

Kommunen kvitter smøgerne

Rygestop med en lokal konkurrence
- Markedsføring og rekruttering til rygestop



Denne vejledning er udarbejdet på baggrund af erfaringer fra en række kommuner, der har arbejdet med konceptet Kommunen kvitter smøgerne.

Citaterne stammer bl.a. fra de tv-udsendelser, som kan ses via linkene på side 8
Layout: Morten Thesbøl

Tekst: Camilla Freltoft Junge og Karin Mejding, projektledere i Kræftens Bekæmpelse
Illustrationer: Unsplash.com, Colourbox.dk og grafik fra projektet.

Kontakt: Skriv til stopkurser@cancer.dk, hvis du vil høre nærmere eller have hjælp til at komme i gang med et tilsvarende forløb.

© Kræftens Bekæmpelse, oktober 2018.

RYGESTOP – OG NY ENERGI PÅ HOLDENE

Hvis flere skal være røgfri, skal de kende mulighederne for hjælp. Nogle vil gerne stoppe på egen hånd, mens andre ønsker at få hjælp og tilmelde sig et rygestophold. I denne vejledning kan du få inspiration til, hvordan et rygestopforløb kan afholdes på en ny måde: som lokal konkurrence med stor fællesskabsfølelse og ny energi. Det kan fint køre ved siden af de traditionelle rygestoptilbud.

Formålet er at øge rekrutteringen af storrygere til rygestoptilbud og fokusere på markedsføring af kommunale rygestoptilbud.

Denne folder er skrevet til rygestoprådgivere, sundhedskonsulenter i kommunen og andre, som arbejder på dette felt.

God fornøjelse!

LOKAL KONKURRENCE SOM SUCCES

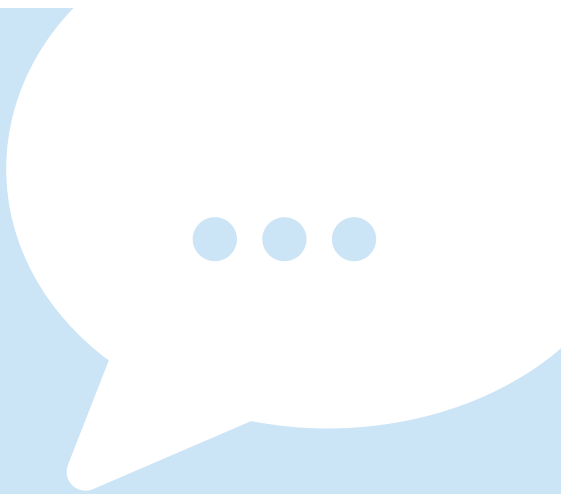
Rygestop kombineret med en lokal konkurrence har været holdt med stor succes i flere kommuner f.eks. Køge, Syddjurs, Rødovre, Skanderborg og Randers. Konceptet er udviklet i 2015 af medarbejdere fra Køge Kommune sammen med medarbejdere og frivillige fra Kræftens Bekæmpelse. Formålet er, at et større antal deltagere end normalt sammen kvitter smøgerne ved at være med i en lokal konkurrence. Ved caféaftnerne sidder de i et fælles lokale og får samtidig rygestoprådgivning af én motiveret rådgiver pr. gruppe. Der er desuden forplejning og et spændende oplæg til hver caféaften.

En beskrivelse af den lokale konkurrence:

- Rygestophold med 6-8 deltagere med hver sin rådgiver i et stort fælles lokale. (Et sted har man dog valgt at holde gruppeancerne samtidig, men i hver sit lokale. En fordel, hvis nogen har nedsat hørelse, og også en hjælp for rådgiverne til at holde fokus)
- Rygestop et centralt sted i byen (f.eks. kulturhus, skole, idrætscenter)
- 6-8 caféaftner á 1½ eller 2 timer
- 1½ times fællesoplæg hver gang (f.eks. med eksrygere, 'lokale kendisser', faglige oplæg, korsang mv.)
- Deltagere kan medbringe en partner/ven/samlever som deltager eller støtter

- Lodtrækning om aftenens præmie blandt de fremmødte
- Frivillige fra f.eks. Kræftens Bekæmpelses lokalforening er værter og står for forplejning. Hvis man ikke har frivillige i sin kommune, kan sundhedskonsulenten også stå for forplejning.
- Holdet med flest røgfri vinder hovedpræmien, f.eks. en middag. Ofte kan man med fordel få præmier sponsoreret fra lokalområdet f.eks. lokale handelsdrivende/handelsstandsforening.

Fra de kommuner, som har afprøvet den lokale konkurrence, viser resultaterne, at to ud af tre deltagere er røgfri efter sidste mødegang, og omkring halvdelen er røgfri efter seks måneder .

