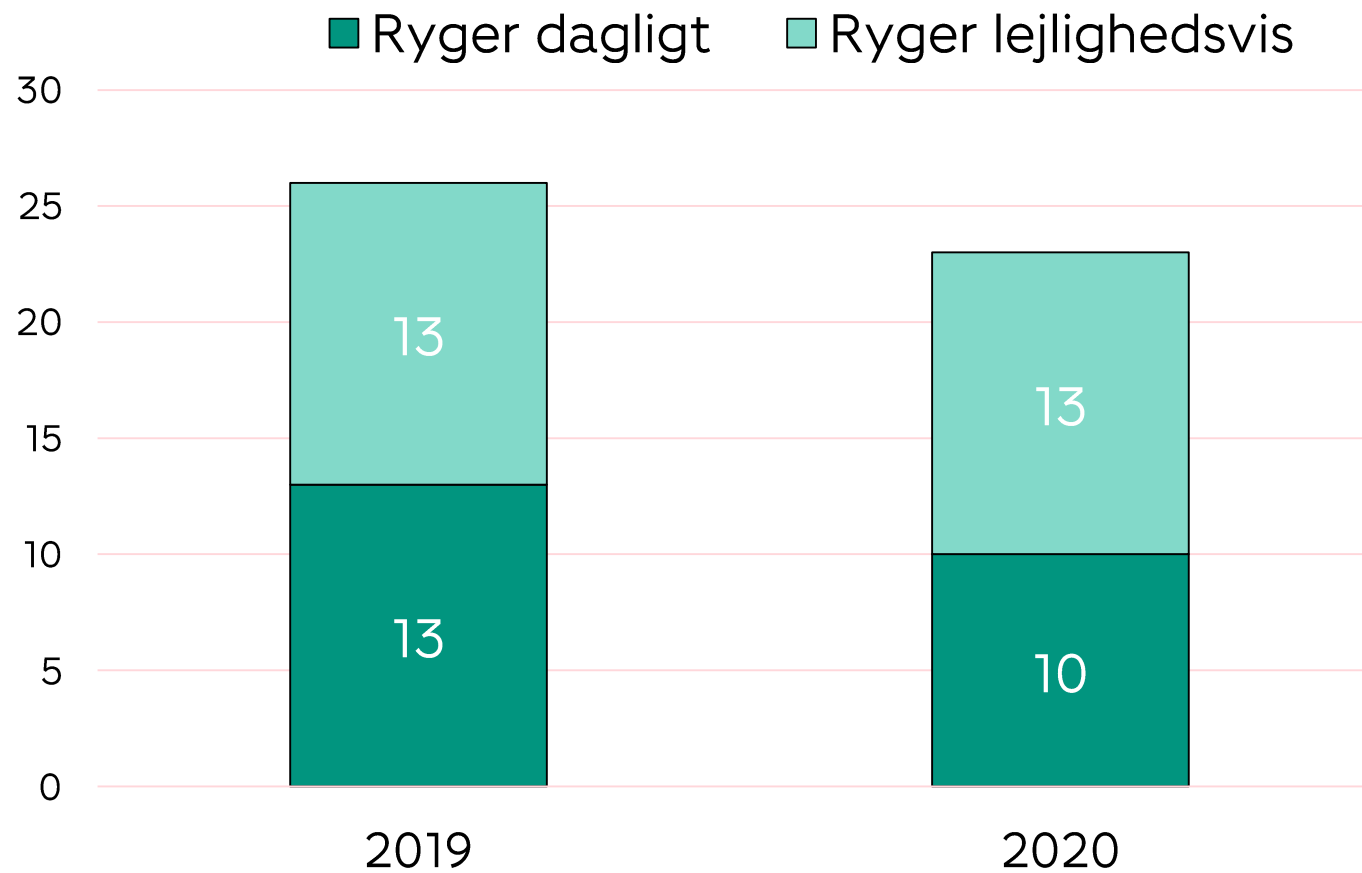
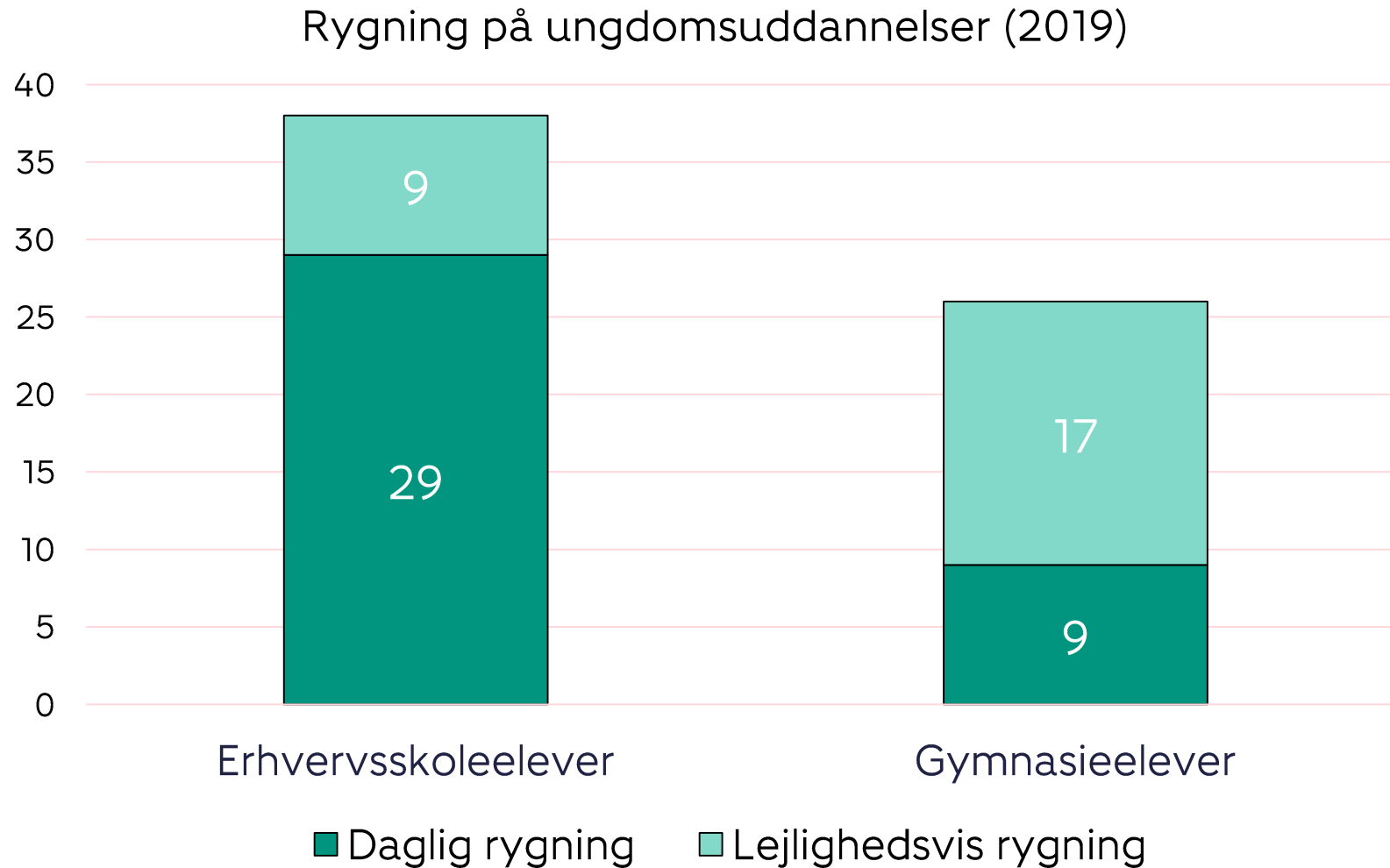


