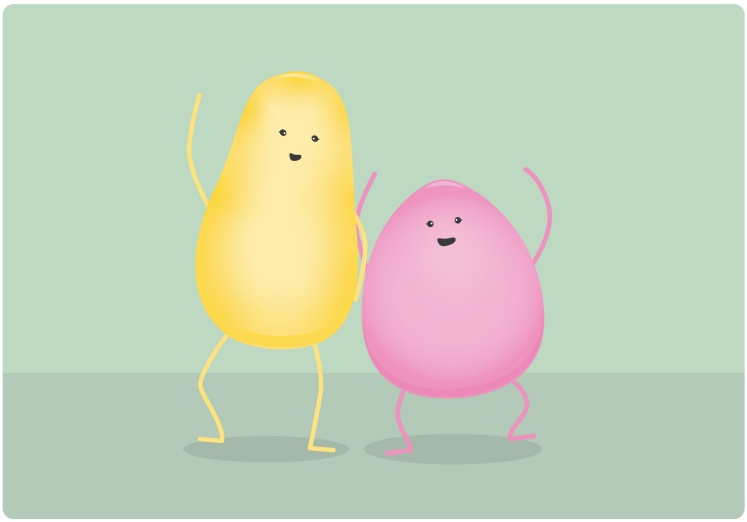
FIMPAR DU FIMPAR JAG

EN MODELL BASERAD PÅ UNGAS EGNA TANKAR, IDÉER OCH ERFARENHETER



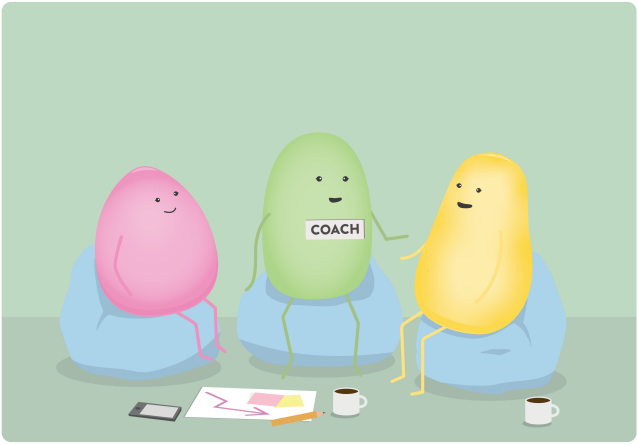
EN HANDLEDNING TILL DIG SOM SKA STÖTTA OCH VÄGLEDA DUON ATT TILLSAMMANS UPPNÅ DERAS LIVS BÄSTA BESLUT – ATT BLI TOBAKSFRIA!

REGION KRONOBERG

De allra flesta börja använda tobak när de är under 20 år (cirka 80 procent), det är nästan aldrig ett medvetet val. Oftast upplever unga tobaksbrukare att de har kontroll över situationen och kan sluta röka/snusa när de vill, de är sällan medvetna om sitt nikotinberoende. Det gör också att de inte ser sig själva som rökare eller snusare och därför kan det vara svårt för dem att tänka sig att de behöver hjälp med att sluta. Det är först när man tänker på sig själv som rökare eller snusare som man behöver ta ställning till om man vill sluta. Det krävs ett aktivt beslut för att både bli och förbli tobaksfri.

Fimpar du, Fimpar jag är en modell som syftar till att stötta ungdomar och unga vuxna i deras vilja att bli tobaksfria. Tillsammans med unga studenter och en referensgrupp har vi utformat en modell av unga som lämpar sig för unga tobaksbrukare i åldrarna 16–29 år.

Framför dig har du en handledning som ska stötta och vägleda dig och duon att tillsammans uppnå deras livs bästa beslut – att bli tobaksfria!



