurset ikke været noget samarbejde med de praktiserende læger. Dette kan skyldes, at ansvaret for kontakten til lægerne modsat arbejdsgruppens målsætning blev lagt hos deltagerne.

Det gennemførte rygestopkursus opfattes generelt som en succes, både af ledelsen, instruktørerne og deltagerne. Hos ledelsen er der dog på nuværende tidspunkt tvivl om, hvorvidt ressourceforbruget set i forhold til effekten har været for stort til, at gennemførelse af flere kurser kan forsvares, mens der blandt instruktører og deltagere er enighed om et behov for flere tilsvarende kurser afholdt i socialpsykiatrisk regi.

Erfaringerne opsamlet i denne rapport danner baggrund for forslag til, hvorledes eventuelle fremtidige rygestopkurser i socialpsykiatrien i Tønder Kommune kan gennemføres. Erfaringerne vil forhåbentlig også kunne bruges som baggrund for overvejelser i andre kommuner, der planlægger lignende tiltag.

Introduktion

Tønder Kommune har som et led i 'Det Sønderjyske Tobaksprojekt' igangsat pilotprojektet 'Tobaksafvænning i socialpsykiatrien'. Projektet har som overordnet mål at give borgere tilknyttet socialpsykiatrien samme mulighed for at opnå rygestop som den øvrige del af befolkningen. Dette søges realiseret ved at tilbyde et rygestopkursus, der tager udgangspunkt i Kræftens Bekæmpelses rygestopkursuskoncept, men tilpasset på en sådan måde, at det bliver muligt for brugere af socialpsykiatrien at følge kurset og profitere af det. For at kvalificere arbejdet i pilotprojektet 'Tobaksafvænning i socialpsykiatrien', herunder at fastsætte realistiske mål og udarbejde en relevant struktur for kurset, er det fundet hensigtsmæssigt at foretage en kvalitativ undersøgelse, der afdækker erfaringerne med gennemførelsen af pilotprojektet.

Rygestopkurset, der har været udbudt på det socialpsykiatriske værested 'Sundhuset' i Tønder Kommune, er blevet etableret på baggrund af et tværgående projekt mellem de fire kommuner i Sønderjylland - Åbenrå, Haderslev, Sønderborg og Tønder. De fire kommuner søgte sammen om midler fra Sundhedsstyrelsens tobakspulje, en pulje til medfinansiering af kommunale rygestop- og tobaksforebyggelsesaktiviteter. De fire kommuner deltes om en tobakskordinator, men havde i øvrigt hver deres indsatsområde. Tønder Kommunes indsatsområde var udsatte grupper. Overordnet har Tønder Kommune vedtaget, at kommunale arbejdspladser som helhed skal være røgfri – også de arbejdspladser, hvor det er svært at praktisere, som for eksempel i socialpsykiatrien. Derfor har kommunen tilbudt rygestopkurser til deres ansatte og oprettet rygerum på arbejdspladserne. Socialpsykiatriens støtte/kontaktpersonordning indebærer dog, at kommunalt ansatte arbejder i borgernes eget hjem, hvor rygerum af indlysende årsager ikke kan etableres. En stor del af de borgere, der er tilknyttet socialpsykiatrien, er rygere, hvorfor kommunen har en række medarbejdere, der reelt set ikke arbejder i et røgfrit miljø, idet de i praksis accepterer, at deres klienter ryger i eget hjem, også mens støttekontaktpersonen er på besøg. Endvidere indebærer rygeloven, at rygning på væresteder for socialt udsatte kan tillades, hvilket fratager brugerne af disse steder muligheden for at færdes i et røgfrit miljø.

Tønder Kommune har på baggrund heraf og ud fra et ligebehandlingsprincip valgt at tilbyde et særligt organiseret rygestoptilbud til borgere tilknyttet socialpsykiatrien. Et rygestoptilbud, der tilgodeser disse borgeres særlige behov således, at de på lige fod med den øvrige befolkning fik mulighed for at få støtte til og vejledning i rygestop via et gratis rygestopkursus. Formålet med rygestopkurset på det socialpsykiatriske værested 'Sundhuset' var således dels at give borgere tilknyttet socialpsykiatrien en reel mulighed for at deltage i et rygestopkursus og

mulighed for at færdes i et røgfrit miljø på værestedet, dels at optimere muligheden for, at kommunens medarbejdere kan arbejde i et røgfrit miljø.

Formål

Formålet med nærværende rapport er at samle erfaringer fra pilotprojektet 'Tobaksafvænnning i socialpsykiatrien'. Rapporten indeholder følgende elementer:

- En afdækning af de ændringer af Kræftens Bekæmpelses rygestopkursuskoncept, der er foretaget for at gøre kurset anvendeligt i 'Sundhuset'
 - En afdækning af instruktørernes erfaringer med at gennemføre forløbet
 - En afdækning af brugernes erfaringer med at deltage i forløbet
 - En afdækning af kursets effekter i form af rygestop eller rygereduktion
 - En afdækning af samarbejdet med de praktiserende læger
-
- Herudover opstilles på baggrund af de indsamlede erfaringer en række forslag til eventuelle fremtidige kurser

Ramme for opgaven

Undersøgelsen er foretaget af Statens Institut for Folkesundhed, Syddansk Universitet (SIF) med Tine Curtis som ansvarlig forskningsleder og på initiativ af pilotprojektets sundhedskonsulent, Tønder Kommune. Den første kontakt mellem Tønder Kommune og SIF vedrørende pilotprojektet blev etableret ultimo maj 2008, og deadline for den færdige rapport var udgangen af september 2008. Juli måned var afsat til planlægning af interviews, og den resterende tid var afsat til at gennemføre interviews samt til dataanalyse og rapportskrivning. Ansvar for undersøgelsen har været fordelt på følgende måde: Tønder Kommune har været ansvarlig for tilvejebringelse af det skriftlige materiale, den praktiske planlægning af interviews og rekruttering af deltagere, mens SIF har været ansvarlig for udarbejdelse af interviewguide, gennemførelse af interviews, analyser af skriftligt materiale og interviews samt udarbejdelse af den færdige rapport.

Opbygning af rapporten

I det følgende gives en kort introduktion til undersøgelsens metode og materiale. Herefter præsenteres først en sammenligning af Kræftens Bekæmpelses rygestopkursusmateriale og pilotprojektets materiale, dernæst resultater af analyser af interviewene. Præsentationen af resultaterne er opbygget i forlængelse af de seks punkter, der indgår i formålet.

Materiale og metode

Nærværende rapport er baseret på en analyse af dels projektbeskrivelsen, Kræftens bekæmpelses rygestopkursusmateriale og det i pilotprojektet anvendte materiale, dels interviews med ledelse, rygestopinstruktører og brugere af pilotprojektet 'Tobaksafvænnning i socialpsykiatrien', som alle blev ønsket hørt i forbindelse med erfaringsopsamling om rygestopkurser rettet mod brugere af socialpsykiatrien.

