

# RYGESTOP

Glem hvad du har læst, hørt og prøvet.



## STOP INSIDE-OUT





Inside-Out Academy er navnet på en virksomhed, som har været længe undervejs. Den startede tilbage i 2001 under navnet ”Stopcentret” og dens virke var alene centreret om at hjælpe rygere med at kvitte tobakken. Kursusdeltagerne kom fra virksomheder og offentlige instanser og blev, når tiden tillod det, suppleret med private kursister.

Stopcentret som navn viste sig at have en del begrænsninger, og da kursusindholdet blev ændret fra at være baseret på at håndtere rygestoppets udfordringer til at skabe rygestopet som en oplevelse, eller sagt på en anden måde fra at gå fra outside-in tilgang til inside-out, var det helt naturligt at lade navnet følge tankegangen. Derfor Inside-Out.

Stopcentrets virke var som nævnt primært fokuseret på rygestop, men blev 2008 og 2009 udvidet til at omfatte vægtregulering og stress som følge af et omfattende samarbejde med Frederikssund Kommune.

Inside-Out Academy vil, udover at være fokuseret på specifikke områder som for eksempel rygestop, vægtregulering og stress, arbejde med at udbrede budskabet bag Inside-Out med baggrund i De Tre Principper, som bliver omtalt nærmere nedenfor. Dette arbejde vil med tiden udgøre virksomhedens fokusområde på grund af budskabets brede transformerende virkning.

Det første tema, vi tager fat på, er imidlertid: ***RYGESTOPPET.***

Grunden hertil er meget enkelt. Vi har netop afsluttet et forløb i en større dansk virksomhed. Forløbet inddrog Inside-Out begrebet – her 75 dage efter afslutning er 80% stoppet. 34 ud af 42.

## Indledning.

Vi lever i en foranderlig tid. En tid, som byder på nye muligheder, hvis man giver sig tid til at kigge om bag det øjensynlige. Hvis man giver sig tid til at lytte om bag det talte. Hvis man ikke lader sig skræmme af tankerne om det, der sker, men i stedet bruger tankerne som vejvisere til at pege bagud til det sted, de udspringer fra.

Stedet, som åbenbarer sig i de sjældne stunder, hvor tankerne tager en pause og opfører sig ligesom skyer, der for et øjeblik holder fri og tillader den livgivende sol at skinne igennem. Stedet, hvor der hersker evig fred. Hvor alting er perfekt. Stedet, hvor du og jeg ikke længere er adskilt af fordomme og illusoriske forskelligheder, men lever i lykkelig enhed. Stedet, der udgør fundamentet for vores tilværelse her på jorden, og som rummer løftet om en grundlæggende fysisk og mental sundhed.

Det var dette sted Sydney Banks henviste til, da han i starten af halvfjerdserne formulerede De Tre Principper, Sind, Bevidsthed og Tanke som grundpillerne i den menneskelige virkelighedsoplevelse. Det er De Tre Principper, der danner grundlaget for Inside-Out begrebet, som viser, hvordan virkeligheden skabes indefra og ud. Som beskæftiger sig med det faktum, **at** vi tænker og ikke på indholdet – **hvad** vi tænker.

Det er dét, der er baggrunden for starten på hæftet ”Inside-Out”. Inside-Out tilbyder en helt ny måde at anskue livet på, som ikke læner sig op ad de gængse psykologiske retninger, men som tilbyder det enkelte menneske muligheden for at træde ud af tilknytningen til den vante tankestrøm, og i stedet optræde som medskaber af sit liv i dyb samklang med sin indre kilde til visdom.

**Dette hæfte er en introduktion til Rygestoppet som tema, og et led i afholdelsen af en række kurser i større byer i Danmark.**

# Opblødning og Opgør med en Myte.

Lad det være sagt med det samme, så vi ikke skal bruge yderligere tid på det tema:

## ***DET ER IKKE SVÆRT AT HOLDE OP MED AT RYGE.***

Det er en myte. Det er en konsekvens af uvidenhed. Af forkerte holdninger. Så er der måske nogen, der vil sige: ”Jamen, jeg har selv oplevet, hvor svært det er. Jeg har selv oplevet hvordan livsglæden forsvandt, samtidigt med mit temperament steg.”

