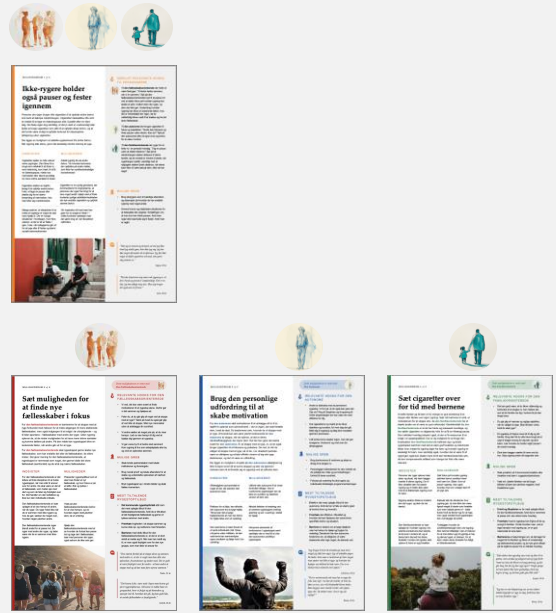


4 Mulighedsrum til at inspirere nye kampagneformater

HVAD ER ER MULIGHEDSRUM:

Mulighedsrummene er et redskab til at inspirere nye kampagneformater. De kombinerer viden fra 3 rapporter (case-evidens, målgruppeindsigter og personaer) omkring et tema, hvor der er potentiale i at udvikle en national kampagne for at rekruttere til ryggestop for målgruppen 30-59 årige. De skal ses som eksempler på, hvordan forskellige elementer kunne kombineres fremfor et facit på, hvordan en kampagne inden for det givne tema skal se ud.

IIAB har i alt lavet 4 mulighedsrum. Det første går på tværs af alle personaer. De 3 øvrige mulighedsrum er hver især rettet imod en specifik persona.



MULIGHEDSRUMMENE INDEHOLDER:

1

2



3

4

5

6

1

2

3

4

5

6

Beskrivelse af mulighedsrum

Kobling til målgruppeindsigterne

Eksempler på hooks rettet imod personaerne

Forslag til greb

Mest tiltalende ryggestopstilbud (kun til de persona-specifikke mulighedsrum)

Illustrende citater

Ikke-rygere holder også pauser og fester igennem

Personer der ryger bruger ofte cigaretten til at opfylde andre behov end bare at dæmpe nikotintrangen. Cigaretten italesættes ofte som et middel til at tage en (tænke)pause eller *nulstille* efter en hård dag. De fleste siger dog samtidig, at det jo reelt er unødvendigt eller fjollet at bruge cigaretten som alibi til at opfylde disse behov, og at det burde være muligt at opfylde behovet for eksempelvis afslapning uden cigaretten.

Der ligger en mulighed i at adskille rygebehovet fra andre behov. Når rygning står alene, giver det pludselig mindre mening at ryge.

INDSIGTER

Cigaretten spiller en rolle udover selve rygningen. Den bliver bl.a. brugt som redskab til at finde ro, som belønning, som trøst, til at få en (tænke)pause, møde nye mennesker eller danne grundlag for mere intime samtaler til fester.

Cigaretten skaber en legitim årsag til at opfylde andre behov, f.eks. at tage en pause eller trække sig fra en større forsamling af mennesker, hvis man føler sig overstimuleret.

Mange oplever, at disciplinen til at holde et rygestop er noget de skal have hjælp til. Der er mange situationer i hverdagen, hvor flere oplever, at det er let at 'falde i' igen, f.eks. når kollegaerne går ud for at ryge eller til fester og større sociale sammenkomster.

MULIGHEDER

Adskil rygning fra de andre behov. Vis hvordan behovene kan opfyldes på andre måder, som ikke har sundhedsskadelige konsekvenser.

Cigaretten er en synlig genstand, der kommunikerer til omgivelserne, at personen der ryger har brug for at lave noget andet. Hjælp med at finde konkrete synlige artefakter/redskaber, der kan erstatte cigaretten og opfylde samme behov.

Giv inspiration til hvad man kan gøre for at undgå at 'falde i' – hvilke konkrete værktøjer man kan gøre brug af, når disciplinen udfordres.

SÆRLIGT RELEVANTE HOOKS TIL PERSONAERNE



Til **den fællesskabsorienterede** der helst vil være festryger: "Vi fester bedre sammen, når vi er sammen." Spil på den fællesskabsorienteredes lyst til at passe ind ved at sætte fokus på hvordan rygning kan skabe et skel i mellem dem der ryger, og dem der ikke gør. Understreg hvordan rygning kan blive en isolerende faktor, hvis det er mindretallet der ryger, da de midlertidigt bliver nødt til at trække sig fra det store fællesskab.