GUIDE FÖR MODELLEN – GRUNDEN

Modellens ursprung startade med en forskningsstudie, där ungdomar och unga vuxna intervjuades om deras erfarenheter och tankar om att sluta använda tobak och vilket stöd de skulle vilja ha om de någon gång skulle sluta röka eller snusa. Det framkom att unga vill sluta röka/snusa tillsammans med en vän, en så kallad duo. Modellen bygger på att duon ska stötta varandra i vardagen i sitt mål att bli tobaksfria. Dessutom behövs en professionell vuxen som stöd och handledare i processen mot ett tobaksfritt liv. De olika verktygen som används i modellen, såsom Safecard, mynt och diplom har utvecklats av de unga.

Modellen Fimpar du fimpar jag är utvärderad och resultatet visade att en styrka är det flexibla upplägget och att innehållet utformas av coach tillsammans med duo-paret. Samt att de olika verktygen fungerat bra och varit omtyckt av de unga som deltagit. En av styrkorna är att modellen är framtagen av unga för unga.

Som coach finns ett ansvar att möta varje individs behov.

Som coach i modellen Fimpar du, Fimpar jag, finns ett ansvar att möta varje individsbehov, skapa förtroende hos unga och låta duon avgöra hur kontakten med coachen ska utformas. Givetvis utifrån coachens möjligheter.

Modellen utgår ifrån att coachen och duon ses 7–8 gånger, fortsättningsmöte inräknat (dvs sista mötet). Mötena bör vara mer frekventa inledningsvis och ska därefter ske med någon veckas mellanrum utspritt under en 3 månaders period. Förutom möten med duon ska coachen finnas tillgänglig under perioden via någon kommunikation, exempelvis mail eller sms. Detta bestäms av coach och duo tillsammans. Ambitionen för tillgänglighet ska vara inom rimliga gränser under arbetstid. Coachen ska erbjuda sin tillgänglighet och det ligger ett ansvar hos coachen att informera och förbereda duon på hur modellen kommer se ut och vad det innebär för både coach och duo.

ATT TILLFRÅGA UNGA TOBAKSBRUKARE

Att ställa frågor till unga om tobaksbruk ingår i coachens dagliga arbete. Som coach är det viktigt att informera unga som brukar tobak att stöd finns att få.

Om coachen upplever att det finns intresse? Fortsätt stötta unga att hålla kvar vid motivationen. Som coach kan det vara bra att undersöka vad duon behöver för stöd för att klara av att sluta snusa/röka. Utforska om motivationen är tillräckligt stark för att bestämma tid för första mötet, eller om en förnyad kontakt behövs för att höra efter om motivationen är bättre längre fram. Använd gärna Coachens ABC vid presentation av Fimpar du fimpar jag-modellen (se bilaga 1).

Tänk på att du som coach aktivt arbetar med MI som metod.

Är det bara en som vill gå med i modellen i det inledande skedet behöver coachen se till att individen får med sig en vän som också vill sluta alterna-tivt en annan vän/familjemedlem som kan vara med och stötta.

TOBAKSAVVÄNJNING FÖR UNGA DUO-PAR

MEETUP 1

Första mötet bör vara fysiskt. Under detta mötet får duon mer ingående information om modellen och det är viktigt att gå igenom modellen.

- Berätta om modellen. Tydliggör att den är individuell och att den anpassas efter varje duo-par.

- Diskutera dou-parets motivation. Ställ de tre motivationsfrågorna, där 1 är lägsta och 10 högsta värde.
  Hur BEREDD är du på en skala 1–10?
  Hur VIKTIGT är det för dig på en skala 1–10?
  Hur stor är din FÖRMÅGA på en skala 1-10?
  Du kan även använda motivationsmätaren (se bilaga 2).

Är motivationen hos duon låg, fråga vad som skulle krävas för att motivationen ska höjas igen. Kanske ska ni boka ett möte framöver och jobba med motivationen innan det bestäms stoppdatum?