Et indblik i rygestart og optrapning af rygning blandt unge i starten af 20'erne

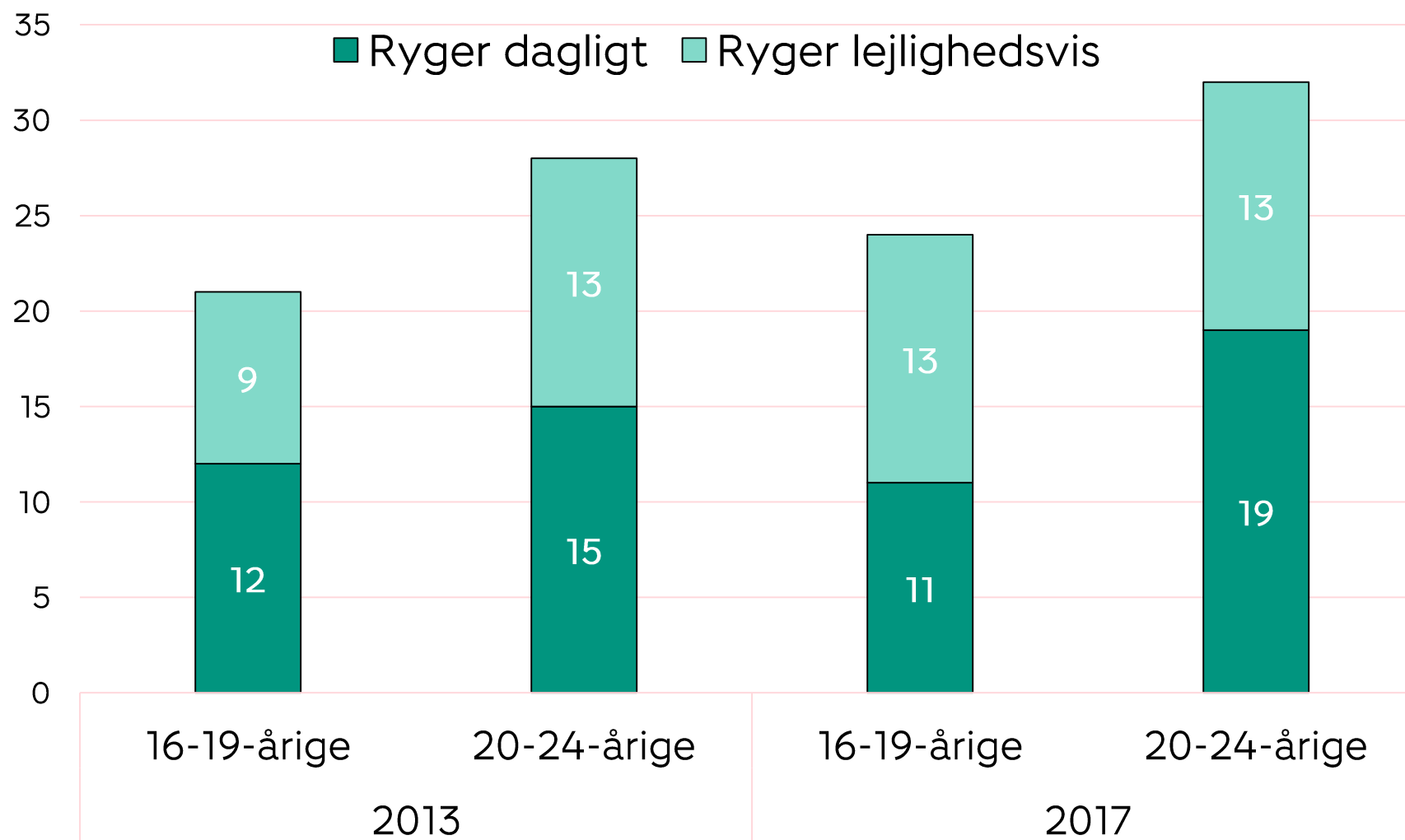