Til **den autonome** der bruger cigaretten til fokus og præstation: "Andre kan fokusere og finde pauser uden nikotin. Kan du?" Spil på den autonomes tiltro til egne evne og behov for at være i kontrol.



Til **den familieorienterede** der ryger for at finde ro i en presset hverdag: "Tag en pause uden at skabe distance." Spil på at nikotintrangen skaber distance til deres familie, da de mentalt er mindre til stede, når rygetrangen opstår, samtidig med at røglugten skaber fysisk distance, når deres børn ikke vil være tæt på dem, efter de har røget.



MULIGE GREB

- Brug eksrygere som troværdige afsendere og eksempler på hvordan de har erstattet rygning med noget andet.
- Anvend humor og relaterbare situationer for at italesætte det ulogiske i fortællingen om, at man kun kan holde pauser, fordi man ryger eller skal kede sig til fester, fordi man er røgfri.



"Når jeg er presset og stresset, så ved jeg ikke, hvad jeg skulle gøre, hvis ikke jeg røg. Jeg har ikke noget alternativer til at afstresse. Jeg har ikke noget at skifte cigareten ud med, som giver mig samme ro."

Signe, 30 år

"Det der frustrerer mig mest ved rygning er, at det i bund og grund er unødvendigt. Det er en last, jeg har pålagt mig selv. Men jeg bruger det også som et frirum."

Jens, 48 år



Sæt muligheden for at finde nye fællesskaber i fokus

For **den fællesskabsorienterede** er barriererne for at stoppe med at ryge forbundet med risikoen for at miste adgangen til mere etablerede fællesskaber, men også indgangen til at indgå i de uforpligtende – og til tider spontane – fællesskaber med andre der ryger. Uden rygning oplever de, at de mister muligheden for at have mere intime samtaler og komme tættere på andre. På den måde kan rygestoppet blive en isolerende faktor, når andre går ud for at ryge.

For **den fællesskabsorienterede** skal rygestoppet gerne skabe nye fællesskaber, som kan erstatte det eller de fællesskaber, de ellers mister. Det giver mening for den fællesskabsorienterede, at rygestoppet er rammesat som noget, der gavner både det store fællesskab (samfundet) og de små (og nære) fællesskaber.

INDSIGTER

For den fællesskabsorienterede er det lettere at finde disciplinen til at holde rygestoppet, når man står til ansvar over for andre. De skal være en del af et fællesskab, som *holder øje med dem* og som de føler sig forpligtet over for. Det handler om den kollektive og ikke kun den individuelle indsats.

Den fællesskabsorienterede er især optaget af at vise hensyn til andre, når de ryger. De ryger helst ikke når de er sammen med ikke-rygere og hvis de gør, tænker de meget over, hvordan røgen påvirker andre.

Den fællesskabsorienterede ryger blandt andet for at passe ind. De ryger med andre der ryger, og lader være når de er sammen med ikke-rygere.

MULIGHEDER

Præsenter rygestoptilbud som et sted man finder et nyt fællesskab, og hvor fokus er på at løfte i flok og lykkes i fællesskabet.

Træk på den fællesskabsorienteredes behov for at vise hensyn, og vis hvordan røgen reelt påvirker dem, de er omkring.

Hjælp den fællesskabsorienterede med at se hvordan de fortsat kan passe ind og tage del i fællesskaber, især med personer der ryger, også selvom de ikke selv gør.

Dette mulighedsrum er rettet mod
Den Fællesskabsorienterede



RELEVANTE HOOKS FOR DEN FÆLLESSKABSORIENTEREDE

- Vi ved, det kan være svært at finde motivationen til et rygestop alene. Derfor gør vi det sammen og hjælpes ad.
- Føler du, at du går glip af noget ved at stoppe med at ryge? Tænk på hvad du også går glip af ved *ikke* at stoppe. Mød nye mennesker uden at ødelægge din sundhed.
- Vi andre sætter så meget pris på, at du viser hensyn. Lad os vise hensyn til dig ved at hjælpe dig igennem et rygestop.
- Vi gør vores by til et bedre sted sammen! Kom rygning til livs som arbejdsplads eller by og vind en oplevelse sammen.



MULIGE GREB

- Skab brede partnerskaber med lokale institutioner og foreningsliv.
- Brug 'social proof' og lokale afsendere for at skabe og understøtte oplevelsen af nærhed og fællesskab.
- Bryd rygestoppet op i mindre bidder og skab fælles momentum.



