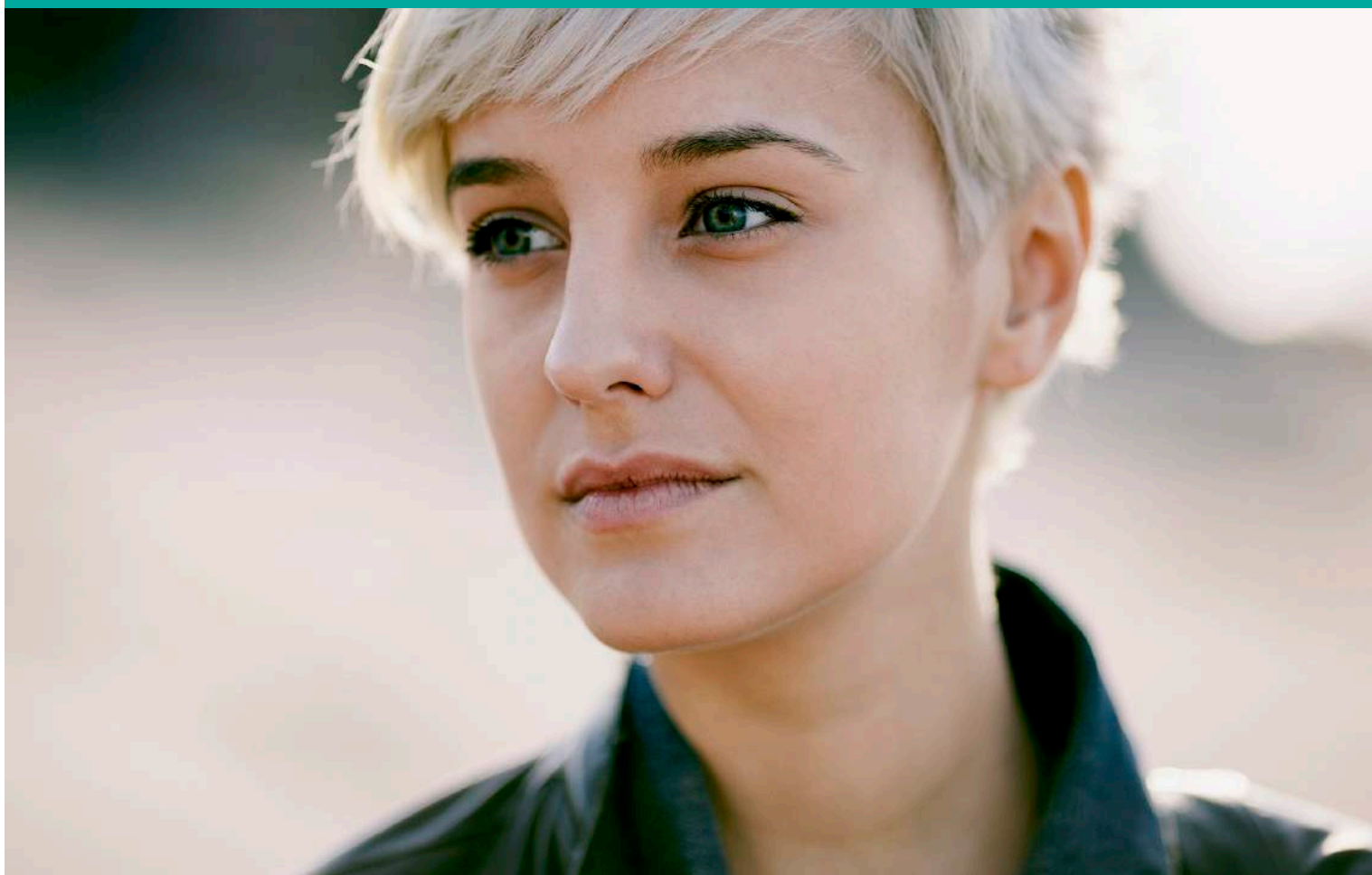


"Jeg betragter ikke mig selv som ryger, selv om jeg jo er det"

Et indblik i rygestart og optrapning af rygning blandt unge i starten af 20'erne



"Jeg betragter ikke mig selv som ryger, selv om jeg jo er det"

Et indblik i rygestart og optrapning af rygning
blandt unge i starten af 20'erne

Copyright © Kræftens Bekæmpelse

1. udgave november 2019

ISBN: 978-87-7064-420-4

Udarbejdet af:

Anne-Line Brink, cand.scient.

Ann-Katrine Myrup Andersen, cand.scient.soc.

Andrea Stadil Glahn, MA i europæiske studier

Tak til:

Astrid Knudsen for gennemlæsning af og input til rapporten.

Birgitte Ødegaard for korrekturlæsning,

Ida-Marie Søby for hjælp med interviewene.

En stor tak til alle de unge, som har deltaget i undersøgelsen.

Grafisk tilrettelæggelse:

Peter Dyrvig Grafisk Design

Fotos:

Colourbox.com

Forslag til citation:

Kræftens Bekæmpelse 2019.

"Jeg betragter ikke mig selv som ryger,
selv om jeg jo er det"

Et indblik i rygestart og optrapning af rygning
blandt unge i starten af 20'erne.

Rapporten kan hentes i elektronisk form på:

www.cancer.dk/rapporter

Rapporten er udarbejdet med støtte fra Aktivitetspuljen,
Sundheds- og Ældreministeriets udlodningsmidler 2018.

Indhold

Sammenfatning	4
Introduktion og formål	7
Baggrund for rapporten	7
Formål	10
Metode	11
Rekruttering	11
Interview og spørgeguide	11
Deskriptiv tematisk analyse	12
Analyse	17
Livsverdenen spiller ind på rygevanerne	17
Identitet, selvopfattelse og rygning	17
Omskiftelighed, svære perioder og rygning	22
Frihed og øget selvbestemmelse influerer på rygevanerne	26
Social rygning og faciliterende rammer	28
Rygning og sundhed	34
Smag, udseende og pris har betydning	39
'Light'-cigaretter, klik-cigaretter og andre særlige kendetegn	39
Pakkens udseende	42
Discount- eller premiumcigaretter	44
Indsigter	46
Livsfasens karaktertræk influerer på rygevanerne	46
Omgivelserne påvirker de unges rygevaner	48
Anbefalinger	49
Kræftens Bekæmpelse anbefaler	49
Særligt for unge i 20'erne	50
Referencer	52
Appendiks 1	
Semistruktureret spørgeguide	55
Appendiks 2	
Rygestart og optrapning af rygning blandt interviewpersonerne	59

Sammenfatning

Baggrund

Unge i starten af 20'erne har i en årrække været overset i tobaksforebyggelsen, men tal fra 2017 viser, at 32 pct. af de 20-24-årige ryger dagligt eller lejlighedsvist. Det er velkendt at prisen på tobak, tobaksindustriens markedsføring og de normer, rammer og regler, som børn og unge møder i hverdagen, har stor betydning for deres rygevaner. Disse faktorer kan dog ikke alene forklare, hvorfor rygning er mere udbredt blandt unge i alderen 20-24 end blandt unge i slutningen af teenageårene.

Der er et stort forebyggelsespotentiale i at målrette tobaksforebyggende indsatser til unge i starten af 20'erne. For at kvalificere sådanne indsatser er der behov for mere viden om, hvorfor rygning er så udbredt blandt danske unge i denne aldersgruppe. Spørgsmålet er derfor, om der er nogle særlige forhold eller livsomstændigheder på spil for unge i starten af 20'erne, som øger risikoen for, at de begynder at ryge eller genoptager rygning.

Den amerikanske psykolog og forsker J.J. Arnett har i sin teori *Emerging Adulthood* peget på, at overgangen mellem teenageårene og det egentlige voksenliv er en livsfase præget af ustabilitet, frihed og identitetsdannelse. Han forudser, at disse kendetegn kan være årsag til, at 18-25-årige udviser en større risikoadfærd end både teenagere og aldersgrupper over 25 år. Spørgsmålet er, om denne teori også er dækkende for danske unge.

Formål

Formålet med denne rapport er at få et indblik i, hvorfor unge i starten af 20'erne begynder at ryge eller går fra at ryge lejlighedsvist til at ryge dagligt. Herunder hvilke tanker de gør sig om deres egen rygning, samt hvilke faktorer der er på spil i forhold til deres rygevaner og syn på rygning. Denne viden vil kunne kvalificere forebyggelsesindsatser rettet mod denne aldersgruppe.

Metode

Der blev foretaget 19 semistrukturerede interview med mænd og kvinder i alderen 20-26 år fra hele landet. Interviewene blev transskriberet og indgik herefter i en deskriptiv tematisk analyse for få et mere dybdegående kendskab til den rolle, som rygningen spiller for danske unge i starten af 20'erne. Analysen tog udgangspunkt i Arnetts teori om *Emerging Adulthood* samt vores forhåndsviden om de faktorer, der øger risikoen for rygning blandt børn og unge.

Resultater

Analysen viser, at rygningen for nogle unge bliver en måde at slå sig løs og udnytte den frihed og selvstændighed, som præger livet i starten af 20'erne. For andre unge bliver rygningen en måde at styrke egen identitet og image i en periode, hvor de føler sig usikre eksempelvis pga. mange muligheder og forventninger. Nogle unge bruger rygningen som en form for selvmedicinering for at håndtere svære perioder og holde negative tanker hen. Andre fortæller om hverdage og weekender, som flyder sammen i perioder, hvilket betyder, at der opstår mange lejligheder til hygge, fest, alkohol og rygning.

Oplevelser af, at tobakken er et samlingspunkt og et nemt redskab til at blive en del af et nyt fællesskab, for eksempel i forbindelse med studiestart, kan føre til rygestart og optrapning af rygning. Ligeledes er rygepauser på arbejdspladsen og uddannelsesstedet med til at fastholde de unge i deres rygevaner.

Distancering fra egen rygning er en faktor, som også er på spil blandt de unge. Langt de fleste af de unge opfatter rygningen som noget midlertidigt, og de opfatter ikke sig selv som værende afhængig, til dels fordi de ikke er opmærksomme på, at afhængighed kan have en social eller mental karakter.

De unges vurdering af egen rygning er i høj grad præget af et her-og-nu-perspektiv, hvor viden om rygningens skadelige konsekvenser overskygges af de sociale og mentale gevinster, som de oplever, når de ryger. De har svært ved at forholde sig til de langsigtede konsekvenser af rygning, og de benytter blandt andet forskellige argumenter relateret til egen og andres sundhed, som påskud for at blive ved med at ryge.

Unge i starten af 20'erne er ikke særlig bevidste om den markedsføring af tobak, som foregår via pakkens udseende, smag og pris, men det gør dem ikke mindre modtagelige. Flere af de unge fortæller eksempelvis, at de ryger light-cigaretter, selv om denne betegnelse har været forbudt i årevis, mens andre sammenligner deres foretrukne cigaretmærke med mode inden for tøj og sko.

Indsigter

Rygning blandt unge i 20'erne er ikke et bevidst og velovervejet valg. Der er mange forskellige årsager til, at de er startet med at ryge eller er gået fra at ryge lejlighedsvist til dagligt, og der er langt fra tale om en homogen gruppe, hvad dette angår.

Denne rapport viser, at selv om man er blevet myndig og flyttet hjemmefra, så er man stadig let påvirkelig i forhold til de normer, rammer og regler, som er gældende, hvor man færdes, uanset om det er på højskolen, den videregående uddannelse, arbejdspladsen eller i kultur- og nattelivet. Rapporten viser også, at der er større risiko for, at man som ung undervurderer risikoen ved at ryge, hvis farven på tobakspakken eller smagsstoffer i tobakken giver indtryk af en mild og mindre skadelig cigaret.

Rapporten viser endvidere, at livet i starten af 20'erne er præget af en række livsforhold, som øger risikoen for rygestart og optrapning af rygning, hvilket bekræfter Arnetts teori om *Emerging Adulthood*.

Anbefalinger

Rapportens indsigter støtter op om Kræftens Bekæmpelses overordnede anbefalinger i forhold til at forebygge rygning blandt børn og unge. Disse anbefalinger omhandler bl.a. en national handleplan mod tobak; markante prisstigninger på tobak; flere røgfri miljøer; indførelse af neutrale tobakspakker og tobak under disken. Hvis alle disse anbefalinger gennemføres, vil det i høj grad også være med til at forebygge rygning og støtte op om rygestop blandt unge i 20'erne.

Yderligere tiltag kan dog iværksættes for at fjerne rygning fra unges omgivelser, så den ikke er en naturlig del af deres hverdag. Det handler fortsat om at fjerne tobakken fra de steder, hvor unge færdes, og om at gøre tobakken mindre synlig, attraktiv og tilgængelig. Det kan for eksempel ske ved at gøre ungdomsboliger, kollegier, campusser, rusture, festivaller m.m. helt røgfri; forbyde internetsalg af tobak og gøre tobakken mindre tilgængelig så den ikke kan købes i ethvert supermarked, enhver kiosk, på festivaller, diskoteker m.m.; sikre at alle produkter med tobak og nikotin, der ikke er godkendt til lægemidler, bliver omfattet af tobakslovgivningen; styrke indsatsen, der kan hjælpe unge med at stoppe med at ryge.

Ud over disse tobaksforebyggende tiltag giver rapporten desuden indblik i, at en bedring af unges mentale helbred vil mindske deres risiko for brug af tobak. Forhåbentlig kan rapporten bidrage til arbejdet med at sikre bedre mental trivsel blandt unge, så de unge bedre bliver i stand til at håndtere den frihed, de krav, forventninger og udfordringer, der præger det begyndende voksenliv.



Introduktion og formål

BAGGRUND FOR RAPPORTEN

Rygning blandt 20-24-årige

Unge i starten af 20'erne har i en årrække været overset i tobaksforebyggelsen, men tal fra Den Nationale Sundhedsprofil 2017 viser, at 32 pct. af de 20-24-årige ryger dagligt eller lejlighedsvist, og at der er sket en stigning på 4 procentpoint siden 2013.

Ovennævnte undersøgelse viser også, at rygning er markant mere udbredt blandt de 20-24-årige (32 pct.) end blandt de 16-19-årige (24 pct.) (SIF, 2018). Det tyder således på, at rygestart ikke er forbeholdt teenageårene, men at nogle unge begynder at ryge i starten af 20'erne.

Traditionelt set bliver teenageårene betragtet som de år, hvor risikovillighed og risikoadfærd er mest udbredt. Derfor er mange af de indsatser, der skal forebygges, at børn og unge begynder at ryge, målrettet grundskoleelever og elever i gymnasiet eller på erhvervsskoler. Men de nye tal viser, at der også er et stort forebyggelsespotentiale i at målrette forebyggelsesindsatser til unge i starten af 20'erne. For at kvalificere forebyggelsesindsatser målrettet denne aldersgruppe er der dog behov for mere viden om, hvorfor rygning er så udbredt blandt danske unge i denne aldersgruppe.

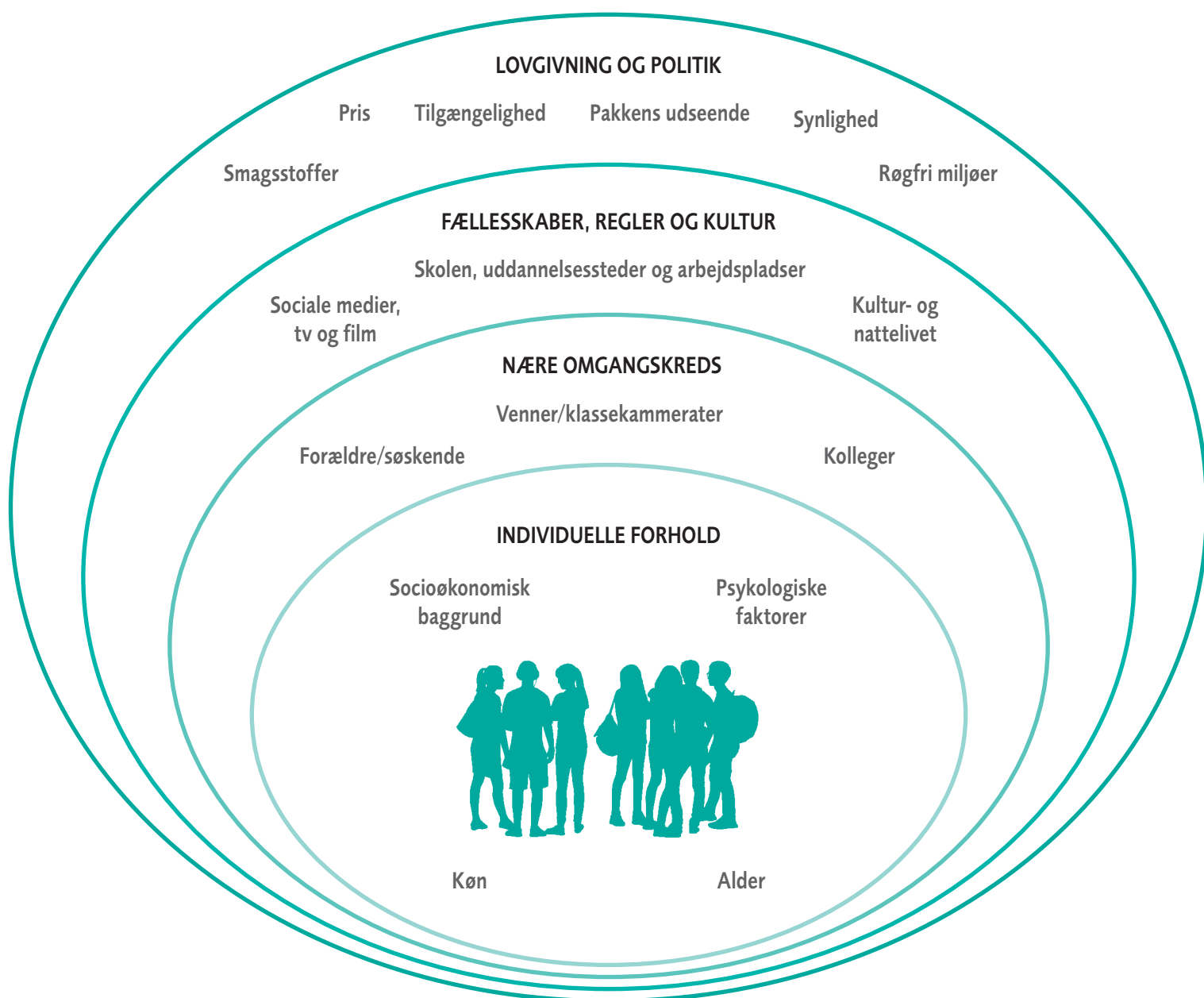
Faktorer med betydning for børn og unges rygning

Det er velkendt, at en lang række faktorer øger risikoen for, at børn og unge begynder at ryge (se figur 1 side 8). Som ung spejler man sig i de normer og den kultur, man møder i hverdagen, og dette gælder også for rygning. Hvis der eksempelvis er en rygekultur på skoler, uddannelsessteder og arbejdspladser, hvor læreren, chefen eller mange synlige askebægre lægger op til, at pauserne er rygepauser, så er der langt større risiko for, at unge begynder at ryge. På samme måde vil udbredt rygning i kultur- og nattelivet samt andre steder i det offentlige rum, hvor unge færdes, øge risikoen for rygning blandt børn og unge. Unge, hvis forældre, søskende eller nære venner ryger, har også en større risiko for selv at begynde at ryge. Derudover er rygning blandt rollemønstre og på tv og i film med til at normalisere rygning. Pris, synlighed og tilgængelighed har også en stor indflydelse på børn og unges rygevaner (Surgeon General, 2012).