- Planera datum för rök-/snusstoppet. Stoppet ska vara infört innan nästa möte. Hur ska kommande träffar se ut – fysiska eller digitala träffar?

- Vid intresse – låt duo-paret skriva kontrakt mellan varandra (se bilaga 3).

Frågor att ställa till duon:

1. Finns erfarenheter av tidigare rök/-snusstopp? Har duon tidigare provat att sluta, hur var det?

2. Har duon någon erfarenhet av abstinens? Hur hanteras den i så fall?

3. Diskutera hur duo-paret arbetar med sin individuella abstinens. Hur ska duon stötta varandra? Viktigt att duon kommer överens om hur de ska stötta varandra exempelvis vid röksug, fest och andra situationer som kan bli jobbiga – utifrån vilka situationer som duon själv kan se framför sig.

4. Hur ser duon på behovet av nikotinläkemedel – har det använts tidigare? Tänk på att alltid försöka med tobaksavvänjning utan nikotinläkemedel om duon inte tidigare provat sluta på egen hand. Den som är under 18 år kan inte köpa nikotinläkedel receptfritt, utan måste ha ett recept. Informera om att e-cigg eller andra alternativa tobaksprodukter inte är något alternativ som hjälpmedel vid tobaksavvänjning.

MEETUP 2–7

EXEMPEL PÅ HUR DE FORTSATTA MÖTENA KAN SE UT

Under kommande möten finns möjlighet för duon att styra hur mötet ska se ut utifrån verktyget ”Tårtan”, se nedan. Här får duo-paret välja vad innehållet på träffen ska handla om. Diskutera utifrån det som duon själv väljer att ta upp.

Fråga alltid:

Hur har det varit sedan rök/snusstoppet?
Hur har det varit sedan förra träffen?
Hur motiverad känner sig duon för tillfället?
Vad är motiverande? Vad är inte motiverande?
Är det något som duon vill ta upp sedan föregående möte?
Återkom till kontraktet, fungerar det bra eller krävs någon ändring? Fungerar det att stötta varandra?

Redan under andra mötet kommer duon själv att kunna styra hur mötet ska se ut.

Abstinensbesvär? Hur hanteras det? Behov av nikotinläkemedel?
Hur kan duon hjälpa och stötta varandra för att förhindra återfall?
Erbjud duon att räkna ut hur mycket de har sparat på att vara rök-/snus-fria, finns utrymme att anteckna på respektive safecard.
Hur fungerar fysiska eller digitala träffar? Sätt gärna en plan för alla återstående träffar utspridda på ungefär tre månader.

SAFECARD

Delas ut vid Meetup 2–7,
totalt 6 olika Safecard finns.

MYNT

Brons – delas ut vid Meetup 4
Silver – delas ut vid Meetup 6
Guld – delas ut vid fortsättningsmötet Meetup 8

REMINDCARD

Delas ut vid återfall.

FORTSÄTTNINGSMÖTE (AVSLUTANDE SAMTAL)

MEETUP 8

TOLVFTE VECKA TOBAKSFRI

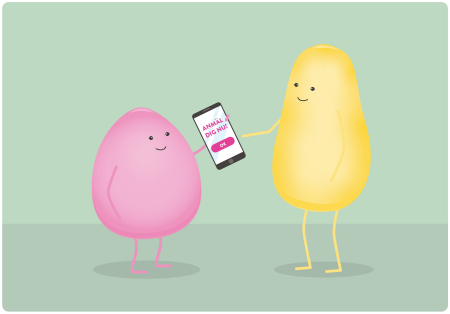
Här träffas coach och duon för sista gången. Ett avslutande samtal som är framåtblickande – ett fortsättningsmöte på det tobaksfria livet. Tillsammans utvärderas processen till ett tobaksfritt liv och diskutera det framtida arbetet kring det fortsatta rök/snusstoppet, ex hur man hanterar återfall. Coachen lägger upp en plan tillsammans med duon hur det tobaksfria livet ska hanteras fortsättningsvis mellan duo-paret.

