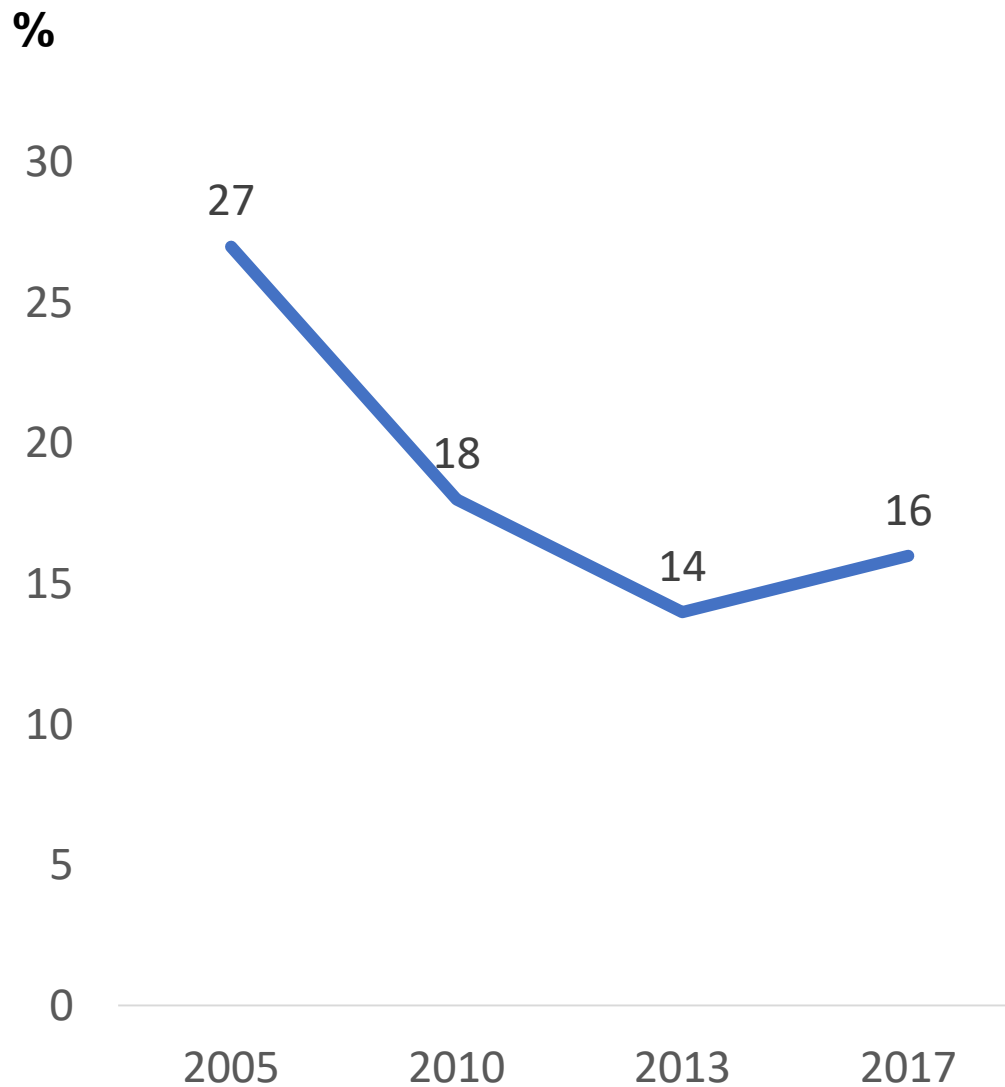


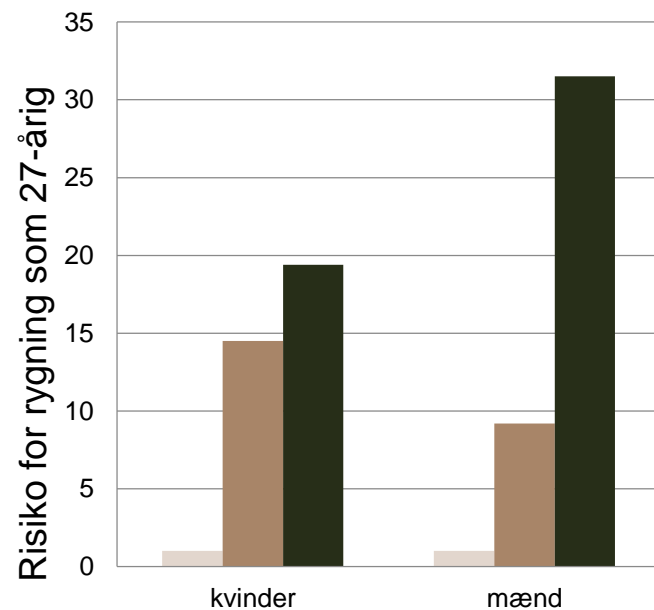
Hvorfor begynder børn og unge at ryge? Hvad virker og hvad virker ikke?

Udvikling i daglig rygning for 16-24-årige



Rygning for 15-årige

- 18% ryger lejlighedsvist
- 5% ryger dagligt
- Risiko for at ryge som 27-årig afhænger af rygestatus som 15-årig



Rygning og unge

- Unge går mere op i, hvad andre tænker og mener om dem, er fællesskabsorienteret
- Unge er mere følelsesmæssigt svingende og påvirkelige
- Unge er mere risikovillige. Risikovilligheden er ikke forbeholdt teenageårene, men fortsætter op i 20'erne
- Ungdomskulturen har ændret sig. Længere periode mellem teenageår og voksenliv og flere valgmuligheder, perioden er præget af identitetsdannelse og ustabilitet.
- Adfærdsændring kræver regulering af følelser og selvkontrol. Selvkontrol blandt unge påvirkes af miljøet

Rygning er ikke et rationelt valg

- › Cigaretter og rygning bruges til at skabe sociale relationer
- › Rygning bliver en vane, det sker automatisk
- › Påvirkning fra markedsføring og film
- › Nikotinafhængigheden sætter ind tidligt i unges rygekarriere. Nikotinabstinenser allerede efter et middelforbrug på to cigaretter om dagen en gang om ugen
