

Sådan gør de i modelkommunerne i projekt Røgfrihed for alle

[Fredericia Kommune]

”Når man selv bliver tydelig, så rykker det”

Da lederen af Misbrugscentret holdt op med at ryge, fulgte først kollegerne, så en stor gruppe af misbrugerne med.

Niels Danstrup er leder af Misbrugscentret i Fredericia Kommune – og tidligere storryger gennem 50 år. Først på året lagde han smøgerne på hylden, og det smittede af på flere af medarbejderne i centret.

- En dag stod vi udenfor og ’røg’, som vi plejede – nu med vores plasticcigaretter. Nogle af brugerne kom hen og spurgte, hvad vi havde gang i – og om de måtte være med. Det måtte de selvfølgelig gerne. Det gælder om at gribe motivationen, når den er der, så det var bare om at gå i gang, siger Niels Danstrup.

I dag er ca. 63 brugere fra misbrugscentret og de tre tilknyttede væresteder for hhv. alkohol- og stofbrugere og tidligere misbrugere med i et rygestopforløb. En medarbejder fra misbrugscentret deler nikotinerstatningsprodukter: plaster, cigaretter og tyggegummi ud på værestederne.

Sideløbende har misbrugscentret gang i et sundhedsprojekt med fokus på kost. Og der bliver dyrket masser af motion på værestederne. 60 værestedsbrugere deltog her i sommer i Udsattelegene i Holland.

Godt gået, Olsen

- Min tanke var egentlig, at vi nok ikke kunne gøre det hele på én gang, og at vi skulle tage fat i de andre ting – sund kost og motion – før rygningen. Men sådan fungerede det ikke i praksis. Folk kan godt klappe tingene samtidig og hver for sig, ligesom vi andre kan.

- Det, der smittede var, at brugerne så, at jeg var holdt op med at ryge og pludselig stod der med min plasticcigaret. Sådan er det også for narkomanerne og alkoholikerne: Hvis én i gruppen stopper, tænker de: ”Det kunne måske også være mig”. Den her målgruppe er ikke til de store foredrag eller løftede pegefingre. Men når man selv bliver tydelig, så rykker det!

I Fredericia er der også gået lidt sport i at trappe ned på smøgerne, fortæller Niels Danstrup.

- En af vores ældste overlevende stofbrugere kom en dag og sagde: Jeg har kun røget tre cigaretter på fire dage, hvad siger du så? – Jeg sagde: Godt gået, Olsen!

- Hvert år holder vi en mindehøjtidelighed over dem, der er døde i årets løb. Det er også med til at skabe opmærksomhed på sundhed, og det sætter nogle tanker i gang: Han så da ellers meget godt ud, bedre ud end jeg gør – og nu er han død ... Alle vil jo gerne redde livet.

Kontakt:

Niels Danstrup, centerleder, Misbrugscentret Fredericia Kommune, tlf. 7210 7205,
niels.danstrup@fredericia.dk

[Aalborg Kommune]

Snak om tobak er sat i system

Når bostøttemedarbejderne i Aalborg Kommune kommer ud i sindslidende borgeres hjem, er en snak om tobak en helt naturlig del af kontakten.

Hvad betyder rygning i dit liv? Hvad ville du savne, hvis du holdt op? Og hvad ville du vinde?

Det er nogle af de spørgsmål, som bostøttemedarbejderne i Aalborg Kommune har med i en samtaleguide, når de kommer ud hos en ny borger med sindslidelse.

Alle borgere, der får bostøtte, får sendt en pjeces fra kommunen. Den fortæller om kommunens rygepolitik, som siger, at medarbejderne ikke må arbejde i borgerens hjem, mens han eller hun ryger. Og den fortæller, at kommunen gerne vil støtte borgeren i at begrænse rygningen.

- Med pjecen – og samtaleguiden – gør vi det tydeligt, at det ikke er den enkelte medarbejders ansvar at tage snakken om rygning. Der er ikke mig, der er sart. Sådan er reglerne bare. Og så skal vi sammen finde ud af, hvordan Søren kan lade være med at ryge, mens bostøttemedarbejderen er der, fortæller Tove Hejlesen, som sammen med sin kollega Karen Høeg er koordinator for initiativet.

De to er uddannet rygestoprådgivere og skal klæde deres kolleger, de øvrige ca. 100

bostøttemedarbejdere, på til at tale om røg og rygevaner. Det er bl.a. sket på fælles temadage.