Dela ut: Guldmynt och diplom (se bilaga 4).

PRAKTISKT FÖR COACHEN

KONTRAKT

Kontraktet ska innefatta ”regler” som hjälper unga att stödja varandra i sin tobaksavvänjning. Reglerna ska skapas under första mötet med coachen innan själva rök-/snusstoppet har ägt rum. Förslag på kontrakt (se bilaga 3). Coachen behåller det påskrivna kontraktet.



NIKOTINLÄKEMEDEL

Nikotinläkemedel rekommenderas från start i de fall där individer och coachen har gjort bedömningen att det är en förutsättning för att personen ska klara av att följa avvänjningsprocessen. Ofta handlar det om tidigare dåliga erfarenheter av tobaksstopp, utan hjälp av nikotinläkemedel. Läkemedel ska inte kombineras med tobak. Det är åldersgräns på 18 år för inköp av nikotinläkemedel.

AVHOPP

Avhopp kommer att förekomma. Viktigt är att duon har diskuterat det här tillsammans med coachen. I kontraktet mellan duo-paret ska duon ha gått i god att stötta varandra, så även vid avhopp. Om den ena hälften av duon vill fortsätta behövs en ny stödperson, vilken kan vara en vän, familjemedlem eller partner. Viktigt att personen väljer en ny person då duon är grunden för den här modellen.

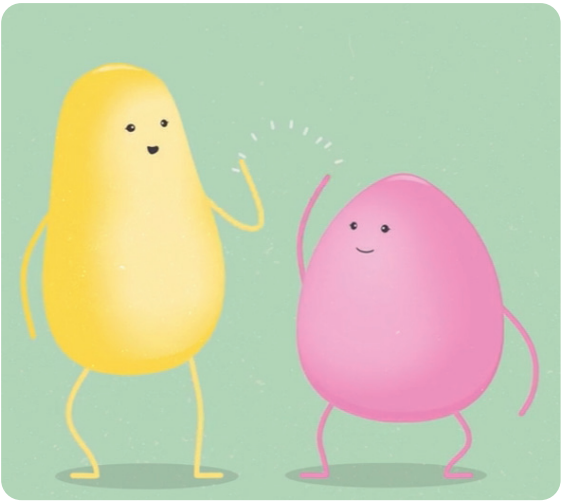
Dela ut Remindcard.

MÖTESPLATS

Modellen grundar sig på flexibilitet där möjligheten ges till både fysiska och digitala träffar (första träffen är dock fysisk). Finns det möjlighet för coachen att komma till duon vid något tillfälle, kan det erbjudas.

DOKUMENTATION

Coachens ordinarie dokumentationssystem används (Cambio Cosmic inom Region Kronoberg). Syftet med dokumentation är att coachen ska veta var i processen coachen och duon befinner sig.



MODELLENS VERKTYG

Det framtagna materialet är utarbetat tillsammans med referensgruppen med unga rökare och snusare. Erbjud dessa till dou-paren, de flesta vill gärna ta del av detta, men det passar inte alla så var lyhörd.

MYNT

Mynten ska symbolisera hur långt duon klarat att vara rök-/snusfri. De kan sättas i nyckelknippa eller liknande. Myntet lämnas ut under tre tillfällen exempelvis meetup 4, 6, 8. Först brons, därefter silver och avslutningsvis guldmynt. Guldmyntet ska delas ut vid sista mötet – fortsättningsmötet.

SAFECARD

Ett kort som beskriver vilka hälsoeffekter som har påverkat kroppen positivt (efter 2 veckor–3 månader). Varje duo kommer att få upp till 6 safecards.

