



"Jeg har ikke
planer om at
ryge, når jeg
bliver ægte
voksen"

Et indblik i rygning blandt
unge i starten af 20'erne



Kræftens Bekæmpelse

Rygestart er ikke forbeholdt teenageårene

I Danmark ryger ca. en tredjedel af unge i alderen 20-24 år. Det er markant flere end blandt de 16-19-årige, hvilket tyder på, at rygestart ikke er forbeholdt teenagere, men også finder sted blandt unge i starten af 20'erne. Alligevel har unge i 20'erne været en overset gruppe i forebyggelsesregi. Derfor har Kræftens Bekæmpelse i 2019 spurgt en række unge om deres rygevaner, syn på rygning og deres liv generelt.

Denne folder henvender sig til alle, der arbejder med rygestop og forebyggelse af rygning blandt unge. Vi håber, at den kan være med til at understøtte og målrette indsatser til denne aldersgruppe.

Indsigterne og anbefalingerne i folderen er uddrag fra rapporten "*Jeg betragter ikke mig selv som ryger, selv om jeg jo er det*" *Et indblik i rygestart og optrapning af rygning blandt unge i starten af 20'erne*. Hele rapporten kan hentes i elektronisk form på: cancer.dk/rapporter

Alle citater er anonymiserede.

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



Frihed til at gøre hvad man vil

Livet i starten af 20'erne er præget af høje forventninger, mange muligheder og derfor også mange valg, som skal træffes. Det er en periode, hvor mange unge oplever store skift i både studie, jobs, omgangskreds og bolig. Mange er for nyligt flyttet hjemmefra, og til forskel fra deres teenageår har de nu større frihed til at gøre, hvad de vil uden indblanding fra forældre eller ældre søskende.

Kombinationen af stor frihed og få forpligtigelser over for andre gør det også til en periode, hvor der er mulighed for at fokusere på sig selv og det liv, man ønsker at leve.

For nogle unge bliver rygning forbundet med at slå sig løs og udnytte den nyvundne frihed og selvstændighed. For andre bliver den et middel til at styrke deres identitet og image eller til at udtrykke trodsighed.

CAMILLA, 24 ÅR:

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

SOFIE, 24 ÅR:

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

SIMONE, 24 ÅR:

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

DANIEL, 23 ÅR:

Rygning er sådan lidt, sådan rock'n'roll-agtigt. [...] Alle ved i dag, at det ikke er sundt. Der er ikke nogen rationel grund til at ryge overhovedet, så derfor er det lidt sådan selvstændigt og 'fuck, hvad folk siger'-agtigt.

Mange skift i tilværelsen kan være svære at håndtere

De mange skift og ændringer i tilværelsen er ikke altid lette at håndtere, og for nogle unge betyder det, at de har det svært i en kortere eller længere periode på grund af usikkerhed, tvivl om de mange valg eller utrygheden ved det nye.

Enkelte fortæller, at rygningen har spillet en rolle i ønsket om at skade eller straffe sig selv. Andre benytter rygningen som en slags selvmedicinering for at undgå negative tanker og opnå ro.

Mange af de unge er således opmærksomme på nikotinens afslappende effekt. Nogle forklarer, at de har forsøgt sig med alternative metoder, men at det ikke gav den samme virkning, eller at de alternativer, de kan komme i tanke om, er værre end rygning.



Mental trivsel blandt unge

Længevarende perioder med ustabile livsforhold øger risikoen for, at unge oplever bekymring og stress, hvilket kan øge deres risiko for at eksperimentere med tobak, alkohol og stoffer.

I Danmark er der fra 2013 til 2017 sket en markant stigning i andelen af 16-24-årige med dårligt mentalt helbred. Sideløbende er der sket en stigning i rygning i samme aldersgruppe.

Arnett, J.J., 2005. *The Developmental Context of Substance Use in Emerging Adulthood*, *Journal of Drug Issues*, April 2005:235-254.

Sundhedsstyrelsen, SDU, Statens Institut for Folkesundhed. *Den Nationale Sundhedsprofil 2017*.

SOFIE, 24 ÅR:

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

TOBIAS, 23 ÅR:

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

CAMILLA, 24 ÅR:

Jeg var ret frustreret over mit liv på det tidspunkt [...] Det [rygningen, red.] handlede mest om at gøre noget dårligt for mig selv [...] Ligesom folk, der sådan selvskader, så var jeg bare klar over, at rygning er skidt.

