

# Evaluering af Høje Gladsaxe Kvitter Smøgerne 2019



## Udarbejdet af:

Sundhedsfaglig konsulent Gitte Holm

Specialkonsulent Peter Gjerndrup Aagaard

Sundhedskonsulent Braulio Rocha

## Indhold

---

Sammenfatning.....	3
Anbefalinger .....	5
1. Indledning, baggrund og formål .....	7
2. Beskrivelse af Høje Gladsaxe Kvitter .....	8
3. Resultater af indsatsen.....	14
4. Deltagerevaluering.....	16
5. Rygestoprådgivernes evaluering.....	22
6. Projektlederevaluering.....	28
7. Konklusioner .....	32
8. BILAG .....	34

## Sammenfatning

---

Ifølge Sundhedsprofilen 2017 er 16% af borgerne i Gladsaxe Kommune afhængige af rygning, og 78% af dagligrygere vil gerne have hjælp til at holde op. Samtidig mangler der generel viden om, hvad der skal til for at få borgerne i udsatte boligområder til at melde sig til et rygestopforløb. På den baggrund har et partnerskab, bestående af lokalafdelingen af Hjerteforeningen i Gladsaxe, Vores HG, og Gladsaxe Kommune, sammen udviklet "Høje Gladsaxe Kvitter Smøgerne" (HG Kvitter), baseret på et velafprøvet koncept fra Køge Kommune "Køge Kvitter Smøgerne". HG Kvitter er tilpasset til et afgrænset, udsat boligområde og indgår som en konkret indsats i handleplanen "Sammen om et røgfrit Gladsaxe" under Gladsaxe Kommunes Sundhedspolitik.

Denne evaluering er baseret på dels en spørgeskemaundersøgelse blandt borgere, som har deltaget i HG kvitter og dels et fokusgruppeinterview med de involverede rygestoprådgivere samt projektlederens perspektiver på indsatsen. Formålet med evalueringen er at indhente viden og refleksioner set fra hhv. deltagerne, rygestoprådgivernes og projektlederens perspektiver omkring indsatsen.

Med HG Kvitter er der opnået en succesfuld rygestoprate blandt deltagerne. 95% af de deltagere, der mødte op til første mødegang, gennemførte kurset, og heraf var 90% af deltagerne røgfri ved kursusafslutning. Resultatet fra HG Kvitter opfylder således både Sundhedsstyrelsens succeskriterier og Rygestopbasens kvalitetsstandarder for gennemførelsen af kurser og antal røgfri ved kursusafslutning (se tabel 2).

I HG Kvitter er det lykkedes at rekruttere borgere fra Høje Gladsaxe, som sædvanligvis ikke melder sig til et rygestopforløb i Gladsaxe Kommune. Deltagersammensætningen i HG Kvitter med bl.a. 33% i aldersgruppen 18-49 år og 32% af deltagerne med anden etnisk baggrund end dansk samt 53% med ingen eller kort uddannelse viser, at det er lykkedes at ramme en målgruppe, der normalt er udfordrende at rekruttere til rygestopforløb.

Deltagerne havde primært opnået kendskab til HG Kvitter igennem Facebooksiden "Høje Gladsaxe Kvitter Smøgerne", opslag i opgange lokalt eller fra venner og bekendte. Muligheden for tilmelding via SMS betød, at det var enkelt og let at tilmelde sig. Således har 50% af deltagerne tilmeldt sig HG Kvitter via SMS, mens 20% blev tilmeldt gennem venner og familie, og 30% har tilmeldt sig direkte i Forebyggelsescentret. Dette indikerer, at den valgte markedsførings- og tilmeldingsstrategi har været succesfuld.

Et af målene med HG Kvitter var at udvikle og tilbyde et mere dynamisk rygestopforløb end det generelle rygestopforløb "Røgfrit Liv". HG Kvitter tilbød deltagerne et fællesskab både i arbejdet hen imod rygestop og i deres nye tilværelse som ikke-rygere. Deltagerne vurderede, at de metoder og den struktur, som HG Kvitter er bygget op omkring, bl.a. med flere grupper i rummet, skiftevis gruppearbejde og relevante oplæg i plenum, indsatsen fra rygestoprådgiverne og ikke mindst tilskud til nikotinpræparater samlet set har været afgørende for, at de har gennemført og fastholdt deres rygestop.

Samlet set vurderede rygestoprådgiverne, at HG Kvitter har fungeret godt, og at indsatsen har været en succes. Rygestoprådgiverne vurderede, at det giver god mening at udbrede konceptet til at gælde for alle kommunens borgere. Rygestoprådgiverne gav ligeledes udtryk for, at HG Kvitter har tiltrukket både flere unge og flere med ikke etnisk dansk baggrund, end de oplever med de normale rygestopkurser. Ligesom rygestoprådgiverne fremhævede, at det var inspirerende at arbejde sammen både om grupperne og plenumoplæg. Rygestoprådgiverne vurderede, at tilskud til nikotinsubstitution har haft en positiv betydning. Både fordi det imødekommer den økonomiske barriere, det kan være for nogle deltagere at skulle købe nikotinsubstitution, og fordi det er med til at fastholde deltageres rygestop. Rygestoprådgiverne pointerede, at det har været vigtigt for forløbet, at der har været tilknyttet en koordinator, der har fungeret som tovholder for indsatsen.

Markedsføring, den personlige opfordring gennem det lokale partnerskab og muligheden for nem tilmelding har virket motiverende for at få borgerne i HG Kvitter til at tilmelde sig og møde op. Det samlede koncept med rygestop som caféaftener, erfarne rådgivere, fokus på fællesskabet, gruppearbejde og oplæg i plenum, tilskud til nikotinsubstitution og konkurrencer har samlet fået deltagerne til at møde op, stoppe med at ryge og fastholde deres rygestop. Den lokale placering i kantine på GXU (skole i lokalområdet) gjorde indsatsen let tilgængelig for deltagerne og udgjorde en god ramme for caféstemningen og som generel ramme for kurset.

## Anbefalinger

---

Formålet med indsatsen var at afprøve konceptet HG Kvitter med henblik på at undersøge, om et mere dynamisk rygestopforløb sammen med øget markedsføring kunne tiltrække flere borgere til et rygestopforløb i et udsat boligområde. Med konceptet har Gladsaxe Kommune afprøvet nye metoder til at engagere og rekruttere til et rygestopforløb, hvor borgerne i fællesskab har kvittet smøgerne. Med partnerskabet er det lykkedes at rekruttere bredt blandt beboerne i Høje Gladsaxe. Der har været en høj gennemførelsesrate, og størstedelen af deltagerne er blevet røgfri på kurset.

### Koncept

Med afsæt i evalueringen og erfaringer fra Køge Kommune er anbefalingen derfor at udbrede konceptet til hele kommunen som "Gladsaxe Kvitter", med udgangspunkt i konceptet for HG Kvitter. Konceptet bør målrettes og justeres til Gladsaxe Kommune og dermed alle rygere (rygere inkluderer brugere af E-cigaretter, snus og andre former for tobak). Gladsaxe Kvitter bør have fokus på, at rygerne i kommunen i fællesskab kvitter smøgerne. Gladsaxe Kvitter forventes at starte op i efteråret 2020, og Gladsaxedagen kan med fordel bruges som afsæt for rekruttering.

Samlet set vurderer rygestoprådgiverne, at konceptet HG Kvitter har fungeret godt, og at indsatsen har været en succes. Ved afholdelsen af rygestopkurset Gladsaxe Kvitter bør der fortsat arbejdes ud fra et koncept med fokus på fællesskab. Det anbefales, at konceptet tager udgangspunkt i Røgfrit Liv og fastlagte emner på de enkelte mødegange, så der er konsensus blandt rygestoprådgiverne om, hvad der undervises i i grupperne. Desuden anbefales det, at rygestoprådgiverne på skift er ansvarlige for oplæg i plenum, og at de prioriterer tid til at sparre med hinanden omkring oplæg og undervisningen i grupperne.

Som en del af fastholdelsen af borgerne på rygestopkurset bør rygestoprådgiverne både før og efter hver mødegang følge op på deltagerne. Som udgangspunkt bør benyttes erfarne rygestoprådgivere fra Gladsaxe Kommune. I tilfælde af et stort deltagerantal kan der blive behov for at indgå aftaler med rygestoprådgivere fra andre kommuner.

Evalueringen af HG Kvitter viser, at udlevering af værdibeviser til gratis nikotinsubstitution har en positiv betydning på rygestoppet og gennemførelse af kurset. Det imødekommer den økonomiske barriere, det kan være for nogle deltagere at skulle købe nikotinsubstitution. Derfor anbefales det, at gratis nikotinsubstitution indgår i Gladsaxe Kvitter, for at sikre den bedst mulige effekt af den samlede indsats

### Organisering og rammer

Projektlederen, der tilknyttes Gladsaxe Kvitter, bør have viden og erfaring om udvikling og afholdelse af rygestopkurser. I arbejdet med Gladsaxe Kvitter bør der nedsættes en arbejdsgruppe, hvor der ud over projektlederen bør indgå en sundhedskonsulent og en rygestopkoordinator fra Forebyggelsescentret. Under afvikling af Gladsaxe Kvitter er det vigtigt, at projektlederen og

sundhedskonsulenten deltager, og at deres roller er klart defineret, både i relationen til deltagerne, partnere og koordinering med rygestoprådgiverne undervejs.

Det anbefales, at Gladsaxe Kvitter afholdes i kantinen på Gladsaxe Rådhus. Kantinen har en kapacitet til at rumme op til 60 borgere på et rygestopkursus. Derudover vil den centrale placering i kommunen og med rådhuset som ramme bidrage både til let tilgængelighed og muligheden for at etablere et fællesskab blandt deltagerne.

### Partnerskaber, rekruttering og økonomi

Partnerskabet mellem Vores HG, Hjerteforeningen og Gladsaxe Kommune samt samarbejdet med kommunikationsbureauet har haft stor betydning for rekrutteringen til HG Kvitter.

Der bør derfor afsættes midler til at varetage markedsføringen af Gladsaxe Kvitter, så viden om og kendskabet til dette rygestopforløb kan blive udbredt i kommunen. Markedsføringen kan med fordel målrettes den relativt store andel af rygerne, som i det daglige ikke er i kontakt med kommunen, og som bør være den primære målgruppe for Gladsaxe Kvitter.

Derudover kan der med fordel indgås partnerskaber omkring rekruttering og afholdelse. Partnerskabet kan indgås med en lokal afdeling af en patientforening, fx Hjerteforeningen eller Kræftens Bekæmpelse, og interessenter fra de store boligområder.

På baggrund af resultaterne fra HG Kvitter, vurderede deltagerne, rygestoprådgiverne og projektleder, at rygestopforløbet har været en succes, og endvidere, at det vil give god mening at udbrede konceptet til hele kommunen.

## 1. Indledning, baggrund og formål

---

Tobak er stærkt afhængighedsskabende, og ifølge Sundhedsprofilen 2017 er 16% af borgerne i Gladsaxe Kommune fortsat afhængige af rygning. De seneste årtier er antallet af rygere faldet markant; dog er udviklingen stagneret de sidste fire år. Gladsaxe har meldt sig ind i det nationale partnerskab "Røgfri Fremtid" og støtter således op om partnerskabets mål om, at i 2030 ryger færre end 5% af den voksne befolkning, og at ingen børn og unge under 18 år ryger.

Gladsaxe Kommune udbyder forskellige former for rygestopkurser, og for at rekruttere borgere til kurserne er der indgået samarbejder med almen praksis, uddeling af postkort, hvor borgerne færdes, reklamer i Gladsaxe Bladet og på Gladsaxe Kommunes Facebookside. Desuagtet er det kun lykkedes at rekruttere relativt få borgere fra de udsatte boligområder i kommunen.

Generelt mangler der viden om, hvad der skal til for at få udsatte borgere og borgere med anden etnisk baggrund end dansk til at melde sig til et rygestopforløb. Høje Gladsaxe Kvitter Smøgerne (HG Kvitter) er en partnerskabsindsats mellem Vores HG (den boligsociale helhedsplan i Høje Gladsaxe), Hjerteforeningens lokalafdeling i Gladsaxe og Gladsaxe Kommune. Indsatsen går ud på at afdække, hvad der skal til for at få borgere i boligområder med mange socialt udsatte og borgere med anden etnisk baggrund end dansk til at melde sig til et rygestopkursus. Indsatsen understøtter Gladsaxes ambition om at reducere antallet af borgere, der ryger.

Formålet er med indsatsen er at afprøve konceptet HG Kvitter med henblik på at undersøge, om metoden kan tiltrække flere borgere i et udsat boligområde til et rygestopforløb.

HG Kvitter er baseret på et tilsvarende, velafprøvet og fleksibelt rygestopkoncept fra Køge Kommune, kaldet "Køge kvitter smøgerne". HG Kvitter er dog tilpasset et afgrænset boligområde. Konceptet afprøver nye metoder til at engagere og rekruttere udsatte borgere til et rygestopforløb, hvor borgerne er sammen om at kvitte smøgerne. Boligområdet Høje Gladsaxe er valgt til at afprøve konceptet, da der i dette boligområde er et etableret samarbejde mellem Forebyggelsescentret og Vores HG, ligesom der er en høj koncentration af udsatte borgere. Konceptet afprøves derfor i samarbejde med den boligsociale helhedsplan "Vores HG" og deres lokale netværk.