- › > 70% af dagligrygere vil gerne stoppe med at ryge

Nikotinafhængighed blandt dagligrygere. UP2014

	Gymnasier	Erhvervsskoler
Har svært ved at undvære morgencigaretten	52%	58%
Ryger ved sygdom	35%	54%
Svarer "ja" til begge	24%	36%

Rygedebut – hvad siger de unge om årsager

De andre røg:

Starter på ny uddannelse og alle de andre ryger

Jeg gik med flokken

Min mor/far/søskende røg

Fællesskab :

I pausen/frikvarteret

Hyggeligt sammen med vennerne

Fester

Gruppepres

Eksperimenterende/ville prøve

Stress/presset hverdag/svær periode

Kedsomhed

Synes det var sejt

Kan lide duften/følelsen

Dagligryger

Lejlighedsvisryger

Skolens betydning – og den sociale afhængighed



”Det er irriterende, at det er nemt at falde i snak med andre, hvis man ryger. Når man starter på en ny skole, står man som ikkeryger i hvert sit hjørne og ved ikke, hvor man skal gå hen. Det er altså nemmere at få venner, hvis man er ryger, når man starter på skolen”

(Erhvervsskoleelev, Rygning på erhvervsskoler, rapport fra Vidensråd for Forebyggelse)

Cigarettenns mange funktioner

MIDDEL MOD KEDSOMHED...?

DET SOCIALE

IDENTITET

MENTAL PAUSE

HVAD MED IKKE-RYGERNE?



