

»Det er ikke altid, man quitter på en for-altid-måde«

Et indblik i 18-29-åriges
holdninger og
erfaringer med
rygestop

April 2024



Copyright© Kræftens Bekæmpelse og TrygFonden, 2024
ISBN: 978-87-7064-037-4

Udarbejdet af: Andrea Glahn, MA Europæiske studier, Kræftens Bekæmpelse
Anne-Line Brink, cand.scient., Kræftens Bekæmpelse

Layout: Trine Obitz, Art Director, Obitz.dk

Fotos iStock: s.1 Prudencioalvarez (redigeret af Trine Obitz)
s.4 Bik
s.12 Jacoblund
s.20 Media Lens King
s.28 SolStock
s.32 Prudencioalvarez
s.37 SolStock
s.43 Jacoblund
s.53 SanneBerg
s.58 Jacoblund

Fotos Unsplash: s.24 Brooke Cagle
s.44 Victor Clime

Illustrationer: Trine Obitz

Forslag til citation:

»Det er ikke altid man quitter på en-for-altid-måde«. Et indblik i 18-29-åriges holdninger og erfaringer med rygestop. Kræftens Bekæmpelse og TrygFonden. 1. udgave, april 2024.

Rapporten er udarbejdet for Røgfri Fremtid, som er et partnerskab lanceret af TrygFonden og Kræftens Bekæmpelse i 2016. Partnerskabets mål er, at ingen børn og unge under 18 år ryger i 2030, og at højst 5 pct. af voksne ryger i 2030.

Forord

I Danmark ryger ca. 1 ud af 6 af de 16-24-årige hver dag eller lejlighedsvis. Mange vil gerne stoppe med at ryge, og en del prøver, men rigtig mange opgiver deres forsøg uden at få hjælp. På trods af at så mange unge ryger, ved vi relativt lidt om, hvad der skal til for at hjælpe dem med at blive fri af rygningen og afhængigheden.

For at undersøge, hvordan vi bedre kan hjælpe unge til at blive røgfri, har Røgfri Fremtid spurgt en række unge i alderen 18-29 år om deres erfaringer med rygestop og deres holdninger til tilbud om hjælp. Det har givet vigtige indsigter i unges viden om afhængighed og deres tilgang til rygestop, men også i omgivelsernes betydning for, om det lykkes dem at komme ud af afhængigheden. Samtidig har interviewene givet indblik i, hvorfor mange unge ikke tager imod hjælp til at stoppe med at ryge.

Indsigterne danner baggrund for en række idéer til at opkvalificere eksisterende tilbud om rygestophjælp til unge. Samtidig præsenteres bud på nye indsatser og greb, som kan være med til at motivere og støtte unge, der ønsker at blive røgfri.

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

God læselyst.

Ida Hagemann
Projektchef, TrygFonden

Mette Lolk Hanak
Afdelingschef, Kræftens Bekæmpelse





Indhold

Forord	3
Sammenfatning	6
Problemfelt og formål	7
Baggrund og teori	8
Metode	11
Resultater	12
I. Rygestart og tanker om at stoppe	13
Rygestart	13
Parathed til at holde op med at ryge	14
Motivation til at stoppe	15
Opsamling: Rygestart og tanker om at stoppe	19
II. Erfaringer med rygestop	21
Tilgangen til rygestoppet	21
Tidligere forsøg på at stoppe	22
Fastholdelse af rygestoppet	22
Kroppens reaktioner på rygestop	29
Opsamling: Erfaringer med rygestop	31
III. Hjælp til at blive røgfri	33
Rygestop-apps	34
Stoptlinien	36
Rygestopkurser	38
Nikotinerstatning og andre nikotinprodukter	40
Opsamling: Hjælp til at blive røgfri	42
IV. Rammerne for rygestop	45
De samfundsmæssige rammer	45
Kommunikation til unge om rygestop	47
Opsamling: Rammerne for rygestop	52
Indsigter og idéer til nye veje	54
Centrale indsigter	54
Idéer til rygestopindsatser målrettet unge	56
Referencer	59

Sammenfatning

Baggrund og formål

Omkring hver sjette af de 16-24-årige ryger dagligt eller lejlighedsvis. Selvom mange ønsker at stoppe, er motivationen mindre blandt unge end i andre aldersgrupper, og dem, der prøver, gør det oftest uden hjælp. Rygestop har helbredsmæssige fordele i alle stadier af livet, og unge er ingen undtagelse. Derfor er der et stort forebyggelsespotentiale i at motivere og hjælpe flere unge til at stoppe med at ryge.

Metode

For at undersøge unges erfaringer med rygestop og holdninger til at få hjælp til at stoppe gennemførte Røgfri Fremtid fire fokus-gruppeinterviews i december 2022. I alt deltog 31 unge i alderen 18-29 år, som alle havde erfaringer med rygestop.

Resultater

Fokusgrupperne gav indblik i unges tanker og tilgang til rygestopprocessen, deres motivation for at stoppe samt deres kendskab til og opfattelse af eksisterende tilbud om rygestophjælp. Flere pointer var gennemgående i alle interviewene:

1. Rygestop opfattes som noget, man selv bør klare

De unge, vi interviewede, anså i høj grad rygestop som deres eget ansvar og mente ikke, at de havde brug for hjælp til at klare sig igennem det. De manglede viden om afhængighed og tilbagefald, og flere opfattede det som et nederlag, hvis de faldt i og begyndte at ryge igen, når de havde besluttet sig for at stoppe.

2. Unges tilgang til rygestop står i kontrast til eksisterende tilbud om hjælp

Flere af de unge havde en spontan tilgang til rygestoppet, hvor de ikke forberedte sig på at stoppe, men kastede sig ud i det og så, hvor det bar hen. Flere af dem ønskede at se rygestop som noget uforpligtende og bare som en pause fra rygningen.

Denne tilgang til rygestop står umiddelbart i kontrast til de tilbud om hjælp til rygestop, der findes i dag, som ofte har et struktureret forløb med faste mødegange, en stopdato mv.

3. Røgfylde miljøer gør det svært at stoppe - røgfri miljøer er en hjælp

En del af de unge havde erfaret, at selv om de gerne ville stoppe med at ryge på egen hånd og uden hjælp, så havde de brug for rammer, der kunne støtte dem. De fremhævede, at røgfrie miljøer på skoler, uddannelsessteder, arbejdspladser og små værtshuse kan have stor betydning i et rygestop.

Idéer til nye veje

Rådgivningsindsatser målrettet unge bør tilpasses deres tilgang til rygestop og italesættes som et positivt tilvalg. Det kan gøre tilbuddene mere attraktive for unge og lette formidlingen af viden om bl.a. afhængighed og tilbagefald. Der er desuden et stort potentiale i at udbygge og videreudvikle digital information og hjælp til at blive røgfri. Endelig er der brug for mere målrettet formidling af rygestoptilbuddene, så unge ved, hvad de indebærer, og forstår, hvordan de kan være en hjælp. Formidlingen kan med fordel inddrage inspiration og erfaringer fra jævnaldrende, så de unge bedre kan se sig selv i tilbuddene.

Problemfelt og formål

Hver sjette ung ryger

I alt 17 pct. af unge i alderen 16-24 år ryger – 6 pct. dagligt og 11 pct. lejlighedsvis¹. Det svarer til mere end 100.000 unge. På trods af det høje tal mangler der viden om, hvordan unge bedst muligt hjælpes til at blive røgfri.

Undersøgelser viser, at de 15-29-årige er mindre motiverede til at stoppe med at ryge end ældre personer, og de 15-29-årige, der forsøger at stoppe med at ryge, er også mindre tilbøjelige til at benytte hjælpemidler end øvrige aldersgrupper (figur 1)². Det stemmer overens med erfaringer fra diverse eksisterende rygestop-tilbud, der viser, at unge generelt er sværere at nå med tilbud om hjælp.

Selv om mange af de unge ikke ryger dagligt, så udgør den lejlighedsvis rygning en sundhedsrisiko og kan føre til daglig rygning senere i livet^{3,4}. Alt i alt er der et stort potentiale i at motivere og hjælpe flere unge til at blive røgfri.

Formål

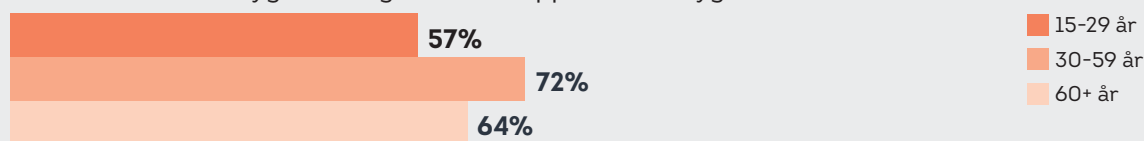
Det overordnede mål med undersøgelsen er at blive klogere på unges tanker og erfaringer med rygestop. Det skal kvalificere eksisterende tilbud om hjælp til rygestop målrettet unge samt inspirere til nye indsatser til gavn for unge, som ønsker at stoppe med at ryge. Undersøgelsens formål er derfor at undersøge unges oplevelser af, hvad der motiverer dem til at stoppe med at ryge, og hvordan de i praksis griber processen an, herunder de udfordringer, som kan opstå undervejs. Derudover er målet at undersøge unges erfaringer og tanker om at få hjælp og deres opfattelse af eksisterende tilbud.

Undersøgelsen har fokus på de 18-29-årige unge. Selv om undersøgelsen har fokus på unges erfaringer med rygestop, kan indsigterne også have relevans for andre produkter med nikotin såsom e-cigaretter eller snus, da erfaringer viser, at nikotinafvænnings følger det samme mønster uafhængigt af produktet.

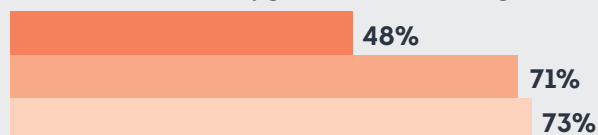
FIGUR 1.

Andel der ønsker og har forsøgt at stoppe med at ryge – fordelt på alder

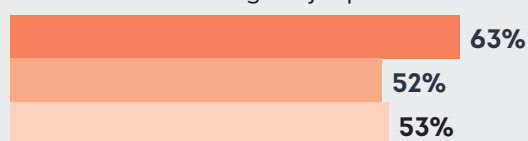
Andel af dem, der ryger, som gerne vil stoppe med at ryge



Andel af dem, der ryger, som har forsøgt at stoppe med at ryge



Andel, der ikke brugte hjælpemidler ved seneste forsøg på at stoppe*



Danskernes Rygevaner 2022. Statens Institut for Folkesundhed, Syddansk Universitet, på vegne af Sundhedsstyrelsen. Februar 2023. Nogle af tallene er ikke tidligere publiceret, men stammer fra en særkørsel lavet specifikt til Kræftens Bekæmpelse.

*I dette tal indgår også svar fra personer, der tidligere har røget.

Baggrund og teori

For at skabe åbenhed om undersøgelsens resultater og anbefalinger har vi i dette afsnit opsummeret vores forståelse af rygestophjælp til unge. Det handler både om erfaringerne fra eksisterende tilbud, viden om de faktorer, som motiverer unge til at stoppe med at ryge, men også hvad det vil sige at være afhængig, og hvordan man skaber varige adfærdsændringer.

Tilbud om hjælp til rygestop

Rygestopmedicin og rådgivning øger sandsynligheden for et succesfuldt rygestop, især når de bruges i kombination⁵. I Danmark findes forskellige former for rådgivning og støtte, som man kan gøre brug af, hvis man vil holde op med at ryge. Nogle tilbud er specifikt målrettet unge. Mange kommuner og uddannelsesinstitutioner har eksempelvis forsøgt sig med rygestopkurser henvendt til unge. Mange steder har dog haft svært ved at få unge til at melde sig til kurserne.

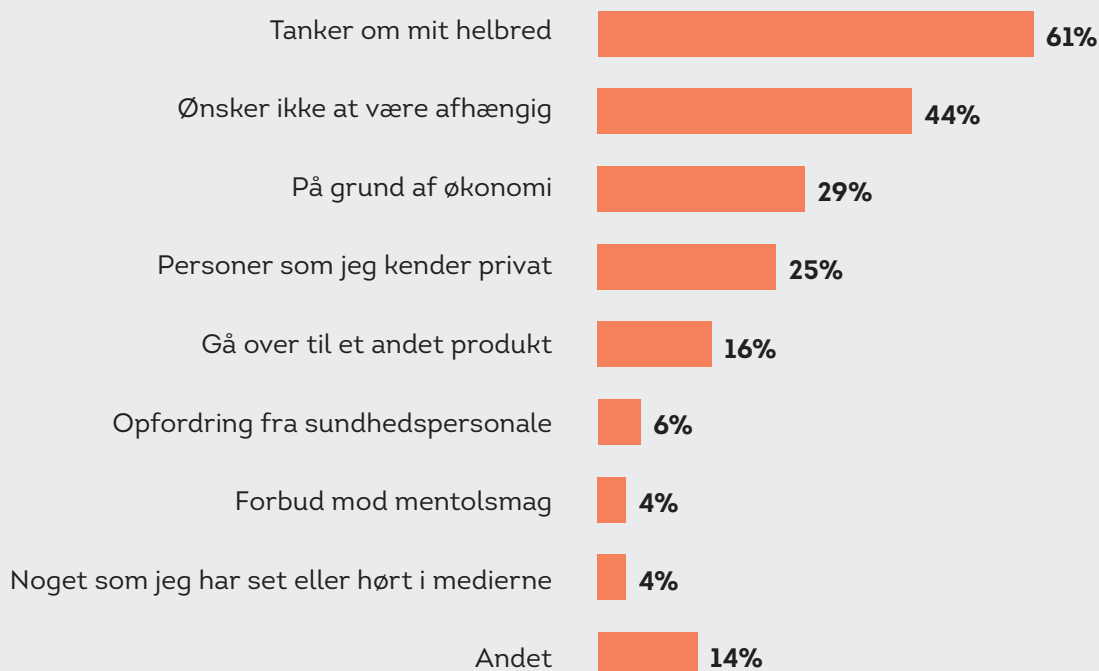
Derudover tilbyder Stoplinien gratis telefonrådgivning til alle, som overvejer eller har besluttet sig for at stoppe med at ryge, men det er relativt få unge, der benytter sig af deres tilbud. De to rygestop-apps e-kvit og XHALE har til formål at understøtte rygestop bl.a. ved at give hjælp til at forberede rygestoppet og idéer til at modstå rygetrangen, når man er i gang. XHALE er specielt udviklet til 15-25-årige, men i praksis er den gennemsnitlige bruger 28 år gammel⁶.

Motivation for rygestop

Spørgeskemaundersøgelser viser, at tanker om helbred, afhængighed, økonomi og nære relationer er nogle af de væsentligste grunde til, at 15-29-årige forsøger at stoppe med at ryge (figur 2)².

FIGUR 2.

Medvirkende faktorer til seneste rygestopforsøg blandt 15-29-årige, der ryger eller tidligere har røget



Gengivelse af tal fra rapporten: Danskernes Rygevaner 2022. Statens Institut for Folkesundhed, Syddansk Universitet, på vegne af Sundhedsstyrelsen. Februar 2023.

Afhængighed – en kompleks størrelse

Cigaretter og anden tobak indeholder nikotin, som er stærkt afhængighedsskabende. Nikotin påvirker en kemisk balance i hjernen og kan virke både stimulerende og beroligende, f.eks. ved at dæmpe ubehag og fremme velvære⁷. Hjernen og kroppen bliver hurtigt vænnet til at få nikotin og får svært ved at klare sig uden. Hver gang man ryger, forstærkes afhængigheden.

De fysiske abstinenser efter nikotinen er dog ikke den eneste forklaring på, at det kan være svært at stoppe med at ryge. Sociale og psykologiske faktorer spiller nemlig også en rolle. Mange bliver vant til at ryge sammen med bestemte personer eller i bestemte situationer, f.eks. med studiekammerater i pauserne eller med venner, når der er fest og drikkes alkohol. Det betyder, at man kan komme til at associere rygning med studiekammerater og pauser eller med alkohol og fest. På samme måde kan rygning være forbundet med særlige følelser. Hvis man har været vant til at bruge rygningen til at dæmpe ubehagelige følelser som kedsomhed eller tristhed, kan man få trang til at ryge, når man oplever dem igen. I løbet af et rygestop kan særlige situationer, følelser eller personer således fremkalde lysten til at ryge igen.

Afhængighed kan altså ses som et komplekst samspil mellem de biologiske, sociale og psykologiske faktorer, der på forskellige måder skaber en lyst eller trang til at ryge^{8,9}. Erfaringer viser, at det er nemmere at modstå abstinenser, hvis man forstår afhængigheden, og hvis man forbereder sig på de faktorer og situationer, der udløser rygetrang. Det kan f.eks. være ved at acceptere abstinenserne, men også at aflede mund og hænder og indarbejde nye vaner¹⁰.

Rygestopprocessen

Der findes forskellige modeller, der beskriver den proces, man gennemgår i forbindelse med en større intenderet livsændring. Forandringscirklen er én af disse modeller, og den bliver ofte brugt til at skabe overblik over og forståelse for de tanker, følelser og handlinger, man gennemgår i forbindelse med et rygestop (figur 3). Essensen i modellen er, at en forandring kan betragtes som en proces, hvor man bevæger sig gennem fem forskellige faser¹¹.

Da de færreste mennesker lykkes med at blive røgfri i første forsøg, er tilbagefald en forventet del af rygestopprocessen. Ofte skal man igennem de forskellige faser flere gange, og derfor er der i praksis ofte tale om en spiralproces, hvor man stopper med at ryge, falder i og tager læring med sig i næste stopforsøg. Et tilbagefald er altså ikke ensbetydende med, at man går tilbage til udgangspunktet, men tværtimod, at man lærer i løbet af processen. Både start og tilbagefald kan ske i enhver fase i cirklen^{11,12}.

Forandringscirklen beskriver rygestopprocessen på et generelt plan. Erfaringer fra rygestoprådgivning viser, at unge kan have tendens til at bevæge sig direkte fra overvejelse til handling og i mindre grad forberede sig på rygestoppet, end det er tilfældet blandt ældre.

FIGUR 3.

Rygestop i lyset af Forandringscirklen

Før-overvejelser
Personen er ubevidst om, at rygning er et problem, og har umiddelbart ingen intention om at stoppe i nærmeste fremtid.



Overvejelser-fasen
Personen er ambivalent – på den ene side bevidst om at rygning er problematisk, men kan også se fordele ved rygning. Personen overvejer at stoppe i nærmeste fremtid.

Tilbagefald
Personen har prøvet at stoppe, men er startet igen, eller har røget en enkelt gang.

Forberedelses-fasen
Personen har en intention om at stoppe i løbet af den kommende tid og har taget de første adfærdsmæssige skridt – eksempelvis skåret ned på tobaksforbruget eller udskudt dagens første cigaret.

FORANDRINGS-CIRKLEN

Vedligeholdelses-fasen
Personen har fokus på at forblive røgfri og undgå tilbagefald. For nogen vil denne fase vare flere år.

Handlingsfasen
Personen bruger tid og energi på at holde fast i rygestoppet.

RØGFRI

Metode

Fokusgrupper – en kvalitativ metode

I undersøgelsen anvendte vi fokusgruppe-interviews, idet de er velegnede til at få indblik i, hvad en udvalgt gruppe personer tænker og mener om et givent emne, og hvorfor de handler, som de gør. Fokusgrupper er derfor brugbare til at få en dybere forståelse for målgruppens erfaringer med og holdninger til rygestop, herunder hvad der motiverer dem, hvordan de i praksis griber det an, og hvad der kan være en udfordring i forhold til at forblive røgfri. Metoden giver både indsigt i, hvordan de hver for sig, men også som gruppe, oplever og håndterer rygestopprocessen.