Ligeledes har tobaksindustriens markedsføringsstrategier en stor betydning for rygestart blandt børn og unge. Tobaksreklamer har været forbudt i Danmark siden 2002, men det betyder blot, at markedsføringen af tobak foregår mere subtilt i dag. Tobaksindustrien designer eksempelvis pakkerne med farver og illustrationer, så de appellerer til speci-

fikke målgrupper såsom kvinder eller unge (Wakefield et al. 2002). Hvis man går ind i en kiosk i Danmark, vil man også mange steder se et lysende display i øjenhøjde bag kassen, som gør tobakken meget iøjnefaldende. I Danmark arbejder industrien desuden strategisk med at fremstå som en social og ansvarlig branche, der gerne vil hjælpe folk med at skifte til mindre skadelige produkter (Information, 2019; Altinget, 2019). Samtidig udvikler tobaksindustrien løbende nye tobaksprodukter såsom opvarmet tobak, snus og e-cigaretter, som kan appellere til børn og unge med deres design, teknologi og smag. I udlandet er der eksempler på, at tobaksindustrien er til stede på de sociale medier, hvor de bruger influencere til at promovere deres produkter (Reuters, 2019).

FIGUR 1
Faktorer med betydning for rygning blandt børn og unge



Med inspiration fra: Kalkhoran et al., 2018

Vi mangler dog stadig en forklaring på, hvorfor rygning er mere udbredt blandt unge i starten af 20'erne end blandt unge i slutningen af teenageårene. Spørgsmålet er derfor, om der er nogle særlige forhold eller livsomstændigheder, som er på spil i denne aldersgruppe, og som øger deres risiko for at begynde at ryge eller genoptage rygning.

Hverken teenager eller rigtig voksen

Den amerikanske psykolog og forsker J.J. Arnett har peget på, at den udbredte brug af stimulanser blandt unge i starten af 20'erne kan hænge sammen med, at overgangen mellem teenageårene og det egentlige voksenliv er blevet længere, og har udviklet sig til en livsfase præget af bl.a. ustabilitet, frihed og identitetsdannelse (Arnett, 2005) (Boks 1). Det forhold, at unge i denne aldersgruppe befinder sig i en særlig periode af deres liv, som gennem en årrække er blevet længere, underbygges også af danske tal;

BOKS 1

Teorien om Emerging Adulthood

I dag uddanner kvinder og mænd sig på lige fod, og flere får en lang uddannelse. Ægteskab og børn er derfor noget, der udskydes til senere i livet. I forlængelse af denne samfundsudvikling er der ifølge den amerikanske professor i psykologi, J.J. Arnett, opstået en selvstændig livsfase blandt 18-25-årige. Han kalder livsfasen *Emerging Adulthood* (Arnett, 2004).

Arnett pointerer, at livet for 18-25-årige er præget af, at man skal udforske sig selv og finde ud af, hvem man er. Processen indebærer, at en masse skal prøves af, og perioden er derfor præget af ustabilitet og omskiftelighed. Det er samtidig en alder med frigørelse fra forældrene og få forpligtigelser over for andre, om end det sociale bånd til jævnaldrende ofte forstærkes i denne periode. Derfor er det også en tid med begrænset social kontrol og meget selvfokusering. Andre kendetegn er, at perioden er præget af håb, store forventninger og frihed til at gøre, lige hvad man vil. Livet for en 18-25-årig indebærer derfor både spænding og mange muligheder, men det er også præget af meget usikkerhed og forvirring om de mange valg (Arnett, 2004).

Arnett har i forlængelse af teorien fremsat hypoteser om, at kendetegnene ved denne periode gør, at 18-25-årige udviser en større risikoadfærd end teenagere og aldersgrupper over 25 år. Han påpeger, at ustabilitet i sig selv kan føre til øget risikoadfærd, men at ustabilitet og forvirring om egen identitet også kan medføre bekymring og stress, som ligeledes øger risikoen for brug af stoffer, alkohol og tobak, som en form for selvmedicinering. Manglen på social kontrol og forpligtigelser kan også føre til øget risikoadfærd. Arnett forklarer det med, at unge i alderen 18-25 år oplever en frihed til at gøre ting, som de godt ved er uacceptable, når de bliver rigtig voksne, men som uformelt bliver tolereret blandt jævnaldrende i denne livsfase. Endelig kan de unges optimistiske tilgang til livet medføre, at de undervurderer deres egen risikoadfærd og betragter den som noget midlertidigt og derfor ubetydeligt (Arnett, 2005).

Uddannelsesniveaueet i Danmark er steget inden for det seneste årti. Ligeledes bliver vi gift og får børn senere i livet end for 20-30 år siden (Danmarks Statistik, 2019a, 2019b og 2019c).

FORMÅL

Der mangler et mere dybdegående kendskab til den rolle, som rygningen spiller for danske unge i starten af 20'erne. Hvad er deres egen forklaring på, at de ryger? Hvilke tanker gør de sig om deres rygevaner? Og hvilken betydning har det, at de er i en fase af livet, hvor de lige er flyttet hjemmefra, er startet på en videregående uddannelse, er ny på arbejdsmarkedet osv.?

Med denne undersøgelse håber vi at få svar på nogle af ovenstående spørgsmål for bedre at forstå rygevaner blandt unge i starten og midten af 20'erne og dermed kvalificere forebyggelsesindsatser rettet mod denne aldersgruppe.



Metode

Analysen i denne rapport er baseret på 19 kvalitative interviews med unge i starten af 20'erne. Det kvalitative interview er velegnet til at få et dybdegående og nuanceret indblik i de unges livsverden.

Interviewene er semistrukturerede og har en helhedsorienteret tilgang til de unges liv. Fokus er således ikke kun på rygning, men også på daglige rutiner, omgangskreds, livsændringer, fremtidsdrømme m.m. Denne tilgang gør det muligt at finde underliggende sammenhænge og faktorer, som spiller ind på de unges rygevaner.

For at få et så grundigt indblik i interviewpersonernes livsverden som muligt, foregik interviewene som udgangspunkt hjemme hos interviewpersonen, idet det bidrog til en styrket observation af interviewpersonens personlighed.

REKRUTTERING

Interviewpersonerne blev rekrutteret i perioden december 2018 til juni 2019. Det primære rekrutteringskrav var, at de skulle være begyndt at ryge efter de var fyldt 20 år, eller være gået fra at ryge lejlighedsvist til dagligt efter de fyldte 20 år. De skulle som udgangspunkt være i alderen 20-24 år og med ønske om en ligelig fordeling af mænd og kvinder. Idet der er tale om en aldersgruppe, der traditionelt er meget svær at rekruttere til brugerundersøgelser, og da mænd er mindre tilbøjelige til at deltage end kvinder, endte vi med at inkludere to 26-årige, samt flere kvinder (13) end mænd (6), samt en enkelt som startede med at ryge som 19-årig.

Interviewpersonerne kom fra hovedstadsområdet, Jylland og Fyn. Omkring halvdelen af interviewpersonerne var i gang med en universitetsuddannelse. De resterende interviewpersoner havde meget forskellig uddannelsesmæssig baggrund. Nogle var færdige med en mellemlang videregående uddannelse og i fast arbejde, andre var jobsøgende, en enkelt havde sabbatår osv. Den store spændvidde i interviewpersonernes baggrund er en styrke i forhold til at få dækket mange forskellige perspektiver på rygevanerne blandt unge i starten af 20'erne. Figur 2 viser en oversigt over interviewpersonerne, som alle har fået tildelt et fiktivt navn.

INTERVIEW OG SPØRGEGUIDE

Der blev i alt foretaget 19 interview. De varede mellem 40 og 103 minutter. Interviewene tog udgangspunkt i en semistruktureret spørgeguide, der blev udarbejdet og kvalifi-

ceret på baggrund af den eksisterende viden om faktorer med betydning for børn og unges rygevaner (se figur 1 side 8). Spørgeguiden blev også konstrueret med henblik på at indhente beskrivelser af interviewpersonernes livsverden ud fra et ønske om at gå mere i dybden med, hvem de er som personer, hvad der optager dem i deres hverdag, og hvad der betyder noget her og nu for lige præcis denne aldersgruppe (Kvale, 1997). Temaerne i spørgeguiden var således bygget op omkring de unges hverdagsliv, livsændringer, fremtidsdrømme, relationer, rygevaner, valg af cigaretter og sundhed. Spørgeguiden indeholdt desuden tre øvelser, som medvirkede til at skabe et mere nuanceret billede af interviewpersonerne (se Appendiks 1 side 55). Blandt andet blev de bedt om at beskrive sig selv med tre ord, som sagde noget om, hvem de var. Øvelserne gav indblik i interviewpersonens selvopfattelse og personlige værdier, hvilket bidrog som afsæt for yderligere samtale.

Alle interviewene blev lydoptaget og efterfølgende transskriberet.

DESKRIPTIV TEMATISK ANALYSE

Analysen tager delvist udgangspunkt i J.J. Arnetts teori om *Emerging Adulthood* (se boks 1 side 9) og delvist i vores forhåndsviden om de faktorer, der øger risikoen for rygning blandt børn og unge (se figur 1 side 8), og som er afspejlet i spørgeguidens opbygning. Analysen forholder sig dog også åbent og eksplorativt over for de perspektiver og temaer, som ellers kom frem i interviewene.

Indledningsvis blev interviewene læst igennem af hele analyseteamet. Herefter blev empirien i fællesskab sorteret i temaer, som efterfølgende blev inddelt i undertemaer. I analyseprocessen identificerede vi sammenhænge og mønstre, som gik på tværs af de temaer, som empirien blev sorteret i. Den deskriptive analyse er nogle steder suppleret med en forklarende analyse, hvor vi anviser mulige forklaringer på disse underliggende mønstre og sammenhænge samt faktabokse, der præsenterer eksisterende viden på området.

Citater og begreber i rapporten

I rapporten har vi valgt at medtage mange citater fra interviewpersonerne dels for at understøtte analysen og bevare nerven i interviewpersonernes synspunkter og oplevelser, dels for at gøre rapporten mere levende og interessant at læse.

Alle citater er præsenteret i anførelstegn og kursiv. Hvis der i et citat står [...], betyder det, at citatet er forkortet. For hvert citat er desuden noteret interviewpersonernes fiktive navne samt deres tildelte nummer (se figur 2 side 13-16).

I rapporten benytter vi begrebet selvmedicinering. Udtrykket benyttes, når interviewpersonerne giver udtryk for, at de bruger rygningen i et forsøg på at lindre eller dulme psykiske lidelser eller symptomer.

FIGUR 2
Interviewpersonerne



ASGER, 24 år (2)

Ansæt i virksomhed, tager aftenkurser.

Startede med at ryge som 24-årig efter en svær og ustabil periode. Havde aldrig røget før. Ryger dagligt og primært for at få ro på tankerne.

Bor alene i lejlighed.



AMALIE, 24 år (1)

Bachelorstuderende, universitet.

Startede med at ryge til fester, da hun gik på efterskole. Røg også lejlighedsvist i gymnasiet. Begyndte at ryge dagligt, da hun startede på højskole som 21-årig. Ryger stadig dagligt, primært i sociale sammenhænge, men også når hun er alene og for eksempel har brug for en pause.

Bor i lejlighed med sin kæreste.



CAMILLA, 24 år (3)

Bachelorstuderende, universitet.

Startede som 23-årig med at ryge i forbindelse med en svær og ustabil periode. Ryger dagligt, både for at få ro på tankerne, men også for at få pauser, eller hvis hun keder sig.

Bor i delejlighed.



CECILIE, 20 år (4)

Ved at afslutte gymnasial uddannelse.

Startede med at ryge til fester i 1.g. Begyndte at ryge dagligt i 3.g. som 20-årig, fordi hun ikke trivedes på sit studiejob og pga. eksamensperiode. Ryger dagligt både for at få ro på tankerne, men også i sociale sammenhænge, hvis hun er rastløs m.m.

Bor alene i ungdomsbolig.



DANIEL, 23 år (5)

Bachelorstuderende, universitet.

Startede som 19-20-årig under et sabbatår, hvor han arbejdede som tjener. Ryger lejlighedsvist og primært i sociale sammenhænge, men cigaretten bruges også som 'afslapning' efter en lang, hård arbejdsdag.

Bor i lejlighed med sin kæreste.



EMIL, 26 år (6)

Studerende på kort videregående uddannelse. Søger læreplads.

Røg kortvarigt, da han gik på HF. Startede igen, da han flyttede hjemmefra og fik nye venner, som røg meget, og hvor 'kutymen' var at gå på ryger-værtshus. Ryger lejlighedsvist og kun i sociale sammenhænge. Køber aldrig selv cigaretter.

Bor alene i lejlighed.



FREJA, 24 år (7)

Bachelorstuderende, universitet.

Har røget lidt i gymnasiet. Begyndte at ryge dagligt som 21-årig i forbindelse med rusperioden ved studiestart. Ryger ikke længere dagligt, men lejlighedsvist. Ryger mest i sociale sammenhænge, på barer, eller når hun trænger til en pause fra læsningen.

Bor alene i ungdomsbolig.



JULIE, 23 år (8)

Professionsbachelor.
Står over for jobstart.

Røg lejlighedsvist i gymnasiet. Begyndte at ryge dagligt som 19-20-årig efter at have mødt sin kæreste, som røg dagligt. Ryger primært i sociale sammenhænge, men også hvis hun trænger til en pause eller er stresset.

Bor i lejlighed med sin kæreste.



KATRINE, 20 år (9)

Bachelorstuderende, universitet.

Havde prøvet at ryge enkelte gange i gymnasiet. Blev festryger på universitet, men begyndte så også at ryge, når hun var alene og følte sig stresset. Forsøger at stoppe, har ikke røget i to måneder.

Bor i lejlighed med sin kæreste.



LAURA, 20 år (10)

Sabbatår efter gymnasial uddannelse.

Startede med at ryge som 19-årig i en social sammenhæng. Ryger lejlighedsvist og kun, når hun er sammen med venner, der ryger. Hun køber ikke selv cigaretter.

Bor til leje på et værelse



LINE, 24 år (11)

Ansæt i virksomhed. På barsel.

Startede med at ryge som 13-14-årig. Optrappede sin rygning i 20'erne pga. udbredt rygekultur på arbejdsplads og en fødselsdepression. Ryger dagligt – er blevet en vane.

Bor i lejlighed med sin kæreste og barn.



LOUISE, 24 år (12)

Studerende, professionshøjskole.

Begyndte at ryge til fester på efterskole. Røg også lejlighedsvis i gymnasiet. Begyndte at ryge fast som 21-årig på højskole. Stoppedes med at ryge efter højskolen, da hun flyttede hjem til forældrene. Startede igen, da hun flyttede hjemmefra i forbindelse med studiestart. Ryger dagligt – både i sociale sammenhænge, men også når hun har brug for pauser m.m.

Bor i delejlighed.



MAGNUS, 24 år (13)

Bachelorstuderende, universitet.

Startede med at ryge til fester i gymnasiet. Begyndte at ryge dagligt, som 21-årig, da han skulle være rusvejleder, fordi rygning var en fast del af fællesskabet med de andre rusvejledere. Ryger ugentligt, men ikke nødvendigvis hver dag. Ryger primært i sociale sammenhænge.