Til det er svaret: ”du har oplevet, at det er svært, fordi du har gjort det svært. Og det har du gjort af uvidenhed. Din oplevelse er ikke en sandhed, men en konsekvens af din indstilling.”

# Rygning

Den gængse måde at behandle en ryger på er en kombination af samtale og medicinering med nikotinprodukter. Metoden bygger på forskellige præmisser:



1. At rygning er en sygdom.
2. At rygeren derfor må være syg.
3. At det er svært at bryde en afhængighed.
4. At abstinenser er en uundgåelig konsekvens af et stop.
5. At tilbagefald mere er norm end undtagelse.
6. At rygning er en dårlig vane.

Blot for at nævne nogle enkelte. Der eksisterer en psykologisk sandhed, som går ud på, at hvis man betragter noget som et problem, så er det et problem. Hvis man så – ret naturligt - efterfølgende skaber et behandlingsforløb til håndtering af problemet, så har man cementeret rigtigheden af problemets eksistens. Men hvad hvis der grundlæggende ikke eksisterer et problem? Så har man iført et menneske en overfrakke i 30 graders varme!

Denne bog er ikke en flersides insinuation om noget odidiøst i sundhedsmyndighedernes håndtering af rygere og rygestopet. Den er såmænd blot et fingerpeg om, at der findes nemmere og billigere måder at stoppe på, hvis man ændrer lidt på præmisserne. At det ikke er nødvendigt at iføre sig overtøj i høj sol og varme.

Der opfordres til at glemme alt om, hvad der tidligere er erfaret om rygning og rygestop. Det er en opfordring til mental nulstilling om emnet, som skal skabe rum til overbevisninger, der er baseret på ny viden og erfaringer.

## Rygning er ikke en sygdom. Rygere er ikke syge. Rygere skal ikke medicineres.

Rygere er mennesker, der har fundet et uhensigtsmæssigt middel til at håndtere dagligdagens udfordringer med. Rygere er mennesker, der har påført sig selv en invaliditet baseret på en illusion. Baseret på en overbevisning om cigarettens nødvendighed for at skabe ro i en ellers kaotisk virkelighed. Cigaretten er blevet en del af en overlevelsesstrategi, hvis udgangspunkt er rygerens tro på egen manglende evne til at skabe denne ro.

Denne manglende tro er *ikke* en sygdom. Det er en tanke tillagt sandhedsværdi. Men det er stadigvæk kun en tanke, og det er her løsningen på rygningen skal findes. Som vi skal se senere er tanken løsningen. Det er baggrunden for Inside-Out begrebet. Det er tanken, der skaber virkeligheden eller virkelighedsoplevelsen. Det kan godt være at triggeren er noget udefra kommende – men det er tanken om dette ”noget”, der skaber virkelighedsoplevelsen. Det er et afgørende punkt – et grundlæggende punkt: Virkeligheden er en oplevelse, en fortolkning, baseret på den enkeltes værdisæt. Dette faktum ligger også eksplicit i ordet virkeligt. At noget virker ligt. Virker som om. Ligner noget. Ordet åbner på smukkeste vis for muligheden af milliarder af virkeligheder, for sandheden at hvert menneske repræsenterer et univers. Ordet skaber håb. Håb om at ting, situationer, processer kan opleves anderledes. Håb, fordi vi ikke længere behøver at se os selv som offer for omstændigheder, men som medskabere af vores tilværelse.

Set ud fra denne vinkel åbner rygestopet for muligheden for en indsigt og en oplevelse, der rækker langt videre end den ret enkle handling, det er at lægge cigaretterne på hylden. Og det er netop den oplevelse vi har haft med et hold rygere i Jylland, hvor 36 ud af 42 - foreløbigt efter en måned – er stoppet som følge af selvindsigt.

