



**RØYKEKUTTERNE:** Å stumpe røyken er in på (KA) Rollag om dagen. Her er fem eksamplere av de 32 som delta på Dr. Kimo røykeavvenningskurset. Fra høyre per Arne Hansen, Olav Kleiv (bak) og Tormod Skriudalen. Foran fra venstre: Ole-Henry Hvaale og Kjell Kristiansen. Randi Kvåle Iversen (tekst og foto)

### Det er langt mellom blåsene i verkstedhallen på kongsberg Automotive i Rollag.

Lukten av varm metall brer seg i neseborene. Har du veldig god luktesans kan du kanskje kjenne en svak anelse av tobakksrøyk. For ett år siden kunne det like gjerne vært røyklukten som dominerte på verkstedet i Kongsberg Automotive (KA) i Rollag.

Hvordan har dette seg?

**Ikke alene:** Oppskriften er som følger. Ledelsen arrangerer Dr. Kimo`s røykeavvenningskurs. 20 av KA Rollags 40 røykere melder seg på kurset. Sim sala bim. Etter 12 måneder er alle fortsatt røykfrie og kommer i kategorien «helseminister Dagfinn Høybråtens stoltheter». For det var nettopp stolt helseministeren var da han på en pressekonferanse i Oslo for noen uker siden la fram det glade budskap: 100.000 personer kuttet

røyken i fjor og nå røyker mindre enn en million daglig. Klapp, klapp ...

20 av de 100.000 røykfrie jobber på KA Rollag. Veien over i de røykfries rekker har til tider vært lang og tung, men med drahjelp fra Dr. Kimo har meterne gått unna.

- I begynnelsen møttes vi på røykeavvenningskurset daglig. Etter hvert ble disse møtene sjeldnere. Hvert møte åpnet med at vi fikk utdelt to pinner med urter som vi puttet i hvert nesebor. Der satt vi da med to pinner stikkende ut av nesen og fortalte om røyksuget vårt. Det var ikke til å unngå at det ble ganske morsomt, flirer to av kursdeltakerne, Ole-Henry Hvaale og klubbleder Kjell Kristiansen. Pinnene hadde en funksjon utover å være morsomme for kursdeltakerne. De skulle dempe suget etter nikotin. Og de hjalp.

**Lettlurt?** - Kanskje er det jeg som er lettlurt, men de urtene hjalp meg meget, sier Ole-Henry (44) som tok sin første sigarett som 13-åring. Inntil for ett år siden røykte han 20 til 30 sigaretter om dagen. I dag får ikke kaffen følge av røyken lenger. Men det plager ham ikke. Heller ikke Kjell Kristiansen kjenner det store savnet. De mener pausene går like greit. Verre er det kanskje når fredags pilsen kommer på bordet.

- Men du finner faktisk ut at det går an å drikke ø1 uten å måtte røyke. Du vil også oppdage at ølets smak kommer bedre fram, kommenterer Kjell. Ole-Henry er storfornøyd med at kondisjonen er blitt bedre. I tillegg vokser sparekontoen seg fet og fin.

- Siden jeg sluttet, har jeg lagt til side 70 kroner dagen. Det begynner å bli en pen sum der nå, gliser han. Men hva disse pengene skal brukes til, vil han ikke si.

- Da vil kona mi bli sur, smiler Ole-Henry lurt.

### Vinnere

En ting er at mange deltar på et kurs for å bli røykfrie. En helt annen sak er at samtlige greier å holde seg ett år etter. Til og med Dr. Kimo har ikke så gode prognoser. På nettsiden til klinikken opplyses det om at ni av ti deltakere er røykfrie etter seks måneder. Ole-Henry og Kjell tar seg friheten til å sole seg litt i glansen.

- Vi har vært flinke, konkluderer kameratene og tror grunnen til at så mange har klart seg i ettertid er at de var motiverte for å slutte. De mener også konkurranse og støtten mellom deltakerne på røykesluttkurset medførte at ingen ville være den som ikke klarte å slutte.

