

# »Rygestop lyder mega nederen«

Inspiration og idéer  
til indsatser  
målrettet unge



Maj 2024

# Rygestop i 20'erne – hvad siger de unge?

Størstedelen af unge, der ryger, vil gerne stoppe med at ryge. Mange af dem har også forsøgt, men ofte på egen hånd og uden brug af eksisterende tilbud om hjælp. Røgfri Fremtid har derfor interviewet en række unge i alderen 18-29 år om deres erfaringer med rygestop og deres holdninger og ønsker til tilbud om hjælp.

Denne folder henvender sig til alle, der arbejder med rygestop og forebyggelse af rygning blandt unge. Der er særligt fokus på indsigter, der har relevans for lokale indsatser. Selv om folderen tager udgangspunkt i rygestop, håber vi, at den også kan være med til at understøtte og kvalificere hjælp til stop med andre nikotinprodukter. Erfaringer viser nemlig, at stopprocessen følger det samme mønster uafhængigt af produktet.

Folderen udspringer af rapporten *"Det er ikke altid, man quitter på en for-altid-måde"* Et indblik i 18-29-åriges holdninger og erfaringer med rygestop. Hele rapporten kan hentes på: [cancer.dk/rapporter](https://cancer.dk/rapporter).

Alle citater er pseudonymiserede.

Copyright© Kræftens Bekæmpelse og TrygFonden, 2024

**Udarbejdet af:** Anne-Line Brink, Kræftens Bekæmpelse  
Andrea Glahn, Kræftens Bekæmpelse

**Layout:** Trine Obitz, Art Director

**Fotos iStock:** s. 1 Prudencioalvarez (redigeret af Trine Obitz)  
s. 4 Julia Klueva  
s. 6,8,9 og 15 Jacoblund  
s. 10 Eyecrave Productions

**Fotos Unsplash:** s. 12 Brooke Caglee  
s. 13 Victor Clime

Folderen er udarbejdet for Røgfri Fremtid, som er et partnerskab lanceret af TrygFonden og Kræftens Bekæmpelse.

# 'Det var en blanding af forskellige ting ...'

I undersøgelsen om rygestop blandt unge blev i alt 31 unge, der alle havde erfaringer med rygestop, interviewet. Samtalerne gjorde det tydeligt, at motivationen til at stoppe med at ryge for mange er bygget op over længere tid og baseret på flere forskellige ting.

## Overgange i livet og ændringer i omgangskredsen

Interviewene viser, at adfærd og holdninger i den sociale omgangskreds spiller en rolle for, at unge ønsker at stoppe med at ryge. Det betyder, at de store forandringer, som unge oplever i forbindelse med flytning, uddannelse og arbejde, kan spille en væsentlig rolle for deres motivation til at blive røgfri. Overgangene indebærer ofte et skift i både miljø og omgangskreds, og flere af de unge fortæller, at de oplever skiftet som et oplagt tidspunkt at tage deres rygning op til genovervejelse.

## Her og nu konsekvenser gør indtryk

De kortsigtede konsekvenser af rygningen gør også indtryk på unge. Det gælder både strukturelle tiltag som højere priser på cigaretter og røgfri områder, der gør det besværligt at ryge. Men det omfatter også personlige oplevelser af, at rygningen påvirker kroppen negativt f.eks. i form af dårlig kondition eller forværede tømmermænd. Også følelsen af at være afhængig af cigaretterne eller frygten for at blive det kan motivere de unge til at stoppe.



»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.«  
Philipa, 19 år

»Jeg kan ikke lide den her afhængighedsting. Idéen om, at jeg skal være afhængig af noget [...]. Den del er mentalt træls.«  
Lea, 28 år

## IDÉER TIL INDSATSER



### Flere røgfri uddannelsessteder

Røgfri skole- og studietid er med til at forebygge, at unge begynder at ryge. Et røgfrit fællesskab på uddannelsesstedet kan samtidig være en god anledning og inspiration for de unge, der ønsker at stoppe med at ryge. Både beslutningstagere og uddannelsesinstitutioner bør derfor have øje for fordelene ved at indføre røgfri rammer for både studerende og personale.

### Flere arbejdspladser med røgfri arbejdstid

Når unge starter i fritidsjobs, lærlingeforbud eller fuldtidsarbejde kan det være starten på både nye venskaber og nye vaner. Røgfri arbejdstid er med til at forebygge, at rygning bliver en del af de unges pauser og sociale samvær på arbejdspladsen. For dem, der ryger, kan det samtidig være en anledning til at stoppe med at ryge. Røgfri arbejdstid kan også hjælpe med at skabe rollemodeller, der ikke ryger, og som de unge kan spejle sig i.