MEST TILTALENDE RYGESTOPTILBUD

- **Det kommunale rygestopforløb** står som det mest oplagte tilbud til den fællesskabsorienterede, fordi de er tiltrukket af det forpligtende fællesskab og gerne vil lykkes sammen med andre.
- **Fremhæv** trygheden i at stoppe sammen og kunne dele op- og nedturene med hinanden.
- **Barrieren** med dette tilbud for den fællesskabsorienterede er, at det er et stort skridt at melde sig til. Når man har meldt sig til, er man også forpligtet over for den nye gruppe, som man føler et ansvar for.



”Den største forskel på at stoppe alene og sammen med andre er, at der er nogle man kan dele sine oplevelser, frustrationer og tanker med. Det er godt at være forpligtet over for andre - at have andre at stoppe med og så kan man fejre sejrene sammen.”

Niels, 31 år

”Det kunne f.eks. være nede i byen man kunne gå på et rygestopkursus. Så kunne vi måske have en gruppechat, hvor vi fulgte op på hinanden og spurgte ind til, hvordan det gik. Jeg kan godt lide, at sociale fællesskaber er forpligtende.”

Astri, 46 år





Brug den personlige udfordring til at skabe motivation

For **den autonome** skal motivationen til at omlægge sit liv til et røgfrit liv opleves som selvmotiveret – der er ingen, der skal fortælle dem, hvad de skal. De bestemmer selv, hvornår de vil stoppe med at ryge. Omvendt kan det være yderst motiverende for **den autonome** at stoppe, når de oplever, at det er deres nikotinafhængighed, der styrer dem. Det der kan gøre det ekstra svært for **den autonome**, ift. at stoppe med at ryge, er, at de også bruger cigareten til at fokusere og præstere. De ved, at når de vælger at stoppe med at ryge, så vil de, i en ubestemt periode, være en dårligere og mindre effektiv version af sig selv pga. abstinenser, og det vil være en udfordring.

Der ligger en mulighed i at spille på **den autonomes** stædighed og tiltro til egne evner (til at kunne stoppe) og den vej igennem motivere dem til at tilmelde sig et rygestop ved at udfordre dem.

INDSIGTER

Afhængighed og kontroltab er noget af det, der påvirker den autonome mest.

Risikoen for at fejle, kan afholde den autonome fra at søge hjælp. Tilmed kan det at søge hjælp/erkende at man har behov for hjælp føles som et nederlag.

Den autonome er især drevet af at opnå individuelle mål. Disse må gerne være målbare, så den autonome kan sammenligne egne resultater og følge med i sin udvikling.

MULIGHEDER

Udfordr den autonome til at vinde kontrollen tilbage. Ved at overkomme rygetrangen kan de blive en sundere og stærkere version af dem selv.

Mindsk følelsen af nederlag ved at centrere rygestoppet omkring sparring og evt. coaching i stedet for hjælp.

Inkorporer elementer af konkurrence i rygestoppets værktøjer der er med til at vise den autonomes udvikling i rygestoppet.



RELEVANTE HOOKS FOR DEN AUTONOME

- Andre er lykkedes med et permanent rygestop. Vi tror på, at du også kan gøre det. Gør du? Ring til Stoplinien og få sparring ift. hvilke stopstrategier der kan være de mest effektive for dig.
- Kvit cigaretterne og mærkat du bliver stærkere og sundere, for hver dag der går. Meld dig til rygestop og følg dine resultater igennem processen.
- Lidt konkurrence skader ingen, men det gør smøge. Konkurrér og vind over din afhængighed.



MULIGE GREB

- Brug konkurrence til motivere og skab en årsag til at stoppe nu.
- Personliggør helbredsrisici for den enkelte så de tydeligt kan måle og se forbedringer i forhold til deres sundhed.
- Fokuser på coaching fra eks-rygere og individuelle tilrettede programmer/løsninger.



MEST TILTALLENDE RYGESTOPSTILBUD

- **E-quit** er det mest oplagte tilbud til den autonome, fordi de her vil føle en større grad af kontrol (hvor og hvornår).
- **Fremhæv** det effektive i tilbuddet og hvordan det kan tilpasses den autonomes specifikke behov og situation.
- **Barrieren** er tanken om at søge hjælp/ at man har behov for hjælp og frygten for nederlag. Derudover har den autonome fordomme om, at rådgivere vil være belærende eller sige noget, de allerede ved.



"Jeg brugte E-quit til at holde øje med, hvor meget jeg ikke har røget. Jeg vil anbefale appen til andre, hvis man er motiveret af, hvor meget man sparer ved ikke at ryge, og hvordan det hjælper ens helbred at lade være. Der er et konkurrence-element over appen."