Interviews

Der er inkluderet i alt otte interviewpersoner i undersøgelsen fordelt på ledelse, rygestopinstruktører og kursUSDeltagere. Interviewpersonerne blev rekrutteret af Tønder Kommune.

Interviewmaterialet er for kursUSDeltagernes og ledelsens vedkommende baseret på individuelle interviews. Der blev foretaget fire individuelle interviews – to med pilotprojektets ledelse og to med deltagere på kurset. Derudover afleverede én bruger en skriftlig redegørelse. For rygestopinstruktørernes vedkommende er interviewmaterialet indsamlet ved et fokusgruppeinterview. Både individuelle interviews og fokusgruppeinterview blev foretaget ud fra en semistruktureret interviewguide (se bilag). Ved gennemførelse af interviewene forestod en forskningsassistent fra SIF selve interviewet, mens en anden forskningsassistent tog notater. Interviewene blev desuden optaget på bånd. Interviewpersonerne blev ved interviewets start præsenteret for planen for brug af data, og det blev understreget, at de i den færdige rapport ikke citeres med navns nævnelser, og at deres deltagelse var frivillig. Alle interviews blev foretaget på det socialpsykiatriske værested 'Sundhuset'. Interviewene blev gennemført efter, at rygestopkurset var gennemført.

Analysen af det indsamlede interviewmateriale er foretaget med udgangspunkt i den kvalitative forskningsmetodologi, idet spørgsmålene hovedsagligt var rettet mod at afdække oplevelser af og erfaringer med rygestopkurset snarere end eksempelvis at opgøre omfanget af arbejdet eller effekten heraf. Interviewene blev indledningsvist gennemlyttet, og de under interviewene nedskrevne noter blev herigennem suppleret. Interviewene blev analyseret særskilt for henholdsvis ledelse, rygestopinstruktører og kursUSDeltagere, og resultaterne præsenteres som en sammenskrivning af udsagnene fra interviewpersonerne i hver af disse tre grupper.

Resultater

I de følgende afsnit præsenteres resultaterne, og citater fra de foretagne interviews benyttes til at underbygge disse. Citaterne er markeret med kursiv og citationstegn.

Ændringer af Kræftens Bekæmpelses rygestopkursuskoncept

Kræftens Bekæmpelse har udviklet et koncept til rygestopkurser, som indebærer fem mødegange af 2–2½ times varighed over seks uger. Kursets indhold omfatter blandt andet undervisning i håndtering af abstinenser, nikotinens påvirkning af kroppen samt undervisning i mad og motion i forhold til rygestop.

Med baggrund i ønsket om at tilbyde et kursus, der tilgodeser de særlige behov hos brugere af socialpsykiatrien, blev det oprindelige kursuskoncept fra Kræftens Bekæmpelse modificeret.

Ud fra en forestilling om, at borgere tilknyttet socialpsykiatrien ville profitere af trygge rammer, blev det besluttet at uddanne nogle af de medarbejdere, der allerede var tilknyttet det socialpsykiatriske værested 'Sundhuset' til rygestopinstruktører. Med samme begrundelse fortæller sundhedskonsulenten, at 'Sundhuset' blev valgt som den fysiske ramme for gennemførelsen af kurset:

"Rygestopundervisningen foregår ud fra et kognitivt koncept, hvor man blandt andet deler livshistorie, og derfor ville det ikke være relevant at henvise til det lokale apotek, hvor de skulle dele livshistorie med typiske middelklasse mennesker".

En af instruktørerne tilføjer:

"Det ville nok være bedst, hvis det foregik i trygge rammer og blandt medarbejdere, de er kendt med".

Endvidere blev det besluttet, at mødegangene skulle udvides fra fem til ni og til gengæld nedsættes fra 2-2½ time til 1½ times varighed. Samtidig har instruktørerne benyttet sig af hyppige gentagelser for at øge sandsynligheden for, at kursusedtagerne, der kan have svært ved at huske informationer, lærte alt stoffet. I hver mødegang blev der desuden indlagt en pause, og det sociale aspekt blev vægtet højt. Denne tilgang blev valgt på baggrund af en formodning om, at disse borgere er sværere at motivere, og at de generelt har vanskeligere ved at fastholde koncentrationen, end den øvrige del af befolkningen:

"Det er en målgruppe, der kan være svære at motivere og svære at fastholde, og derfor har vi valgt at splitte forløbet op over flere moduler... og så kortere varighed og måske også et større socialt indhold".

Ud over disse tilpasninger adskiller kurset sig yderligere fra Kræftens Bekæmpelses rygestopkurser ved, at kursUSDeltagerne er blevet tilbudt gratis nikotinsubstitution.

Ledelsens erfaringer med at gennemføre rygestopkurset

Ledelsen fortæller, at deres rolle i forbindelse med rygestopkurset har været at få kurset prioriteret midt i den på daværende tidspunkt omfattende reorganisering af kommunen som følge af kommunalreformen:

"Der var ligesom ikke plads til, at vi skulle i gang med det her projekt... men altså, jeg har ligesom givet grønt lys og bakket det op positivt".

Det har desuden været ledelsens opgave at tildele projektet så megen positiv opmærksomhed, at de barrierer hos personalet, som eventuelt kunne være knyttet til rygestop blandt brugere af socialpsykiatrien, blev så minimale som muligt:

"Så kunne de (medarbejderne, red.) gå ind i det med ren samvittighed og skulle ikke spekulere på, om der nu var noget galt i det".

For at give kurset den nødvendige opmærksomhed blev kommunens tobaksansvarlige sundhedskonsulent inddraget for, på motiverende vis, at kunne informere om kursets formål og struktur. Det er ledelsens opfattelse, at personalet har lagt et stort arbejde i at udarbejde og gennemføre et kursus tilpasset kursUSDeltagernes særlige behov. På trods af personalets ihærdighed var man i ledelsen, grundet deltagernes formodede modstand, positivt overrasket over deltagerantallet:

"... så stor var min glæde, da jeg så hørte, at der var otte, der havde meldt sig til".

Den store tilmelding opfattes altså som en succes, også selv om flere kursUSDeltagere ifølge ledelsen senere faldt fra.

Hvorvidt man i ledelsen udelukkende betragtede tilbuddet som en succes, hvis kursUSDeltagerne opnåede totalt rygestop, eller om rygereduktion var tilstrækkeligt, blev ikke formidlet tydeligt i interviewet. Det opfattes dog som noget positivt, at kursUSDeltagerne reducerede deres cigaretforbrug:

"Der var tre ud af seks aktive deltagere, der så ud til måske at kunne enten holde op med at ryge eller reducere væsentligt".

