



HÖGSKOLAN  
I GÄVLE

AKADEMIN FÖR HÄLSA OCH ARBETSLIV  
Avdelningen för arbets- och folkhälsovetenskap

---

# Hur gymnasieelever resonerar kring rökning och prevention av rökning

*Fokusgruppintervjuer med rökare och ickerökare*

Malin Holter

2012

Examensarbete, kandidatnivå, 15 hp

Folkhälsovetenskap

Folkhälsovetenskap: Teori och metod med tillämpning och examensarbete

Hälsopedagogiska programmet

Handledare: Mats Djupsjöbacka

Examinator: Maria Lennernäs

---

Holter, M (2012). *How high school students discuss the topic of smoking and prevention of smoking - Focus groups with smokers and non smokers*. Scientific Thesis C. Faculty of Health and Occupational Studies. Department of Occupational and Public Health Sciences. University of Gävle, Sweden.

## **Abstract**

The aim of the present study was to investigate high school students' ways of discussing smoking and prevention of smoking. A total of eight high school students participated in the study. Two focus groups were used to collect data, one of smokers and one of nonsmokers. Data were analyzed with inductive content analysis. The main findings were that both smokers and non smokers associated smoking with factors that influence adolescent's smoking behavior. Some of the factors that the participants thought influenced a smoking behavior were friends, parents and teachers' smoking behavior. Smokers were less concerned about the long-term risks of smoking than nonsmokers. However, all participants agreed that short-term disadvantages, such as price, smell and physical fitness were the biggest concerns. A common attitude among both smokers and non smokers was a critical approach to the chances of reducing the prevalence of smoking among adolescents. Nonsmokers had more concrete suggestions on how to decrease smoking than smokers. What may seem important is to focus on highlighting the short-term disadvantages of smoking, considering the participants' great concern for them.

**Keywords:** Adolescence, smoking, perceptions, prevention, focus group.

Holter, M (2012). *Hur gymnasieelever resonerar kring rökning och prevention av rökning – Fokusgruppintervjuer med rökare och ickerökare*. C-uppsats i Folkhälsovetenskap. Akademin för hälsa och arbetsliv, Högskolan i Gävle.

## **Sammanfattning**

Syftet med denna studie var att undersöka hur gymnasieelever resonerar kring rökning och prevention av rökning. Totalt deltog åtta elever från en gymnasieskola i Jönköpings kommun, som var jämt fördelade mellan rökare och ickerökare, samt mellan pojkar och flickor. Två fokusgrupper användes för att samla in data, varav den ena bestod av rökare och den andra av ickerökare. Data analyserades med induktiv innehållsanalys där kategorier och teman identifierades utifrån informanternas utsagor. Resultaten visade att både rökare och ickerökare i hög grad associerar rökning till olika faktorer som påverkar ungdomars rök beteende. Av intervjuerna framkom att kamraters, föräldrars och lärares rök beteenden påverkar ungdomars inställning till rökning. Bland kamraterna var gruppsyck en vanlig orsak till rökdebut. De vuxna påverkade ungdomarna genom att själva röka och därmed visa att det var accepterat. Ickerökarna var mer oroliga för rökningens långsiktiga risker än vad rökarna var. Samtliga informanter var överens om att kortsiktiga nackdelar som pris, lukt och kondition var de största orosmomenten. Gemensamt för både rökare och ickerökare var också att de ställde sig kritiska till chanserna att minska förekomsten av rökning bland ungdomar. Rökarna menade att det inte gick att göra speciellt mycket innan individen själv hade bestämt sig för att sluta röka. Först därefter kunde andra människor komma in och hjälpa. Ickerökarna förde ett liknande resonemang men hade fler konkreta förslag på åtgärder som kunde minska rökningen. Exempelvis föreslog de att skolan startar olika projekt mot rökning samt att vuxna agerar goda förebilder för ungdomarna. Med tanke på informanternas stora oro för rökningens kortsiktiga nackdelar kan det vara angeläget att i högre grad belysa och problematisera dessa. Att även öka vuxnas förståelse för hur de påverkar unga kan vara av betydelse, eftersom informanterna menar att vuxnas rök beteenden ofta speglar av sig på ungdomar.

**Nyckelord:** Ungdomar, rökning, uppfattningar, prevention, fokusgrupper.

## **Förord**

Ett stort tack riktas till de gymnasieelever som medverkade i undersökningen och bidrog till många intressanta och spännande diskussioner. Utan er hade denna studie inte varit möjlig att genomföra. Jag vill också tacka mina kontaktpersoner på gymnasieskolan där studien genomfördes. Ni har varit till stor hjälp med bland annat rekrytering av elever. Avslutningsvis vill jag tacka min handledare Mats Djupsjöbacka för alla goda tips och råd under uppsatsskrivandet.

Malin Holter

Högskolan i Gävle. Juni, 2012

## Innehåll

1. Introduktion .....	1
2. Bakgrund .....	2
2.1 Hälsa och dess bestämningsfaktorer .....	2
2.2 Folkhälsopolitik.....	3
2.3 Rökning - förekomst och skadeverkningar .....	3
2.4 Faktorer som påverkar ungdomars rök beteende .....	4
2.5 Prevention.....	5
2.6 Ytterligare forskningsbehov .....	7
3. Syfte .....	7
3.1 Frågeställningar .....	7
4. Metod .....	8
4.1 Design och teoretisk ansats .....	8
4.3 Urval.....	8
4.5 Datainsamlingsmetod .....	9
4.6 Dataanalys .....	10
4.7 Etiska överväganden .....	11
5. Resultat.....	12
5.1 Associationer till rökning .....	12
5.2 Skadeverkningar och nackdelar .....	16
5.3 Förslag på preventionsinsatser .....	19
6. Diskussion .....	21
6.1 Resultatdiskussion.....	22
6.2 Metoddiskussion.....	25
6.3 Fortsatt forskning .....	27
7. Slutsatser .....	28
8. Referenser.....	29

Bilaga 1. Missivbrev

Bilaga 2. Försäkran om informerat samtycke

Bilaga 3. Kodade meningsbärande enheter - Rökare

Bilaga 4. Kodade meningsbärande enheter - Ickerökare

## 1. Introduktion

Ett av dagens mest allvarliga folkhälsoproblem som går att förebygga är rökning. World Health Organisation (WHO) (2008) beskriver rökning som en global epidemi som årligen dödar 5,4 miljoner människor i världen. Enligt Statens folkhälsoinstitut (FHI) (2011a) kostar tobaksbruket dessutom samhället minst 30 miljarder kronor per år i sjukvårdskostnader, produktionsbortfall och sjukskrivningar. Rökare utsätter inte bara sig själva, utan också andra för betydande hälsorisker, och många av kroppens organsystem tar skada vid rökning (Hjördisdotter, 2001). Doll et al. (2004) menar dessutom att en rökare dör i genomsnitt cirka 10 år tidigare än en icke-rökare. Det alltså uppenbart att rökning är ett stort samhällsproblem och att befolkningens hälsa och välmående kan öka med hjälp av preventiva insatser mot rökning.

Med tanke på att majoriteten av alla som röker börjar i tonåren (Sarafino, 2006) förefaller det lämpligt att rikta förebyggande insatser mot ungdomar. Det finns i dagsläge åtskilliga teorier om hur sådana insatser kan utformas. Dock menar Luke et al. (2001) att ytterligare forskning för att öka förståelsen för ungdomars föreställningar och uppfattningar om rökning kan underlätta det förebyggande arbetet.

Denna studie utgår ifrån det teoretiska perspektivet att en ökad förståelse för ungdomars tankar kring rökning är en viktig komponent för att uppnå ett framgångsrikt preventionsarbete. Det finns således ett intresse att studera hur ungdomar resonerar och samtalar kring rökning och prevention. En anledning till detta intresse är att sådana studier kan ge betydelsefull kunskap om hur tobaksförebyggande arbeten kan planeras.

## 2. Bakgrund

Följande avsnitt avser att introducera uppsatsens problemområde samt att belysa ämnets relation till folkhälsa. Detta ska på ett logiskt vis leda fram till studiens syfte och frågeställningar. För att göra detta berörs relevant bakgrundsfakta, och ett urval av tidigare forskning på området presenteras.

