

# Nyt fra Centret

## Flere og flere danske unge finder lighter og cigaretter frem

Mens antallet af rygere har været faldende over de seneste årtier og nu stagnerer, er der en gruppe rygere, som der bliver flere og flere af. Det er de unge mellem 16 og 24 år. Men hvorfor nu det? Forstår de unge ikke, at tobak er farligt, og hvordan kan udviklingen vendes? Nyt fra Centret undersøger sagen.

Fredag aften, fest og drinks, og 17-årige Ellen tænder for sin lighter. Det er aftenens fjerde cigaret, men ikke den sidste. Det er weekend og tid til at hygge med gymnasievennerne.

– Når man får lidt at drikke, får man lyst til at ryge. Det er hyggeligt og afstressende at ryge, og alle mine venner gør det, så det er ikke noget, jeg tænker så meget over. Jeg ryger heller ikke så meget. Jeg stopper som regel ved den femte smøg, så har jeg fået nok, siger Ellen, der begyndte at ryge ”for sjov” sidste år på et efterskoleophold. Hun betegner sig selv som hyggyger og ryger omkring fem-seks cigaretter om ugen og altid kun i sociale sammenhænge, til fester eller på café med veninderne. Ellen er langt fra den eneste unge dansker mellem 16 og 24 år, der



Foto: Colourbox

ryger. Tal fra Den Nationale Sundhedsprofil 2017, der lige er udkomet, viser, at der er flere og flere unge, der dagligt eller jævnligt pulser løs på cigaretter. Siden sidste sundhedsprofil i 2013 er andelen af unge dagligrygere steget fra 14 til 16 procent, mens andelen af unge, der ryger lejlighedsvist, det vil sige mindst én gang om ugen eller sjældnere, er vokset fra 11 til 13 procent. Det sker, mens kurven for alle rygere i Danmark gennem mange år har været faldende og nu er stagneret.

I Kræftens Bekæmpelse mener forebyggelseschef, Mette Lolk Hanak, at de mange unge rygere er et signal om, at vi som samfund har

sovet i timen.

– Der kommer hele tiden nye årgange med unge til, og dermed også nye potentielle rygere, og vi må indse, at forebyggelse kræver et konstant og vedvarende tryk, også politisk. Vi voksne har været for slappe. Vi har troet, at rygning var et problem, der ville gå over af sig selv. Men det er langt fra sket, og imens har vores børn eksperimenteret med cigaretter, siger Mette Lolk Hanak.

Ifølge Mette Lolk Hanak er der to væsentlige grunde til, at de unge ryger. Dels ser mange unge rygning som noget voksent og attraktivt, dels er det alt for nemt for dem at få fat på smøger, og dét på trods af,

Fortsættes på næste side

at tobakssalg til unge under 18 år er forbudt.

– Det er bare ind i den første, den bedste kiosk, så har man alle cigaretbrands lige ved disken, og der er ingen myndigheder, der sikrer, at kioskerne overholder loven, siger Mette Lolk Hanak.

### **Tobak er den største dræber**

At flere unge begynder at ryge lejlighedsvist, det vil sige ugentligt eller af og til, fremgår også af undersøgelsen Ungdomsprofilen 2014 fra Statens Institut for Folkesundhed. Det er den største landsdækkende kortlægning af unges sundhed, helbred og trivsel med data fra 75.000 unge gymnasieelever og erhvervsskoleelever om blandt andet rygning.

I 1996 undersøgte Statens Institut for Folkesundhed også gymnasieelevers rygeadfærd, og udviklingen viser, at antallet af lejlighedsvis rygere er steget markant. Hvor der i 1996 var 21 procent unge, der røg lejlighedsvist, var det antal 34 procent i 2014. Professor Janne Tolstrup, der står

bag Ungdomsprofilen 2014, bekymrer sig om de unges helbred.

– Rygning er den faktor, der udgør den største risiko for vores helbred. Unge, der begynder at ryge tidligt, har større risiko for at blive afhængig som voksen og få skader af tobakken, ligesom de risikerer at dø omkring fem år tidligere end ikke-rygerne. Det er en voldsom konsekvens af noget, man måske begynder på for sjov, og som man måske ikke forstår følgerne af, siger hun.

Rygning er med sine 14.000 dødsfald om året den størst dræber i Danmark.

### **Udvikler afhængighed**

Ifølge Janne Tolstrup forstår mange unge ikke, at de risikerer at udvikle nikotinafhængighed. De ser ikke sig selv som rigtige rygere og tror derfor ikke, at de er i farezonen.