Denne evaluering er baseret på dels en spørgeskemaundersøgelse blandt deltagerne i HG Kvitter, og dels et fokusgruppeinterview med de involverede rygestoprådgivere samt projektlederens oplevde erfaringer og perspektiver på indsatsen. Formålet med evalueringen er at indhente viden om deltagernes og rygestoprådgivernes refleksioner omkring indsatsen. Den viden, evalueringen genererer, kan danne grundlag for planlægningen af fremtidige rygestopindsatser fx i lokalområder eller særlige målgrupper og er således primært tiltænkt intern brug. Desuden er det relevant at vidensdele evalueringens hovedpunkter til eksterne interessenter, fx gennem Sund By Netværkets temagruppe for tobak og vidensportalen Sunde Borgere eller andre relevante fora.

## 2. Beskrivelse af Høje Gladsaxe Kvitte

Gladsaxe Kommune har med inspiration fra Køge Kvitte som grundidé udviklet HG Kvitte, der er et rygestopkoncept målrettet borgere i et udsat boligområde. Køge Kommune har med stor succes udviklet og afholdt "Køge Kvitte Smøgerne" (herefter Køge Kvitte). Køge Kvitte er et koncept, der tager udgangspunkt i, at borgerne i Køge i fællesskab stopper med at ryge, og at kurserne foregår på rådhuset. Køge kommune har indgået et samarbejde med den lokale afdeling af Kræftens Bekæmpelse, som bidrager med den praktiske del af kurset, mens selve kurset bliver varetaget af firmaet Rygestopkonsulenterne. Rekrutteringen til Køge Kvitte foregår med hjælp fra et bureau, hvor der bl.a. annonceres gennem Facebook-gruppen Køge Kvitte, ved uddeling af postkort og posters på reklamesøjler i Køge samt ved direkte rekruttering ved centre og i Køge centrum. Tilmeldingen til Køge Kvitte er foregået direkte via SMS til sundhedskonsulenten, og lokale firmaer har sponsoreret præmier til deltagerne.

HG Kvitte blev udviklet som en konkret indsats i handleplanen "Sammen om et røgfrit Gladsaxe" under Gladsaxe Kommunes Sundhedspolitik.

### Organisering

HG Kvitte var organiseret med en projektleder fra Social- og Sundhedsforvaltningen i Gladsaxe Kommune (Sundheds- og Rehabiliteringsafdelingen). Der var tilknyttet en arbejdsgruppe, bestående af formanden for den lokale afdeling af Hjerteforeningen og en konsulent fra Vores HG, som bl.a. bidrog med rekruttering af deltagere og afholdelse af mødegangene. Desuden var rygestopkoordinatoren fra Forebyggelsescentret tilknyttet og bidrog med bl.a. koordinering af rygestoprådgivere. Den overordnede projektejer for indsatsen var sundhedschefen i Gladsaxe Kommune.

Der blev indgået en aftale med et kommunikationsbureau (Buus & Co), der bl.a. skulle varetage annoncering og markedsføring af HG Kvitte.



### Rekruttering

I Køge Kommune har de gode erfaringer med at rekruttere deltagere til Køge Kvitte gennem annoncering på Facebook og igennem markedsføring på postkort og posters mv. Derfor besluttede arbejdsgruppen at anvende en tilsvarende strategi for annoncering til HG Kvitte. Annonceringen og markedsføringen blev varetaget af et kommunikationsbureau (Buus & Co.), der har kompetencer inden for markedsføring af bl.a. rygestopkurser.



Ved rekruttering af deltagere til HG Kvitter blev således anvendt følgende elementer:

- Facebookgruppen ”Høje Gladsaxe Kvitter Smøgerne”, hvor administrator lagde posts op fra bl.a. Hjerteforeningens lokalafdeling, Borgmester Trine Græse, rygestoprådgivere etc. Det blev tilstræbt, at borgerne fik hurtigt svar på opslag,
- Der blev udarbejdet plakater, postkort og roll ups med billeder af enten rygestoprådgivere eller sundhedskonsulent fra Vores HG,
- Roll ups blev opstillet på biblioteket i Høje Gladsaxe, på Gladsaxe Idrætscen-ter, ved den lokale købmand i Høje Gladsaxe og ved Gladsaxe Stadion,
- Postkort blev uddelt i alle postkasser i Høje Gladsaxe, og plakater hængt op i alle opgange med en uges mellemrum. Både postkort og plakater blev fordelt og hængt op hos samarbejdspartnere.



For at udbrede kendskabet til HG Kvitter blev der i første omgang lokaliseret en lang række lokale foreninger og aktører (55 i alt), og dernæst blev der taget kontakt til de mest centrale af disse, herunder den lokale kirke, Bydelsmødre, Seniorklubben, lokale Gå-hold, Gladsaxe Stadion mv. med henblik på at promovere indsatsen lokalt.

Alle borgere i Gladsaxe Kommune med interesse og behov for et rygestopforløb kunne tilmelde sig HG kvitter. Rekrutteringen var dog primært målrettet borgere, som var bosiddende i Høje Gladsaxe.

## Sponsorer

Samtidig med kontakten til de lokale aktører i forhold til promoveringen af indsatsen blev der efterspurgt præmier til konkurrencerne, der indgår som en del af konceptet i HG Kvitter. Bibliografen, Gladsaxe Bowlinghal, Gladsaxe Skøjtehal og Grannys (lokal konditor og café) sponsorerede således præmier til konkurrencerne i form af bl.a. biografbilletter, billetter til bowling og gavekort til gratis brunch.



## Tilmelding

Borgerne kunne tilmelde sig HG Kvitter på forskellig vis. Med HG Kvitter blev det afprøvet, udover den normale tilmeldingsprocedure gennem Gladsaxe Kommunes hjemmeside, at deltagerne kunne tilmelde sig på SMS og via Messenger på Facebook.

Tilmelding kunne foregå som følger:

- Via SMS til projektleder (der, hvis muligt, kontaktede borger samme dag),
- Via Messenger (tilbage melding så vidt muligt samme dag). Ved tilmelding og kontakt gennem SMS og Messenger, overtog rygestopkoordinator i Forebyggelsescentret den endelige tilmelding i Gladsaxe Kommunes i journalsystem KMD Nexus,
- Tilmelding gennem familie eller venner,
- Tilmelding til rygestopkoordinator i Forebyggelsescentret via telefon eller mail (så vidt muligt tilbage melding samme dag på hverdage),
- Gennem link på Gladsaxe Kommunes hjemmeside.



### Metode og drejebog for rygestopforløb

I planlægningsfasen var idéen at benytte Rygestopkonsulenternes koncept og deres konsulenter til HG Kvitter. Imidlertid blev der truffet beslutning om at anvende kommunens eget korps af rygestoprådgivere som undervisere. En del af konceptet for Køge Kvitter er, at kurset foregår som et fælles kursus, men opdelt i grupper – men med fælles oplæg om aftenens emne. Med dette udgangspunkt og valget om at benytte kommunens eget korps af rygestoprådgivere skulle der udarbejdes et ensartet koncept – en drejebog for kurset (se bilag 1). Rygestoprådgiverne i Gladsaxe Kommune er uddannet i Røgfrit Liv (Kræftens Bekæmpelses rygestopkoncept), og udviklingen af drejebogen tog derfor udgangspunkt i dette koncept. På baggrund af deres erfaringer blev rygestoprådgiverne bedt om kommentere og komme med input til drejebogen og de enkelte mødegange. En del af konceptet er, at rygestoprådgiverne på skift holder oplæg om et emne. I udviklingen af drejebogen fordelte rygestoprådgiverne selv hvilke emneoplæg, de skulle stå for til de enkelte mødegangene.

### Gruppeinddeling

Almindeligvis foregår gruppeopdelingen på rygestopkurserne ved, at de borgere, der melder sig på et kursus, udgør gruppen/holdet. I HG Kvitter skulle der dannes flere grupper, så når borgeren tilmeldte sig, og evt. sammen med venner eller familie, blev de spurgt, om de ønskede at være i samme gruppe. Selve gruppeinddelingen blev varetaget af projektleder og rygestopkoordinator i Forebyggelsescentret. Ifølge Køge Kvitter konceptet bør der være max. 6-7 deltagere i hver gruppe. Trods dette blev det besluttet at opdele de 27 tilmeldte i tre grupper med ni i hver. Årsagen til dette var en bekymring for, at gruppedynamikken ville forsvinde, hvis grupperne kun bestod af 6-7 deltagere, og at der opstod frafald undervejs i forløbet. Gruppedynamikken og fællesskab er et helt centralt element i konceptet for at sikre fastholdelse mm. De borgere, der havde ønsket at komme i samme gruppe, eller netop ikke i samme gruppe, fik opfyldt deres ønsker. Øvrige deltagere blev fordelt, så der så vidt muligt var en vis spredning på alder og køn.

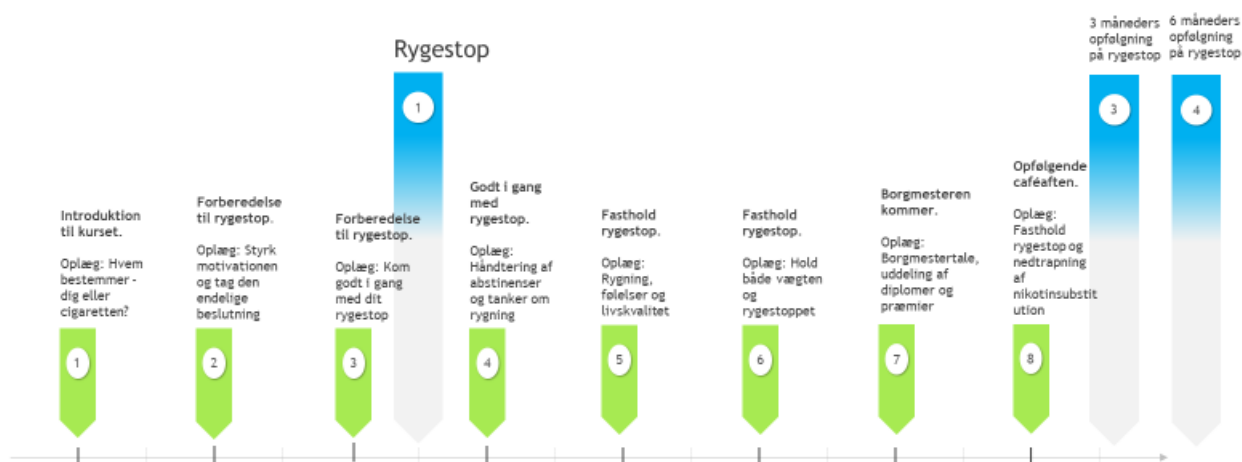
## Rygestopforløbet

Et af formålene med HG Kvitter var at udvikle et mere dynamisk rygestopforløb end det generelle rygestopforløb "Røgfrit Liv". HG Kvitter tilbød deltagerne et fællesskab både i arbejdet hen imod rygestop og i deres nye tilværelse som ikke-rygere. Både i det store fællesskab, hvor mange mødes for at hjælpe hinanden, og i et mindre fællesskab i egen gruppe, hvor deltagerne blev rådgivet af erfarne rygestoprådgivere med vejledning og fastholdelse i og med deres rygestop.

Et andet element i HG Kvitter var indlagte konkurrencer mellem grupperne om, hvilken gruppe, der ved kursusafslutning havde flest ikke-rygere. Tilsvarende blev der ved hver mødegang trukket en vinder af et gavekort fra en af sponsorerne blandt de deltagere, der var til stede.

Deltagerne på HG Kvitter havde mulighed for, som på øvrige rygestopkurser i kommunen, at modtage økonomisk tilskud til nikotinsubstitution. Der var krav om, at den enkelte deltager skulle følge kurset og stoppe med at ryge/bruge andre former for tobak, for at der løbende kunne udleveres op til fire værdibeviser til brug på apoteket.

I HG Kvitter var der planlagt syv mødegange i træk med en uges mellemrum og et opfølgingsmøde (se figur 1). Rygestopforløbet startede den 23. oktober 2019, og rygestopkurset sluttede den 4. december 2019. Opfølgingsmødet blev placeret den 8. januar for at fastholde deltagerne i rygestoppet hen over jul og nytår. Alle mødegange blev afholdt onsdage kl. 17.00 – 18.30 på GXU, Ungdomsskolen og 10. klassecentret, Gladsaxevej 19, lige over for Høje Gladsaxe bebyggelsen.



Figur 1. Grafisk fremstilling af rygestoptilbuddet Høje Gladsaxe Kvitter Smøgerne

Inden kursusstart sendte rygestopkoordinatoren en SMS til alle deltagere med velkomst til rygestopforløbet. Efter første mødegang var det rygestoprådgiverne, der havde opgaven med at kommunikere med deltagerne. SMS blev anvendt som den primære kommunikationsform og indgik som en del af at fastholdelsen til forløbet, hvis en deltager ikke mødte op og som opfølgning på deltagere, der meldte afbud, eller generel opdatering på de enkelte mødegange.