Bor i delejlighed.



MAJA, 24 år (14)

Kandidatstuderende, universitet.

Begyndte at ryge til fester i gymnasiet. Da hun flyttede hjemmefra som 19-20-årig, begyndte hun også at ryge, når hun var alene. Ryger fortsat kun lejlighedsvist, men både i sociale sammenhænge og som afslapning når hun er alene.

Bor på kollegie.



NICOLINE, 23 år (15)

Studerende, professionshøjskole.

Begyndte at ryge som 20-årig efter studiestart på professionshøjskole. Havde aldrig røget før. Har røget fast i en periode, men har nedtrappet, så hun kun ryger lejlighedsvist. Ryger primært, når hun er sammen med en særlig venindegruppe.

Bor i lejlighed med sin kæreste.



RASMUS, 26 år (16)

Professionsbachelor, jobsøgende.

Begyndte at ryge på HF i sociale sammenhænge. Som 18-20-årig begyndte han at ryge dagligt. Han optrappede antallet af daglige cigaretter, da han som 21-årig flyttede hjemmefra og sammen med en kæreste, der også røg. I dag ryger han dagligt, og både i sociale sammenhænge og hvis han har brug for at slappe af m.m.

Bor i delejlighed. Har en datter på 1 år med sin ekskæreste.



SIMONE, 24 år (17)

Bachelorstuderende, universitet.

Begyndte at festrøge i gymnasiet. Optrappede sin rygning, da hun flyttede hjemmefra som 19-20-årig. Ryger dagligt, både i sociale sammenhænge, i pauser på studiet m.m.

Bor i delejlighed.



SOFIE, 24 år (18)

Kandidatstuderende, universitet.

Startede med at ryge som 20-årig i forbindelse med studiestart og 'hængen ud' med studievenner på bodegaer. Har røget dagligt, men ryger nu lejlighedsvist og primært i sociale sammenhænge.

Bor alene i lejlighed.



TOBIAS, 23 år (19)

I arbejde/under uddannelse i forsvaret.

Startede med at ryge som ca. 22-årig på sin uddannelse/arbejde. Da et forhold gik i vasken, optrappede han sin rygning. Ryger dagligt og bruger primært rygningen for at få ro på tankerne.

Bor alene i lejlighed.

Analyse

LIVSVERDENEN SPILLER IND PÅ RYGEVANERNE

Det giver mening at betragte rygning og rygestart blandt unge i starten af 20'erne ud fra den livsfase, de befinder sig i. De karakteristika og værdier, som gør sig gældende for deres livsverden, kan give større forståelse for deres rygevaner og syn på rygning.

Identitet, selvopfattelse og rygning

Mange muligheder og valg

Alle interviewpersonerne er enten i gang med en uddannelse eller ny på arbejdsmarkedet. Der er mange muligheder og overvejelser i den sammenhæng: Hvad interesserer jeg mig for, og hvad er jeg god til? Har jeg valgt det rette studie, og kan jeg se en fremtid i det? Nogle af interviewpersonerne kommer ind på, at det kan være svært med de mange valg, når der er så talrige muligheder, og når det ligger én helt frit for at vælge, hvilken retning livet skal tage:



"Jeg ved ikke, hvad jeg vil. Jeg håber lidt på, at jeg læser et eller andet, og så finder jeg ud af noget, der interesserer mig på et tidspunkt. Jeg synes, at det er meget hårdt, at der er så mange valg. Det er meget hårdt at træffe en beslutning, fordi der er så mange ting, du kan vælge i mellem. Altså, man kan sige, at det var jo heller ikke fedt den gang, hvor forældrene bare besluttede, at du skal være læge, og så er det sådan. Men i det mindste havde man en retning, som man fra start vidste, at man skulle følge."

LAURA, 20 ÅR (10)

Gennem interviewene er det tydeligt, at de mange muligheder og valg, som de unge står over for, er med til at gøre dem klogere på sig selv med hensyn til egne værdier, interesser m.m. Men det er også tydeligt, at de unge står i en periode af livet, hvor de mødes med store krav og forventninger både fra dem selv og omverdenen, og at alle disse forhold kan skabe en usikkerhed og utryghed i forhold til egen identitet.

Når livets tag-selv-bord bliver en byrde

Nutidens samfund er kendetegnet af en individualiseret kultur præget af selvrealisering. Livet i dag er blevet et "tag-selv-bord" af muligheder og mindst lige så mange valg. Konsekvensen er en stor personlig frihed, men også at det enkelte menneske tynges af ansvaret for at træffe de rigtige valg. Sådan lyder en samfundsdiagnose fra sociologen Anthony Giddens (Giddens, 2010).

Rygning som identitetsskaber

Nogle af interviewpersonerne kommer ind på, at de bruger rygningen til at styrke deres image og selvbillede. Der tales om, at rygningen har givet dem en følelse af at være sej, og at rygningen signalerer rebelskhed, selvstændighed m.m.:



"Det gør noget godt for mit image [...] Det gør mig lidt sejere [...] Det ser bare sådan meget sejt ud."

CAMILLA, 24 ÅR (3)



"Rygning er sådan lidt, sådan rock'n'roll-agtigt. [...] Sådan lidt fandenivoldsk-agtigt. Ja, lidt rebelskhed måske... noget med selvstændighed og sådan noget, fordi alle siger, og alle ved i dag, at det ikke er sundt. Der er ikke nogen rationel grund til at ryge overhovedet, så derfor er det lidt sådan selvstændigt og 'fuck, hvad folk siger'-agtigt."

DANIEL, 23 ÅR (5)

I tråd med ovenstående udtalelser er der nogle af interviewpersonerne, der fortæller, at de bruger rygningen som et lille personligt oprør i den daglige socialisering eller i trods mod deres egen ansvarlighed:



"Folk kan være så ordentlige – på måtten – at nogle gange har jeg lidt lyst til at gå ud og ryge en cigaret, bare lidt i trods."

AMALIE, 24 ÅR (1)



"Cigaretten er den ene ting, jeg gør, som jeg ikke burde gøre i mit ellers meget sådan pligtopyldende og velorganiserede liv."

SOFIE, 24 ÅR (18)

Gennem interviewene kommer det også frem, at det ikke kun er selve rygningen men også valget af cigaretmærke, der kan have betydning for, hvilket selvbillede og image man ønsker at udstråle. Flere af interviewpersonerne giver således udtryk for, at de ikke ryger hvad som helst. Cigaretmærket er blevet en del af deres identitet og sammenlignes med mode inden for tøj og sko:



"Jeg har tit tænkt over, hvad det er, der gør, at jeg altid køber det samme. [...] På en eller anden måde ender man med at identificere sig med det mærke [...] Marlboro, på en eller anden måde passer de til mig."

AMALIE, 24 ÅR (1)



"Marlboro [kan jeg godt lide, red.], tror jeg. Lucky Strike kan jeg også godt lide. Prince kan jeg også godt lide. Det er sådan nogle mærker, man kender. Jeg vil sådan sammenligne det med ... sådan amerikanske mærker. Altså, ligesom at sammenligne med hvilke sneakers du godt kan lide. 'Jeg kan godt lide Nike, Reebok og Adidas-agtigt'."

MAJA, 24 ÅR (14)

FAKTA

Tobaksindustrien på de sociale medier

Historisk set har tobaksindustrien fremstillet rygere som unge, smukke, rebelske og indbegrebet af selvstændighed og frihed (Bero, 2003 og Amos & Haglund, 2000). Tobaksreklamer har været forbudt i Danmark siden 2002, og derfor er tobaksindustriens markedsføring løbende blevet mere subtil. I udlandet benytter tobaksindustrien influencere på de sociale medier til fortsat at knytte en særlig livsstil, mode og identitet til deres produkter (Kreitzberg et al. 2019).

Det kan være pinligt at ryge

I modsætning til gruppen af unge, som forbinder deres foretrukne cigaretmærke med noget positivt, som de kan identificere sig med, så er der andre, der tager skarp afstand til, at rygningen gør noget godt for deres identitet og image. Flere fortæller eksempelvis, at de – i hvert fald i nogle sammenhænge – er flove over, at de ryger, eller at de aldrig kunne finde på at ryge offentligt eller lade sig fotografere med en cigaret:



"Der er også mange af mine venner, der ikke ved, at jeg ryger sådan, når jeg er mig selv [alene, red.]. Jeg synes, at det er pinligt."

CECILIE, 20 ÅR (4)



"Jeg står heller ikke sådan offentligt og ryger. Der har jeg det sådan: Det gør jeg ikke! Jeg ryger ud af vinduet eller i en gård. Altså, jeg skal ikke ryge offentligt."

KATRINE, 20 ÅR (9)

Næsten alle interviewpersonerne fortæller også, at de holder rygningen skjult for deres forældre.



"Jeg føler nok lidt jeg vanærer mine forældre ved at ryge. De har altid sagt, at 'Du har fået kørekort af din bedstemor, fordi du ikke ryger, og det er heller ikke meningen, at du nogensinde skal ryge'. Det er egentlig super skræmmende, at man er begyndt at ryge og man ikke... og et eller andet sted kan man sige, kan du så ikke bare fortælle dem det, men det kan jeg ikke. Det skammer jeg mig alt for meget til."

JULIE, 23 ÅR (8)



Distancerer sig fra egen rygning

Mange af interviewpersonerne og særligt dem, der ikke ryger dagligt, distancerer sig fra egen rygning. Adskillige kommer med diffuse og modsatrettede svar på, hvor meget og hvor ofte de ryger, og om de overhovedet ryger. Det hænger til dels sammen med, at nogle simpelthen får deres cigaretter fra vennerne frem for at købe deres egne. Flere giver desuden direkte udtryk for, at de ikke betragter sig selv som *'rigtig ryger'*. Det, der er afgørende for, om man kan betegnes som ryger, handler ifølge flere af interviewpersonerne om, hvor meget man ryger, og hvor længe man har gjort det. Nogle taler om at være *'moderat ryger'* og forklarer, at hvis man ikke ryger så meget, så er man snarere ikkeryger end ryger. Definitionen af, hvornår man *'ikke ryger særlig meget'*, varierer fra person til person. Her er det Daniel, som beskriver sin egen tilgang til rygning. Daniel har på et tidligere tidspunkt i interviewet fortalt, at han er en hyppig festryger:



"Der er ikke så stor forskel på slet ikke at ryge og så ryge en lille bitte smule. Der er større forskel på at ryge rigtig meget og så ryge en lille bitte smule. Det er sådan min tilgang til det [...]. Det er derfor, jeg tænker, at det er fint at ryge en lille bitte smule."

DANIEL, 23 ÅR (5)

FAKTA

Lejlighedsvis rygning er også skadeligt

Selv om man ikke ryger dagligt, men lejlighedsvist, så er det stadig farligt at ryge. Forskning viser en højere dødelighed blandt personer, der ryger lejlighedsvist, sammenlignet med personer, der aldrig har røget (Inoue-Choi et al, 2019; Løchen et al, 2017).

Mange af interviewpersonerne pointerer, at de ikke er afhængige af at ryge. De ser tydeligvis ned på afhængighed, og det er måske også derfor, at der er en generel opfattelse af, at man først har et problem med rygning, hvis man er blevet fysisk afhængig af nikotinen:



"Altså, den dag jeg får den rigtige rygetrang: Nu kan jeg ikke klare mig selv, eller nu kan jeg ikke være et rart menneske, fordi jeg 'craver' en smøg, så er det den dag jeg ved, at jeg har et problem, og så skal jeg holde op!"

SIMONE, 24 ÅR (17)



"Det var meget vigtigt for mig ikke at blive afhængig, at det ikke skulle gå ud over noget, at jeg skulle kunne styre det, ik'? Det har jeg altid oplevet, at jeg har kunnet. Jeg har aldrig nogensinde følt mig afhængig – ikke det mindste. Jeg har følt, at jeg har haft lyst, men jeg har aldrig følt, at jeg har haft brug for det."

MAJA, 24 ÅR (14)

I forlængelse af snakken om afhængighed beskriver flere af interviewpersonerne, at de godt kan undvære rygning i en periode, for eksempel når de er på besøg hos deres familie eller er på ferie. Det opfatter de som et tydeligt bevis på, at de ikke er afhængige. De betragter det også som et tegn på, at de uden problemer kan stoppe helt, hvis de på et tidspunkt beslutter sig for det:



"Jeg er ikke nervøs for, at jeg ikke kunne stoppe, hvis jeg ville, for jeg har ikke den fysiske 'craving'. Jeg kan godt, hvis jeg for eksempel er hjemme ved mine forældre en tre-fire dage, så kan jeg godt lade være med at ryge de dage. Jeg kunne godt tænke mig det, fordi jeg synes, at det er hyggeligt, men jeg kan sagtens lade være i den situation."

AMALIE, 24 ÅR (1)

Ingen af interviewpersonerne lader til at være opmærksomme på, at afhængighed ikke nødvendigvis behøver at være en fysisk/biologisk afhængighed af nikotinen, men at den også kan have en social eller mental karakter. Det, der er kendetegnende ved social afhængighed, er, at man får lyst til at ryge, når man er sammen med andre, der ryger, mens mental afhængighed er kendetegnet ved, at man er blevet vant til at ryge i bestemte situationer eller for at opnå bestemte følelser. Julie kommer her ubevidst ind på den sociale og mentale afhængighed:



"Selvom jeg ryger til daglig, når jeg er alene hjemme – som jeg er sådan en dag som i dag, hvor jeg egentlig ikke skal noget – så ryger jeg ikke nødvendigvis, før min kæreste kommer hjem. Jeg vil ikke sige, at jeg som sådan er afhængig af nikotinen, som jeg ved min kæreste er. Et eller andet sted, hvis jeg ville, så kunne jeg godt stoppe i morgen, men jeg gør det ikke. Den tanke har jeg egentlig haft i et halvt til et helt år. 'Jamen Julie, du er jo ikke afhængig af nikotinen, det er bare, fordi det er hyggeligt, for eksempel når jeg er på arbejde'."

JULIE, 23 ÅR (8)

Også Sofie kommer ubevidst ind på den sociale og mentale afhængighed. På et tidspunkt i interviewet fortæller hun, at hun kun ryger, når hun er sammen med andre, og at cigaretten er en del af hyggen og det sociale. Lidt senere i interviewet udtaler hun:



"Jeg har været ret træt af, at jeg ikke bare kan finde ud af at lade være. Altså, når nu jeg ikke er afhængig af cigaretter, for det oplever jeg virkelig ikke, at jeg er. Hvorfor kan jeg så ikke bare lade være?"

SOFIE, 24 ÅR (18)

OPSUMMERING

- De unge er i en periode af deres liv med mange muligheder, valg, krav og forventninger. Disse forhold kan skabe en usikkerhed og utryghed i forhold til egen identitet.
- For nogle unge er rygningen en måde at styrke deres egen identitet og image. Andre betragter rygningen som noget tabuiseret.
- Mange distancerer sig fra egen rygning, for eksempel ved at de ikke opfatter sig selv som 'rigtig ryger', hvis de kun ryger lejlighedsvist.
- Der er en manglende viden om, at afhængighed også kan have en mental eller social karakter.

Omskiftelighed, svære perioder og rygning

En tilværelse præget af mange skift og livsændringer

Interviewene vidner om en livsfase præget af stor omskiftelighed. De unge står midt i en fase af deres liv, hvor de oplever store skift i både studie, jobs, social omgangskreds og parforhold. Det er også en periode med store forventninger, og det er ikke altid, at forventningerne lever op til virkeligheden:



"For et år siden, der var jeg lige flyttet ind i min lejlighed i [navn på by, red.] sammen med min kæreste. Jeg troede, jeg skulle arbejde der i lang tid, og at vi skulle være sammen i lang tid. Så tog det ene det andet, og vi gik fra hinanden. Jeg skiftede job og fik en ny kæreste, og så flyttede jeg til [navn på anden by, red.] på grund af, at jeg fik en ny kæreste der. Så fik jeg ny lejlighed, nyt job og ny kæreste og så valgte hun så også ... Det kørte ikke mellem os, så hun valgte at sige fra."

TOBIAS, 23 ÅR (19)



"Altså, min kæreste flyttede herind for 2 uger siden [...] Jeg synes, at det er lidt sværere det med at bo sammen, end jeg lige troede. [...] Vi skal lige finde ud af, hvordan man lige gør det."

AMALIE, 24 ÅR (1)

De mange skift og ændringer er ikke altid lette at håndtere, og for nogle af interviewpersonerne har det den konsekvens, at de har det svært i en kortere eller længere periode:



"Det her er en studiebolig, så jeg kan ikke bo her meget længere [bliver snart student, red.]. Så jeg skal finde ud af noget andet, som nok er lidt dyrere. Så jeg skal lige have det hele til at hænge sammen. Det stresser jeg lidt over. Jeg har svært ved at sove om natten."

CECILIE, 20 ÅR (4)



"Jeg synes faktisk også, at da jeg flyttede herop [ny by ifm. studiestart, red.] var det ret stort. For sådan, jeg kendte slet ikke nogen heroppe ... Jeg havde heller ikke lyst til at flytte herop. Det synes jeg bare, jeg blev nødt til. [...] I et par måneder havde jeg det ret skidt, faktisk!"