REMINDCARD

Ett kort som används vid återfall, en symbol som bekräftar att duon fortfarande är inkluderade i processen och att trots återfall finns möjlighet att starta om och fortsätter med safecards som tidigare på kommande meetup. Viktigt att duon kommer till meetup trots återfall! Skulle det vara så att någon duo vid återfall inte känner sig redo att bli rök-/snusfri, går det bra att avsluta, hitta motivationen igen och börja om modellen Fimpar du, fimpar jag, vid ett senare tillfälle.

TÅRTAN

Tårtan är ett verktyg som coachen ska använda i mötet med duon. Den hjälper coachen att tillsammans med duon utforma samtalet så som duon önskar. Det är alltid duon som väljer samtalsteman utifrån tårtan.

TÅRTANS OLIKA BITAR

Abstinens
Det är mycket vanligt att drabbas av abstinenssymtom när man slutar använda tobak. Symtomen kan variera kraftigt från individ till individ. Det kan vara att man känner sig hängig, rastlös, okoncentrerad och på dåligt humör. Besvären brukar vara värst de första dagarna och avtar sedan successivt. Många ungdomar är inte medvetna om att de är beroende och känner därför inte igen sina abstinensbesvär. Diskutera tillsammans vilka knep som kan fungera. Hur kan de stötta varandra?

Aktiviteter
Aktiviteter i vardagen, finns det något duon vill lägga till eller ta bort i sin vardag? Vilka fritidsintressen har de?

Fakta
Kanske är duon intresserad av fakta om tobaksindustrins arbetsmetoder med barnarbete, cigaretter eller snuspåverkan på hälsan, eller kanske ur ett miljöperspektiv.

Är duon intresserad av fakta finns det massor att dela med sig av. Det finns flera faktablad som redogör för tobakens konsekvenser på miljön, påverkan på hälsan, vad Tobacco Endgame innebär samt innehållet i tobakslagen Berätta gärna för duon om de vill höra.
På webbssidorna www.tobaksfakta.se och Psykologer mot Tobak www.psychologistsagainsttobacco.org finns mycket information och material kring olika aspekter på tobak.

Känslomässigt skrivande
James W Pennebaker har sedan 80-talet studerat skrivandets påverkan på hälsan. Hans metod kallas för expressivt skrivande och går i korthet ut på att man i ocensurerat flödesskrivande skildrar sina tankar och känslor kring upplevelser som har haft djup känslomässig inverkan. [1]

Låt duon skriva av sig, i lugn och ro och låt informationen stanna på pappret (så till vida att inte någon i duon vill dela med sig). Skrivande kan genomföras antingen vid ett meetup eller för sig själv hemma.

Motivation
Motivationen kan växla över tid, ibland är den stark och ibland låg. Det är viktigt att återvända till de anledningar som duon angett till att de ville sluta röka/snusa. Använd de tre motivationsfrågorna ovan eller motivationsmätaren, se bilaga 2.

Prata fritt
Duon kanske bara vill berätta eller egentligen inte prata så mycket alls. Finns där för dem, fråga om annat.

[1] Pennebaker, J., & Smyth, J. (2016). Opening up by writing it down : How expressive writing improves health and eases emotional pain (Third ed.). The Guilford Press.

SOAS

Innebär att vara medvetet närvarande och är en modell inom mindfulness. Det används främst i relation till att motverka stress och få balans i tillvaron. Centralt är att försöka föra uppmärksamheten till det som sker i nuet och bli mer medveten om sig själv. Modellen SOAS är ett hjälpmedel att göra medvetna val. Stress kan ses som allt mellan jäkt och utmattningssyndrom. Att ha mycket att göra brukar i sig inte vara tillräckligt, det är när vi upplever nedsatta möjligheter att bemästra eller kontrollera situationen som vi upplever stress. Ett sådant exempel är när någon beslutat sig för att vara rök-/snusfri och hantera det i sin vardag. SOAS passar utmärkt att använda sig av när man upplever abstinensbesvär. [2]

STANNA UPP
OBSERVERA
ACCEPTERA
SVARA
SLÄPP TAGET
OCH LÅT DET VARA

Stanna upp, andas.
Observera. Vad tänker och känner du? Vad säger känslan till mig att göra?
Acceptera dina tankar och känslor.
Svara (gör det känslan säger) eller Släpp (gör det som du på lång sikt vet är klokast).