Hver enkelt af de syv mødegange var opbygget efter nedenstående struktur:

- Kort velkomst ved formand for Hjerteforeningen eller projektleder,
- Halv times gruppearbejde i egen gruppe,
- Fælles oplæg på 20-30 min. over aftenens emne ved en af rygestoprådgiverne,
- Tilbage til gruppearbejde om aftenens emne,
- Fælles afslutning og lodtrækning om aftenens gavekort,
- Mindfulness og kom godt hjem ved projektleder.

Indhold og temaer for de syv mødegange er beskrevet i drejebogen (se bilag 1).

### Økonomi

De samlede omkostninger til HG Kvitter omfatter jf. skema i alt 83.210 kr. (se tabel 1). Omkostningerne fordeler sig på honorar til kommunikationsbureau, forplejning og lønninger til rygestoprådgivere samt præmier til vindere af konkurrencen. I honoraret til kommunikationsbureauet indgår omkostninger til løn af projektleder ved bureauet, produktion af grafiske materialer (elektroniske og trykte) og fotooptagelser, online markedsføring mv.

I forhold til generelle rygestopkurser i regi af Forebyggelsescentret er der ved udvikling og afholdelse af HG Kvitter blevet brugt flere økonomiske ressourcer til markedsføring, forplejning og præmier. Timelønnen til rygestoprådgiverne er på samme niveau som ved rygestopkurserne i regi af Forebyggelsescentret.

Gladsaxe Kommune har tidligere indgået i forskningsprojektet Rigere uden Røg. Projektet omhandlede metoder til rekruttering til rygestop, og de foreløbige erfaringer herfra er bl.a., at brug af Facebook og visse reklameelementer kan have en effekt ift. rekruttering til rygestopkurser. På baggrund af erfaringerne med markedsføring fra forskningsprojektet og erfaringer fra Køge Kvitter blev der derfor prioriteret at afsætte ekstra midler til markedsføring for sikre en høj rekruttering til HG Kvitter.

<b>Bureau</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Høje Gladsaxe Kvitter Smøgerne Facebookside,</li> <li>• Minimum 6 posts-/annonceringer på en 2-måneders periode,</li> <li>• Opstarts- og opfølgende møde,</li> <li>• Tidsplan, kommunikationsplan/medieplan,</li> <li>• Grafiker (design på annonce, layout til Facebook-banner, postkort, poster &amp; roll up),</li> <li>• Online markedsføring, budget til boost (i niveauet DKK 3.000),</li> <li>• Facebook opsætning, håndtering og annoncering,</li> <li>• Facebook rapportering ugentligt med resultater,</li> <li>• Undersøge konkurrence inkluderet (evt. Grannys Konditori),</li> <li>• Besøg i Høje Gladsaxe – tage billeder,</li> <li>• Projektledelse fra A til Z (evt. assistance efter lancering),</li> <li>• Tryk af postkort, plakater og roll Up.</li> </ul>	40.000, 10.000,-
Forplejning 8 mødegange	3.800,-
Rygestoprådgiveres løn ved opstartsmøde	1.200,-
Rygestoprådgiveres løn ved afholdelse af HG Kvitter	24.900,-
Præmie vinderhold billetter bibliografen	960,-
Rygestoprådgiveres deltagelse i evalueringsmøde	1.350,-
<b>I alt</b>	<b>82.210,-</b>

Tabel 1. Oversigt over omkostninger i HG Kvitter.

Som det fremgår senere i evalueringsrapportens afsnit om resultater, var der 27 tilmeldte til HG Kvitter. Heraf mødte 21 deltagere op, hvoraf 20 gennemførte rygestopforløbet.

- Omkostningerne pr. tilmeldte deltager udgør, når alle udgifter medtages jf. tabel 1, 3.044 kr.
- Omkostningerne pr. deltager, der har gennemført, udgør når alle udgifter er betalt jf. tabel 1, 4.110 kr.

Fratrækkes omkostningerne til markedsføring og ekstra udgifter til rygestoprådgivere (udvikling og evaluering), udgør

- Omkostningerne for rygestopkurset pr. tilmeldt deltager, heri medtaget præmier, to ekstra mødegange og forplejning, i alt: 1.098 kr. pr. tilmeldt deltager
- Med samme udgangspunkt som ovenstående udgør omkostningerne for en deltager, der har gennemført kurset, 1.483 kr.

Ud over de omkostninger, som er angivet i tabel 1, er der forbrugt ressourcer i form af arbejdstid til projektleder og øvrige projektmedarbejdere til bl.a. projektudvikling, opstart og nærværende evaluering.

Samlet set har HG været omkostningstungt i forhold til et ordinært rygestopkursus i kommunerne. Almindeligvis er udviklingsarbejde generelt dyrere, og der anvendes ofte både flere økonomiske- og medarbejderressourcer. Det har også gjort sig gældende for HG Kvitter, hvor der i denne indsats primært er brugt flere midler på rekrutteringsfasen og udviklingen af kurset. Ligeledes har selve rygestopkurset har været dyrere, jf. ovenfor, end ordinære rygestopkurser.

### 3. Resultater af indsatsen

Oprindeligt var der 27, der tilmeldte sig HG Kvitter. Heraf mødte seks ikke op ved kursusstart. Ud af de 21 fremmødte kursusedtagere, gennemførte de 20 hele forløbet. Ved afslutning var 18 deltagere røgfri, svarende til 90% (se tabel 2).

I tabellen nedenfor fremgår rygestopresultater fra HG kvitter, sammenlignet med resultater fra nationale data (tal fra Rygestopbasen). Desuden er angivet Rygestopbasens og Sundhedsstyrelsens indikator mål og succeskriterier for rygestopkurser i Danmark.

	HG Kvitter 23/10-2019 til 04/12- 2019		Rygestopbasen landsplan 2018 <sup>1</sup>	Rygestopbasens kvalitetsstandarder	Sundhedsstyrelsens succeskriterier
	Antal	%	%	%	%
Deltagere, der har afleveret et basisskema	21	100%	-	-	-
Deltagere, der har gennemført (Indikator 1)	20	95%	65%	80%	70%
Af de deltagere der har gennemført					
Røgfri ved kursus afslutning (Indikator 2)	18	90 %	70%	80%	75%
Af de deltagere der er fulgt op på					
Røgfri efter seks måneder (Indikator 4)	Mangler	Mangler	40%	50%	50%
Tilfredshed med kurset (Indikator 5)	*	Mangler	90%	90%	-

Tabel 2. Tabellen viser antal deltagere, der har gennemført kursus og er røgfri ved afslutning af HG Kvitter, sammenholdt med nationale tal for resultaterne af rygestopkurser i 2018 fra Rygestopbasen.

\* Deltagerne på HG Kvitter har i spørgeskemaet for evalueringen af kurset haft mulighed for at redegøre for deres tilfredshed med kurset (se bilag 2). Her angiver deltagerne ved en score på 9,3 ud af højst 10 mulige point, at "kurset er veltilrettelagt og fungerer godt".

Af tabel 2 fremgår det, at HG Kvitter har både en høj gennemførselsrate (95%) og et stort antal røgfrie (90%) ved kursusafslutning. Både gennemførselsrate og røgfrihed opfylder Sundhedsstyrelsens og Rygestopbasens succeskriterier og kvalitetsstandarder for rygestopkurser.

<sup>1</sup> Fra Rygestopbasens årsrapport. Aktiviteter afholdt i 2018 med opfølgning i 2019

Som det fremgår af ovenstående, gennemfører 65% af alle deltagere på landsplan deres rygestopforløb i 2018<sup>2</sup>. Af de, der gennemfører kurset, er 70% røgfri ved kursets afslutning<sup>2</sup>. Det tal vil procentuelt være højere for HG Kvitter, da det er beregnet ud fra antal deltagere, der har gennemført. På landsplan er 40% af de rygere, der var røgfri ved kursus afslutning i 2018, røgfri ved seks måneders opfølgning<sup>2</sup>.

I skrivende stund er der endnu ikke fulgt op på, hvorvidt deltagerne i HG Kvitter fortsat er røgfri. Således kan Indikator 4 ikke opgøres for HG Kvitter i nærværende evaluering.



---

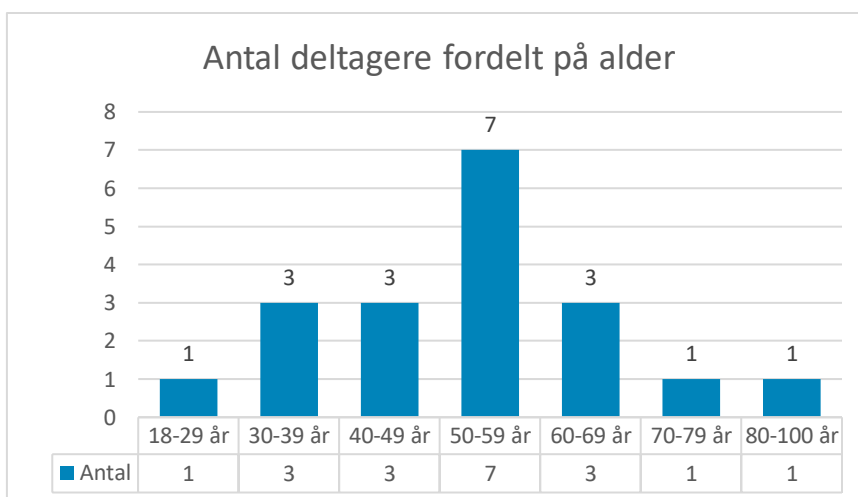
<sup>2</sup> Rygestopdatabasen 2019

## 4. Deltagerevaluering

Denne del af evalueringen er baseret på spørgeskemabesvarelser fra deltagerne i HG Kvitter. Spørgeskemaet blev delt ud på den sidste kursusdag, og deltagerne udfyldte skemaet skriftligt på kurset. I alt blev uddelt 19 spørgeskemaer, og alle besvarelser foreligger (svarprocent = 100)<sup>3</sup>. Spørgeskemaet fremgår af bilag 2.

### Deltagerprofil

Blandt deltagerne i HG Kvitter var der 63% kvinder og 37% mænd. Deltagernes alder fordelte sig over et bredt aldersspektrum, dog med størstedelen af deltagerne i aldersgruppen 50-59 år. Det skal desuden fremhæves, at der samlet var syv deltagere i aldersgruppen 18-49 år (se figur 2).

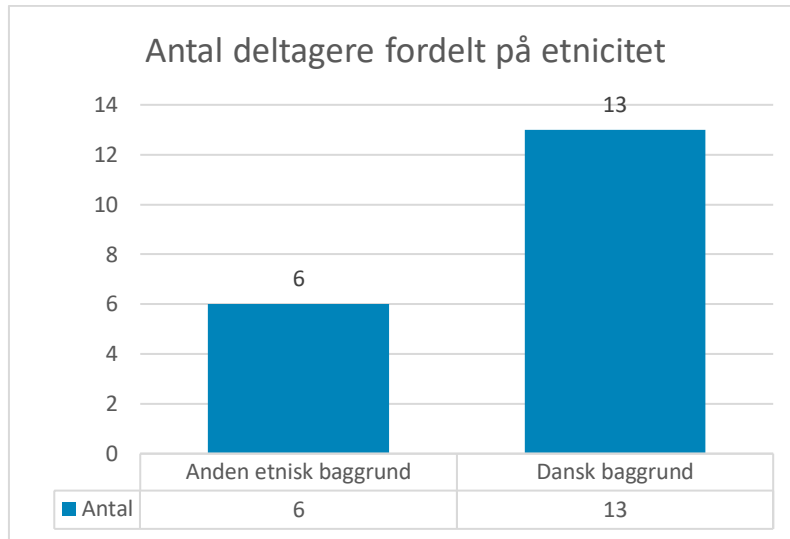


Figur 2. Fordeling af deltagerens alder

69% af deltagerne havde dansk baggrund, mens 32% havde anden etnisk baggrund end dansk (se figur 3). 47% af deltagerne modtog folkepension, kontanthjælp eller anden offentlig ydelse, mens 47% var i arbejde eller under uddannelse.

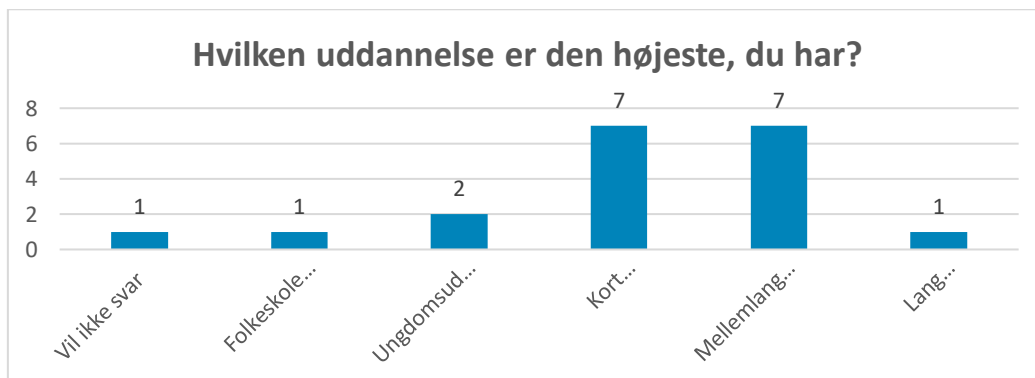
<sup>3</sup> Der var en enkelt deltager, der ikke mødte op ved den sidste mødegang, og derfor ikke udfyldte skemaet.