Det skal tilføjes, at målet med rygestopkurset ifølge den til pilotprojektet nedsatte arbejdsgruppe ikke var total rygeafvænning, men snarere skabelse af "gode 'cirkler' i form af en spirende interesse for eget helbred og egenomsorg i det hele taget..."¹

¹ 'Dokumentationsrapport af tobakstilbud til socialt udsatte'

At kun en enkelt deltager ved kursets afslutning ifølge ledelsen havde opnået totalt rygestop, har dog givet den øverste ledelse grund til at overveje, om de ressourcer, kurset kræver i sin nuværende form, er givet godt nok ud:

"... og så kan jeg godt være i tvivl, om der skal bruges så mange ressourcer på det her hos os".

Da der ikke længere skal bruges ressourcer på opstart af kurset, er det ledelsens ønske at undersøge, hvorvidt ressourceforbruget kan reduceres tilstrækkeligt – både i forhold til uddannelse af instruktører og til udarbejdelse af undervisningsform og materiale - til, at det kan betale sig at tilbyde endnu et kursus. Hvis ikke ressourceforbruget kan nedbringes tilstrækkeligt, er det ifølge ledelsen nødvendigt at overveje et samarbejde med apoteket:

"Hvis det, vi finder ud af, er, at vi bruger for mange ressourcer, så tror jeg, at vi skal have et samarbejde med apoteket om det".

Dette samarbejde kunne betyde, at de mest ressourcestærke brugere af socialpsykiatrien kunne henvises til apotekerne.

Ledelsens rolle har således været at prioritere rygestopkurset samtidig med andre organisatoriske opgaver. Samtidig har ledelsen understøttet rygestopkurset ved at tilknytte en sundhedskonsulent, hvis opgave har været at nedbryde eventuelle barrierer, der måtte være hos personalet. Instruktørernes indsats opfattes af ledelsen som god, og rygestopkurset betragtes overordnet som en succes, men der hersker til trods herfor tvivl om, hvorvidt kursets effekt på kursusedtagernes rygevaner kan retfærdiggøre ressourceforbruget.

Instruktørernes erfaringer med at gennemføre rygestopkurset

Instruktørerne fortæller, at tilpasningerne i forhold til mødegangenenes antal og længde har fungeret godt, idet de herved formåede at fastholde kursusedtagernes opmærksomhed hele vejen gennem hver mødegang. Det er ligeledes instruktørernes oplevelse, at de mange gentagelser bevirkede, at kursusedtagerne i højere grad kunne huske og forstå undervisningens indhold:

"Det kunne også godt være, at når de sad derhjemme, så forstod de det ikke rigtig, men når vi så repeterede det igen..."Nåh, det var sådan, det var!".

En anden metode til at sikre, at kursusedtagerne forstod undervisningens indhold, var gennemgang af hjemmeopgaverne, hvilket ifølge instruktørerne havde en rigtig god effekt:

"Via repetition af hjemmeopgaver sikrede vi os, at de forstod stoffet".

Derudover foretog instruktørerne nogle tilpasninger undervejs i forløbet som følge af deres oplevelser med kursusdeltagerne. Instruktørerne beskrev, hvordan de oplevede, at der ved de første mødegange opstod perioder, hvor kursusdeltagerne blev urolige. Instruktørerne havde således svært ved at formidle budskabet alene gennem tale. Som en løsning på dette valgte instruktørerne at benytte overheads, hvilket resulterede i, at kursusdeltagerne bedre kunne koncentrere sig:

"... fordi der er nogle perioder... der sidder de måske lidt uroligt, og vi havde svært ved sådan at formidle budskabet, så der fandt vi faktisk ud af, at via vores overhead kunne de bedre koncentrere sig".

Instruktørerne fortæller desuden, at de ved kursets første mødegange udleverede det skriftlige materiale til hjemmeopgaverne ved mødegangens start. I disse situationer oplevede de, at kursusdeltagernes opmærksomhed efterfølgende var rettet mod de udelte papirer og ikke på instruktørerne. Som en konsekvens heraf valgte instruktørerne at uddele materialet til hjemmearbejdet ved slutningen af hver mødegang:

"du ved, man (deltagerne, red.) sidder dér og bladrer i det... så det (at udlevere det skriftlige materiale i slutningen af mødegangene, red.) har vi valgt, også fordi erfaringen viser, at det ellers godt kan virke lidt forstyrrende".

Samtlige rygestopinstruktører mener, at det har haft stor betydning for antallet af kursusdeltagere, der har valgt at prøve nikotinsubstitution, at deltagerne fik præparaterne tilbudt gratis, og at dette ligefrem var medvirkende årsag til, at kursusdeltagerne fortsatte på kurset. Tilbuddet gav kursusdeltagerne mulighed for at afprøve de forskellige typer og herved finde det bedst egnede præparat:

"Jamen altså, jeg tror ikke på, at alle var fortsat, hvis de selv skulle betale, fordi alle har mere eller mindre økonomiske problemer. På det tidspunkt kan de ikke se formålet med at købe præparater til 300 kr. og ville ikke investere i det selv, og her har de ligesom fået mulighed for at afprøve (...) 'hvad er det nu lige, der er godt for mig?', og det ville de aldrig have gjort ellers".

Instruktørerne fortæller videre, at de har haft en vejledende rolle i forhold til nikotinsubstitutionspræparaterne, og at de har hjulpet den enkelte kursUSDeltager med at finde det for den pågældende person mest velegnede præparat:

"Vi havde én, han havde prøvet at bruge plasteret, dengang han prøvede på at stoppe. Han fik det rigtig dårligt, men vi prøvede så først den mellemste dosis med ham, og det hjalp, plus at han så fik inhalatoren. Vi kombinerede to præparater, og det har bare haft så god en effekt".

Med hensyn til kursusstedet er det instruktørernes opfattelse, at det er vigtigt for kursUSDeltagerne, at undervisningen afholdes lokalt. En instruktør antyder, at det faktum, at kurset for nogle deltageres vedkommende foregik så langt væk, at de skulle benytte sig af offentlig transport, muligvis var medvirkende årsag til, at flere kursUSDeltagere bosiddende i Tønder, faldt fra:

"Jeg tror også uden at være helt sikker, at en af grundene til (at nogle deltagere faldt fra red.) – der var jo fire fra Tønder der startede... men så skal de selv finde transport, og det er altså ikke særlig smart fra Tønder (...) så vi har egentlig snakket lidt om, at næste gang vi kører et hold, så skal det være i Tønder, fordi det skal ikke være det, der afholder dem fra at komme til kurset".