### 2.1 Hälsa och dess bestämningfaktorer

Begreppet hälsa har genom åren givits många olika definitioner, och en som ofta används är WHO:s definition från 1948, som beskriver hälsa på följande vis: *”Health is a state of complete physical, mental and social well-being and not merely the absence of disease or infirmity.”* (World Health Organization, 1948, s.1)

Befolkningens hälsa är i många avseenden en viktig resurs och den påverkas av allt från socioekonomiska, kulturella och miljömässiga förhållanden till individens egna val och vanor (Whitehead et al. 2001). Åtgärder för att främja folkhälsan kan dels leda till minskade sjukvårdskostnader och ökad arbetskraft, men också bidra till att ge människor bättre livskvalitet och ökad livslängd. Med tanke på detta är folkhälsa ett viktigt arbetsområde. Pellmer & Wramner (2007, s.12) förklarar folkhälsa som:

*”... ett samspel mellan grundläggande levnadsförhållanden, individens livsstil och förutsättningar att fatta hälsoriktiga beslut, befolkningens åldersstruktur, ärftliga förhållanden och resurser i samhället – inte bara inom hälso- och sjukvården utan också inom en rad andra former av samhällsservice som skola, miljövard, socialtjänst – samt övergripande ekonomisk samhällsplanering”*

Enligt denna definition påverkas vår hälsa både fysiska, psykiska och sociala faktorer. Vid folkhälsoarbete är det betydelsefullt att vara medveten om dessa, som har kommit att kallas för *Hälsans bestämningfaktorer* (Whitehead et. al, 2001). Dessa faktorer har förklarats med hjälp av 4 olika kategorier av faktorer som på ett eller annat sätt påverkar vår hälsa. Dessa kategorier är; socioekonomiska, kulturella och miljörelaterade faktorer; levnadsvanor och arbetsförhållanden; samhällsliga och lokala nätverk samt individuella faktorer (Ibid.). Rökning är ett betydande problem i kategorin individuella levnadsvanor. För att förebygga detta problem belyser Lundquist (2007) vikten av ett samarbete mellan olika aktörer på flera nivåer i samhället, så som kommuner och landsting, men också nationella myndigheter och frivilligorganisationer.

## 2.2 Folkhälsopolitik

I Sverige arbetar vi idag mot ett övergripande mål för folkhälsan, vilket är att skapa samhällseliga förutsättningar för en god hälsa på lika villkor för hela befolkningen (Regeringens proposition, 2002). För att uppnå detta mål och förbättra folkhälsan i vårt land bedrivs Sveriges folkhälsoarbete sedan 2003 med utgångspunkt från 11 politiskt framtagna folkhälsomål som grundar sig på 21 folkhälsopolitiska mål som WHO har utarbetat på internationell nivå. Före riksdagsbeslutet att anamma de nationella folkhälsomålen hade Sverige enligt Pellmer och Wramner (2007) endast ett politiskt beslutat mål, vilket är nuvarande målområde 11: *minskat bruk av tobak och alkohol, ett samhälle fritt från narkotika och doping samt minskade skadeverkningar av överdrivet spelande*. I anknytning till detta målområde beslutades dessutom fyra delmål för ett minskat tobaksbruk, vilka planeras vara uppnådda till 2014. Dessa mål är:

1. En tobaksfri livsstart
2. En halvering av antalet ungdomar som börjar röka eller snusa
3. En halvering av andelen rökare bland de grupper som röker mest
4. Ingen ska ofrivilligt utsättas för rök i sin omgivning

(Statens folkhälsoinstitut, 2011a, s 14).

För att uppnå dessa delmål inom utsatt tid kommer det att krävas ett omfattande tobaksförebyggande arbete med fokus på att förhindra tobaksdebut, där ungdomar är en viktig grupp att arbeta med (Lundquist & Haglund, 2009).

## 2.3 Rökning - förekomst och skadeverkningar

Enligt Statens folkhälsoinstitut (2010) börjar cirka 15 000 ungdomar att röka varje år, och chansen att förbli tobaksfri livet ut ökar om personen i fråga kan nå tjugoårsåldern utan börja använda tobak (Statens folkhälsoinstitut, 2011b). De som börjar röka i tonåren löper dessutom tre gånger så stor risk att drabbas av olika sjukdomar och dö en för tidig död som ickerökare. (Statens folkhälsoinstitut, 2009). Det är således mycket som tyder på att förebyggande arbete bland ungdomar är en viktig satsning för att minska ohälsa få en friskare befolkning på längre sikt.

Vid rökning utsätts kroppen för en rad olika hälsorisker och några av de många sjukdomar som kan orsakas av rökning är cancer, hjärt-kärlsjukdomar och KOL (Statens



folkhälsoinstitut, 2011a). Något som har noterats är dock att ungdomar verkar vara relativt omedvetna om vilka risker som rökningen faktiskt medför, och att de ofta har svårigheter att relatera till de risker som kan visa sig senare i livet (Jha & Chaloupka, 1999). Om ungdomar trots allt skulle känna till de långsiktiga riskerna är det inte troligt att denna kunskap skulle ha tillräcklig inverkan på dem för att förändra sitt beteende. Jha & Chaloupka (1999, s31) skriver till exempel att:

*”It is difficult for most teenagers to imagine being 25, let alone 55, and warnings about the damage that smoking will inflict on their health at some distant date are unlikely to reduce their desire to smoke.”*

Sarafino (2006) drar liknande slutsatser och antyder att vetskap om rökningens långsiktiga skadeverkningar inte verkar vara speciellt angeläget för ungdomar. Att det finns en större oro för kostsiktiga nackdelar har konstaterats av flera forskare som menar att faktorer som hygien, pris och kondition ofta är större orosmoment än de långsiktiga riskerna (Plano Clark, 2002).

## **2.4 Faktorer som påverkar ungdomars rökbeteende**

Tidigare studier har visat att ungdomars rökbeteende påverkas av många olika faktorer. Exempelvis verkar ungdomars egna uppfattningar om vilka risker och fördelar som finns med rökning ha starkt inflytande på deras rökbeteende (Kip Viscusi, 1990; Song et al, 2009). Det har också visats att föräldrars inställningar till rökning har stor påverkan på deras barns rökbeteende, och ungdomar vill att föräldrar ska sätta hårdare regler när det gäller rökning (Nilsson et al. 2009). Att föräldrar har en viktig roll och har goda möjligheter att påverka sina barns rökbeteenden är något som flera forskare är överens om (Plano Clark et al, 2002; Nilsson et al. 2009). Även kamrater verkar ha stor betydelse för ungdomars rökbeteenden. En student har enligt Panday et al, (2003, s 206) uttryckt sig på följande vis *“It will also be very difficult for me, because I don’t want to smoke, then my friends will come and fetch me and ... they make a zol [hand-rolled cigarette] and give me a puff.”*. Många ungdomar verkar också se rökning som en social företeelse som hjälper dem att passa in i olika sociala grupper, och rökning verkar framförallt förekomma i sällskap med andra rökare (Plano Clark, 2002).

Studier har också påvisat att ungdomar till viss del påverkas av lärares rökbeteende, och vikten av att även lärarna skulle följa reglerna gällande rökning betonades (Plano Clark et al, 2002). Av samma studie framgick det att skolans regler om rökning inte togs på så stort

allvar, och en elev har uttryckt sig på följande vis: *“Students really don't care about the rules . . . because teachers really don't enforce the rules.”* (Plano Clark et al, 2002, s. 1272).

Även medias skildring av rökning kan ses som oroveckande med tanke på dess stora påverkan på barn och unga. Flera ungdomar upplever att media ofta framställer rökning som normalt och accepterat, samt uppmuntrar till en mer neutral och tolerant inställning till rökning (Watson et al, 2003). Detta kan i sin tur hämma effekten av vissa hälsofrämjande insatser som vill förmedla ett motsatt budskap (Ibid.).

I tidigare forskning som har studerat tonåringars resonemang kring rökning har det visats att icke-rökare ofta förknippades med aktivitet och engagemang (Luke et al, 2001). De hade ”fullt upp” och hade därmed inte tid att röka. Rökare antogs däremot ha gott om tid över, vilket troddes var en av anledningarna till varför de rökte. En student förklarar skillnaden mellan rökare och icke-rökare på följande vis:

*“A lot of people that I know who smoke, they aren't as involved as those who don't smoke... Those I know who are constantly smoking aren't involved in anything that I know of that's, like, positive... like, they're not the ones who are running the student council, they're not the ones who are into sports.”* (Luke et al, 2001, s. 200).

Övriga faktorer som påverkar ungdomars val att röka eller inte är bland annat tillgänglighet, pris, social acceptans, och rökfria miljöer (Statens folkhälsoinstitut, 2011b). Ett fortsatt arbete med de faktorer som har betydelse för ungdomars rök beteende kan ses som angeläget för att minska skadeverkningar orsakade av rökning.

## **2.5 Prevention**

Enligt Andréasson & Stenström (2008) kan prevention förklaras som att förebygga eller begränsa olika problem, genom att avlägsna eller minska olika risker till problemet. Det kan också innebära att förhindra sjukdomsuppkomst samt att hindra att ett tillstånd förvärras (Medin & Alexanderson, 2000). Vid preventionsarbeten kan därmed ett avgörande första steg vara att göra sig medveten om vilka olika faktorer som orsakar ett ohälsosamt beteende. Även ett försök att se problemet från riskgruppens perspektiv kan möjligtvis förenkla planeringen av förebyggande insatser. Luke et al. (2001) menar att forskning om ungdomars föreställningar och uppfattningar kring ett specifikt ämne är värdefullt vid planering av preventiva interventioner.