Figur 3. Fordeling af deltagernes etnicitet

I forhold til uddannelsesniveau havde 37% af deltagerne en kort videregående uddannelse, 37% en mellemlang videregående uddannelse, og 5% en lang videregående uddannelse. 16% havde folkeskole- eller ungdomsuddannelse som højeste uddannelsesniveau (se figur 4).



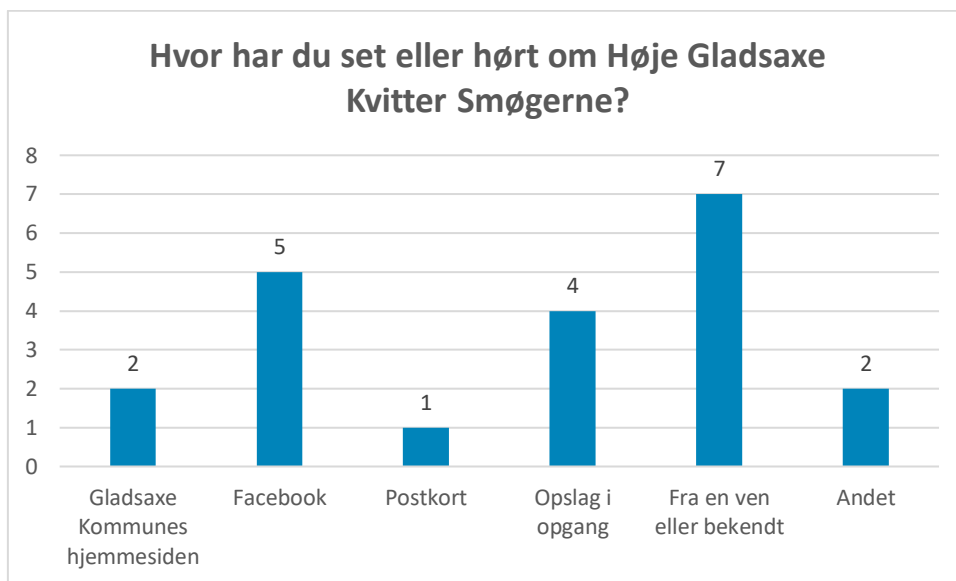
Figur 4. Fordelingen af deltagernes uddannelsesniveau

Gennemsnitligt var deltagerne 18 år, da de begyndte med at ryge, og deltagerne havde i gennemsnit røget i 32 år.

### Deltagernes vurdering af kurset

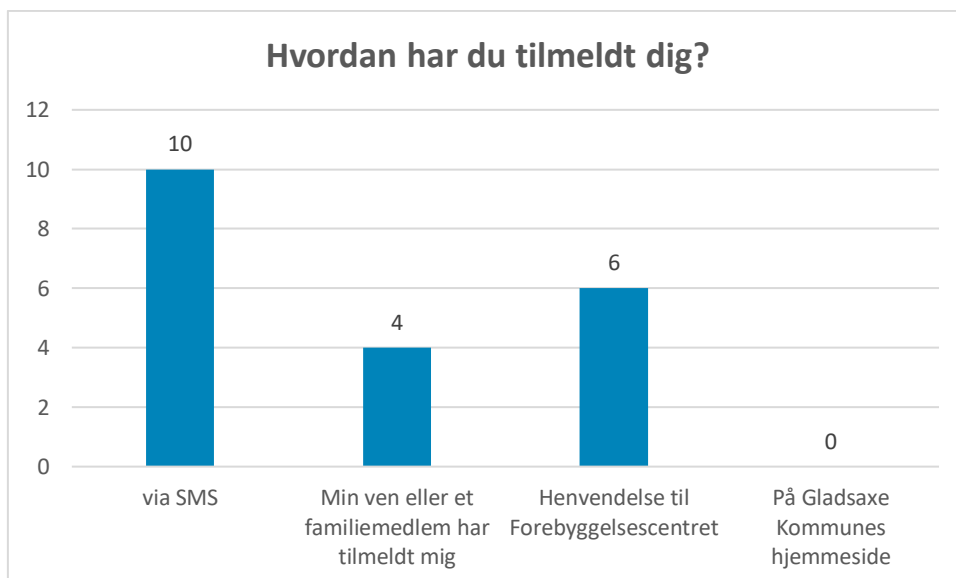
Ved kursusstart mødte 21 af de tilmeldte 27 borgere op. Der var 20 deltagere, der gennemførte HG Kvitter. Dermed var der en gennemførselsprocent på 95%. Seks af de 20 deltagere har tidligere deltaget i rygestopkurser i Forebyggelsescentret.

33% af deltagerne havde hørt om kurset gennem venner og bekendte, mens 24% kendte til kurset gennem Facebook, og 19% havde set opslaget i opgange i det lokale boligområde (se figur 5).



Figur 5. Fordelingen af hvor deltagerne havde set eller hørt om indsatsen

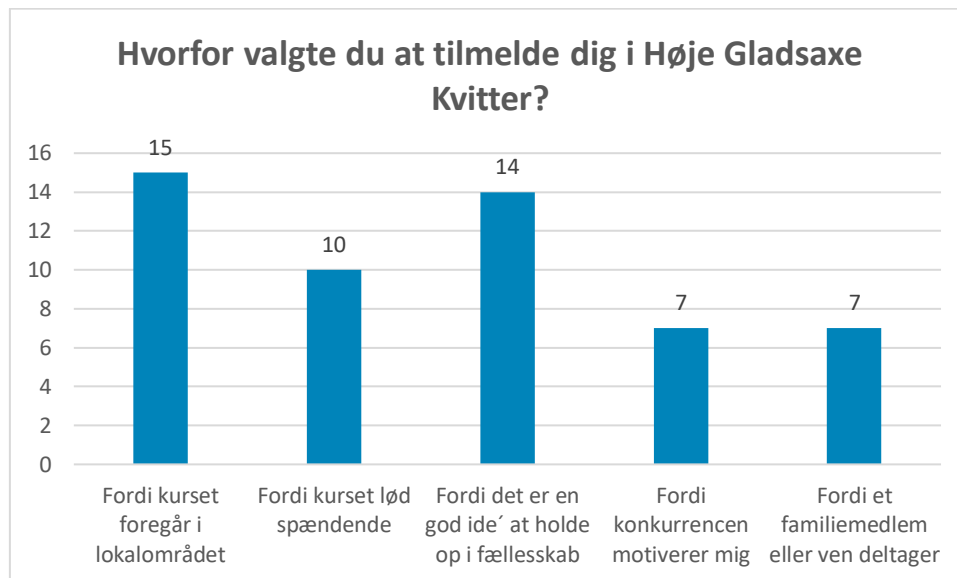
De fleste af deltagerne meldte sig til kurset via SMS (50%), mens 30% meldte sig til ved henvendelse til Forebyggelsescentret, og 20% var blevet tilmeldt gennem et familiemedlem eller en ven (se figur 6).



Figur 6. Fordelingen af, hvordan deltagerne havde tilmeldt sig indsatsen

Blandt årsagerne til hvorfor deltagerne valgte at tilmelde sig kurset, var der flest der svarede, at det skyldtes kursets lokale placering i nærområdet (79%), og fordi det var en god idé at holde op i

fællesskab med andre (74%). 53% valgte kurset, fordi de fandt indholdet spændende, og 37% angav, at det var motiverende, når et familiemedlem eller ven også kunne deltage, eller at konkurrenceelementet motiverede dem (37%) (se figur 7).



Figur 7. Fordelingen af deltagernes motivation for at deltage i Høje Gladsaxe Kvitter

Langt størstedelen af deltagerne (79%) vurderer, at fællesskabet, der opstod under kurset, har motiveret dem til at møde op hver gang, og at det har hjulpet dem til at blive røgfri. Ligeledes svarer 79%, at konkurrencen mellem grupperne har hjulpet dem til at blive røgfri.

Deltagerne har i spørgeskemaet fået mulighed for at angive deres grad af enighed i forhold til en række udsagn om kurset på en skala fra 1-10, hvor 1 er 'helt uenig' og 10 er 'helt enig'. Her følger de angivne udsagn og den gennemsnitlige score for hvert enkelt udsagn:

1. Det har fungeret godt med vekslen mellem gruppe- og fællesoplæg **(9,1)**
2. Fællesoplæggene har været gode og haft et relevant indhold **(8,8)**
3. Jeg har fået god hjælp fra min rygestopinstruktør **(9,1)**
4. Kurset er veltilrettelagt og fungerer godt **(9,3)**
5. Det giver en god stemning med flere rygestopgrupper i rummet samtidig **(9,1)**
6. Gratis nikotinpræparat har betydet meget for mit rygestop **(9,5)**
7. Jeg har alt i alt fået god hjælp og støtte til mit rygestop **(9,9)**
8. Det betyder meget for mit fremmøde, at der hver mødegang trækkes lod om et gavekort **(5,3)**
9. Det betyder meget for mig, at der har været forplejning **(6,1)**

Deltagerne vurderer således, at de valgte metoder og den struktur, som Høje Gladsaxe Kvitter er bygget op på, bl.a. med skiftevis gruppearbejde og relevante oplæg i plenum, gratis nikotinpræparater og indsatsen fra rygestoprådgiverne, har været afgørende for, at de har fået den nødvendige hjælp og støtte til at gennemføre deres rygestop. Omvendt giver deltagerne udtryk for, at det var mindre relevant for dem, at der blev trukket lod om gavekort, og at der var forplejning til møderne. De gennemsnitlige værdier for disse udsagn dækker dog over store individuelle forskelle i vurderingen af dette.

Samtlige deltagere vil anbefale HG Kvitter til en ven eller bekendt, og på det tidspunkt hvor spørgeskemaundersøgelsen blev gennemført, angiver samtlige 19 deltagere, at de var røgfri.



### Udsagn fra deltagerne

Her følger en række udsagn fra deltagerne om Høje Gladsaxe Kvitter og deres forslag til forbedringer af kurset.

"Det er et positivt tilbud til borgerne i Gladsaxe."

"Det ligger tæt på."

"Fællesskabet har gjort en forskel, specielt når der er en ven/bekendt med."

"Det fik mig til at stoppe."

"På grund af grupperne giver det lidt konkurrence."

"Støtte til nikotinplaster samt god støtte fra gruppen samt flere i rummet."

"Væsentlig bedre instruktør og opfølgning."

"Kæmpe fordel, at man er flere sammen om at støtte hinanden med rygstop."

"Sammenholdet."

"Det bør være et ønske om at holde op med at ryge og ikke en fastlagt stopdag, som motivation til egen beslutning – det er en bedre egenskab."

"Vigtigt, at alle fællesoplæg er med energi."

"Det fungerer."

"Positivt, at der er sådan et kursus med søde mennesker og støtte."

"Godt koncept."

"Noget motion tilknyttet."

## 5. Rygestoprådgivernes evaluering

---

Denne del af evalueringen er baseret på et fokusgruppeinterview med de tre tilknyttede rygestoprådgivere. Interviewet er gennemført efter kursusafslutning den 8. januar 2020 og havde en varighed af ca. 1½ time. Formålet med fokusgruppeinterviewet var at indhente viden om rygestoprådgivernes refleksioner omkring indsatsen. Interviewet blev gennemført ud fra en spørgeguide (se bilag 3) og optaget som lydfil. Efterfølgende blev lydfilen gennemlyttet, og det følgende afsnit er således en sammenfatning af rygestoprådgivernes opmærksomhedspunkter ud fra deres drøftelser og kommentarer under interviewet. Udvalgte citater vil fremgå af teksten for at underbygge tendenserne i fokusgruppeinterviewet.

### Rekruttering af deltagere, tilmelding og deltagerprofil

Rygestoprådgiverne har ikke været involveret i rekrutteringen af deltagerne, men har undervejs reflekteret lidt over, hvorvidt deltagerne skulle være bosiddende i Høje Gladsaxe, eller om de kunne komme fra andre områder af kommunen. De har på et tidspunkt spurgt deltagerne og fået bekræftet, at det ikke var et krav, at man skulle være bosiddende i Høje Gladsaxe. Rådgiverne var ikke helt klar over hvor præcist i kommunen, deltagerne kom fra, men der blev lagt vægt på at italesætte, at indsatsen var for alle, uanset hvor i kommunen man kom fra, og at alle skulle føle sig inkluderet. De kursister, der kendte hinanden i forvejen fra lokale sammenhænge, ”... syntes at det var hyggeligt og sjovt.”

Markedsføringen af indsatsen har været markant større end ved normale rygestopkurser, men rygestoprådgiverne havde ikke fornemmelse af, om det har haft betydning for rekrutteringen af deltagerne. Rådgiverne giver udtryk for, at HG Kvitter har kunnet tiltrække både flere unge og flere med ikke etnisk dansk baggrund.

### Rammer og placering af kursus

Kurset blev hver gang afholdt i et lokale på GXU, og det fungerede ifølge rådgiverne ikke helt optimalt. Selve opstillingen af borde i lokalet var for tæt, og det var forstyrrende, at de borde, hvor grupperne sad, var placeret så tæt, at man kunne høre, hvad de andre sagde. Samtidig gjorde placeringen af bordene det problematisk under plenumoplæggene, når deltagerne skulle vende sig rundt for at følge med i, hvad der blev præsenteret, og det ville blive for kaotisk, hvis man skulle til at flytte rundt på bordene, når man skiftede mellem gruppearbejde og plenumoplæg. ”Bordene stod lidt dumt” og ”... det var lidt et cirkus at stille borde og stole op i starten”. Det ville have været godt, hvis plenumoplæggene ikke havde kørt så analogt med flipovers (der nogle gange faldt ned), men at der havde været en projektor til rådighed, så man kunne køre en PowerPoint præsentation.