### Lokale idrætsklubber kan spille en rolle

Idrætsklubber er vigtige for unges fysiske og mentale sundhed. Der er et potentiale i at bruge træningen og fællesskabet i klubberne til at sætte fokus på rygning. Mange kommuner har i forvejen fokus på at skabe røgfri miljøer bl.a. i idrætsanlæg, men der er også et stort potentiale i at samarbejde med lokale idrætsklubber om at sætte fokus på rygningens betydning for kondition og træning. Måske kan klubberne ovenikøbet etablere tilbud til de unge, der motiverer til, at de bliver røgfri i fællesskab.

»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 smøgenes skyld.«  
Jasmin, 27 år

»Det [der har motiveret mig til at stoppe] var en blanding af, at jeg var færdiguddannet og arbejdede i en børnehave, hvor man ikke røg. Og så gad jeg nok bare heller ikke mere.«  
Celina, 27 år

»På mit gamle gymnasium er der indført nul rygning, hvilket er vildt fedt. Når det er mere besværligt at ryge, er folk ikke lige så tilbøjelige til det.«  
Agnes, 20 år

# 'Det er ikke altid, man quitter på en for-altid-måde'

## Spontane stopforsøg uden forberedelse

Samtalerne viste, at en del unge har en afprøvende tilgang til rygestop. De forbereder sig ikke på det, men kaster sig spontant ud i det og ser, hvordan det går. Nogle giver udtryk for, at de ikke ønsker at gøre et stort nummer ud af stopforsøget.

Mange har desuden en bred forståelse af, hvad det vil sige at stoppe med at ryge. Nogle omtaler det f.eks. som et stopforsøg, hvis de har holdt en pause fra rygningen, eller hvis de har skåret ned på de daglige cigaretter. De unge, der har denne tilgang til rygestop, betragter ikke et rygestop som en

endelig beslutning, men snarere som et eksperiment, som de løbende kan vælge til og fra.

## 'Rygestop' lyder mega nederen

I tråd med den afprøvende tilgang har nogle unge svært ved at forholde sig til selve ordet 'rygestop'. De opfatter det som noget meget negativt og endegyldigt, og det står i kontrast til deres eksperimenterende tilgang til rygestop. Derudover ønsker de unge i højere grad at sætte fokus på det, de opnår ved at blive røgfri, frem for det de giver afkald på ved at stoppe.



»Det er ikke altid, man quitter på en for-altid-måde. Det tror jeg faktisk aldrig, jeg har prøvet, fordi det også er svært at sige farvel til det for good.«  
Sofie, 21 år

»Rygestop lyder mega-nederen.«  
Martin, 24 år

»Jeg synes heller ikke, at det lyder sådan mega nice at være i et rygestop. Det er ikke noget, jeg ligesom kan se mig selv i.«  
Luca, 23 år

## IDÉER TIL INDSATSER



### Plads til den eksperimenterende tilgang til at stoppe med at ryge

Mange unge går afprøvende og uforberedt til deres rygestop. Det kan derfor være en god idé at gå i dialog med de unge om deres forbrug og overvejelser om at stoppe med at ryge. Tal f.eks. om pauser fra rygningen og forsøg på at blive røgfri i stedet for at tale om et rygestop.

### Røgfrihed som et positivt tilvalg

I samtaler med unge kan det være en god idé at have fokus på det, man opnår ved at blive røgfri, frem for det man giver afkald på. Unge i interviewene fremhævede f.eks., at deres rygestop har givet dem mere tid i hverdagen, bedre samvittighed, selvtillid og kondition samt renere hud. Fordelene kan bl.a. fremhæves i formidlingen af rygestoptilbud såvel som i selve tilbuddene.

### Fortællinger fra unge, som er blevet røgfri

Autentiske historier fra unge, der er lykkedes med at blive røgfri, kan være inspirerende og motiverende for andre unge. Fortællingerne kan beskrive de positive sider ved at blive røgfri, strategier til at undgå tilbagefald, men også udfordringer, frustrationer og små sejre undervejs.

»Jeg tror, at der skal mere vægt på de positive ting, og ikke så meget vægt på det der 'stoppet med at ryge'.«  
Andreas, 29 år

»Det lød inspirerende, det med at høre andres positive historie om at være stoppet, [...] 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

»Og gerne om deres fuck-ups undervejs. Det må gerne komme med.«  
Celina, 27 år



»Jeg føler ikke, at jeg har behov for hjælp. Jeg skal nok selv klare det.«  
Johanne, 24 år

»Der er et eller andet tabu i at fejle i sit rygestop, og det gør det endnu sværere at prøve igen.«  
Christian, 28 år

## 'Jeg skal nok klare det selv'

### Rygning er socialt, men rygestop opfattes som ens eget ansvar

I interviewene beskrev de unge, at både deres rygevaner og deres motivation til at stoppe med at ryge er påvirket af deres sociale omgangskreds. Alligevel opfatter mange af de unge et rygestop som noget, de selv har ansvar for, og som de bør klare på egen hånd. Nogle har også en opfattelse af, at de ved alt, hvad der er værd at vide om rygning og rygestop, og at andre ikke kan sige noget, der vil hjælpe dem. Det kan udgøre barrierer for, at de unge opsøger hjælp.