Generellt sett är kunskap om de risker som finns med ett visst beteende inte tillräckligt för att motivera en förändring och gå från ett ohälsosamt beteende till ett hälsosamt (Egger et al. 2005). För att förklara vad som påverkar människors beslutsfattande i frågan om att förändra ett ohälsosamt beteende finns det ett antal olika beteende- och förändringsmodeller. Dessa modeller baseras i allmänhet på människors uppfattningar om ett riskbeteendes konsekvenser, men också på upplevelsen av andras acceptans för beteendet samt vilka fördelar det finns med att anamma ett hälsosammare beteende (Ibid.). Ett exempel på en sådan modell som är viktig att ha i beaktande vid tobaksprevention är hälsouppfattningsmodellen (Andréasson & Stenström, 2008). Den modellen utgår ifrån att hälsobeteenden till stor del är beroende av individens bedömningar av för- och nackdelar av att agera förebyggande, samt huruvida personen i fråga anser sig vara kapabel att förändra sitt beteende (Haisch & Hornung, 2005). Att utgå från hälsouppfattningsmodellen vid ett tobaksförebyggande arbete kan öka förståelsen för hur målgruppen ser på olika risker. Detta kan i sin tur leda till en ökad förståelse för vart insatser bör läggas för att eliminera befintliga problem.

Studier har visat att de mest framgångsrika tobaksförebyggande preventionsprogram har varit riktade mot specifika grupper och genomförts i exempelvis skolor, med hjälp av utbildade ledare (Sherman & Primack 2009). Skolan har goda möjligheter att påverka elevernas inställning till rökning, och är därför en lämplig arena för att förebygga rökning bland unga. Ungdomar har föreslagit att en utökad hälso- och tobaksundervisning skulle vara en bra åtgärd för att minska rökningen (Plano Clark et al, 2002). Även Jalbro (2010) menar att hälsoinformation kan förbättra människors kunskaper och attityder kring ett specifikt ämne, men att det dock sällan har någon större inverkan på människans beteende. Andra förslag som ungdomar har gett på förebyggande insatser är dels att öka straffen för de som röker på skoltid, som till exempel lördagskvarsittningar och städtjänster (Plano Clark et al.). Förslag som att använda plåster, tuggummin och andra nikotinersättningsprodukter har också framkommit, samt att ändra sina dagliga rutiner och involvera sig i olika aktiviteter som håller tankarna borta från rökningen. Förslag på sådant som kunde underlätta att stå emot påtryckningar var exempelvis att försöka sluta röka i par samt att byta vänner och umgås med icke-rökare (Ibid.).

## **2.6 Ytterligare forskningsbehov**

Åtskillig forskning har gjorts inom området rökning och ungdomar. En slutsats som går att dra är att det verkar finnas god kännedom om bland annat rökningens risker, omfattning samt genomsnittlig debutålder. Tidigare forskningen har även till viss del berört ungdomars egna tankar och resonemang kring rökning. Dock är fortsatt forskning om detta viktigt eftersom ungdomars egna tankar är en viktig aspekt vid förebyggande åtgärder. Att öka förståelsen för deras tankar kan bidra till ytterligare idéer för hur tobaksförebyggande arbeten bland ungdomar kan planeras. Plano Clark et al (2002) hävdar att förståelsen för ungas uppfattningar om rökning kan öka genom att utföra undersökningar i skolsammanhang där elever får tala med varandra kring ämnet. Det finns således ett intresse att undersöka hur elever talar och tänker kring rökning och prevention.

## **3. Syfte**

Syftet med denna studie är att undersöka hur gymnasieelever resonerar kring rökning och prevention av rökning.

### **3.1 Frågeställningar**

- Vad associerar gymnasieelever med rökning?
- Hur resonerar gymnasieelever kring rökningens olika risker och skadeverkningar?
- Vilka preventiva insatser föreslår gymnasieelever för att minska rökningen?
- Hur skiljer sig rökande och ickerökande gymnasieelevers resonemang kring rökning?

## 4. Metod

Med tanke på studiens syfte lämpade sig en kvalitativ ansats bäst, vilket enligt Trost (2010) är lämpligt då det finns ett intresse i att söka förståelse för exempelvis människors resonemang reaktioner och handlingsmönster. Att utgå från en kvalitativ ansats kan exempelvis innebära att genomföra intervjuer, observationer eller fokusgrupper. Eftersom denna studie syftar till att studera gymnasieelevers olika tankar och åsikter om ämnet rökning, samt hur de resonerar kring detta i grupp, användes fokusgrupper för att samla in data. För att analysera data användes en induktiv innehållsanalys.

### 4.1 Design och teoretisk ansats

Eftersom denna studie avser att studera ett antal gymnasieelevers syn på rökning lämpar sig en beskrivande design. Det finns även ett intresse att belysa olika skillnader i tankar och synsätt mellan rökare och ickerökare, därför ligger också en jämförande design till grund för studien.

Eftersom data speglar informanternas egna tankar, beskrivelser och upplevelser har inspiration hämtats från en fenomenologisk ansats (Rosberg, 2009). Dessutom har en hermeneutisk ansats legat till grund, med tanke på att resultatet i viss grad har tolkats och presenterats i olika teman och kategorier (Hartman, 2004). En fenomenologisk-hermeneutisk ansats har därmed legat till grund för denna studie.

### 4.3 Urval

Av logistiska skäl genomfördes undersökningen på en gymnasieskola i Jönköpings kommun. För att rekrytera deltagare till studien kontaktades en ansvarig på barn och utbildningsförvaltningen i Jönköpings kommun. Via den personen skickades en förfrågan vidare till samtliga kommunala gymnasieskolors skolsköterskor. Två skolor återkom med visat intresse. På grund av studiens begränsade omfattning kunde endast en skola ingå i studien.

Urvalsgruppen bestod av åtta elever i årskurs 2 på gymnasiet och var jämnt fördelad mellan rökare och ickerökare samt mellan pojkar och flickor. Om ett intresse finns att undersöka skillnader och jämföra åsikter mellan grupper med olika bakgrund eller inställning till ett specifikt ämne rekommenderar Wibeck (2010) separata fokusgrupper som är homogena inbördes. Tidigare forskning har dessutom visat att genomförandet kan gå smidigare och generera bättre data om fokusgrupper är relativt homogena (Basch, 1987). Därför valdes separata grupper med rökare i den ena och ickerökare i den andra. Åsikter och idéer som

uttrycktes i grupperna kunde då jämföras och diskuteras i förhållande till varandra. Denna indelning innebar att grupperna bestod av både pojkar och flickor, vilket dock kan ses som en heterogen konstellation. Att blanda pojkar och flickor valdes eftersom intresset att undersöka skillnader mellan rökare och icke-rökare var större än att söka skillnader mellan kön.

Deltagarna till studien rekryterades via skolans personal, som utgick ifrån ett antal kriterier. För att kategoriseras som rökare var kriteriet att eleven rökte dagligen och hade gjort det de senaste 6 månaderna. Ickerökarna skulle ha varit rökfria de senaste 6 månaderna. Ett missivbrev (bilaga 1) skickades till åtta elever för förfrågan om deltagandet i studien. Samtliga tackade ja och som tack för sitt deltagande erhöll de varsin biobiljett.

I kvalitativa studier är det enligt Trost (2010) inte intressant att skapa ett representativt urval i statistisk mening, utan intresset ligger istället i att få en variation av informanter. Den urvalsprincip som kan sägas ligga till grund för urvalet är ett strategiskt urval, eftersom deltagarna valdes ut med utgångspunkt från studiens syfte och efter ett antal ställda kriterier, samt med avsikt att uppnå variation av informanter (Ibid.).

#### 4.5 Datainsamlingsmetod

För att belysa informanternas tankar och idéer med så lite styrning som möjligt skapades en intervjuguide med öppna frågor. I tabell 1 visas samtliga frågeteman med tillhörande underfrågor.

Tabell 1. Intervjuguidens frågeteman med tillhörande underfrågor.

<b>Attityder och erfarenheter</b>
Om jag säger rökning, vad tänker ni på då? Varför börjar man röka? Varför fortsätter man att röka?
<b>Kunskaper och åsikter</b>
Finns det några nackdelar med att röka? Hur ser ni på rökningens risker och skadeverkningar? Förutom rökningens olika hälsorisker, finns det några andra problem som ni upplever att rökning medför, oavsett om du röker själv eller om det är någon i din omgivning?
<b>Förebyggande insatser</b>
Berätta lite om rökning på er skola, hur ser det ut? Vad tror ni att man skulle kunna göra för att minska rökningen bland ungdomar? Om ni fick bestämma, vad skulle ni då göra för att minska rökningen bland ungdomar?

Att ställa öppna frågor var en förutsättning för att ge svar på studiens syfte och belysa informanternas verkliga syn på ämnet. Detta bidrog till en flexibel och öppen diskussion eftersom informanterna gavs möjlighet att uttrycka sina tankar och idéer utan att ledas av frågorna. Dessutom minskade det också risken att diskussionen skulle styras utifrån forskarens förutfattade meningar.