FREJA, 24 ÅR (7)

De svære perioder, som kan være affødt af ustabiliteten og omskifteligheden, bliver for nogle unge en udløsende faktor i forhold til rygningen, uanset om det drejer sig om decideret rygestart eller optrapning af eksisterende rygning. Nogle er selv meget bevidste om livsændringer, som de har haft svært ved at håndtere rent mentalt, og som har haft den konsekvens, at de gik fra at ryge lejlighedsvist til at ryge mere fast:



"På det tidspunkt, hvor jeg røg alene, havde det meget at gøre med mit humør. Det var en periode, hvor jeg ikke var vildt glad, og hvor der skete mange sådanne omvæltninger. Så det var egentlig nok lidt en eller anden form for 'escape'"

SOFIE, 24 ÅR (18)



"Jeg startede med at være festryger – det er der nok mange, der gør. Så har jeg så røget fast siden sommer sidste år, hvor det lige var kørt lidt af sporet for mig."

TOBIAS, 23 ÅR (19)



"Her på det seneste, der er jeg begyndt at ryge en lille smule mere, fordi jeg tror måske ... Jeg ved det ikke ... Det med, at jeg har det dårligt på min arbejdsplads, har måske gjort, at jeg lige skal have en rus i hovedet, inden jeg går derind, og måske også bagefter."

CECILIE, 20 ÅR (4)

Nikotinens afslappende effekt

De interviewpersoner, som har optrappet rygningen i forbindelse med en svær periode, beskriver alle, at de benytter rygningen som et redskab til at *'undgå negative tanker'*, *'få tankemylderet væk'*, *'få afslapning og ro i hovedet'* eller som et redskab til at opnå *'en form for escape'*:



"Det giver mig sådan en følelse af at være fuldstændig afslappet og være sådan lidt omtumlet [...] Også sådan helt fysisk, at kroppen bare slapper helt af. Man kan ikke mærke alle ens anspændelser, så kommer det hele til at virke meget mere overskuelig. [...] Det hele virker lige pludselig ikke så vigtigt. Det hele virker meget sådan: 'Nå ja, vi når det, vi når. Vi tager det, som det kommer'."

EMIL, 26 ÅR (6)



"Man kan gå og være træt og ked af det og fuldstændig ugidelig, og så bliver det den der med nikotin. Så er det hele okay. Man er lige... Der går lidt tid, før det går amok igen. Jeg føler mig afslappet. Jeg føler en ro i kroppen. Det er noget forbandet lort, det er det! Jeg ville også ønske, at jeg kunne stoppe, men jeg ved ikke, hvordan jeg skal få slukket det, når jeg kan mærke, at det er ved at køre af sporet for mig."

TOBIAS, 23 ÅR (19)

Mange af informanterne er således opmærksomme på nikotinen afslappende effekt, og nogle forklarer uddybende, at de har forsøgt sig med alternative metoder, men at det ikke gav den samme virkning, eller at de alternativer, de kan komme i tanke om, er værre end rygning:



"Alternativet er ... jeg ved ikke hvad. Så tænker jeg egentlig, at så er det et sundt alternativ at ryge, i stedet for at man sidder og tager piller eller sådan noget der."

TOBIAS, 23 ÅR (19)



"Da jeg boede derhjemme, plejede jeg at afstresse ved at køre i bil. Jeg har ikke bil herovre, så det blev rygning, jeg så gjorde. [...] Til de første eksaminer tænkte jeg: 'Jeg har været til det meste af undervisningen og har lavet de fleste afleveringer, og så gik jeg op og fik 4. Det var virkelig, wåw! Jeg har aldrig fået 4 før! [...] Det kom derefter, at jeg ligesom manglende en eller anden måde at slappe af på. [...] Jeg prøvede at tage snus først, men puha, det fik jeg ondt i hovedet af. [...] Mange af mine venner spiser is eller sådan noget, men det har aldrig rigtig givet mig noget..."

KATRINE, 20 ÅR (9)

FAKTA

Nikotin skaber ubalance i hjernen

Nikotin ligner et signalstof, som findes naturligt i hjernen, og som stimulerer hjernens belønningscenter, så man føler velbehag, nydelse og ro. Når man ryger, transporteres nikotinen fra lungerne over i blodet og herfra videre op til hjernen. Når man starter med at ryge vil man opleve et kick pga. nikotinen, men med tiden udvikler mange en tolerance over for nikotinen. Der er skabt en kemisk ubalance i hjernen, og man har brug for mere og mere nikotin for at opnå et normalt niveau af velvære. Rygningen giver ikke længere et kick, men kan opleves som en nødvendighed for eksempelvis at kunne finde ro. Man er blevet fysisk afhængig af nikotinen (Surgeon General, 2010).

For nogen bliver rygningen ikke kun en metode til afslapning, men den får også en selvmedicinerende funktion. Her er det en af de mandlige interviewpersoner, som selv er bevidst om, at han bruger rygningen som en slags selvmedicinering. Han forklarer, at en ustabil periode med mange psykiske belastninger førte til rygestart. Indledningsvist kommer han ind på, at han flyttede sammen med en kæreste, som viste sig at have en alvorlig psykisk sygdom. Han fortæller: *"Jeg turde ikke tage på arbejde, jeg turde ikke forlade hende eller noget. Hun var sygemeldt der, så hun var bare derhjemme. Hun ringede til mig i min arbejdstid i pauserne og græd helt vildt og sagde, at hun havde lyst til at dø og alt muligt [...] Så startede jeg til psykolog, og så fandt vi ud af, at jeg har fået en begyndende posttraumatisk stress."* Han fortæller videre, at forældrene i samme periode blev ramt af sygdom og en ulykke og slutter af med at sige: *"Så der blev det for meget næsten, og det er faktisk derfor, at jeg begyndte at ryge. [...] Jeg havde aldrig nogensinde røget, men så gik jeg til at gøre det dagligt, og nogle gange røg jeg en pakke om dagen."*

Enkelte af interviewpersonerne kommer ind på, at rygningen har spillet en rolle i ønsket om at skade eller straffe sig selv. Her er det en af de kvindelige interviewpersoner, som sætter ord på, hvordan rygningen for hendes vedkommende mest af alt handlede om at gøre noget dårligt for sig selv. Forinden har hun fortalt, at hun begyndte at ryge i en fase af sit liv, hvor hun både droppede ud af sit studie og fik stillet en diagnose på en personlighedsforstyrrelse. En periode, som hun selv beskriver således: *"Jeg var ret frustreret over mit liv på det tidspunkt [...] Det [rygningen, red.] handlede mest om at gøre noget dårligt for mig selv [...] Ligesom folk, der sådan selvskader, så var jeg bare klar over, at rygning er skidt."*

Hendes rygning blev i den omtalte periode et redskab til at håndtere den svære situation, om end hun også fortæller, at efter ca. ½ år havde rygningen ikke længere den samme effekt, men så var det blevet en vane.

OPSUMMERING

- Svære perioder er en faktor, der kan udløse rygestart eller optrapning af rygning blandt unge i 20'erne.
- Rygningen opfattes af nogle som et redskab til holde negative tanker hen og kan have karakter af at være decideret selvmedicinering.
- Nogle anvender rygningen for at skade/straffe sig selv.

Frihed og øget selvbestemmelse influerer på rygevanerne

Mere frihed, mindre kontrol og struktur

Frihed til at gøre, hvad man vil, er et underliggende tema i alle interviewene. Interviewpersonerne oplever en øget frihed og selvbestemmelse ved at være flyttet hjemmefra. Der er ikke længere forældre eller andre i nærheden til at holde øje med dem og sige til dem, hvad de må og ikke må. Samtidig er de i en livsfase, hvor de færreste har forpligtelser i forhold til børn, hus, fast arbejde m.m. Friheden og selvbestemmelsen bliver styrket ved, at de i mange sammenhænge kun har sig selv at stå til regnskab for.

Flere af interviewpersonerne kommer ind på, at den øgede frihed og selvbestemmelse i kombination med den mindre sociale kontrol er faktorer, der førte til en optrapning af deres rygning:



"Det var der, jeg gik fra fire [cigaretter, red.] til ti, til en hel pakke. [...] Så er der ingen mor, far eller bror, der siger, at du lugter 'haha'. Der er ikke den der negative respons, man får ... eller ens mor, der kan kigge gennem ruden imens og ryste på hovedet."

RASMUS, 26 ÅR (16)



"Da jeg ramte et sted mellem 19- og 20-årigt, så var der ligesom en idé om, at 'Whatever, hvem er det jeg ikke ryger for?' Og ja, så da jeg ligesom flyttede hjemmefra. En ting var, at så var der bare frit slag, men også, hvis det er den her, jeg gerne vil være lige nu, hende der ryger, så er jeg det, og det er fint."

SIMONE, 24 ÅR (17)

For nogle kommer friheden og selvbestemmelsen til udtryk ved, at der bliver mindre struktur på dagene. Hverdag og weekend flyder sammen i perioder, hvilket indebærer, at der opstår mange anledninger til hygge og fest:



"Der er ikke rigtig det der skel mellem hverdag og weekend for mig længere... [...]. Der er lige så stor chance for, at vi bliver fulde en onsdag som en lørdag."

CAMILLA, 24 ÅR (3)



"Altså, min hverdag har generelt været ret fleksibel, så nogle gange har man da også festet lidt i hverdagen."

DANIEL, 23 ÅR (5)

Både Camilla og Daniel har på andre tidspunkter i interviewene fortalt, at rygning og alkohol hænger tæt sammen for dem. Mange af de andre interviewpersoner er inde på noget af det samme, og konsekvensen bliver, at når hverdagen byder på flere anledninger til fest og hygge, så opstår der tilsvarende flere anledninger til at ryge:



"Hvis der er lidt alkohol involveret, så bliver jeg også mere rygetrængende. Så hvis jeg ved, at jeg skal til en eller anden fest, så køber jeg en pakke cigaretter."

DANIEL, 23 ÅR (5)



Den forstærkede selvbestemmelse uden indblanding fra andre kan også give sig udslag i en mere fri tilgang til hvornår på dagen, det er acceptabelt at ryge, og en friere tilgang til egen rygning kan være en risikofaktor i forhold til optrapning af rygningen. Her er det Sofie, som fortæller om sin egen tilgang til rygning:



"Når der ligesom er et frirum fra hverdagen, så føles det som om, at så må man alt. Så må man spise chokolade til morgenmad eller starte dagen med at ryge en smøg. Der er ikke nogen regler for, hvad jeg må."

SOFIE, 24 ÅR (18)

Mere selvfokusering

Kombinationen af stor frihed, få forpligtigelser i forhold til andre samt fokus på egen identitet gør det også til en periode præget af meget selvfokusering og store forventninger:



Jeg prøver sådan at finde ud af, hvad der er vigtigt, og hvad jeg har det godt med. Hvordan jeg godt kunne tænke mig at leve. [...] Jeg tænker, at jeg kan hvad jeg vil, og jeg har store tanker om, hvad jeg vil."

MAJA, 24 ÅR (14)

Enkelte af interviewpersonerne bruger denne selvfokusering som en forklaring på, hvorfor de ryger lige nu og i denne fase af deres liv:



"Det [rygning, red.] er noget, jeg gør nu, fordi jeg er egoistisk og i mine 20'ere"

SIMONE, 24 ÅR (17)

I forlængelse af snakken om at være ung, fri og træffe beslutninger på helt egen hånd kommer mange af interviewpersonerne ind på, at de lige nu er i en periode af deres liv, som ikke varer ved. Flere kommer direkte ind på, at de lige nu er i en overgangsfase mellem teenageårene og det egentlige voksenliv, og at de ikke kan forestille sig, at de bliver ved med at ryge:



"Jeg har ikke planer om, at jeg skal ryge, når jeg bliver ægte voksen. Jeg har ligesom sat en plan. Enten så stopper jeg, når jeg bliver 30, eller også stopper jeg, når jeg får børn."

AMALIE, 24 ÅR (1)



"Jeg er også ret bevidst om, at det at ryge er noget, der hører mine unge år til – den dag man får nogle unger, så kan man ikke sidde og ryge dem op i ansigtet."

SIMONE 24 ÅR (17)

Størstedelen af interviewpersonerne betragter altså rygningen som en midlertidig ting, og de skubber beslutningen om at stoppe foran sig.

OPSUMMERING

- Friheden ved at flytte hjemmefra og kun have sig selv at stå til regnskab over for er en faktor, der kan føre til rygestart og optrapning af rygning.
- Som ung studerende kan hverdag og weekend flyde sammen i perioder. Det betyder, at der opstår mange lejligheder til hygge, fest, alkohol og rygning.
- Mange betragter rygningen som noget midlertidigt. De har planer om at stoppe enten inden de fylder 30 år eller får børn.

Social rygning og faciliterende rammer

Socialt samvær prioriteres højt

Fælles for mange af interviewpersonerne er, at det sociale liv spiller en stor rolle i deres hverdag. Mange fortæller, at de ses med venner og veninder flere gange om ugen for at lave mad sammen, gå ture sammen, have 'altan-hygge', se film, tage på café, på bodega eller i byen. Adskillige giver direkte udtryk for, at de ikke bryder sig om at være alene:



"Jeg hader at have en dag alene. Det prøver jeg virkelig at undgå, og det har jeg virkelig næsten aldrig."

SOFIE, 24 ÅR (18)

Prioriteringen af det sociale samvær kommer også til udtryk i en af de øvelser, som indgik i interviewet. Øvelsen gik ud på, at interviewpersonerne skulle beskrive sig selv med tre ord. Som det ses i figur 3, er der en rød tråd mellem interviewpersonernes selvbeskrivelser og prioriteringen af det sociale liv, idet mange fremhævede forskellige kompetencer, som må anses for at udgøre en styrke i sociale sammenhænge; 'udadvendt', 'social', 'afslappet', 'sød', 'sjov' og 'god ven'.

FIGUR 3

Interviewpersonernes selvbeskrivelser



Figuren viser alle de ord, som interviewpersonerne nævnte under øvelsen. Jo større ordet er gengivet, jo flere interviewpersoner nævnte ordet.

Ryging og fællesskab

For mange af interviewpersonerne hænger fællesskabet og det sociale element uløseligt sammen med ryging. Langt størstedelen af de interviewede startede således med at ryge på en efterskole, i gymnasiet, på højskole eller lignende (se Appendix 2 side 59). Når interviewpersonerne blev spurgt, hvad der førte til, at de optrappede deres ryging eller begyndte at ryge (igen), da de kom op i 20'erne, er det tydeligt, at det fællesskab, som kan opstå, når man ryger sammen med andre, fortsat er en udløsende faktor i forhold til deres egen ryging. Flere fortæller for eksempel, at de begyndte at ryge mere, da de flyttede sammen med en veninde eller kæreste, som også røg. Her er det Nicoline, der kommer ind på, at ryging blev en central del af det nære fællesskab med en veninde, da de flyttede sammen:



"Vi gjorde stort set alt sammen på det tidspunkt – om det var at køre til og fra skole eller læse. Vi havde de samme fag, vi havde samme ting, og på det her tidspunkt, der var vi begge to singler, så vi... om det var at gå i byen, eller hvad end det lige var, så foregik det som udgangspunkt sammen, og der blev det at ryge bare en helt central del af det."

NICOLINE, 23 ÅR (15)

I nogle tilfælde er interviewpersonernes ryging ligefrem betinget af det sociale samvær, eftersom de udelukkende ryger i samvær med andre, eller ryger mere, når de er sammen med andre rygere:



"Det er meget sådan, at hvis den ene tager en cigaret op, så tager den anden også en cigaret op. Hvis der ikke er nogen, der tager en cigaret op, så undværer vi, indtil der er én, der tager en op."

MAGNUS, 24 ÅR (13)

Adgangsbillet til fællesskabet

I og med at flere af interviewpersonerne er flyttet til en anden by i forbindelse med uddannelse eller arbejde, er der flere, der nævner, at deres sociale omgangskreds er ændret i løbet af de seneste par år. Nogle fortæller i den forbindelse om deres erfaringer med at etablere en ny vennekreds, og flere giver udtryk for, at det kan være svært:



"På et tidspunkt [efter studiestart, red.] kunne jeg også bare mærke: 'Jeg bliver nødt til at vælge nogle, der skal være mine venner. Det er for mærkeligt det andet.' [...] Det er noget mærkeligt noget at få nye venner som voksen, synes jeg. Det havde jeg ikke prøvet før – udover at jeg var på højskole i mit sabbatår, og den var meget lille."

FREJA, 24 ÅR (7)

I denne sammenhæng er det interessant, at mange af interviewpersonerne betragter rygning som et effektivt redskab til at komme i snak med andre mennesker og på den måde hurtigere blive en del af en gruppe i forbindelse med studiestart eller i en anden social sammenhæng. Nicoline (15) fortæller således, at hun begyndte at ryge, da hun startede på sin videregående uddannelse, ud fra et ønske om nemmere at komme i snak med de andre. Hun siger: *"Det gav mig fællesskab, og så gav det mig noget at snakke om"*, og lidt senere i interviewet: *"Det var noget, vi var sammen om. Man var i den gruppe, socialt accepteret, når man røg."*

Emil fortæller tilsvarende, at han startede med at ryge lejlighedsvist, da han begyndte at færdes i et miljø, hvor man ofte mødtes på rygerværtshuse. Ligesom med Nicoline handlede det også om at være en del af fællesskabet. Til forskel fra Nicoline var det i hans tilfælde behovet for ikke at skille sig ud, der triggede rygningen:



"Når alle andre sidder og ryger, og man er den eneste, der ikke ryger, kan det være fristende at tage en halv smøg, fordi så skiller man sig ikke ud. [...] Altså, det miljø jeg er i i dag, og det miljø jeg kom ind i, da jeg flyttede eller sådan, efter at jeg blev student, der havde jeg ikke lyst til at skille mig ud [...]. Det er nok i virkeligheden meget af det samme, der også gjorde sig gældende på gymnasiet, at jeg rigtig gerne ville gøre mig til en del af gruppen og rigtig gerne høre til en gruppe. Nogle gange kan det godt bare føles som om, at det at ryge, det er bare det vi gør i den her gruppe. [...] Altså, så ryger man åbenbart og så er det bare sådan, det er."