- I starten var der noget modstand mod rygepolitikken. Givetvis, fordi nogle af medarbejderne selv ryger. Men nu får vi mest ros for at tage fat i det. Det er kommet, efterhånden som folk er blevet klædt bedre på. Ofte synes vi, at borgerne "har nok i deres sindslidelse, hvorfor skal de også belemres med, at de ikke må ryge?" Men de skal også have tilbud om rygestop – så kan de sige ja eller nej ligesom alle andre, siger Tove Hejlesen.

Fra 60 til 30 om dagen

Indtil videre har omkring 30 af de 450 borgere, der har fået tilbuddet, meldt sig til et

rygestopkursus. Og rygereglerne er blevet forbavsende pænt modtaget hjemme i stuerne.

- Vi troede, vi kom og trak noget ned over hovedet på folk, men mange synes, det er rimeligt nok, at de ikke må ryge, mens vi er på arbejde. Og de fleste kan lade være, når vi bare snakker om det.

De borgere, som gerne vil trappe ned på smøgerne, kan få nikotinerstatning: tyggegummi, inhalator og sugetabletter af bostøttemedarbejderen.

- Ingen er helt holdt op med at ryge, men mange har reduceret deres forbrug, nogle fra 60 til 30 om dagen, fortæller Tove Hejlesen. - Og nogle har fået andre vaner. I stedet for at kaffekop og askebæger står sammen på sofabordet, så står askebægeret måske i køkkenet, så man bliver lidt mere bevidst om, hvornår man ryger.

Initiativet Reduktion af rygning i brugerhjem fik først i september Aalborg Kommunens Sundheds- og Bæredygtighedspris på 15.000 kr.

Kontakt:

Tove Hejlesen, projektkoordinator, Aalborg Kommune, tlf. 9931 5492, tbbh-ah@aalborg.dk

Karen Høeg, projektkoordinator, Aalborg Kommune, tlf. 9931 5492, kah-ah@aalborg.dk

[Faxe Kommune]

"Jamen, det er jo misforstået hensyn"

Det er synd for brugerne, at de ikke må ryge. Sådan tænkte medarbejderne i det sociale værested Fristedet før i tiden. I dag prøver de at gøre det lidt 'besværligt' for folk at ryge. Og støtter op med tilbud om rygestopkurser.

"Det største problem er personalet – de passer alt for godt på brugerne".

Den sætning – fra en kollega på et kursus – blev lidt af en øjenåbner for Annette Pedersen, værestedsmedarbejder i Fristedet i Faxe Kommune.

Da kommunen for et par år siden besluttede, at kommunens steder skulle være røgfri, var Fristedet ikke helt med på den.

- Vi prøvede at sno os udenom, indrettede små hyggelige steder, hvor man kunne ryge, fx satte vi en blød stol ud i bryggerset. Vi syntes, brugerne skulle have lov til at ryge, og at det var det var synd for dem, at de skulle udenfor, hvis det var regnvejr, fortæller Annette Pedersen.

Sådan havde medarbejderne egentlig altid tænkt, men så en dag var Annette Pedersen på kursus i projekt Røgfrihed for alle.

- Her gik det op for mig: Hold op, det er jo helt forfæjlet, det vi gør! Vi er faktisk med til at slå folk ihjel med vores hensyn. I stedet burde vi gøre det besværligt for folk at ryge.

Protesterne udeblev

Som tænkt så gjort. Nærmest den ene dag til den anden var det slut med at ryge i værestedet.

Medarbejderne hængte sedler op med, at værestedet nu var røgfrit.

Hvad skete der?

- Ikke en dyt, folk gik udenfor og røg. Der er ingen, der har brokket sig. Det var jeg meget overrasket over, men igen var det mine egne fordomme, der kom til kort. Protesterne udeblev, det var lidt af en ahaoplevelse!

Og hvad så når det regner og er koldt?

- Jeg tror, at folk vil ryge mindre. Måske får de lyst til plaster, nikotintyggegummi eller til et rygestopkursus. Jeg kender det fra mig selv, jeg gider ikke stå ude i regnen og ryge, så tager jeg hellere et stykke tyggegummi, siger Annette Pedersen.

De nye regler på værestedet bliver her fra september fulgt op med tilbud om rygestopkursus og nikotinerstatning. En af værestedets medarbejdere har uddannet sig til rygestoprådgiver. Og Annette Pedersen? Ja, hun har selvfølgelig også meldt sig til værestedets rygestopkursus.

Kontakt:

Annette Pedersen, værestedsmedarbejder, Fristedet, tlf. 4047 1063, annp@faxekommune.dk

Frank Larsen, værestedsmedarbejder, rygestopinstruktør, Fristedet, tlf. 2926 4668,

fri@faxekommune.dk