Vid fokusgruppernas genomförande gavs inledningsvis en presentation av forskaren samt studiens syfte och användningsområde. Etiska aspekter, regler och rättigheter för deltagandet i fokusgruppen belystes också. Därefter ombads deltagarna att skriva under en försäkran (bilaga 2) att de tagit del av informationen och därmed accepterat reglerna för tystnadsplikt. Det betonades också att det inte förväntades några specifika svar, utan att alla tankar och idéer var intressanta för studiens syfte. För att uppmuntra eleverna att utveckla sina svar användes följdfrågor som exempelvis: *kan du ge några exempel? kan du vidareutveckla? hur menar du då?* Som avslutning på fokusgrupperna sammanfattades diskussionen av moderatorn. Deltagarna fick frågan om de ansåg att den överensstämde med deras upplevelse av diskussionen. De fick även möjlighet att påpeka om någonting behövdes tonas ner, förstärkas eller tydliggöras.

Fokusgrupperna genomfördes i en lokal på informanternas skola. Anledningen till detta var att deltagarna skulle känna sig bekväma och känna till miljön, vilket i sin tur förhoppningsvis skulle leda till ökad trygghet att dela med sig av sina tankar. Deltagarna var placerade kring ett runt bord där alla kunde se varandra och känna sig delaktiga i diskussionen. Samtalen varade 60 minuter per grupp och spelades in parallellt med att anteckningar fördes av moderatorn. Detta gjordes för att på så många vis som möjligt minnas vad som diskuterats. Båda fokusgrupperna genomfördes under samma dag. När all data var insamlad transkriberades intervjuerna till hela texter, vilka låg till grund för dataanalysen.

#### **4.6 Dataanalys**

För att dra slutsatser och identifiera innehållsliga aspekter av vad som diskuterats har data analyserats med induktiv innehållsanalys. Det innebär att meningsbärande enheter, koder, kategorier och teman identifierades med utgångspunkt från informanternas utsagor (Graneheim & Lundman, 2004). De innehållsområden som låg till grund för analysen var; associationer till rökning, skadeverkningar och nackdelar samt förslag på preventionsinsatser.

Analysen fokuserade framförallt på textens manifesta innehåll, det vill säga det uppenbara och synliga i den transkriberade texten, sådant som informanterna faktiskt sa. Dock låg även ett

tolkande perspektiv till grund för analysen, vilket betyder att sökandet inte bara gjordes efter det manifesta innehållet i texten, utan även efter det latent, som kan förklaras som textens underliggande innebörd. Graneheim & Lundman (2004) hävdar att en lämplig analysenhet är en hel intervju, som är stor nog för att betraktas som en helhet, men samtidigt tillräckligt liten för att texten ska kunna uppfattas i sitt sammanhang. Men tanke på detta valdes de två fullständiga fokusgruppsintervjuerna som analysenheter.

Vid analysens början lästes hela den transkriberade texten igenom några gånger för att skapa en bättre känsla för helheten. Därefter identifierades meningsbärande enheter, det vill säga direkta citat som på olika sätt knöt an till, och var relevanta för studiens frågeställningar. De meningsbärande enheterna kunde också associeras till något av analysens innehållsområden. I nästa steg kondenserades de meningsbärande enheterna för att skapa bättre överskådlighet av innehållet. Detta ledde till en förminskning av texten samtidigt som kärnan kunde bevaras. Vid kondenseringen av de meningsbärande enheterna fanns ständigt det hela sammanhanget med i åtanke för att tolkningen i nästa steg skulle bli så korrekt som möjligt. De kondenserade meningsenheterna märktes därefter med olika koder, vilka utgjorde analysens manifesta innehåll. Detta sammanställdes sedan i tabeller (bilaga 3 & 4).

I nästa steg jämfördes de olika koderna med varandra och sorterades därefter in i olika underkategorier och kategorier. Kategorierna gav en övergripande beskrivning av textens centrala innehåll och bestod av en grupp koder som delar någonting gemensamt. Intentionen var att kategoriseringen i största möjliga mån skulle täcka in all relevant data och att inga data skulle passa in i fler än en kategori eller falla emellan några kategorier. Utifrån kategorierna skapades sedan ett antal olika teman för att koppla ihop underliggande innebörder av kategorierna. Temana kan ses som en summering av ständigt återkommande innebörder i temats tillhörande kategorier. De teman som identifierades kan sägas ge uttryck för textens latent innehåll.

#### **4.7 Etiska överväganden**

För att försäkra ett etiskt förhållningssätt har ett antal överväganden och aspekter tagits i beaktning. Inför deltagandet i fokusgrupperna informerades respondenterna enligt informationskravet (Vetenskapsrådet, 2002) om studiens syfte, hur resultatet skulle användas samt hur data skulle hanteras. Detta informerades deltagarna om via ett missivbrev som också tydliggjorde reglerna för deltagande samt att det var frivilligt. Det belystes att de när som helst under intervjun kunde avbryta och lämna gruppen utan att behöva ange motiv för detta.



Det framgick även att samtalet skulle bandas och att alla identiteter skulle avkodas i samband med transkriberingen genom att informanterna gavs nya påhittade namn. Detta i enlighet med konfidentialitetskravet (Ibid.). Samtlig information som stod i missivbrevet togs också upp vid början av fokusgrupperna för att påminna om informanternas rättigheter. Efter avslutad studie förstördes dessutom allt datamaterial och under studiens gång fanns det förvarat där ingen obehörig kunde ta del av materialet.

Deltagarnas sekretess värderades högt och i största möjliga mån skulle de vara anonyma. I fokusgrupper kan det dock vara problematiskt att garantera fullständig anonymitet, med tanke på deltagarnas möjligheter att sprida information från diskussionen vidare. Tystnadsplikt kunde garanteras från moderatorns sida, men det var däremot svårare att försäkra att deltagarna i fokusgrupperna inte skulle sprida informationen. Det åtgärder som vidtogs för att öka chanserna för anonymitet var att deltagarna inför fokusgruppsintervjun ombads att skriva under en försäkran om informerat samtycke. I och med detta försäkrade deltagarna att de var medvetna om regler, rättigheter och risker som deltagandet innebar eller kunde innebära.

## 5. Resultat

I följande avsnitt presenteras resultaten med utgångspunkt från analysens innehållsområden. De teman som har framkommit i respektive innehållsområde och grupp presenteras i tabeller. Varje tabell inkluderar de koder, underkategorier och kategorier som slutligen har lett fram till temat. I anslutning till tabellerna ges dessutom en förklarande text som syftar till att öka förståelsen för innehållet. Inom varje innehållsområde presenteras först resultaten från rökarna och därefter från ickerökarna.

### 5.1 Associationer till rökning

I detta innehållsområde identifierades två teman bland rökarna, vilka var: *Inre och yttre faktorer påverkar ungdomars rökdebut och rökbeteende* samt *många faktorer påverkar ungdomars val att fortsätta röka*. Bland ickerökarna framkom också två teman, vilka var: *Ungdomars rökbeteenden påverkas från många olika håll* samt *negativa associationer till rökning och rökare*

### Rökare

#### *Inre och yttre faktorer påverkar ungdomars rökdebut och rökbeteende*

I tabell 2 visas informanternas associationer till rökning och de faktorer som de trodde var av betydelse för ungdomars rökdebut och rökbeteende. Umgänget verkade ha störst betydelse för

rökdebuten och informanterna menade att det ofta började med att kompisar rökte, och att andra sedan hakade på. Det blev ett grupptryck som gjorde det svårt att säga nej. En informant menar att:

*”det är väldigt många som blir tvingade till det, via grupptryck. Det kan ju liksom vara så att du följer med några kompisar ut när dom går och tar en cigg, och så blir det ofta att dom börjar ge sig på dig och pressar dig och då blir det ju ett grupptryck.”*

Enligt informanterna rökte somliga elever endast i skolan med sina kompisar, men dock inte efter skoltid. Detta trodde vissa berodde på rökningens sociala aspekter. Även i vilken mån föräldrar accepterade deras barns rökbeteende var en stor påverkansfaktor, liksom föräldrarnas egna rökbeteenden. Om ens föräldrar rökte upplevdes risken som större att även deras barn skulle börja röka. Vissa informanter menade också att föräldrar ofta gav dubbla budskap, då de dels uppmanade barnen att inte röka, samtidigt som de ibland kunde bjuda dem på cigaretter. Även känslor som nyfikenhet, utmanande och coolt påverkade ofta ungdomarnas rökdebut.

*”jag testade ju först att röka för att jag tyckte att det var häftigt och coolt och så, och sen så började alla kompisar säga att det lugnar en och man bli mindre stressad och så...”*

*Tabell 2. Rökarnas resonemang kring faktorer som påverkar rökdebuten*

<b>Tema</b>	<b>Inre och yttre faktorer påverkar ungdomars rökdebut och rökbeteende</b>		
<b>Kategori</b>	Yttre faktorer		Inre faktorer
<b>Underkategori</b>	Press från kamrater	Föräldrar ansvar	Känslor
<b>Kod</b>	Grupptryck Gör som kompisar Fel ungänge	Acceptans Dubbla budskap Tar efter dem Tänjer på gränserna Föräldrars rökbeteende påverkar	Nyfikenhet Häftigt Coolt Olagligt är coolt Utmaning Adrenalin Förbjudet är roligare

### ***Många faktorer påverkar ungdomars val att fortsätta röka***

I tabell 3 visas informanternas resonemang rörande faktorer som påverkar valet att fortsätta röka. Tillhörighet verkade vara en viktig faktor och ord som socialt och gemenskap var centrala begrepp i diskussionen. En deltagare menar att:

”... du kan börja att ta en cigarett med en kompis och sen kommer en till kompis som också ska röka, ja då tar du ju en till för att göra den personen sällskap och vara social.”