EMIL, 26 ÅR (6)



Rygekultur og -traditioner

At tobakken kan blive brugt som en adgangsbillet til fællesskabet forstærkes yderligere af de rammer, den kultur og de normer, som eksisterer på de uddannelsessteder, hvor unge færdes. Nogle fortæller eksempelvis om en udbredt rygekultur på højskoler:



"Jeg blev nok først rigtig fast ryger, da jeg startede på højskolen. [...] Mellem hver frokost og hver time eller sådan noget, så gik folk altid ud og røg."

LOUISE, 24 ÅR (12)



"Da jeg kom på højskole, da var jeg 21, så begyndte jeg at ryge mere sådan hver dag [...]. Det passede godt ind i det liv, man lige havde det halve år, og så hang det bare ved bagefter."

AMALIE, 24 ÅR (1)

Men også i forbindelse med studiestart på videregående uddannelser såsom universiteter er der tilsyneladende en kultur og nogle traditioner, som er med til at normalisere rygning blandt unge. Flere af interviewpersonerne beretter således, at studiestart, herunder rusperioden, med dens mange fester og en udbredt alkoholkultur var en væsentlig faktor for, at de optrappede deres rygning:



"Jeg var til rusperiode. Den er lang [...] Vi har sådan en måned, hvor der altså bare er fest flere gange om ugen [...] Så havde jeg bare røget i byen og havde tit samme jakke på, og så havde jeg cigaretter. Og så var jeg nede i pausen med de andre og nårh ja, så havde jeg lige cigaretter og kunne tage én ... [...] Ja, så blev det lidt en ting egentlig. Så var jeg sådan ... Ja, mere fast ryger."

FREJA, 24 ÅR (7)



"Da jeg startede på universitet, der var det ligesom en ting, vi lavede sammen at gå på Nørrebro-bodegaer og drikke en masse øl og ryge en masse cigaretter [...] Det var også derfor, at jeg overhovedet begyndte at ryge. [...] Altså, jeg havde da prøvet at ryge en cigaret før, men jeg havde aldrig prøvet at købe en pakke cigaretter. Det var helt klart noget, der kom, efter at jeg startede på universitet"

SOFIE, 24 ÅR (18)

Den kultur og de traditioner, som eksisterer i forbindelse med studiestart på de forskellige uddannelsessteder, påvirker ikke kun de nye studerendes rygevaner. Også ældre studerende, som skal være rusvejledere, kan blive fanget i et rygemønster, som de ikke havde planlagt, og som de i udgangspunktet ikke finder særlig ønskværdigt. Her er det Magnus, der fortæller, at han først blev fast ryger i forlængelse af en periode som rusvejleder:



"Så er man ude på RUC en hel måned, hvor man bor der. Og så festede vi, og så røg man nogle cigaretter, og så stod man op om morgenen, og selv om man ikke drak, så røg man en cigaret med alligevel [...]. Før det havde jeg været sådan, at 'jeg skal i hvert fald ikke ryge, når jeg er ædru. Det gør jeg bare ikke. Det bliver for dyrt, det er ulækkert, det gider jeg bare ikke det pjat'. Så efter den måned, hvor man havde røget hver dag i en måned, begyndte jeg at acceptere, at det var fint nok, og så har jeg bare gjort det siden."

MAGNUS, 24 ÅR (13)

Pausekulturen og de fysiske rammer

Pausekulturen på uddannelsessteder er en faktor, som ligeledes spiller en rolle for de unges rygevaner. Hvis pauserne på uddannelsesstedet i høj grad er præget af rygning, er der en større risiko for, at de unge begynder at ryge eller optrapper eksisterende rygning:



"Jeg hang rigtig meget ud med folk, der alle sammen røg [...] Og så blev det noget man gør [...] Så gik jeg jo også med, og så røg jeg også nogle gange en cigaret i de rygepauser."

SOFIE, 24 ÅR (18)



"Så snart jeg kommer på RUC, hvis der er nogle af de andre, der er der, så tænder man en cigaret, så snart man kommer ud af toget, og så går man med en cigaret hele vejen ned til undervisningen. Så ryger man en cigaret i pausen, så ryger man en cigaret i næste pause, og så ryger man en cigaret på vej op til toget igen, og så ryger der fire cigaretter på en dag, bare fordi man har været på RUC. Det gjorde jeg ikke før."

MAGNUS, 24 ÅR (13)

Også på arbejdspladsen – uanset om det er et studiejob eller fuldtidsarbejde – er pausekulturen af stor betydning for interviewpersonernes rygning. Asger på 24 (2) fortæller, at han i forbindelse med en svær og ustabil periode havde brug for hjælp til få en pause fra de negative tanker. Det blev rygningen, han kastede sig over, og han begrundede det selv med, at det var det nemmeste valg: *"fordi på mit arbejde, der ryger alle, næsten. Jeg er altid sammen med nogle, der gør det, og så prøvede jeg det, og så blev jeg bare ved."*

Interviewene giver også indblik i, at der på nogle arbejdspladser er en kultur og norm om, at pauserne er mere legitime at holde, hvis man har en begrundelse om, at man skal ud at ryge:



"Når man er ryger, så har man lov til hver anden time at gå ud og ryge. Det har man ikke, når man er ikkeryger... Eller jo det har man, men det har man ikke alligevel. For en ikkeryger er det mærkeligt at gå ud og sige, 'Jeg tager lige fem minutter'. For en ryger så: 'Jeg går lige ud og ryger en cigaret. Jeg er tilbage om fem'."

JULIE, 23 ÅR (8)



"På den arbejdsplads, jeg var på, der havde man pause en gang i timen, og så var man nede og ryge. Og det var bare noget, man gjorde. [...] Jeg tror også, at det er derfor, at jeg på et eller andet plan er blevet mere afhængig."

LINE, 24 ÅR (11)

Flere faktorer er i spil, når det handler om pausekulturen på arbejdspladsen og uddannelsesstedet. Det kan både handle om ledelsens ageren og gøren, men også de fysiske rammer og regler. Hvis ledelsen eksempelvis går med ud for at ryge i pauserne, kan det skabe en norm om, at rygning er en del af arbejdskulturen og omgangstonen. Eller hvis der er synlige askebægre over det hele, og det er tilladt at ryge overalt udendørs, så er det med til at understøtte en norm om at 'Her er rygning normalen' og 'Bare ryg løs':



"Det var faktisk et andet sted, som jeg associerede med at ryge. Det var, når jeg var på arbejde. Der var nemlig mange rygere også. [...] Det var sådan lidt mere tilladt at gå ud og tage ti minutter på rampen ude bagved og ryge, end når man... Altså tage ti minutter som ryger, for så havde man ligesom en undskyldning til det, og specielt fordi vi havde en chef på det tidspunkt, der også røg. Så var det sådan noget, man gjorde i fællesskab."

NICOLINE, 23 ÅR (15)



"På kasernen, der skal du sjældent gå meget mere end 25 meter, før der er et askebæger. Der er fucking mange folk i forsvaret, der ryger."

TOBIAS, 23 ÅR (19)



"Der er ingen regler som sådan, og der er askebægre over det hele. Jeg tror godt, de ved, at de fleste ryger! [på uddannelsesstedet, red.]"

MAGNUS, 24 ÅR (13)

FAKTA

Rygeregler på videregående uddannelsessteder

Ifølge rygeloven er det tilladt at ryge udendørs på matriklen på videregående uddannelser. De enkelte uddannelsessteder kan også beslutte at etablere indendørs rygerum. Rygeloven fastsætter dog kun en minimumstandard. Det vil sige, at de enkelte uddannelsessteder gerne må vedtage regler, der beskytter de studerende bedre mod rygning og tobaksrøg.

OPSUMMERING

- Det sociale liv spiller en stor rolle i de unges hverdag, og social rygning er med til at fastholde de unge i deres rygevaner eller ligefrem optrappe deres rygning.
- Oplevelser af, at tobakken er et samlingspunkt og et nemt redskab til at blive en del af et nyt fællesskab for eksempel i forbindelse med studiestart, kan føre til rygestart og optrapning af rygning blandt unge i 20'erne.
- Pausekulturen og de fysiske rammer og regler på højskoler, videregående uddannelsessteder og arbejdspladser influerer på de unges rygevaner. Rygepauser og mange synlige askebægre motiverer for eksempel til rygning.
- Værtshuse er et samlingssted for unge. Rygereglerne på små værtshuse er med til at normalisere rygning blandt unge.

Rygning og sundhed

Sundhed er mere end en fysisk velfungerede krop

I alle interviewene spurgte vi afslutningsvist ind til deres opfattelse af sundhed. Når interviewpersonerne blev bedt om at beskrive, hvad sundhed betyder for dem, er det gennemgående, at mange af dem laver en opdeling i fysisk, mental og social sundhed:



"Man kan dele sundhed op i tre ting. Fysisk sundhed: Hvordan din krop har det. Social sundhed: Hvordan du har det med dine venner, og hvordan du reagerer med andre – og så mental sundhed."

TOBIAS, 23 ÅR (19)



"Det [sundhed, red.] betyder at have det godt og rart både fysisk og mentalt og i ens livssituation, socialt og sådan. [...] Være velbefindende på alle leder og kanter ikke bare fysisk, men også socialt og psykisk."

EMIL, 26 ÅR (6)



"For mig der har sundhed meget at gøre med, om jeg får spist ordenligt og får lavet ordentligt mad til mig selv, og at jeg kommer udenfor og får rørt mig. Og så holder igen med at drikke og være helt vildt stiv hver weekend, og rygning selvfølgelig også. Så det er mange ting, der spiller ind. Men sundhed kan jo også være, at man har det godt mentalt. Altså er tilpas i en situation og glad."

CECILIE, 20 ÅR (4)

Denne tredeling af sundhedsbegrebet influerer tydeligvis på de unges opfattelse af egne rygevaner. Mange fortæller således, at de godt er klar over, at rygning er skadeligt for kroppen, men at viden om eventuelle sundhedsskadelige konsekvenser overskygges af de sociale og mentale gevinster, som de oplever i situationen. Flere forbinder eksempelvis rygningen med hygge og fællesskab, og på den måde oplever de, at rygningen indirekte er med til at øge deres sociale og mentale trivsel. Mange af interviewpersonernes vurdering af rygning er derfor præget af et her-og-nu-perspektiv:



"De sundhedsmæssige konsekvenser bliver i nuet opvejet af de sociale goder, der er ved det ... eller den sociale samhørighed man oplever."

SIMONE, 24 ÅR (17)



"For mig er sundhed at have det godt med sig selv og være glad. Og det er måske også derfor, at rygningen ikke rigtig påvirker det så meget i forhold til mit sundhedssyn, fordi det var jo hyggeligt, og jeg var glad imens."

NICOLINE, 23 ÅR (15)

Prioriteringen af mentalt velvære frem for fysisk sundhed – i hvert fald når det handler om rygning – kan til dels hænge sammen med, at mange af de unge har været igennem nogle svære perioder og i nogle tilfælde også har døjet med psykisk sygdom. For denne gruppe af unge bliver mentalt velvære derfor meget aktuelt og nærværende, når det handler om deres egen sundhed, mens viden om langsigtede konsekvenser bliver opfattet som mindre relevant:



"Rygning for mig hjælper delvist på den sociale sundhed – alt efter hvem samværet er med – og utrolig meget på den mentale sundhed. Og det synes jeg er vigtigere end den fysiske sundhed. Jeg synes, at det er vigtigere at have det godt i hovedet, end at din krop har det godt. Ikke til ekstremerne... Det er også vigtigt, at kroppen fungerer, men jeg synes, at det er vigtigere, at hovedet fungerer, end at kroppen fungerer."

TOBIAS, 23 ÅR (19)



"Der var noget, der gjorde, at når jeg gik udenfor og kiggede op i himlen og tog en smøg, så hjalp det lidt, så var det en pause [...]. Jeg bliver også ved med at gå og sige, at når jeg får det rigtig godt og ordenligt igen, så stopper jeg [...]. Jeg tænker ikke så meget på det med helbredet, fordi så er vi tilbage til, at jeg har stadig ikke lige fået opbygget selvværd eller selvtillid endnu, så jeg er ret ligeglad med mig selv."

ASGER, 24 ÅR (2)



"Det er jo lidt for at undgå de negative tanker, at jeg ryger. Så hvis man bliver ved med at forbinde det med, at nu får jeg også kræft, så ... Altså hvis det var det, jeg tænkte hver gang, jeg røg en smøg, så ville jeg jo ikke ryge."

CECILIE, 20 ÅR (4)

FAKTA

Flere unges mistrives

Andelen af 16-24-årige med dårligt mentalt helbred er stigende. I 2017 vurderede 18 pct. i denne aldersgruppe, at de havde et dårligt mentalt helbred. Det er en væsentligt højere andel end i andre aldersgrupper og en stigning på 6 procentpoint siden 2010. Ingen andre aldersgrupper har i samme periode haft så stor en stigning i udviklingen af dårligt mentalt helbred (Sundhedsstyrelsen, 2018).

Sundhedsrelaterede argumenter for at blive ved med at ryge

Interviewene giver indsigt i, at de unge gør brug af forskellige argumenter i relation til deres egen og andres sundhed som påskud for at blive ved med at ryge. Mest udtalt er de unges førnævnte sundhedsopfattelse, der er præget af et her-og-nu-perspektiv, og som gør det svært for dem at forholde sig til eventuelle langsigtede konsekvenser:



"Det, der sådan ligger ude i fremtiden af potentielle gener og konsekvenser ved det, dem kan man alligevel ikke gribe om lige nu, for de har sådan lidt en fluffy størrelse."

SIMONE, 24 ÅR (17)



"Jeg ved jo, at det gør noget ved mig, men i og med at man ikke har mærket det endnu, så er det ikke virkeligt."

JULIE, 23 ÅR (8)

Men også kendskab til familiemedlemmer, som har haft et langt liv til trods for, at de har røget gennem mange år, kan være et argument for at blive ved med at ryge og gøre det svært at tro på budskaber om de skadelige effekter af rygning. Tilsvarende kan nikotinens påvirkning af hjernen gøre det svært at tænke rationelt:



"Man skal nok se det gå galt, før man rigtig forstår [...]. Og man hører jo altid den der om, at folk, der ryger, lever ikke så længe i forhold til dem, der ikke ryger. Og det er bare sådan: Min familie bliver langt op i 90'erne og 100, selvom de har siddet og pulset løs, siden de var nærmest 10 år gamle. Og så er det bare svært ... Jeg ved godt, at det er en dårlig undskyldning trods alt, fordi det er jo typisk, når man er afhængig af noget, så laver ens hjerne dårlige undskyldninger for én."

LINE, 24 ÅR (11)

Ligeledes er forestillingen om, at egen rygning er midlertidig, og at man ikke er 'rigtig ryger' (beskrevet tidligere), eller at man ikke ryger så meget som de andre, et argument for at blive ved med at ryge:



"Jeg betragter ikke mig selv som ryger, selvom jeg jo er det. [...] Så ved ligesom ikke at proppe mig selv i den kategori, kan jeg ligesom fuldstændig undgå at tænke på de sundhedsmæssige konsekvenser."

SOFIE, 24 ÅR (18)



"Alle mine veninder, de ryger også og de ryger mere, og så synes jeg ikke, at det er så slemt."

FREJA, 24 ÅR (7)



"Jeg ved godt, at man kan få KOL og kræft af at ryge kort tid, men det ...
Mit indtryk er, at det primært er, når man har røget meget og i mange år. I og med at jeg ikke ryger så voldsomt mange cigaretter og er meget bevidst om, at jeg skal stoppe inden jeg bliver 30 [...] så fylder det ikke så meget."

AMALIE, 24 ÅR (1)

FAKTA

Et lille tobaksforbrug er også skadeligt

Personer, der ryger 1-4 cigaretter dagligt, har en næsten tre gange så stor risiko for at dø af åreforkalkning i hjertet end mennesker, der aldrig har røget. Det viser en norsk undersøgelse. (Bjartveit & Tverdal, 2005).

Opfattelsen af, at kroppen kan restituere sig selv, hvis man stopper med at ryge, inden man fylder 30 år, er også på spil blandt nogle af interviewpersonerne. På den måde bliver der tale om en indirekte accept af rygning i ungdomsårene:



"Jeg har det der med 30, fordi de siger, at du kan nå at generere, nygenerere dine celler, hvis du stopper før der. [...] Jeg har ikke lyst til at ligne en 80-årig, når jeg kun er 40 eller sådan et eller andet."