## Hjælpemidler – tyggegummi, spray, plaster og tabletter.

Hjælpemidler, også kaldet nikotinerstatning, har været anvendt siden starten af firserne og indgår nu i det danske sundhedsvæsens tilbud til de rygende danskere som en fast bestanddel af stopprogrammet. Der er ført meget intensive undersøgelser for at skabe evidens (vidnesbyrd) for produkternes fortræffeligheder sammenlignet med en kold tyrker. Og – produkterne er den kolde tyrker overlegen. Der findes et rigt materiale af anprisninger fra tidligere rygere, som føler sig godt hjulpet.



Alt dette er ikke nyt. I det næste afsnit behandles brugen af nikotin til afhjælpning af trang og abstinenser. Jeg skal blot her anføre, at præmissen for brugen af nikotinprodukter kan diskuteres, idet den undervurderer det enkelte menneskes evne til at skabe og fastholde forandring. Nikotinerstatning er et misvisende udtryk, når det drejer sig om at overtage rollen som nikotinleverandør til rygeren. Ordet er imidlertid retvisende, når det drejer sig om, at produkterne erstatter indsigt og tid. Indsigt i hvilke mekanismer, der påvirker den menneskelige virkelighedsoplevelse, og tid til at formidle dem.

### *Nikotinprodukter er kun nødvendige, så længe de erstatter indsigt og tid.*

Skulle man forfalde til kritik af den offentlige model, så er ankepunktet, at alle undersøgelser inddrager nikotinprodukter. Det kan der være flere årsager til, som jeg af anstændighedsmæssige grunde ikke vil nævne. Men så længe man fastholder, at nikotinprodukter er en forudsætning for et rygestop, så længe fastholder man rygeren i uvidenhed. Den vil vi gerne medvirke til at fjerne.

## Afhængighed og rygetrang.

Der er mange meninger om afhængigheden, dens opståen, dens udtryk og håndtering. Er den kemisk eller psykologisk? Kan den gradbøjes? Kan man være meget afhængig eller bare en lille smule? Er en bestemt adfærd udtryk for stor afhængighed eller lille afhængighed? Kan man gå fra stor afhængighed til mindre afhængighed? Er graden af trang udtryk for graden af afhængighed?



Der kan formuleres et hav af spørgsmål om afhængigheden, og det er ret naturligt, fordi det er behandlingen af afhængigheden, der er det alt dominerende tema indenfor den gængse måde at håndtere et rygestop på. Hvordan hjælper vi rygerne med at bryde den?

Det er vigtigt at skelne mellem afhængigheden og dens fysiske udtryk - trang. Det er trangen, der volder problemer. Det er baggrunden for medicineringen. Man forsøger at bryde afhængigheden ved at fjerne dens udtryk, trang, ved hjælp af medicinering. Ved at tilføre nikotinen, der både fjerner og skaber trangen, for at opnå en forandring i ryge-adfærden. Det virker for nogle. Der er sågar skabt evidens for, at det er nemmere at stoppe rygningen med nikotinprodukter end ved blot at bide i gulvtæppet og tage en kold tyrker. Men uanset hvordan man betragter det, er det stadigvæk behandling udefra-ind. Det er stadigvæk at tage noget mod noget "andet" uden at tage hensyn til, hvad den egentlige karakter af det "andet" er.

### **Rygetrang følger rygemulighed.**

Prof. Reuven Dar fra det psykologiske fakultet på universitet i Tel Aviv besluttede sig til i midten af nullerne at undersøge medicinalindustriens påstande om nødvendigheden af nikotinprodukter. Han undersøgte dels trangmønstret hos det flyvende personale hos El Al, det israelske luftfartselskab, dels reaktionen hos de ortodokse jøder under



sabatten. I begge tilfælde kunne han konkludere, at trangen udeblev så snart muligheden for at ryge ikke længere var til stede. Selv garvede rygere oplevede ikke trang på de transatlantiske ture – eller på det som ellers kunne blive en meget lang lørdag.