Lærere, forældre og venner er rollemodeller

- **Lærere, forældre og venner har betydelig indvirkning**
- **Hvorfor må lærerne ryge? Svært at holde sig fra cigaretterne, hvis skolens ansatte ryger**
- **Rygekulturen på skolen**

"Hvis jeg stiller mig midt i gården og ryger, så vil folk tænke 'Hvad fuck laver hende der, er der noget galt?' Men på den anden skole, der stillede man sig bare ud foran og røg. Jeg tror bare, det var sådan lidt normalt"

(Erhvervsskoleelev, behovsanalyse til projekt FOKUS, 2017)



"Hvis vi laver noget praktisk, altså eller fysisk, så har jeg ikke brug for den der rygepause"

"Jeg ved ikke sådan, hvor meget jeg ryger. Det kan være alt fra sådan fem smøger til en halv pakke per dag, fordi det sådan meget an på rygepauser, hvornår de andre ryger og sådan noget. Jeg ryger ikke rigtig, når jeg er hjemme"

Mange af de pauser man har, der skal lige pludselig laves noget andet, pga. tidsfordriv

Hvad kan vi i fællesskab gøre?

De unges bud på indsatser

- ❖ Sociale aktiviteter, der kan erstatte cigaretten
- ❖ Hjælp til afslapning og brug af sport og bevægelse
- ❖ Skole- og lærerinvolvering
- ❖ Lettilgængelige rygestoptilbud
- ❖ Tobak gøres mindre tilgængeligt

”..noget oplysning om, hvad man kunne gøre, hvis man ville stresse af. Hvis man føler sig presset, hvad kan man så gøre i stedet for at gå ud og tage en cigaret for at få det overskud, som det åbenbart giver. Kan man tage ti armbøjninger?”

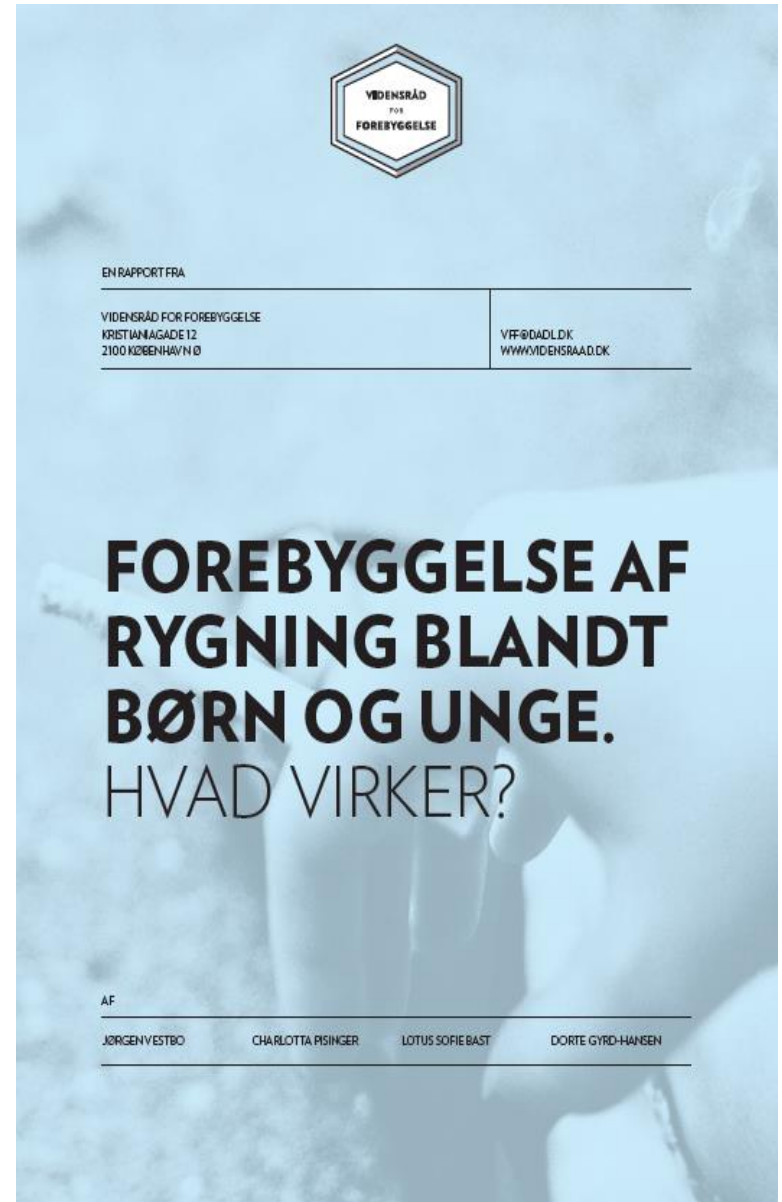
(Erhvervsskoleelev)

Hvad kan vi i fællesskab gøre?