TOBIAS, 23 ÅR:

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

Fællesskabet betyder alt

Det sociale liv spiller en stor rolle i de unges hverdag. Mange ses med venner og veninder flere gange om ugen, og adskillige giver udtryk for, at de ikke bryder sig om at være alene.

For flere af interviewpersonerne hænger fællesskabet uløseligt sammen med rygning. I nogle tilfælde i så stærk en grad, at de kun ryger, når de er sammen med andre, og aldrig når de er alene.

Mange af de unge fortæller samtidig om et skift i deres omgangskreds, fordi de er flyttet til en anden by i forbindelse med studiestart eller nyt arbejde. Nogle giver udtryk for, at rygningen i den forbindelse har været en let måde at komme i snak med nye mennesker.

Muligheden for at bruge rygning som en adgangsbillet til fællesskabet forstærkes yderligere af de rammer, den kultur og de normer, som eksisterer, hvor unge færdes. Størstedelen af de unge i undersøgelsen røg første gang i gymnasiet. Udviklingen til mere fast rygning foregik derimod ofte på en højskole, videregående uddannelse, arbejdsplads eller værtshuse.



Røgfri miljøer

Røgfri miljøer er en effektiv metode til at fjerne tobakken fra unges omgivelser, så den ikke er en naturlig og fast del af deres hverdag, og så rygningen ikke bliver omdrejningspunktet i nye fællesskaber. Røgfri miljøer kan derfor være med til at forebygge rygestart og støtte op om rygestop.

Unge opholder sig mange steder, som ikke er røgfri, men som kan blive det. Det gælder eksempelvis ungdomsboliger, kollegier, uddannelsessteder, arbejdspladser, rusture, festivaller, parker, sportsklubber, stadions, udeserveringer, små værtshuse mm.

EMIL, 26 ÅR

Når alle andre sidder og ryger, og man er den eneste, der ikke ryger, kan det være fristende at tage en halv smøg, fordi så skiller man sig ikke ud. [...] Altså, det miljø jeg er i i dag, og det miljø jeg kom ind i, da jeg flyttede eller sådan, efter at jeg blev student, der havde jeg ikke lyst til at skille mig ud [...]

NICOLINE, 23 ÅR:

Det gav mig fællesskab, og så gav det mig noget at snakke om. [...] Det var noget, vi var sammen om. Man var i den gruppe socialt accepteret, når man røg.

LOUISE, 24 ÅR:

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

Rammer for rygning på uddannelse og arbejde

Interviewene giver indblik i, at nogle videregående uddannelser tilsyneladende har en kultur og nogle traditioner, som er med til at normalisere rygning blandt unge. De unge omtaler især tiden omkring studiestart, hvor de indgik i nye fællesskaber, som en periode, hvor de begyndte at ryge eller at ryge mere fast. Interviewene tydeliggør, at kulturen og traditionerne i forbindelse med studiestart kan medføre, at nye men også ældre studerende, som skal være rusvejledere, kan blive fanget i et rygemønster, som de ikke havde planlagt, og som de egentlig ikke finder ønskværdigt.

Også på arbejdspladser kan der være en kultur og omgangstone, som fremmer rygning. Flere af de unge nævner, at det på deres arbejdsplads er mere legitimt at holde pauser, hvis man skal ud at ryge eller at rygning er en integreret del af fællesskabet på arbejdspladsen.



Røgfri skoletid

Ved at indføre røgfri skoletid kan skoler og uddannelsessteder mindske risikoen for, at unge begynder at ryge eller optrapper deres rygning. Røgfri skoletid kan også støtte op om rygestop. Uddannelsessteder kan derudover indføre regler for rygning under rusture på samme måde som mange har fastsat regler eller vejledninger vedrørende alkohol.

Røgfri arbejdstid

Røgfri arbejdstid er et effektivt redskab til at sikre beskyttelse mod tobaksrøg, men også til at forebygge rygestart især blandt unge. Røgfri arbejdstid bidrager til at fjerne det fællesskab, som kan opstå omkring rygning, når man for eksempel er ny i et job. Især arbejdspladser med mange unge medarbejdere har et stort ansvar for at skabe en omgangstone og et arbejdsmiljø, som ikke lægger op til, at rygning er en fast del af fællesskabet og pauserne.