LOUISE, 24 ÅR (12)

Forestillingen om, at sund kost og motion opvejer rygningens sundhedsskadelige konsekvenser, lader desuden til at være en udbredt opfattelse blandt de unge. Det kan hænge sammen med, at selv om alle interviewpersonerne fortæller, at de godt ved, at det er farligt at ryge, så er det sandsynligvis de færreste, der ved, hvor farligt det egentlig er. Enkelte kommer i hvert fald selv ind på, at de egentlig ikke ved så meget om, i hvilket omfang rygningen skader kroppen:



"Jeg tænker, at det ikke er så sundt. [...] Jeg ved ikke engang, hvor slemt det er eller sådan. Jeg føler, at det er meget skiftevis om folk overdriver det helt vildt meget eller sådan."

CAMILLA, 24 ÅR (3)

FAKTA

Rygning og helbred

Rygning er den risikofaktor, som er skyld i flest tilfælde af kræft. Rygning øger risikoen for lungekræft, men også mere end 15 andre kræftformer. Dertil kommer en øget risiko for blodpropper, åreforkalkning, hjerneblødning, lunge sygdomme, diabetes, blindhed, parodontose, leddegigt, hoftebrud m.m. (Surgeon General, 2010 og 2014).

OPSUMMERING

- De unges vurdering af egen rygning er i høj grad præget af et her-og-nu-perspektiv, hvor viden om rygningens skadelige konsekvenser overskygges af de sociale og mentale gevinster, som de oplever, når de ryger.
- De unge bruger en lang række argumenter for at blive ved med at ryge og for at udskyde beslutningen om at stoppe. Det drejer sig bl.a. om: Opfattelsen af, at man ikke er '*rigtig ryger*', hvis man kun ryger lejlighedsvist; utilstrækkelig viden om risikoen ved at ryge; at kroppen kan reparere evt. skader, hvis bare man stopper, inden man fylder 30; at sund kost og motion opvejer rygningens skadevirkninger.



SMAG, UDSEENDE OG PRIS HAR BETYDNING

Valg af cigaretmærke og -type er også noget, der spørges ind til i interviewene. Størstedelen af interviewpersonerne har svært ved at begrunde deres valg af cigaretmærke og forklarer umiddelbart, at de i starten røg det samme som deres venner, samt at de så bare er blevet ved med det. I tråd hermed giver mange af de unge udtryk for, at de er meget loyale over for deres mærke. De fleste af interviewpersonerne har imidlertid prøvet forskellige mærker. I den forbindelse er det tydeligt, at cigarettens smag, pakkens udseende, pris og anden branding har betydning for deres valg af cigaretter.

'Light'-cigaretter, klik-cigaretter og andre særlige kendetegn

Nogle af interviewpersonerne fortæller, at de altid ryger 'light'-cigaretter. De er ikke særlig bevidste om, hvorfor de sværger til 'light'-cigaretter, men det er nu en gang noget, som er på spil for flere af dem:



"Jeg ryger altid Marlboro light, og det ved jeg ikke, hvorfor jeg gør, men det gør jeg."

SOFIE, 24 ÅR (18)



"Altså, jeg synes ikke, at jeg kan mærke så stor forskel på altså Prince, Marlboro eller alle de der standard mærker, men det skal bare være den 'light'."

DANIEL, 23 ÅR (5)

Det er nærliggende at antage, at der blandt dem, som fortæller, at de vælger 'light'-cigaretter, er en underliggende opfattelse af, at disse cigaretter er mindre skadelige end andre cigaretter. Det er dog ikke noget, de selv sætter ord på. Opfattelsen af, at der findes cigaretter, som er mindre skadelige end andre, bliver dog italesat i interviewet med Laura. Hun refererer til en samtale med en veninde:



"Min veninde i går snakkede også om, at man skulle købe dobbeltfilter, fordi det er bedre, fordi det har mere beskyttelse."

LAURA, 20 ÅR (10)

FAKTA

'Light'-cigaretter

I 2002 blev det i Danmark forbudt at bruge betegnelser som 'light' og 'mild' om cigaretter, fordi disse cigaretter ikke var mindre skadelige end andre cigaretter. Inden betegnelserne blev forbudt, erstattede tobaksindustrien 'light'-betegnelserne med lyse farver på pakkerne, da industrien vidste, at forbrugerne associerede lyse farver på pakken med en mild og mindre skadelig cigaret. I Danmark erstattede House of Prince light-navnet med Gold, Silver, Blue og White. På den måde kunne de fortsætte markedsføringen af 'light'-cigaretter uden hjælp af ord (Finans, 2003; Yong et al, 2011). Marlboro har ligeledes omdøbt Marlboro light til Marlboro Gold og Marlboro Ultra Light til Marlboro Silver (Wilson, 2010).

Filter-cigaretter

Filteret blev en del af cigaretten i 1950'erne og var en del af tobaksindustriens modsvar til den forskning, som havde vist, hvor skadeligt det er at ryge. Forskning har dog efterfølgende konkluderet, at filtre ikke har gjort cigaretter mindre skadelige (Surgeon General, 2010).

Cigaretter med smag af mentol bliver omtalt i mange af interviewene, og for de flestes vedkommende er der tale om klik-cigaretter, hvor man kan aktivere en eller to små kapsler, som så frigiver mentol- eller mints mag. Valget af klik-cigaretter med mentol smag begrundes med, at de 'smager godt', er 'friskere', 'lettere', 'mildere', 'lækre' og 'søde'. Nogle af interviewpersonerne fortæller uddybende, at de på grund af den 'milde' og 'friske' smag kan ryge flere cigaretter, end hvis de havde røget cigaretter med ren tobaksmag. Ligeledes kommer det frem, at den 'lækre' smag i mentolcigaretterne kan have den konsekvens, at rygningen bliver mere fast:



"Jeg synes, at de virker mildere. Mindre sådan nikotin- og tjæretunge. Altså sådan... og så når man klikker dem, synes jeg, de giver sådan lidt mere friskhed og lethed. Jeg kan for eksempel også ryge flere klik i streg end tungere cigaretter."

MAJA, 24 ÅR (14)



"Det er sådan nogle mentol [...] De er mildere. Jeg tror også, det er på grund af dem, at det blev lidt mere fast. [...] Jeg synes, det smagte lidt af After Eight, og det er jo rigtig lækkert."

FREJA, 24 ÅR (7)

Mentol gør det nemmere at begynde at ryge

Tobaksindustrien tilsætter mentol til cigaretterne dels for at dæmpe smagen af tobak, og dels for at gøre det nemmere at ryge. Mentol har en bedøvende effekt, så der ikke så let opstår en følelse af irritation i luftvejene pga. røgen. Mentolen interagerer også med nikotinen i cigaretterne, hvilket forstærker den afhængighedsskabende effekt og gør det sværere at stoppe (Lee & Glantz, 2011).

Salg af mentolcigaretter bliver forbudt i 2020

Den 20. maj 2020 bliver det i Danmark forbudt at sælge cigaretter og rulle-tobak med smag af mentol (Bekendtgørelse af lov om tobaksvarer, 2019). Forbuddet omfatter ikke andre former for tobak såsom tyggetobak, vand-pibetobak og cigarillos, der derfor fortsat kan sælges med smag af mentol, frugt, lakrids, vanilje m.m. Lige nu er der heller ikke regler for smagsstoffer i e-cigaretter.

Oplevelsen af, at mentolcigaretter rent fysiologisk er nemmere at ryge og giver mindre ubehag, er også i spil for nogle af interviewpersonerne:



"Hvis du tager en ganske almindelig Prince eller sådan noget, som er bare sådan tobak, så tror jeg nok, at jeg hoster mine lunger op sammenlignet med, for det gør de andre [mentolcigaretter, red.] ikke. Så jeg tror da helt sikkert også, at det gør noget ..."

NICOLINE, 23 ÅR (15)



"De er nok bare lidt mere friske end almindelige cigaretter, for når jeg har smagt almindelige cigaretter, synes jeg, at jeg får lidt kvalme."

JULIE, 23 ÅR (8)

For nogen spiller det endvidere ind, at mentolcigaretterne ikke lugter så meget af tobaksrøg som andre cigaretter. Hvis man eksempelvis ikke ønsker at blive identificeret med rygning, så kan mentolcigaretterne være en hjælp til at holde rygningen skjult for andre:



"Jeg røg kun klik-smøger. [...] De lugtede mindre. Det var mindre tydeligt. Så det var igen den der med, at det var ikke noget offentligt. Det var noget hemmeligt i starten [...]. Du lugter mere som én, der har tygget rigtig meget tyggegummi. Du lugter selvfølgelig også af røg, men væsentligt mindre."

KATRINE, 20 ÅR (9)

I modsætning til de interviewpersoner, som ryger cigaretter med mentolsmag, er der andre, der pointerer, at de foretrækker den rene tobakssmag. Begrundelsen herfor er, at de gerne må være stærke og 'kradse' lidt, eller at de er mere naturlige og ikke indeholder alle mulige tilsætningsstoffer og smagsstoffer:



"Jeg har prøvet, hvor der er smag i og alt det der, men det er ikke mig. Jeg kan godt lide, når det kradser lidt."

RASMUS, 26 ÅR (16)



"Jeg køber ikke sådan nogle, der er fyldt med sukkerstoffer. Mine smager af tobak. [...] De der kliksmøger, dem er jeg ikke super vild med [...]. Som regel er det grønne eller orange Kings [jeg ryger, red.] [...]. Altså, grunden til, at jeg startede med at ryge dem, det var, fordi jeg smagte dem af en ven. Og det er én af de smøger [...] som smager af tobak i modsætning til rigtig meget andet. [...] Det giver bare en eller anden mere naturlig fornemmelse at ryge i stedet for at sidde med alt det der mærkelige noget med masser tilsætningsstoffer."

CECILIE, 20 ÅR (4)

For Cecilie spiller det ydermere ind, at den rene tobakssmag minder hende om hendes farfar og hans pipe, hvilket hun forbinder med noget hyggeligt. For nogle kan tobaksmagen altså være en association til en særlig rar følelse og stemning.

Pakkens udseende

Cigaretpakkens udseende spiller også en rolle. En del af interviewpersonerne kommer ind på, at farverne på pakken er med til at signalere bestemte karakteristika. Nogle af de unge giver i den forbindelse udtryk for, at de opfatter cigaretter i røde cigaretpakker som værende mere kraftige og stærke. Omvendt bliver blå cigaretpakker opfattet som milde og mindre stærke:



"De røde er vist typisk sådan mere kraftige i det"

MAJA, 24 ÅR (14)

Utraditionelle og opsigtsvækkende farver på cigaretpakken er derudover noget, der kan skabe opmærksomhed. Katrine fortæller om nogle udenlandske cigaretter, som vakte hendes nysgerrighed:



"Der var en af mine veninder, der havde været i Ukraine, og som havde købt sådan nogle lyserøde cigaretter. Sådan noget tørret jordbær eller et eller andet. Det lignede bare de vildeste ludercigaretter – sådan rigtig lange og sådan noget med rosa lort på. Det var bare meget sjovt, og det skulle man prøve."

KATRINE, 20 ÅR (9)

Selv om de cigaretter, Katrine omtaler, ikke kan købes i danske butikker, så er de et eksempel på, at selve cigaretten og cigaretpakken kan designes med farver og mønstre, der får den til at virke mere tillokkende og spændende for unge. Ligeledes kan illustrationer, grafik eller lignende afstedkomme en særlig stemning eller følelse, så cigaretpakken og/eller cigaretten bliver mere attraktiv og tiltrækkende. Her er det Magnus, der begrundet sit valg af cigaretmærke:



"Jeg ryger Camel, blå Camel eller Camel Activate [...] Jeg har altid syntes, at det var meget hyggeligt med kamelen. Jeg tror også, at det er derfor, at jeg begyndte at ryge dem i første omgang. Jeg syntes, det var meget hyggeligt, at der er en kamel på, fremfor alle de andre pakker."

MAGNUS, 24 ÅR (13)

Magnus fortæller videre om sin opfattelse af andre cigaretpakker sammenlignet med Camel:



"Jeg synes faktisk, de er lidt kedelige at se på, fordi de er meget ... Der er ikke rigtig ... Der er nogle, der er lidt sjove, så er den helt rød og har et eller andet mærkeligt på ... Det er ligesom om, at den her, den kan have kamelen."

MAGNUS, 24 ÅR (13)

En cigaretpakke med et lækkert design, kan også gøre det mere acceptabelt og smart at ryge. Maja mindes eksempelvis, at hun tidligere godt kunne lide at have cigaretpakken liggende synligt fremme:



"Da jeg var yngre kunne jeg også godt lide at have cigaretpakken liggende. Så kunne jeg godt, sådan ... Der var vi også flere, der røg, og så var det måske også lidt smart."

MAJA, 24 ÅR (14)

I interviewene kommer det desuden frem, at cigarettens emballage og indpakning kan spille en rolle for de unges opfattelse af den. Cigaretpakker, som ikke er pakket ind i cellofan, kan således sende et signal om, at de er mere 'grønne' og bæredygtige end andre. På den måde appellerer de til miljøbevidste unge. For eksempel fortæller Cecilie, at hun prøver at være en ansvarsfuld forbruger, og at hun prioriterer cigaretter uden tilsætningsstoffer og uden plastik om pakken:



"Der er ikke plastik på pakken, altså som indpakning [...]. Det forurener rigtig meget med de der filtre og al plastikken. Så jeg putter dem altid i skraldespanden eller holder dem, indtil jeg kommer hjem. Jeg gider ikke gå og smide det. Så jeg prøver at være en lille smule ansvarsfuld i det mindste."

CECILIE, 20 ÅR (4)

Cecilie fortæller i forlængelse heraf, at mange af hendes venner tror, at hendes cigaretter er økologiske – hun ryger primært orange og grønne Kings. Hun pointerer dog, at det er de ikke. I denne sammenhæng er det ikke vigtigt, om cigaretterne er økologiske eller ej. Det væsentlige er, at pakkens design tilsyneladende signalerer økologi, bæredygtighed og ansvarlighed, og det viser endnu en gang, hvordan cigaretpakkens udseende har betydning for unges valg af cigaretter.

FAKTA

Farven på pakken – et effektivt markedsføringsgreb

Tobaksindustrien bruger farverne på pakken som en del af deres branding, men også som en måde at påvirke forbrugerens opfattelse af smag og styrke. Tobaksindustrien har i årevis udført undersøgelser af disse forhold og ved, at forbrugerne opfatter røde pakker som stærke med kraftig smag af tobak, mens hvide og lyse pakker bliver associeret med mildere smag og som værende mindre skadelige. Tobaksindustrien har også udført omfattende undersøgelser af hvordan de bedst designer cigaretpakker, der appellerer til bestemte målgrupper såsom unge eller kvinder (Wakefield et al, 2002; Lempert & Glantz, 2017).

Discount- eller premiumcigaretter

Det er ret forskelligt, hvor meget interviewpersonerne betaler for en pakke cigaretter. Nogle af interviewpersonerne fortæller, at de giver omkring 37 kr. for en pakke, mens andre gerne vil betale 44-45 kr. for en pakke. For nogen er det at skulle bruge penge på cigaretter ligefrem afgørende for, hvor meget de ryger, og om de overhovedet køber cigaretter selv. Argumentet for at købe de billige mærker er, at man får mere for pengene og derfor har råd til flere. Økonomien er ligeledes en faktor, der spiller ind, når nogle af de unge vælger at købe ekstra lange cigaretter:



"Når du er studerende, og det koster 43 kroner eller 42, og en rød LA koster 37 kroner, så kunne jeg hurtigt se rent økonomisk, at for hver tiende får jeg da alligevel en del penge til at kunne købe nogle flere for. Så der skifter jeg, da jeg begynder at være fast. Så tænker jeg, at jeg bare køber noget billigt, og jeg er ligeglad med kvaliteten."

RASMUS, 26 ÅR (16)



"Jeg køber altid de lange blå Chesterfields [...]. Jeg er en af de få, jeg kender, der køber lange cigaretter. For det første koster de det samme, så det er lige lidt økonomisk, hvad man får for det. Nogle gange, hvis jeg ryger en kort én, så går man ud, og så ryger jeg én, og så kunne man næsten godt ryge én til. [...] men med en af de lange der, så føler jeg, at jeg ryger mindre, fordi jeg ryger lige ti procent mere pr. cigaret, men i stedet for to."

DANIEL, 23 ÅR (5)

Modsat gruppen af unge, som køber de billigste cigaretter, hvor de får mest for pengene, er en anden gruppe, der ser ned på de billige mærker:



"Der er da nogle mærker jeg forbinder med ... sådan lidt mere slumliv. For eksempel sådan nogle ekstra lange LM cigaretter, ikke? Det er ikke mig, tænker jeg. Jeg har ikke brug for ekstra lange LM cigaretter, der er den billigste, man kan få!"

SOFIE, 24 ÅR (18)



"Jeg forbinder de billige cigaretter med sådan lidt slum. [...] Sådan noget med at ryge to pakker om dagen og lidt socialklasse fem."

AMALIE, 24 ÅR (1)

Nogle af de unge pointerer desuden, at man får, hvad man betaler for, og at forskellen mellem de dyre og billige mærker ikke kun ligger i prisen:



"Man får, hvad man betaler for. De helt billige smager ad helvede til!"