Status på rygning blandt 15-29-årige



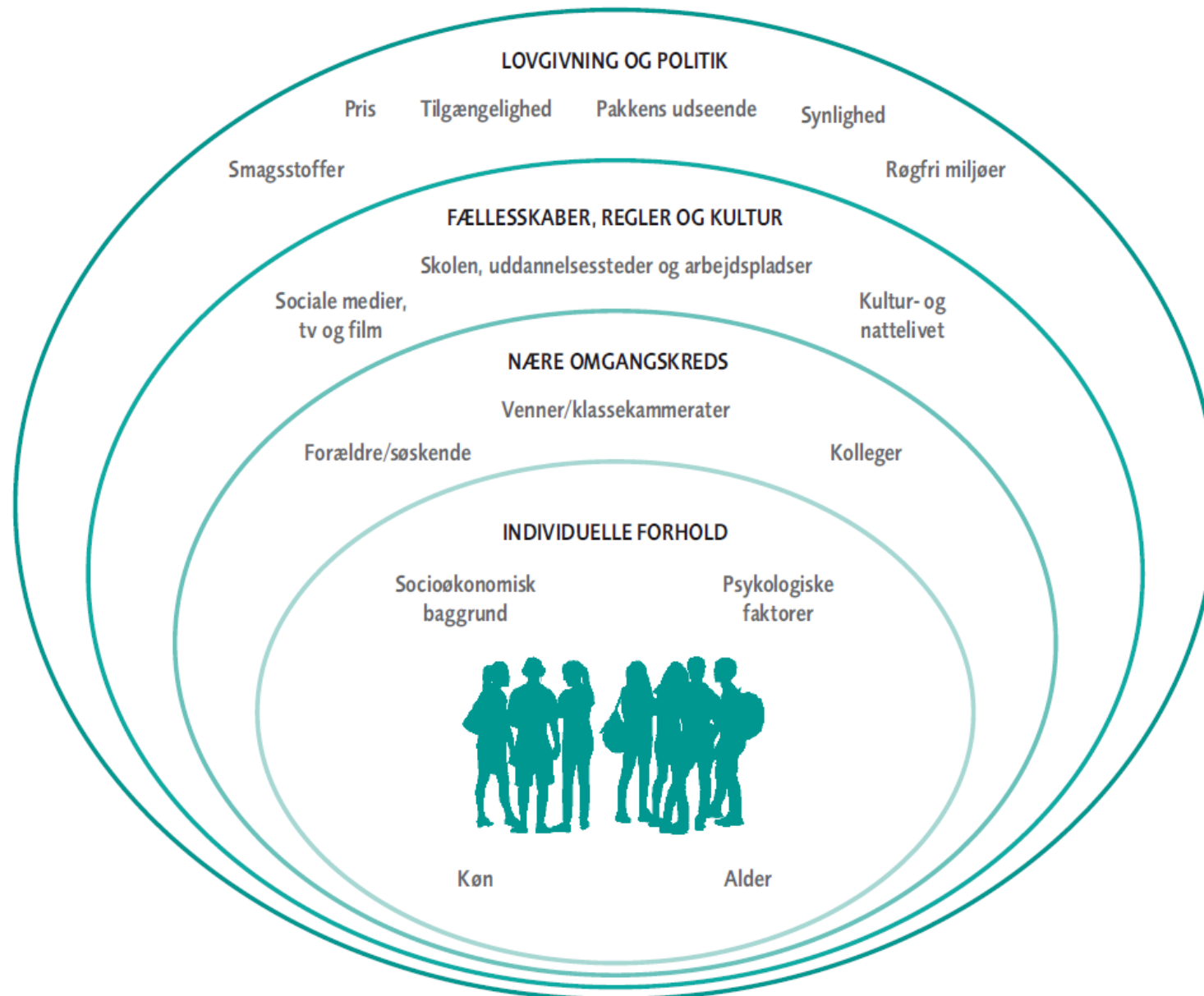
Færre unge ryger, men rygning er stadig ret udbredt