Samtlige instruktører mener, at det er afgørende at skabe trygge rammer omkring et rygestopkursus for brugere af socialpsykiatrien, idet mennesker med sindslidelser ofte bliver utrygge i uvante omgivelser:

"det er jo også derfor, de ikke vælger at gå på apoteket og få rygestoppet; det er, fordi det er uvante omgivelser, hvor de bliver utrygge".

Instruktørerne er dog enige om, at de fysiske omgivelser i sig selv var underordnede, men at det derimod var af stor betydning, at instruktørerne som minimum var folk, som kursUSDeltagerne havde set før:

"Jeg vil egentlig ikke sige sådan specielt med huset, men det, at det var os, der var undervisere, det var rigtig godt. Altså, vi var kendte, det var de glade ved".

En anden instruktør supplerer:

"Mange af dem har også lidt af angst og er bange for at møde nye mennesker og har svært ved at lukke sig op, og ved at der er nogen kendte ansigter, som de kender, så er tilliden med. Så er det egentlig lige meget, hvilke lokaler der bliver brugt".

Kursusdeltagerne kendte ikke alle hinanden ved kursets start, men det havde ifølge instruktørerne ingen negative konsekvenser. Der har efter instruktørernes mening været en god stemning på kurset, hvilket instruktørerne mener, blandt andet skyldes holdsammensætningen:

"Sammensætningen af brugerne, den har været rigtig god... der har været en utrolig god stemning... det har været en god gruppe".

Instruktørerne fortæller også, at de ved kursets start fremhævede for kursusdeltagerne, at kurset var et lukket forum med en tavshedspligt, hvor eventuelle problemer kunne diskuteres uden at blive bragt videre, og hvor kursusdeltagerne ikke behøvede være bange for at indrømme at have svært ved at stoppe med at ryge:

"Vi gjorde så også meget ud af i starten at fortælle dem, at det er vigtigt, at når vi sidder her og har et møde, og nogen bliver kede af det og ikke føler, at de kan stoppe (med at ryge red.), så er det altså en lukket gruppe det her, der er ikke noget dårligt at snakke om".

Instruktørerne oplevede en fællesskabsfølelse og en intern tillid, der gjorde, at kursusdeltagerne var åbne og turde møde op til kurset og fortælle, hvis de havde røget:

"Jeg tror, at det har været medvirkende til, at de har vovet at komme og sige, at de havde røget, uden at der var nogen, der gik og snakkede om det ude i byen".

Endvidere var det instruktørernes oplevelse, at kursusdeltagerne optrådte meget støttende over for hinanden, selvom de ikke kendte hinanden i forvejen, og at de var gode til at motivere hinanden:

"Jeg sætter den (rygestopdatoen, red.) til dén mandag – hop da med på den!"(...)
"Det gør jeg sgu!".

Det er generelt instruktørernes oplevelse, at kursusdeltagerne har taget godt imod det modificerede rygestoptilbud:

"Vi fortalte dem så også, at vi havde lavet konceptet lidt om, og det synes de bare, var rigtig fint".

Instruktørerne mener om tilgangen til kursets deltagere, at det er vigtigt at gøre klart, at mange mennesker har brug for at følge et rygestopkursus flere gange, før det lykkes dem at stoppe med at ryge:

"Vi lagde også meget vægt på i undervisningen, at det var ikke sikkert, at det lykkedes denne gang, men så tager man det bare igen".

Derudover lagde instruktørerne vægt på, at det er nødvendigt at forberede kursusedtagerne på risikosituationer – altså situationer, hvor de potentielt ville kunne 'falde i' og bryde rygestoppet. I forbindelse hermed mener instruktørerne, at denne viden skal følges op med konkrete redskaber til at overvinde disse situationer.

Instruktørerne fremhæver folderen udarbejdet af sundhedskonsulenten som et redskab, kursusedtagerne var særligt glade for:

"Og de var rigtig glade ved at få den der folder, som sundhedskonsulenten har lavet".

Som et led i Kræftens Bekæmpelses rygestopkoncept indgår kost som emne for undervisningen og derfor også i rygestopkurset i 'Sundhuset'. For yderligere at understøtte kursusedtagernes beslutning om rygestop og som følge heraf hjælpe dem med at undgå at tage på i vægt, valgte instruktørerne herudover at servere sunde snacks i den pause, der var indlagt i hver mødegang:

"Til kaffen havde vi nogle gange gulerødder og agurker, og der var da også én, der sagde: 'Åh ja, det kunne jeg også gøre, hvis det er, at jeg trænger, for det er jo sundt.' Så vi snakkede om, at man kunne jo gøre det og det også med kosten, og så: 'Nå ja...' fordi det havde de ligesom ikke tænkt på".

Også undervisning om motion er en del af Kræftens Bekæmpelses rygestopkoncept og således også en del af det modificerede forløb anvendt i 'Sundhuset'. Instruktørerne fortalte blandt andet om gang, cykling og træning i motionscenter, og de oplevede, at kursusedtagerne var glade for denne del af undervisningen. Flere af kursusedtagerne begyndte ifølge instruktørerne i forlængelse af undervisningen at bevæge sig mere:

"... når trangen var der og hun så gik derhen (i motionscenteret, red.), så glemte hun det lidt".

Motionen var således for nogle kursusedtagere en hjælp til at opretholde rygestoppet. Instruktørerne mener på denne baggrund, at det var hensigtsmæssigt at bibeholde råd om kost og motion i undervisningen, idet det skabte stof til eftertanke og gav kursusedtagerne ideer til at ændre på deres kost- og motionsvaner i forbindelse med rygestoppet. De, som eventuelt var bekymrede for at tage på som følge af rygestoppet, fik værktøjer til at undgå

vægtøgningen, og de, som allerede var fysisk aktive, blev motiveret til at opretholde rygestoppet ved at mærke den positive effekt på den fysiske form.

Samtlige rygestopinstruktører var enige om, at det har været en spændende opgave at fungere som instruktører. Det har dog også været meget tidskrævende, hvilket hovedsagelig skyldes, at der var en del forberedelse forbundet med at skulle gennemføre kurset første gang:

"Det har taget meget tid til forberedelse... og vi har også skullet læse noget mere. Når det er første gang, så skal man jo forberede sig på en lidt anderledes måde. Men det har været meget spændende".

De er ligeledes enige om, at deres indbyrdes samarbejde har fungeret rigtig godt. Rollen som instruktør har uden problemer kunnet kombineres med rollen som støtte/kontaktperson, og efter instruktørernes mening har det ikke påvirket undervisningen negativt, at de kendte nogle af kursUSDeltagerne i forvejen, da de efter eget udsagn hverken har haft forventninger eller forudindtagede meninger om, hvordan kursUSDeltagerne ville reagere i rygestopsituationen:

"Det synes jeg ikke, vi har tænkt over (at deltagerne var kendte ansigter, red.). Det har vi taget, som det kom".