- 
- Meget af det, jeg også tror lokkede, var hele den store fællesskabsfølelse. At der var flere sammen om det.
Ellis Jakobsen, sundhedskonsulent, Syddjurs.
 - Jeg har prøvet at stoppe med at ryge før, men har fejlet hver gang, indtil jeg prøvede et rygestop her. Det gav virkelig motivation at sidde sammen med andre i samme situation. Støtten fra gruppen var fantastisk. Uden dem ville jeg ikke have været så motiveret. Jeg kan kun anbefale det til andre, hvis man vil have et røgfrit liv.
Michael Haslund, deltager, Syddjurs.
 - Rygestoprådgiveren har hånd i hanke med en gennem hele forløbet i de otte uger, forløbet det varer. Det vil sige, at mellem mødegangene bliver man ringet op eller får sms'er, så man bliver understøttet i den beslutning, man nu har taget.
Charlotte Baéré, sundhedskonsulent, Køge.
 - Vi bliver mellem 40 og 50 mennesker samlet i aften. Det nye det er, at vi indlægger konkurrencer og vi har lodtrækningspræmier. Vi skal ha det sjovt, vi skal grine. Og det hårde, det klarer vi sammen.
Helle Vestergaard Ibsen, sundhedskonsulent, Skanderborg.
 - Den måde, de har solgt det på, den appellerer til mig. De har f.eks. billeder af levende mennesker og nogle, man kender her i kommunen. Så man ligesom sætter sig ned og tænker: Hvis de kan holde med at ryge, så kan du også holde med at ryge.
Leif Eriksen, deltager, Skanderborg.

MÅLRETTEDET MARKEDSFØRING

For at rekruttere flere deltagere til den lokale konkurrence er det vigtigt, at rygestoptilbuddet bliver markedsført. Her kan du få nogle ideer til, hvor markedsføringen kan ske:

- I lokalavisen som pressemeddelelse eller artikel skrevet på forhånd. Lokalaviserne er sjældent selv udfarende på området, men er oftest velvilligt indstillede over for tekst og evt. billeder. Måske kan der aftales opfølgning
- Lokale ambassadører f.eks. eks-rygere, lokale politikere og lokale kendisser der bruges som trækplaster i pressen
- Brug gamle deltagere til at sprede budskabet – send en ny reklame til dem
- I lokalradioen med interview og/eller køb af radiospot
- På kommunens hjemmeside, evt. forside
- På kommunens intranet – både til borgere og medarbejdere – så de kan hjælpe med at rekruttere nye deltagere
- Send en mail ud til alle ledere i kommunen – både med henblik på deres medarbejdere, og også så de kan rekruttere borgere
- Lav en lille film fra caféaftnerne med billeder/video/udtalelser af deltagere og brug det i markedsføring til det næste hold. Husk, at de medvirkende skal give deres samtykke
- Sociale medier, f.eks. kommunens eller lokale byers Facebook
- Infostandere i byen
- Flyers i bilruder ved indkøbssteder
- I byens sundhedscenter, bibliotek, borgerservice, idrætshaller, til arrangementer, kulturnat mv.

En god ide er at spørge, hvor deltagerne har set rygestoptilbuddet, så I kan blive klogere på, hvilken markedsføring der virker bedst.

GRAFISK MATERIALE TIL "KOMMUNEN KVITTER SMØGERNE"

Hvis du er interesseret i at igangsætte den lokale konkurrence i din kommune, kan du rekvirere filer til grafisk materiale fra Kræftens Bekæmpelse. Det grafiske materiale består af en plakat, et program og et postkort, som omtaler den lokale konkurrence. Du kan få filerne

tilsendt og selv justere tekst og billeder samt indsætte kommunens logo. Der er mulighed for at udskifte de eksisterende portrætter til billeder af lokale personer fra jeres kommune. Nederst kan du se resultaterne af, hvordan Rødovre og Syddjurs Kommune har brugt materialet.

Rødovre kvitter smøgerne

3 ud af 4 rygere ønsker at stoppe med at ryge. Er du en af dem?

Et rygestopforløb kombineret med en konkurrence skydes i gang mandag d. 3. oktober fra 18.30-20.30 på Rødovregård. Derefter følger syv hyggelige caféaftener med inspirerende oplæg fra eksperter og rygestoprådgivere.

Hver gang er der lodtrækning om gavekort til spændende oplevelser i Rødovre.

Tilmeld dig på rygestop@rk.dk eller tlf. 36 37 81 90

 **RØDOVRE KOMMUNE** 

Syddjurs kvitter smøgerne
Nu i Mørke

Dem kan du møde til caféaftenerne

Onsdag den 16. september
Søren Højen fra "Dygtige mænd"
Søren er mand i 28' som "dygtige mænd" og fortæller om motivation til at ændre livsstilsmæssigt, og hvad det har betydet for ham at ændre vænner.