Det sociala med att röka verkade väga över riskerna att drabbas av någon sjukdom, vilket var en av anledningarna till varför många inte försökte sluta. Informanterna upplevde generellt att det fanns en rädsla att tacka nej till cigaretter. Det var därmed inte endast gruppträck som påverkade ungdomar till att börja röka, utan en viss press kom också från sig själv:

”ja dom tvingar dig väl inte så, men det blir ju att dom pressar en och så blir det att man snarare tvingar sig själv till slut.”

Faktorer som stress och sorg påverkade rökbeteendet och vid sådana tillfällen rökte deltagarna ofta mer än vanligt. De fördelar som belystes med att röka var bland annat var att de kände sig piggare, lugnare och kunde prestera bättre då de fått nikotin.

Tabell 3. Rökarnas resonemang kring faktorer som påverkar ett fortsatt rökbeteende

Tema	Många faktorer påverkar ungdomars val att fortsätta röka				
Kategori	Fördelar med att röka		Orsaker till att röka		
Underkategori	Yttre	Inre	Känslomässiga händelser	Saknar viljan	Inre påverkan
<b>Kod</b>	Socialt Gemenskap Tillhörighet	Piggare Mår bättre Gott Lugnare Nikotinkick Nikotin Presterar bättre	Stress Sorg Drastiska händelser Tröströker	Har inte viljan att sluta Det sociala väger över riskerna	Tvingar sig själv Rädd att säga nej

## Ickerökare

### Ungdomars rökbeteenden påverkas från många olika håll

I tabell 4 visas informanternas resonemang kring faktorer som generellt sett ansågs påverka ungdomars rökbeteende. Sådana faktorer var bland annat känslor som nyfikenhet, gemenskap och popularitet. Även umgänget och gruppträck kom tal och ofta började det med att kompisar rökte, vilket ofta speglade av sig på andra. Många började också med att feströka:

”det börjar ju ofta med att man feströker, typ att; a men det gör man ju typ bara en gång i månaden liksom, sen så blir det kanske att man gör det nån gång i skolan, bara för att polarn gör det också.”

Informanterna menade också att det kunde upplevas som töntigt att tacka nej till cigaretter.

*”Det kan kännas lite töntigt om man är med ett gäng som sticker ut och röker, och så står man där helt själv och inte håller nånting, då ser det ju rätt dumt ut.”*

Även föräldrars acceptans var viktigt för hur deras barns rökvanor påverkades, och informanterna menade att många tog efter sina föräldrars rök beteende. *”Om man ser att det är okej, så är det klart att man gör de.”* De menade också att media framställer rökning som coolt och normalt, vilket de också ansåg vara en påverkansfaktor till varför rökning är så vanligt förekommande bland ungdomar. *”... mycket coola actionfilmer, och coola personer som röker”*

Tabell 4. Ickerökarnas resonemang kring rökningens påverkansfaktorer

Tema	Ungdomars rök beteenden påverkas från många olika håll			
Kategori	Inre och yttre faktorer som påverkar ungdomars rökdebut och rök beteende			
Underkategori	Umgänget	Inre känslor	Föräldrars roll	Media
Kod	Gruppen påverkar Gruppträck Börjar med att kompisar röker Gör som gruppen Kedjereaktioner Hakar på andra Feströker Börjar inte självmant Gör som förebilder	Nyfikenhet Socialt Tillhörighet Gemenskap Popularitet Töntigt att tacka nej Utanförskap	Föräldrars rök beteende påverkar Föräldrars inställning Tjat får motsatt effekt	Filmer Reklam Coolt i actionfilmer

### **Negativa associationer till rökning och rökare**

I tabell 5 visas informanternas associationer till rökning och rökare. Samtliga deltagare associerade rökning med nackdelar. Faktorer som pris, lukt, kondition och hyn påpekades, samt långsiktiga nackdelar som att hela kroppen tar skada och att rökare riskerar att få cancer. Informanterna trodde dock inte att det var speciellt många som tänkte på de långsiktiga nackdelarna: *”det är nog ingen som tänker på det långsiktiga egentligen”*

Ickerökare kunde associeras med hållfasta och självsäkra personer medans rökare kunde ses som rebeller och som gangsteraktiga.

*”... om man skulle generalisera så är det rebellerna som röker”, ”ickerökare däremot kan väl ses som tapetblommor i bakgrunden, eller också som hållfasta personer”.*

Informanterna trodde att brist på sysselsättning var en stor anledning till varför många röker. ”det största problemet hos just ungdomar är att man har så jävla lite att göra”

Tabell 5. Ickerökarnas tankar om nackdelar samt föreställningar om rökare och ickerökare

Tema	Negativa associationer till rökning och rökare			
Kategori	Upplevda nackdelar		Föreställningar om rökare och ickerökare	
Underkategori	Kortsiktiga	Långsiktiga	Rökare	Ickerökare
Kod	Dyrt Luktar Hyn Konditionen	Hela kroppen Lungorna Cancer Ohälsosamt	Hållfasta Själsäkra	Det hårda gänget Rebeller Gangsteraktiga Ingen sysselsättning Gör det socialt accepterat

## 5.2 Skadeverkningar och nackdelar

I detta innehållsområdet framkom två teman från rökarnas diskussion, vilka var: *Rökning påverkar kroppen negativt på både lång och kort sikt* samt *Det finns svårigheter att ta till sig information om risker*. För ickerökarna identifierades ett tema, vilket var: *Rökare utsätter medvetet och omedvetet sig själv och andra för risker*.

### Rökare

#### ***Rökning påverkar kroppen negativt på både lång och kort sikt***

I tabell 6 visas informanternas beskrivelser av rökningens nackdelar. Betydligt fler kortsiktiga nackdelar belystes, såsom exempelvis priset, konditionen, lukten och slemhosta. ”*sen priset höjdes tycker jag att det är den största nackdelen, men även konditionen...*”. Dessa faktorer verkade vara större orosmoment än de långsiktiga riskerna, där lungornas skador diskuterades en aning, samt att hälsan i allmänhet försämrades. En informant menade också att rökare ofta kunde känna sig dömda av andra på grund av sin rökning, vilket upplevdes som en stor nackdel:

”...man blir dömd av vissa bara för att man röker, de kan inte se vad jag har på insidan utan dom ser bara det att, jamen du röker så du är en dålig människa typ.”

De var inte speciellt oroliga för framtida skador utan tänkte mer på nuet. ”*Det är ingen idé att börja oroa sig om framtiden för det kommer massvis med grejor ändå.*”

Tabell 6. Rökarnas resonemang kring rökningens nackdelar

Tema	Rökning påverkar kroppen negativt på både lång och kort sikt		
Kategori	Nackdelar med att röka		Inställning till långsiktiga risker
Underkategori	Kortsiktiga	Långsiktiga	Ser förbi långsiktiga risker
Kod	Försämrad kondition Slemhosta Dyrt Rökare luktar illa Onödigt Blir dömd av andra	Lungorna skadas Ohälsosamt	Tänker nuläget Långt kvar Tar sjukdomar sen Ingen oro för framtiden

### *Det finns svårigheter att ta till sig information om risker*

I tabell 7 visas informanternas resonemang kring information om rökningens skadeverkningar och risker. Den information som gavs i skolan verkade inte vara relevant. Informanterna upplevde svårigheter att relatera till de exempel som gavs på personer som drabbats av någon sjukdom som orsakats av rökning. De ansåg att det ofta refererades till gamla människor, och menade att det skulle vara lättare att relatera till någon jämnårig som drabbats av någon sjukdom. Då skulle de se att det faktiskt kunde drabba dem själva.

*”Men dom exemplen som dom visar på en persons lungor, den personen har ju rökt typ minst två paket om dagen, sen han var typ 12... och det funkar ju inte att jämföra en sån människa med mig”*

Informanterna menade också att det ofta användes skräckexempel och att riskerna många gånger förstörades för att avskräcka eleverna från att röka. De hade en negativ inställning till information och ansåg sig ha tillräcklig kunskap om rökningens risker. De menade också att vardagsrökare, som de själva, inte hade lika stor risk att ta skada som någon som rökte två paket om dagen.