### Smaken

I produksjonshallen er det stille denne fredags ettermiddagen. En røyker passerer den røykfrie gruppen på fem menn som snakker om røykeavvenningskurset for et år siden.

- Fysj og uff, sier Kjell demonstrativt med smilet på lur. Det er fortsatt litt under tjue av i alt 110 arbeidere som damper på KA Rollag. I verkstedet er det lov å røyke. Den røykfrie gruppen innrømmer at de får lyst på røyk fortsatt.

- Senest i går kjente jeg røyksuget, sier Kjell. -Jeg synes fortsatt det lukter godt når noen tenner seg en røyk, innrømmer Ole-Henry. Men en ting vet de med sikkerhet, drømmen om sigaretten og den virkelige smaken av den, er etter så lang tid to vidt forskjellige ting

# Kjempefornøyd personalsjef

- Dette har gått over all forventning, mener personalsjef Svein Kofstadmoen.

- Jeg hadde kanskje håpet at 50 prosent skulle klare å slutte og røyke, men at alle skulle være røykfrie etter et år er utrolig bra, sier han. Det var Dr. Kimos Klinikk i Oslo som ringte Kofstadmoen og fikk ham til å prøve et røykeavvenningskurs for de ansatte.

### Fine tall

Det er ikke bare i Rollag Dr. Kimos røykeavvenningskurser blitt holdt. Ansatte i bedriften i Kongsberg og Hvitvingfoss har også fått tilbudet. I Hvitvingfoss meldte ti seg på kurs. Ni av dem er i dag røykfrie. I Kongsberg meldte fire seg på kurs. En av dem sprakk.

- Det vil si at av **34** kursdeltakere er **32** røykfrie etter ett år, smiler enforføyd Kofstadmoen.

### Verdt pengene

Det har kostet bedriften 5.500 å sende hver ansatt på kurs. Personalsjefen mener det har vært verdt hver krone.

- Vi kan ikke si at vi merker noe på den daglige effektiviteten, men å ha røykfrie arbeidere er på lang sikt en fordel både for dem selv og bedriften, mener Kofstadmoen

### Fellesskapet

Han tror fellesskapet har mye å si for de gode resultatene.

- De ble nok oppmuntret og fikk støtte av hverandre. Kanskje har det også vært en motivasjon at de måtte betale halvparten av kursavgiften selv hvis de ikke klarte å slutte innen et år. lurer Kofstadmoen.

### Flere røykfrie

Personalsjefen drømmer om at flere skal bli røykfrie.

- Spesielt i Hvitvingfoss med 140 ansatte, er det et stort potensial. Her kunne jeg være interessert i å sette i gang et nytt kurs, sier Kofstadmoen.

### LP - Fakta

Dr. Kimos klinikk for røykeavvenning ble etablert i 1991.

- Siden den gang har 12.000 kursdeltakere sluttet å røyke.
- Kursene tar opp både de fysiske, psykiske og sosiale sidene ved røykeavvenning.
- Dr. Kimos klinikk mener røykeavvenningskurset de tilbyr er effektivt av flere grunner:

1. Det blir gitt flere hjelpemidler som reduserer behovet for nikotin. Den tredje dagen kutter kursdeltakerne

røyken, med minimalt fysisk ubehag. Dette gjelder også stor røykere og folk som har røykt i 30 år eller mer.

2. På kurset lærer deltakerne teknikker som setter dem i stand til å takle røyketrangen som kan oppstå etter røykeslutt.

3. Framfor at røyken styrer deg, lærer kursdeltakerne å Sette seg selv i førersetet og overta kontrollen. Det blir derfor mulig å etablere en varig røykfri identitet .

4. Kursveilederne er tilgjengelige på telefon 24 timer under kurset, kvelder som helger.

*(Kilde: Dr. Kimos klinikk i Oslo: [www.drkimo.nett](http://www.drkimo.nett))*