Instruktørerne oplever, at det har været en lærerig proces, hvor andre ting end forventet viste sig at være problematiske:

"Jeg synes, vi har lært utrolig meget af det, også det, at de ting, vi måske tænkte, kunne være et problem, det har måske slet ikke været et problem, og så er det noget andet, der har været et problem..."

Det har ifølge instruktørerne været en stor fordel, at de havde erfaring med at håndtere mennesker med psykiske lidelser. Denne erfaring mener de, at de har kunnet benytte til at kunne tilpasse kurset, således at det blev anvendeligt i socialpsykiatrien. Derudover beskriver instruktørerne, hvordan deres erfaring har gjort det muligt for dem at yde den støtte og hjælp, kursUSDeltagerne havde brug for i rygestopsituationen:

"Der var én, som havde røget temmelig meget, og hun kunne så fortælle os om sine tanker og halløj – jamen vi kunne sætte os ind i den sygdom og fortælle hende, at fordi der sker det, det kan sagtens være fordi..."

Instruktørerne fortæller videre, at de i deres daglige arbejde er vant til at anvende en udsørgende tilgang, hvilket har gjort det lettere for dem at arbejde med kursusmaterialet, som netop benytter denne tilgang:

"Og så én ting mere jeg tænkte på, det er også de der spørgsmål, der står i vores bøger: 'Hvordan har det været?', 'Hvad har det gjort ved dig?' og 'Hvorfor?', det er noget, vi bruger også til hverdag – ikke lige 'hvorfor', men ellers: 'Hvad gør du så?', 'Hvad gør det ved dig?' – jamen, det er vi jo vant til".

Instruktørerne betragter det ligeledes som en fordel at have viden om symptomer hos og behandling af mennesker med psykiske lidelser, idet både symptomer og medicinrespons kan ændres i forbindelse med et rygestop eller en rygereduktion, hvilket instruktørerne kunne forberede kursusedtagerne på:

"Vi har kunnet sige til dem: 'I skal lige være obs. på, at hvis I får det dårligt, så kan det altså være, fordi I stopper med at ryge, og så optager I medicin bedre, så det er vigtigt, at I snakker med jeres læge'..."

Desuden mener instruktørerne, at det har været fordelagtigt at have mulighed for at kontakte kursusedtagernes respektive støtte/kontaktpersoner, hvorved de har kunnet informere dem om rygestoppet og derved gøre det muligt for den enkelte støtte/kontaktperson at være opmærksom på forandringer ved den pågældende kursusedtager:

"Vi har også, hvis vi ikke lige kendte dem – deres støttekontaktperson informerede vi om, at nu starter de, og hvis de observerede et eller andet ved den person, som ikke plejede at være der, så måtte de gerne lige kontakte os, og derfor har vi også haft et samarbejde med de andre støttekontaktpersoner..."

Instruktørerne mener således, at det er en fordel for rygestopinstruktører, der skal instruere folk med psykiske lidelser, at have en uddannelse, som giver viden om psykisk sygdom. De mener, at det ikke er tilstrækkeligt, at instruktøren benytter sig af det specifikt tilpassede kursusforløb som det, der er brugt i 'Sundhuset', men at instruktøren desuden bør have erfaring med at arbejde med mennesker med psykiske lidelser.

Instruktørerne synes, at det har fungeret godt, at de alle tre har været til stede ved næsten alle mødegange, idet de på denne måde har kunnet fordele arbejdsopgaverne mellem sig:

"Nogen har spurgt til, hvordan det er gået, nogen har været ved overheaden, og nogen har lavet kuliltetest".

Samtlige instruktører er sikre på, at der vil blive arrangeret mere end ét tilsvarende rygestopkursus fremover. Dette begrundes de med den store interesse blandt brugerne af både 'Sundhuset' og kommunens andet værested i Tønder:

"... for vi ved jo, at der er et hold, der banker på døren snart, og jeg tror, at når det hold er overstået, så kommer der flere. Det rygtes jo iblandt dem, at 'hvis den kan, så kan jeg sgu også!'"

Ifølge instruktørerne vil efterspørgslen på rygestopkurserne altså stige, efterhånden som de gode resultater rygtes og motiverer endnu flere til at begynde på kurset. Derudover fremgår det af instruktørernes udsagn, at flere af de kursusedtagere, som faldt fra ved det første kursus, udtrykker intentioner om at forsøge igen på et nyt kursus. Desuden vil det ifølge instruktørerne ligesom for den øvrige del af befolkningen for nogle kursusedtagere være nødvendigt at følge et rygestopkursus flere gange, før rygestoppet lykkes, hvorfor der vil opstå behov for stadig flere kurser. Instruktørerne mener endvidere, at antallet af potentielle kursusedtagere er stort, da prævalensen af rygere ifølge deres viden er meget høj blandt borgere tilknyttet socialpsykiatrien.

I forhold til kursets nuværende form mener to instruktører, at kurset bør ligge uden for deres normale arbejdstid som støtte/kontaktpersoner, da de oplever, at det er svært at få tiden til at slå til, når kurset ligger inden for den faste, ugentlige arbejdstid:

"... fordi at tiden er så knap, altså, vi er temmelig spændt an med alle brugerne, og så også lige at få det til at passe. Det, synes jeg, det har været sådan lidt... vi har simpelthen nogle gange haft tungen ude af halsen. Så det ville i hvert fald passe bedre, hvis det var udenfor".

Den tredje instruktør tilkendegiver derimod, at hun ville have svært ved at få dette til at gå op i praksis uden at få mange flere arbejdstimer end ønsket. De tre instruktører bliver dog under interviewet enige om, at det i forhold til deres arbejdstid ville være mest passende at afholde kurset på hverdageftermiddage.

Det er således instruktørernes oplevelse, at det har fungeret godt at brede kurset ud over flere, men kortere mødegange. Instruktørerne mener, at disse ændringer af det oprindelige rygestopkursuskoncept og med den vægt, der er blevet lagt på gentagelser af undervisningens indhold, har bevirket, at kursusedtagerne har kunnet samle sig om kursets indhold og bedre kunnet huske budskaberne. Om det sociale aspekt, som har spillet en stor rolle på kurset, mener instruktørerne, at det har fungeret som en motiverende faktor for kursusedtagerne.

Dog blev det nødvendigt at omstrukturere undervisningen således, at den meget løse 'tale'-form blev suppleret med en mere struktureret undervisningsform ved hjælp af overheads. Tilbuddet om gratis nikotinsubstitution har ifølge instruktørerne været en succes, idet deltagerne har benyttet sig af tilbuddet og under vejledning af instruktørerne har kunnet finde frem til det præparat, der passede bedst til dem. Instruktørerne opfatter det som værende vigtigt for kursusdeltagerne, at kurset er blevet afholdt lokalt, men at de fysiske rammer ikke nødvendigvis behøver at være kendte. Derimod er det instruktørernes oplevelse, at det var af betydning for kursusdeltageres motivation for at tilmelde sig kurset, at instruktørerne var kendte ansigter, samt at kurset var forbeholdt borgere tilknyttet socialpsykiatrien.