Tankevækkende – eller hvad! Ville man ikke have troet, at rygere med et rimeligt konstant forbrug af cigaretter ville havne i en tilstand af trang, når de i længere tid var tvunget til at undvære deres stimulanser. Er det ikke underligt, at rygere med et forbrug på 20-30 cigaretter om dagen pludselig kan springe en dag over – uden ubehag? Hvor bliver afhængigheden af under de omstændigheder? Hvordan kan de være afhængige på hverdage og ikke om lørdagen. Eksisterer der et begreb, der hedder at være deltidsafhængighed? Og hvis der gør det, hvad er det så, der ligger til grund for den manglende afhængighed/trang i resten af tiden?

### **Rygetrang udspringer af en tanke.**

Svaret ligger lige for. Trangen er affødt af en tanke i en sekvens, der lyder således:

*Mulighed – forventning – trang.*

Så længe muligheden ikke er tilstede, og rygeren har indstillet sig på det, skabes der ikke den forventning, som er den egentlige udløser af trang.

Det er tanken om rygning, der skaber problemet. Afhængigheden er afhængig af tanken for at komme til udtryk i en følelse af trang.

Hvor passer nikotinprodukterne så ind her? Det gør de, fordi de erstatter indsigt. De er brugbare på grund af uvidenhed, på samme måde som åreladning var almen praksis for år tilbage. De er inderlig overflødige, når rygeren har indset sammenhængen mellem sin tankegang og sin rygeadfærd. Og det interessante er, at alle rygere dagligt befinder sig i situationer, hvor dette forhold udspiller sig, uden at de egentlig har tillagt det særlig opmærksomhed. Men de fleste har problemløst gennemlevet længere flyveture på ferier og særlige situationer på arbejdet og i privatlivet. Det er heller ikke usædvanligt at høre, at rygere, som har fået indført et forbud på arbejdspladsen, kun

døjer med et trangproblem de første par dage. Herefter bliver det hverdag, og trangen synes at flyde uden om arbejdstiden og nøjes med at gøre sig gældende i fritiden.

Endeligt skal det nævnes, at utallige historier vidner om, at en opstået trang ændrer sig, hvis der sker et fokusskift. Hvis der pludselig befinder sig en ny situation. Det er med andre ord tankerne, der er tilknyttet en bestemt situation, som er medvirkende til at skabe trangen, og den ændrer sig, når situationen ændrer sig.

## Abstinenser

Hvad er abstinenser? Er abstinenser en naturlov? Skal man forberede sig på at gennemleve alverdens kvaler som straf for et syndigt liv som ryger? Og hvor lang tid skal man forvente at tilbringe i helvede?



Abstinenser kan optræde som en reaktion på, at du ikke længere indtager nikotin. Det er faktisk mere korrekt at sige, at abstinenser er den oplevede del af reaktionen. Her er vi nok nærmere ved kernen af sagen: *oplevelsen*.

Kroppen har en hukommelse eller erindring om en idealtilstand, som udgør den model, den arbejder hen imod, når den mobiliserer sine selvhelbredende evner. I det daglige liv renser den ud i de elementer, der ikke har en plads i dens funktion: alkohol, medicin, tilsætningsstoffer og luftforurening for bare at nævne et par eksempler.

Denne udrensning foregår løbende og udramatisk og er en del af den daglige oplevelse af kroppens funktioner, og netop fordi den er daglig, mærker du ingenting. Men når der bliver øvet så meget vold på den, som der er tale om ved rygning, kan der forekomme en reaktion, som først rigtigt kommer til udtryk, når den ikke længere bliver undertrykt af et løbende misbrug. Men, og det er vigtigt, det er oplevelsen af reaktionen, det drejer sig om. Reaktionen er i sig selv ganske neutral. Den er, som den er. Dét, der farver oplevelsen, er din holdning til den og i særdeleshed til dig selv. Her kommer selvmedlidenhed ind på en flot førsteplads, når det drejer sig om at blæse oplevelsen helt ud af proportion.