Målgruppe og deltagere

Deltagerne blev rekrutteret via Voxmeters panel. I alt blev 31 personer i alderen 18-29 år interviewet om deres erfaringer med rygestop. Fokusgrupperne blev opdelt på alder med deltagere på henholdsvis 18-24 år og 25-29 år. To grupper bestod af personer, som tidligere havde røget dagligt, men som var stoppet med at ryge inden for de seneste 2 år, og som havde været røgfri i minimum 4 uger. De to resterende grupper bestod af personer, som stadig røg dagligt, men som havde forsøgt at stoppe med at ryge inden for de seneste 2 år. I forbindelse med rygestoppet, havde de været røgfri i minimum 3 uger. Både mænd og kvinder var repræsenteret i alle fokusgrupperne. Deltagerne havde forskellig uddannelsesmæssig baggrund.

Dataindsamling og dokumentation

I alt fire fokusgrupper med hver 7-8 deltagere blev afholdt i december 2022. En moderator fra Voxmeter styrede dialogen og sikrede taletid til alle deltagere. Interviewene fulgte en semistruktureret interviewguide udarbejdet af Kræftens Bekæmpelse i dialog med Voxmeter. I praksis betød det, at der på forhånd var defineret forskellige temaer, der skulle drøftes, men at der var plads til at forfølge tematikker og vinkler, som opstod undervejs. Ud over de fælles drøftelser indeholdt fokusgrupperne tre mindre øvelser. I den sidste del af interviewene blev deltagere præsenteret for en række eksempler på markedsføringsmateriale om hjælp til rygestop målrettet unge som udgangspunkt for samtalen.

Fokusgrupperne blev videooptaget, og der blev skrevet referat, i takt med at fokusgrupperne blev gennemført. Efterfølgende er samtlige fokusgrupper transskriberet. De håndskrevne ark med deltagernes input til øvelserne indgår også som en del af dokumentationen.

Alle deltagere fik et gavekort som tak for hjælpen.

Tematisk analyse

Analysen af interviewene bygger på vores viden om afhængighed og rygestop, men forholder sig også åbent og eksplorativt over for de perspektiver, som blev nævnt i interviewene. Der er lagt vægt på at identificere og præsentere alle de synspunkter, som blev diskuteret i forbindelse med et givent emne. Fokus har således været at folde emnerne så bredt ud som muligt med henblik på at sikre flest mulige indsigter.

Udtalelserne er indledningsvis sorteret i temaer og herefter i undertemaer. I analyseprocessen identificerede vi sammenhænge og mønstre, som gik på tværs af temaerne.

I rapporten er den deskriptive analyse enkelte steder suppleret med en faktaboks, der præsenterer eksisterende viden på området. Alle citater er gengivet i anførselstegn og kursiv. Firkantede parenteser [...] angiver, at citatet er forkortet, eller at der er tilføjet en uddybning til det, informanten omtaler. Alle deltagere er tildelt et fiktivt navn.

Undersøgelsen giver indblik i 18-29-åriges erfaringer med og holdninger til rygestop og gengiver nuancerne i deres opfattelser. Ligesom andre kvalitative undersøgelser er den ikke repræsentativ og kan derfor ikke kvantificere, i hvilken grad deltagernes tanker og handlinger er udbredt på tværs af hele aldersgruppen.



Resultater

I. Rygestart og tanker om at stoppe

Et rygestop handler om mere og andet end at lægge cigaretterne på hylden. I dette kapitel fokuserer vi på de sociale og psykologiske faktorer, som i første omgang fik deltagerne til at starte med at ryge, men også på deres parathed og motivation for at stoppe med at ryge. Det giver et indblik i de unges rygehistorie og en forståelse for det, der er på spil i deres forsøg på at blive røgfri.

Rygestart

Indledningsvis i interviewene blev deltagerne bedt om at fortælle om, hvordan og hvornår de var begyndt at ryge. De fleste var startet med at ryge i starten eller midten af teenageårene, mens enkelte først var begyndt i slutningen af teenageårene eller i begyndelsen af tyverne. Fælles for mange af deltagerne var, at fester og sociale situationer – ofte på skoler eller gymnasier – havde spillet en afgørende rolle for, at de begyndte at ryge eller røg mere fast.

»Jeg startede som festryger på efterskolen – var 16-17 år. Det blev til dagligrygning kort efter.«

Anton, 19 år

»Jeg gik på højskole og tog to semestre. Første semester var der meget fest. Det andet semester tog jeg en smøg med en ven, og så blev det sådan en hverdagsting.«

Omar, 22 år



73% af de 15-29-årige, der ryger, begyndte at ryge mindst én gang om ugen inden de fyldte 18 år¹³.

I mange tilfælde spillede ønsket om at være ligesom de andre en afgørende rolle for, at deltagerne begyndte at ryge eller optrappede deres rygning. Flere fortalte, at særligt kæresters og klassekammeraters rygevaner påvirkede dem.

»Jeg startede, da jeg var 13 år gammel [...] Jeg startede blandt andet fordi andre fra klassen begyndte at ryge.«

Philipa, 19 år

»Det blev først sådan rigtigt rygning, hvor jeg mente det, fordi jeg fik en kæreste, der røg.«

Sofie, 21 år

For nogle var svære perioder i deres liv en udløsende faktor for rygningen, både i forhold til den første eksperimenteren med cigaretter og optrapning af eksisterende rygning. Det kunne for eksempel være situationer, hvor de følte sig triste eller stressede.

»Jeg røg første gang da jeg var 13 år. Jeg gik rundt og var sådan lidt ked af det, og jeg havde en veninde, og det var sådan en god coping-metode [...]«

Agnes, 20 år

»Jeg blev voldsomt stresset med SRP [Studieretningsprojekt] og så begyndte [rygningen] at gå over til en hverdagsting.«

Johanne, 24 år

Enkelte gav udtryk for at rygning var en måde at prøve grænser af, men at de efterfølgende hang fast i vanen, fordi de var blevet afhængige.

»Jeg startede i 8. klasse. Det var lidt sejt og nyt at prøve nogle grænser af. I starten gjorde man det for at spille smart, men så lige pludselig var man afhængig af det.«

Carl, 18 år

Parathed til at holde op med at ryge

Selv om alle deltagerne i fokusgrupperne havde erfaringer med rygestop, var det ikke alle, der var lige motiverede eller klar til at stoppe med at ryge. Nogle havde f.eks. ingen intention om helt at stoppe med at ryge og lagde vægt på, at de ville miste noget, hvis de stoppede.

»Det er jo virkelig fedt at ryge nogle gange. Jeg ville miste nogle ting, hvis jeg ikke gjorde det en gang i mellem. Det giver mig noget at gå ud at ryge. Så får jeg nogle andre idéer, som jeg ikke havde fået, hvis jeg bare var gået ud i mit køkken.«

Sebastian, 28 år

»Jeg synes, at det er megahygge at ryge. Jeg elsker at ryge. Det gør jeg!«

Simone 27 år

Andre havde en idé om, at de ville stoppe med at ryge på et tidspunkt ude i fremtiden, men at det ikke var lige nu, fordi de stadig så mange fordele ved at ryge. De var altså tydeligt ambivalente i forhold til deres rygning.

»Siden jeg var teenager, har jeg haft det sådan, at når jeg bliver 30, så skal jeg stoppe.«

Malthe, 26 år

»Jeg har sådan en perifer idé om, at jeg skal stoppe på et tidspunkt [...] Men det er jo sjovt, rart og nice, så jeg har ikke lyst lige nu.«

Sofie, 21 år

Og lidt senere uddybede hun:

»Det er ambivalent det der med at stoppe med at ryge. [...] Jeg vil gerne stoppe i teorien, fordi jeg ved det er skidt for mig, og det er også alt for dyrt, men samtidig har jeg heller ikke lyst til at stoppe. [...] Ægte, så har jeg jo bare lyst til at ryge.«

Sofie 21 år

Nogle var lidt mere motiverede for at stoppe, men oplevede stadig, at rygningen trak i forskellige retninger. På den ene side ville de gerne stoppe eller skære ned, og på den anden side syntes de, at det var hyggeligt at ryge eller havde

en følelse af, at nogle af cigaretterne var nødvendige for deres velbefindende.

»Jeg vil gerne stoppe, men det er altså hyggeligt, og det er afstressende. Hvis man stresser meget på en dag og kommer sent hjem, så er det luksus lige at tage en smøg.«

Jasmin, 27 år

Flere af deltagerne drømte om at blive ved med at ryge ind i mellem, men samtidig at kunne kontrollere det.

»Jeg gad godt, jeg kunne være sådan én der tog på stranden og kunne ryge en cigaret og så ikke have lyst, når jeg kom hjem igen. Men det ved jeg, jeg ikke kan finde ud af. Men det kunne være rart.«

Amalie, 27 år

»Jeg ville også have en akutpakke til når man hygger sig, men så måske bare ikke ryge hele pakken, bare ryge én eller to.«

Lea, 28 år

Flere deltagere havde taget beslutningen om at stoppe med at ryge og havde været røgfri i et stykke tid. Nogle nævnte, at de særligt brugte energi og kræfter på at undgå tilbagefald. Én deltager, som havde været røgfri i fire måneder, pointerede, at rygestoppet stadig var svært. Det var noget han fortsat var i gang med, selvom han var røgfri:

»Det der med at stoppe med at ryge er en proces. Det er en beslutning, man træffer hele tiden [...] Det er ikke sådan, at nu ryger man aldrig igen. [...] man bliver ved og ved med at stoppe med at ryge, eller forblive stoppet med at ryge.«

Gustav, 22 år

Andre var nået endnu længere i processen med at frigøre sig fra rygningen, men kunne stadig få lyst til at ryge i særlige situationer.

»Jeg er blevet mere fornuftig og træffer mere fornuftige valg, men jeg kan godt savne den der skødesløshed, så hvis du har en dårlig dag, kan du gå ud og ryge, og så skal det nok gå. Det er lidt en ventil, man har mistet på godt og ondt. Det er jo også rart at have styr på det.«

Jacob, 26 år

»Jeg har et helt andet syn på cigaretter nu. Jeg synes det lugter dårligt og ja, man kan godt lugte det i tøjet, hvis man har været på bar. Jeg er begyndt at træne igen og føler mig i bedre form. Jeg ser intet positivt ved det mere.«

Omar, 22 år

Motivation til at stoppe

Fælles for mange af deltagerne var, at motivationen til deres rygestop ikke var opstået pludseligt, men derimod var bygget op over længere tid og på baggrund af flere forskellige faktorer.

»Det var ikke en speciel årsag, det var sådan en blanding af det hele.«

Omar, 22 år

»For mig er det lidt af det hele. Det er dyrt, det er ikke særlig godt for mig, mine tænder bliver gule.«

Rebecca, 25 år

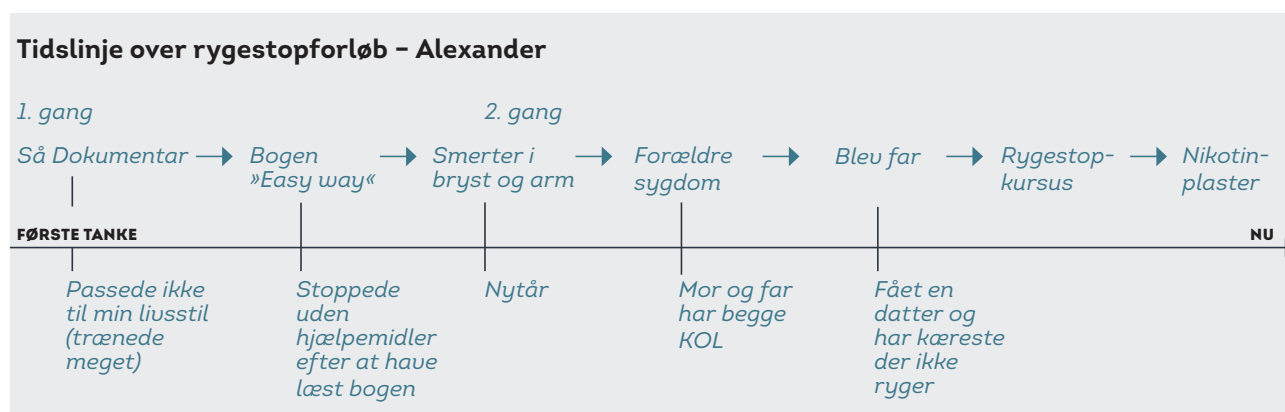
»Det var en blanding af, at begge mine forældre har fået KOL indenfor de sidste par år. Og jeg er lige blevet far, så jeg har også en kæreste, der har dunket mig lidt i hovedet, og som har sagt at det måske var på tide, at jeg kvittede de smøger. Og jeg havde også noget helbredsmæssigt.«

Alexander, 28 år

I løbet af samtalerne blev deltagerne bedt om at tegne deres rygestopforløb på en tidslinje og angive vigtige oplevelser og situationer, der havde haft indflydelse på deres forløb. Alexanders tidslinje herunder illustrerer, hvordan en række faktorer havde spillet ind på hans motivation for at stoppe med at ryge og motiveret til flere stopforsøg. Alexander var blandt andet motiveret af sygdom i familien, smerte i kroppen, hans kæreste, der skubbede på for at han stoppede med at ryge, og at han blev far (figur 4).

Selv om det var forskelligt hvad der havde motiveret deltagerne til at stoppe med at ryge, var der alligevel mange fællestræk i deres fortællinger. De fremhævede både situationer og oplevelser, der havde igangsat tanker om at stoppe med at ryge, og faktorer, der havde motiveret dem til at tage beslutningen om at prøve. Herunder gennemgås de årsager til rygestop, der blev nævnt i løbet af interviewene.

FIGUR 4.



Omgangskredsens adfærd og holdning

Omgivelsernes adfærd og holdning til rygning havde stor betydning for mange af deltagernes motivation og overvejelser om rygestop. Det gjaldt både omgangskredsens egne rygevaner og deres holdning til rygning.

Især kærester og potentielle kæresters holdning til rygning var udslagsgivende for nogle af deltagernes beslutning om at stoppe med at ryge.

»Jeg ved ikke [hvorfor jeg stoppede netop den dag], men der var en pige på højskolen, som jeg godt kunne lide, som syntes, at det var ucharmerende.«

Omar, 22 år

»Jeg mødte min kæreste, som er ikke-ryger. Det gav ikke mening [at ryge], når hun ikke røg.«

Celina, 27 år

For nogle af dem, der var stoppet med at ryge, havde det haft betydning, at de havde fået en ny omgangskreds, hvor rygningen ikke passede ind, for eksempel i forbindelse med nyt studie, flytning eller nyt arbejde.

»Jeg flyttede fra Slagelse til København, og min omgangskreds blev skiftet ud. Når der så ikke er så mange i min nye omgangskreds, som ryger, så er det sådan lidt ligegyldigt.«

Johanne, 24 år

»Jeg tror aldrig rigtig, at jeg har set mig selv som ryger. Jeg har aldrig følt, at jeg passede helt ind. Især da jeg blev færdiguddannet og skulle på kontor og have pænt tøj på, så syntes jeg slet ikke, at jeg lignede en ryger.«

Ida, 27 år

»Det var en blanding af, at jeg var færdiguddannet og arbejdede i en børnehave, og der røg man ikke!«

Celina, 27 år

Flere nævnte, at de var trætte af at ryge alene, efter at færre i deres omgangskreds røg, og det havde sat tanker i gang om et rygestop.

»[I mit sabbatår] røg jeg mange smøger alene [...] Så var det ikke så fedt mere [...] Der begyndte jeg at tænke, at det var meget fedt, hvis jeg ikke behøvede at tage de 5 minutter [...] Det var i hvert fald grunden til, at jeg gerne ville stoppe til at starte med, for så skulle man ikke stå derude alene.«

William, 23 år

Nogle mente, at de ville stoppe, hvis deres venner ikke røg, eller hvis det var socialt uacceptabelt at ryge.

»Hvis man er sammen med folk, der ikke ryger, så er det bare meget nemmere. Man gider ikke at lugte af røg. Det er jo fucking klamt! Hvis man ikke havde venner, der røg, så tror jeg også, jeg var stoppet.«

Sara, 19 år

»Det handler om, at det er okay at ryge. Det skulle gøres kikset. Det skulle gøres virkelig nederen og mærkeligt at ryge – så ville man ikke gøre det.«

Sofie, 21 år

I forlængelse heraf gav nogle deltagere udtryk for, at motivationen til at stoppe med at ryge netop var forbundet med, at de ikke havde lyst til at blive opfattet som én, der røg.

»Det var meget sådan inde i mig selv, at jeg gerne ville have at det kom væk fra min identitet, at det ikke var det første indtryk, jeg gav folk.«

Johanne, 24 år

Flere af dem, som stadig røg, fortalte også, at det påvirkede dem og satte tanker i gang, når de oplevede, at andre så skævt til dem på grund af rygningen.

»Hvis folk kigger underligt og synes, at det er ulækkert... Det trigger mig så meget, at folk kigger.«

Jasmin, 27 år

»Jeg er træt af at få at vide af min mand og datter, at jeg lugter [...] Og min svigermor – den måde hun kigger på mig. Der kan jeg godt stoppe resten af aftenen.«

Amalie, 27 år

Prisen og rammer for rygning

For flere deltagere havde de strukturelle rammer omkring rygning betydning for deres motivation til at stoppe. Særligt de høje priser på cigaretter havde givet flere lyst til at forsøge at stoppe med at ryge eller fået dem til at overveje det.

»Prisen har påvirket én. Da vi startede, kostede en pakke 35 kr. Det er en del dyrere i dag, end da vi startede.«

William, 23 år

»Det er blevet dyrt. Jeg stoppede omkring, da priserne blev hævet... to pakker koster 120 kr.«

Martin, 24 år

»Det er så dyrt [...] Der er mange ting, jeg kan, hvis jeg ikke ryger og lægger de penge til side hver dag.«

Simone, 27 år

Andre kom ind på, at røgfri omgivelser havde motiveret dem til rygestop, og især røgfri arbejdstid havde givet dem det sidste skub.

»Det [der har motiveret mig til at stoppe] var en blanding af, at jeg var færdiguddannet og arbejdede i en børnehave, hvor der røg man ikke. Og så gad jeg nok bare heller ikke mere.«

Celina, 27 år

»Jeg var i praktik et par gange på læreruddannelsen. Der er det meget upraktisk at skulle gå sådan lidt afsides for at kunne ryge. Og der var også det på vej med, at de ikke længere har rygning på matriklen.«

Emil, 28 år

Ønsket om at leve sundere og komme i bedre form

For nogle var motivationen til at stoppe med at ryge afledt af et ønske om generelt at leve sundere.

»Mit [rygestop] startede med en overordnet ændring af livsstil og at prøve at leve sundere på andre områder. Og så gav det ikke nogen mening at ryge samtidig med at gå op i at træne og spise sundt. Så det var en del af en pakke, hvor det røg ud.«

Jacob, 26 år

En del af de unge var desuden blevet motiveret til at stoppe med at ryge, i forbindelse med at de var begyndt at træne mere eller havde sat sig konkrete mål om en fysisk præstation, de gerne ville opnå. De antydede, at det i den sammenhæng virkede u hensigtsmæssigt at blive ved med at ryge.

»Jeg begyndte at stoppe i sammenhæng med, at jeg begyndte at træne mere.«

Isak, 27 år

»Sidst jeg prøvede at stoppe med at ryge, var engang i starten af 2021. Det holdt faktisk godt, og jeg havde også den helt rette motivation. Jeg ville gerne løbe et halvmaraton.«

Lea, 28 år

Nogle nævnte, at det netop var oplevelsen af at være i dårlig form, der motiverede dem til at stoppe med at ryge.

»Jeg begyndte at træne, og da jeg fandt ud af, at jeg ikke kunne løbe mere end 2 minutter, så blev jeg sur. Det gik op for mig, at det er smøgernes skyld.«

Jasmin, 27 år

Mærkbare konsekvenser på egen krop

Udover de konsekvenser, rygning har for kroppens fysiske præstation, nævnte flere deltagere, at de var blevet motiveret til at stoppe med at ryge, da de opdagede, hvordan rygningen påvirkede deres krop negativt i andre henseender. For eksempel i form af tømmermænd, der blev værre, hvis de havde røget, eller oplevelser af, at kroppen føltes svag pga. rygningen.

