

I Danmark ryger 20 % af pigerne og 17 % af drengene i alderen 16 til 20 år dagligt. Henholdsvis 12 % af pigerne og 9,3 % af drengene ryger lejlighedsvist (MULD 2004). Hvert år forsøger ca. 40 % af de unge rygere at holde op, og for 8 til, at projekt Børn, Unge & Rygning de senere år har udviklet en række materialer, der søger at støtte de unge i ønsket om at gennemføre et rygestop.

Denne guide beskriver, hvordan man gennemfører RygestopEvents, som gerne med RygestopEvents er, at det er populært hos de unge og forholdsvist let at få indført på ungdomsuddannelserne. Derudover kan konceptet med fordel

¹ Hovedformålet med RygestopEvents er ikke alene rygeophør men i ligeså høj grad ønsket om at få de unge til at reducere deres tobaksforbrug og tilegne sig kompetencer, der muliggør et senere rygestop.

Projekt Børn, Unge & Rygning har udviklet en ungdomsinstruktøruddannelse, hvor rygestopinstruktører bliver rustet til blandt andet at afvikle RygestopEvents. Derudover har projekt STOP i en årrække uddannet instruktører til at arbejde med rygestop for voksne. Denne guide henvender sig både til instruktører, der har fulgt ungdomsuddannelsen, og til instruktører, der primært har arbejdet med voksne, men ønsker at beskæftige sig med unge som målgruppe.

Guiden er bygget sådan op, at vi indledningsvis redegør for unges rygning og ønsker om rygeophør. Dernæst følger et kapitel med gode råd til, hvordan man kommunikerer med unge om deres rygning. Herefter følger nogle generelle betragtninger om unges rygestopproces, og vi giver inspiration til, hvordan man som rygestopinstruktør kan vejlede unge i at tackle et rygestop. I det efterfølgende kapitel beskriver vi, hvordan man afholder RygestopEvents. Vi afslutter med en række faktuelle pointer, der er gode at have med i rygsækken, når man ved afholdelse af RygestopEvents går i dialog med de unge.

Projekt Børn, Unge & Rygning

2006

¹ Læs mere om Kræftens Bekæmpelses øvrige tilbud til unge på www.rygning.com