

Har du spørsmål om kreft?
Ring Kreftlinjen
på telefon 800 48 210



Kreft
foreningen

Du kan også kontakte oss på:

- > e-post: kreftlinjen@kreftforeningen.no
- > SMS til 1980 merket Kreftlinjen
- > nettprat med eDialog 24 på www.kreftforeningen.no
- > FAQ / ofte stilte spørsmål

Kreftlinjens åpningstider: > mandag, tirsdag og onsdag: kl. 0900–2000
> torsdag og fredag: kl. 0900–1500

Røykesluttilbudet er en videreføring av prosjektet "På tide å bli uavhengig?" (2004-2007). Prosjektet ble utviklet med støtte fra stiftelsen Helse og rehabilitering, i samarbeid med Norsk selvhjelpsforum.

Kreftforeningen, Postboks 4 Sentrum, N-0101 Oslo
t: 07877 f: 22 86 66 10
e-post: servicetorget@kreftforeningen.no

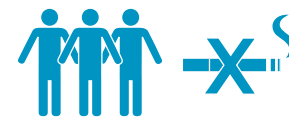


Kreft
foreningen

Røykesluttgrupper for menn



PÅ TIDE Å
KUTTE?



Det skjer noe med deg når du slutter å røyke

En røykesluttgruppe er et forpliktende fellesskap der målet er å bli uavhengig. Mange er redde for hva som skjer når de skal bevege seg *fra* et liv som røyker *til* et liv som røykfri. I gruppen utfordres alle til å våge å sette i gang en prosess og delta aktivt.

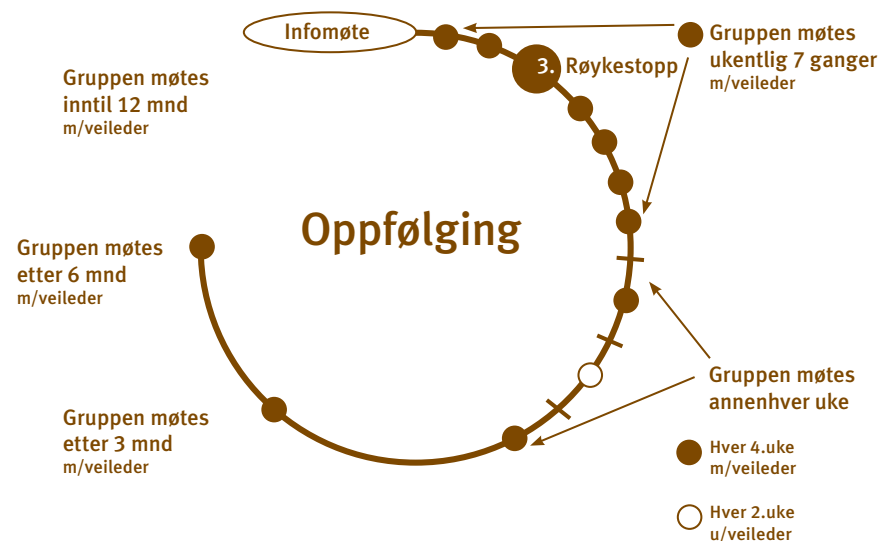
MÅL FOR ARBEIDET I RØYKESLUTTGRUPPEN

- opprettholde motivasjonen for røykeslutt
- bli kjent med ulike opplevelser som dukker opp i røykesluttprosessen
- få styrke til å takle det som kan være vanskelig når man har sluttet å røyke

"PÅ TIDE Å KUTTE?"

- er *ikke* et kurs hvor du blir fortalt av en kursleder hva du skal gjøre
- tilbyr *ingen* fasit på røykeslutt
- er *ikke* opptatt av røykeslutt-teknikker som å røyke med motsatt hånd, bytte merke etc.
- er *ikke* moraliserende

Derimot bruker deltakerne sine egne erfaringer for å bli bevisst, mestre og bearbeide det som skjer underveis. De fleste opplever at det er positivt å være i en gruppe med andre som er opptatt av det samme. En veileder legger til rette for og setter i gang gruppeprosessen. Under følger litt informasjon om de praktiske rammene rundt røykesluttgruppen:



VARIGHET

- Et gruppemøte varer 1 ½ time.
- Gruppen møtes til fast tid en gang i uken de syv første ukene,
- Deretter hver 14. dag de neste tre månedene.
- Senere blir deltakerne enige om hvor ofte de vil treffes.
- Gruppen tilbys oppfølging inntil 12 måneder.

TAUSHETSPLIKT

For å sikre åpen dialog signerer alle en taushetserklæring, slik at det som blir sagt, forblir i gruppen.

RØYKFRIKONTRAKT – FELLES RØYKESLUTTDATO

På første gruppemøte signerer deltakerne en kontrakt der de forplikter seg til å slutte å røyke innen en felles dato, som er tredje gangen gruppen møtes. Noen velger å slutte før, men det viktigste er at alle har stumpet røyken før gruppen starter denne dagen. Deltakerne kan heller ikke bruke andre former for tobakk, inkludert snus.

MELDEPLIKT

Deltakerne må melde fra til veilederen hvis de er forhindret i å delta på et gruppemøte, vanligvis via sms.

"Å DELE OG LYTTE TIL DE ANDRE VAR FINT. GRUPPEN BLE ET ANKERPUNKT". (STEINAR)

"Å DELE ERFARINGER MED GRUPPEN VAR MED PÅ Å "NORMALISERE" EGNE REAKSJONER". (THOMAS)