»For mig har det været mange ting [der har motiveret til rygestop]. Én ting er, at jeg kun er på SU, så jeg havde ikke råd til det, men jeg opdagede også, at jeg fik virkelig slemme tømmermænd af det.«

Agnes, 20 år

»Man kan godt blive sådan lidt rådden i kroppen, især hvis man har røget rigtig mange i en weekend.«

Sebastian, 28 år

»Oplevelser af ikke at kunne gøre det, man gerne vil [giver mig lyst til at stoppe]. Når ens krop bliver træt for eksempel op ad trapper. [...] Der er det med rygning, at man nogle gange kan føle, at ens krop er svag.«

Alberte, 26 år

For andre var det mere akutte situationer relateret til deres sundhed, der var motiverende for deres rygestop - for eksempel smerter i kroppen eller forestående operationer.

»Til sidst, mens jeg røg, havde jeg ondt i brystet og i armen. Det forsvandt [da jeg stoppede med at ryge].«

Alexander, 28 år

»Jeg skulle have revet visdomstænder ud, og da sagde tandlægen: 'Ok, du ryger, så bliver du altså nødt til ikke at ryge, når du er blevet opereret, for det er ikke godt for helingsprocessen.' Og så var jeg sådan lidt: 'Okay, så prøver jeg bare at stoppe nu.'«

Gustav, 22 år

I samtalerne blev det dog tydeligt, at selv om akut sygdom kunne motivere til rygestop, så var der risiko for at falde tilbage i rygningen, lige så snart symptomerne var væk.

»Da jeg var 18, fik jeg en lungeinfektion, som var ved at tage livet af mig. Men jeg stoppede kun 3 måneder og gik tilbage til det igen.«

Malthe, 26 år

»Efter jeg havde været lidt syg, så kunne jeg ikke ryge i et par dage, og så prøvede jeg at stoppe på grund af det. Men da jeg blev rask, og lidt efter det, så kom jeg tilbage til rygningen. Jeg har altid vidst, det ikke var godt at ryge, men ikke tænkt, at det var så kritisk, at jeg blev nødt til at stoppe.«

Pierre, 18 år

Andre deltagere pegede på udseende og lugt som motivationsfaktorer for deres rygestop.

»Det var tanker om mit udseende. Jeg havde ikke lyst til at få rynker om munden.«

Ida, 27 år

»For mig var det decideret lugten. Jeg blev bare træt af den fra den ene dag til den anden.«

Martin, 24 år

Endelig italesatte flere afhængighed af cigaretter som noget særligt negativt ved rygning.

Nogle syntes, at afhængigheden gav en ubehagelig følelse af rastløshed og mangel på kontrol.

»Jeg kan ikke lide den her afhængighedsting. Idéen om, at jeg skal være afhængig af noget. Jeg kan mærke, der kommer den her rastløshed, som kommer med det. Det der med, at man bare kan være uden at skulle gå, når man er sammen med folk, og at der skal ligesom være det med, at man skal mødes omkring at ryge. Den del er mentalt træls.«

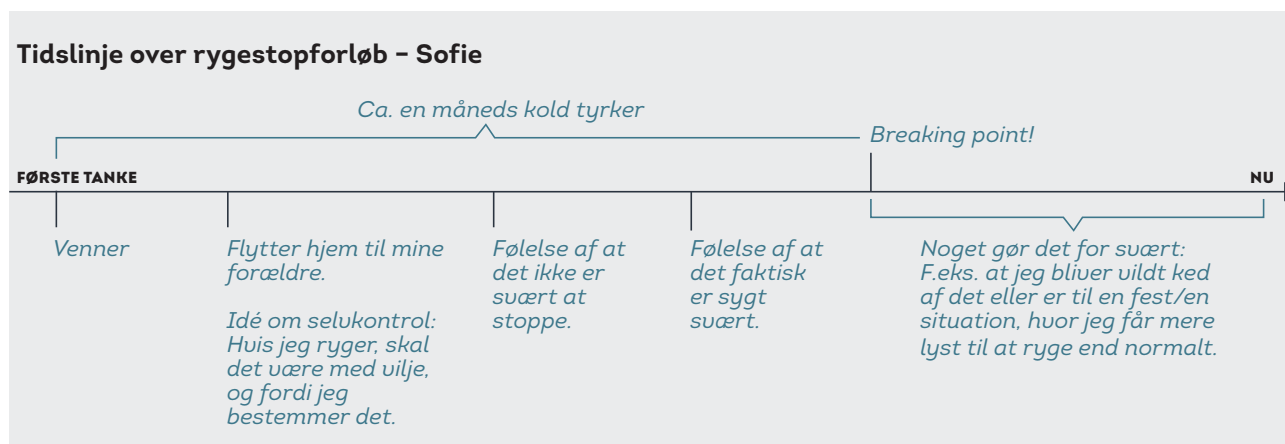
Lea, 28 år

»Det med, at man ikke kan kontrollere det. Afhængigheden har kontrol over én.«

Malthe, 27 år

Sofies tidslinje (figur 5) illustrerer, hvordan oplevelsen af afhængighed kan være motivation til at stoppe med at ryge. I starten af sit rygestopforsøg havde Sofie en følelse af, at det var let at stoppe, men efter nogle uger oplevede hun, at det faktisk var svært, og faldt i igen. Eksemplet illustrerer også, at det kan være uklart for den enkelte, hvor afhængig man er, og hvordan man bedst kan overkomme rygetrangen.

FIGUR 5.



Når man nærmer sig de 30

En gennemgående tendens hos flere af deltagerne var, at de ikke havde lyst til at ryge, når de blev ældre. Det gjaldt både dem, der var stoppet med at ryge, og dem, der stadig røg. Nogle mente, at det var okay at ryge, så længe man kun gjorde det, mens man var ung. Rygerelaterede sygdomme forbandt de umiddelbart kun med ældre mennesker.

»Lige fra da jeg startede med at ryge, så vidste jeg, at jeg skulle stoppe, fordi jeg vidste, det var usundt. Det var sådan en ting, man kunne gøre, når man var ung.«

Christian, 28 år

»Jeg har altid vidst, at jeg ikke skulle ryge, når jeg var gammel. Jeg skal ikke have KOL ligesom min far.«

Celina, 27 år

Nogle frygtede, at det ville blive sværere at stoppe med at ryge, hvis de fortsatte med at ryge mange år endnu.

»Jeg bliver nødt til at [stoppe] nu. Hvis jeg først bliver de der 30, så ved jeg ikke, om jeg kan stoppe.«

Emma, 19 år

Andre nævnte, at de gerne ville stoppe med at ryge, fordi de havde nået en alder, hvor de gerne ville have børn. Deltagerne beskrev både, at de ikke ønskede at udsætte barnet for rygning under graviditeten, og at de ikke ønskede at ryge foran deres børn.

»For mig handlede det om, at jeg rigtig gerne ville være mor. Så er der ingen mulighed for at gå tilbage. Så det er bare 'suck it up'. Væn dig til at arbejde uden at ryge, at tage bussen uden at ryge og øve dig.«

Ida, 27 år

»Det bliver for ulækkert, når man bliver det ældre, og også at ens børn ser en ryge. Det vil jeg ikke være med til, fordi det er det, jeg er opvokset med.«

Malthe, 26 år

Opsamling: Rygestart og tanker om at stoppe

Selv om deltagerne befandt sig på vidt forskellige steder i rygestopprocessen og ikke var lige motiverede til at stoppe, så pegede de på mange af de samme faktorer, der havde sat tanker i gang om at stoppe. Flere understregede desuden, at deres motivation byggede på flere forskellige ting, og at den var bygget op over længere tid.

Omgangskredsens betydning

En gennemgående tendens blandt de unge var, at adfærd og holdninger i deres sociale omgangskreds spillede en væsentlig rolle for ønsket om at stoppe med at ryge. Som følge heraf havde ændringer i omgangskredsen, arbejds- eller studieliv ofte haft betydning for deres motivation og beslutning om at stoppe. Flere af de unge nævnte for eksempel, at de begyndte at overveje et rygestop, når de befandt sig i situationer, hvor andre ikke røg, eller at kærester, der ikke røg, kunne være udslagsgivende for beslutningen om at stoppe. På samme måde var rygestart for mange tæt forbundet med rygevaner blandt klassekammerater eller kærester.

Her-og-nu konsekvenser gør indtryk

Generelt gik det igen i alle interviewene, at konsekvenser af rygningen, som kunne mærkes nu og her, motiverede til rygestop. Det omfattede tiltag i samfundet, såsom at det er blevet dyrt at ryge, når man er på SU, og at det er besværligt at ryge, når flere og flere områder bliver røgfri. Men det omfattede også personlige oplevelser af, at rygningen påvirkede deres krop negativt f.eks. i form af dårlig kondition eller smerter i kroppen. Nogle havde også nået en alder, hvor de havde fået børn eller overvejede at få børn, og det satte tanker i gang om rygestop.

Langsigtede helbredsrisici blev sjældent italesat

Deltagerne italesatte sjældent de langsigtede helbredsrisici ved rygning som en direkte motivationsfaktor for at stoppe, men flere nævnte, at de ikke ønskede at ryge, når de blev ældre. Nogle antydede, at rygerelaterede sygdomme hang sammen med at ryge som ældre. Andre var bange for at blive meget afhængige, hvis de blev ved med at ryge.



Resultater

II. Erfaringer med rygestop

Undervejs i rygestopprocessen oplever de fleste, at motivationen kan svinge, og at man får lyst til at ryge igen. Erfaringer viser, at det kan være en hjælp at forberede sig på, hvordan man kan modstå rygetrangen, når den opstår, og at overveje, om man kan få støtte og opbakning fra sine omgivelser til at holde fast i beslutningen. I dette kapitel sætter vi fokus på interviewdeltagernes oplevelse af og tilgang til deres rygestop, både hvordan de griber det an i praksis, hvad de synes er svært og deres strategier til at undgå tilbagefald.

Tilgangen til rygestoppet

Da deltagerne blev spurgt, om de havde planlagt deres rygestop, før de stoppede, svarede de fleste nej. De fleste var stoppet spontant og helt uden at forberede sig på, hvordan de ville gribe det an i praksis.

»En helt tilfældig dag sagde jeg bare: 'Jeg stopper bare nu.' Jeg røg lige pakken færdig, og så havde jeg ikke en pakke på det tidspunkt, og så stoppede jeg bare.«

Omar, 22 år

»Jeg var bare så træt af det og gad ikke mere, så jeg stoppede bare, da pakken var tom.«

Celina, 27 år

»Jeg gjorde det bare fra den ene dag til den anden. Der var én, der spurgte: 'Skal du med ud og ryge?' «Jeg svarede: 'Jeg kan godt gå med og kigge på.'«

Agnes, 20 år

Nogle havde dog forberedt sig på deres rygestop ved at undersøge, hvordan man bedst stopper – nogle fik for eksempel hjælp fra en bog om rygestop.

»Jeg undersøgte, hvad der var den nemmeste måde at stoppe på.«

Andreas, 29 år

»Jeg faldt over en metode på nettet, som virkede. Det er en rygestopbog, og så prøvede jeg den, og det var bare nice.«

Christian, 28 år

Den spontane og afprøvende tilgang til rygestoppet var for flere deltagere forbundet med et ønske om ikke at tage rygestoppet for alvorligt og et håb om, at det ville være let for dem at stoppe. Nogle forsøgte bevidst ikke at tillægge rygestoppet for meget betydning og lagde f.eks. ikke mærke til deres stopdato eller anså rygestoppet som en midlertidig pause fra rygningen, der fortsatte, så længe det var muligt. Enkelte gav udtryk for, at de aldrig rigtig havde forsøgt at stoppe permanent, fordi det ville være for svært.

»Jeg har aldrig lagt mærke til datoer, hvor jeg har valgt at stoppe, fordi jeg ikke har villet tillægge det for meget betydning på en eller anden måde. Nu er det bare et valg, og så kører det, så længe det nu kører, og så håber jeg, det går.«

Johanne, 24 år

»Det er ikke altid, man quitter på en for-altid-måde. Det tror jeg faktisk aldrig, jeg har prøvet på, fordi det også er svært at sige farvel til det for good.«

Sofie, 21 år

Nogle gav udtryk for, at de ønskede sig en let og hurtig løsning på rygestoppet, for eksempel en kur mod rygning eller piller mod abstinenserne.

»Jeg kunne godt tænke mig, der var en kur til festrygning.«

Sebastian, 28 år

»[Det ville være godt], hvis der fandtes nogle piller, der kunne tage abstinenserne fuldstændigt.«

Jasmin, 27 år

Tidligere forsøg på at stoppe

Fælles for mange af deltagerne var, at de havde prøvet at stoppe med at ryge mange gange. Flere erkendte dog, at ikke alle forsøg havde været lige seriøse.

»Jeg har nærmest prøvet at stoppe, lige siden jeg startede.«

Gustav, 22 år

»Jeg har prøvet rigtig mange gange. Jeg er stoppet med at tælle hvor mange gange, men nogle gange har været lidt mere halvhjertede.«

Alexander, 28 år

Nogle betragtede det også som et stopforsøg, hvis de skar ned på cigaretterne i en kortere periode.

»Jeg føler, at der er mange forskellige måder at prøve at stoppe på. Så skærer jeg ned [...] eller jeg må ikke ryge den her måned, bare for at bevise for mig selv, at jeg godt kan lade være med det.«

Sofie, 21 år

Erfaringerne fra de tidligere stopforsøg havde fået nogle deltagere til at se rygestop som en proces, hvor man falder i nogle gange, og hvor man er nødt til at acceptere, at der vil være situationer, hvor man stadig kan få lyst til at ryge.

»Det er en proces – man skal fejle et par gange. Ja, man skal prøve mange gange at stoppe.«

Alexander, 28 år

»Man skal være realistisk og anerkende hvilke situationer, man muligvis ville komme til det [at ryge]. Give sig selv plads til, at det er okay at falde i.«

Johanne, 24 år

Andre havde lært, at de var nødt til at være motiverede, klar og have sig selv med, hvis det skulle lykkes at blive røgfri.

»Du skal i hvert fald have dig selv med, ellers kommer det sgu' ikke til at vare lang tid.«

Carl, 18 år

»Man skal selv være klar, det er det eneste, der virker. Man skal selv være motiveret til at stoppe.«

Jasmin, 27 år

»Det er jo på ens egen vilje, at man stopper. Hvis du først gør det halvhjertet, så kommer du ingen vegne.«

Andreas, 29 år

Det var dog også tydeligt, at flere deltagere oplevede tilbagefald som så stort et nederlag, at de mistede gejsten og troen på, at det kunne lade sig gøre at blive røgfri. På den måde kunne tilbagefald blive en barriere for at prøve at stoppe igen.

»Der er et stort nederlag forbundet med at starte igen, fordi det er så befængt. Man stopper og føler sig sej i to dage, og så har man det rigtig, rigtig nederen, og så starter man igen. Og så er det sådan et enormt nederlag, så man næsten skal samle årevis af energi på at prøve at stoppe igen [...] Så der er et eller andet tabu i at fejle i sit rygestop, at det gør det endnu sværere at prøve igen.«

Christian, 28 år

»Det gjorde der også hver gang, jeg prøvede at stoppe. Der gik længere tid, før jeg forsøgte igen.«

Andreas, 29 år

Fastholdelse af rygestoppet

Flere deltagere pointerede, at det sværeste i et rygestop ikke er selve den dag, man stopper, men derimod det lange seje træk, hvor man skal holde fast i at være røgfri.

»Det er det der med at holde det, at vedligeholde ikke at ryge... Det er det, der er det svære.«

Andreas, 29 år

»Jeg havde i starten en følelse af, at det ikke er så svært, men senere en følelse af, at det faktisk er sygt svært.«

Sofie, 21 år

Deltagerne pegede på flere konkrete situationer, hvor de syntes, det var særligt svært at holde fast i rygestoppet. Det gjaldt både i forhold til rutiner, sociale sammenhænge og håndtering af følelser. Nogle nævnte for eksempel, at ryge-trangen ofte opstod, efter de havde spist, eller lige inden de skulle sove, fordi de havde været vant til at ryge i netop de situationer.

»Det sværeste er de vaner, man har. Jeg har haft det sådan 'Nu har jeg lige spist mad, så skal jeg lige ud og have en smøg.'«

Omar, 22 år

»Lige inden jeg skulle i seng, den var hård for mig, for jeg kunne aldrig sove uden lige at ryge.«

Isak, 27 år

For andre havde rygningen været med til at forstærke andre smags- eller sanseindtryk, eller den var en slags belønning, hvis de havde klaret noget, der var svært eller kedeligt. I de situationer havde de en fornemmelse af, at de mistede noget, når de ikke længere røg.

»Det er svært i skolen, når man har siddet i et lokale og kedet sig lidt.... eller når man har arbejdet, så føler man, at man har fortjent [at ryge].«

Pierre, 18 år

»Det sværeste for mig har været at vende det der med, at en smøg var en belønning. Jeg havde en idé om, at jeg ikke kunne drikke en øl længe, fordi den ikke smagte så godt, når jeg ikke også røg. Der er så mange ting, hvor det lige var toppen af oplevelsen.«

Jacob, 26 år

»Jeg tænkte, at jeg kommer til at gå glip af et eller andet ved ikke at ryge en smøg sammen med kaffe eller en fadøl, men det fandt jeg så ud af, at det gjorde jeg ikke.«

Celina, 27 år

De svære pauser

Særligt pauser blev fremhævet som noget, der kunne være udfordrende i et rygestop. Nogle oplevede for eksempel stor rygetrang, når de havde længere pauser eller frirum, som tidligere havde været fyldt med rygning, men som nu skulle udfyldes med noget andet.

»Når der er tid til overs, og alle ting er blevet klaret på dagen. Når lejligheden egentlig ser rigtig flot ud, og der ikke er noget, der kan rykkes på eller flyttes på, og man har været oppe og træne, og man har lavet det, man skulle, da er [rygestoppet] sværest. Når man ikke lige kan finde noget at pusle med. Så har jeg tændt for min PlayStation eller ringet til en kammerat eller mine søskende.«

Emil, 28 år

»Jeg havde det samme med at vente på bus, tog eller metro. Den med bare at skulle stå der, hvor man jo normalt ville tage en cigaret. Nu skulle jeg bare ingenting, trille tommelfingre eller et eller andet.«

Andreas, 29 år

Andre savnede at have små pauser for sig selv, fordi de ikke længere kunne bruge rygningen som en undskyldning for at få lidt alenetid.

»Jeg synes, det var hårdt, da jeg stoppede. Jeg savnede virkelig den der pause for én selv.«

Rebecca, 25 år

»Nu hvor er jeg blevet far, der kan jeg mærke, at det ville være meget rart at få de 5-10 minutter for sig selv en gang imellem.«

Alexander, 28 år

Enkelte var nået til den konklusion, at det netop er vigtigt at holde fast i de små pauser, selv om man ikke længere ryger, og at det i sig selv kan støtte op om, at man forbliver røgfri.

»Jeg tager demonstrativt lige så mange pauser, som jeg gjorde før, for når jeg ikke har gjort det, så har jeg siddet og trippet, og tænkt: 'Hvorfor kan man ikke holde pauser, når man ikke ryger?' Så at holde fast i alle de gode ting, som rygning også giver, og samtidig holde op med at ryge, det var enormt hjælpsomt.«

Christian, 28 år

Rygningen blev også brugt som en mulighed for at trække sig kortvarigt i sociale sammenhænge, hvis man havde brug for en mental pause. Det kunne både være ved private sammenkomster eller i arbejdsmæssige sammenhænge, og den pause savnede deltagerne, når de ikke længere røg.

»Rygningen er en god mekanisme til at trække sig, når ting bliver for meget, eller hvis der er sket noget voldsomt. Så var det sådan lige ud og ryge en smøg, fordi det også tvang en til at trække vejret dybt. Det kan jeg godt savne nogle gange.«

Agnes, 20 år



»Min oplevelse er, at folk har mere forståelse for, at man lige går ud og ryger, men det der med lige at tage en 5 minutters pause og sætte sig udenfor, det er bare mærkeligt på en eller anden måde, og det gør man ikke. Folk er sådan 'Er du okay?' Det er lettere at sige, at man går ud og ryger.«

Gustav, 22 år

»En gang imellem, hvis man har haft et møde, hvor folk er irriterende, så måtte jeg lige ud og 'Puh!' have en smøg. Den pause tager jeg ikke nu.«

Ida, 27 år

Ida fortalte dog lidt senere, at hun på arbejdspladsen havde fundet en alternativ måde at få ro på, når hun havde brug for det:

»Jeg laver en kop kaffe, hvor jeg bruger 10 minutter på at skumme mælk. Det fungerer. Det tager fokus, og jeg får lov at komme ned i temperament.«

Ida, 27 år

Fester og sociale sammenhænge kan give rygetrang

Et fællestræk blandt deltagerne var også, at sociale sammenkomster med rygning var en stor udfordring i rygestopprocessen. Det kunne både være fester, byture og pauser med vennerne, hvor der blev røget. Nogle oplevede at gå glip af noget socialt eller at føle sig udenfor, fordi de havde erfaring med, at rygningen knyttede sig til fællesskabet.