LINE, 24 ÅR:

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

SOFIE, 24 ÅR:

Da jeg startede på universitet, der var det ligesom en ting, vi lavede sammen at gå på Nørrebro-bodegaer og drikke en masse øl og ryge en masse cigaretter [...] Det var også derfor, at jeg overhovedet begyndte at ryge.

NICOLINE, 23 ÅR:

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

MAGNUS, 24 ÅR:

Så er man ude på RUC en hel måned, hvor man bor der [red: som rusvejleder]. Og så festede vi, og så røg man nogle cigaretter, og så stod man op om morgenen, og selv om man ikke drak, så røg man en cigaret med alligevel [...] Efter den måned, hvor man havde røget hver dag i en måned, begyndte jeg at acceptere, at det var fint nok, og så har jeg bare gjort det siden.

Ikke rigtig ryger

Mens nogle unge anser cigaretterne som noget, der styrker deres identitet, betragter andre rygningen som tabuiseret og kun acceptabel i særlige situationer. Det handler blandt andet om, hvem man ryger sammen med, hvor meget man ryger, og om man er afhængig. Mange af de unge nævner, at de kun ryger sammen med venner, der også ryger, og aldrig sammen med deres familie.

De færreste mener, at de selv er 'rigtig' ryger. Ifølge de unge er man kun 'rigtig' ryger, hvis man ryger meget, har gjort det længe og er afhængig. Få opfatter da også sig selv som afhængige, selvom de har røget fast i flere år. Det er også tydeligt, at mange af de unge forstår afhængighed som fysisk og ikke er opmærksomme på, at afhængighed også kan have en social eller mental karakter. Tilsvarende betragter mange deres rygning som noget midlertidigt, de nemt kan stoppe med.



DANIEL, 23 ÅR:

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

MAJA, 24 ÅR:

Jeg har aldrig nogensinde følt mig afhængig – ikke det mindste. Jeg har følt, at jeg har haft lyst, men jeg har aldrig følt, at jeg har haft brug for det.

SOFIE, 24 ÅR:

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

AMALIE, 24 ÅR:

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

Sundhed er mere end en velfungerende krop

De fleste af de unge fortæller, at de godt er klar over, at rygning er skadeligt for kroppen, men kun få vurderer, at rygningen har sundhedsskadelige konsekvenser for dem selv.

Generelt opdeler de sundhed i både fysisk, mental og social sundhed. For mange af de unge bliver de eventuelle negative konsekvenser ved rygning overskygget af de sociale og mentale fordele, som de oplever, når de ryger.

Prioriteringen af mentalt velvære frem for fysisk sundhed kan hænge sammen med, at en del af de unge for nylig har været igennem en svær periode i deres liv. For denne gruppe unge bliver mentalt velvære derfor meget vigtigt, når det handler om deres egen sundhed, mens de langsigtede konsekvenser for deres krop opfattes som mindre relevante.

De unges risikovurdering af egen rygning skal også ses i sammenhæng med deres opfattelse af, ikke at være 'rigtige' rygere. Mange mener, at rygning ikke skader dem selv, fordi de kun ryger lejlighedsvist eller har planer om at stoppe, inden de fylder 30 år.



Støtte til en røgfri hverdag

Røgfri rammer, hvor unge færdes, kan med fordel kombineres med indsatser, der støtter unge i at tage en pause fra rygningen eller at stoppe helt.

Skoler, uddannelsessteder og arbejdspladser, der indfører røgfri skoletid eller arbejdstid, kan f.eks. tilbyde de unge hjælp til at håndtere en røgfri dag ved at igangsætte alternative pauseaktiviteter og henvise til rygestoptilbud f.eks. Stoplinien, e-kvit, XHALE eller kommunale rygestopforløb.

CECILIE, 20 ÅR:

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

NICOLINE, 23 ÅR:

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

ASGER, 24 ÅR:

Jeg bliver også ved med at gå og sige, at når jeg får det rigtig godt og ordenligt igen, så stopper jeg [...]. Jeg tænker ikke så meget på det med helbredet, fordi så er vi tilbage til, at jeg har stadig ikke lige fået opbygget selvværd eller selvtillid endnu, så jeg er ret ligeglad med mig selv.

SOFIE, 24 ÅR:

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

Mindre rygning i 20'erne – hvordan?