TOBIAS, 23 ÅR (19)



"Man kan virkelig også smage forskel på kvalitetscigaretter i forhold til rest-tobakscigaretter"

LINE, 24 ÅR (11)

Opdelingen i kvalitetsmærker kontra discountmærker er for nogle af interviewpersonerne endvidere med til at 'legalisere' deres egen rygning, så den betragtes som noget eksklusivt, de tager sig råd til:



"Jeg køber altid de samme. Marlboro Gold. [...]. I gymnasiet, da jeg sådan startede med at ryge til fester, der var det lidt forskelligt. Nogle gange var det en Camel, en Kings eller sådan noget. Det var lige lidt, hvad de andre røg [...] aldrig nogle af de billige. Det var sådan en regel jeg lavede med mig selv, da jeg begyndte at ryge. Jeg ville aldrig ryge så meget, at jeg ikke havde råd til at ryge de dyre cigaretter. Hvis det var sådan, at blev jeg nødt til at købe de billige cigaretter, så var det fordi, at jeg røg for meget. Det har jeg fulgt."

AMALIE, 24 ÅR (1)

OPSUMMERING

- De unge er ikke særlig bevidste om den markedsføring af tobak, som foregår via pakkens udseende, smag og pris.
- Adskillige beskriver, at de ryger 'light'-cigaretter til trods for, at denne betegnelse har været forbudt i årevis.
- Cigaretter med smag af mentol foretrækkes af flere af de unge, fordi de opleves som værende mildere, lettere at ryge og med god smag.
- Logoer, farver og illustrationer på tobakspakken kan skabe en særlig følelse, som kan virke attraktiv.
- Nogle unge kalkulerer i at købe de billigste cigaretter, da de så har råd til flere. Andre ser ned på de billige mærker og foretrækker dyre mærker, som opleves som noget eksklusivt eller af en bedre kvalitet.

Indsigter

INDSIGTER FRA RAPPORTEN – KORT FORTALT

Livet i starten af 20'erne er præget af en række livsforhold, som øger risikoen for rygestart og optrapning af rygning.

Der er mange forskellige årsager til rygestart og optrapning af rygning blandt unge i starten af 20'erne. Det er forskelligt, hvad der er på spil for den enkelte, og det er langt fra en homogen gruppe.

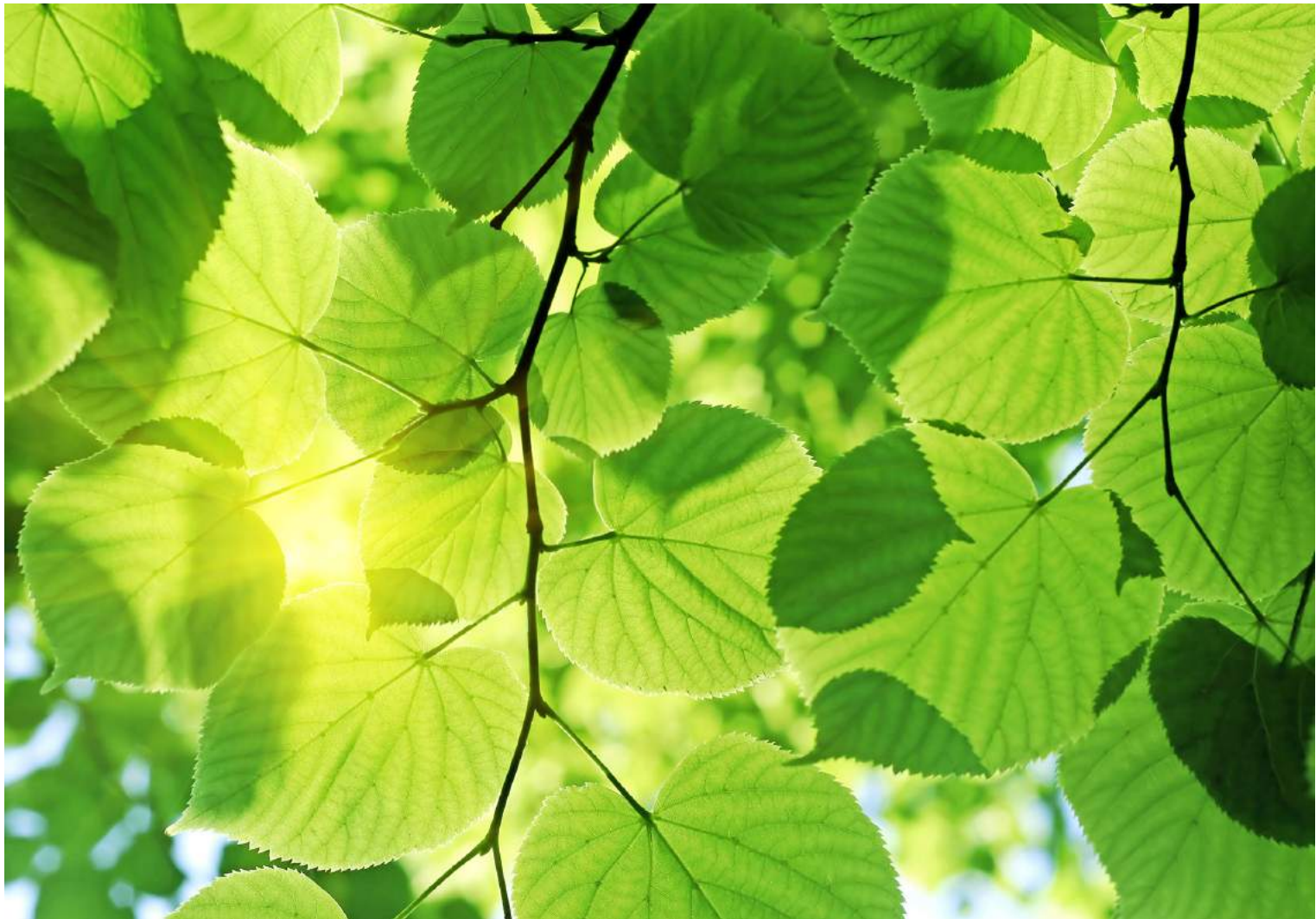
Rygestart og optrapning af rygning blandt unge i 20'erne er ikke et bevidst og vel-overvejet valg. De påvirkes i høj grad af normer, kulturen, rammer og regler, som eksisterer, hvor de færdes.

LIVSFASENS KARAKTERTRÆK INFLUERER PÅ RYGEVANERNE

Interviewene tegner et meget komplekst billede af de unges rygevaner, og hvorfor de agerer, som de gør. Der er mange og meget forskelligartede faktorer på spil for de enkelte interviewpersoner. Gruppen af unge, som begynder at ryge eller optrapper deres rygning i starten af 20'erne, er således ikke en homogen gruppe.

Livet i starten af 20'erne er præget af stor omskiftelighed, store forventninger, mange muligheder og derfor også mange valg, som skal træffes. De er i en fase af livet, hvor de for nylig er flyttet hjemmefra og har skullet finde egne ben at stå på. Til forskel fra deres teenageår har de nu en større frihed til at gøre, hvad de vil, men de mange nye livsforhold kan også have den bagside, at det kan skabe en grad af usikkerhed, utryghed og tvivl om egen identitet.

For nogle unge i starten af 20'erne bliver rygningen et redskab til at slå sig løs og udnytte den større frihed og selvstændighed. For andre bliver den en måde at styrke egen identitet og image, fordi de betragter rygningen som noget sejt eller noget moderigtigt, som de gerne vil identificere sig med. Andre igen benytter tobakken til at lindre egen usikkerhed, finde tryghed og skabe en kortvarig følelse af mentalt velvære i perioder med identitetsforvirring, usikker boligsituation, kærestesorger eller lignende hændelser. Nogle bruger også rygningen som decideret selvmedicinering for at håndtere psykisk sygdom eller en langvarig svær periode. Mange faktorer er altså i spil, og på tværs af disse er en gennemgående oplevelse af, at rygningen gavner deres mentale og sociale trivsel.



Det skyldes dels nikotinenes afslappende effekt og den følelse af ro, som nikotinen kan give, dels at rygningen ofte foregår i en social kontekst med hygge, fest og/eller alkohol. Dertil kommer, at rygningen bliver opfattet som en nem adgangsbillet til fællesskabet, hvilket bliver meget aktuelt, idet mange af de unge er i en periode af livet med et stort skifte i omgangskredsen.

Langt de fleste af de unge opfatter rygningen som noget midlertidigt, som de vil stoppe med, inden de fylder 30 år, får børn eller har fået 'mere overskud'. De har svært ved at forholde sig til de langsigtede konsekvenser af rygning, og de benytter mange forskellige argumenter for at blive ved med at ryge og udskyde beslutningen om at stoppe.

Analysens fund stemmer godt overens med Arnetts teori om *Emerging Adulthood* (se boks 1 side 9), som beskriver, at ungdomslivet med dets identitetsdannelse, usikkerhed og eksperimenteren strækker sig over en længere periode end hidtil. Teorien forudsiger, at en længevarende periode med ustabile livsforhold øger risikoen for bekymring og stress, som igen øger risikoen for brug af tobak, alkohol og stoffer. Teorien beskriver også, at selvforkusering, identitetsforvirring og udforskning af egen identitet er elementer, der alle kan føre til øget risikoadfærd. Ligeledes forudsiger teorien, at idet forældrenes indflydelse bliver mindre, samtidig med at båndet til vennerne styrkes, så sker der en ændring i den sociale kontrol. Dette skifte kan føre til øget risikoadfærd, eftersom de unge i denne periode af deres liv kan føle, at de har en frihed til at gøre ting, som de godt ved er uacceptable, når de bliver rigtig voksne, men som uformelt bliver tolereret blandt

jævnaldrende i denne livsfase. Ifølge teorien er håb og store forventninger til fremtiden et udbredt karaktertræk blandt unge i alderen 18-25 år. Denne optimistiske tilgang til livet kan have den sideeffekt, at de undervurderer deres egen risikoadfærd og betragter den som noget midlertidigt og derfor ubetydeligt (Arnett 2005).

OMGIVELSERNE PÅVIRKER DE UNGES RYGEVANER

Ud over de livsforhold, som gør sig gældende for unge i starten af 20'erne, giver analysen også indblik i, at unge i starten af 20'erne i høj grad bliver præget af omgivelserne. Det er velkendt, at man som ung teenager spejler sig i de normer og den kultur, man møder i hverdagen. Analysen bekræfter, at selv om man er blevet myndig og flyttet hjemmefra, så er man stadig let påvirkelig i forhold til de normer og den kultur, som er gældende, hvor man færdes. Der er langt større risiko for, at man begynder at ryge eller optrapper eksisterende rygning, hvis der er en udbredt rygekultur på ens højskole; den videregående uddannelse, man lige er startet på; caféen, hvor man har et studiejob; det værtshus, hvor man mødes med vennerne om fredagen.

Der er også større risiko for, at man som ung undervurderer risikoen ved at ryge, hvis farven på tobakspakken eller dobbeltfiltre på cigaretten giver indtryk af en mild og mindre skadelig cigaret. Og det bliver endnu sværere at gennemskue, når smagsstoffer i tobakken gør cigaretten mindre krads og nemmere at ryge og for eksempel giver associationer til tyggegummi eller mintchokolade.

Som ung spiller det endvidere ind, at man gerne vil opfattes som værende sej eller med på den nyeste mode. Illustrationer og grafik på pakkerne kan derfor virke tiltrækkende og spændende, hvis de giver associationer til mode inden for tøj og sko. Et stort spænd mellem billige og dyre cigaretmærker kan samtidig give en opfattelse af, at de dyre mærker er forbundet med noget eksklusivt, mens lav pris på de billigste mærker kan føre til mere rygning, da man så har råd til flere cigaretter.

Anbefalinger

1. Vedtag en national handleplan mod tobak
2. Indfør markante prisstigninger på tobak
3. Begræns markedsføring af tobak bl.a. ved at indføre neutrale tobakspakker og tobak under disken
4. Indfør flere røgfri miljøer
5. Beskyt sundhedspolitik mod tobaksindustriens påvirkning

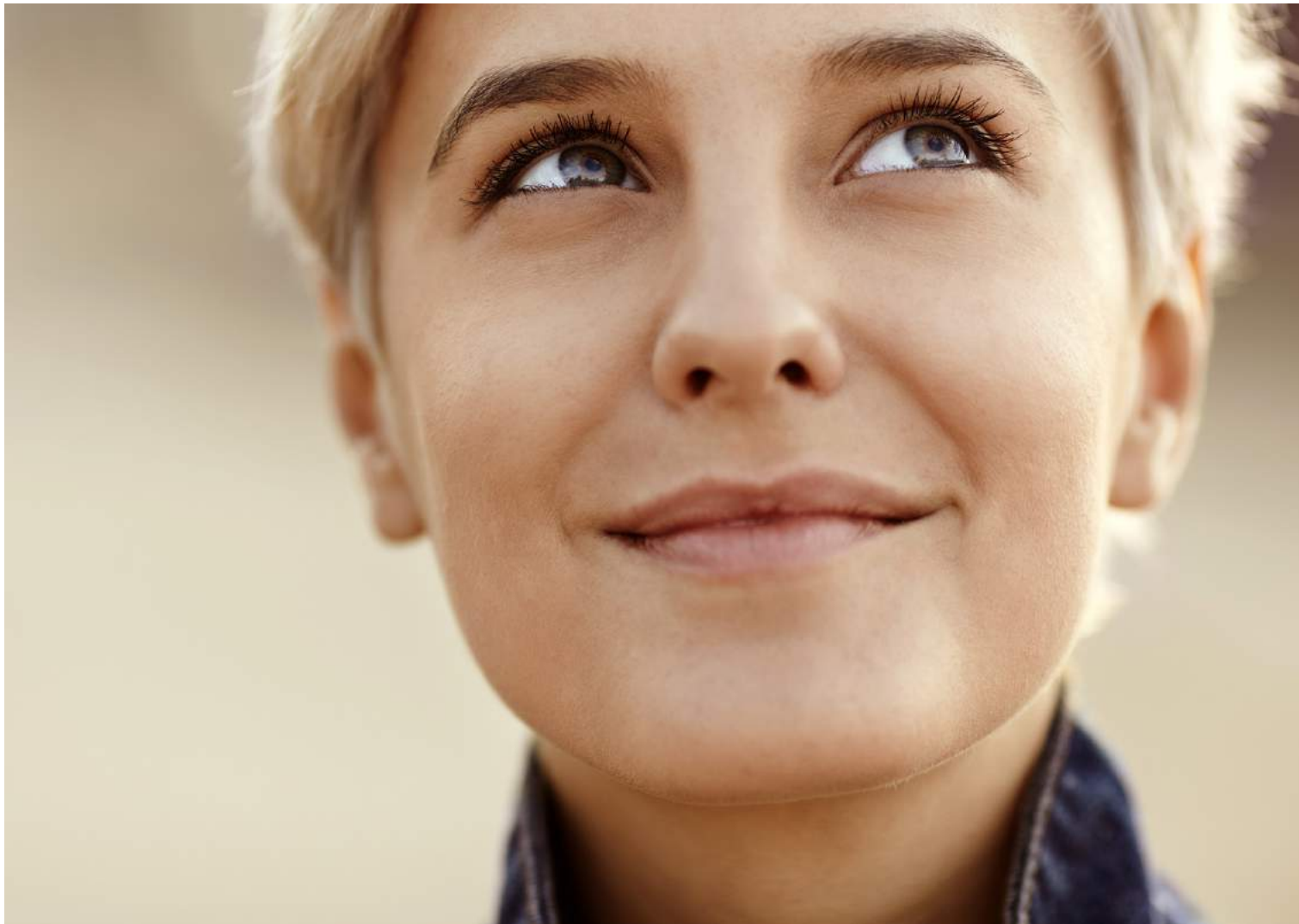
(WHO Europe et al., 2018)

KRÆFTENS BEKÆMPELSE ANBEFALER

Kræftens Bekæmpelses overordnede anbefalinger i forhold til at forebygge rygning blandt børn og unge omhandler bl.a., at der skal vedtages en national handleplan mod tobak, som har forpligtende mål, og som revideres løbende; markante og løbende prisstigninger på alle former for tobak; indførelse af neutrale tobakspakker og tobak under disken; indførelse af flere røgfri miljøer. Hvis alle disse anbefalinger gennemføres, vil det i høj grad også være med til at forebygge rygning og støtte op om rygestop blandt unge i 20'erne.

Højere afgifter på tobak er et af de mest effektive tiltag til at mindske rygning især blandt børn og unge (U.S. National Cancer Institute and World Health Organization, 2016). Tobak under disken er en virksom metode til at mindske synligheden af tobak, mindske impuls køb og mindske unges eksperimenteren med tobak (WHO, 2017). Neutrale tobakspakker uden logoer, illustrationer og iøjnefaldende farver er en effektiv måde at gøre tobakken mindre tiltrækkende, øge effektiviteten af sundhedsadvarslerne og fjerne muligheden for, at pakken og cigareten kan designes på en måde, som kan påvirke forbrugers opfattelse af smag, styrke og sundhedsrisiko (WHO, 2016).

Røgfri miljøer på alle uddannelsessteder og arbejdspladser er en effektiv metode til at sikre beskyttelse mod tobaksrøg, men også til at forebygge rygestart. Det skyldes, at et røgfrit miljø bidrager til at fjerne det fællesskab, som kan opstå omkring rygningen, når



man for eksempel er ny på en uddannelse eller ny i job – og især hvis der samtidig indføres røgfri skoletid/røgfri arbejdstid. Hvis små værtshuse, som også er en arbejdsplads, bliver omfattet af samme rygeforbud som de større værtshuse, vil det yderligere bidrage til at mindske rygning i nattelivet, hvor unge både arbejder og fester.

