

## Slik støtter du en som slutter med snus eller røyk:

- Ha tålmodighet dersom slutteren er irritabel og urimelig den første tiden. Det er ikke din skyld, så ikke ta det personlig. Humørsvingninger kan skyldes abstinenser og sug.
- Skryt av hvor flink **slutteren** er som holder ut til tross for abstinenser og fortell hvor stolt du er av ham eller henne.
- Forsøk å få den som slutter til å tenke på andre ting enn røyk og snus. Foreslå en gåtur, bli med på kino eller ta en spillkveld. Tilby gjerne pastiller eller tyggis. Ha litt oppkuttet frukt og grønnsaker i kjøleskapet dersom du bor sammen med en slutter.
- Ikke bli skuffet og begynn å tvile dersom slutteren din har hatt en sprekk. Det er viktig at du viser at du tror han eller hun klarer det. Mange må prøve å slutte flere ganger før de klarer det. En sprekk betyr ikke at sluttingen er mislykket. Det er om å gjøre å fortsette sluttingen.
- Husk å feire alle milepæler! En hyggelig melding, en blomst eller en kinobillett. Første dag uten røyk eller snus, første uke og ikke minst 28 dager. Klarer man seg 28 dager, femdobles sjansen for å lykkes for godt.
- Del gjerne egne erfaringer hvis du selv har sluttet.
- Spør gjerne hvordan han eller hun har det, og ikke bare om sluttingen. Ta deg tid til å lytte uten å komme med egne betraktninger.

La den som slutter vite at du er tilgjengelig når han eller hun trenger et oppmuntrende ord.