Inden opstart på kurset var der nogle lokale forviklinger, som gjorde, at rygestoprådgiverne ikke *"... følte sig ikke super meget velkommen"*, når de ankom. På den anden side var det hensigtsmæssigt med den lokale beliggenhed af GXU, især for deltagerne, der kommer fra Høje Gladsaxe og derfor ikke skulle transportere sig så langt: *"... og mange af deltagerne ville måske ikke komme, hvis de skulle længere væk, fx til Værebros."*

Rygestoprådgiverne oplevede, at det var godt med forplejning under møderne. *"Det synes jeg jo altid, der skal være"*. De vurderede, at forplejning bidrog til den gode oplevelse af at møde op, og at deltagerne følte sig lidt forkælet.

## Drejebog

Rygestoprådgiverne angiver, at der i starten var lidt forvirring om udviklingen af drejebogen. Ved normale rygestopkurser (fx Røgfrit Liv, udviklet af Kræftens Bekæmpelse) er processen mere inddragende, og der lægges mere op til facilitering og øvelser. Men i dette tilfælde var det svært at være lige så inddragende pga. af gruppens størrelse, der gør det svært at lave det dialogbaseret og interagerende. Så dette kursus blev lidt anderledes, og det skulle man lige vænne sig til. Måske der skal bruges mere tid på at udvikle den del af kurset, så det virker ordentligt for deltagerne, så de alle kommer mere med i processen, fx med en mere grundig drejebog eller et PowerPoint-oplæg, så der er noget at tale ud fra.

I starten var en enkelt rådgiver lidt kritisk over for konceptet i forhold til, hvad vedkommende plejer at gøre, men måtte efterfølgende erkende, at det har *"virket 100 gange bedre end det, jeg plejer at gøre"*. Rygestoprådgiveren peger dog på, at vedkommende ikke ved, om det skyldtes konceptet eller sammensætningen af deltagerne. *"Alle sammen stoppede nærmest (med at ryge red.), og det plejer de virkelig ikke at gøre. Så hvis det er konceptets skyld, er det et virkelig godt koncept."*

Rygestoprådgiverne vurderer, at konkurrenceelementet også har været bidragende til kursets succes. Tidligere har rygestoprådgiverne haft svært ved at få konkurrenceelementet op at køre. Muligvis skyldes det opdelingen i grupper, der konkurrer mod hinanden. *"Det har i hvert fald virket for mange, tror jeg."* Nogle af rygestoprådgiverne har været med til at italesætte konkurrencen og fremhæve, hvad der skulle til for at vinde (fremmøde, stoppe med at ryge osv.), og at deltagerne kunne vinde en præmie. En af rygestoprådgiverne gjorde ikke så meget ud af det, men fremhæver, at det i højere grad var deltagerne selv, der fremhævede konkurrenceelementet med kampråb, kampgejst osv. Og det er måske rigtig godt, at det kommer fra deltagerne selv, da det bidrager til samhørigheden og gruppefølelsen. Så det afgørende er, hvem gruppen består af, og måske især hvis der er mange unge deltagere, da de agerer anderledes, end hvis deltagerne er ældre. *"De (ældre red.) ville aldrig stille sig op og lave et kampråb."*

Rygestoprådgiverne vurderer ikke, at borgmesterens deltagelse umiddelbart var afgørende for deltagernes gennemførelse af kurset. Omvendt var deltagerne egentlig meget stolte, da der først blev

taget billeder, og det skulle lægges på hjemmesiden osv. *"Det var fint og sjovt"* og *"Det gjorde hverken fra eller til"*.

Blandt rygestoprådgiverne var der enighed om, at mindfulness var rigtig godt og en god måde at afslutte mødegangen på. Rygestoprådgiverne oplevede, at det fik deltagerne til at fokusere på essensen af kurset, og at deltagerne var super glade for det – og det, der blev sagt under mindfulness-seancen, var rigtigt og relevant ift. rygestop. Rygestoprådgiverne fremhæver, at det gode ved mindfulness-seancen var, at det var det samme, der gik igen, og at deltagerne var med på denne genkendelighed. Ligeledes var det godt, at det var den samme person, der stod for mindfulness, og som talte i det samme tempo og med en kendt stemme.

Rygestoprådgiverne vurderer, at drejebogen til HG Kvitter godt kunne have haft flere detaljer: *"(den)... har været meget mere fluffy"* end det materiale, rådgiverne plejer at anvende. Rygestoprådgivernes vurderede derfor, at deres erfaring har været bidragende til, at de vidste, hvad de skulle sige og gøre inden for de enkelte emner undervejs. Derfor kræver det, at rådgiverne har en stor viden med i rygsækken.

## Metoden

Grupperne var inddelt på forhånd, og rygestoprådgiverne havde ikke indflydelse på inddelingen og kendte ikke til kriterierne for denne. Men da flere deltagere måske kendte hinanden i forvejen, kan de have haft ønsker til, hvem de ville eller ikke ville være i gruppe med. Samtidig oplevede rygestoprådgiverne, at det virkelig er en balancegang ift. størrelsen af grupperne: *"Der må ikke være for mange og heller ikke for få."* Det handler om at ramme omkring otte deltagere, og så være opmærksom på frafald eller at undgå overbooking med alt for mange i grupperne. Det kan give en god dynamik med både unge og ældre i samme gruppe, hvor de kan lære noget af hinanden. Fx kan de ældre have fået nogle skavanker igennem mange års rygning, som de kan give videre til de unge. *"Måske er det vigtigste, at man ikke sidder alene ung sammen med en masse ældre, eller omvendt, at der ikke sidder en gammel alene sammen med en masse unge."* Fra starten af kurset er det vigtigt at kommunikere ud til deltagerne, at de eventuelt kan bytte rundt i grupperne, så man netop kan skabe en balance fx ift. aldersfordelingen. Og rådgiverne har et ansvar for at fornemme, om deltagerne føler sig inkluderet i gruppen. Men man skal samtidig passe på, at deltagerne ikke shopper rundt mellem grupperne, eller at der ændres for meget i grupperne undervejs fx pga. uens størrelser, da gruppedynamikken påvirkes af dette. Desuden kan den trykthed, der opstår inden for gruppen, påvirkes negativt. Derfor skal grupperne være sat inden kurset starter, og i videst muligt omfang fastholdes i løbet af kurset. I starten af kurset, inden gruppedynamikken opstår, kan man dog godt justere grupperne lidt, hvis det er meget nødvendigt.





Udlevering af gratis nikotinsubstitution har helt klart også haft en positiv betydning for kurset. Både i forhold til at deltagerne er mødt op til kurset, og at de i sidste ende er blevet røgfri. For nogle deltagere kan der ligge en økonomisk barriere i at skulle købe nikotinsubstitution, og samtidig ligger der en anerkendelse i, at deltagerne har et reelt problem, og at kommunen vil gå ind og støtte borgeren til et sundere liv og ønsket om at blive røgfri. Samtidig er der den anden side omkring nikotinafhængighed, som jo fastholdes gennem disse præparater, og som i øvrigt anbefales til at komme ud af rygevanen. Det gav anledning til drøftelser i grupperne omkring dette dilemma og den indbyggede dobbelthed, der er i brugen af nikotinsubstitution. Nogle deltagere havde således overvejelser om, hvornår de så skulle stoppe med nikotinsubstitutionen, som de jo nu var blevet afhængige af, efter at kurset var stoppet.

Rygestoprådgiverne diskuterede flere gange varigheden af de enkelte mødegange. Generelt gav de udtryk for, at 1½ times varighed pr. mødegang var for kort – især i starten. *"... altså hvordan når vi det her?!"*. Et forslag var at fx kunne de første par gange vare 2 timer og derefter 1½ time. En rygestoprådgiver udtrykte samtidig, at det ville være mere optimalt at indlede med plenumoplægget, så det ikke er placeret midt i mødegangen, og dermed risikerer at afbryde dialogen og øvelserne i grupperne. Rygestoprådgiveren vurderede at det vil give en bedre udnyttelse af tiden til rådighed og skabe bedre mulighed for at nå hele vejen rundt i gruppen. På den anden side udtrykker rygestoprådgiverne også, at det var rart, at det varierede lidt hen over den enkelte mødegang: *"Man kan jo også godt gå lidt kold over at skulle snakke i 1½time..."* En løsning kunne være, at man frem mod rygestoppet havde tid til at lære deltagerne at kende, og indledte med gruppedialog efterfulgt af plenumoplæg og så gruppedialog igen. Denne struktur efterlader dog ikke så meget tid i anden runde af gruppeøvelserne, da der også skal være tid til mindfulness-seancen. Efter rygestoppet kunne man så strukturere mødegangene med at holde plenumoplægget først efterfulgt af sammenhængende tid i grupperne.

Rygestoprådgiverne undrede sig over, hvorfor der var en introduktionsgang ved kursusstart frem en almindelig mødegang. Ligeledes stillede de spørgsmål ved, om der er et egentligt behov for, at kurset skal have otte mødegange i alt. Det skal give mening at mødes otte gange, og der skal være et reelt indhold til alle mødegange, således at deltagerne tager noget med hjem hver gang – også fra introgangen, hvor deltagerne sættes ind i kursusforløbet, lærer hinanden at kende (navnerunde mm) og får udfyldt papirer. Denne del kan godt være tidskrævende.

Konkret efterspurgte en af rygestoprådgiverne, at om man kunne anvende en øvelse, der også indgår i Røgfrit Liv. Ve øvelsen udvælger hver af deltagerne et billede, hvorfra de italesætter deres ønske om "det gode liv" og gennem en positiv tilgang giver udtryk for det, de gerne vil opnå med rygestoppet. Rygestoprådgiveren vurderer, at øvelsen kan skabe rigtig god motivation for den enkelte, og man kan overveje at lade den indgå i indsatsen fremadrettet.

At flere rygestoprådgivere var samlet på samme tid og sted, havde potentialet til at give et fagligt udbytte og mulighed for at spare med hinanden. Det blev imidlertid ikke udnyttet optimalt. Rygestoprådgiverne nævnte, at de kunne have udnyttet tiden bedre, fx inden deltagerne ankom, til at få

de sidste detaljer på plads inden den pågældende mødegang. Men ofte gik tiden med at stille borde op osv. Så det kunne udnyttes bedre fremadrettet: *"Det er vigtigt, at man bliver bedre til at mødes et kvarter før, og lige samle rådgiverne og lige finde ud af, hvad der skal ske i dag..."*. Rygestoprådgiverne foreslog, at det fx er godt få ridset rammerne for den pågældende mødegang op og sikre en koordinering af dialogen i grupperne efter oplægget i plenum, så der er en sammenhæng, eller at man anvender nogle bestemte øvelser osv. Rygestoprådgiverne fremhævede desuden, at det var inspirerende at høre hinandens plenumoplæg, og det gav dem input til nye måder at præsentere tingene på. Det må også være rart for deltagerne, at der blev skiftet mellem oplægsholderne.

Rådgiverne vurderer, at de var fagligt klædt på til opgaven, men rent metodemæssigt oplevede nogle af rådgivere fx plenumoplæggen som en udfordring. Rådgiverne vurderer, at de kunne have været bedre til at give hinanden feedback og sparring på hinandens oplæg, herunder hvad der fungerede godt eller skidt, og om indholdet var det rigtige osv. med henblik på at optimere den del af det.

### Organisering af indsatsen

Det har været vigtigt for projektet, at der har været tilknyttet en projektleder, der har fungeret som tovholder. Kurset kræver, at der er en, der har overblikket. Særligt fordi det for rådgiverne har været en ny måde at arbejde på. Projektlederen har også skullet løfte en masse praktiske opgaver i forbindelse med kurset og under mødegangene, særligt fordi faciliteterne og rammerne gjorde, at forplejningen skulle gøres klar, borde og stole stilles op osv.: *"Der har været afsindigt meget praktisk i det"*. Havde kurset været afholdt et andet sted, hvor der er personale til at gøre lokalet klar og anrette forplejning osv., havde behovet været anderledes, men det er fortsat vigtigt med en projektleder.

Derudover fremhæves Hjerteforeningens konsulent og sundhedskonsulent i Vores HG som afgørende for bl.a. eksponeringen af kurset og rekrutteringen af deltagere. Gennem deres erfaring med at arbejde i de lokale områder har de været med til at skabe kendskab til HG Kvitter, hvilket har bidraget til at få engageret borgerne og de mindre fællesskaber lokalt, så de har været bekendte med indsatsen.