Instruktørerne selv har haft stor nytte af deres viden om de psykiatriske problemstillinger, kursusdeltagerne måtte have, fordi de ved hjælp af denne bedre kunne yde den rette støtte i forbindelse med rygestopet. Angående deres dobbeltrolle som både støtte/kontaktperson og rygestopinstruktør mener instruktørerne, at det har skabt den fornødne tillid for, at kursusdeltagerne kunne og ville følge kurset. De har oplevet dobbeltrollen som en fordel, da også erfaringer fra arbejdet som støtte/kontaktperson har kunnet benyttes til at støtte og vejlede kursusdeltagerne.

Instruktørerne anser det for hensigtsmæssigt, at de bibeholdt råd om kost og motion i undervisningen, da det tydeligvis gav kursusdeltagerne ideer til at ændre på deres kost- og motionsvaner i forbindelse med rygestopet.

Der er enighed blandt instruktørerne om, at gennemførelsen af kurset har været spændende, men også meget tidskrævende.

Generelt mener instruktørerne, at det modificerede kursusforløb har været en succes, og at der er behov for og ønske om flere lignende kurser.

Kursusdeltageres erfaringer med at deltage i rygestopkurset

De interviewede kursusdeltagere fortæller, at de har røget mellem 14 og 34 år. De har alle tidligere erfaringer med at forsøge at holde op med at ryge, men ingen af dem har tidligere fulgt et rygestopkursus. Én deltager har forsøgt mange gange:

"Hvad har jeg prøvet? 20 – 30 gange, mange gange, men det er aldrig lykkedes".

Kursusdeltagerne angiver bedre sundhed som årsag til ønsket om rygestop:

"jamen få en bedre sundhed".

Med hensyn til kursets rammer fortæller kursusdeltagerne, at de har følt det trygt, at kurset foregik i 'Sundhuset', hvor de har deres daglige gang. De lægger desuden vægt på, at personalet var kendte ansigter:

"Ja, det er jo trygge rammer. Jeg kendte nu kun den ene instruktør af udseende, de to andre kendte jeg ikke... ja, det er trygge rammer, vil jeg sige".

En af kursUSDeltagerne fortæller, at hun normalt har svært ved at åbne op over for fremmede, men at hun var tryk i 'Sundhuset', og en anden fortæller, hvordan det, at hun kendte instruktørerne i forvejen, gjorde det lettere for hende at åbne sig op i gruppen:

"Det har været lettere sådan at kende dem, det har været lettere at komme frem med ting".

Hovedparten af kursUSDeltagerne var brugere af 'Sundhuset', hvilket blev oplevet som positivt. Det bidrog til tryghedsfølelsen, at de kendte flere af de øvrige kursUSDeltagere i forvejen. To kursUSDeltagere fortæller, at det havde betydning for dem, at kurset var forbeholdt borgere tilknyttet socialpsykiatrien:

"Vi er ligesom i samme båd".

KursUSDeltagerne giver desuden udtryk for, at alle kursUSDeltagere havde en fælles kontekst og således også fælles forudsætninger:

"Jeg har det sådan lidt, når man er inde for samme system, så er det let nok sådan at falde til ved dem".

En af de interviewede kursUSDeltagere bekræfter instruktørernes formodning om vigtigheden af, at kurset foregår i lokalområdet og siger, at hun nok ikke var kommet, hvis kurset havde fundet sted længere fra hendes bopæl.

Der er generelt tilfredshed med antallet og længden af mødegangene, ligesom pausen er blevet oplevet som nødvendig for at kunne bevare koncentrationen:

"Det måtte ikke være længere, fordi så er det svært at koncentrere sig. Halvanden time har været fint og så med en pause".

KursUSDeltagerne har oplevet det som positivt, at der har været mange gentagelser gennem kurset. Gentagelserne har medført, at kursUSDeltagerne oplevede, at de ikke glemte det gennemgåede pensum:

"Det har været fint, man kan jo snart nå at glemme det fra uge til uge".

Det skriftlige materiale, som kursUSDeltagerne fik udleveret, har de været glade for, idet de har kunnet bruge materialet til at repetere stoffet og efter kursets afslutning har kunnet bruge det som en motiverende faktor for at fastholde rygestoppet:

"Det (materialet, red.), regner jeg med, at man kan læse siden hen. Måske hvis man får trang".

Kursusdeltagerne fortæller videre, at de har været glade for, at gratis nikotinsubstitutionspræparater blev stillet til deres rådighed, særligt fordi præparaterne er dyre at købe:

"Det var da et plus, for jeg har hørt at det er vanvittigt dyrt".

En anden kursusdeltager bekræfter, hvad instruktørerne antyder; at hun har økonomiske problemer, og at de gratis nikotinsubstitutionspræparater derfor var af afgørende betydning for hendes succes med rygestopet.

De interviewede kursusdeltagere fortæller i overensstemmelse med instruktørernes udtalelser, at tilbuddet om gratis nikotinsubstitutionspræparater bevirkede, at de benyttede sig af muligheden for at afprøve forskellige præparater og derved finde det for dem bedst egnede præparat.

Kurset blev som nævnt gennemført med tre instruktører til stede ved næsten hver mødegang. Hos kursusdeltagerne er der delte meninger om dette: En kursusdeltager fortæller, at han oplevede det som for mange instruktører, hvilket forvirrede ham og gjorde det svært for ham at holde fokus i undervisningen:

"... men de var tre om det, det synes jeg forstyrrer, det virker forvirrende på mig, når tre kommer med deres meninger".

En anden kursusdeltager oplevede det som noget positivt, at der var tre instruktører til stede, da det derved altid var muligt at stille spørgsmål:

"Det har fungeret godt med, at de har været tre til stede – der har altid været tid, hvis man lige havde et spørgsmål".

Angående undervisningens indhold udtrykker kursusdeltagerne generelt tilfredshed, og særligt den konkrete viden om rygningens indvirkning på kroppen oplevedes som god og motiverende:

"Jeg holdt dagen før, og den dag vi skulle puste i den der (kuliltemåler, red.), der var der ikke noget i, det vil sige, det tog et døgn at få nikotinen ud af kroppen. Det var jeg lidt overrasket over".

Selve undervisningsformen er der delte meninger om: En kursusdeltager fortæller, at hun har været glad for måden, undervisningen har været tilrettelagt på. Hun oplevede tempoet som tilpas roligt til, at alle kunne følge med i undervisningen. Udleveringen af

undervisningsmaterialet beskriver hun som godt, fordi det gav mulighed for at kunne læse det gennemgåede pensum stille og roligt hjemme:

”Det har været stille og rolige forklaringer, og vi har selv fået papirerne, så vi kunne læse ved siden af, det har været helt fint”.