Hvis man får ondt af sig selv, får man en dårlig oplevelse. Hvis man får meget ondt af sig selv, får man en meget dårlig oplevelse.

Vi har haft mange kursister igennem kursismøllen i de år, vi har arbejdet med rygestop, og der tegner sig, ikke overraskende, en helt klar sammenhæng mellem oplevelse og holdning. Holdningerne fordeler sig mellem 2 yderpunkter: Modstand og Accept.

Så kan man spørge sig selv om, hvordan man etablerer en tilstand af accept. Det er et godt spørgsmål, som leder mine tanker hen på en af mine få helte her i livet: Viktor Frankl. Han oplevede rædsler hinsides beskrivelse i koncentrationslejre under anden verdenskrig., men som uddannet psykolog besluttede han sig til, som en del af sin egen overlevelsesstrategi, at undersøge, hvilke personer og holdninger, der havde de bedste overlevelsechancer. Dét, han nåede frem til, var, at de personer som havde skabt meningsfylde i deres tilværelse, uanset omstændighederne, var dem, der klarede sig bedst. På baggrund af disse observationer udformede han sin ”logo-teori”, hvis essens er, at mennesket kan udholde uendelig lidelse, hvis det blot kan se en mening med det.

For nu at vende tilbage til spørgsmålet om accept, så ligger svaret i ordet: **meningsfyldt**. Der skal være en mening med din beslutning. Det er ikke nok bare at konstatere dét, som alle ved: at det er usundt at ryge. Hvis dét var nok, var der ingen, der røg. Der skal være en personlig mening med det for dig. Det skal være **vigtigt**. Hvis det er dét, vil accepten være med til at understrege, at et rygestop er, som det er, og så tage det i den rækkefølge, stoppet udtrykker sig. Vi havde en kursist, som netop var bekymret for abstinenserne, fordi hendes venner og familie havde været så venlige at forberede hende på, at det kunne gå hen og blive en aldeles forfærdelig oplevelse.

Vi fortalte hende, at abstinenser, hvis de optrådte, var tegn på, at kroppen rensede ud og øgede hendes sundhed. Da hun havde hørt det, besluttede hun sig til at elske dem, hvis de skulle melde sig. Det skulle senere vise sig, at hun aldrig oplevede dem. Man spørger sig selv: hvorfor mon?

## Hvordan så videre?

Hvis denne lille skrivelse har motiveret dig til at komme videre med en beslutning om at gøre noget ved din rygning, tilbyder vi følgende kursusstruktur:



### **Orientering**

- |   |        |
|---|--------|
| 1. Uforpligtende informationsmøde<br>Gratis | 1 time |
|---|--------|

### **Kursus**

- |                                    |                 |
|------------------------------------|-----------------|
| 2. Individuel samtale              | 1 time          |
| 3. Fælleskursus – 8-12 personer    | 3 timer         |
| 4. 3 opfølgninger individuelle     | 3 x 30 minutter |
| 5. Fælles afslutning og evaluering | 1 time          |

### **Pris i 2016**

Kr. 1.500.- svarende til 34 pakker Prince eller 39 pakker LA.

Ca. 1-1,5 måneders forbrug = mindre end kursusforløbet.

### **Kurstilmelding**

Løbende

### **Betaling**

Ved kurstilmelding.

Kokkedal – April 2016

## Kursistudtalelser

*Fra mig til jer: uanset hvad jeres status er med rygning, uanset hvor lang tid eller hvor meget I ryger. Så kan dette kursus, kun hjælpe jer. Disse mennesker har erfaringer, viden og egenskaber der rækker langt ud over bare et rygestop kursus - det kan hjælpe jer med synet på hverdagen, tankegang og tilværelsen. Dette er små guldgruber som du kan bruge i alle situationer og tro mig når jeg siger alle - så af sund fornuft melder du dig til, og via sund fornuft hjælper du dig selv ved at lade dem hjælpe dig med at leve bedre.*

*Så tror jeg, at jeg har sagt min holdning – tak – Krista. - 040416*

---