### Tabubelagt at falde i

Samtidig opfatter mange unge det som et nederlag, hvis de falder i og begynder at ryge igen. De oplever tilbagefald som en fiasko og ikke som en

normal del af et rygestop. Flere giver indtryk af ikke at kende særligt meget til afhængighed og abstinenser ved rygestop, og de bliver derfor overraskede eller ligefrem forskrækkede over kroppens reaktioner, når de stopper med at ryge.

Opfattelsen af tilbagefald som et nederlag kan lægge et stort pres på den enkelte for at komme i mål. Frygten for ikke at lykkes betyder, at nogle unge ikke deler deres rygestop med omgangskredsen og dermed går glip af potentiel støtte. Når unge falder i og opfatter tilbagefald som nederlag, kan det også medføre, at der går længere tid, før de prøver at stoppe med at ryge igen.

## IDÉER TIL INDSATSER



### Udbred viden om afhængighed og tilbagefald

Nogle unge ser ud til at mangle viden om, hvordan afhængighed påvirker rygning og rygestop. Viden om afhængighed kan f.eks. formidles gennem andre unge, der fortæller, hvordan de oplevede afhængigheden, og hvordan det lykkedes dem at blive røgfri. Autentiske fortællinger kan aftabuisere tilbagefald og mindske opfattelsen af, at det er et personligt nederlag, hvis man falder i og kommer til at ryge. Samtidig kan fortællingerne være med til at udbrede viden om de forskellige muligheder for at få hjælp.

### Indtænk de sociale relationer

Det betyder noget, om venner, studiekammerater og familie bakker op om unges rygestop, eller om det modsatte er tilfældet. Det kan derfor være værd at overveje, om nogle kommunikationsindsatser kan målrettes omgangskredsen og f.eks. sætte fokus på, hvordan man er en god ven eller forælder og støtter sin klassekammerat eller sit barn i at blive og forblive røgfri.



»Da jeg stoppede, fik jeg et chok over, hvor mange kropslige reaktioner jeg havde [...] Det havde jeg ikke forudset.«  
Alberte, 26 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



## 'Jeg kan ikke se grunden til at joine en gruppe'

### Forestillinger om voksne, der skælder ud

En del af de unge har en forestilling om, at rygestoprådgivning indebærer formaninger, skældud og 'gode råd' fra voksne, som slet ikke passer ind i deres ungdomsliv. Mange mener også, at det vil være grænseoverskridende at sidde sammen med en gruppe fremmede mennesker. Nogle af de unge, der blev interviewet, havde overvejet at melde sig til et kursus, men havde droppet det igen, fordi de oplevede, at det var for tidskrævende og besværligt.

### Kontrast mellem unges tilgang til rygestop og eksisterende tilbud

Mange af de eksisterende rådgivningstilbud har et struktureret forløb med fastsættelse af en stopdato og faste mødegange. Den faste struktur står umiddelbart i kontrast til unges spontane og eksperimenterende tilgang til rygestop, og det kan have betydning for deres fravalg af tilbuddene.

### Grupper til unge kan fungere, når de er i øjenhøjde og let tilgængelige

En af de unge, der blev interviewet, havde gode erfaringer med at gå på et rygestopkursus. Han kunne især godt lide, at kursuslederen fungerede som en slags mentor, og at han kunne snakke med andre ligesindede i forløbet. Kurset var desuden nemt at deltage i, da det foregik på hans uddannelsessted.

»Mit kursus har gjort et eller andet godt – ligesom at have en mentor og få snakket. [...] Jeg er ret positivt overrasket.«

Alexander, 28 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

## IDÉER TIL INDSATSER



### Gør det tydeligt, hvordan tilbud kan hjælpe

Mange unge er ikke klar over, hvordan forskellige tilbud kan hjælpe dem på vejen mod røgfrihed, og det bidrager til, at de ikke opsøger hjælp. Derfor er formidling af tilbuddene vigtig. Det kan f.eks. ske gennem andre unge, som har taget imod rådgivning, og som kan fortælle, hvad tilbuddet går ud på, og hvad de har fået ud af det.