»Det at sige mentalt til sig selv: 'Tag til den her fest, men du ryger ikke, og du går ikke med ud, som du plejer. [...]' Det er svært, fordi rygning er så socialt forbundet.«

Rebecca, 25 år

»Da jeg stoppede med at gå med ned og ryge, kunne jeg se, at der var mange aftaler, jeg gik glip af, og mange invitationer, jeg ikke fik [...] Jeg kan godt mærke, at nogle er faldet væk, fordi jeg ikke har understøttet deres rygning.«

Agnes, 20 år

»Til fester, hvor jeg normalt ville sidde ude på altanen, der kan jeg nogle gange godt føle mig lidt tilovers indenfor, fordi jeg ikke ved, hvad jeg skal lave. [...] Det sidder bare virkelig meget i én, når man er vant til at være udenfor, også selvom man stadigvæk har gode venner indenfor. Det er bare ikke det samme.«

Celina, 27 år

Enkelte havde taget konsekvensen og bevidst undladt at være sammen med bestemte personer i en periode, simpelthen for at undgå at blive fristet til at ryge.

»Jeg var nervøs for det der med at være sammen med andre, der røg, så jeg stoppede, lige inden jeg tog på halvanden uges familieferie, så jeg ligesom holdt mig selv ude af situationer, der ville være besværlige. Da jeg kom tilbage, var det ikke så svært. Det tror jeg, at det ville have været, hvis jeg ikke havde taget den halvanden uge.«

Christian, 28 år

»Jeg holdt mig fra dem, der ryger. Så i hverdagen blev man ikke fristet, og til familiefester lod jeg være med at gå med ud.«

Martin, 24 år

I interviewene var der også eksempler på succesoplevelser, hvor deltagerne på forhånd havde været bekymrede for, hvordan de fortsat kunne være en del af det sociale fællesskab uden at ryge. Undervejs i processen havde de opdaget, at det godt kunne lade sig gøre – og for nogle var det overraskende nemt.

»Jeg tænkte meget over studiestart – forinden tænkte jeg: 'Fuck! Hvad skal jeg gøre, hvis jeg ikke går med ned og ryger! Hvad gør man så?' Men der var jo andre, der heller ikke røg. Det er åbenbart ikke alle, der går ned og ryger. Så det var overraskende nemt.«

Celina, 27 år

»Jeg troede, at det med vennerne og fester ville blive rigtig svært, men jeg synes, det har været overraskende let at sige: 'Nej'. Så blev man bare indenfor. På et tidspunkt kunne man så godt begynde at gå med ud for at være social.«

Andreas, 29 år

»Jeg har siden slutningen af folkeskolen og i gymnasiet troet, at jeg skulle ryge for at være social. Så flyttede min roomie ud, og jeg fandt ud af, at man godt kan være social uden at ryge. Det, at han forsvandt, gjorde, at jeg godt kan snakke med folk uden en cigaret i hånden.«

Agnes, 20 år

For en anden gruppe deltagere var udfordringerne med de sociale sammenhænge, at deres rygevaner var tæt forbundet med alkohol. Flere af dem, som ikke var forblevet røgfri, havde således erfaret, at fester og byture med alkohol var en væsentlig årsag til, at de var faldet i igen.

»For mig er det sværeste helt klart at gå i byen og feste, det kan ikke det samme. Alkohol... så får du bare lyst til en smøg, så tager det ene det andet, og så har man pludselig en pakke.«

Carl, 18 år

»Jeg kan bare se, at min rygning er fuldstændig forbundet med alkoholindtag. Der er det umuligt for mig [at lade være]. Nu er jeg på det punkt, hvor rygningen kun er i weekenden, og så er det også altid forbundet til druk. [...] Så snart jeg tager én tår øl, så kan jeg bare mærke, nu skal jeg have en smøg.«

Oliver, 24 år

»Det var lidt venner, der fik mig til at ryge igen. Vi tog på drukferie, og så kunne jeg ikke lade være med at ryge.«

Pierre, 18 år

En løsning, der havde virket for nogle af deltagerne, var at droppe alkoholen i en periode for netop at bryde koblingen mellem alkohol og rygning.

»Det der med at stoppe med at drikke alkohol på samme tid kan godt gøre det lettere.«

Sofie, 21 år

»Jeg stoppede også med at drikke i starten, og da jeg så begyndte at feste igen, og jeg blev tilbudt smøger, så kunne jeg bare mærke, at det kom automatisk med at sige nej [til smøger]. Det lå bare i baghovedet.«

Isak, 27 år

Håndtering af følelser og aftagende motivation

Ligesom nogle af deltagerne var begyndt at ryge i en stresset periode, nævnte flere, at det var sværere for dem at holde fast i rygestoppet i situationer, hvor de følte sig stressede.

»Sidst, jeg stoppede, var for et år siden [...] Det gik faktisk ret fint. Jeg tyggede nikotintyggegummi i starten, men så fik min kæreste et allergisk chok, og så begyndte jeg at ryge efter det – fordi det var sådan en stresset og presset situation.«

Rebecca, 25 år

»Hvis man er stresset, så er det helt klart sværere at lade være [med at ryge], og hvis man har overskud og er glad, så har man overskud til at lade være.«

Sofie, 21 år

Andre erkendte, at de var begyndt at ryge igen, fordi de ikke længere havde den samme motivation til at stoppe.

»Sidst jeg prøvede at stoppe med at ryge, var engang i starten af 2021. Der gik 5 måneder, hvor jeg stoppede. Jeg ville gerne løbe et halvmaraton, jeg fik så en ankelskade, så det kom ikke til at ske. [...] Så faldt jeg i igen.«

Lea, 28 år

Behov for at have noget i hænderne

Et fællestræk, som gik igen i interviewene, var også, at der i rygestoppet kunne opstå et savn efter at have noget i hænderne. Gustav og Christian fortalte f.eks. at de stadig kunne savne at have noget i hænderne, selv om de havde været røgfri i henholdsvis 4 og 18 mdr.

»Jeg lægger mærke til, at når jeg går på barer, så savner jeg selve det at rulle smøger. [...] Selve det fysiske savner jeg nogle gange. Nogle gange ruller jeg til en ven. Det er det med at have noget at pille ved.«

Gustav, 22 år

»Jeg savner ikke at ryge, men jeg savner noget at have i mine hænder.«

Christian, 28 år

Nogle havde gode erfaringer med at finde alternative måder at beskæftige hænderne, når ryge-trangen meldte sig. Det kunne både handle om, at det var blevet en vane at have noget i hånden og munden, men det kunne også være en måde at distrahere tankerne på og modstå fristelsen til at ryge.

»Første gang, jeg stoppede med at ryge, så brugte jeg slikkepinde. Personligt vil jeg bare gerne have noget at dimse med.«

Selma, 19 år

»Jeg tænker generelt at holde sig distraheret med et eller andet, så man ikke går ud og ryger. Spille musik eller spille et spil for eksempel, så ens hjerne fuldstændigt glemmer, at man skal ud og ryge.«

Malthe, 26 år

Betydningen af opbakning eller mangel på samme

Flere deltagere havde fortalt venner og familie om deres beslutning om at blive røgfri. De ville gerne have nogle at stå til regnskab over for eller have hjælp i situationer, hvor de kunne blive fristet til at ryge. I flere tilfælde havde det virket efter hensigten, og støtten fra omgivelserne havde hjulpet dem i deres rygestop.

»Jeg fortalte det til hele mit arbejde, så jeg havde nogle, der kunne holde mig op på det. Det fungerer stadigvæk godt.«

Ida, 27 år

»Jeg fortalte mine venner, at nu stopper jeg med at ryge, og så var de sådan 'Nå, okay'. Og hvis vi så hygger, og jeg spørger, om jeg må få en cigaret, så siger de bare 'Næh' [...] Og så har man lige tænkt to gange.«

Anton, 19 år

»Jeg sagde det til alle, fordi jeg tænkte, det ville hjælpe. Det gjorde det. Folk var bedre til 'Nå nej, det skal du jo ikke have'. [...] Men jeg tror også, det var, fordi jeg ikke kunne lade være med at snakke om, at jeg var stoppet med at ryge. Jeg havde brug for at sige det.«

Alberte, 26 år

»To af mine gode venner, som også røg, havde også lyst til at stoppe. Så det blev ligesom en fælles ting, vi gjorde, at vi ikke fristede hinanden. På den måde kunne vi bruge hinanden rigtig meget.«

Gustav, 22 år

I andre tilfælde var der en oplevelse af, at omgangskredsen ikke var særlig støttende, eller at venner bevidst forsøgte at få dem til at falde i.

»Jeg sagde det til mine forældre, fordi de ryger indenfor. Det var fint nok i starten, men så går der en uge, og så glemmer de alt om det.«

Filipa, 19 år

»Jeg har selvfølgelig mine gode venner, som jeg kan fortælle det til. Der er nogle, der er engle, og nogle, der er djævle, som siger: 'Ej fuck det, tag en smøg.'«

William, 23 år

Blandt dem, der havde besluttet at holde rygestoppet for sig selv, nævnte flere, at det havde været for at undgå al for megen opmærksomhed på rygestoppet. Andre oplevede, at rygestoppet føltes mere overskueligt, hvis de holdt det for sig selv, eller hvis de kun delte det med udvalgte personer.

»Nogle gange, hvis man ikke italesætter det, så føles det heller ikke, som om problemet er større. Det er måske også noget med selvindsigt. Hvis man ikke siger det højt til alle, så er det også, som om det ikke er et stort issue.«

Lea, 28 år

»Jeg snakker om det, men ikke med alle, for hvis jeg ikke holder det, så er det ikke alle, der ved, at jeg har fejlet med at stoppe. Min kæreste, der søger jeg støtten.«

Rebecca, 25 år

Ligesom Rebecca kom flere ind på, at de ikke delte rygestoppet med andre, fordi de vidste, at der var en risiko for, at de ikke kunne holde det, og nogle havde erfaring med, at de så kunne blive lidt til grin.

»Jeg holdt det fuldstændig hemmeligt for mine forældre, hvis jeg nu ikke kunne holde det... Jeg fortalte aldrig mine venner, at jeg stoppede. Det var bare en aftale i mit hoved. Det var bare én selv.«

Omar, 22 år

»Ens troværdighed falder jo [når man igen falder i]. De sidste gange, jeg gjorde det, kunne jeg godt se, at det var lidt af en farce. Folk griner lidt af det.«

Sebastian, 28 år

Den mentale tilgang til rygestoppet

Nogle af deltagerne oplevede, at det var sværere at holde fast i rygestoppet, hvis de tænkte på det som noget endegyldigt og noget, de 'skulle'. De havde derfor prøvet at vende mentaliteten om og tænke på rygestoppet som noget midlertidigt, noget lystbetonet og noget, de selv var herre over. For flere af deltagerne havde det fungeret godt at nedtone betydningen af rygestoppet og at se det mere som et forsøg end som en ufravigelig beslutning.

»For mig har det virket at sige 'Du må ryge til nytår, hvis det er det, du har brug for', så det ikke bliver ligesom sådan en slankekur, jeg har været på, og aldrig må spise slik igen. For mig er det sådan, at jeg ikke er så god til ting, jeg ikke må. Så når jeg har sagt til mig selv: 'Du må godt ryge, og du må også ryge til jul', så ser jeg, om jeg har lyst til jul eller nytår, og bare det, at jeg har sagt: 'Det må du faktisk godt', [det er en hjælp].«

Ida, 27 år

»Jeg siger stadig 'Jeg er på pause'. Jeg synes, det andet virker sådan, som om jeg tvinger mig selv til at lade være med at ryge, og så bliver det sværere, fordi 'det her må jeg ikke'. Og så tænker jeg hele tiden over 'Jeg skal lade vær', lade vær', lade vær'. Jeg har mere lyst til sådan 'Nu holder jeg bare en pause.'«

Anton, 19 år



Motion og træning kan gøre en forskel

Ligesom motion og træning havde motiveret flere til at gå i gang med rygestoppet, havde det for nogle også været en hjælp til at holde fast i deres røgfrihed. De konstaterede, at de kunne præstere bedre, når de ikke røg, og på den måde blev træningen en påmindelse om, hvorfor de gerne ville være røgfri. Samtidig var træningen med til at aflede tanker og få ro på kroppen.

»Jeg løb hver dag for ligesom at kunne mærke, at hvis jeg røg, så ødelagde det fornemmelsen. Det der abstrakte med, at det kunne slå mig ihjel, fungerede ikke. Jeg skulle mærke mine lunger brænde.«

Jacob, 26 år

»Hvis du ligesom har noget, der kan fortælle dig selv hver dag, 'det her er årsagen til, at jeg ikke ryger'... Jeg har for eksempel min træning. Det giver mig viljestyrke at se, at hvis jeg kan blive ved med det her, så kan jeg også blive ved med rygestoppet. Samtidig hjælper det kroppen med at få den her ro på, som man nogle gange brugte smøgerne til.«

Andreas, 29 år

»Hvis der er noget konkret, hvor man kan mærke en forskel. Motion f.eks., der kan man føle sig fysisk stærkere, og det er megamotiverende og sker ret hurtigt. Så er det let at stoppe, fordi der har ligesom været et andet formål, som har været meget konkret og mærkbart.«

Lea, 28 år

Kroppens reaktioner på rygestop

I løbet af interviewene kom de unge også ind på, hvordan deres krop havde reageret på deres rygestop. De, som kun havde erfaring med kortvarige rygestop, fortalte hovedsageligt om de abstinenser, som kan opstå i starten af et rygestop. De deltagere, der havde været røgfri i længere perioder, fortalte også om den positive forandring, de havde mærket i både krop og sind.

De fysiske abstinenser

De kropslige reaktioner på rygestoppet var overraskende for mange af deltagerne i fokus-grupperne. Nogle havde oplevet et generelt ubehag i kroppen, hjertebanken, manglende overskud eller større appetit, efter de var stoppet med at ryge. Flere bemærkede, at de slet ikke var forberedte på abstinenserne, og de oplevede dem som meget voldsomme.

»Da jeg stoppede, fik jeg et chok over, hvor mange kropslige reaktioner jeg havde [...] hvor dårligt jeg fik det. Det havde jeg ikke forudset. Der skete alt muligt med min krop, som var mærkeligt.«

Alberte, 26 år

»Mit overskud er meget ikke eksisterende [når jeg prøver at stoppe]. Jeg tror, at det er en blanding af både rygetrangen i kroppen, og at man nærmest tror, at man har angst. Hjertet kører bare rundt [...] og så overspiser man.«

Amalie, 27 år

Flere deltagere beskrev desuden, at rygestoppet gav dem en følelse af rastløshed, irritation eller at mangle noget.

»Man kan godt blive lidt rastløs. Det føles, som om der mangler et eller andet.«

William, 23 år

»Den første måned, der blev man jo helt vildt irriteret.«

Isak, 28 år

»Så bliver man sur, så går man rundt, så ved man ikke, hvad man skal lave, man bliver rastløs, og kroppen sætter fuldstændig af, når man er så afhængig af det.«

Jasmin, 27 år

Abstinenser ved rygestop

Det er normalt at få abstinenser, når man stopper med at ryge. Abstinenserne er kroppens reaktion på, at den ikke længere får tilført nikotin.

Kroppen kan både reagere med fysiske og psykiske symptomer, og de kan opleves meget forskelligt fra person til person. Abstinenserne kan f.eks. vise sig som hovedpine, rastløshed, koncentrationsbesvær, øget appetit, humørsvingninger, nedtrykthed, uro, søvnbesvær, forstoppelse og hoste¹⁰.

Blandt dem, der havde været røgfri i længere tid, var det tydeligt, at abstinenserne fortog sig med tiden. For nogle var det gået hurtigt, mens andre stadig oplevede reaktioner på deres rygestop, selv om de havde været røgfri i flere år.

»Jeg var overrasket over, hvor lidt min krop var afhængig af det. Efter at have røget i 6 år kunne jeg alligevel ikke mærke det efter en uge.«

Jacob, 26 år

»Jeg har stadig cravings for at ryge, selv efter 3 år, men nu er det nemmere for mig at sige nej.«

Isak, 27 år

Alt det gode ved et rygestop

I forlængelse af snakken om abstinenser beskrev flere af deltagerne, hvordan deres krop også havde fået det bedre efter rygestoppet. Flere oplevede forbedringer i deres kondition. Andre syntes, at de havde fået pænere hud, bedre lugte- og smagssans, og nogle beskrev, at de blev mindre syge.

»Jeg var overrasket over, hvor hurtigt jeg fik bedre kondi. På en uge fik jeg bedre kondi, og på en måned fik jeg meget bedre kondi. Og det var sådan helt vildt! Det havde jeg ikke luret, at det var en ting.«

Christian, 28 år

»Det er måske en lidt overfladisk ting, men jeg føler, at min hud er blevet pænere. Det er, som om at kroppen ikke længere bruger en masse energi på at bearbejde en masse lort i den. Og overall, sådan bedre helbred, at man ikke bliver så meget forkølet.«

Agnes, 20 år

»Jeg kunne bedre få vejret, og smags- og lugtesans blev bedre.«

Martin, 24 år

Rygestoppet havde også forbedret mange af deltagernes sindstilstand. De havde fået mere selvtillid, følte sig mere fri, mere tilpas i deres krop, mindre irritable og var blevet bedre til at holde fokus.

»Jeg har mærket et boost i viljestyrke [...] Jeg føler mig meget mere rolig og har en ro i kroppen. Den der trippen og rastløshed er forsvundet. Det har gjort mig mere selvsikker og mere tilpas i min krop.«

Isak, 27 år

»Jeg har det helt klart mere nice med mig selv, når jeg ikke ryger. Det er vildt rart. Jeg føler mig frigjort og mere god ved mig selv.«

Lea, 28 år

»Man har ikke den der dårlige samvittighed, som man har, når man ryger. Man har det bedre i sin krop og ikke lige så meget hovedpine.«

Amalie, 27 år

»Efter noget tid, når man ikke har røget, så kan man bedre holde fokus og i længere tid i stedet for at tænke konstant på, at nu skulle jeg måske også gå ned og ryge.«

Malthe, 26 år

Endelig syntes flere, at de havde fået mere tid til rådighed efter deres rygestop, og at de brugte dagen bedre.

»Man føler sig mere ren på en måde, og jeg oplevede også, at jeg fik mere tid [...] Det er, som om jeg bruger dagen bedre nu.«

Gustav, 22 år

»Jeg har mere tid sammen med folk, og jeg bliver ikke "slammet" for at lugte af røg.«

Isak, 27 år

»Det gav god mening [at stoppe med at ryge], og så var det også bare fedt, at det faktisk gav noget mere tid.«

Emil, 28 år

Opsamling:

Erfaringer med rygestop

Alle deltagerne havde prøvet at stoppe med at ryge flere gange. Nogle nævnte dog, at ikke alle forsøg havde været lige helhjertede. Andre havde en relativt bred forståelse af, hvad det vil sige at stoppe, og betragtede det f.eks. som et rygestop, hvis de skar ned på cigaretterne eller holdt pause fra rygningen i en periode.

En afprøvende tilgang til rygestop

I løbet af interviewene blev det tydeligt, at det var forskelligt, om deltagerne havde forberedt sig på deres rygestop. Mange havde forsøgt at stoppe spontant og uden at overveje, hvordan de ville håndtere rygetrangen, når den opstod. Den spontane tilgang var ofte koblet med et ønske om at se rygestoppet som et forsøg, der kørte, så længe det nu kunne, og ikke som noget endeligt, der betød, at de aldrig nogensinde ville ryge igen. Andre deltagere havde tænkt over, hvordan de ville gribe rygestoppet an, og undersøgt, hvordan de bedst kunne gøre det.