### Fremtidig udbredelse af konceptet

Rygestoprådgiverne vurderer, at det kunne give god mening at udbrede konceptet til at gælde for alle kommunens borgere. *"Med de erfaringer vi har i forhold til, hvor mange der er stoppet, og hvordan de er blevet ved med at komme, så må det kunne noget – det her koncept."* De personer, der deltager i kurset, er naturligvis med til at forme det og har betydning for udfaldet af indsatsen, men det har potentiale til at blive udbredt som et tilbud, der går bredt ud i kommunen. Det er

centralt, at man fortsat kan deltage som en gruppe, og at man har mulighed for at tage nogle andre med. Dette har formentlig virket særligt godt for Høje Gladsaxe Kvitter, hvor det har været helt lokalt. Hvis det udbredes, skal der være opmærksomhed på, at denne gruppedynamik kan være svære at etablere, og at deltagerne kan være lidt mere fremmede for hinanden. *"Men det kunne være fedt, hvis man på en eller anden måde i et Gladsaxe Kvitter kunne få lagt op til det der med – tag din nabo med!"* Det vil have en stor betydning at få etableret nogle mindre fællesskaber i grupperne som en del af det store fællesskab. Man kan godt kalde det Gladsaxe Kvitter og samtidig afholde kurset lokalt. Dette vil give mulighed for at tiltrække deltagerne fra lokalområderne, særligt i de områder hvor folk ellers har svært ved at deltage i rygestopkurser. Høje Gladsaxe Kvitter har netop kunnet appellere til en målgruppe, der ellers ikke ville dukke op, netop fordi det har været afholdt lokalt. *"Fordi det ligger, hvor det ligger – nemlig her (GXU red.), så det har været lokalt at komme til."* Der er dog forskel på rådgivernes opfattelse af dette, og de vurderer, at nogle deltagere var indstillede på at transportere sig til fx Forebyggelsescentret til et rygestopkursus.

Det er også vigtigt at etablere et kendskab til kurset blandt borgerne, da det formentlig har stor betydning for rekruttering af deltagere. Den direkte overlevering, mund til mund, af den positive fortælling om kurset mellem borgerne kan bidrage til eksponeringen af kurset, eller at man tager et familiemedlem eller en bekendt med sig på kurset. I HG Kvitter har det haft en positiv indvirkning på fremmødet og gennemførelsen af kurset, at nogle deltagere kendte hinanden i forvejen. *"Jeg tror, at det har haft helt afgørende betydning her, at der er nogen, der kender nogen..."*. Og samtidig har dem, der ikke lige var fra lokalområdet, ikke følt sig uden for fællesskabet.

Rygestoprådgiverne foreslår desuden at gøre mere brug af de mange kommunale medarbejdere, der har den direkte og daglige kontakt til borgerne ift. at gøre opmærksom på en eventuel kommende indsats og sikre deres hjælp til at rekruttere deltagere. Et konkret forslag fra rygestoprådgiverne var, at man fx kunne synliggøre og kommunikere om indsatsen på intranettet (Kompas) til alle kommunale medarbejdere. Dermed ville man ikke være afhængig af, at den enkelte borger ser opslaget på fx Facebook eller i Gladsaxebladet, og det ville formentlig være særligt vigtigt, hvis konceptet blev udbredt som Gladsaxe Kvitter.

Samlet set synes rygestoprådgiverne, at HG Kvitter har fungeret godt, og at indsatsen har været en succes.

## 6. Projektlederevaluering

*Denne del af evalueringen er baseret på projektlederens oplevelse og vurdering af HG Kvitte.*

### Projektlederens overordnede indtryk

Med HG Kvitte er der både afprøvet markedsføring som en metode til rekruttering af deltagere til rygestop og skabt et nyt fundament for en anderledes måde at afholde rygestopkursus i Gladsaxe Kommune. Et kursus, hvor borgene i Høje Gladsaxe fik lyst til og mod på at melde sig. Kurset foregik lokalt, bygget op som caféaftener, og deltagerne oplevede rammerne som gode.

Overordnet er det lykkedes at nå et bredt udsnit af de borgere, der bor i Høje Gladsaxe. Flere af deltagerne tilmeldte sig sammen, enten som familie eller som venner. Og meget tyder på, at fællesskabet har bidraget til at fastholde deltagerne på kurset, og muligvis kan det også være med til at fastholde deltagerens rygestop på længere sigt.

### Rekrutteringsprocessen til HG Kvitte

I HG Kvitte er det lykkedes at rekruttere borgere fra Høje Gladsaxe som sædvanligvis ikke ville melde sig til et rygestopforløb i Gladsaxe Kommune. Indsatsen har haft succes med at rekruttere en større andel borgere med anden etnisk baggrund end dansk og desuden en større andel af borgere under 50 år, end det typisk ses ved normale rygestopforløb.

Den vellykkede rekruttering må tillægges partnerskabet mellem Vores HG, Hjerteforeningen og Gladsaxe kommune og den valgte markedsføringsstrategi. Det har været af stor værdi, at bureauet stod for at styre Facebook-gruppen "Høje Gladsaxe Kvitte Smøgerne", udvikling og tryk af materialer samt kontakten til og indgåelse af aftaler med sponsorer om præmier.

Rekruttering til HG Kvitte krævede en del flere ressourcer, end det oprindeligt var planlagt. Det var oplagt at få identificeret og taget kontakt til de mange forskellige aktører, der i forvejen er i Høje Gladsaxe, så de kunne bidrage til at promovere HG Kvitte. I den proces var sundhedskonsulent fra Vores HG og Hjerteforeningens formands viden og netværk i Høje Gladsaxe betydningsfuldt for at få skabt kontakt til borgerne. Hvor mange borgere, der er rekrutteret gennem netværket, er svært at vurdere, men netværket har haft betydning som garant for HG Kvitte.

Facebook-siden "Høje Gladsaxe Kvitte Smøgerne", uddeling af postkort til alle borgere i Høje Gladsaxe, ophængning af plakater i alle opgange, samt opsætning af *roll ups* på udvalgte steder har været virkningsfuldt i forhold til synligheden af HG Kvitte.



I HG Kvitter kunne man som noget nyt tilmelde sig via SMS. Det viste sig at være en succes, idet 50% af deltagerne tilmeldte sig via SMS. Denne tilmeldingsprocedure betød, at i det øjeblik de blev interesseret i at deltage, kunne de sende en SMS og tilmelde sig. Når deltagerne efterfølgende blev kontaktet, gav de udtryk for, at det, at de blot skulle sende en SMS, havde fået dem til at melde sig. Ligeledes var det effektivt og nemt med hurtig tilbagemelding om indhold og form på kurset.

Udover tilmelding via SMS blev borgere, der henvendte sig til Forebyggelsescentrets rygestopkoordinator med ønske om at komme på et rygestopkursus, også tilbudt at deltage på HG Kvitter. Borgere med bopæl andre steder i kommunen følte sig velkomne og inkluderet på kurset. Ingen deltagere tilmeldte sig kurset gennem kommunens hjemmeside eller via mail til Forebyggelsescentret.

Den samlede vurdering er at, muligheden for at tilmelde sig via SMS, personlige opfordringer på Facebook, markedsføringen og ikke mindst høj grad af personlig kontakt ved tilmelding fik deltagerne til at tilmelde sig og føle sig inkluderede på HG Kvitter.

### Placering af kursus, rammer og samarbejde

Den lokale placering for afholdelsen af HG Kvitter lige over for Høje Gladsaxe bebyggelsen sikrede, at deltagerne kendte adressen, og at kurset var let tilgængeligt for dem. Rammerne i kantinen var gode, dog med enkelte udfordringer:

- Ved hver enkelt mødegang måtte projektleder og sundhedskonsulent fra Vores HG stille borde op i grupper,
- Som en del af partnerskabet havde Hjerteforeningen tilbudt forberede forplejningsdelen på alle mødegange, men pga. for få frivillige, måtte projektleder varetage denne opgave,
- Skolens AV-udstyr kunne ikke fungere i kantinen, hvilket udfordrede rygestoprådgiverne i forhold til at holde deres oplæg, som derved blev mere håndholdte uden mulighed for at anvende fx PowerPoint,
- Samarbejdet med GXU-ledelsen om lån af lokaler var generelt meget positivt. Hvorimod enkelte klubmedarbejdere var utilfredse med, at der skulle være rygestop i kantinen. Til tider var dette en ubehagelig oplevelse for rygestoprådgivere og de øvrige medarbejdere, som var involveret i afholdelsen. Umiddelbart påvirkede det ikke deltagerne.

Rygestoprådgiverne gav undervejs udtryk for, at de oplevede, at det kunne være svært at koncentrere sig med mange deltagere i rummet. Omvendt var en del af konceptet netop at skabe caféstemningen med flere grupper i rummet. Deltagerne virkede tilfredse med rammerne og synes ikke at være generede af tætheden mellem bordene. Flere deltagere gav udtryk for, at det var positivt, at kurset ikke blev afholdt i Forebyggelsescentret, og at de trivedes godt med cafémiljøet.



## Udvikling af drejebog

Som nævnt indgik det i beskrivelsen af HG Kvitter, at Rygestopkonsulenterne, der har et fast koncept, og de rådgivere der normalt afholder Køge Kvitter, skulle hyres ind til at varetage rygestopkurset. Med beslutningen om at anvende kommunens egne rygestoprådgivere skulle der udarbejdes en ny drejebog ud fra Kræftens Bekæmpelses koncept Røgfrit Liv. Når rygestoprådgiverne underviser ud fra Røgfrit Liv, er det op til den enkelte rådgiver, hvordan og i hvilken rækkefølge materialerne fra Røgfrit Liv inddrages på mødegangene.

Med HG Kvitter og flere grupper, der skulle undervises i det samme samt afholdelse af oplæg i plenum, var det nødvendigt med et fælles koncept for de enkelte mødegangene. Derfor blev en drejebog, der beskrev de enkelte mødegange, udviklet i samarbejde med rygestoprådgiverne.

Overordnet var formålet med drejebogen, at rygestoprådgiverne inden hver mødegang kunne forberede sig på mødegangen og dagens emne. Samtidig var det i drejebogen beskrevet hvilke materialer, det var aftalt, at deltagerne skulle have udleveret. Drejebogen og beskrivelse af mødegangene betød, at alle deltagerne blev præsenteret for de samme emner og materialer som resten af holdene. Det at arbejde ud fra en fastlagt drejebog var nyt for alle, og der var i drejebogen mangler, der blev taget højde for undervejs. Rådgiverne anvendte drejebogen og gik positivt og engageret til opgaven med HG Kvitter.

## Metoden

Måden at afholde rygestop på i HG Kvitter var ny for alle. At grupperne var inddelt på forhånd, så ikke ud til at give problemer. Der var enkelte rokeringer mellem grupperne ved første mødegang, men efterfølgende var grupperne velfungerende. I alle grupper blev der etableret et velfungerende og inkluderende fællesskab, og deltagerne virkede til at inspirere og støtte hinanden. Muligheden for at rokere mellem grupper bør være til stede i den indledende fase, men af hensyn til den synergi, der opstår i grupperne, bør der ikke rokeres rundt mere end højst nødvendigt.

Set fra projektlederperspektiv så det ud til, at de valgte metoder og den struktur, som HG Kvitter er bygget op omkring, var velfungerende. Variationen mellem gruppearbejde og oplæg i plenum forekom at være positiv for deltagerne. Set udefra virkede det til, at rygestoprådgiverne blev inspirerede af hinandens oplæg. Ind imellem kunne placering af oplæggene midt i kurset virke lidt stressende for rygestoprådgiverne, særligt hvis de blev afbrudt, når det var tid til oplæg.

Undervejs var det tydeligt, at det havde stor betydning, at rygestoprådgiverne havde stor erfaring både i rygestop (Røgfrit Liv), og i at rådgive borgere med forskellige baggrunde, samt at rygestoprådgiverne var positive og omstillingsparate.

Borgmesterbesøget lå som afslutning på kurset og gav en særlig stemning på denne sidste mødegang. De fleste deltagere var glade og nogle stolte over at få overrakt deres deltagerdiplom for HG Kvitter af borgmester Tine Græse. Oprindeligt var det planen, at borgmesteren skulle åbne HG Kvitter, men af logistiske årsager kunne det ikke lade sig gøre, og derfor blev beslutningen, at borgmesteren kom til afslutningen og uddelte diplomer. Afslutningen med borgmesteren var desuden en god ramme til at udpege og kære den gruppe med procentvis flest deltagere, der var stoppet med at ryge. I to af grupperne var kun én begyndt at ryge igen – i vindergruppen var alle stoppet.

HG Kvitter har været en succes med en høj gennemførelsesrate og en høj stoprate. Det er ikke muligt at pege på en enkelt faktor som værende udslagsgivende for denne succes. Men konceptet, fællesskabet, indsatsen fra rygestoprådgiverne, opfølgning på deltagerne før og efter mødegangene, udlevering af værdibeviser til gratis nikotinsubstitution, konkurrencen og ikke mindst partnerskabet har samlet set skabt succes.



Bliver der truffet beslutning om at afholde Gladsaxe Kvitter i en eller anden form, anbefales det at udvikle yderligere på drejebogen. Udarbejdelse af en fælles samling af materialer til brug for de enkelte mødegange vil sikre konsensus om hvilke materialer der skal anvendes på hvilke tidspunkter i forløbet. Desuden bør der afsættes mødetid til rådgiverne til fælles forberedelse inden kurset, da konceptet i HG Kvitter adskiller sig fra konceptet bag Røgfrit Liv.

## Organisering

Organiseringen af HG Kvitter har bestået af flere faser:

- Planlægning,
- Rekruttering af deltagere,
- Udarbejdelse af kursusplan og drejebog,
- Planlægning af rygestopforløbet med rygestopkoordinator,
- Afvikling af mødegangene i HG Kvitter i samarbejde med rygestoprådgiverne og samarbejdspartnere.