Alle disse tiltag vil alt i alt gøre, at tobakken bliver mindre tilgængelig, mindre synlig og mindre attraktiv, så den ikke bliver det oplagte og nemme valg, når livet er svært, man står i en identitetskrise eller på anden vis er påvirket af de op- og nedture, som er en del af livet i 20'erne.

SÆRLIGT FOR UNGE I 20'ERNE

Yderligere tiltag kan iværksættes for at fjerne tobakken fra unges omgivelser, så den ikke er en naturlig og fast del af deres hverdag, og så rygningen ikke bliver omdrejningspunktet i nye fællesskaber. Det handler fortsat om at fjerne tobakken fra de steder, hvor unge færdes, og om at gøre tobakken mindre synlig, attraktiv og tilgængelig. Det kan for eksempel ske ved:

Røgfri miljøer

- Indføre helt røgfri miljøer de steder, hvor unge opholder sig. Eksempelvis i ungdomsboliger, på kollegier, campusser, rusture, festivaller og andre events målrettet unge.
- Indføre røgfri udearealer, hvor der kommer mange unge eksempelvis i parker, sportsklubber, på stadions, ved udeserveringer og gågader.
- Indføre røgfri arbejdstid på alle arbejdspladser med unge medarbejdere.

Salg af tobak

- Indføre en licensordning for salg af tobak bl.a. for at mindske antallet af steder, der sælger tobak, så den ikke kan købes i ethvert supermarked, enhver kiosk, på festivaller, værtshuse, diskoteker m.m.
- Forbyde internetsalg af tobak, e-cigaretter og lignende produkter.

Nye produkter

- Sikre at alle produkter med tobak og nikotin, der ikke er godkendt til lægemidler, bliver omfattet af tobakslovgivningen.
- Forbyde smagsstoffer, der kan appellere til børn og unge, i alle tobaks- og nikotinprodukter herunder e-cigaretter, røgfri tobak m.m.
- Kun tillade nye tobaks- og nikotinprodukter, hvis der er evidens for, at de ikke skader brugernes sundhed på kort og langt sigt.

Rygestop

- Styrke indsatsen, der kan hjælpe unge med at stoppe med at ryge.

Ud over disse tobaksforebyggende tiltag, som er særligt målrettet unge i 20'erne, er det også værd at bemærke, at en bedring af unges mentale helbred vil mindske deres risiko for brug af tobak. Stigningen i rygning fra 2013 til 2017 blandt unge i alderen 16-24 år er sket sideløbende med, at der i samme aldersgruppe er sket en markant stigning i andelen med dårligt mentalt helbred (Sundhedsstyrelsen, 2018). Forebyggelse af dårligt mentalt helbred ligger uden for Kræftens Bekæmpelse ekspertise og fagområde, men vi håber at rapporten kan bidrage til arbejdet med at sikre bedre mental trivsel blandt unge, så de unge bliver i stand til bedre at håndtere den frihed, de krav, forventninger og udfordringer, der præger det begyndende voksenliv.

Referencer

- Altinget, 2019. Kræftens Bekæmpelse: Vi tror stadig ikke på, at tobaksindustrien vil hjælpe folk til at holde op med at ryge. 7. marts 2019. <https://www.altinget.dk/sundhed/artikel/kraeftens-bekaempelse-vi-tror-stadig-ikke-paa-at-tobaksindustrien-vil-hjaelpe-folk-med-rygestop>
- Amos A. & Haglund, M., 2000. From social taboo to "torch of freedom": the marketing of cigarettes to women. *Tobacco Control*, 2000, 9, 3-8.
- Arnett, J.J., 2004. *Emerging Adulthood: The Winding Road from the Late Teens through the Twenties*, Oxford University Press.
- Arnett, J.J., 2005. The Developmental Context of Substance Use in Emerging Adulthood, *Journal of Drug Issues*, April 2005:235-254.
- Bekendtgørelse af lov om tobaksvarer, 2019. <https://www.retsinformation.dk/Forms/R0710.aspx?id=210240#id19fb2b41-d577-420d-ad12-c77e27c1362d>
- Bero L. 2003. Implications of the Tobacco Industry documents for Public Health and Policy. *Annu. Rev. Public. Health*, 2003. 24, 267-288.
- Bjartveit & Tverdal. Health consequences of smoking 1-4 cigarettes per day. *Tobacco Control* 2005;14:315–320.
- Danmarks Statistik, 2019a. Fakta om uddannelser, studerende og dimittender. <https://www.dst.dk/da/Statistik/bagtal/2019/2019-03-11-fakta-om-uddannelser-studerende-og-dimittender>.
- Danmarks Statistik, 2019b. FOD11: Gennemsnitsalder for fødende kvinder og nybagte fædre (1901-2018). <https://www.statistikbanken.dk/statbank5a/default.asp?w=1920>. Tilgået september 2019.
- Danmarks Statistik, 2019c. VIE1: Gennemsnitsalder for viede mænd og kvinder (1901-2018). <https://www.statistikbanken.dk/statbank5a/default.asp?w=1920>. Tilgået september 2019.
- Finans, 2003. Light-cigaretter får farver. <https://finans.dk/artikel/ECE4230855/Light-cigaretter-f%C3%A5r-farver/?ctxref=ext>
- Giddens, Anthony 2010. *Modernitet og selvidentitet*, 1. udgave, 11. oplag, Hans Reitzels Forlag.

Information, 2019. Firmaet bag Marlboro: Det skal være slut med cigaretter i senest 2030. Information, 18. juli 2019. <https://www.information.dk/debat/2019/07/firmaet-bag-marlboro-vaere-slut-cigaretter-senest-2030>.

Inoue-Choi et al., 2019. Non-Daily Cigarette Smokers. Mortality Risks in the U.S. *American Journal of Preventive Medicine*, 2019; 56(1): 27-37.

Kalkhoran et al., 2018. Prevention and Treatment of Tobacco Use: JACC Health Promotion Series. *Journal of the American College of Cardiology* 72(9), 1030-1045.

Kreitzberg et al., 2019. Heat not burn tobacco promotion on Instagram. *Addictive Behaviors* 91, 112–118.

Kvale, S., 1997. Interview. En introduktion til det kvalitative forskningsinterview, 1. udgave, 15. oplag, Hans Reitzels Forlag.

Lee & Glantz, 2011. Menthol: putting the pieces together. *Tobacco Control*, 20 (Suppl 2): ii1-ii7.

Lempert & Glantz, 2017. Packaging colour research by tobacco companies: the pack as a product characteristic. *Tobacco Control*, 2017, 26(3): 307-315.

Lov om røgfri miljøer. <https://www.retsinformation.dk/Forms/R0710.aspx?id=210241#id9a9f69fe-73bf-4c8f-ae45-c066ceffa305>

Løchen et al., 2017. Association of occasional smoking with total mortality in the population-based Tromsø study, 2001-2015. *BMJ Open*, 2017, 7.

Reuters, 2019. Exclusive: Philip Morris suspends social media campaign after Reuters exposes young 'influencers'. <https://www.reuters.com/article/us-philipmorris-ecigs-instagram-exclusiv/exclusive-philip-morris-suspends-social-media-campaign-after-reuters-exposes-young-influencers-idUSKCN1SH02K>.

SIF – Statens Institut for Folkesundhed, 2018. Den Nationale Sundhedsprofil 2013 og 2017 – Særkørsel for de 19-20-årige og 20-24-årige. Foretaget af Statens Institut for Folkesundhed, 2018.

Sundhedsstyrelsen 2018. Den Nationale Sundhedsprofil 2017.

Surgeon General, 2010. Centers for Disease Control and Prevention, Office on Smoking and Health. How Tobacco Smoke Causes Disease: The Biology and Behavioral Basis for Smoking-Attributable Disease. A report of the Surgeon general. 2010.

Surgeon General, 2012. Centers for Disease Control and Prevention, Office on Smoking and Health. Preventing Tobacco Use Among Youth and Young adults. A report of the Surgeon general. 2012.

Surgeon General, 2014. The Health Consequences of Smoking – 50 Years of Progress. A Report of the Surgeon General. 2014.

U.S. National Cancer Institute and World Health Organization, 2016. The Economics of Tobacco and Tobacco Control. National Cancer Institute Tobacco Control Monograph 21.

Wakefield et al. 2002. The cigarette pack as image: new evidence from tobacco industry documents. *Tobacco Control*, 11 (Suppl I), 73-80.

Wilson, 2010. Coded to Obey Law, Marlboro Lights Become Marlboro Gold. *New York Times*, 2010.

WHO, 2016. Plain packaging of tobacco products: evidence, design and implementation.

WHO, 2017. Evidence brief – Tobacco point-of-sale display bans.

WHO Europe, TrygFonden, Kræftens Bekæmpelse, Røgfri Fremtid og Det Europæiske Netværk for Tobaksforebyggelse, 2018. Capacity Assessment on the Implementation of Effective Tobacco Control Policies in Denmark.

Yong H.H. et al., 2011. Impact of the removal of misleading terms on cigarette pack on smokers' beliefs about 'light/mild' cigarettes: Cross-country comparisons. *Addiction*, 2011, 196(12):2204-2213.

Appendiks 1

Semistruktureret spørgeguide

TEMA	SPØRGSMÅL
Alder/ uddannelse	<p>Hvor gammel er du?</p> <p>Hvilken uddannelse har du/er du i gang med?</p> <p>Arbejder du?/Hvad laver du til daglig?</p>
Hverdagsliv/ hvem er du	<p>Tænk på i går: Hvordan var din dag fra du vågnede og til du gik i seng?</p> <p><i>Evt. uddybende spørgsmål:</i></p> <ul style="list-style-type: none">• Hvad tid stod du op?• Hvordan kom du frem og tilbage fra studie/arbejde?• Hvad lavede du efter du fik fri?• Hvad lavede du om aftenen?• Hvad tid gik du i seng?• Hvilke mennesker så du i løbet af dagen? <p>Var i går en typisk dag for dig, sammenlignet med andre hverdage?</p> <ul style="list-style-type: none">• <i>Hvis nej:</i> Hvad var anderledes? <p>ØVELSE 1: Tre ord, der beskriver dig</p> <p>Nævn tre ord, som du synes beskriver dig</p> <p>☒ Hvordan mener du at [...] beskriver dig?</p> <p>ØVELSE 2: Ting, som siger noget om, hvem du er</p> <p>Kan du også finde én eller to ting, som siger noget om, hvem du er? Fx noget som betyder meget for dig?</p> <ul style="list-style-type: none">• Hvad har du valgt?• Hvorfor?
Livsændringer	<p>Er der noget, som har ført til større ændringer i dit liv inden for de seneste år?</p> <p><i>Evt. uddybende spørgsmål:</i></p> <ul style="list-style-type: none">• Hvilke ændringer?• Hvad har ændringerne betydet for dig?• Hvordan har du mærket dem?• Hvordan har du det så lige nu?

Fremtidsdrømme	<p>Hvilke drømme gør du dig om fremtiden både på kort og lang sigt?</p> <p><i>Evt. uddybende spørgsmål:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Hvad laver du/arbejder du med? • Hvor bor du? • Hvordan ser din familiesituation ud? <p>Kender du nogen, som har nogle karaktertræk eller en måde at leve sit liv på, som du også godt kunne tænke dig?</p> <p><i>Evt. uddybende spørgsmål:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Hvad er det ved personen, du godt kan lide? • Hvad er det ved den livsform, du godt kan lide?
Relationer	<p>ØVELSE 3: Venner/familie</p> <p>Tegn tre cirkler inden i hinanden. Skriv informantens navn i midten. Informant bliver bedt om at placere venner og familie i cirklerne afhængigt af, hvor tæt han/hun er med dem.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Hvor kender du dem fra? • Hvad adskiller de to grupper? (Hvad laver I/hvad snakker I om?) • Hvordan er det at være sammen med personerne i den inderste cirkel, og i den yderste?
Sociale situationer kontra alenetid	<p>Hvor ofte er du sammen med dine venner?</p> <p>Kan du beskrive en typisk dag/aften, hvor du er sammen med en/flere venner?</p> <p><i>Evt. uddybende spørgsmål:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Hvad laver I? • Hvor er I? • Ryger du, når I er sammen? • Hvad er det vigtigste for, at du har haft en god dag /aften med vennerne? <p>Hvordan ser en typisk dag/aften ud, hvor du har alenetid/er alene?</p> <p><i>Evt. uddybende spørgsmål:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Hvad laver du? • Hvor er du? • Ryger du? • Hvad er det vigtigste for, at du har haft en god dag/aften med alenetid?

Rygevaner	<p>Kan du huske din første cigaret?</p> <p><i>Evt. uddybende spørgsmål:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Hvor gammel var du? • I hvilken situation? Med hvem? • Gav det dig noget? Hvad? <p>Hvornår begyndte du at ryge for 'alvor'/fast/mere regelmæssigt?</p> <p><i>Evt. uddybende spørgsmål:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Hvor gammel var du? • I hvilken situation/hvilke omstændigheder?/Med hvem? • Hvad følte du, da du røg? <p>Hvor meget ryger du nu?</p> <p><i>Evt. uddybende spørgsmål:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Ryger du mere eller mindre nu end tidligere? • Hvornår begyndte du at ryge mere/mindre? • Hvad gjorde, at du begyndte at ryge mere/mindre? • Hvad med da du var i begyndelsen af 20'erne: Hvad karakteriserede så din rygning. <p>Hvordan vil du selv beskrive dine rygevaner, som de er nu?</p> <p><i>Evt. uddybende spørgsmål:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Er der nogle aktiviteter, du forbinder specielt med rygning? • Hvad tænker du om din rygning i forhold til venners rygning? • Ryger du, når du er sammen med din familie? • Hvordan har du det personligt med din rygning? <p>Hvad er det bedste ved at ryge?</p> <p>Hvad er det værste ved at ryge?</p>
Valg af cigaretter	<p>Hvilke cigaretter ryger du – og hvorfor lige dem?</p> <p>Må jeg se en pakke?</p> <ul style="list-style-type: none"> • Hvad forbinder du med det mærke? • Hvad forbinder du med pakkens udseende (fx farven)? <p>Er der noget særligt, der kendetegner de cigaretter, du ryger?</p> <p><i>Evt. uddybende spørgsmål:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Særlige egenskaber/ kendetegn? • Hvordan smager de? • Hvad forbinder du med smagen? • Hvad gør du, hvis mærket er udsolgt?

Sundhed	<p>Hvad er sundhed generelt for dig?</p> <p><i>Evt. uddybende spørgsmål:</i></p> <ul style="list-style-type: none">• Gør du noget for din egen sundhed? Hvad?• Er sundhed vigtigt for dig? Hvorfor? <p>Hvad tænker du om rygning i forhold til sundhed?</p> <p><i>Evt. uddybende spørgsmål:</i></p> <p>Tænk over, hvad din rygning betyder for din krop?</p> <ul style="list-style-type: none">• Hvad kunne få dig til at stoppe med at ryge?• Har du nogensinde oplevet problemer pga. din rygning?
----------------	--

Appendiks 2

Rygestart og optrapning af rygning blandt interviewpersonerne

FØRSTE ERFARINGER MED RYGNING		Interviewperson																		
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
Sted	Gymnasiet	•				•	•	•	•	•			•	•	•		•	•		
	Efterskole	•											•							
	Højskole																			
	Videregående udd.														•				•	•
	Arbejde																			•
	Festival				•															
	Bodega																		•	
	Hjemme hos ven		•								•									
Alene eller socialt	Venner/kolleger	•			•		•	•	•	•			•	•	•	•	•	•	•	•
	1:1 med ven/kæreste			•							•									
	Alene		•																	
Følelser/ stemning	Fællesskab					•	•	•	•			•	•	•	•	•	•	•	•	•
	Hygge																			
	Se sej ud			•																
	Afslapning																			
	Pause															•				
	Frihed																			
	Afstresse		•																	
	Kedsomhed																			•
	Svær periode		•	•																
	Frustration			•																
	Nikotinrus				•															

OPTRAPNING AF RYGNING/ MERE FAST RYGNING		Interviewperson																		
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
Sted	Gymnasiet				•															
	Efterskole																			
	Højskole	•											•							
	Videregående udd.							•		•				•		•				
	Arbejde					•						•								
	Festival																			
	Bodega						•													
	Hjemme/hos ven		•						•		•				•					•
Alene eller socialt	Venner/Kolleger	•			•		•	•			•	•	•			•				
	1:1 med ven/kæreste				•				•	•	•				•	•				
	Alene		•			•				•					•				•	•
Følelser/ stemning	Fællesskab	•			•		•	•	•		•	•	•	•		•	•			
	Hygge				•						•									
	Se sej ud						•													
	Afslapning					•	•													•
	Pauser							•				•		•			•			
	Frihed														•		•	•		
	Afstresse		•			•				•										
	Kedsomhed																•			
	Svær periode		•	•															•	•
	Frustration			•																
	Nikotinrus																			



"Jeg havde aldrig forestillet mig, at bare fordi jeg røg lidt nogle gange, at det ville ende ud i, at jeg skulle ryge nærmest hver time. Det havde jeg jo aldrig forestillet mig."

LINE, 24 ÅR