Tilbage i 2017 var rygning stigende blandt unge



Faktorer der påvirker børn og unges rygning



Men vi vidste ikke hvorfor rygning var mere udbredt blandt unge i 20'erne

- Kvalitativ undersøgelse blandt 20-24-årige
- Få indblik i hvorfor nogle unge i starten af 20'erne begynder at ryge
- Kvalificere forebyggelsesindsatser rettet mod aldersgruppen

Kræftens Bekæmpelse

"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



Særlige kendetegn ved livet i starten af 20'erne

- Hverken teenager eller rigtig voksen
- Identitetsdannelse

Rygningen gør noget godt for mit image. Det gør mig lidt sejere.

– Camilla, 24 år

Jeg er også ret bevidst om, at det at ryge er noget, der hører mine unge år til. Det er noget, jeg gør nu, fordi jeg er egoistisk og i mine 20'ere.

– Simone, 24 år





Livsfasen påvirker de unges tilgang til rygning

- Stor frihed og selvbestemmelse
- Hverdag og weekend kan flyde sammen

Da jeg flyttede hjemmefra: En ting var, at så var der bare frit slag, men også, hvis det er den her, jeg gerne vil være lige nu, hende der ryger, så er jeg det, og det er fint.

– Simone, 24 år

Min hverdag har været ret fleksibel, så nogle gange har man da også festet lidt i hverdagen. Hvis der er lidt alkohol involveret, så bliver jeg også mere rygetrængende.

– Daniel, 23 år



Udfordringer, krav og livsændringer

- Mange skift, livsændringer og valgmuligheder
- Opfattelse af at rygningen kan holde negative tanker hen

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 omvæltninger, så det var nok lidt en form for 'escape'.

– Sofie, 24 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.

– Tobias, 23 år





Social rygning og faciliterende rammer

- Det sociale liv har stor betydning
- Rygning opleves som en adgang til fællesskabet
- Rammer for det sociale liv kan fastholde unge i rygning eller optrappe deres rygning

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

– Louise, 24 år

På mit arbejde havde man pause en gang i timen, og så var man nede og ryge. Jeg tror også, at det er derfor, at jeg er blevet mere afhængig.

– Line, 24 år

'Gevinster' ved at ryge

- De unges syn på rygning er præget af et her-og-nu-perspektiv.
- De sociale og mentale gevinster overskygger sundhedsrisikoen.

Rygning for mig hjælper delvist på den sociale sundhed og utrolig meget på den mentale sundhed. Det synes jeg er vigtigere end den fysiske sundhed.

-Tobias, 23 år

Jeg betragter ikke mig selv som ryger, selvom jeg jo er det. Ved ikke at proppe mig selv i den kategori, kan jeg undgå at tænke på de sundhedsmæssige konsekvenser.

-Sofie, 24 år



Indsigter

- Livet i starten af 20'erne er præget af omstændigheder, som øger risikoen for rygestart og optrapning af rygning.
- Rygestart og optrapning af rygning er ikke et bevidst eller velovervejet valg.
- Unge påvirkes af normer, kultur, rammer og regler.

Anbefalinger

- Røgfri miljøer hvor unge færdes.
- Styrket indsats for rygestop blandt unge.
- Mere fokus på unges mentale helbred.



Tak

Læs mere i rapporten [her](#) eller i pixi-udgaven [her](#).