HG Kvitter er ny måde at afholde rygestop på, og derfor er det afgørende for rekrutteringen til kurset, at der afsættes tid og ressourcer til at skabe opmærksomhed om rygestop i et stort fællesskab.

Overordnet har det været en fordel som projektleder at have både viden og erfaring med udvikling og afholdelse af rygestopkurser. I rekrutteringsprocessen og under afviklingen af HG Kvitter var det væsentligt med en gennemgående koordinator. Både i forhold til relationen til deltagerne, partnere og rygestoprådgiverne og desuden med hensyn til den praktiske del med afholdelse af kurset.

## 7. Konklusioner

---

### Resultater

Med HG Kvitter er der opnået en succesfuld rygestoprater blandt deltagerne. 95% af de deltagere, der mødte op til første mødegang, gennemførte kurset, og heraf var 90% af deltagerne røgfri ved kursusafslutning. Resultatet af både gennemførelsesraten og stopraten ligger over de resultater, der generelt bliver opnået på rygestopkurser på nationalt plan.

Resultatet fra HG Kvitter opfylder både Sundhedsstyrelsens succeskriterier og Rygestopbasen kvalitetsstandarder for gennemførelsen af kurser og antal røgfri ved kursus afslutning. Der er endnu ikke gennemført opfølgende måling, seks måneders opfølgning ift. deltagernes rygestop.

### Deltagernes baggrund og evaluering af HG kvitter

Deltagersammensætningen i HG Kvitter med bl.a. 33% i aldersgruppen 18-49 år og 32% af deltagerne med anden etnisk baggrund end dansk samt 53% med ingen eller kort uddannelse viser, at det er lykkedes at ramme en målgruppe, der normalt er udfordrende at rekruttere til rygestopforløb.

Deltagerne havde primært opnået kendskab til HG Kvitter igennem Facebook, opslag i opgange lokalt eller fra venner og bekendte. Dette indikerer at den valgte markedsføringsstrategi har været succesfuld.

Muligheden for tilmelding via SMS har været populær. Således har 50% af deltagerne tilmeldt sig HG Kvitter via SMS, mens 20% blev tilmeldt gennem venner og familie, mens 30% har tilmeldt sig direkte i Forebyggelsescentret. Ingen tilmeldte sig gennem kommunes hjemmeside.

Deltagerne angiver varierende årsager og motiver til at tilmelde sig HG Kvitter. En stor andel (15) angiver, at den lokale beliggenhed har været vigtig, mens 14 deltagere tillægger fællesskabet, der opstod under kurset, stor betydning. Ti af deltagerne fremhæver, at HG Kvitter lød spændende.

Deltagerne vurderer, at de valgte metoder og den struktur, som HG Kvitter er bygget op omkring, bl.a. med skiftevis gruppearbejde og relevante oplæg i plenum, gratis nikotinpræparater og indsatsen fra rygestoprådgiverne, samlet set har været afgørende for, at de har gennemført og fastholdt deres rygestop.

### Rygestoprådgivernes evaluering

Rygestoprådgiverne giver udtryk for, at HG Kvitter har tiltrukket både flere yngre borgere og flere med ikke etnisk dansk baggrund end normale rygestopkurser.

Placeringen på GXU var ikke optimal ift. at der manglede AV-udstyr, og at medarbejdere på GXU ikke var særligt imødekommende. Dog fungerede det fint med forplejningen under mødegangene.

Gruppernes størrelser var passende, og det gav god dynamik med både yngre og ældre deltagere blandet i grupperne. Det var vigtigt, at deltagerne ikke skiftede mellem grupperne undervejs i forløbet, da det ville kunne påvirke gruppedynamikken og den tryghed, der opstod inden for den enkelte gruppe.



Der var lidt forvirring omkring udviklingen af drejebogen, og den var ikke så detaljeret som det koncept, rådgiverne normal anvender, om end de vurderede, at det fungerede, og at resultatet med at gøre deltagerne røgfrie var en succes. Varigheden af de enkelte mødegange blev vurderet til at være for kort, og rygestoprådgiverne foreslog, at man med fordel kunne lade de første par mødegange vare to timer og derefter halvanden time.

Rygestoprådgiverne vurderer, at udlevering af gratis nikotinsubstitution har haft en positiv betydning for både at gennemføre kurset og fastholde deltageres rygestop. Rygestoprådgiverne vurderer, at det imødekommer den økonomiske barriere, det kan være for nogle deltagere at skulle købe det selv, og er samtidig en anerkendelse af, at det kan være et reelt problem for nogle.

Rygestoprådgiverne fremhævede, at det var inspirerende at høre hinandens plenumoplæg, men at man med fordel kunne have udnyttet, at flere rygestoprådgivere var samlet ift. at sparre med hinanden. Rygestoprådgiverne vurderer, at det har været vigtigt for projektet, at der har været tilknyttet en koordinator, der har fungeret som tovholder og hjulpet med de praktiske ting.

Samlet set vurderer rygestoprådgiverne, at HG Kvitter har fungeret godt, og at indsatsen har været en succes. Rygestoprådgiverne vurderer, at det kunne give god mening at udbrede konceptet til at gælde for alle kommunens borgere.

### Projektlederens evaluering

I HG Kvitter er det lykkedes at rekruttere et bredt udsnit af borgerne fra Høje Gladsaxe, herunder borgere det normalt er udfordrende at rekruttere til rygestopforløb. HG Kvitter har haft succes med at rekruttere en større andel af borgere med anden etnisk baggrund end dansk og desuden en større andel borgere under 50 år, end det typisk ses ved normale rygestopforløb.

Markedsføring, den personlige opfordring gennem det lokale partnerskab og muligheden for nem tilmelding har virket motiverende for at få borgerne i HG kvitter til at tilmelde sig og møde op.

Det samlede koncept med rygestop som caféaftner, erfarne rådgiverne, fokus på fællesskabet, gruppearbejde og oplæg i plenum, samt tilskud til nikotinsubstitution og konkurrencer har samlet set fået deltagerne til at møde op, stoppe med at ryge og fastholde deres rygestop.

Den lokale placering i kantinen på GXU gjorde indsatsen let tilgængelig for deltagerne og udgjorde en god ramme for caféstemningen og som generel ramme for kurset, dog med enkelte udfordringer bl.a. pga. manglende AV-udstyr.

## 8. BILAG

---

### Bilag 1. Drejebog

# Høje Gladsaxe Kvitter 2019

## Sammen om et røgfrít fælles- skab



## Drejebog for første til syvende mødegang

Drejebog udarbejdet af sundhedskonsulent Gitte Holm til projektet "Høje Gladsaxe Kvitter" 2019

### Generelt:

- Alle mødegange foregår på GXU i kantinen, Gladsaxevej 198,

- **Hjerteforeningens og frivillige sørger for kaffe, the og vand**
- **Navneskilte:**  
Udfyld dem med kursisternes navne inden mødet og udlevér dem som det første ved bordet
- **Kontaktoplysninger:**  
Udlevér kontaktoplysninger, så kursisten ved hvem der kontaktes – særligt ved afbud
- **Stophåndbog:**  
udleveres til alle kursister til intromøde og skal medbringes til alle møder
- **Rør til kuliltemåling:**  
Uddel et rør til kursisterne og bed dem medbringe hver gang – vi passer på klimaet 😊
- **Medbring altid din mappe:**  
*Husk printede kopier af det materiale, der skal bruges til mødegangen*

### Temaer til møderne:

Oplæg- Hvem bestemmer dig eller cigarettten v/ Gitte

Mødegang

Oplæg – styrk motivationen og tag den endelige beslutning V/ Pernille

Mødegang

Oplæg - Kom godt i gang med dit rygestop v/ Kirsten

Rygestop

Mødegang

Oplæg - Håndtering af abstinenser og tanker om rygning v/Trine

Mødegang

Oplæg – Rygning, følelser og livskvalitet v/ Mouna

Mødegang

Oplæg -Hold både vægten og Rygestoppet v/ Mouna

Mødegang ”Borgmesteren kommer”

Oplæg – Yes, min krop elsker mit rygestop v/ XXXXXXXX

Mødegang opfølgning

### 1. mødegang: Velkommen til Høje Gladsaxe Kvitter

#### **Vi byder velkommen ved døren – og guider deltagerne til deres bord**

Velkomsttale ved Braulio og Preben – Fortæl, at holdene konkurrer mod hinanden – og holdet med flest ikke rygere vinder en præmie.

Oplæg ”Hvem bestemmer dig eller cigarettten” v/ Gitte

#### **Rygestop instruktørerne er på i deres gruppe – præsentation af jer som instruktører**

Præsenter dig selv – Hvad er din faglige baggrund, hvad er dine erfaringer i forhold til at kunne vejlede. Hvis du ikke selv har røget, så har du måske en mor, far, veninde, der kæderøg, og du husker deres kamp mod røgfrihed. *Det er vigtigt, at du formidler håbet og troen på, at det kan lykkes – og at det er netop denne gang, det vil lykkes*

#### **Præsentation af hvad er rygestop, intro til forløbet – fællesskabet**

Navnerunde i gruppen

Udfyldelse af papirerne til rygestopbasen

Udlevering af stophåndbog

Udlevering af rør til kuliltemåling

Fortæl kort jeres rygehistorie

Fortæl om Champix og Cyban

Opsamling og velkommen til at starte Rygestop næste uge

**Fortæl at fra nu er: Alle mødegange: ½ time ved bord i gruppe, ½ times oplæg, og ½ time ved bord**

**Preben trækker aftenen præmievider**

## 2. mødegang: Styrk motivationen og tag den endelige beslutning

### **Ved bordet med instruktør**

Velkommen kort navne runde – sæt navneskilte op

### **Introduktion til forløbet**

Velkommen til første møde på vej mod rygestop

Præsenter rygestopforløbet

### **Rammer og mål**

At møde op er grundlæggende for rygestoppet i forhold til, om rygestoppet lykkes.

Hverken du eller de øvrige deltagere kan støtte, hvis kursisten ikke er der.

God idé at dvæle lidt ved budskabet om at møde hver gang – spørg om kursisterne har fået mødebrev med datoer, og om de har fået datoerne i kalenderen.

Spørg om der er nogen, der allerede nu kan sige, om der er dage, de ikke kan komme pga. af vigtige aftaler, der ikke kan flyttes.

**Fortæl du er Expert i rygestop** – kursisterne er Expert i deres eget liv

**Kom alligevel, selv om du har røget** – sig du ved, at på dette hold bliver alle 100 % røgfri – og hvis det utænkelige sker, og du falder i – så kom alligevel. Men kursisten skal kun komme, hvis der stadig er et ønske om at blive røgfri. Hvis han synes, det er skønt at ryge – så ring til instruktøren og meld fra. Kom, hvis du synes, det er svært og gerne vil have hjælp. Del historien – alle kan lære af den.

### **Grib de, råd du kan bruge**

**Tavshedspligt – vigtigt**, at man kun fortæller om sig selv og ikke de andre deltagere

**MÅL: totalt rygestop, ikke et mål at trappe ned eller blive fetryger**

**Fælles oplæg: vV/ Pernille: Motivations øvelse – Mine veje til røgfrihed – Nikotinens virkning**

Motivation til Rygestoppet

Vaneændring

Tag gerne fat i: Rygerens egen motivation, træt af at ryge – besværligt at ryge – fordele ved rygestoppet – hvad kan jeg opnå ved rygestoppet

**Tilbage i gruppen**

Stop dato – er fastlagt, tag en snak om den

Deltagernes erfaringer og motivation

Arbejd med vanen, anbefal: E-kvit: Download af E-kvit, der sender beskeder, arbejd med vanen etc. Henvisning til side 6 i Rygestopguide

**Fælles: Mindfulness instruktører skiftes til at læse op**

**Braulio: Træk aftenens vinder**

*Husk at: sende SMS inden næste mødegang*

### 3. mødegang: Kom godt i gang med dit rygestop

Ved bordet med instruktør

Hvordan er det gået siden sidste møde? Har I arbejdet med ændring af vaner?

Kun få dage til rygestop

Kuliltetest

Hvad får jer godt fra start med rygestop

Planlæg de første røgfrie dage

Brug: *I dag er din Stopdag side 14 i rygestop guide*

**Fælles Oplæg v/Kirsten: Om røgens indhold og afhængighed – psykologiske, sociale og biologiske abstinenser – nikotin substitution**

**Gruppe**

Rygestopmedicin – find det rigtige for dig

Klar til rygestop

Hjælp hinanden

**DE MAGISKE TRE:** rygetrangen, når den er der, varer den tre-fem minutter

Dag tre er den sværeste for mange

Tre uger er den tid, det tager at ændre vaner

Uddeling af værdi beviser rygestopprodukter

*Slut af med Pep-talk, næste gang vi mødes, har I været røgfri XX dage*

*Husk, at der ikke er noget, der hedder held, når du stopper med at ryge. Det handler om din beslutning, din prioritering og dine handlinger – rigtig god arbejdslyst .*

**Fælles afslutning med Mindfulness læses op af instruktører på skift**

**Braulio: Træk en vinder**

*Husk at kontakte kursister, der ikke er mødt op*

Inden mødegangen skal kopieres (i A3) Nikotins virkning og Nikotinabstinenser, og hvad udløser rygetrangen – lom-mekort fra Røgfrit liv

### 4. mødegang: Håndtering af abstinenser og tanker om rygning

Ved bordet med instruktør

Rygestoppet er nyt og skrøbeligt. Grundig runde

Forklar, hvad der sker i kroppen her og nu – slå rygetrangen ud side 8 i rygestopguide

Kursister, der møder op og ikke er røgfri, skal I være opmærksomme på ikke at give for megen opmærksomhed. Primært fokus skal være på de, der er har holdt rygestoppet og kan møde op og sige Jeg er Røgfri. Det betyder ikke, at *synderen skal glemmes* – spørg kort ind til, hvad der gik galt, og sæt et nyt mål – spørg, hvordan udfordring kan tackles, så de kan komme næste gang og være røgfri.

