

Røyketelefonen 800 400 85 tar imot henvendelser fra hele landet:

Be pasienten ringe

Tannleger ser at pasientene røyker eller bruker snus. Men det er ikke alltid så lett å si noe om det. Og hvordan skal man som tannlege få fulgt opp, hvis man begynner å motivere i retning av røykeslutt?

Det riktige svaret kan være å vise til Røyketelefonen, som har eksistert siden 31. mai 1996, og som i fjor tok imot 11 000 henvendelser fra personer som ønsker å slutte med tobakk. Telefonen er gratis og åpen alle hverdager fra klokken ni til atten. Antall innringere øker, til tross for at antall røykere går ned. Det kan tyde på at flere ønsker å slutte. Eller at Røyketelefonen blir mer kjent. Innringerne fordeler seg nokså jevnt over hele året, med topper rundt visse årstider og store kampanjer. I januar er det ekstra mange som ringer. Da er det nyttårsforsettene

som gjør seg gjeldende, ofte kombinert med en kampanje fra Sosial- og helsedirektoratet. I januar i år handler kampanjen om kols, slik den også gjorde i 2006, og telefontiden utvides til klokken 22.00 om kvelden.

– I 2006 mottok vi nesten 11 000 samtaler, mot vel 7 000 i 2005, forteller Sigrid Skattebo, som har vært leder for Røyketelefonen siden 2005. Hun var også blant de første som svarte og ga råd i Røyketelefonens ungdom, og kjenner dermed Røyketelefonen fra flere perioder.

– Siden den gang har vi gått over fra å drive ren rådgivning, til det som kalles endringsfokustert veiledning. Det siste er en metode som har vist seg å ha god effekt i forhold til atferdsendring. I endringsfokustert veiledning gir vi ikke direkte råd. Det er mer sann at vi sammen kommer frem til den beste fremgangsmåten for deg som vil slutte med tobakk.

– Hvem er det som svarer når en person ringer Røyketelefonen?

– Det er godt skolerte folk, og de kurseres kontinuerlig. I tillegg er de fleste av dem langtkomne studenter, i fag som psykologi, pedagogikk, filosofi eller medisin. Det er alltid minst to på vakt til enhver tid. Vi har syv faste veiledere som går i turnus, og dessuten flere vikarer. Det de har felles, er at de er gode til å lytte. Det første vi må finne ut er hvor innringeren befinner seg i prosessen. Og for at samtalen videre skal oppleves som god for den som ringer, er det viktig at veilederen får den som ringer inn til å følge seg, nesten som i dans. Poenget er å ikke skape motstand. Hvis veilederen sier noe som ikke stemmer for den som ringer, må veilederen korrigere; ved å gå ett skritt tilbake og heller prøve noe annet.

– Har dere noen standardråd til dem som ønsker å slutte med tobakk?

– Vi behandler alle individuelt, avhengig av hvor de befinner seg i prosessen. Men hvis jeg skal si noe generelt, pleier vi å råde folk til å forberede seg godt til en røykeslutt, og sette en dato litt frem i tid. Samtidig snakker vi like gjerne med dem som har sluttet spontant, og veileder dem fra det utgangspunktet.

– Å slutte å røyke er en stor endring i manges liv. Det vi ofte foreslår, er å se på, og kanskje endre vaner. Ofte kan det dreie seg om å snu på små ting. Hvis man tar den første røyken sammen med en kopp kaffe om morgenen, kan det være en idé å ta en kopp te i stedet. I hvert fall i overgangsfasen fra røyker til ikke-røyker.

Røyketelefonen ringer tilbake

Å slutte å røyke er én ting. Å forbli røykfri er noe annet. Røyketelefonen tilbyr oppfølging for dem som ønsker det.

– Vi blir enige med innringeren om når vi skal ringe tilbake. Vi tilbyr 12



Sigrid Skattebo (t.v.) er leder for Røyketelefonen, som denne dagen bemannes av Reidar Mysen og Bjørn Andreas Bang.

samtaler i løpet av ett år, og ringer kanskje en gang i uken, eller hver 14. dag i begynnelsen, og mindre hyppig etter hvert, alt etter hva innringeren ønsker. I fjor hadde vi 2 438 slike oppfølgingsamtaler, og erfaringene med dette er veldig gode. Vi har tall som viser at 40 prosent av dem som har fått oppfølging er røykfrie etter et år. Det betyr selvsagt at 60 prosent av dem ikke er det. Men likevel, 40 prosent er et veldig godt tall i denne sammenhengen.

I tillegg til de 12 samtalene vi tilbyr, kan røykeslutteren selvsagt ringe oss så mye og så ofte han eller hun ønsker.

– Er det slik at en røykeslutter som gjør avtale om oppfølging får en fast veileder?

– Nei, det vil være ulike personer som ringer, og heller en tilfeldighet hvis den samme veilederen ringer flere ganger. Det kan også være nyttig å snakke med flere av våre veiledere, for alle har litt ulik tilnærming til saken, og kanskje dukker det opp en ny innfallsvinkel, hvis en snakker med en ny person.

– Har dere kunnet måle noen resultater av Røyketelefonens virksomhet?

– Ikke så mye mer enn det gode tallet vi har fått fra tilbudet vårt om oppfølgingssamtaler. De øvrige innringerne er anonyme, og sånn skal det være. Vi synes det er godt å vite at Sosial- og helsedirektoratet kan tilby hjelp på en så konkret måte som dette, og ikke bare være den som forteller at det er skadelig

å bruke tobakk. Med Røyketelefonen stiller vi oss åpne, og gjør oss tilgjengelige for folk over hele landet. Vi vet at mange har gått rundt med telefonnummeret vårt lenge, før de har tatt kontakt. Når de har snakket med oss, sier de at de er glade for at de ringte. Vi har tro på at det er viktig at vi finnes, avslutter Sigrid Skattebo.

Tekst og foto: Ellen Beate Dyvi