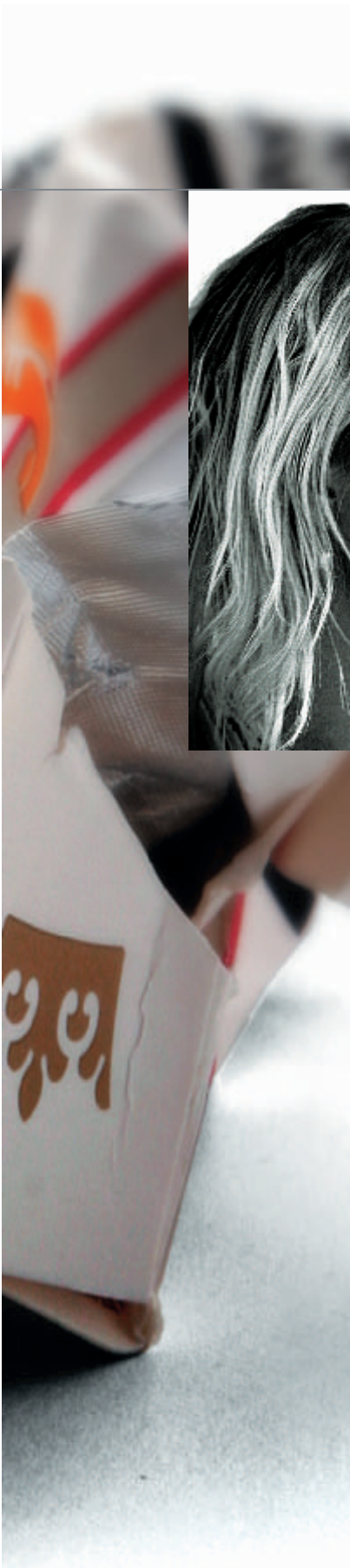


ARTIKLEN ER UDARBEJDET AF GRANDJEAN KOMMUNIKATION I SAMARBEJDE MED EASYWAY DANMARK - FOTO: Highlight A/S



Hvordan skal jeg undvære min "bedste ven", og hvordan klarer jeg alle abstinenserne? De fleste rygere er bange. Bange for at blive syge af røgen - men også bange for at holde op. Men det behøver slet ikke være svært at holde op med at ryge. Bare du griber det an på den rigtige måde ...

De sidste fem år har ca. 4000 danskere fra hele landet været på rygestop-kursus hos Mette Fønss. Hun driver virksomheden Easyway, der har base på Frederiksberg. Som navnet antyder, tilbyder Mette Fønss den nemme vej til rygestop. Og hun giver garanti for, at du får succes: Du får dine penge tilbage, hvis du stadig ryger efter et hovedkursus på fem timer og to opfølgende kurser - et på tre timer og et på to timer. Helt enkelt. Og hun har noget at have sin garanti i, for langt de fleste kursister bliver glade ikke-rygere.

Lyder det som ønsketænkning? Monarch Magazine satte sig for at undersøge, hvad der er hemmeligheden bag succesen, og vi mødte Mette Fønss, da hun var ude og holde et opfølgende kursus hos TDC.

Verdens bedste job

Når man møder Mette Fønss, tænker man straks, at hvis man gør, som hun siger, så kan det ikke gå galt. Det er en god egen-skab at have, når man har et job som hendes. Hver dag forsøger hun at "omvende" rygere med meget forskellige baggrunde og mange forskellige indstillinger til deres rygning. Fra begyndelsen er de fleste kursister skeptiske, nogle er helt åbne og andre er desperate. Men én ting har de

alle til fælles: De har et brændende ønske om at kvitte tobakken.

- Jeg tror, jeg har verdens bedste job. Folk bliver simpelthen så glade, når det lykkes for dem at stoppe med at ryge. Og den glæde smitter selvfølgelig af på mig og viser mig, at mit arbejde virkelig nytter noget, fortæller Mette Fønss.

Sammen slukker vi smøgen

Det er muligt for private at melde sig til kurserne, men rigtig mange arbejdsgivere er begyndt at tilbyde deres medarbejdere gratis rygestop-kurser i arbejdstiden. Vi besøgte et opfølgingshold hos TDC, hvor 17 medarbejdere deltog (13 af dem var stadig glade ikke-rygere). HR-konsulent Per Sjøstedt fra TDC fortæller:

- Vi har for nylig indført en ret skrap rygepolitik. Princippet i den er, at ingen af vores medarbejdere skal udsættes for røg, hvis de ikke ønsker det. Derfor synes vi også, det var rimeligt at tilbyde rygerne hjælp til at stoppe helt.

Og kurserne har været en kæmpe succes hos TDC. Rigtig mange kursister er holdt op med at ryge, og endnu flere ønsker at komme med på vognen. Indtil videre har TDC afholdt mere end 30 kurser og planlagt over 50.

HVOR SVÆRT

kan det være?

Men hvad siger medarbejderne til tilbudet? Rikke Bundgaard fra TDC Kundeservice har ikke røget i tre uger og er tydeligt lettet:

- Hvis ikke jeg havde fået tilbudet om at komme på det her kursus, så tror jeg simpelthen ikke, at jeg var stoppet. Begge parter får jo noget ud af det: Jeg er blevet en glad ikke-ryger, og min arbejdsgiver har fået en medarbejder, der holder færre pauser og har færre sygedage.

Hendes kollega, Søren Larsen, fremhæver den anden fordel ved at tage rygestopkursen på sin arbejdsplads:

- Det er godt at blive bekræftet af andre og se, at det er lykkedes for andre, som ligner en selv - "så kan jeg også", tænker man.