*”För det klart, vissa extremfall så att säga, som röker typ två paket om dagen och har gjort det sen dom var liten, visst dom kan ju få den där lungan när de blir 50 år, men vi då till exempel som bara är vanliga vardagsrökare, vi kanske inte behöver drabbas eller se några resultat förens vi är 75 typ.”*

Tabell 7. Rökarnas resonemang kring risker och skadeverkningar

Tema	Det finns svårigheter att ta till sig information om risker		
Kategori	Information om rökning är inte relevant	Medvetenhet om risker	
Underkategori	Åsikter om information	Inställningar till information	Inställning till risker
Kod	Kan inte relatera till exemplen Lättare att relatera till jämnåriga Livsstil måste matcha Förstör risker Skräckexempel	Har redan kunskap. Information funkar ej	Medveten om riskerna Fortsätter trots risker Vardagsrökare har mindre risk Ser lätt på risker

## Ickerökare

### *Rökare utsätter medvetet och omedvetet sig själv och andra för risker*

I tabell 8 visas informanternas resonemang kring rökningens skador på såväl rökare som ickerökare. Informanterna menade att ungdomar generellt sett inte verkade vara oroliga för de risker som finns. ”ja man tänker ju så att; det kommer ju aldrig att hända mig, att jag får cancer.” De flesta tänker inte speciellt mycket på rökningens framtida problem. Trots att riskerna ofta uppmärksammades fanns det svårigheter att ta till sig det. En stor del av diskussionen fokuserade på hur rökare utsätter andra för risker, och att rökarna ofta inte var medvetna om detta. Ickerökarna upplevde detta som något av de mest negativa konsekvenserna av rökning. En informant uttrycker sig på följande vis:

*”en nackdel som många rökare nog inte fattar själv är ju att man också påverkar andra till att också börja röka, och det är något som jag tror att man aldrig kommer att förstå. Och det är ju någonting som ofta inte brukar räknas in i, när man pratar om nackdelar med rökning, utan det vanliga är väl att det luktar illa och kostar pengar, det är dåligt liksom, men man nämnder nästan aldrig att det också är dåligt för andra, och det är ju surt.”*

Tabell 8. Ickerökarnas resonemang kring risker och skadeverkningar

Tema	Rökare utsätter medvetet och omedvetet sig själv och andra för risker		
Kategori	Risker har ingen inverkan på beteendet		Rökare utsätter andra för risker
Underkategori	Inställningar till risker	Kan inte relatera	Risker för omgivningen
Kod	Alla kommer ju dö Eget ansvar Ta det när det händer Shit happens Händer det så händer det	Slutar inte trots riskerna Inte mottaglig för risker Tänker inte långsiktigt	Påverkar omedvetet andra Skadar andra Påverkar andra Skadar alla

### 5.3 Förslag på preventionsinsatser

I detta innehållsområde identifierades ett tema utifrån rökarnas diskussion, vilket var: *För att minska rökningen krävs insatser från olika håll*. Också bland ickerökare kunde ett tema identifieras, vilket var: *Det finns många möjligheter att minska rökningen bland ungdomar*.

#### Rökare

##### ***För att minska rökningen krävs insatser från olika håll***

I tabell 9 visas informanternas resonemang kring insatser för att minska förekomsten av rökning. Stora delar av diskussionen handlade om nikotinersättning. Samtliga informanter menade att detta var för dyrt och att kostnaden för ett 6-pack nikotintuggummin motsvarade priset för två paket cigaretter. De menade också att det skulle vara lättare att sluta om priset på nikotinersättning sänktes.

*”asså det är bra att det finns läkemedel, men varför måste dom vara så mycket dyrare än själva inköpet av cigaretterna? För då blir det ju enklare om man typ; hm, jag kanske borde sluta, jag kollar priserna, jaha eller nej jag tar nog hellre 2 paket cigg. Så om det hade funnits ett billigare alternativ så hade det varit mycket enklare att sluta röka”*

De menade att skolan egentligen inte kunde göra speciellt mycket för att minska rökningen, utan det handlade framförallt om att individen själv behövde bestämma sig för att sluta. Därefter sågs det som positivt att skolan erbjöd hälsosamtal och möjlighet att få hjälp av skolhälsovården att sluta.

*”Man måste bestämma sig själv men när man väl har bestämt sig så ska det finnas hjälp att få i skolan. För jag tycker ändå att det är bra att det finns tillgängligt i skolan.”*

Det var viktigt att skolans personal följde de regler som fanns kring rökning. Informanterna menade att vissa lärare bröt mot dessa och agerade därmed som dåliga förebilder och visade eleverna att det är okej att röka.

*”Nej men respekterar inte lärarna det så anser jag, varför ska jag göra det? Fast visst, det är en väldigt dålig ursäkt, men det är ett bra exempel. För dom blir ju dåliga förebilder, då ser ju vi att det är okej.”*

Det som kunde hjälpa någon att sluta röka var att hitta någon slags motivation, såsom att skaffa barn eller att det sker en annan förändring i livet. *”En händelse i ens liv som kan ge*



motivation till att sluta. Exempelvis att man får mer ansvar över någon eller något.” Ett mer konkret förslag var att sluta i par, då det skulle gå lättare att motivera varandra. ”när du vill sluta och det finns en annan som också vill sluta, då kan man ju hjälpa varandra och stötta varandra.”

Tabell 9. Rökarnas resonemang kring preventionsinsatser

Tema	För att minska rökningen krävs insatser från olika håll				
Kategori	Politiska beslut	Möjligheter i skolan		Individuella möjligheter	
Underkategori	Dyrt med nikotinersättning	Elevhälsans funktion	Lärares ansvar	Inre krafter	Motiverande händelser
Kod	Billigare nikotinersättning För dyrt med nikotinersättning	Hälsosamtal Skolhälsovården	Lärare ska följa regler Lärare är dåliga förebilder	Inse själv Självbestämmelse Hitta motivation Eget ansvar Hitta viljan Samla sig själv	Sluta i par Förändring i livet Egna barn Motiverande händelse

## Ickerökare

### *Det finns många möjligheter att minska rökningen bland ungdomar*

I tabell 10 visas ickerökarnas resonemang kring preventionsinsatser. Informanterna menade att rökarna först behövde bestämma sig för att de verkligen ville sluta. För att hitta motivation till detta gavs exempel som att skaffa barn eller sysselsätta sig med något för att leda bort tankarna från rökningen. ”Men att va upptagen med saker, då får man inte... lika mycket tid att röka”

Då diskussionen ledde in på vad skolan kunde göra för att minska rökningen föreslogs det att starta olika projekt mot rökning, där elever kunde involveras och vara med att påverka.

”Jag hade satt ihop massa evidensbaserat material och starta något slags projekt som skulle påpeka det att du styr själv men att vi har lite grejer som skulle kunna hjälpa och påverka dig.”, ”och elever måste också kunna involveras i såna här projekt”

Informanterna ansåg också att lärarna hade en viktig roll att agera som förebilder och följa de regler som finns. Det kunde också vara betydelsefullt om trovärdiga personer berättade om rökning för eleverna. Det skulle vara lättare att ta till sig information från en person som exempelvis forskar om rökning än från en lärare. En informant menar att:

*”Men om någon skulle komma och säga liksom; Hej, jag kommer från det här institutet och vi har forskat om det här i 30 år, så skulle man ju tänka snarare typ; oj, fan vad coolt, det här är häftigt liksom [...] Det måste vara någon trovärdig person”*

Att ta hjälp av äldre rökfria elever som motiverade och agerade som förebilder för de yngre eleverna gavs också som förslag, samt att ge någon form av belöning till de som inte röker. Det viktigaste samhället kunde göra var att minska utbudet på cigaretter och försöka ta bort acceptansen. *”Det förebyggande som jag tror hjälper är just att minska tillgången och utbudet på någonting”*. Det gavs också förslag på att höja studiebidraget för ickerökare, införa rökskatt samt att göra tobak olagligt.

Tabell 10. Ickerökarnas förslag på preventionsinsatser

Tema	Det finns många möjligheter att minska rökningen bland ungdomar			
Kategori	Individens möjligheter	Skolans möjligheter		Samhällets möjligheter
Underkategori	Individen	Undervisning	Personal	Samhället
Kod	Skaffar barn Syssetsätta sig Egen övertygelse Självbestämelse Styr över sig själv	Belöning Skolprojekt Projektgrupp Involvera elever Äldre ungdomar Besöka sjukhuset Trovärdiga personer Lyssna på cancersjuk Prata med cancersjuk Evidensbaserad information	Motivera Förebilder Hjälp i skolan Lärare måste följa regler	Minska utbudet Ta bort acceptans Ändra normen Vänd trenden Tillgänglighet Höj studiebidraget Rökskatt Gör tobak olagligt

## 6. Diskussion

Diskussionen kring deltagarnas associationer till rökning handlade mycket om olika faktorer som påverkar ungdomars rökdebut och fortsatta rök beteende. Både rökarna och ickerökarna menade att sociala aspekter spelade en stor roll för ungdomars rökvanor. Samtliga deltagare var också överens om att gruppträck var en vanlig orsak till varför många började röka. När diskussionerna ledde in på skadeverkningar och risker med rökning verkade rökarna vara mindre oroliga för långsiktiga skadeverkningar än för kortsiktiga. Ickerökarna däremot verkade se mer allvarligt på de långsiktiga riskerna än rökarna. Båda grupperna menade att priset, lukten och konditionen var några av de mest negativa faktorerna för en rökare på kort sikt. Gemensamt för båda grupperna var att samtliga ansåg sig ha god kännedom om

rökningens skadeverkningar. Angående prevention hade ickerökarna fler konkreta förslag än rökarna på åtgärder för att minska rökningen. Rökarnas diskussion handlade till större del om vad som inte fungerade i ett förebyggande syfte. För att minska rökningen bland ungdomar menade rökarna att personen i fråga först måste bestämma sig för att sluta. Först därefter kan andra komma in i bilden och hjälpa till. Ickerökarna var delvis inne på samma spår, men hade betydligt fler idéer om vad som kunde göras. Exempelvis föreslog de att starta olika skolprojekt mot rökning som involverade eleverna. Även att använda ” trovärdiga ” personer som informerade om rökning och dess skadeverkningar. Båda grupperna var också överens om att skolans personal måste följa de regler som finns rörande rökning och vara bra förebilder för eleverna.