Återfall

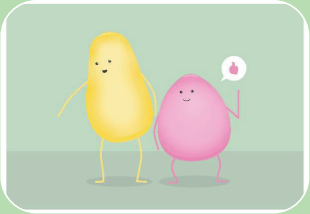
Det är vanligt att det behövs flera försök innan man lyckas fullt ut att bli tobaksfri. Det är betydelsefullt att förebygga återfall och förstärka det tobaksfria livet. Det är viktigt att vara beredd på svåra situationer i framtiden – så man har en beredskap för plötsliga nikotinsug och verktyg för att klara av dem. Någon i duon kanske har erfarenhet av återfall sen tidigare, hur gick det till och hur kändes det efteråt? Diskutera tillsammans innan det hänt hur en sådan situation skulle kunna klaras av (rekommenderas inte att ta de första veckorna). Det är viktigt att doun kommer till meetup även om det skett ett återfall för att hitta motivationen igen. Om det hänt – se återfall som erfarenhet och inte som ett misslyckande, ta till vara erfarenheterna vid nästa tobaksstopp. Hur kunde du gjort i stället? Hur tänker du göra nästa gång?

[2] https://ki.se/utbildning/stress, 2018-04-17 av Helene Svanholm

BILAGA 1

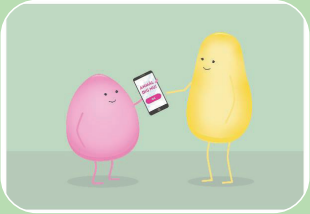
Coachens ABC.

Fimpar du Fimpar jag



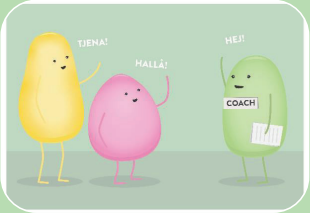
1. Sluta med tobak?

- Bra, här erbjuder vi en modell anpassad av unga för unga.
- Modellen går ut på att man slutar med en kompis.



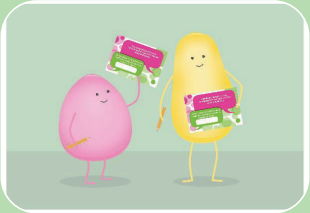
2. Anmäl er!

- Direkt hos våra coacher,
- eller via folkhalsa@kronoberg.se



3. Träffa en coach

- **Första** och **sista** träffen ska vara fysisk.
- Därefter kommer coach och duo-par överens om hur möten ska läggas upp och när, fysiska eller digitala - vad föredrar ni?



4. Ta del av materialet

- Oavsett mötestyp tilldelas alla duo-par material.
- Kontrakt, safecard, remindcard, mynt (brons - silver - guld), diplom!

5. Prova nya verktyg

- Fimpar du, Fimpar jag erbjuder stöd i att prova nya saker.
- Kolla in Tårtan och ta del av verktyg hos coachen.

6. Diplom!

- Alla medverkande duo-par får vid sin sista träff med coachen ett diplom och guldmynt!

REGION KRONOBERG

FIMPAR DU FIMPAR JAG

BILAGA 2

MOTIVATIONSMÄTARE – Hur motiverad är du?

Finns även digitalt via
www.psychologistsagainsttobacco.org/motivationsmatare

Läs de 15 påståendena och se vilka som stämmer in på dig. Ju ***färre*** påståenden som stämmer in på dig ju ***högre*** är din motivation. Var ärlig mot dig själv då du svarar. Räkna samman hur många påståenden som ”stämmer” och kika i resultatet.

