

Alle kuttet røyken

Mer Referanser

Avvenning produkter

Tips en venn



Lars Johnsen (48)

Nestleder

Har røykt: Siden jeg var 15 år.**Mye:** 3-5 pakker i uka.**Sluttet:** 5. februar i år.**Beste med å slutte:**

Jeg slipper å tenke på røyk og å være bundet opp av å røyke.

Verst med å slutte: La på meg 10 kilo, fikk søvnproblemer. Husker fortsatt den gode røyken etter middagen. Men tar jeg den ene gode, må jeg også ta de 30 dårlige ...

Else Olsen (56)

Kontorfunksjonær

Har røykt: Siden jeg var 14 år.**Mye:** 15-20 rullingser om dagen.**Sluttet:** 5. februar i år.**Best med å slutte:** Det vet jeg faktisk ikke. Tror det må gå ett år først. Synes ikke formen er bedre heller.**Verst med å slutte:** Har vært desperat, og kjenner fortsatt røykesuget. Sier derfor at jeg har røykepause - ikke at jeg har sluttet.

Per Østvoid (54)

Leder

Har røykt: Siden jeg var 13 år.**Mye:** 40 Marlboro daglig.**Sluttet:** 5. februar i år.**Best med å slutte:** Jeg kjenner lukta av nyslått plen! Har ikke vært like mye forkjølet. Bedre form.**Verste med å slutte:** Søvnproblemene i starten. Hele kroppen var i ulage. Ble grinete.

Roger Hansen (49)

Forbundssekretær

Har røykt: Siden konfirmasjonen.**Mye:** 2 pakker tobakk, 2-3 sigarettpakker i uka.**Sluttet:** 5. februar i år.**Best med å slutte:** Oppturen har vært heidundrende kroppslig sett! Har fått igjen pusten og luktesansen.**Verst med å slutte:** Spør hun jeg bor sammen med ... Humøret svinger. Har også lagt på meg fem kilo.

Vegard Holm (55)

Redaktør i Trans-

portarbeideren

Har røykt: Siden jeg var 14 år.**Mye:** 35-40 Marlboro

hver dag.

Sluttet: 5. februar i år.**Best med å slutte:** Etter noen uker var det slutt på hostingen og harkingene. Er i bedre fysisk form.**Verste med å slutte:** Alt er bare bra! Jeg har hatt lyst på røyk, men har aldri vært i nærheten av å sprekke.

Alf Ragnar Karlsen (60)

Forbundssekretær

Har røykt: Siden jeg var 13 år.**Mye:** 40-60 sigaretter i helgene, og fem pakker tobakk i uka.**Sluttet:** Sommeren 1999.**Best med å slutte:** Sparte 30 000 kroner. Formen er blitt bedre.**Verst med å slutte:** Hadde forferdelig vondt i halsen de første månedene. La på meg 10 kilo.

KUTTET UT: De siste sju storøykerne blant de 16 ansatte i administrasjonen i Norsk Transportarbeiderforbund har stumpet røyken sammen. Her er seks av dem.

Alt er vel blåst i Norsk Transportarbeiderforbund for tida. Hele administrasjonen er blitt røykfri.

Tekst: **Hilde Schjerve**
hks@dagbladet.no

– Ingen av oss har tatt en eneste røyk siden 5. februar. Både miljøet og helse er blitt bedre, sier forbundsleder Per Østvold. Han nøler ikke med å anbefale andre arbeidsgivere å sponse røykeavvenningskurs på sine ansatte.

– Jeg tror vi vil tjene på dette i lengden – både i form av mindre sykefravær og gladere medarbeidere, sier han.

Hele administrasjonen i Trans-

portarbeiderforbundet i Folkets Hus i Oslo ble røykfri da de sju verste storøykerne stumpet røyken kollektivt på et kurs i regi av Dr. Kimo-klinikken i vinter.

Kollegene i forbundet får også flere med seg. Det viser ny statistikk fra Statistisk sentralbyrå som ble lagt fram på en stor kreftkonferanse i Bergen torsdag:

Nå røyker 29 prosent av be-

folkningen. Det er første gang siden nordmenns røykevaner ble kartlagt at andelen er under 30 prosent.

For første gang er det også en tilbakegang i antall kvinnelige røykere.

Nåler og urter

Transportarbeiderforbundet betalte ca. 5000 kroner per pers for røykeavvenningskurs. I løpet av

Foto: Ole C.H. Thomassen

ni måneder har ingen vist tegn til å sprekke.

– Kurset funket veldig bra, selv om vi ikke helt trodde på alt som fulgte med. Vi stakk jo nåler i ørene, tygget ginsengrøtter og luktet på urter. Det viktigste var at vi pratet om opplevelsene vi hadde og at vi sluttet sammen. Konkurransen ble åpenbar etter hvert. Det var viktig å ikke bli den som sprakk, sier redaktør Vegard Holm i Transportarbeideren.

Kontorfunksjonær Else Olsen har prøvd å slutte mange ganger aleine. Først nå har hun lyktes.

– Jeg tror gruppeterapi og at kolleger slutter sammen virkelig har noe for seg. Etter hver helg er det jo noen som spør om du har sprukket, sier Olsen.

Ikke fantastiske

De røykfrie transportarbeiderne er derimot særst opptatt av å ikke opptre som «mullæne» Brundtland og Høybråten.

– En del av avtalen var at vi ikke skulle bli fanatiske eller moralistiske. Vi tillater fortsatt at andre røyker rundt oss, understreker Østvold.

Hvor lenge har du tenkt å sitte i samme stilling?

Høyskolestudier • Yrkesrettede studier
Ta kontakt for info eller gratis katalog!



www.nks.no • 22 59 61 00 • Send SMS til 1960: NKSDB navn og adresse