En anden kursUSDeltager udtrykker enighed med disse udsagn, mens den tredje kursUSDeltager oplevede undervisningen som ustruktureret og efterspurgte mere struktur:

”Det var lidt ustruktureret, og det vedblev det at være, det må jeg nok sige (...) jeg ved sådan, hvad det vil sige at stå og kommunikere udad – det, synes jeg, de manglede”.

I forhold til undervisningen om kost og motion er der enighed om, at det var gode emner, da opmærksomheden omkring disse områder derved blev skærpet. En kursUSDeltager fortæller, at mere fokus på især motion – måske i form af konkrete øvelser på kurset - ville være en fordel, da psykiatriske patienter kan have svært ved at motivere sig selv:

”Vi har alle behov for motion; alle, på nær to, var store. Der er det igen psykiske mennesker det her, og de har svært ved at komme ud”.

Der er desuden enighed blandt kursUSDeltagerne om, at serveringen af sunde snacks i pauserne har været godt.

KursUSDeltagerne fremhævede, at en aldrig-ryger ikke kan sætte sig ind i, hvordan det er at holde op med at ryge:

”Det (at to instruktører var aldrig-rygere, red.) synes jeg, virkede forkert, fordi de kunne jo ikke sætte sig ind i vores problemer, når de aldrig har røget”.

Alt i alt beskriver samtlige kursUSDeltagere at have oplevet en følelse af tryghed ved, at kurset foregik i 'Sundhuset', at instruktørerne var kendte ansigter, og at de øvrige deltagere ligesom de selv var tilknyttet socialpsykiatrien. Det har ligeledes været af betydning for deres deltagelse, at kurset blev afholdt nær deres private bopæl. Antallet af mødegange, mødegangenes længde samt den indlagte pause opfattes af kursUSDeltagerne som befordrende for deres koncentrationsevne. Ligeledes var de mange gentagelser og det skriftlige materiale ifølge kursUSDeltagerne med til at sikre, at de kunne huske undervisningens indhold. Alle kursUSDeltagere har benyttet sig af muligheden for gratis nikotinsubstitution som en del af deres forsøg på at opnå rygestop og har været glade for, at præparaterne blev stillet til rådighed gratis. Der er blandt kursUSDeltagerne delte meninger om, hvorvidt det har været godt, at der var tre instruktører til stede ved hver mødegang: To kursUSDeltagere synes, at det var rart, blandt andet fordi der altid var en ledig instruktør, man kunne spørge, mens det for

en tredje kursUSDeltager virkede kaotisk. Der er enighed blandt kursUSDeltagerne om, at emnerne kost og motion var relevante emner i forhold til deres rygestop.

Effekter af rygestopkurset

Ifølge sundhedskonsulenten havde otte borgere tilmeldt sig kurset; heraf faldt fire fra, en helt i starten af kurset og de resterende tre midt i forløbet, da der skulle sættes en dato for rygestop. Sundhedskonsulenten fortæller, at to af kursUSDeltagere efterfølgende er holdt op med at ryge, og at en deltager har reduceret sit forbrug. En af de interviewede kursUSDeltagere, der er holdt helt op med at ryge, fortæller, at han er holdt op med at ryge til trods for, at rygetrangen forsat er meget stærk:

"Jeg tror, jeg tænker på det næsten alle vågne timer".

En anden af de interviewede kursUSDeltagere, der fortæller, at hun er holdt med at ryge, er dog af instruktørerne på baggrund af sine kuliltetal under mistanke for fortsat at ryge. Den tredje af de interviewede kursUSDeltagere fortæller, at hun ikke følte sig stærk nok til at gennemføre et rygestop, hvorfor hun efter fire mødegange sprang fra kurset:

"Jeg troede ikke, jeg havde psyken til at kunne stoppe helt, og så sprang jeg fra".

Denne kursUSDeltager har dog med støtte fra en af instruktørerne, som samtidig fungerer som hendes støtte/kontaktperson, og ved hjælp af nikotinpræparater reduceret sit forbrug væsentligt:

"Det har så kørt med instruktøren, hun har hjulpet mig igennem, og så har jeg brugt tyggegummi og inhalator".

Netop denne mulighed for yderligere støtte var én af de fordele, ledelsen håbede at opnå ved at udvælge rygestopinstruktørerne blandt de potentielle deltageres støtte/kontaktpersoner. Herved ville det være muligt for deltagerne at få støtte til at fastholde et eventuelt rygestop/rygereduktion:

"I og med at støtte/kontaktpersonerne er rygestopinstruktører, så møder de jo jævnligt kursUSDeltagerne, det vil sige, at de kan gå ind og støtte".

Ledelsen ser desuden tilbud om nye rygestopkurser som en mulighed for at fastholde rygestop/rygereduktion:

"Dér (på et nyt rygestopkursus, red.) kunne der eventuelt være plads til enkelte gengangere, hvis de skulle have brug for at få gentaget kurset".

Også deltagerne deler denne opfattelse, da de føler sig sårbare i forhold til deres rygestop:

"Jeg kunne godt forestille mig at følge et kursus igen".

Det er allerede aftalt med Kræftens Bekæmpelse, at der sidst i oktober uddannes flere rygestopinstruktører.

Efter deltagelse i rygestopkurset er der således to kursUSDeltagere, der holdt op med at ryge, mens en af de kursUSDeltagere, der ikke gennemførte hele kurset, har reduceret sin rygning. Der er bred enighed om, at det vil være en fordel at gentage kurset, da det for kursUSDeltagerne har været et godt og relevant tilbud, som blev positivt modtaget, og fordi flere kursUSDeltagere udtrykker ønske om at følge et nyt kursus.

Samarbejdet med de praktiserende læger

På baggrund af den eksisterende viden om et rygeophørs potentielle indvirkning på medicinmetabolismen og den for psykiatriske patienter øgede risiko for at udvikle depressioner som følge af et rygestop, blev det af pilotprojektets arbejdsgruppe besluttet, at et samarbejde med kursUSDeltagernes praktiserende læger skulle sikres². I praksis blev ansvaret for at involvere kursUSDeltagernes respektive praktiserende læge dog overgivet af instruktørerne til deltagerne selv, som blot fik besked på at informere egen læge herom:

”Det blev ligesom lagt ud til dem selv, sådan at vi ikke tog over. De skulle ligesom selv informere og fortælle (deres læge om rygestoppet, red.)”.

KursUSDeltagerne fortæller samstemmende, at de har informeret deres praktiserende læge om deres forsøg på rygestop, men at lægen i øvrigt ikke har været involveret i processen, heller ikke i forhold til justering af medicin:

”Jeg har ikke brugt min læge, men jeg har fortalt ham det, men han har overhovedet ikke deltaget i mit rygestop”.