Onsdag 23. september
Mette Mørk: Motiver dig selv
Mette er psykolog i Kræftens Bekæmpelse og har mange års erfaring med rygestop og tilrådgivning. Så hvordan går det til at øge motivationen, tackle rygevanen og fastholde rygestopet.

Onsdag 30. september
Alle kan kvitter smøgerne
Mød to eksemplarer fra Syddjurs: Lone Bertelsen og Margrethe Casfeldt, begge tidligere rygere, vil fortælle deres historier. Hvad fik dem motivation til at rygestop? Hvordan var det? Og hvad tænker du i dag om at sige nej?

Onsdag 7. oktober
Mia, vægt og rygestop
Hør en kostvejleder fortælle om, hvordan du holder vægten efter et rygestop. Mia, hvordan kan hun hjælpe et rygestop rigtig godt på vej.

Onsdag 21. oktober
Blevoptaget og rygestop
Hør en motivationstræner fortælle, hvordan blevoptagelse kan bruges i et rygestop. Hvordan kommer du i gang eller fastholder motivation i din træning.

Onsdag 28. oktober
Dialektguide
Hør alle de gode historier om rygestop - og her, hvordan andre takker det, når det er svært.

Onsdag 4. november
Nærme ind følger

Onsdag den 11. november
Dialektguide
Hør alle de gode historier om rygestop - og her, hvordan andre takker det, når det er svært.

Onsdag den 18. november
Afslutning

 **Syddjurs** 

LOKAL-TV

På flere lokale tv-stationer har der været små korte indslag om indsatserne.

TV2 Lorry 2016, Køge:

<https://www.tv2lorry.dk/nyheder/02-08-2016/1930/kogegense-re-kvitter-smogerne>



TV2-Østjylland 2017, Skanderborg:

<https://www.tv2ostjylland.dk/artikel/leif-har-roeget-i-40-aar-nu-skal-jeg-sim-pelthen-stoppe>



TV2-Østjylland 2017, Hornslet:

<https://www.tv2ostjylland.dk/artikel/faellesskabet-skal-faa-folk-til-skodde-ci-garetten>





DINE OPGAVER SOM TOVHOLDER

Find et velegnet lokale

Flere grupper samtidig i et større lokale med hver deres rygestoprådgiver. Der gives grupperådgivning ved borde, og der gives mulighed for fællesoplæg for alle. Det kan med fordel være et andet sted end sundhedscentret. I kan vurdere, om rygestoprådgivningen skal foregå ét større lokale eller i flere mindre rum.

Ansæt rådgivere

Der skal være en rådgiver til hvert hold, som er tilstede på samme tid på samme tid. Der kan altså være behov for flere rådgivere, end I normalt bruger. Undersøg evt. mulighed for at hyre rådgivere fra nabokommuner (se evt. Rside.dk). Brug evt. også studerende, som har været i praktik og har haft rygestoprådgiveruddannelsen på deres studie.

Forplejning hygger

Det giver en god stemning, hvis deltagerne kan mærke, at der kræses lidt for dem. Afhængig er jeres muligheder kan I byde på kaffe/te, frugt, grønsagssnacks eller lidt bagværk. Undersøg, om kommunen eller en gruppe frivillige kan varetage dette.

Invitér andre

Tag kontakt til en spændende oplægholder i forbindelse med hver af de otte caféaftner. Nogle eksempler: Motions- eller sportsmennesker, gospelinstruktor, eksryger fra lokalområdet, psykolog, medarbejder fra lungeklinikken, lokale kendte personer med gode vinkler på rygestop. Undersøg de lokale muligheder. Og undersøg mulighederne for samarbejde med Kræftens Bekæmpelses lokale frivillige eller andre frivillige i jeres lokalområde om de praktiske opgaver.

Skaf præmier

I skal finde en hovedpræmie til det hold, som ved slutningen har flest røgfri deltagere. I Syddjurs Kommune var vinderholdet den gruppe med flest røgfri dage pr. deltager. Hovedpræmien kan f.eks. være en frokost på en café. Hvis det er muligt at skaffe præmier, kan der desuden laves mellemtrækninger undervejs i forløbet blandt de fremmødte de enkelte aftner. Undersøg mulighederne for finansiering: Kommunen? Lokalforeningen? Sponsorere?

