

Hur kan en liten ort som Vindeln.....

- Vindeln är en liten kommun med 5000 inv.
- Startade hösten 2005 med tobaksgrupper
- Folktandvård och Hälsocentral samarbetar med tobaksavvänjning
- 36 grupper, snitt på 7 personer i varje grupp
- Enskilda för tobaksavvänjning



Hur kommer man igång – planering för grupp

Marknadsför

Personal på
Hälsocentralen
Folktandvården
Annons i lokal tidning

Kan man vänta ?

Intresseanmälan
telefonsamtal

Vilka passar i grupp

ALLA

Undantag
lång resväg / via telefon

Bra tid att starta

efter nyår i jan – feb
efter älgjaksveckan i
sep - okt.



Inför OP

enskild tobaksavvänjning
ingen väntan

Varför jobbar vi med grupper?

- Gruppbehandling är en väl beprövad och effektiv metod.
- Träffar andra i samma situation:
 - ger perspektiv på problemet.
 - ger nya infallsvinklar och möjligheter att både få och ge stöd.
- Det gemensamma målet blir behandlingens styrka och en drivkraft att hålla ut till nästa gruppträff.
- Kostnadseffektivt.



Vad motiverar människor att sluta med tobak?

- Att förstå beroendet
- Att förstå sambandet med hälsan
- Att förstå att det finns bra metoder för att sluta
- Att någon frågar och bryr sig
- Att få stöd – professionellt
- Att se andra lyckas (kan han så kan jag)
- Att möjligheterna att röka begränsas
- Att priset på tobak blir högre



*Hemligheten med att lyckas med det man företar sig är **att vilja** att det skall lyckas,
och vara så **positivt inställd**, att det rimligtvis inte kan annat än lyckas*

TACK

Margareta Jonsson