– En del unge opfatter sig selv som festrygere, der kun ryger i ny og næ. Men pludselig er der også fest en tirsdag eller en torsdag, når man skal ned og hente pizza med vennerne, og inden man ser sig om,



har man fået en vane, man ikke kan komme af med, siger hun.

At en del gymnasieelever udvikler en afhængighed, fremgår også af statistikken. Den viser et skift fra 1. g til 2. g, hvor der kommer lidt flere dagligrygere, hvorefter tallene stagnerer.

### **Cigaretter giver fællesskab**

Hver tredje 15-årig i grundskolen har prøvet et sug fra en cigaret. Men det er ofte, når de unge begynder i gymnasiet eller på en erhvervsskole, at rygevanerne for alvor bider sig fast. Dét er der ifølge forsker Susan Andersen fra Center for Interventionsforskning en

## Hvad gør Center for Interventionsforskning?

I øjeblikket arbejder Center for Interventionsforskning med to forskellige indsatser, der skal nedbringe antallet af unge rygere i henholdsvis grundskolen og på erhvervsskoler.

**X:IT.** X:IT retter sig mod elever i 7., 8., og 9. klasse. Formålet er dels at nedbringe antallet af unge rygere med 25 procent, dels at indsatsen skal virke ens blandt unge fra familier med få ressourcer og unge fra familier med flere ressourcer. Indsatsen bygger på tre elementer: Undervisning, Røgfri skole og Røgfri aftaler. Projektet er støttet af Kræftens Bekæmpelse. 46 skoler deltager i X:IT.

**Fokus.** Målgruppen er elever på erhvervsuddannelsernes grundforløb, og formålet er at minimere antallet af nye rygere samt reducere antallet af nuværende rygere. Fokus bygger på elementer såsom Røgfri skoletid og Undervisning med fokus på blandt andet trivsel og fællesskab. Projektet er støttet af Kræftens Bekæmpelse samt TrykFonden. Planen er at rekruttere 20 erhvervsskoler.



væsentlig årsag til.

– Mange begynder at ryge, når de starter på deres ungdomsuddannelse. De er måske usikre på sig selv og alt det nye, der sker, ny skole, nye omgivelser og nye kammerater. Og så er cigaretter en nem måde at få kontakt på. Man behøver ikke engang sige noget, man kan bare stå med en cigaret, og så er man alligevel del af et fællesskab, fortæller Susan Andersen, der forsker i sundhed og trivsel blandt erhvervsskoleelever.

På erhvervsskolerne er rygning et større problem end i gymnasiet. På erhvervsskolerne ryger 37 procent af eleverne dagligt, mens 19 procent ryger lejlighedsvist.

– De unge synes, at det er sejt at ryge. Det sender nogle signaler om, at de bestemmer over deres eget liv, siger Susan Andersen.

### Ung og udødelig

Den beskrivelse kan projektleder Louise Wohllebe i Kræftens Bekæmpelse genkende. Hun arbejder med sundhedskampanjer og opfatter unge som en målgruppe, der er svær at kommunikere sundhedsbudskaber til.

– Selvom de unge ved, at det er skadeligt at ryge, og jo også ser cigaretpakkernes dødningehoveder, preller den slags information af på dem. Når man er 18 år, er man udødelig og tænker ikke over en mulig kræftdiagnose i en for dem fjern fremtid. Der tænker man over at være til stede i nuet og feste med vennerne, siger Louise Wohllebe, der var med til at lancere Cool uden Røg, der var Kræftens Bekæmpelses første landsdækkende anti-rygekampagne målrettet unge. Både Cool uden Røg og alle andre af Kræftens Bekæmpelses kampanjer om rygning forsøger at kommunikere i øjenhøjde med



*Kræftens Bekæmpelses kampagne Cool uden Røg brugte kendte unge som ambassadører. Her er det bloggeren Carla Mikkelsen, der er cool uden røg.*

målgruppen. Det vil blandt andet sige, at budskabet serveres med ”humor og uden løftede pegefingre eller voksne, der skælder ud.”

Men selv med modtagerorienterede kampanjer er det stadig op ad bakke. Der er nemlig ifølge Louise Wohllebe en magtfuld faktor, der trækker i den anden retning: Medierne.

På trods af, at tobaksreklamer har været forbudt siden 2008, og der ikke må ryges på de fleste offentlige steder, er der ingen lovgivning, hvad angår mediernes brug af tobaksbilleder.

– Unge bliver inspireret til at ryge, hvis de ser andre ryge, især hvis det er deres forbilleder. Og der er masser af rygning i medierne for eksempel på film og de sociale medier. Her er masser af billeder af

youtubere og andre ungdomsidoler med en cigaret i hånden, siger Louise Wohllebe.