Økonomi

I skal være klar til at tage imod de borgere, som responderer på jeres markedsføring. Det vil sige, at I skal kunne stille med et passende antal rådgivere. Afhængig af jeres valg og ønsker kan der derudover komme udgifter til: Trykning af materiale, forplejning, præmier og gave eller honorar til oplægsholdere. Regn derfor med, at det koster lidt mere, end I normalt bruger på hold. Til gengæld får I kontakt til en større gruppe borgere på en gang, og (pga. konkurrencekonceptet) måske en lidt anden gruppe, end I plejer at møde. Borgerne på holdet støtter hinanden i forløbet.

- Generelt oplevede vi, at det ikke var så meget for konkurrence elementet, at de tilmeldte sig – mange vidste ikke den del før – men de blev bare glade for gevinster undervejs. I Syddjurs var det mere den massive markedsføring og det samme genkendelige materiale to gange årligt, der fik folk til at melde sig, tror jeg.

Marianne Ahrenkiel Søborg, tidl. sundhedskonsulent Syddjurs Kommune.

SAMARBEJDSPARTNERE

Hvis jeres indsats skal skabe opmærksomhed og engagement, er det godt at involvere flere partnere. Her afhænger det af jeres lokale muligheder og kontakter. Luk op for samarbejde i flere retninger:

- Kræftens Bekæmpelse har lokalforeninger i alle kommuner. Undersøg mulighederne for samarbejde i jeres kommune
- Samarbejde på tværs af forvaltninger. Invitér relevante folk fra andre forvaltninger til et startmøde om projektet. Undersøg, om kulturforvaltningen kan skaffe kontakt til skole- og fritidslivet eller teknikforvaltningen kan skaffe kontakt til kommunale arbejdspladser eller andet
- Samarbejde på tværs af foreninger. Undersøg, om Hjerteforeningen, Lungeforeningen, idrætsforeningen eller

andre har lokalafdelinger, som kan medvirke eller bakke op

- Samarbejde med medierne. Ofte er lokalavis, lokalradio eller lokal-tv gode medspillere. Lokalavisen kan måske give initiativet en god foromtale, følge forløbet og evt. runde af. Radioen kan evt. bringe interview med dig eller lokalforeningsformand. Lokal-tv kan måske kigge forbi ved en caféaften. Brug jeres muligheder og kontakter. Husk Facebook.

Kræftens Bekæmpelse tilbyder rådgivning pr. telefon og mail, når I starter projektet, og I kan benytte allerede udarbejdede grafiske skabeloner til Kommunen kvitter smøgerne. Rådgivningen tager udgangspunkt i jeres situation og ønsker.

Kommunen kvitter smøgerne – også i andre arenaer

Ud over konkurrencekonceptet, med fremmøde af flere samtidige grupper ”i kulturhuset”, kan kommunen forsøge at tilbyde rygestop i andre arenaer, hvis der potentielt er mange rygere og en interesse for at bakke op om rygestop i den pågældende ledelse eller bestyrelse.

Det må bero på de lokale muligheder og interesser, hvad der kan lade sig gøre: Kommunen kvitter til banko, Kommunen kvitter til folkedans, Kommunen kvitter i sports-hallen, Kommunen kvitter til bowling ... Hvor mulighederne er til stede, og der kan samles et hold, kan der evt. oprettes et gruppetilbud.



De traditionelle rygestoptilbud

Kommunen kvitter smøgerne bygger på grundtankerne bag Rygestop i Grupper. De traditionelle forløb svarer til det internationale Gold Standard Program (GSP) og har stor effekt. Så der er ikke grund til at forlade de traditionelle tilgange. Men fra tid til anden kan de kan suppleres med Kommunen kvitter smøgerne – og markedsføring af rygestop kan omfatte alle typer af tilbud.

Kommuners tilbud

- Rygestop i grupper
- Individuelt rygestop
- Kom & Kvit
- Rygestop for særlige grupper

Nationale tilbud

Ved siden af de kommunale rygestoptilbud findes de nationale tilbud, som er gratis for kommunens borgere at benytte, og som kommunen kan reklamere for over for borgerne. De nationale tilbud kan bruges alene, eller de kan bruges som supplement til kommunens rygestopforløb. Der er intet problem i, at borgeren både deltager i et samtaleforløb og supplerer med f.eks. en app eller opringning til Stoplinien.

- Stoplinien
- E-kvit-app
- XHALE-app

Læs mere om de traditionelle tilbud på:

www.rygestop.dk



KONTAKT

Hvis du vil høre mere om projektet Kommunen kvitter smøgerne, eller har du spørgsmål, er du velkommen til at kontakte Kræftens Bekæmpelses tobaksgruppe.

Vi kan tilbyde

- Inspiration til jeres nuværende praksis
- Grafisk materiale til Kommunen kvitter smøgerne

Skriv til stopkurser@cancer.dk, så vender vi tilbage hurtigst muligt for en nærmere aftale.

Læs mere om konceptet på www.cancer.dk/kommunenkvitter