Følelser og vaner gør rygestoppet svært

Det, der var særligt svært for de unge i løbet af deres rygestop, var de følelser og vaner, der var koblet til rygningen, f.eks. når de var sammen med venner, drak alkohol, holdt pauser eller kom hjem fra arbejde. Nogle havde fundet strategier til undgå situationer, hvor rygetrangen typisk ville opstå, og havde f.eks. besluttet sig for at undgå fester eller særlige vennegrupper i en periode. Andre forsøgte at distrahere sig fra rygetrangen f.eks. ved at beskæftige hænder og mund eller at løbe en tur. Flere deltagere var dog i tvivl om, hvad de kunne gøre for at mindske og modstå rygetrangen og efterspurgte mere viden om mulighederne.

De fysiske reaktioner overrasker

Flere af de unge var overraskede over, hvor voldsomme og forskelligartede abstinenserne kunne være i starten af et rygestop. De, som var lykkedes med at forblive røgfri i en længere periode, kunne omvendt fortælle om de positive gevinster ved at være stoppet. Flere fremhævede særligt oplevelsen af at være mere ren, frigjort, at have større selvtillid og at føle sig bedre tilpas i sin egen krop.

Tilbagefald er tabuiseret

Alle deltagere havde erfaring med tilbagefald. Tilbagefaldene havde for nogle ført til en indsigt i rygestopprocessen, som de tog med sig i næste forsøg på at stoppe. Andre oplevede dog tilbagefald som så stort et nederlag, at det blev en barriere for at prøve igen, og af samme grund havde de valgt ikke at dele rygestoppet med deres omgivelser. Blandt dem, der havde fortalt deres venner og familie, at de ville stoppe med at ryge, var det gjort ud fra et håb om at få støtte igennem rygestopprocessen. Det havde hjulpet nogle med at forblive røgfri.



Resultater

III. Hjælp til at blive røgfri

I løbet af samtalerne blev deltagerne spurgt ind til deres brug af hjælpemidler til rygestop. Hvad de syntes om dem, og hvilken slags støtte de mente kunne være brugbar for dem i løbet af et rygestop. Holdningen til at få hjælp varierede meget blandt deltagerne. Nogle var åbne over for idéen, og havde også afprøvet forskellige metoder i løbet af deres stopforsøg. Andre var dog mere afvisende og gav udtryk for, at de ikke havde behov for hjælp, eller at rygestoppet var en proces, de burde kunne klare på egen hånd.

»Jeg føler ikke, at jeg har behov for hjælp. Jeg skal nok selv klare det.«

Johanne, 24 år

»Oppe i min hjerne tænker jeg bare, det behøves jeg ikke. Jeg kan godt klare det selv.«

Malthe, 26 år

»Det føles som noget, jeg selv burde kunne stoppe, men det kan jeg ikke, men det føles fjollet at bede om hjælp til.«

Sofie, 21 år

I forbindelse med snakken om hjælp indgik en øvelse, hvor deltagerne i fællesskab skulle nævne de hjælpemidler til rygestop, de kendte, og som de mente kunne være en støtte i rygestopprocessen. Øvelsen tydeliggjorde, at deltagerne havde en meget bred opfattelse af, hvad der kan anses som hjælpemidler til at blive røgfri. Det indebar bl.a. kurser, produkter, bøger, lovgivning og nikotinerstatning og omfattede både metoder, der er godkendte til rygestop, og metoder, der ikke er. Figur 6 viser alle de former for hjælp, som deltagerne nævnte. Jo flere fokusgrupper der nævnte det pågældende hjælpemiddel, des større er ordet angivet.

FIGUR 6.

Deltagernes kendskab til hjælpemidler til rygestop



Nogle af deltagerne oplevede da også, at der er mange forskellige muligheder for at få hjælp.

»Der er så mange hjælpemidler. Plaster, bøger... Der er så mange ting, som kan hjælpe, og som går i alle mulige retninger til en stor bred målgruppe.«

Andreas, 29 år

Andre syntes ikke, at de havde nok viden om mulighederne for at få hjælp og støtte. De oplevede, at det derfor var op til dem selv at opstøve hjælp, da de ville stoppe med at ryge.

»Det er noget, man ligesom selv har fundet frem til.«

Alexander, 28 år

Nogle nævnte, at de slet ikke havde forestillet sig, at der findes redskaber, som kan støtte op om processen med at blive røgfri. En af deltagerne tænkte eksempelvis tilbage på det tidspunkt, hvor han stoppede med at ryge:

»Jeg havde ikke nogen fornemmelse af, at der var nogen strategier eller værktøjer eller konkrete tiltag... [som kunne hjælpe]. Det var slet ikke inde på radaren hos mig.«

Jacob, 26 år

I samtalerne tegnede der sig et billede af, at det var meget tilfældigt, hvilken viden de enkelte havde om hjælp og støtte til rygestop. De hyppigste kilder til information om rygestop lod til at være søgninger på nettet samt venners erfaringer med forskellige metoder eller produkter.

I det følgende gennemgås deltagernes holdning og kendskab til nogle af de metoder og produkter, de opfattede som hjælpemidler til rygestop. Det gælder både de godkendte metoder som rygestop-apps, Stoplinien og rygestopkurser samt produkter, der ikke er godkendte til rygestop som e-cigaretter og snus.

I samtalerne skelnede de unge ikke mellem snus og snuslignende produkter som tyggetobak eller nikotinposer. Derfor angives produkterne samlet som 'snus' i det følgende.

Rygestop-apps

I alle fokusgrupperne blev rygestop-apps nævnt som en mulighed for at få hjælp til rygestop. Flere af deltagerne havde selv erfaringer med at bruge apps eller kendte nogle, som havde brugt dem. Flere var især begejstrede for apps, der kunne vise, hvor mange penge de sparede ved at stoppe med at ryge.

»Jeg havde en rygestop-app i 3 måneder. Det fungerede godt, fordi du skriver, hvad dine smøger koster, hvor lang tid man har røget, og den holder styr på, hvor mange penge man har brugt. Det var ret motiverende.«

Fillippa, 19 år

»Det var meget effektivt for mig. Jeg har den stadig. Den giver jo ikke længere opdateringer til mig, men jeg går stadig ind og tjekker, hvor mange penge [jeg har sparet] over hvor lang tid.«

Emil, 28 år

Andre påpegede, at det var motiverende, når appen undervejs i processen kunne oplyse om de helbredsgevinster, de havde opnået ved at stoppe.

»Den fortalte efter 3 dage, at noget var bedre i blodet, og efter 4 måneder noget andet [...] Det var meget fedt at få de facts om, hvordan min krop havde fået det bedre.«

Amalie, 27 år

»Jeg elsker, at Xhale [rygestop-app] har det her med: 'Nu har du været røgfri i 3 uger, nu er der sket det her med din krop.'«

Ida, 27 år

Information om helbredsgevinster ved ens rygestop kunne dog også føles helt forkerte, hvis appen ikke ramte rigtigt. Eksempelvis hvis der var faktorer på spil, som appen ikke havde taget højde for:

»Jeg blev rigtig, rigtig syg, ca. 2-3 dage efter at jeg havde sagt 'Nu stopper jeg med at ryge' [...] En uge inde i rygestoppet fik jeg beskeder: 'Nu kan du nok mærke nogle forbedringer med din krop'. Og der tænkte jeg: 'Det kan jeg bare overhovedet ikke!' Jeg var så syg på det tidspunkt.«

Anton, 19 år.

Udover at udregne besparelser og helbredsgevinster i løbet af rygestoppet, brugte nogle deltagere rygestop-apps til at få inspiration til at modstå rygetrangen, når den opstod. Andre nævnte, at det netop var den slags hjælp, de havde brug for mere af i deres rygestop.

»[Appen] havde forslag til, hvad man kunne gøre, hvis man havde megatrang, og det brugte jeg faktisk.«

Fillipa, 19 år

»Det kunne være fedt, hvis der var eksempler på små ting, du kan gøre på 5 minutter, som bare kan udfylde en kort pause: 'Har du brug for inspiration, tryk der. Bum, tre muligheder.' Og det kunne være forskellige muligheder, hver gang du trykker... måske afhængigt af tidspunkt på dagen.«

Isak, 27 år

»Jeg har ingen idéer til ting, man kunne lave i stedet for at tage en smøg, men det er også derfor, jeg kunne bruge det. Hvis jeg har lyst til en smøg, hvad skal jeg så gøre?«

Pierre, 18 år

Ønsker til en rygestop-app

Flere deltagere gav desuden udtryk for, at de godt kunne tænke sig, at en app kunne understøtte et fællesskab om at blive røgfri og gerne koblet til andre aktiviteter i ens liv. To af deltagerne forklarede:

»Vi snakkede lidt om en app, men måske en lidt udviklet form af det, der allerede eksisterer. Måske hvor det var muligt at kombinere en rygeapp med en motionsapp, så de arbejder sammen. Eller en app, der også kunne have noget socialt i sig, kommunikerede med andre, så det blev et socialt projekt.«

Alberte, 26 år

»Så man gør det sammen med andre. Så der er noget community i det [...] noget hvor man er bundet op af nogle andre ting, men som samtidig også er givende, så det ikke bare er sådan en nedtur.«

Lea, 28 år

I forlængelse af denne snak kom det frem, at også spil-inspirerede funktioner, hvor man gør sig fortjent til belønninger eller stiger i niveau, jo længere tid man har været røgfri, appellerede til nogle af deltagerne.

»Hvis man kan gøre det socialt, sådan så man også kan connecte med sine venner. Og hvis du har en del dage, så kan du komme på et level, se hvor langt dine venner er nået, se hvor mange penge de har sparet så man får rewards.«

Oliver, 24 år

»Jeg havde en app med rewards, når der var gået et stykke tid – på en måde et spil. Det var jeg ret afhængig af i starten. Jeg kiggede på det hele tiden. Man fik mange [belønninger] i starten og så færre og færre. Det fungerede egentlig ret godt. Konkurrencemennesket i mig kunne godt lide konkurrencen med mig selv.«

Alberte, 26 år

En anden idé, som flere af deltagerne luftede, var muligheden for, at en app tilpasses den enkelte bruger og guider personen i overensstemmelse med hans eller hendes interesser eller ønsker for rygestoppet.

»Hvis den ligesom kan guide én til: Du kan prøve at trappe ned, eller du kan prøve noget andet. Det tror jeg kunne være rigtig rart, så den også kunne hjælpe én til at tage det sidste skub til at prøve at kvitte.«

Rebecca, 25 år

»En app, der kan hjælpe én i starten, dyrke noget motion, starte i en løbeklub, hvor du også har noget socialt [...] Der skal også være fokus på at få nogle sunde rytmer ind i et flow. Hvad end det kan være. Individuelle ting.«

Lea, 28 år

Endelig var der nogle, som pointerede, at det er vigtigt, at appen ikke er for kompliceret at bruge. To af mændene havde eksempelvis droppet at bruge en app, fordi de syntes, den var for besværlig at bruge i praksis:

»Jeg havde downloadet en app, men så skulle man huske, hvor mange cigaretter man havde røget om dagen, og jeg husker det, som at det var lidt for indviklet at bruge den.«

Gustav, 22 år

»Jeg brugte også rygestop-appen, men det var sådan op og ned, fordi man skulle beslutte, om man skulle nulstille, hver gang man faldt i. For eksempel hvis man tog én enkelt [cigaret] til en fest. Det var lidt svært, og så stoppede jeg bare med at bruge den.«

Martin, 24 år

Martin kom også ind på, at det er vigtigt, hvordan de forskellige råd og tips bliver præsenteret, for at de fremstår relevante og interessante for brugeren. Den app, han havde brugt, indeholdt videoer, men han syntes ikke, de var interessante, fordi de var i sort-hvid og virkede monotone:

»[Videoerne] så jeg aldrig, fordi det var sådan 'åhh' [...] Jeg tror endda, at de havde gray-scalet billedet, så der var ikke engang farver på, og så var der bare en, der sad og sagde 'Ja, det er selvfølgelig dumt, og nu er du på femtedagen, så nu kan du måske mærke, hvordan dine lunger har det bedre og sådan noget.' Men det synes jeg bare ikke rigtig...«

Martin, 24 år

Skepsis over for rygestop-apps

Udtalelser fra dem, der ikke selv havde prøvet at bruge rygestop-apps, tydeliggjorde, at det kan være svært at forestille sig, hvordan en app kan hjælpe én i et rygestop. Nogle forestillede sig, at appen ville komme med formanende notifikationer.

»Jeg kan godt lide idéen med en app. Det er jo på en eller anden måde meget nemt, det der med at man altid har den ved hånden. Men jeg ved ikke præcis, hvad jeg synes, at den app skulle kunne gøre. Jo, det er en fed motivation, det der med at man kan se, hvor mange penge man har sparet, men udover det, gør den vel ikke ret meget mere, tænker jeg.«

Agnes, 20 år

»Jeg ville overveje appen, hvis jeg skulle stoppe i dag, [...] hvis det er et univers af rygestop-muligheder og fordele. Mine fordomme om sådan en app ville være sådan nogle notifikationer 'Husk nu'.«

Jacob, 26 år

Andre kom ind på, at en app muligvis kan være en hjælp i starten, men at den også kan være med til at fastholde ens tanker om rygning. Isak og Christian udtalte:

»Jeg har en lille smule ambivalens med at hente sådan en app. Den kan selvfølgelig hjælpe dig, og den er rigtig god i starten, men jeg tror, at når du når de 2-3-6 måneder, så kan den også være en reminder til, at 'jeg har røget', og man tænker så tilbage på, hvordan det var at ryge - på et tidspunkt, hvor man skal overbevise sig selv om, nu skal jeg videre.«

Isak, 27 år

»Det var det ret fedt at få notifikationer de første par uger, men så var jeg nødt til at slå det fra, fordi jeg var nødt til at komme hen et sted, hvor smøger ikke fyldte så meget i mit liv. Så jeg er fuldstændig enig i den der ambivalens. Altså, hvis det er sådan, at man dagligt bliver konfronteret med, at cigaretter eksisterer og findes. Det tror jeg ikke er sundt på den lange bane, men måske er det hjælpsomt på den korte bane.«

Christian, 28 år

Stoplinien

Telefonisk rådgivning blev nævnt i halvdelen af fokusgrupperne som et eksempel på hjælp til rygestop, men ingen af deltagerne havde selv prøvet at ringe til Stoplinien. Nogle var usikre på, om der var en rigtig person i den anden ende af røret, mens andre havde meget svært ved at forestille sig, hvordan en samtale kunne hjælpe dem.

»Jeg har hørt om dem. Jeg synes, at det er sjovt med alle de der telefonnumre. Jeg forestiller mig altid, at der ikke er nogen på den anden side. Jeg har ikke overvejet det. Jeg kan ikke lige se, hvad det skulle gøre.«



Luca, 23 år

»Jeg har svært ved at forestille mig, hvad de skulle kunne hjælpe med, hvis jeg skal være helt ærlig. Ideelt skulle de jo få mig til at stoppe med at ryge, men hvordan, det ved jeg simpelthen ikke.«

Pierre, 18 år

Generelt tegnede der sig et billede af, at deltagerne havde en meget diffus forståelse af, hvad Stoplinien kan tilbyde. Nogle forestillede sig ligegyldige eller formanende samtaler, mens andre så for sig, at de kunne få en pep-talk og høre om de negative konsekvenser ved rygning.

»Så ringer man og 'Årh smøger.' 'Tag den med ro,' siger de så. 'Du er på det rigtige spor, tak for at ringe.' Det kan jeg ikke.«

Emil, 28 år

»Jeg vidste godt, at det var et tilbud. Men jeg har ikke lige kunnet se, hvad det skulle gøre. Altså, at man ringer, og så er der én, der siger: 'Ej, det er da også ærgerligt, at du er stresset, men lad være med at ryge!' Jeg kunne ikke lige se, hvad det skulle kunne gøre.«

Martin, 24 år

»En pep-talk måske. Nogle gange kunne jeg godt bruge, at nogle bare sagde, hvor klamt det er, eller hvor dyrt det er, sådan virkelig nedgjorde rygning.«

Sara, 19 år

Enkelte havde overvejet at tage kontakt til Stoplinien, men den manglende viden om deres tilbud blev en barriere for at ringe:

»Jeg har overvejet det der med rygestoplinjen, så kan man snakke med én. Men hvad skulle det ligesom fortælle mig, som jeg ikke ved om det, og som skulle være nok til, at jeg ikke røg, når det fyldte så meget, som det gjorde? Så jeg har overvejet det, men ikke brugt det.«

Rebecca, 25 år

Det var dog ikke kun manglende kendskab til Stopliniens rådgivning, som afholdt deltagerne fra at ringe. Nogle kom ind på, at selve navnet 'Stoplinien' lyder dramatisk og desperat, og ikke som noget, de kunne se sig selv i.

»Det [Stoplinien] lyder også meget desperat.«

Andreas, 29 år

»Det føles lidt for dramatisk for mit vedkommende.«

Emil, 28 år

»Det kunne aldrig falde mig ind at ringe til en linje og sige, 'Jeg er lige ved at købe en pakke cigaretter, hvad skal jeg gøre?'«

Sebastian, 28 år

En af deltagerne luftede idéen om, at det måske ville appellere til lidt flere, hvis man kunne nøjes med at sende en sms frem for at ringe:

»Måske man ikke skal ringe til nogen, men at man bare lige kan sende en sms [...] at man bare lige skriver hurtigt og får hurtigt svar tilbage.«

Sebastian, 28 år

Rygestopkurser

I tre ud af fire fokusgrupper blev rygestopkurser og gruppekurser nævnt som et hjælpemiddel til at blive røgfri. Det var dog de færreste, som havde erfaring med sådanne kurser, med undtagelse af en enkelt deltager, som på daværende tidspunkt var i gang med et forløb på sit uddannelsessted. Han var positivt overrasket over kurset og fortalte, at det blandt andet var forpligtigelsen over for de andre på kurset, som havde hjulpet ham med at holde fast i rygestoppet:

»Jeg går på KVUC, og der havde de et tilbud om et rygestopkursus, og så havde jeg lovet min kæreste at stoppe med at ryge [...] Det har været supergodt. Det har kørt i 5 uger, og så har vi mødtes én gang hver uge. Til sidst var det med 2 ugers mellemrum. Det hjalp meget, at jeg havde et ansvar over for andre mennesker.«

Alexander, 28 år

Noget af det, der efter hans mening fungerede godt på kurset, var, at kursuslederen agerede som en slags mentor, og at han kunne snakke med andre ligesindede i forløbet:

»Mit kursus det har gjort et eller andet godt ligesom at have en mentor og få snakket. Han [rådgiveren] var også lidt terapeutisk [...] Alle har jo sine grunde til at starte og stoppe [...] Og så hjalp det, at vi lavede noget mentaltræning. Det var sådan lidt hypnoseagtigt, men det hjalp [...] Jeg tror, der er mange, der får kolde fødder, men hvis jeg ikke var kommet derhen, så tror jeg ikke, at jeg var stoppet med at ryge. Jeg er ret positivt overrasket.«

Alexander, 28 år

Idéen om at lære af andres erfaringer med at stoppe med at ryge vakte positiv genklang hos flere af deltagerne.

»Rygning kan blive en stor del af ens identitet, og specielt ens livskvalitet. Det kan være en god erfaring at høre andre menneskers historie om, hvorfor de startede, og hvordan de bearbejder processen.«

Isak, 27 år

»Jeg tror, det kunne være meget interessant at høre om andres [erfaringer], både folk, der er stoppet, og folk, der i gang med at stoppe.«

Andreas, 29 år

Andre var dog forbeholdne over for idéen om at melde sig til et kursus, hvor de ikke kendte nogen af de andre og skulle befinde sig i en gruppe med fremmede mennesker, de ikke havde noget til fælles med eller kunne identificere sig med. For eksempel hvis de andre kursister var meget ældre end dem selv.

