

Vid at føre en dialog

15/12/2005

Rygning er et personligt valg, som du ikke bør påføre andre. Men i dag føler rygere sig ofte isoleret, udstødt, på grund af anti-rygningskampen. Denne fornemmelse kan danne grundlag for konflikt.

Du må ikke skyde skylden på dem; du skal vide, hvordan man finder de rigtige ord og trækker sit eget helbred frem i stedet for at præke om, hvor farlig tobakken er for rygeren – noget som rygeren udmærket ved i forvejen.

Rygeren må ikke føle fjendtlighed over for den person han eller hun taler med, men derimod være opmærksom og forstående.

Husk på, hvor svært det er for en ryger at beslutte sig for at stoppe; fordi den fysiske og psykiske afhængighed helt reelt er der og er meget stærk, men også fordi at holde op med at ryge er en måde at vende et nyt blad i sit liv og fornægte den ryger, man engang var.

Du skal lære at tale med rygeren og gøre denne opmærksom på farerne ved passiv rygning. Hvis rygeren føler, at der bliver lyttet, forstået, støttet, så vil rygeren være endnu mere motiveret for at respektere ikke-rygerne for til sidst at beslutte sig for at holde op.

Ved at vide at lytte, finde de rette ord og ikke skyde skylden på rygeren kan du være med til at mindske den store gene fra passiv rygning.