Kuliltetest

### **FÆLLES oplæg v/Trine: Abstinenser og håndtering af abstinenserne**

Ark Nikotinabstinenser og ark Hvad udløser rygetrang,

Se idekatalog til abstinenshåndtering i FVR 12 – side 136 i Røgfrit liv

#### **Ved bordet med instruktør**

Forebyg tilbagefald

Lommekort – print udfyldes –skal printes

Hvordan kan I hjælpe hinanden

Hvad er svært

Præsenter: Rygestopguide, Scener fra dit rygestop side 16

#### **Fælles: Mindfulness instruktør læser op**

#### **Braulio trækker aftenens præmie**

#### **Instruktør husk:**

*Ring til kursister, der er udeblevet og har meldt afbud, de hænger sandsynligvis i en tynd tråd. Måske er de ikke kommet i gang med rygestoppet og vil ikke være den eneste, der møder op uden at være røgfri. Måske er de kommet i gang, men faldet i.*

*Det er vigtigt at ringe op – spørg, om de stadig gerne vil være med i HG Kvitter, om de kommer næste gang. Du må godt være lidt insisterende og giv ikke op, hvis du ikke kommer igennem først gang. Vigtigt at ringe kort efter mødet.*

Kopier inden mødegang: Arbejdsarket følelser og rygestop

### 5. mødegang: Rygning følelser og livskvalitet

#### **I gruppe med instruktør**

Erfaringer siden sidst – Tag gerne udgangspunkt i spørgsmål side 55 i Røgfrit Liv

Kan I hjælpe og støtte hinanden?

Kulilte måling

#### **Fælles Oplæg v/Mouna: Oplæg håndtering af følelser**

Brug arbejdsarket følelser og rygestop, uddeles før oplæg

Var cigareten din bedste ven ?

Hvad med livskvalitet – hvem har ansvaret for din livskvalitet – cigareten eller dig ?

Rygestop og min krop – hvad får jeg ud af mit rygestop? Hvordan påvirker rygning kroppen? ex : bleg og rynket hud, dårlig kondition, rygning gør os gamle før tid etc.

### **I gruppe med instruktør**

Hvornår er det særlig svært

Hvem kan støtte

Nikotinsubstitution – virker det

Introducer: lær at tackle side 22 i rygestopguide

Uddeling af værdibeviser

### **Fælles Mindfulness**

#### **Braulio: Trækning af vinder**

VIGTIGT: Ring hurtigt til udeblevne kursister

### 6. mødegang: Hold både vægten og rygestoppet

#### **I gruppe med instruktør**

Erfaringer fra sidst

Hvordan forsætter jeg mit rygestop

Kuliltemåling

Erfaringer med nikotinprodukter

**Oplæg v/Mouna: Hvorfor er der mange, der tager på efter rygestop? og hvordan undgår man at tage alt for meget på husk – motion og rygestop**

Tag udgangspunkt i side: 105-110 i Røgfrit liv

#### **I gruppe med instruktør**

Nej tak til Tobak øvelse i gruppen side 69 i Røgfrit liv – vi skal bruge stor post it + små post it

Hold ud at holde op – Husk dine grunde til at holde op side 32-33 i Sundhedsstyrelsen

Hvem kan jeg ringe til – hvad er god opbakning

#### **Braulio: Trækning af vinder**

**Fælles: Mindfulness instruktør læser op**

### 7. Mødegang – hvordan vedligeholder jeg mit rygestop, og Borgmesteren deltager og uddeler diplomer

#### **Gruppe 20 min -**

Forsat røgfrie?

Kuliltemåling

**Fælles**

Oplæg Yes – min krop elsker mit rygestop 5. minutter – om hvorfor kroppen er så glad for rygestoppet v/ ?

Uddeling af diplomer + rød rose til de Røgfrie kursister v/Borgmester Trine Græse

Trækning af hovedpræmie

### **Gruppe**

Hvad er svært

Helbredsfordele på den lange bane

Forebyg tilbagefald

Uddeling af værdibeviser

**På gensyn den 8. januar 2020**

**Inden møde udskriver vi Diplomer – underskrives af rygestopinstruktør eller Borgmester.**



## Bilag 2. Spørgeskema deltagere

Gladsaxe den 27. november 2019

Kære deltager

Tak, fordi du har valgt at deltage på kurset "Høje Gladsaxe Kvitter Smøgerne".

Da det er første gang, vi afholder kurset, har vi brug for dine tilbagemeldinger.

Din besvarelse vil være anonym – med mindre du i slutningen af skemaet giver din tilladelse til, at vi må kontakte dig for yderligere oplysninger.

Vi vil bede dig:

- Svare på nogle spørgsmål om dig selv,
- Svare på hvad du synes om kurset,
- Svare på, om du på kurset har fået hjælp til at stoppe med at ryge eller hjælp til at stoppe med at bruge anden tobak.

Vi vil bruge dine svar til at gøre kurset til endnu bedre.

Har du spørgsmål til udfyldelsen af spørgeskemaet, kan du evt. spørge din instruktør.

### Spørgsmål om dig selv:

---

#### 1. Er du?

- Kvinde  
 Mand

#### 2. Hvor gammel er du?

- 18-29 år  
 30-39 år  
 40-49 år  
 50-59 år  
 60-69 år  
 70-79 år  
 80-100 år

#### 3. Har du anden etnisk baggrund end dansk?

- Ja  
 Nej  
 Det har jeg ikke lyst til at svare på

#### 4. Hvilken uddannelse er den højeste, du har?

- Folkeskole eller ingen skole
- Ungdomsuddannelse (fx erhvervsuddannelse, gymnasium eller social- og sundhedsuddannelse)
- Kort videregående uddannelse (1-2 år)
- Mellemlang videregående uddannelse (3-4 år)
- Lang videregående uddannelse (5 år eller mere)

#### 5. Hvad laver du i hverdagen?

- Jeg arbejder
- Jeg er i gang med at tage en uddannelse
- Jeg får kontanthjælp eller anden ledighedsydelse
- Jeg får folkepension eller efterløn

#### 6. Hvor mange år har du røget

Jeg har røget i alt? \_\_\_\_\_ år

Hvad var din alder ved rygestart? \_\_\_\_\_ år

#### Spørgsmål om kurset

---

#### 7. Hvor har du set eller hørt om Høje Gladsaxe Kvitter Smøgerne?

- Gladsaxe Kommunes hjemmesiden
- Facebook
- Postkort
- Opslag i opgang
- Fra en ven eller bekendt
- Andet: \_\_\_\_\_

#### 8. Hvordan har du tilmeldt dig?

- via SMS
- Min ven eller et familiemedlem har tilmeldt mig
- Henvendelse til Forebyggelsescentret
- På Gladsaxe Kommunes hjemmeside

### 9. Hvorfor valgte du at tilmelde dig i Høje Gladsaxe Kvitter?

	Ja	Nej
Fordi kurset foregår i lokalområdet	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Fordi kurset lød spændende	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Fordi det er en god ideé at holde op i fællesskab	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Fordi konkurrencen motiverer mig	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Fordi et familiemedlem eller ven deltager	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

### Spørgsmål om kurset

### 10. Hvad betyder fællesskabet for dig på kurset?

	Ja	Nej
Har fællesskabet motiveret dig til at møde op hver gang?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Har fællesskabet hjulpet dig til at blive røgfri?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Har gruppekongurrence hjulpet dig til at holde dig røgfri?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

### 11. Hvad synes du om rygestopkurset på en skala fra 1-10, hvor 1 er 'helt uenig' og 10 er 'helt enig'?

	 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10   -----  Helt uenig Helt enig
Det har fungeret godt med vekslen mellem gruppe- og fællesoplæg	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Fællesoplæggene har været gode og haft et relevant indhold	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Jeg har fået god hjælp fra min rygestopinstruktør	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Kurset er veltilrettelagt og fungerer godt	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Det giver en god stemning med flere rygestop-grupper i rummet samtidig	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Gratis nikotinpræparat har betydet meget for mit rygestop	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Jeg har alt i alt, fået god hjælp og støtte til mit rygestop	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Det betyder meget for mit fremmøde, at der hver mødegang trækkes lod om et gavekort	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Det betyder meget for mig, at der har været forplejning	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

**Er du stoppet med at ryge?**

- Ja
- Nej

**12. Har du tidligere deltaget i rygestopkurser i Forebyggelsescenter?**

- Ja
- Nej

Hvis ja, hvor mange gange? \_\_\_\_\_

**13. Hvis du skal råde en ven til et rygestopkursus, vil du anbefale:**

- Høje Gladsaxe kvitter Smøgerne
- Rygestopkursus i Forebyggelsescenter
- Stoplinjen
- E-Kvit

Begrund gerne din anbefaling:

---



---



---



---



---

Har du andre kommentarer til Høje Gladsaxe Kvitte, noget vi kunne gøre anderledes?

---



---



---



---



---

Tak for dine svar 😊

Må vi kontakte dig, hvis vi har yderligere spørgsmål, så skriv nedenfor?

Navn: \_\_\_\_\_

Telefon: \_\_\_\_\_

## Bilag 3. Spørgeguide rygestoprådgivere

**Formål:** At indhente viden om rådgivernes refleksioner omkring indsatsen og særligt forskellen mellem HG Kvitter kontra traditionelle rygestopkurser i Forebyggelsescentret. Den indsamlede viden sammenfattes i en skriftlig afrapportering til brug for den samlede evaluering af HG Kvitter. Evalueringen kan bruges både internt og eksternt.

**Rammer:** Varighed 1-1,5 time, alle tre rådgivere deltager, spørgeguide med udarbejdede spørgsmål, mulighed for at byde ind med refleksioner ud over spørgeguide, optages på iPhone (transskriberes ikke), væsentlige opmærksomhedspunkter fra interview sammenfattes i afrapportering jf. formål.

### Spørgsmål:

#### Indledning

Indledende om interviewet:

- anonymt,
- det optages,
- spørgsmål, men der er også fri leg, byde ind ud over dette,
- mulighed for kontakt igen efterfølgende (også reflektivt).

#### Rekruttering/tilmelding og deltagerprofil

- Har I nogle overvejelser eller refleksioner ift. rekruttering af deltagere til HG kvitter? (SMS-tilmelding, tilmelding via Forebyggelsescentret etc.)
- Hvad er jeres fornemmelse af deltagerprofilen i HG Kvitter ift. traditionelle rygestopkurser?

#### Rammer

- Hvordan oplevede I rammerne for indsatsen – herunder lokaler, geografisk placering, tidspunkt på dagen, forplejning, varighed, etc.

#### Drejebog

- Hvordan oplevede I processen omkring udviklingen af drejebogen til HG Kvitter (opbygning af mødegange, fordeling af oplæg, mm)

#### Metode

- Hvordan oplevede I den metodiske tilgang til indsatsen ift. strukturen for de enkelte mødegange (bordvise samtaler, plenum oplæg, bordvise refleksioner og opsamling, mindfulness, konkurrence, borgmesterdeltagelse)?
- Hvordan fungerede gruppedynamikken rundt om bordene og i det store fælleslokale? Herunder konkurrencen mellem grupperne? Gruppernes størrelse?
- Der var flere deltagere der stoppede med at ryge, og mere stabilt fremmøde til mødegangene end ved traditionelle rygestopkurser – hvad tror I kan være årsagerne til dette?
- Tror I at udlevering af gratis nikotinsubstitution har haft betydning for rygeophør og fremmøde?
- Var der samarbejde mellem jer som rådgivere – hvordan? Opstod der en synergieffekt?
- Er der noget i metoden der vil kunne forbedre indsatsen?
- Hvad bør man undgå eller have mindre fokus på i eventuelle kommende tilsvarende indsatser?

### Organisering af indsatsen

- Hvilken betydning havde det, at indsatsen blev overordnet koordineret herunder med central projektledelse, lokalt opsøgende arbejde?
- Hvilken betydning havde Hjerteforeningens deltagelse i indsatsen?

### Kompetencer

- Hvordan oplever I jeres faglige kompetencer ift. HG Kvitter?
- Følte I jer fagligt klædt på til opgaven?

### Afsluttende

- Hvad synes samlet set om konceptet HG Kvitter?
- Vil I beskrive HG kvitter som et mere dynamisk rygestop kursus?
- Vil det give god mening at udbrede konceptet og lave Gladsaxe Kvitter?
- Eller synes I det giver mest mening at afholde kurset lokalt?
- Har I yderligere kommentarer eller refleksioner som I vil tilføje?

Tak for jeres deltagelse 😊