Samtalerne med de unge giver indblik i, at unge i starten af 20'erne i høj grad bliver præget af deres omgivelser. Selv om de er blevet myndige og flyttet hjemmefra, er de stadig let påvirkelige i forhold til de normer og den kultur, som er gældende, hvor de færdes. Der er f.eks. langt større risiko for, at unge begynder at ryge eller optrapper eksisterende rygning, hvis der er en udbredt rygekultur på deres højskole, uddannelsessted eller arbejdsplads.

Derfor kan røgfri miljøer forebygge, at rygning bliver en almindelig del af unges hverdag og et samlingspunkt i nye fællesskaber. Skoler, uddannelsessteder og arbejdspladser kan derudover støtte unge i at vælge tobakken fra ved at igangsætte røgfri pauseaktiviteter og henvise til rygestoptilbud.

Ud over de fysiske og sociale omgivelser bliver unge i høj grad påvirket af tobaksindustriens markedsføring som eksempelvis foregår via tobakspakker-nes udseende og pris.

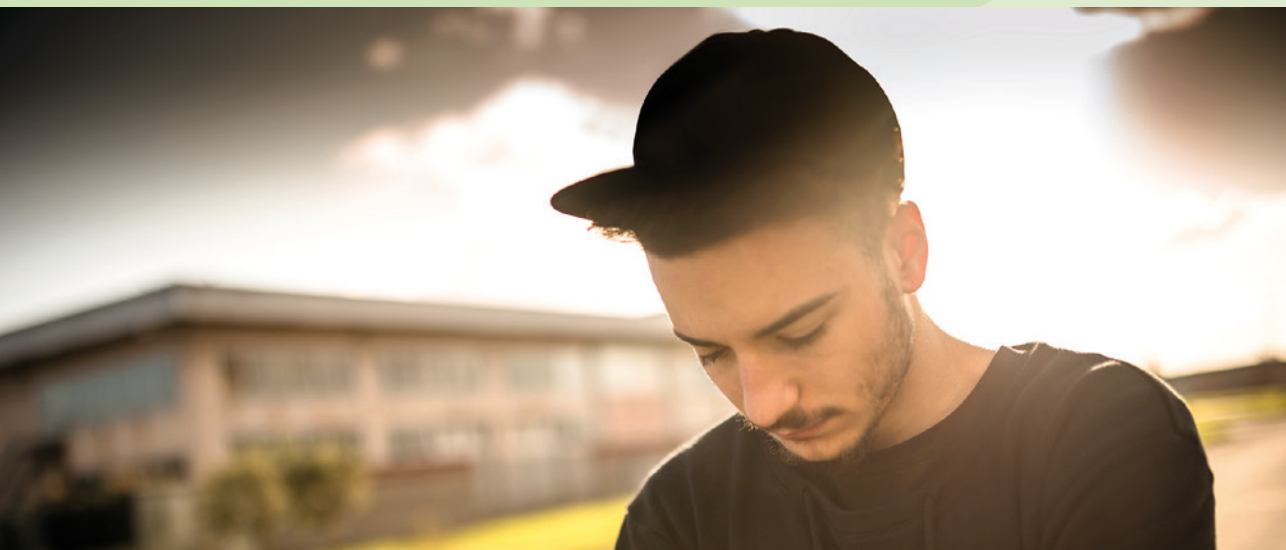
For at forebygge rygning blandt børn og unge anbefaler Kræftens Bekæmpelse, at der indføres tiltag, der begrænser børn og unges udsættelse for markedsføring af tobak. Kræftens Bekæmpelse anbefaler derudover, at man indfører markant højere priser på tobak, da det er et af de mest effektive tiltag til at mindske rygning blandt børn og unge.

Læs mere om Kræftens Bekæmpelses anbefalinger til forebyggelse af rygning på roegfrifremtid.dk/viden.

Kræftens Bekæmpelses hovedanbefalinger

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

WHO Europe et al., 2018. Capacity Assessment on the Implementation of Effective Tobacco Control Policies in Denmark



Nysgerrig efter at vide mere?

**Find hele rapporten på
cancer.dk/rapporter**

MAGNUS, 24 ÅR:

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

FREJA 24 ÅR:

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

SIMONE 24 ÅR:

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

RASMUS, 26 ÅR:

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

LINE, 24 ÅR:

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