	Stämmer	Stämmer ej
Jag vill bli en feströkare/festsnusare		
Jag tror inte på att det är så särskilt farligt att röka/snusa		
Rökare/snusare är trevligare och har roligare.		
Jag vill inte sluta för jag vill inte gå upp i vikt.		
Jag vill inte sluta, bara dra ner på rökningen/snusningen.		
Jag tycker inte det verkar var värt besväret att sluta röka/snusa.		
Det är gott, hur ska man kunna njuta av livet utan cigaretter eller snus?		
Att sluta röka/snusa är så plågsamt och svårt. Man klättrar på väggarna.		
Rökningen/snusningen är guldkanten på livet; det blir tomt och trist om jag slutar.		
Jag är rädd för att släppa cigaretten/snusen, för jag vet inte vad som händer.		
Det gör inget om jag dör några år tidigare. Det är det värt.		

	Stämmer	Stämmer ej
När jag försökt sluta mår jag så dåligt, så jag vågar inte försöka igen.		
Jag har gott om tid att sluta; rökningen/snusningen påverkar inte min livskvalitet negativt ännu.		
Jag tror inte man vinner så särskilt mycket på att sluta röka/snusa.		
Jag har försökt ett antal gånger, men misslyckats. Jag kan nog inte sluta röka/snusa.		

RESULTAT PÅ MOTIVATIONSMÄTAREN

Ju fler påståenden som ***inte*** stämmer på dig ju högre är din motivation och ju större är dina chanser att sluta röka/snusa nu.

14-15 påståenden stämmer in på dig

Du är inte motiverad att sluta röka/snusa ännu. Fundera på vad du skulle kunna vinna och om du verkligen har någonting att förlora på att sluta. Gör gärna en plus- och minuslista och jämför.

7-13 påståenden stämmer in på dig

Du har lite motivation, men behöver höja motivationen genom att tänka igenom ordentligt vad är fördelarna är för dig med att sluta röka/snusa. Tala med människor som slutat om hur de upplever det.

3-6 påståenden stämmer in på dig

Du är ganska motiverad att sluta och behöver få veta mer om bra metoder. I Tårtan finns flera metoder att använda sig av, ta gärna hjälp av coachen. *Kan du ta ett litet steg mot rök-/snusfriheten? Ta bort de mest onödiga snusen/cigaretterna under dagen? Snart är du på väg att bestämma ett rök-/snusstoppsdatum eller har du kanske redan slutat?*

Högst 2 påståenden stämmer in på dig

Grattis! Du är mycket motiverad, och har goda chanser att lyckas sluta röka/snusa nu. Sätt igång, bestäm ett rök-/snusstoppsdatum och fimpa!

Testet är utvecklat av Barbro Holm Ivarsson, Psykologer mot Tobak.

BILAGA 3

FIMPAR DU
FIMPAR JAG

KONTRAKT

Kontraktet är till för dig som är med i Fimpar du, Fimpar jag. Kontraktet kan ses som ett förtroligt underlag på att duon kommer att utföra modellen tillsammans. Kontraktet är skapat för att ge en tydlighet i vad duon har kommit överens om och hur de ska stötta varandra vid ex. nikotinsug, fest eller andra situationer.

Följande tre punkter lovar vi varandra i form av åtgärder eller stöttning:

1.

2.

3.

_____ och _____

undertecknar härmed detta kontrakt och förbinder oss till att i allra största grad stötta och hjälpa varandra genom röks/snusstoppet.

REGION
KRONOBERG

BILAGA 4

DIPLOM

har tilldelats

_____

För deltagande i Fimpar du Fimpar jag

Har duon tillsammans uppnått ett rök-/snusfritt liv

Stort grattis till en fantastisk insats!

Datum:

_____

Coachens namn:

_____

FIMPAR DU
FIMPAR JAG

REGION
KRONOBERG

ANTECKNINGAR

REGION
KRONOBERG