## 6.1 Resultatdiskussion

En likhet i de båda grupperna var att samtliga deltagare associerade rökning med gemenskap, vilket för rökarna verkade vara en av de främsta anledningarna till varför de rökte. Båda grupperna såg rökning som något socialt, och det hände att vissa rökte endast för att anpassa sig till gruppen. Liknande resultat har även diskuterats i tidigare forskning, där ungdomar har påpekat att rökning kan hjälpa till att passa in i olika sociala grupper, samt att rökning främst sker tillsammans med andra rökare, och inte lika mycket på egen hand (Plano Clark et al, 2002). I fortsatt forskning kan det därför vara motiverat att undersöka vad som skulle få ungdomar att känna tillhörighet på andra sätt. Ett förslag skulle kunna vara att öka utbudet av fritidsaktiviteter och ge ungdomar möjligheten att engagera sig i sådant som de tycker om. Detta förefaller sig lämpligt med tanke på Wallskärs (2003) konstaterande att meningsfulla fritidsaktiviteter är av betydelse för ungdomars rökvanor. Detta överensstämmer delvis med resultat från denna studie, men också från tidigare forskning där ungdomar har påstått att brist på aktivitet och engagemang kan leda till ökat bruk av cigaretter (Luke et al, 2001).

Det verkade finnas en rädsla att säga nej till cigaretter, vilket ansågs kunna påverka ungdomars val att börja röka. En informant menade att det inte endast var gruppträck som påverkade valet att röka eller inte, utan att det även fanns en viss press från sig själv. Detta var något som flera av informanterna var överens om. Mycket verkade dessutom handla om vilka konsekvenser som kunde uppstå om någon tackade nej till att röka: *”Många är nog rädda för de konsekvenser som kan hända, om du säger nej så får du förmodligen öknamn och så”*. Åtgärder för att stärka ungdomars självkänsla kan därför vara av värde för att de lättare ska kunna stå emot inre och yttre påtryckningar. Talor (2012) styrker detta resonemang och menar

att personer med låg självkänsla har en ökad tendens att ta efter andras beteenden, som att röka. Att arbeta med självkänslan var ingenting som rökarna reflekterade kring under diskussionen. Däremot kom det på tal bland ickerökarna, där samtliga informanter delade åsikten att rökningen inte skulle minska till följd av att arbeta med självkänslan. Ickerökarna upplevde sig själva som starkare personer med högre självkänsla än rökarna. Detta fynd liknar resultat från tidigare studier där det bland annat har visats att ickerökare ansågs ha högre självkontroll, vara mer självständiga och ha styrka att stå emot grupstryck från jämnåriga (Luke et al, 2001). En förklaring till varför ickerökarna inte ansåg det som viktigt att arbeta med självkänslan kan vara att de redan har hög självkänsla och därför inte ser något behov av att stärka den.

Tidigare studier har visat att ungdomar ofta vill ha utökad information om rökning, och att detta troddes skulle leda till en minskning av rökare (Plano Clark et al, 2002). Detta var något som både rökare och ickerökare i denna studie ställde sig tveksamma till. De ansåg sig redan ha tillräcklig kunskap om rökningens skadeverkningar och de menade att information endast upplevdes som tjatigt och onödigt. Detta liknar Jalbros (2010) resonemang om att information ofta leder till förbättrade kunskaper inom området, men att det däremot sällan påverkar beteendet. Det kan tänkas att ungdomarna har kunskap om rökningens skadeverkningar, men att det inte har någon betydelse för deras beteende. Därmed är det en utmaning är att få ungdomarna att ta till sig och använda sig av den kunskap de har, och förändra sitt beteende.

Jha & Chaloupka (1999) påstår att ungdomar generellt sett verkar vara relativt omedvetna om rökningens risker, vilket skiljer sig från denna studies resultat. Skillnaden kan dels bero på att informationen i dagens skolor faktiskt har utökats och att fler ungdomar är medvetna om riskerna. Å ena sidan kan detta verka orimligt eftersom en så stor del av dagens ungdomar fortfarande röker, och det kan vara svårt att förstå varför någon medvetet skulle utsätta sig själv för dessa risker. Å andra sidan kan det vara så att rökarna faktiskt inte vill eller kan sluta röka, trots att de har kunskap om riskerna. Här går det återigen att knyta an till Jarlbros (2010) resonemang om att utökad information ofta förbättrar kunskaperna inom området, men att det däremot sällan har någon större inverkan på personens beteende.

Resultaten stämde överens med Sarafinos (2006) uttalande om att ungdomar ofta har svårigheter att ta till sig information om långsiktiga skadeverkningar orsakade av rökning. Detta var något som i hög grad betonades av samtliga informanter. Ickerökarna verkade oroa sig mer för de långsiktiga skadeverkningarna än vad rökarna gjorde. Trots detta ansåg både

rökare och ickerökare att sådant som kunde skada dem i nuet var större orosmoment än sådant som skulle kunna hända om flera år. Därför förefaller det sig lämpligt att lägga större vikt på att belysa rökningens kortsiktiga nackdelar och risker vid ett förebyggande arbete. Med tanke på informanternas upplevelser av jämnårigas stora inflytande på ungdomars rök beteende kan det dessutom vara lämpligt att dra nytta av denna kunskap vid ett förebyggande arbete. Det kan innebära att rökfria äldre eller jämnåriga ungdomar försöker påverka de som röker och skapar en norm om att rökning inte är socialt accepterat. Detta var dessutom ett förslag från ickerökarnas sida, som menade att det skulle vara en bra metod för att minska rökningen.

Då rökningens nackdelar diskuterades kunde en utmärkande skillnad mellan grupperna identifieras. En stor nackdel enligt rökarna var att de ofta kände sig dömda av andra på grund av deras rök beteende. De upplevde att andra såg rökare som dåliga människor. Detta var inget som ickerökarna reflekterade över, vilket skulle kunna förklaras med att de förmodligen aldrig befunnit sig i den situationen. Ickerökarna upplevde däremot att en stor nackdel med rökningen var att rökarna skadade andra med sitt rök beteende. Dels påverkade de andra att börja röka, men de skadade också andra genom att utsätta dem för passiv rökning. Detta reflekterade inte rökarna över under diskussionen. På samma vis som att ickerökarna kan ha svårigheter att tänka sig in i rökarnas situation då de kände sig dömda, kan det vara svårt för rökarna att förstå ickerökarnas upplevelser av hur de påverkas och tar skada av rökningen. Att öka medvetenheten om andras känslor skulle därmed vara att föreslå.

När preventiva insatser diskuterades hade ickerökarna fler konkreta förslag på åtgärder än rökarna, som pratade mer om vad som inte fungerade. Att rökarna hade färre förslag på åtgärder var inte helt oväntat, med tanke på att de inte såg rökningen som ett lika stort problem som ickerökarna. Det som diskuterades i båda grupperna var till stor del om hur lärarnas rök beteende påverkade eleverna. Det var viktigt att lärarna följde samma regler som gäller för eleverna, samt att de agerade som bra förebilder. Om lärarna bryter mot reglerna sänder det signaler till eleverna om att det skulle vara okej, vilket gör att de lättare tar efter samma beteende. Detta kan knytas an till den sociala inlärningsteorin, som beskriver hur ett inlärningsbeteende skapas utifrån påverkan från miljön och omgivande personer (Nutbeam et al. 2010). Utifrån detta kan det tolkas som att vuxnas beteende har stor inverkan på barn och ungas agerande. Vidare kan det då tänkas att hårdare regler för vuxna skulle ha en positiv inverkan på ungdomars rök beteende. För att underlätta personalens försök att agera goda förebilder kan ett förslag kunna vara att skolan erbjuder dem kostnadsfri rökavvänjning. Denna insats har också föreslagits i andra sammanhang (Landstinget Kronoberg, 2006)

## 6.2 Metoddiskussion

Avsikten med denna studie var inte att ge en generell bild av hur ungdomar tycker och tänker kring rökning och prevention, utan att på djupet fokusera på gymnasieelevers resonemang kring rökning och prevention. Det går därmed inte att påstå att resultaten är representativa för en större skala. Vad som dock ökar studiens trovärdighet är att resultaten ofta är samstämmiga med tidigare forskning. Det kan därmed tänkas att det i viss mån går att uttala sig om en större population. Graneheim och Lundman (2004) ger ytterligare förslag på vad som kan öka en studies trovärdighet. Att exempelvis välja deltagare med olika erfarenheter skulle stärka trovärdigheten eftersom det kan bidra till en bredare variation av aspekter och att forskningsfrågan kunde belysas från flera olika håll. (Ibid.). När det resonerades kring urvalsgruppens kriterium var detta något som fanns med i åtanke och var dessutom ett ytterligare motiv till att inkludera både ickerökare och rökare samt pojkar och flickor i studien.