Vi ved det virker:

- ❖ Høj pris på tobak
- ❖ Røgfri hjem
- ❖ Flerstrengede indsatser i skolerne
- ❖ Håndhævet forbud mod rygning på skolens matrikel
- ❖ Håndhævet forbud mod salg af tobak til mindreårige
- ❖ Reklameforbud

Oplysningsbaseret undervisning i skolen virker ikke, hvis det står alene



X:IT rygeforebyggelse i grundskolen

Målgruppe: 7.-9. årgang

Indsats:

- Røgfri skole
- Undervisning
- Forældreinddragelse (inkl. røgfri aftaler)

Evalueret i RCT med 94 skoler (51 indsats)

Effekt: reducerer andelen af rygere med 18-25 %

Hvis skolerne følger alle indsatsområder tæt, kan op mod 50 % af rygerne forebygges.

Hvad siger de unge om rygeregler på ungdomsuddannelsen?

- Håndhæv skolens rygepolitikker
 - Rygeregler ignoreres når der ikke er en konsekvens*
 - Rygeskure skal længere væk – ”vi gider ikke at gå”*
- Flertallet accepterer et rygeforbud på skolen
- Skolen skal opsøge eleverne og støtte dem dagligt i at blive røgfri, både med:
 - tilbud og snakke
 - sociale aktiviteter
 - hjælp til at stresse af

”Det kunne være givende, hvis skolen kom til eleverne og ikke omvendt”

(Erhvervsskoleelev, Rygning på erhvervsskoler, rapport fra Vidensråd for Forebyggelse)



Hvordan virker skolers rygepolitikker?

Rygepolitikken skal være omfattende og håndhæves

- ❖ Frygt for at blive opdaget/straffet
- ❖ Mindre pres for at tilpasse sig rygerne
- ❖ Oplevelse af, at skolen skrider til handling overfor rygning
- ❖ Lettere at holde fast i en beslutning om ikke at ryge

Men virker ikke, når:

- Konsekvenser for at overtræde reglerne opleves som uretfærdige
- Modsætning mellem rygeregler og aktuel praksis
- Der er alternative steder at ryge
- Større ønske om at tilhøre rygergruppen fordi:
 - Rygepolitikken får rygerne længere væk og man savner sine kammerater
 - Rygningen bliver synlig og fristelsen større

Det omgivende miljø er vigtigt - vær med til at skabe en normændring

Gør det let ikke at ryge

Opbyg vaner eller ændre rutiner

Spred den gode adfærd

3 keys to behavior change

Direct the rider

- give clear direction, reduce mental paralysis

Motivate the elephant

- find the emotional connection

Shape the path

- Reduce obstacles, tweak the environment, make the journey go downhill



Konklusion

- ❖ Der er fortsat mange børn og unge, der begynder at ryge
- ❖ Ryger man som børn og ung, er man i stor risiko for at ryge som voksen
- ❖ Rygedebut pga. sociale begivenheder og andre, der ryger
- ❖ Fortsætter pga. social, psykisk og fysisk afhængighed
- ❖ Det omgivende miljø er altafgørende for at påvirke børn og unges rygning
 - Tilgængelighed
 - Omfattende indsatser i grundskole og på ungdomsuddannelser
 - Skolens rammer og regler
 - Støtte til at håndtere rygetrang
 - Undervisning (holdninger til rygning, viden om afhængighed etc.)

Tak for opmærksomheden!