### Skab rum til de spontane og afprøvende forsøg

Til unge bør man overveje at gøre rådgivningen fleksibel og lettilgængelig, så den så vidt muligt passer ind i unges hverdag og tilgang til at blive røgfri. Det kan f.eks. være ved hjælp af digitale løsninger, drop-in rådgivning eller fleksible forløb.

Det er også værd at være opmærksom på, hvordan man omtaler tilbuddene. Nogle unge kan f.eks. bedre se sig selv holde en pause fra røgen end som én, der er i gang med et rygestop. Nogle synes ligeledes, at det lyder tiltalende at tale med en mentor, men kan slet ikke forestille sig at tale med en rygestoprådgiver.

### Tilbud der indtænkes i unges sociale liv

Nogle skoler og uddannelsessteder har god erfaring med at tilbyde eleverne hjælp til at blive røg- og nikotinfri, men måske kan hjælpen også indtænkes i andre aktiviteter eller mødesteder for unge f.eks. klubtilbud, kultur- og idrætshuse eller musik- og sportsaktiviteter. Det gør tilbuddene mere relevante og tilgængelige for de unge.

### Opbyg en relation til de unge

For at nedbryde og forebygge forestillinger om at stoprådgivning indebærer skældud og løftede pegefingre, kan det være værdifuldt at opbygge en god relation til de unge. Det kan f.eks. ske ved, at den samme rådgiver jævnligt er til syne, der hvor rådgivningen foregår, uanset om det er på en uddannelsesinstitution eller et andet sted. Det kan skabe en genkendelighed, så de unge i højere grad føler sig trygge i at opsøge hjælp.

»Jeg kan 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.«

Oliver, 24 år

»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

»Jeg har set opslag på apoteket med de der rygestopkurser, men så har jeg altid tænkt, at de der kurser, 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.«

Celina, 27 år



»Jeg er voksen, og jeg skal nok styre [rygestoppet], men jeg kan ikke styre det. Jeg tror, jeg har brug for nogle regler.«  
Amalie, 27 år

»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

## 'Når man bliver eksponeret for rygning, så kan man ikke lade være'

### Røgfri miljøer gør det nemmere at stoppe

Interviewene med de unge viser, at selv om mange opfatter rygestop som noget, de selv har ansvar for, og som de bør klare på egen hånd, så ønsker de også, at rygestoppet understøttes af røgfri miljøer.

De unge fremhæver betydningen af røgfri miljøer på skoler, uddannelsessteder og arbejdspladser, men de nævner også, at røgfri miljøer på små værtshuse vil gøre en forskel, fordi de ofte mødes med venner og går i byen der.

## IDÉER TIL INDSATSER



### Røgfri miljøer, hvor unge kommer

Unge bliver i høj grad påvirket af deres omgivelser. Det er svært at stoppe med at ryge, når der ryges de steder, hvor unge mødes med venner og går i byen. I langsigtede indsatser kan både lokale og nationale beslutningstagere have røgfri miljøer for øje og arbejde for røgfrihed både i studietiden, arbejdstiden og i bylivet – f.eks. på værtshuse.

»Noget af det sværeste [ved rygestoppet] er, når jeg tager på bar, fordi [rygning] ligesom er en del af oplevelsen.«  
Anton, 19 år

»Rygestop er nemt, når man er steder, hvor det ikke er muligt at ryge.«  
Pierre, 18 år





## 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 præstationstendenser, som er særligt tydelige i ungdomslivet.


Individualiseringen betyder, at det er op til den enkelte at skabe sine egne normer, værdier, karriere og livsforløb. Individet har således ansvar 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 som en fiasko, man selv er skyld i<sup>1-3</sup>.

Disse tendenser 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 selvopfattelse<sup>4</sup>.

**Nysgerrig efter at vide mere?** Find hele rapporten på [cancer.dk/rapporter](https://cancer.dk/rapporter)

1. Katznelson, N. Udsatte unge, aktivering og uddannelse: Dømt til individualisering. Roskilde Universitet, 2004.
2. Redder H. Individualiseringen er 00'ernes virkelige værdikamp. Information, 9.11.2011.
3. Hagemann S. Inspiration. Det er altid min egen skyld. BUPL, 2019, nr. 4.
4. Terkelsen L. Forebyggelsespakke - Mental sundhed. Sundhedsstyrelsen, 2018.





---

Kræftens Bekæmpelse og TrygFonden dannede i 2017 partnerskabet Røgfri Fremtid, der arbejder for, at ingen børn og unge ryger i 2030. I dag er mere end 300 kommuner, regioner, institutioner og virksomheder en del af partnerskabet. Hjælp til at blive røgfri er et vigtigt skridt på vejen mod en røgfri fremtid.