Der har således ikke været noget samarbejde mellem de praktiserende læger og instruktørerne. I denne henseende har kurset derfor ikke levet op til de på forhånd opstillede målsætninger for pilotprojektet ‘Tobaksafvænni ng i socialpsykiatrien’.

² ‘Dokumentationsrapport af tobakstilbud til socialt udsatte’

Forslag til eventuelle fremtidige rygestopkurser i socialpsykiatrien i Tønder Kommune

De indsamlede erfaringer med gennemførelse af Tønder Kommunes rygestopkursus til borgere tilknyttet socialpsykiatrien opsummeres nedenfor som en række forslag til, hvorledes eventuelle efterfølgende kurser kan gennemføres. Det er vores håb, at også andre kommuner, der planlægger lignende tiltag, kan have glæde af erfaringerne fra pilotprojektet i Tønder Kommune.

Helt overordnet er det både instruktørers og kursUSDeltageres erfaring, at tilpasningerne, der er foretaget i forhold til Kræftens Bekæmpelses rygestopkursuskoncept, har virket efter hensigten og derfor bør bibeholdes i eventuelle fremtidige kurser. Det gælder både tilpasninger i antal og længde af undervisningsgange samt undervisningsform og -indhold.

Hvis lignende kurser fremover skal afholdes, foreslås endvidere følgende:

- Instruktørerne kan med fordel erhverves blandt medarbejdere i socialpsykiatrien, idet dette sikrer, at de har kendskab til den særlige målgruppe af kursUSDeltagere og deres behov. Desuden skaber det tryghed blandt kursUSDeltagerne, at instruktørerne er kendte ansigter.
- Undervisningen må så vidt muligt finde sted i nærheden af kursUSDeltageres bopæl, da dette er af stor betydning for deres fremmøde.
- Tilbuddet om gratis nikotinsubstitution bør bibeholdes, eftersom mange brugere af socialpsykiatrien har økonomiske problemer, hvilket ville afholde dem fra muligheden for at prøve forskellige præparater og derved finde det for dem bedst egnede.
- Instruktørerne kan med fordel udvide den skemalagte undervisning om kost ved at servere sunde snacks i den indlagte pause, da dette er en konkret måde at demonstrere for deltagerne, hvordan man kan træffe det sunde valg og dermed undgå vægtøgning i forbindelse med rygestoppet.
- Det kan overvejes, om kurserne bedst afholdes uden for normal arbejdstid, eksempelvis en tidlig hverdageftermiddag, da instruktørerne finder det tidskrævende at fungere som rygestopinstruktører.

På baggrund af deltageres og instruktørers divergerende holdninger til alle tre instruktørers tilstedeværelse ved hver mødegang anbefales en mere dybdegående afdækning af deltagernes behov i forhold til antallet af instruktører.

Bilag: interviewguides

Interviews med deltagere på rygestopkursus

- Præsentation af deltageren: Hvor længe har du røget, har du tidligere forsøgt at holde op?
- Hvad er din motivation for at følge rygestopkurset?
- Hvilke forventninger har du haft til kurset?
- Hvad var dit mål med at følge kurset?
- Hvad fik du reelt ud af kurset, levede det op til dine forventninger?
- Har det haft en betydning for dig, at kurset fandt sted i Sundhuset?
 - Hvis ja, hvilken?
- Har det haft en betydning for dig, at kurset var forbeholdt brugerne i Sundhuset?
 - Hvis ja, hvilken?
- Har det haft en betydning for dig, at du kendte instruktørerne i forvejen?
 - Hvis ja, hvilken?
- Kurset har haft ni mødegange. Hvordan har det passet dig?
- Hver mødegang varede 1½ time. Hvordan har det passet dig?
- Der har været en del gentagelser undervejs. Hvordan har det passet dig?
- Har det haft en betydning for dig, at du blev tilbudt gratis nikotinerstatning?
- Hvordan har du oplevet din praktiserende læges deltagelse i dit rygestop/rygereduktion?
- Hvordan har det overordnet været at deltage på kurset?
Gode og dårlige erfaringer og oplevelser?
- Er der noget udover rygestopvejledning, som du har haft behov for – f.eks. vejledning om kost og motion?
- Har du andre anbefalinger til, hvordan kurset kunne forbedres?
- Hvordan tror du, det vil gå dig fremover med hensyn til rygning?

Fokusgruppeinterview med rygestopinstruktører

- Hvilke forventninger har I haft til kurset med hensyn til efterspørgsel, deltagelse og effekt?
- Har kurset levet op til disse forventninger og haft den ønskede effekt?
- Kurset er blevet tilpasset i forhold til modellen fra Kræftens Bekæmpelse for at gøre det mere anvendeligt i socialpsykiatrien og passende i forhold til målgruppen.
 - Hvad mener I om tilpasningerne (antallet af mødegange, længden af de enkelte mødegange og de mange gentagelser)?
 - I hvilken udstrækning mener I, at ændringerne har gjort kurset anvendeligt i socialpsykiatrien og passende i forhold til målgruppen?
 - Har det haft en betydning for deltagernes rygestop/reduktion, at I har tilbudt gratis nikotinsubstitution?
 - Har det haft en betydning, at kurset har været afholdt i Sundhuset, hvor kursets deltagere normalt kommer?
 - Har det haft en betydning, at I faste medarbejdere har fungeret som instruktører?
- Hvad synes I selv om at have fungeret som instruktører?
- Hvordan forventer I, at det vil gå med deltagernes rygning fremover?
- Hvordan vil I vurdere samarbejdet med de praktiserende læger og betydningen af dette samarbejde?
- Fremtidsforventninger – hvad tror og håber I, at der fremover vil ske med hensyn til rygestopkurser i socialpsykiatrien?
- Anbefalinger til fremtidig brug: Hvad kan gøres anderledes, og hvad fungerede godt?
- Andre refleksioner og praksishistorier

Interviews med sundhedskonsulent og leder af socialpsykiatrien

- Beskriv baggrunden for og formålet med projektet
- Hvorved adskiller dette rygestopkursus sig fra Kræftens Bekæmpelses rygestopkursus; (hvordan er undervisningsmaterialet tilpasset til anvendelse i socialpsykiatrien)?
- Hvilke mål og resultater forventede I at opnå?
- Hvilke resultater har I rent faktisk opnået?
- Hvordan fastholdes de opnåede resultater?
- Hvad er din opfattelse af graden af succes?
- Hvad er fremtidsperspektiverne – er der planer om opfølgning, og forventer I at gentage kurset?
- Anbefalinger til fremtidig brug: Hvad kan gøres anderledes, og hvad fungerede godt?