»Jeg føler også det kan være ubehageligt, så skal man komme til et kursus, hvor man ikke kender nogen.«

Sofie, 21 år

»Hvis der er alle mulige mennesker, jeg ikke kan connecte med, så ser jeg det ikke som interessant. Jeg kan heller ikke se grunden til at joine en gruppe, hvor interessen er at stoppe med at ryge. Det identificerer jeg mig ikke med som person. Hvis det nu var hiphop, kunne jeg være mere tilbøjelig, fordi jeg brænder for det. Hvad har jeg lyst til at bruge min tid på? Jeg tror ikke, at jeg har lyst til at bruge den på et rygestopkursus.«

Oliver, 24 år

»Jeg har set opslag på apoteket med de der rygestopkurser, men jeg altid tænkt, at det er jeg ikke gammel nok til. Det der med, at det er på et apotek... Man ser det aldrig i sådan nogle friske unge omgivelser [...] Jeg har altid tænkt, at så kan man sidde der med nogle gamle nisser.«

Celina, 27 år

Nogle gav udtryk for, at det måske kunne være relevant med rygestopkurser på arbejdspladsen eller uddannelsesstedet, hvor der i forvejen er et fællesskab.

»Altså, hvis du har kurset knyttet op på en arbejdsplads eller et uddannelsessted, så tror jeg helt klart at chancen vil være større [...] Det vil være langt mindre grænseoverskridende at gøre det med nogen, man kender. Det der med at skulle gøre det med nogen, man ikke kender...«

Jacob, 26 år

Idéen om at gå på et kursus blev af flere deltagere forbundet med skole og undervisning eller voksen-råd, som ikke passede ind i et ungeliv. Af den grund appellerede rygestopkurser ikke til dem.

»Jeg forbinder det med skole.«

Sara, 19 år

»Jeg tror på, at du ikke ryger til kurset, men når du så kommer ud i dine vante omgivelser og tager i byen... Nu er vi alle sammen unge. Det ville være svært. Så giver de måske nogle råd: 'Prøv at tage en gulerod med i byen i stedet for.' Jeg tror ikke, det kommer til at hjælpe.«

Oliver, 24 år

Nogle af de deltagere, som havde holdt deres rygning skjult for familie eller venner, havde også svært ved at se sig selv på et gruppekursus.

»For mig... Det med at gå til en gruppeting [...] Mine forældre ved for eksempel ikke, at jeg har røget – så det der med at give sig selv til kende som ryger i et større forum, det ville jeg slet ikke gøre.«

Emil, 28 år

Udfordringer med at få et kursusforløb til at passe ind i en travl hverdag blev også nævnt som en barriere for at deltage. Flere deltagere mente, at det var for besværligt og tidskrævende at følge et kursus.

»Jeg droppede det med grupperne, fordi det var besværligt at finde et tidspunkt. Der var kun tirsdag klokken et eller andet, og det passede bare ikke.«

Martin, 24 år

»Det virker uoverskueligt med kurser, terapi [...]«

Oliver, 24 år

»Det ville være svært at komme derhen – det ville være besværligt. Jeg ville ikke gide at tage et sted hen for at snakke med nogen om det.«

Jacob, 26 år

»Jeg har ikke tid til det.«

Selma, 19 år

Endelig var manglende viden om form og indhold på rygestopkurser en hindring for at melde sig på et kursus. En af interviewpersonerne havde en forestilling om, at man ville blive mødt af moraliseringen og skældud, mens andre forudså, at de bare vil få en masse ting at vide, som de vidste i forvejen.

»Så skal der stå et voksent menneske og give én lidt voksenskældud. Det lyder ikke rart. Jeg forestiller mig heller ikke, at det vil virke.«

Sofie, 21 år

»Jeg har en fornemmelse af, at jeg ville sidde i helt vildt lang tid og få en masse ting at vide, som jeg allerede ved. Det er jeg træt af. Det ville jeg ikke kunne overskue.«

Fillipa, 19 år

»Jeg kan også godt fange mig selv i at være lidt arrogant og tænke, hvad kan I egentlig fortælle mig, som jeg ikke ved i forvejen? For eksempel at det er skadeligt, og at man skal få nogle andre vaner?«

Oliver, 24 år

Nogle af deltagerne oplevede desuden, at de fik lyst til at ryge, hvis der blev snakket meget om rygning. Derfor havde de svært ved at forestille sig, at et rygestopkursus ville være en god løsning for dem.

»Altså, jeg får bare lyst til at ryge, når vi snakker så meget om det. Det fungerer ikke for mig.«

Ida, 27 år

»Jeg tror for mig, når jeg snakker en masse om det, så får jeg et større behov [for at ryge], så det hjælper ikke supermeget.«

Agnes, 20 år

Alexander, som selv havde gode erfaringer med at gå på et rygestopkursus, luftede idéen om at tale om rygestop på en mere uformel måde, hvor man kunne droppe ind og få en uforpligtende snak med andre unge, som var lykkedes med at stoppe med at ryge.

»Det kunne være fedt med noget drop-in, hvis man bare lige vil snuse til det. Hvis der for eksempel er nogen, som har været stoppet med at ryge, som kan fortælle mig noget.«

Alexander, 28 år

Nikotinerstatning og andre nikotinprodukter

Nikotinerstatning såsom nikotintyggegummi, nikotinplaster og nikotinspray blev nævnt i alle fokusgrupperne som hjælpemidler til at stoppe med at ryge, og det samme gjorde snus og e-cigaretter (vapes). Omtalen af produkterne gav indtryk af, at deltagerne ikke nødvendigvis skelnede mellem præparater, der er godkendt af sundhedsmyndighederne som hjælpemidler til rygestop (nikotintyggegummi, plaster mm.), og produkter, der ikke er (snuslignende produkter og e-cigaretter). Den manglende skelnen kan skyldes, at unge har tendens til at indhente viden om rygestop fra venners erfaringer og egen research. En af mændene fortalte eksempelvis:

»Jeg undersøgte, hvad der var den nemmeste måde at stoppe på, og fandt så ud af, at det var ved hjælp af en e-cigaret.«

Andreas, 29 år

Senere uddybede han:

»Jeg har forsøgt med både plaster, tygg gummi og e-cigaret. Plaster og tygg gummi havde ikke den store effekt for mig, men e-cigaretten valgte jeg så.«

Andreas, 29 år

Andreas fortalte, at han brugte e-cigaretten til at trappe ud af nikotinen, og at det var lykkedes ham at stoppe med at ryge på den måde. Flere af de andre havde også prøvet at bruge e-cigaretter og snus i forsøget på at holde op med at ryge, men havde mindre succesfulde erfaringer.

»Snus og e-cigaret brugte jeg i lang tid. Men jeg var til en fest, og al væsken var væk i min e-cigaret, og så gik jeg alligevel ned og købte en pakke cigaretter. Jeg konkluderede, at det ikke fungerede for mig, fordi det bare bibeholdt min afhængighed til nikotin.«

Martin, 24 år

»Da jeg prøvede e-cigaretter, endte det med, at jeg gik ind i vaping. Så tog jeg det til mig og skruede op for nikotinen, men det virkede ikke så godt, og så gik jeg tilbage til rygning.«

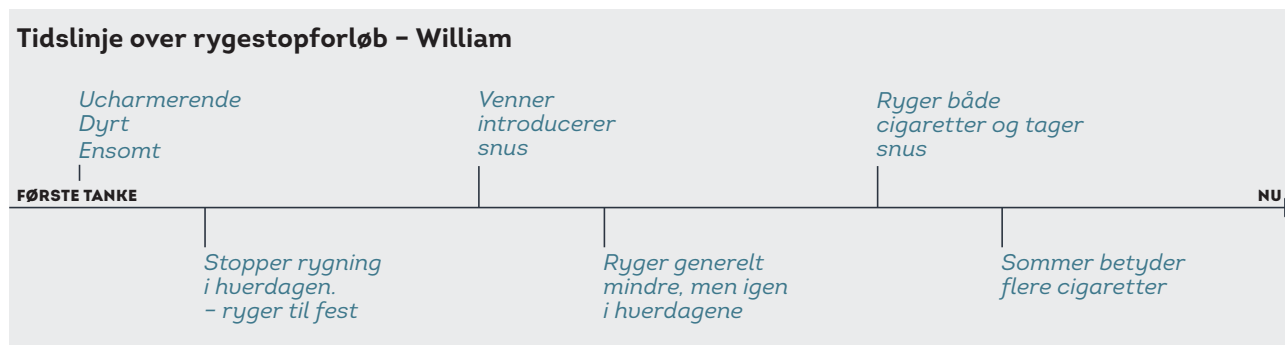
Isak, 27 år

»Jeg begyndte at vape. Det blev bare endnu værre, fordi man kan gøre det indenfor. Så begyndte jeg at gøre begge dele, men da var jeg sådan, det var for meget. Nu holder jeg mig fra at vape.«

Sara, 19 år

Da deltagerne blev bedt om at tegne deres rygestopforløb på en tidslinje, noterede flere et brug af snus eller e-cigaretter. William på 23 år beskrev for eksempel, hvordan han startede sit rygestopforsøg med at skære ned på cigaretterne, hvorefter han blev introduceret til snus. Så brugte han begge produkter sideløbende og trappede senere op på rygningen igen (figur 7).

FIGUR 7.



Deltagernes erfaringer med nikotinerstatning, dvs. nikotintyggegummi, nikotinplaster, nikotin-spray og lignende, var også meget blandede. Der tegnede sig et billede af, at deltagerne havde begrænset viden om de godkendte nikotinerstatningsprodukter. Nogle havde et meget afslappet forhold til produkterne og brugte for eksempel nikotintyggegummi som slik, mens andre var tilbageholdende med at bruge det, fordi de var bekymrede for at få en ny afhængighed.

»Nikotintyggegummi, det der med tuttifrutti, og de der med jordbær, de smager så godt! [...] Så jeg bruger det også som noget slikagtigt i stedet for at spise.«

Jasmin 27 år

»Jeg ser ingen grund til at begynde at tygge nikotintyggegummi, fordi så 'Nårh okay, så bliver jeg afhængig af det'.«

Selma 19 år

Én deltager havde erfaret, at nikotintyggegummi fjernede rygetrangen, men han var stoppet med at bruge det, fordi han både syntes, at det var dyrt og ulækkert at bruge:

»Jeg havde nikotintyggegummi, men jeg stoppede hurtigt efter, for jeg så, at sådan en pakke koster stort set det samme som en pakke smøger. Og så er det også ekstremt ulækkert, når man skal synke det. Det er klamt. Det hjalp faktisk fint nok [...] Jeg følte ikke, at jeg havde sådan abstinenser for at ryge.«

Carl, 18 år

De deltagere, der lod til at have fået en mere grundig vejledning i brugen af nikotinerstatning, havde positiv erfaring med produkterne. Alexander var for eksempel skeptisk over for præparaterne til at starte med, men havde haft glæde af dem i samråd med en rådgiver:

»For mig lagde nikotinplaster en god bund. Jeg blev både sat på plaster og tyggegummi [...] Vores kursustlærer taler godt for det. Første gang, jeg stoppede med at ryge, det var efter den der bog 'Easy way'. Forfatteren er meget imod de her produkter, men jeg fik ligesom skiftet mening efter det her kursus, at det måske kunne være meget godt at bruge. Og det har virket vildt godt.«

Alexander, 28 år

Opsamling: Hjælp til at blive røgfri

Fælles for mange deltagere var, at de ønskede at klare rygestoppet selv og ikke mente, at de havde brug for hjælp. Flere nævnte desuden, at de ikke kunne forestille sig, hvordan nogen skulle kunne hjælpe dem med at blive røgfri, og mente ikke, at de kunne lære noget om rygning og rygestop, som de ikke vidste i forvejen.

Rygestop-apps

En række deltagere havde brugt rygestop-apps i deres stopforsøg og fremhævede, at det var motiverende at få at vide, hvor mange penge de havde sparet i løbet af deres rygestop samt at få idéer til at aflede rygetrangen. Deltagerne efterlyste, at rygestop-apps kunne forbindes til sociale fællesskaber online og evt. til andre aktiviteter i deres liv. Andre fremhævede, at en god rygestop-app bør være personligt tilpasset og guide den enkelte bruger. Den skal være nem at bruge og bør ikke virke formanende eller fremstå gammeldags.

Rådgivning via telefon og kurser

Ingen af deltagerne havde benyttet sig af Stoplinien, selvom enkelte havde overvejet det. Deltagerne var forbeholdne, blandt andet fordi de ikke vidste, hvordan det skulle hjælpe dem at tale med nogen om rygestop. Én foreslog at udvide tilbuddet med en sms-funktion for at gøre det lettere at bruge.

På samme måde var de færreste interviewpersoner interesserede i at deltage i rygestopkurser. De unge nævnte, at de ikke havde lyst til at bruge tid med folk, de ikke kendte eller ikke kunne relatere til. De syntes ikke, at de havde tid til at deltage i et kursus, og flere forestillede sig, at de ville modtage formaninger og voksen-råd. De negative forestillinger stod i kontrast til erfaringerne fra en deltager, der havde fulgt et rygestopkursus, og som havde haft stor gavn af det. Det blev foreslået at afholde rygestopkurser som drop-ind tilbud, hvor unge kan komme forbi, når det passer dem, eller i regi af eksisterende fællesskaber som f.eks. skole eller arbejdspladser, så kurserne i højere grad tiltaler unge.

Godkendte og ikke-godkendte nikotinprodukter

Generelt skelnede deltagerne ikke mellem godkendte og ikke-godkendte hjælpemidler til rygestop. Blandt de, der havde benyttet e-cigaretter eller snus i løbet af deres rygestop, nævnte de fleste, at de havde fået et dobbeltforbrug af cigaretter og det andet produkt.

Nogle deltagere havde brugt godkendte nikotinprodukter, men erfaringerne var blandede.

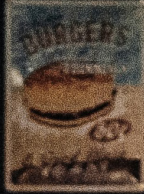




GUINNESS
IS GOOD
FOR YOU
GIVE FOR STRENGTH



BEER



BEER

Writers to the Universe

Resultater

IV. Rammerne for rygestop

Sociale og psykologiske faktorer har betydning både for unges rygestart, deres motivation for at stoppe og risikoen for tilbagefald, men de samfundsmæssige rammer spiller også ind. Dette kapitel fokuserer på betydningen af røgfri miljøer og berører også betydningen af pris, synlighed og tilgængelighed. Deltagerne i fokusgrupperne blev ikke spurgt direkte ind til betydningen af de samfundsmæssige rammer for deres rygestop, men kom selv ind på det ved flere lejligheder. Derfor beskriver afsnittet deres umiddelbare tanker om rammer i relation til rygestop, og det giver ikke en udtømmende beskrivelse af deres holdning til forskellige samfundsmæssige tiltag.

Afslutningsvis beskrives deltagernes holdninger til, hvordan man bedst kommunikerer til unge om rygning og rygestoptilbud.

De samfundsmæssige rammer

Gennem alle fokusgrupperne blev de strukturelle rammer for rygning nævnt som en kilde til motivation for at stoppe med at ryge, men også som en af grundene til, at det kan være svært at holde fast i rygestoppet.

»Man er i situationer hele tiden, hvor man bliver eksponeret for rygning, og så kan man ikke lade være med at ryge.«

Sara, 19 år

Selv om flere af de unge udtrykte, at de ønskede at klare rygestoppet på egen hånd, indrømmede nogle, at de havde brug for hjælp udefra – gerne i form af regler og rammer for rygning.

»Jeg er voksen, og jeg skal nok styre det [rygestoppet], men jeg kan ikke styre det. Jeg tror, jeg har brug for nogle regler.«

Amalie, 27 år

Røgfri omgivelser eller mangel på samme har betydning for rygestop

Deltagerne gav udtryk for, at rammer for rygning på skoler og uddannelsessteder havde betydning for både rygestart og -stop. Flere var begyndt at ryge i løbet af grundskolen eller på efterskole, og for andre var rygningen taget til, da de begyndte på en videregående uddannelse.

»Da jeg startede på universitetet, var vi bare mange, der blev enige om, at man har mange af de her kvarters pauser, og det var rart at komme ud og få noget luft og få snakket, og så blev det også til en vane [at ryge].«

Sofie, 21 år

»Jeg begyndte at ryge i hverdagen i forbindelse med studiestart, for så havde man en gruppe at følges med.«

Celina, 27 år

Nogle havde forsøgt at stoppe med at ryge, mens de var studerende, men oplevede, at studiemiljøet gjorde det svært for dem.

»På studiet ryger alle mine venner, og de var sådan: 'Ej, skal du ikke med ud og ryge'. Jeg gik med ud, men de var sådan: 'Ej, du er jo ikke på og med'.«

Agnes, 20 år

Små værtshuse, hvor man må ryge, var også en udfordring for flere af deltagerne i løbet af deres rygestop. Deltagerne beskrev, at de var vant til at være sammen med deres venner på værtshuse, og derfor var det et miljø, som var svært at undgå. Det kunne både føre til diskussioner med vennerne og fristelser til at ryge.

»Noget af det sværeste [ved rygestoppet] er, når jeg tager på bar, fordi [rygning] ligesom er en del af oplevelsen. Man sidder og ryger i lokalet og har det lidt for varmt, og det larmer lidt for meget, og så sidder man og ryger cigaretter. Det synes jeg er det sværeste.«

Anton, 19 år

»Det største problem for mig er rygerværtshuse. Jeg skal ikke med derind. Det kan være irriterende at skulle stå fast på det. Så siger jeg: 'Kan vi lade være med at gøre det?' Og så siger de: 'Årh, hold nu op, altså. Slap nu af, ikke.'«

Jacob, 26 år

Nogle nævnte, at det er svært at undgå værts-huse, hvor der må ryges, fordi det er dér, deres venner og fællesskabet er.

»De andre gange, hvor jeg har prøvet at stoppe med at ryge, har jeg haft fornemmelsen af et afsavn. Altså at give op på noget – ikke så meget smøgerne, men alt fællesskabet, den løsslupne stemning, fest. For eksempel at alle de bedste værtshuse i København er rygerværtshuse.«

Christian, 28 år

Samtidig fortalte flere af deltagerne, at røgfri miljøer er en hjælp, når man gerne ville stoppe med at ryge, eller hvis man gerne vil skære ned på mængden af cigaretter.

»Rygestop er nemt, når man er steder, hvor det ikke er muligt at ryge.«

Pierre, 18 år

»På mit gamle gymnasie er der indført nul rygning, hvilket er vildt fedt. At man gør det mere besværligt at ryge gør, at folk ikke er lige så tilbøjelige til det.«

Agnes, 20 år

»Når man er ude på barer [...] Altså, jeg kan godt se, at mit rygeforbrug er halveret, hvis man ikke må ryge ved bordet. Selv om det også er irriterende, at man ikke selv kan varetage det. Men [røgfri værtshuse] virker jo nok godt.«

Sebastian, 28 år

En af deltagerne kunne ikke forstå, hvorfor man ikke bare gør som i andre lande og gør alle serveringssteder helt røgfri indenfor.

»Jeg er tit i Sverige, og for et år siden, der stoppede de fuldstændig med, at man må ryge indenfor, og heller ikke udenfor ved terrasser på restauranter, caféer og diskoteker. I starten var det ret irriterende [...] men det har påvirket mig sådan, at jeg netop ikke ryger så meget, når jeg er derovre. Og det kunne jo være, at man så skulle gøre det samme her. [...] Der er ret mange europæiske lande, hvor det er fuldstændig forbudt at ryge indenfor, så jeg forstår ikke helt, hvorfor man ikke også har gjort det i Danmark.«

Malthe, 26 år

Pris, synlighed og tilgængelighed spiller også en rolle for rygestop

Udover røgfri miljøer kom nogle af deltagerne ind på, at prisen på tobak, tilgængelighed og synligheden af tobak i butikkerne også har en indvirkning på rygestop. En af deltagerne havde f.eks. erfaret, at det blev nemmere for ham at holde fast i sit rygestop, da tobakken ikke længere stod synligt fremme i butikkerne.

»De tiltag med lovgivning om, at nu må det ikke længere være bag disken, har i hvert fald hjulpet mig med at vedligeholde [rygestoppet]. Nu skal du hen og trykke på en knap, og så skal du vente 5 minutter på, at pakken kommer. Det frustrerede mig meget, da jeg røg.«

Isak, 27 år

Endnu højere priser på cigaretter kunne også få flere af deltagerne til at stoppe, mente de.