Angst, fælder og løgne

I følge Easyways egne tal lykkes det for ca. 80% af deres kursister at holde op. Det kan de bl.a. regne ud, fordi kun ca. hver 10. kursist benytter sig af deres pengetilbage-garanti. Men hvad er hemmeligheden bag succesen?

- Vi er anderledes, bl.a. fordi vi tager udgangspunkt i, at det er let at holde op med at ryge. En ryger, der står over for noget, der er svært eller hårdt, får bare endnu mere lyst til at ryge. Vi bruger ikke så meget krudt på ulemperne ved at ryge - dem kender rygerne jo til hudløshed. Mange af de rygere, jeg møder, har været bange og bekymrede for deres helbred i årevis. De har altså ikke brug for endnu en skræmmekampagne, fortæller Mette Fønss, og fortsætter:

- Nej, dit syn på tobakken skal ændres. Helt grundlæggende handler det om at forstå, hvorfor du ryger, hvad nikotinaf-

hængighed egentlig er for noget, og hvad afhængigheden gør ved dig. Når først du forstår, hvordan nikotin-fælden fungerer, så kan du også undgå den.

I vores kultur har tobak status af at være noget nærmest helligt. Hvad er det sidste ønske fra manden, der skal hænges? En smøg. Hvad gør den sexede kvinde og den seje rockmusiker, der er vores idoler i teenage-årene? De ryger. Cigaretterne bliver gjort til noget attraktivt, noget ganske særligt, der er indpakket i glitrende papir, og som får dem til at fremstå eksklusive. Det er ren manipulation. Og når du først er blevet afhængig af nikotin, kan du i følge Mette Fønss ikke være kritisk og tænke klart mere. Som nikotin-junkie begynder du at acceptere de klassiske rygerløgne. Det er løgne, der får dig til at tro, at du har brug for cigaretterne i forskellige situationer, fx når du skal hygge dig, slappe af, feste eller dulme din stress. Sandheden er, at cigaretterne ikke gør nogen forskel. Situationen er i forvejen hyggelig, afslappende, festlig eller stresset, også uden smøgerne, forklarer Mette.

Hvis dine sko klemmer

Der findes sikkert ikke ret mange rygere, der ville vælge at blive rygere, hvis de altså fik lov til at vælge om.

Som ryger lever du med et nærmest kronisk ubehag - du mangler hele tiden noget, nemlig din nikotin, forklarer Mette Fønss. Ikke-rygerne oplever ikke dette ubehag, som rygerne forveksler med ryge-lyst, ryge-behov, hygge-smøger, afstressnings-smøger osv. - Det svarer til, at du tager et par for små sko på - bare for at kunne nyde at tage dem af en gang imellem. Hvorfor vil du overhovedet have dem på? Og hvad med at smide dem for evigt?, siger hun.

Projektkoordinator Gert Krauthammer fra TDC var en af dem, der tog imod tilbudet: - Efter tilbuddet "om et rygestop-kursus" var jeg helt overbevist om, at jeg skulle holde op. Jeg fik nogle argumenter og redskaber, der kan hjælpe mig til at holde fast i min beslutning. Han bliver suppleret af sin glade ikke-rygende kollega, Rikke Bundgaard:

- Jeg er bare så lettet. Det allerbedste ved at være holdt op er, at jeg føler mig fri. Jeg er fri for alt besværet ved at ryge, fri for at genere andre mennesker og fri for lugten.

Du kan læse mere om rygning, rygepolitik og hjælp til rygestop på: ■

www.cancer.dk (Kræftens Bekæmpelse)

www.sst.dk (Sundhedsstyrelsen)

www.ami.dk (Arbejdsmiljøinstituttet)



HVOR SVÆRT

kan det være?

FAKTA OM RYGESTOP

RYGNING I DANMARK

- Ca. 25% af danskerne ryger.
- 300.000 danskere prøver hvert år at holde op med at ryge.
- I dag findes der 1,2 mio. eksrygere i Danmark.
(Kilde: www.cancer.dk)

... OG ØKONOMIEN

- Hvis en medarbejder ryger fem cigaretter i løbet af en arbejdsdag, svarer rygepauserne til mere end fem ugers betalt ferie om året.
- Hvis du ryger 20 cigaretter om dagen, koster det dig ca. 11.500,- kr. om året. Hvis du holder op, giver du dig selv en lønstigning på ca. 2.000,- kr. om måneden.

... OG HELBREDET

- I gennemsnit lever rygere 10 år kortere end ikke-rygere.
- Hver anden ryger dør af sin rygning.
- Ca. 12.000 danskere dør hvert år af rygning (til sammenligning dør der ca. 350 danskere i trafikken hvert år).
- Det skønnes, at over 1000 danskere hvert år bliver indlagt med sygdomme, som de har fået pga. passiv rygning.
- Ca. 50 mennesker dør hvert år pga. passiv rygning.
(Kilder: www.cancer.dk og www.ami.dk)

KURSERNE HOS EASYWAY

Mette Fønss' kurser bygger på Easyway-metoden, som blev opfundet af englænderen Allan Carr. Han var selv storryger. Kurserne afholdes ude på virksomhederne samt på Frederiksberg, i Odense og i Århus for private. Der kan arrangeres kurser andre steder i landet, hvis man kan samle mindst 10 deltagere. Et kursus tager fem timer.

Der er indlagt hyppige rygepauser på kurset. Et kursus koster 2000 kr. og pengene refunderes, hvis rygestoppet ikke lykkes efter fem timers kursus og to gratis opfølgingskurser. Læs mere om Easyway på:

www.easyway.dk eller ring på telefon 51 90 35 36.