### Rammer de unge på pengepungen

Ifølge Kræftens Bekæmpelse er kampanjer gode til at sætte fokus på og skabe debat om rygning blandt befolkningen og politikere, men de kan aldrig stå alene. Der skal meget mere til, mener forebyggelseschef Mette Lolk Hanak. – Hvis vi vil undgå, at børn og unge ryger, skal der strukturelle tiltag til. Rygereglerne skal strammes, og prisen på cigaretter skal sættes op, siger Mette Lolk Hanak og peger på, at der stort set ikke er sket noget politisk på området siden rygeloven i 2007, der forbød rygning på offentlige steder, heriblandt folkeskoler og gymnasier.

*Fortsættes på næste side*

Morten Grønbæk, chef for Center for Interventionsforskning og direktør for Statens Institut for Folkesundhed, er også fortalende for at hæve prisen på tobak. Han peger på erfaringer fra Norge. Her har man sat prisen på en pakke cigaretter op til 100 kroner, hvilket har betydet langt færre unge rygere. I dag i Norge ryger tre procent af de unge dagligt mod 16 procent i Danmark. – Vi ved, at det især er unge og andre med en lav indkomst, der er prisfølsomme. De unge vil ryge mindre, hvis priserne på tobak sættes op, siger Morten Grønbæk. I Danmark koster en pakke cigaretter i gennemsnit 40 kroner.

## Brækbrune cigaretpakker giver ikke status

Morten Grønbæk foreslår også begrænsninger på udsalgssteder, så det for eksempel kun er apoteket, der må sælge cigaretter. Derudover skal cigaretterne pakkes neutralt ind ligesom i Australien.

– Mange unge iscenesætter sig selv med deres favorit-brand. Man er en bestemt type, hvis man for eksempel ryger Marlboro fremfor Kings. Men ved at pakke cigaretterne ind i en grå eller en grim brækbrun farve, fratager man dem muligheden for at flashe pakken. Så er det ikke læn-

gere så attraktivt, siger han. Morten Grønbæk nævner også røgfri skoletid som et begrænsende tiltag. Røgfri skoletid vil betyde, at hverken elever eller lærere må ryge i skoletiden, uanset hvor de



befinder sig. Også dét har man indført i Norge, og det er ifølge Morten Grønbæk et eksempel på en ting, man kunne indføre i kommunerne i Danmark.

Men i december 2017 skrinlagde sundhedsminister Ellen Trane Nørby den tidligere regerings planer om

at indføre rygeforbud på erhvervsskoler og total røgfri skoletid på alle skoler og uddannelsessteder. Ministeren sagde i den forbindelse, at de unge ikke skal nås gennem forbud, men gennem oplysning og kampagner.

Kræftens Bekæmpelse mener, at dét er en helt forkert strategi.

– På denne her måde lader vi det være op til de unge, om de vil ryge eller ej. Men det er forkert. Rygning er ikke et ungdomsproblem, men et samfundsproblem, siger Mette Lolk Hanak, der understreger, at mange unge faktisk ønsker at stoppe med at ryge.

Ifølge Ungdomsprofilen er det lidt over halvdelen af de unge rygere, der ønsker at kvitte tobakken. Tilbage hos 17-årige Ellen. Hun tjener penge på sit fritidsjob, men ville stoppe med at ryge, hvis en pakke kostede 100 kroner. Ellers overvejer hun først at droppe smøgerne om et par år, når gymnasiet slutter. Måske.

– Så længe mine venner ryger, gør jeg det nok også. Det er noget, vi har sammen. Men jeg ved jo godt, at det ikke er sundt, så jeg stopper helt klart, inden jeg bliver afhængig, siger hun.

*Af Birgitte Hornhaver, journalist*

Udgives af:  
Center for Interventionsforskning  
Statens Institut for Folkesundhed  
SDU

Stuadiestræde 6  
1455 København K  
Tlf. 6550 7777  
[www.interventionsforskning.dk](http://www.interventionsforskning.dk)

Direktør og centerchef:  
Morten Grønbæk  
[mg@si-folkesundhed.dk](mailto:mg@si-folkesundhed.dk)

Redaktør:  
Birgitte Hornhaver  
[biho@si-folkesundhed.dk](mailto:biho@si-folkesundhed.dk)

Centret er støttet af:  
TrygFonden  
Kræftens Bekæmpelse  
Nordea-fonden

 Center for  
Interventionsforskning  
– forskning i sundhedsfremme og forebyggelse