»Jeg tror, det økonomiske incitament er det mest effektive for mig, for man ved jo godt, at det er usundt [...], man ved godt, hvad der skal til for at stoppe, men hvis det kostede 150 kr., så kan det godt være, jeg var nødt til at sætte en stopper for det.«

Sebastian, 28 år

»Hvis det kostede 200-300 kr., tror jeg, man ville tænke mere over det.«

Oliver, 24 år

»Jeg tror virkelig, det hjælper, også med højere priser.«

Agnes, 20 år

Endelig efterspurgte nogle, at der kom begrænsninger på køb af cigaretter for eksempel ved at stoppe salget af cigaretter til personer født efter et vist år.

»Jeg ville jo personligt mene, at hvis vi for eksempel tager den finske lov om, at folk født efter 2011 aldrig må købe smøger. I min optik ville det være det mest effektive.«

Isak, 27 år

Kommunikation til unge om rygestop

Sidst i interviewene blev deltagerne spurgt ind til, hvordan man bedst kommunikerer til unge om rygning og rygestoptilbud. Samtalerne tog udgangspunkt i en drøftelse af ordet 'rygestop' samt eksempler på forskelligt markedsføringsmateriale om hjælp til rygestop, udviklet af Kræftens Bekæmpelse.

Man skal motivere frem for at skræmme

Nogle af interviewpersonerne pointerede, at før man overhovedet taler om hjælp til rygestop, bør man have fokus på unges motivation til at stoppe med at ryge.

»Man skal starte ved roden – få folk til at få lyst til at stoppe med at ryge.«

Sofie, 21 år

Og netop motivation kom på tale, da der blev diskuteret skræmmekampagner mod rygning. Flere deltagere gav udtryk for, at skræmmekampagner ikke motiverede dem til at stoppe. De opfattede billedadvarslerne på cigaretpakkerne som skræmmekampagner og forklarede, at de kan virke irrelevante og overdrevne, når man er ung og rask.

»Det bliver for voldsomt nogle gange på cigaret-pakker. [...] Det bliver sådan noget, jeg ikke kan se mig selv i, og det kan nærmest blive en undskyldning [for at ryge videre]. Jeg er jo ikke der endnu, så...«

Lea, 28 år

»Det virker lidt abstrakt at tænke på: 'Okay, inde i mig er der de her lunger, som har en farve eller ikke fungerer optimalt', fordi du kan jo ikke lige åbne og tjekke selv. [...] Jeg ville synes, det var rart, hvis det var et tilvalg, jeg kunne gøre, frem for noget, der blev presset ned over hovedet.«

Rebecca, 25 år

»Vi ved godt, det er dårligt for os, men vi er distancerede fra, at vi kan få KOL og dø en lang og smertefuld død. Hvis det handler om unge og rygestop, skal man fokusere på noget andet, end at man dør af det, for det ved man jo godt.«

Selma, 19 år

Andre gav udtryk for, at skræmmekampagner kan gøre indtryk, men at de også bidrager til en skyldfølelse over at ryge, som ikke er specielt motiverende for at ændre adfærd.

»Både skræmmekampagner og det enorme pres [fra familie] gør én trodsig og mismodig, og det dræner energien [...] Man har den her enorme skyldfølelse i forvejen, som man giver sig selv, og så får man den bare oveni af alle andre. Jeg har fornemmelsen af, at det er præcis det omvendte, der skal til.«

Christian, 28 år

Nogle deltagere nævnte, at helbredsrisici forbundet med rygning gør indtryk, når informationen er særlig relevant for dem selv, eller hvis den bliver personliggjort i form af historier om virkelige mennesker.

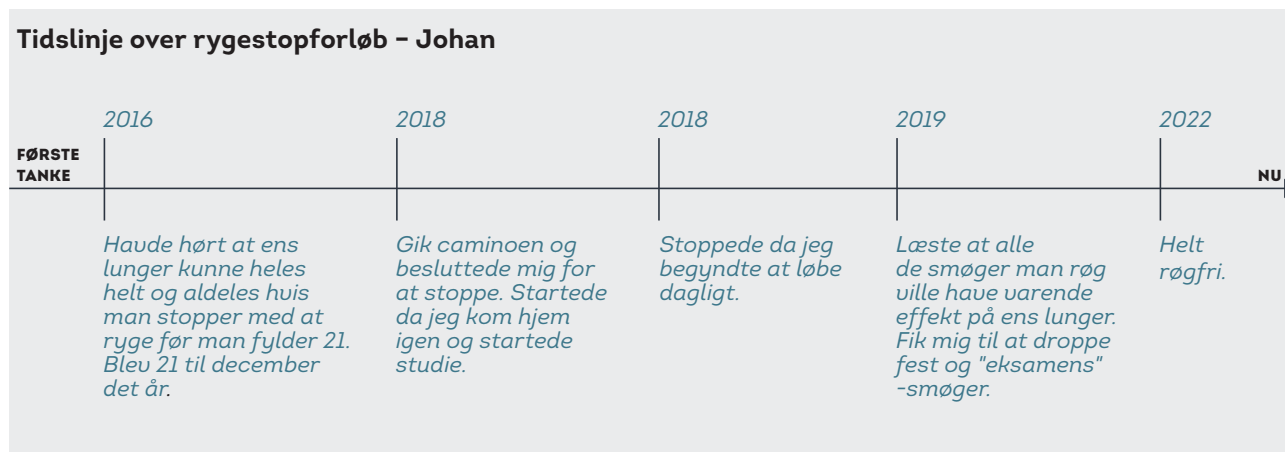
»Det eneste, jeg kan huske, som gjorde indtryk på mig, det var, at jeg sad og læste om asbest. Og der stod så, at der er større sandsynlighed for, at man får lungekræft, hvis man ryger og så er udsat for asbest – at de ligesom accelererer hinanden. Altså, jeg er tømmer og aktiv i fagforeningen, og det var der, jeg stødte på det.«

Anton, 19 år

»Min veninde, der er læge på en kræftafdeling, har helt klart påvirket mig mest. Hun slynger alle de der fakta ud om, hvad hun ser. Og det gør indtryk.«

Amalie, 27 år

FIGUR 8.



I sin tidslinje herover (figur 8) beskriver Johan på 26 år, hvordan information om rygning, der knyttede sig specifikt til hans livssituation, igangsatte tanker om at stoppe med at ryge. Johan havde hørt, at ens lunger kan heles, hvis man stopper med at ryge, inden man er 21 år gammel, og han blev netop 21 det år. Han prøvede efterfølgende at stoppe med at ryge et par gange, men faldt i igen. Da han senere fandt ud af, at alle de cigaretter, man ryger, kan skade en i lang tid, droppede han cigaretter til fester og i eksamensperioder og blev senere helt røgfri.

'Rygestop' lyder meganederen

I løbet af interviewene blev deltagerne spurgt ind til, hvordan man skal omtale rygestop og tilbud om hjælp, så det vækker interesse og virker relevant for unge. Stort set ingen af deltagerne ville selv bruge ordet rygestop. Nogle mente, at ordet lyder alt for alvorligt, urealistisk og endegyldigt eller som noget, der kræver en uoverskuelig indsats.

»Det lyder for godt til at være sandt. Det er alt eller intet.«

Malthe, 26 år

»Det er lidt for alvorligt, ikk'? Altså, nu er jeg endegyldigt stoppet. Aldrig i mit liv skal jeg ryge igen.«

Sebastian, 28 år

»Det lyder som hårdt arbejde. Det kan jeg slet ikke overskue.«

Amalie, 27 år

Andre forbandt ordet rygestop med kurser i kommunen eller reklamer for nikotinerstatning.

»Jeg har altid set det som sådan en kommunal term.«

Agnes 20 år

»Jeg tænker, at det er et kursus, man kan gå på. Det er ikke noget, man gør.«

Celina, 27 år

»Jeg synes, det er sådan et ord, jeg aldrig har hørt nogen bruge i en samtale. Det er, som om det kun eksisterer i reklamer.«

Alberte, 26 år

En enkelt forklarede, at hun også så det som et meget overordnet begreb, som hun havde lidt svært ved at forholde sig til:

»Jeg føler, at rygestop ikke omhandler bare én person, men at det er sådan en fælles ting eller omhandler mange mennesker. Så jeg har ikke rigtig set det som 'mit rygestop' eller 'dit rygestop'. Det er lidt mere et overbegreb på en eller anden måde.«

Edel, 20 år

Fælles for langt de fleste af deltagerne var, at de opfattede 'rygestop' som noget hårdt og negativt-ladet og ikke som noget, de kunne se sig selv i.

»Det lyder bare så voldsomt på en eller anden måde. Jeg føler, at det er et meget hårdt ord.«

Johanne, 24 år

»Ordet rygestop er på en måde noget mega-negativt. [...] Det er ikke sådan, at nu ryger man aldrig igen. [...] Der er tale om en proces og ikke om en endelighed.«

Gustav, 22 år

»Jeg kommer til at tænke på... hvis man sammenligner med, at man er narkoman, sådan 'rehab'. Så er rygestop sådan et lidt 'uartigt stadie', at man prøver at holde sig fra det. Det lyder meganederen.«

Martin, 24 år

»Jeg synes heller ikke, at det lyder sådan meganice at være i et rygestop. Det er ikke noget, jeg ligesom kan se mig selv i. Jeg siger også sådan: Jeg prøver at stoppe med at ryge.«

Luca, 23 år

I samtalerne kom flere ind på, at det ville virke mere motiverende, hvis man i stedet brugte et udtryk, der signalerer at rygestop er et aktivt tilvalg frem for et fravalg eller afsavn.

»Personligt ville det virke godt for mig, hvis det var sådan en lidt mere positiv ting, i stedet for at det skal være sådan en svær ting, som man skal afholde sig fra.«

Luca, 23 år

»Jeg tror, at der skal mere vægt på de positive ting, og ikke så meget vægt på det der 'stoppet med at ryge', men mere 'du kan starte på noget andet som erstatning', ikk'?'«

Andreas, 29 år

Generelt savnede interviewpersonerne en mere positiv tilgang til det at stoppe med at ryge. Det handlede ikke kun om ordet rygestop, men også budskaber i kampagner.

»Det kunne være fedt med nogle kampagner, som fokuserede på noget positivt.«

Christian, 28 år

»Man skal gøres opmærksom på, at man stopper for ens egen skyld. Hvis man fik de positive ting at vide, ligesom den her kampagne, der fortalte, hvor mange penge man sparer.«

Alexander, 28 år

Autentiske historier og inspiration fra jævnaldrende

Fælles for mange deltagere var, at de savnede inspiration fra jævnaldrende, som var lykkedes med at blive røgfri. Nogle mente, at det blev for belærende, når voksne talte om rygning med dem.

»Unge på min egen alder, dem ville jeg kunne relatere mest til. Jeg har prøvet i mange år, at der kommer en eller anden ældre person og vil belære én i forhold til rygning. Hvis det er én, jeg kan relatere til, vil jeg være mere interesseret i snakken.«

Emma, 19 år

»Det kunne være fedt at høre fra eksrygere, som havde det nice. Altså, som havde klaret det på nogle gode måder og ikke følte, at de manglede noget.«

Christian, 28 år

Flere pointerede, at det er vigtigt, at informationen handler om rigtige mennesker med rigtige livshistorier. De ville gerne høre om hele rygestopprocessen – både brug af forskellige metoder og tilgange samt erfaringer med tilbagefald.

»Det lød inspirerende, det med at høre andres positive historie om at være stoppet. [...] Ikke det her med, 'Søren sover meget bedre', men høre lidt mere autentiske historier. Det tror jeg ville hjælpe ret meget til inspiration, og måske også høre forskellige historier om, hvordan folk er stoppet.«

Jacob, 26 år

Én af de andre supplerede:

»Og gerne om deres fuck-ups undervejs. Det må gerne komme med.«

Celina, 27 år

I forlængelse heraf nævnte en af deltagerne, at inspiration og historier skal komme fra personen selv og ikke fra en organisation som for eksempel Kræftens Bekæmpelse – det ville ødelægge autenticiteten.

»Det skal være autentisk og fra personen selv. Det virker falsk, hvis der står i samarbejde med Kræftens Bekæmpelse, som siger, du skal stoppe med at ryge.«

Oliver, 24 år

Budskaber, der taler ind i unges værdier og hverdag

Flere deltagere havde idéer til kampagner og budskaber, som de mente ville få unge til at tænke en ekstra gang over deres rygevaner. Nogle af dem, som ikke var lykkedes med at blive røgfri endnu, havde fokus på budskaber og kampagner, der kunne styrke motivationen til at stoppe med at ryge. I en af fokusgrupperne opstod der f.eks. en samtale om, at der mangler information til unge om tobaksproduktionens konsekvenser for miljø og fattigdom.

»En af de ting, der har været mest motiverende for mig, er, at jeg blev fucked up over, hvor skadelig produktionen af tobak er for miljøet. Det er megamange kemikalier og mennesker, der står og arbejder med det. Det holder mennesker i fattigdom [...] Det er ikke noget, vi bliver gjort opmærksom på. [...] Det handler rent faktisk ikke kun om mig selv. Det handler om mit forbrug og at være en kritisk forbruger. Har jeg lyst til at støtte de her fucked up tobaksvirksomheder? Nej, det har jeg ikke lyst til.«

Selma, 19 år

»Der ville man kunne ramme en gruppe unge. Der er jo ret mange unge, der er miljøbevidste.«

Sara, 19 år

»Hvis der på smøgpakkerne var et billede af personer, der havde lavet smøgerne, så ville det måske sætte nogle andre tanker i gang. Så kunne man se, at det ikke er det bedste, man støtter.«

William, 23 år

Flere havde også en klar holdning til, hvordan budskaberne skulle præsenteres. Nogle af de yngre deltagere gav udtryk for, at de foretrak seriøs kommunikation, der ikke talte ned til dem ved at forsøge at være sjov eller fjollet.

»Jeg tror, at unge mennesker tit bliver undervurderet, når man laver kommunikation til dem. Det skal være grineren eller lidt fjollet, men jeg tror, at det skal være seriøst. Hvis du siger til unge mennesker, at dine handlinger har konsekvenser for andre, så har man empati til at forstå det. Omvendt... fjollede kampagner... fordi de ikke tager mig seriøst, så tager jeg heller ikke dem seriøst.«

Sofie, 21 år

»Man bliver ret hurtigt irriteret på folk, der prøver på at få én til at stoppe, men når folk laver sjov med det, så er det bare: 'Nej!'«

Sara, 19 år

»Ja, så er det mere effektivt at komme med en moralsk pegefinger, sådan low-key skæld ud, end de der voksne mennesker, der prøver at være sjove.«

Selma, 19 år

Blandt de deltagere, der var lykkedes med deres rygestop, var det særligt vedligeholdelsen af at være røgfri samt risikoen for tilbagefald, der fyldte i deres tanker og hverdag. Flere efterspurgte derfor kampagner, der kunne støtte op om rygestoppet, og som på en positiv og let måde kunne give idéer til at aflede rygetrangen. Til forskel fra de yngre deltagere var de i højere grad interesseret i, at informationen blev præsenteret i et sjovt eller skørt format.

»Det kunne være fedt med hjælp og forslag til nye rutiner. f.eks. 'Det kan du lave, mens du venter på bussen!' Altså, et eller andet som er positivt minded [...] noget, som rent faktisk stod på busstoppestederne. Noget, der var lidt sjovt, stedsspecifikt og havde fokus på rutinerne.«

Christian, 28 år

»Ja, noget, der gør stemningen sådan lidt let, og måske endda lidt happy eller quirky [finurlig]. [...] så det ikke føles som en løftet pegefinger, men bare noget 'Ih, hvor sjovt, så kan man lige stå og gøre det ved bussen'. Så det bliver sådan nogle små nudges i stedet for bare 'Stop-agtigt!'«

Celina, 27 år

»Jeg tror også på den der med, hvad man kunne lave i de der 5 minutter, inden bussen kommer, og så have alle mulige skøre reklamer. Det tror jeg også, at jeg ville synes var interessant. Sådan lidt, 'Nå, hvad har de nu fundet på', 'Hvad kan man bruge som alternativ [til cigaretten]?«

Andreas, 29 år

Nogle gav også udtryk for, at de savnede kampagner, som fokuserer på hele rygestopprocessen og ikke kun målet.

»Mange kampagner fokuserer på målet i at stoppe, men ikke på rejsen undervejs. [...] Det er, som om at enten så er du ryger, eller også er du ikke-ryger. Der er ligesom ikke noget midt i mellem, og man går jo ikke bare fra at ryge til ikke at ryge fra dag ét. Jeg tror, det ville være godt med noget midt imellem. Det tror jeg ville have fået mig til at stoppe hurtigere og noget før. Der er en masse gråzoner indimellem, som mange vil gennemgå. For eksempel alle os har jo prøvet at stoppe før og givet det et skud, hvor vi så er røget i igen.«

Andreas, 29 år

Relevante medier

Deltagerne havde forskellige idéer til, hvor det er mest oplagt at kommunikere til unge om rygestop og tilbud om hjælp. Mange var i gang med en uddannelse, og det blev derfor diskuteret, om uddannelsessteder er et godt sted at markedsføre hjælp til rygestop. Én deltager var selv faldet over en plakat om rygestop på sit uddannelsessted, der havde fanget hans interesse, og flere andre var positive over for idéen om fysisk materiale på uddannelsesstedet.

»Der var en stor plakat på mit uddannelsessted, og det fangede i hvert fald min opmærksomhed.«

Alexander, 28 år

»Jeg tror også, uddannelse er et godt sted. For eksempel en seddel på dørene i klasseværelserne, så når du går ind til undervisning... Dem, der har interessen for et rygestop, vil bemærke det, og dem, der måske sidder og keder sig, de vil måske slå det op i timen.«

Isak, 27 år

»Jeg tænker på campus, at der er noget fysisk, for eksempel pjecer eller fysiske kampagner ude i det offentlige rum.«

Lea, 28 år

Andre mente ikke, at opfordringer til rygestop og tilbud om hjælp hører hjemme på uddannelsesstederne.

»Jeg ville synes, det var provokerende, hvis jeg kom for at tage en uddannelse, og der så på dørene til undervisningslokalerne stod, at jeg også lige skulle stoppe med at ryge, mens jeg nu var der.«

Christian, 28 år

»Jeg tror, at man skal stoppe med at putte det ind på gymnasierne, fordi eleverne er sygt ligeglade med det. Da jeg gik i gymnasiet, var det så hårdt. Meget hårdere end at gå på uni eller arbejde fuldtid. Det er bare ikke lige den situation, hvor man er åben for at modtage det.«

Sofie, 21 år

I forlængelse heraf gav flere udtryk for, at de ville foretrække at læse om rygestop i situationer, hvor de er alene.

»Det skal være, hvor man er derhjemme eller er alene og lige kommer til at scrolle forbi noget totalt fedt på et socialt medie eller et og andet, og så tænker man bare: 'Ahr, skulle man nu prøve'.«

Jasmin, 27 år

»Jeg tror, at sociale medier kan noget. Når man i forvejen sidder og scroller og ser på alt muligt lort [griner]. Så kunne der være en 'Hov, den her vil jeg gerne se til ende'. Jeg forestiller mig, at budskabet skal være så let, at man nærmest ikke tænker over det. Det skal være så implicit – det skal være et skjult budskab.«

Celina, 27 år

»YouTube-reklamer. Man vil jo gerne se videoen.«

Omar, 20 år

»Podcast-reklamer. Mange unge hører podcasts. Og der er vildt mange reklamer.«

Agnes, 20 år

Nogle foreslog at præsentere information om rygestop i spots på tv. Andre nævnte dog, at de aldrig så flow-tv.

»Lige inden tv-avisen... Inden julekalenderen.«

Amalie, 27 år

»Tv2 Charlie«

Jasmin, 27 år

»Jeg ser ikke så meget flow tv.«

Lea, 28 år

Opsamling:

Rammerne for rygestop

Samtalerne med de unge viste, at de strukturelle rammer for rygning har betydning for motivationen til at stoppe og fastholdelsen af et rygestop. Ligeledes har tonen og grebet i kommunikationsindsatser om rygning og rygestop betydning for unges interesse i og holdning til budskaberne.