Johanne, 55 år

"Det er motiverende når man har en app der f.eks. kan sige: 'nu kan du mærke, at hvis du løber en tur, så er dit blodomløb blevet bedre. Man lægger mere mærke til det, når appen siger det. Så tænker man: 'det er sgu da rigtig!'"

Brian, 30 år





Sæt cigaretter over for tid med børnene

At stifte familie og få børn er for mange en god anledning til at stoppe eller tænke over egen rygning. Især når børnene er små, er motivationen for at stoppe stor, da **den familieorienterede** har et stærkt ønske om at være en god rollemodel. Karakteristisk for **den familieorienterede** er at de har travle og pressede hverdage, og her spiller cigaretten en afgørende rolle for at få en tiltrængt pause. Den hektiske hverdag betyder også, at der er få ressourcer til at indgå i et rygestopstilbud. Der er rig mulighed for at bruge den livssituation **den familieorienterede** befinder sig i og koble rygestoppet sammen med det at være god forælder og rollemodel. Belys hvor meget tid rygning tager fra børn og hvordan rygning er skadeligt for børn, men samtidig også, hvordan det at være fri af rygningen også kan skabe mere tid til den familieorienterede selv, da den kompenserende adfærd som mange har ikke ville være relevant.

INDSIGTER

Personer der ryger oplever især skam og skyld, når børn lægger mærke til deres rygning. De vil ikke udsætte børn for passiv rygning og vil heller ikke være med til at blåstemple rygning over for børn.

Rygning skaber distance imellem den der ryger, og dem de har kær(e).

Den familieorienterede er især optaget af, hvordan rygning i sin yderste konsekvens kan betyde, at de lever i kortere tid, og at deres børn derved har deres forældre i kortere tid og/eller skal opleve at have en syg forælder.

MULIGHEDER

Sæt fokus på hvordan rygning påvirker børns sundhed mere end man tror. Både i form af passiv rygning, men også hvordan man evt. præger børn til at ryge selv.

Italesæt alle de situationer hvor rygning gør, at man ikke kan være ligeså meget til stede som forældre som man måske gerne vil – både fysisk fordi de fjerner sig for at ryge, men også mentalt fordi ryge-trangen kan overskygge alt andet.

Tydelig gør hvordan de sundhedsmæssige risici ved rygning ikke rammer tilfældigt, men at risikoen for at man bliver syg af rygninger høj og derved også, at risikoen, for at børn mister deres forældre for tidligt, er tilstedeværende.



RELEVANTE HOOKS FOR DEN FAMILIEORIENTEREDE

- Det kan godt være, at du bliver utålmodig og kortluntet af at stoppe nu men hellere det, end at din familie har dig i kortere tid på den lange bane.
- Du går glip af nærvær og vigtige øjeblikke, når du vælger at ryge. Skal dit barn vente, fordi du skal ryge?
- Et rygestop vil frigive mere tid til dig og din familie. Brug den tid du ville have brugt på at ryge til drage omsorg for dig selv og dine kære. Lær hvordan du holder røgfri pauser i din travle hverdag.
- Dine børn lægger mærke til mere end du tror. Stop rygning inden de begynder selv.



MULIGE GREB

- Ræk proaktivt ud til kommende forældre eller forældre med børn i vuggestue/børnehave.
- Væk evt. stærke følelser ved at bruge billeder af børn der påvirkes negativt, fordi forældrene ryger.



MEST TILTALENDE RYGESTOPSTILBUD

- **E-kvit og Stoplinien** er de mest oplagte tilbud for den familieorienterede, fordi det er nemmere at passe ind i den eller travle hverdag.
- **Fremhæv** hvad et rygestop kan frigive af tid og energi til familien. Omtal hvordan man, ved at tage kampen mod rygning op, er en god rollemodel for sine børn.
- **Barriererne** er bekymringen om, at det tager for meget tid fra familien og bliver et omstændigt og tidskrævende projekt, og at man giver afkald på de legitime pauser fra en hektisk hverdag.



"Min datter kan egentlig være træt og klar til at puttes, men så skal jeg alligevel ud og ryge fordi: 'hvad nu hvis det bliver en lang putning, og der går lang tid, før jeg kan ryge igen?' Nogle gange vil min datter ikke have godnatkys, fordi jeg lugter af røg, og det kan godt gøre lidt ondt."

Jesper, 38 år

"Jeg har en stor bekymring om, at min datter måske begynder at ryge en dag, fordi hun har set sine forældre ryge."

Brian, 30 år