De strukturelle rammer

En del af de unge havde erfaret, at selv om de gerne ville stoppe på egen hånd, så havde de brug for rammer og regler, der kunne støtte dem i deres rygestop. Rygning på uddannelsessteder og små værtshuse, hvor de gik i byen, blev især fremhævet som en udfordring, når de forsøgte at holde op med at ryge. Flere af deltagerne kunne derfor godt tænke sig, at disse steder blev røgfri. En del af dem efterspurgte også højere priser på cigaretter og begrænsninger på salg af cigaretter, fordi de så det som en effektiv hjælp til at stoppe med at ryge.

Autentisk og personlig kommunikation

Flere af de unge savnede kommunikation om rygestop, som fokuserede på autentiske og positive historier fra andre unge, der var lykkedes med at blive røgfri. Information om sundhedskonsekvenserne ved rygning vækkede deres opmærksomhed, hvis de kunne relateres til deres egen livssituation og ikke fremstod som en generisk kampagne om rygning til alle aldersgrupper. Andre pointerede, at unge mangler viden om, hvad det er for en industri, de støtter, når de køber cigaretter, og at sådan en viden formentlig kan motivere flere unge til rygestop.

Konkrete råd til at holde fast

De deltagere, der stadig røg, tog afstand fra kommunikation, hvor voksne prøver at være sjove. De foretrak i stedet seriøse budskaber om rygestop. Omvendt efterlyste de, der var stoppet med at ryge, lette og muntre kampagner, som gav konkrete råd til at håndtere nogle af de situationer, der kan være svære, når man stopper med at ryge. Deltagerne havde blandede holdninger til, hvorvidt information om rygestop hører til på uddannelsessteder, men flere gav udtryk for, at sociale medier er et oplagt sted at nå unge.

Positive frem for negative budskaber

Deltagerne tog generelt afstand fra ordet 'rygestop'. De opfattede det som noget negativt, urealistisk og ubehageligt. I stedet foretrak de mere positive begreber med fokus på det, man opnår, frem for det, man mister ved at blive røgfri. I forlængelse heraf påpegede nogle, at der er et potentiale i også at målrette kampagner til dem, som er midt i rygestopprocessen, og som har brug for hjælp til at holde fast i beslutningen om at være røgfri.



Indsigter og idéer til nye veje

Centrale insigter

Fokusgrupperne gav indblik i unges erfaringer med rygestopprocessen, deres motivation for at stoppe, tilgang til stopprocessen og deres holdninger til rygestophjælp. Samlet belyste det en række faktorer, der har betydning for rygestop blandt unge. Følgende tre pointer syntes særligt væsentlige igennem alle interviews.

1. Rygestop opfattes som noget, man selv bør klare

Mange af de unge, vi interviewede, anså i høj grad rygestop som noget, de selv havde ansvar for, og som de burde kunne klare på egen hånd. Det til trods for, at de fleste deltagere var startet med at ryge i en social sammenhæng og gav udtryk for, at både deres rygevaner og motivation til at stoppe i høj grad var påvirket af deres sociale omgangskreds.

Samtidig opfattede flere det som et nederlag, hvis de faldt i og begyndte at ryge igen. Mange var desuden blevet overraskede eller ligefrem forskrækkede over kroppens reaktioner på rygestoppet. De var ikke nødvendigvis klar over, at abstinenser er normale og går over igen, eller at tilbagefald er en almindelig del af et rygestop.

Den manglende viden om afhængighed, abstinenser og tilbagefald er på flere måde u hensigtsmæssig for unges stopforsøg. Især når de samtidig har en opfattelse af, at rygestop er noget, man bør kunne klare på egen hånd. Det kan bidrage til, at unge ikke opsøger hjælp til rygestop, fordi de mener, at de ikke har brug for den.

Opfattelsen af, at tilbagefald er et nederlag, gør desuden rygestoppet til et projekt, man skal lykkes med, og det kan lægge et stort pres på den enkelte for at komme i mål. Frygten for ikke at lykkes kan betyde, at unge ikke deler deres rygestop med omgangskredsen, og dermed går de glip af potentiel støtte. Hvis man falder i og opfatter tilbagefald som et personligt nederlag, kan det også betyde, at der går længere tid, før man prøver at stoppe igen.

2. Den afprøvende tilgang til rygestop står i kontrast til eksisterende tilbud om hjælp

En del af de unge havde en afprøvende tilgang til rygestoppet, hvor de ikke forberedte sig på at stoppe, men kastede sig spontant ud i det og så, hvor det bar hen. De ønskede ikke at gøre et stort nummer ud af deres stopforsøg. Flere fortalte, at de aldrig havde forsøgt at stoppe sådan for alvor. De ønskede ikke at dele beslutningen om deres rygestop med andre og lagde ikke mærke til, præcis hvornår de stoppede. Alligevel omtalte de det som et stopforsøg, hvis de f.eks. havde holdt en pause fra rygningen i en periode eller havde skåret ned på de daglige cigaretter. De unge, der havde denne tilgang til rygestop, betragtede altså ikke et rygestop som en endelig beslutning, men snarere som et eksperiment, som de løbende kunne vælge til og fra.

Mange af de eksisterende tilbud om rygestophjælp har et struktureret forløb med fastsættelse af en stopdato, faste mødegange og lignende. Den faste struktur står umiddelbart i kontrast til den spontane og eksperimenterende tilgang til rygestop, og det kan have betydning for unges fravalg af disse tilbud om rygestophjælp.

I interviewene blev det også tydeligt, at de unge havde svært ved at forestille sig, præcis hvad det er for en støtte, de kan få gennem de forskellige tilbud om rygestophjælp. Flere af deltagerne havde en opfattelse af, at de vidste alt, hvad der er værd at vide om rygning og rygestop. De kunne derfor ikke se, at tilbuddene var relevante for dem.

Endelig kom det frem, at mange af de unge slet ikke brød sig om termen 'rygestop'. De opfattede det som noget negativt og endegyldigt, som stod i kontrast til deres mere afprøvende tilgang til rygestop. Flere deltagere påpegede, at hvis rygestophjælp skal tiltale unge, skal der være fokus på det positive frem for det negative. Altså, fokus på det, man kan opnå ved at blive røgfri, frem for det, man giver afkald på ved at stoppe med at ryge. Sidst men ikke mindst var det vigtigt for deltagerne, at tilbuddene passer ind i deres hverdag og bliver formidlet af andre unge.

3. Røgfylde miljøer gør det svært at stoppe – røgfri miljøer er en hjælp

En del af de unge havde erfaret, at selv om de gerne ville stoppe med at ryge på egen hånd og uden hjælp, så havde de brug for rammer, der kunne støtte dem. De fremhævede især betydningen af røgfri miljøer på skoler, uddannelsessteder og arbejdspladser, men også på små værtshuse, fordi mange af dem mødtes med venner og gik i byen der.

Unge er altså selv opmærksomme på, at rygning i omgivelserne har betydning for deres rygestop. På samme måde beskriver de, at deres rygestart, rygevaner og motivation til at stoppe med at ryge er påvirket af fællesskabet. Så selv om mange af de unge opfattede et rygestop som noget, de selv havde ansvar for, og som de burde kunne klare på egen hånd, så kunne de godt tænke sig, at rygestoppet blev understøttet gennem de fælles rammer. Måske for at mindske noget af det pres, de føler, for at lykkes med rygestoppet helt selv.

Rygestop i lyset af en samfundstendens

De unges oplevelser af rygestop som noget, de selv skal klare og lykkes med, kan ses i lyset af det, som samfundsforskere kalder individualiserings- og præstations-tendenser, som er særligt tydelige i ungdomslivet.

Individualiseringen betyder, at det er op til den enkelte at skabe sine egne livsforløb, normer, værdier og karriere. Individet er således ansvarligt for sin egen succes, men også for sin egen fiasko. Samtidig kan præstationskulturen gøre det svært for den enkelte at fejle og acceptere, at man ikke kan alt. Hvis man fejler, kan det opleves det som en fiasko, man selv er skyld i¹⁴⁻¹⁶.

Disse tendenser har betydning for nogle unge, og de kan være værd at have for øje i udviklingen af rygestopindsatser til unge. Indsatser kan f.eks. forsøge at indarbejde elementer, der fremmer trivsel blandt unge, såsom opbygning af fællesskaber, gode relationer og en positiv selvopfattelse¹⁷.

Idéer til rygestopindsatser målrettet unge

I dag benyttes de eksisterende tilbud om rygestophjælp kun i begrænset omfang af unge. Det gjorde sig også gældende blandt de unge, der deltog i denne undersøgelse, hvoraf kun få havde brugt hjælp til at blive røgfri. For at støtte flere unge i deres rygestop er der et stort potentiale i at justere og udvikle tilbud om hjælp, så de i højere grad tiltaler unge og målrettes deres behov. Det gælder både indhold, format og formidlingen af tilbuddene. Samtidig kan en række nationale og strukturelle tiltag støtte unge på vejen mod at blive røgfri.

Følgende idéer er især målrettet fagpersoner, der arbejder med unge og rygestop. Det gælder både indsatser i forbindelse med udvikling og planlægning af hjælp til rygestop, formidling og kommunikation om tilbuddene og afholdelse af rygestoprådgivning. Vi beskriver dog også idéer, som er mere overordnede, og som særligt henvender sig til sundhedsmyndigheder og beslutningstagere.

1. Mere viden om afhængighed og strategier til at blive røgfri

Viden om afhængighed og tilbagefald

Mange af deltagerne i interviewene manglede viden om afhængighed og var ikke klar over, at tilbagefald er helt normalt i løbet af et rygestop. Det illustrerer et behov for at udbrede viden om afhængighed og tilbagefald til unge. Mere viden kan bidrage til, at unge får et mere positivt syn på at få hjælp til at stoppe med at ryge, og samtidig kan det mindske deres oplevelse af tilbagefald som et personligt nederlag.

Udbredelse af viden om afhængighed kan også give unge mod på at gøre et nyt stopforsøg, selvom de er faldet i og begyndt at ryge igen.

Strategier til svære situationer

Mange unge forbereder sig ikke på rygestoppet og mangler viden om, hvordan de skal håndtere rygetrangen, når den opstår. Der er derfor behov for bred oplysning til unge, der ryger eller prøver at stoppe, om de ting, man selv kan gøre for at gøre det lettere at blive og forblive røgfri. Det

handler både om, hvordan man selv kan forbedre sig på situationer, følelser og vaner, der kan give én lyst til at ryge. Men det handler også om inspiration til, hvordan man kan håndtere fysiske abstinenser og overkomme rygetrangen, når den opstår.

Rådgivning om nikotinprodukter

Brug af nikotinprodukter, der er godkendt til rygestop, kan være en hjælp i stopprocessen. Interviewene med de unge gav dog indtryk af, at produkterne ikke altid bliver brugt korrekt, og at unge ikke altid har fået den nødvendige rådgivning. Samtidig viste interviewene, at der er brug for mere oplysning om risici ved brug af ikke-godkendte nikotinprodukter for at forebygge brug af flere produkter samtidig. Endelig lod det til, at de unge ikke skelnede mellem nikotinprodukter, der er godkendt til rygestop, og dem, der ikke er. Det tydeliggør et behov for mere og bedre information om de forskellige nikotinprodukter.

2. Fleksible tilbud og røgfri rammer

Rådgivning med plads til det spontane og afprøvende rygestop

Rådgivningsindsatser målrettet unge bør tage højde for den spontane og eksperimenterende tilgang til rygestop, som var til stede hos en del af de unge. I rygestoprådgivning til unge kan man f.eks. overveje at gøre rådgivningen fleksibel, så unge kan komme forbi til en uforpligtende snak, når det passer dem. Måske kan tilbuddene bestå af forløb med en åben gruppe, eller måske skal det være muligt at være med på 'en lytter'.

Interviewene viste desuden, at en del af de unge opfatter de eksisterende rådgivningstilbud som tidskrævende, besværlige og målrettet ældre mennesker, som de ikke kan relatere sig til. Det er derfor værd at udbrede og videreudvikle rådgivningstilbud på skoler og uddannelsessteder, så tilbuddene er let tilgængelige for unge. Måske kan hjælp til at blive røgfri også indtænkes i andre tilbud til unge, f.eks. klubtilbud, musik- eller sportsaktiviteter. Det kan gøre tilbuddene nemmere, mere trygge og relevante for de unge.

Digital hjælp og kommunikation

Selv om mange af deltagerne var ret skeptiske over for eksisterende tilbud om rygestoprådgivning og havde svært ved at se, hvordan de kunne have gavn af dem, så var flere positive over for rygestop-apps og havde også gjort brug af dem. Der er derfor et stort potentiale i at udbygge og videreudvikle digital hjælp til at blive røgfri målrettet unge. Det kan f.eks. være udvikling eller videreudvikling af apps, rådgivning via chat- og sms-funktioner, kommunikation og rådgivning på sociale medier, i podcasts mv.

Løbende, nationale kampagner

Interviewene viste, at unges motivation til at stoppe med at ryge udvikles over tid og på baggrund af en række forskellige faktorer. Derfor er det vigtigt løbende at præsentere unge for information om, hvordan og hvor man kan få hjælp, hvis man gerne vil stoppe med at ryge. Det kan være ved hjælp af kampagner og kommunikationsmateriale på kanaler, der i forvejen benyttes af unge, f.eks. digitale og sociale medier. Men også helt andre midler kan tages i brug. De unge i interviewene gav f.eks. udtryk for, at de var opmærksomme på sundhedsadvarslerne på cigaretpakkerne. Udover sundhedsadvarslerne kunne tobakspakker også indeholde inspirerende information om andre, der er stoppet med at ryge, hvor og hvordan man kan få hjælp til at stoppe eller idéer til, hvordan man kan modstå rygetrangen.

Røgfri miljøer, hvor unge kommer

Unge bliver i høj påvirket af deres omgivelser. Hvis rygning er udbredt, der hvor unge færdes, øger det risikoen for, at de selv begynder at ryge. Men interviewene illustrerer, at det også er svært at stoppe med at ryge, når der ryges på f.eks. uddannelsessteder eller små værtshuse, hvor unge mødes med venner og går i byen. Disse forhold bør derfor være et opmærksomhedspunkt for både lokale og nationale beslutningstagere.

3. Positive og relaterbare historier fra andre unge

Ung-til-ung rådgivning

En del af de unge havde en forestilling om, at rygestoprådgivning indebærer formaninger, skældud og råd fra voksne, som slet ikke passer ind i et ungeliv. Flere af deltagerne i interviewene efterlyste derfor ung-til-ung rådgivning, hvor unge kan få råd og vejledning fra jævnaldrende, som er lykkedes med at blive røgfri. De gav udtryk for, at det ville være meget mere inspirerende og motiverende for dem.

Autentiske fortællinger fra jævnaldrende

Deltagerne savnede historier og fortællinger fra andre unge, der var stoppet med at ryge, både i rygestoprådgivning, men også i formidlingen af tilbuddene og i nationale kampagner. De efterspurgte fortællinger om det, der var svært undervejs, tilbagefald og det positive, de havde fået ud af at blive røgfri. Autentiske historier kan normalisere udfordringerne i et rygestop og dermed mindske skyldfølelsen for den enkelte. En positiv vinkling på historierne kan samtidig hjælpe de unge med at holde gejsten oppe og bevare troen på, at det kan lykkes at blive røgfri.

Italesæt røgfrihed som et positivt tilvalg

Tilbud til unge skal formuleres, så der er fokus på det, man opnår ved at blive røgfri, frem for det, man mister ved at stoppe med at ryge. I stedet for at tale om rygestop, rygestoprådgivning og rygestoprådgiver, kan man med fordel benytte de unges egne ord. De unges afprøvende tilgang til at blive røgfri indebar f.eks., at de bedre kunne se sig selv holde en pause fra røgen frem for at se sig selv i et rygestop. Nogle af de unge syntes også, at det lød spændende at tale med en mentor, men kunne slet ikke se sig selv tale med en rygestoprådgiver.

Fokus på relaterbare sundhedsbudskaber

Deltagerne i interviewene havde generelt svært ved at forholde sig til generiske budskaber om de langsigtede konsekvenser ved rygning.

De gav udtryk for, at information om helbreds-konsekvenser ved rygning gør langt større indtryk, når den har relevans for deres alder og livssituation. Eksempelvis havde det gjort stort indtryk på en deltager, som var tømrer, at han havde læst, at rygning og udsættelse for asbest er en meget dårlig cocktail. En anden deltager ville meget gerne have et barn, og information om risici ved rygning under graviditeten havde motiveret hende til at stoppe med at ryge. Budskaber om sundhedsrisici ved rygning kan derfor med fordel præsenteres, så unge kan relatere til dem, f.eks. ved at sætte fokus på relevansen af rygestop for en særlig aldersgruppe eller profession.

Indtænk de sociale relationer

Unge sociale omgangskreds har stor betydning i deres liv generelt, men også i forhold til deres rygevaner. For deltagerne i interviewene betød det derfor også noget, om deres venner,

studiekammerater og familie bakkede op om deres rygestop, eller om det modsatte var tilfældet. Det kan derfor være værd at målrette kommunikationsindsatser til omgangskredsen, og hvordan de kan støtte op om et rygestop. Det kan f.eks. være ved at sætte fokus på, hvordan man er en god ven eller forælder og støtter unge til at blive røgfri.

Fokus på fastholdelse af røgfriheden

Mange af de unge, som var lykkedes med at blive røgfri, savnede hjælp til at holde fast i deres beslutning. De efterspurgte kampagner, som var målrettet dem, og som på en sjov måde gav idéer til at modstå rygetrangen, når den opstod. Nogle foreslog f.eks. kampagner ved busstoppesteder eller anden offentlig transport, hvor de havde været vant til at ryge en cigaret og derfor kunne opleve rygetrang igen.



Referencer

1. Statens Institut for Folkesundhed. Danskernessundhed.dk. Tal fra Den Nationale Sundhedsprofil 2023.
2. Jarlstrup NS, Pedersen MT & Bast LS. Danskernes Rygevaner 2022. Statens Institut for Folkesundhed, Syddansk Universitet, på vegne af Sundhedsstyrelsen. Februar 2023.
3. Inoue-Choi M et al. Dose-Response Association of Low-Intensity and Nondaily Smoking With Mortality in the United States. *JAMA Netw Open*. 2020 Jun 1;3(6): e206436.
4. Inoue-Choi M et al. Non-Daily Cigarette Smokers: Mortality Risks in the U.S. *Am J Prev Med*. 2019 Jan;56(1):27-37.
5. U.S. Department of health and Human Services. Smoking Cessation: A Report of the Surgeon General, 2020.
6. Panduro A. Seniorprojektleder, Kræftens Bekæmpelse. Mailkorrespondance. 27. marts 2023.
7. Strømning M. Afhængighed Psykolognyt, 2000, Nr. 20.
8. Lind M, Jaspers K & Kjær NT. Rygeafvænning. Teori og praksis for professionelle rådgivere. Kræftens Bekæmpelse, 2016.
9. Skewes MC & Gonzalez VM. The Biopsychosocial Model of Addiction. *Principles of addiction*, vol. 1, 2013.
10. Sundhedsstyrelsen 2023. Rygestopguide.
11. Prochaska, JO, Diclemente CC & Norcross JC. In search of how people change. *American Psychologist*, 1992, 57(9), 1102-1114.
12. Prochaska JO. Decision Making in the Transtheoretical Model of Behavior Change. *Medical Decision Making* 2008; 28:845-849.
13. Jarlstrup NS et al. SRØG – En undersøgelse af tobak, adfærd og regler. Udvalgte tendenser 2022, rapport 4. Statens Institut for Folkesundhed, 2023.
14. Katznelson N. Udsatte unge, aktivering og uddannelse: Dømt til individualisering. Roskilde Universitet. 2004.
15. Redder H. Individualiseringen er 00'ernes virkelige værdikamp. *Information*. 9.11.2011.
16. Hagemann S. Inspiration. Det er altid min egen skyld. *BUPL*. 2019, nr. 4.
17. Terkelsen L. Forebyggelsespakke – Mental sundhed. Sundhedsstyrelsen, 2018.