Deltagarna i båda grupperna var i hög grad överens om allt som diskuterades. Detta kunde dels bero på att de faktiskt hade samma åsikt, vilket inte är otänkbart med tanke på de homogena grupperna. Det var alltså inte helt oväntat att samtliga ickerökare skulle vara negativt inställda till rökning, och vice versa. Å andra sidan kunde det bero på situationen i fokusgruppen. Det kanske fanns en rädsla att avvika från övriga gruppens resonemang och argument. Det kan också ha hänt att någon sa sådant som antogs vara socialt accepterat av övriga gruppmedlemmar, även om det inte var personens egentliga åsikt. Enligt Wibeck (2010) är detta inte helt ovanligt i fokusgrupper. I detta avseende skulle enskilda intervjuer kunna generera mer sanningsenlig data, eftersom informanterna då inte skulle påverkas av övriga deltagare. Även om risken fanns att informanterna inte gav sina egna åsikter i alla frågor, och att svaren kunde sett annorlunda ut i enskilda intervjuer, ansågs valet av att välja fokusgrupper som rimligt efter övervägandet av dess för- och nackdelar. Något som även motiverade valet av datainsamlingsmetod var strävan efter att frambringa olika synvinklar från informanterna, vilket Morgan (1997) menar att fokusgrupper ger goda möjligheter till. Något än mer väsentligt var att datainsamlingsmetoden bidrog till att studiens frågeställningar blev besvarade, vilket var en avsikt med att välja fokusgrupper.

Det faktum att skolpersonalen rekryterade deltagare till studien kan ha påverkat resultatet. En risk som Trost (2010) belyser med att mellanhänder hjälper till med urvalet är att de lätt kan bli för hjälpsamma och vilja hitta personer som de tror kan ge bra och intressanta svar. Det kan även medföra en risk att de efter en tid inser att de av olika anledningar inte kan fullfölja

vad de lovat, på grund av tidsbrist eller etiska aspekter (Ibid.). Detta var aldrig något problem under studiens gång, men däremot har det funnits en medvetenhet om att det skulle kunna hända.

Huruvida deltagarna rekryterades med utgångspunkt från kriterierna var något som inte fullt ut gick att kontrollera, utan forskaren kunde bara anta att detta skedde korrekt. Vad som går att reflektera kring är varför just dessa åtta elever valdes ut. Det kan ha berott på att dessa elever var de första som personalen ”sprang på”, eller att det, som ovan nämnt, fanns ett antal elever på skolan som lärarna ansåg kunde komma med intressanta svar. Det faktum att deltagarna fick en biobiljett som tack för sitt deltagande kan också ha haft en viss betydelse. Risken fanns att detta skulle vara en större anledning för dem att delta i studien, och inte på grund av deras intresse att dela med sig av sina tankar och åsikter för ämnets skull. I övrigt är det dock svårt att uttala sig om hur detta skulle kunnat påverka resultatet. Även om resultatet skulle kunna se annorlunda ut om informanterna endast hade deltagit på grund av sitt intresse för forskningsfrågan, gav gruppernas resonemang trots allt svar på studiens frågeställningar.

För att ta reda på vad informanterna associerade till rökning ställdes frågan: *om jag säger rökning, vad tänker ni på då?* Denna fråga resulterade i att båda grupperna framförallt diskuterade orsak till debut samt faktorer som påverkar ungdomars rökbeteende. Detta gav också svar på intervjuguidens nästkommande två frågor som handlade om just påverkansfaktorer. Eftersom intervjuguiden var just en guide kunde dessa frågor utelämnas med tanke på att de redan hade besvarats i föregående fråga. Det kan finnas många förklaringar till varför deltagarna associerade rökning med faktorer som påverkar rökbeteendet. En rimlig förklaring kan vara att informanterna helt enkelt associerade detta med rökning. Det kan också ha haft att göra med hur skolans personal informerade och tillfrågade informanterna om deltagandet i studien. Informanterna kan ha uppfattat att studiens syfte var att undersöka påverkansfaktorer, eller automatiskt associerat till detta då de fick förfrågan att delta. Möjligheten fanns också att informanterna antog att forskaren var ute efter specifika svar, och svarade därför på sådant som de trodde att forskaren ville höra. Detta var dock något som tydliggjordes dels i missivbrevet, men också inledningsvis i fokusgrupperna. Patton (2002) menar att en intervjuguide kan försvåra att vissa av informanternas aspekter kommer fram, eftersom frågorna kan begränsa dem. Ett försök att undvika detta gjordes genom att lämna utrymme för följdfrågor och avslutande kommentarer från informanterna.

Diskussionerna resulterade ofta i att informanterna resonerade generellt sett kring rökning och prevention. De hänvisade ofta till allmänheten och menade att ”så här kan det vara”, och ”så här är det nog många gånger”. Framförallt hände detta bland ickerökarna. Att det ibland var oklart om informanten själva tyckte något, eller om de hänvisade till någon annan kan ha påverkat resultatet. Valet att inkludera ickerökares synsätt i studien har i efterhand ifrågasatts av forskaren, med tanke på deras eventuella svårigheter att uttala sig om ämnet eftersom de själva inte röker. Visserligen fanns det en viss logik i det, eftersom syftet var att undersöka gymnasieelevers resonemang, och inte bara rökares. Vad som dock inte gick att undvika var ickerökarnas ibland upplevda svårigheter att sätta sig in i vissa frågor, exempelvis orsak till debut och fortsatt bruk. Dessa frågor kunde de endast spekulera i. På sätt och vis kan det dock ses som intressant att även öka förståelsen för ickerökares tankar och åsikter om rökning.

### 6.3 Fortsatt forskning

I fortsatt forskning vore det intressant att undersöka hur rökare och ickerökare diskuterar ämnet rökning och prevention tillsammans. När de var separerade hände det ofta att rökarna utelämnade olika nackdelar och snarare belyste rökningens positiva aspekter. Att blanda rökare och ickerökare kan öppna upp för nya synsätt då andras aspekter kan komma till syns. Detta skulle också möjligtvis ge informanterna en bättre förståelse för varandras känslor, så som att rökare känner sig dömda samt att ickerökare upplever att de tar skada av rökningen.

Det skulle också vara intressant att utföra liknande undersökningar bland exempelvis skol- och vårdpersonal. Huruvida deras tankar överensstämmer med ungdomarnas aspekter kring problemet skulle därmed kunna jämföras. Detta skulle i sin tur kunna bidra till fler idéer vid planering av preventiva insatser.

Resultaten visade att lärare och föräldrars rökbeteenden hade stor påverkan på ungdomarnas rökbeteenden. Ett intresse finns därmed också att undersöka hur vuxna kan medvetandegöras om detta faktum, för att förhindra att deras rökbeteenden speglar av sig på ungdomarna.



## 7. Slutsatser

Lärare och föräldrars inställning till rökning hade stor betydelse för ungdomarnas rökbeteenden. Därför kan åtgärder för att öka vuxnas medvetenhet om vilken påverkan deras rökbeteende har på ungdomarna vara av vikt.

Eftersom samtliga informanter menade att kortsiktiga nackdelar var större orosmoment än de långsiktiga förefaller det sig lämpligt att lägga större fokus på kortsiktiga nackdelar vid preventionsarbeten.

Det fanns en föreställning om att rökare inte var lika aktiva och engagerade som ickerökare. För att minska förekomsten av rökning kan därför ett ökat utbud av fritidsaktiviteter vara av betydelse. Detta skulle öka ungdomarnas möjligheter att aktivera och engagera sig i något, som i sin tur skulle hjälpa dem att avstå från rökningen.

Skolan ska erbjuda hjälp för elever som vill sluta röka, men det är viktigt att det sker på elevens egna val och villkor.

## 8. Referenser

- Andréasson, S & Stenström, N (2008). *Inledning*. I: Andréasson, Sven (red.) *Narkotikan i Sverige: metoder för förebyggande arbete: en kunskapsöversikt*. Östersund: Statens folkhälsoinstitut.
- Basch, CE (1987). Focus Group Interview: An Underutilized Research Technique for Improving Theory and Practice in Health Education. *Health Education & Behavior*, 14 (4), p. 411-448.
- Doll, R, Peto, R, Boreham, J, & Sutherland, I (2004). Mortality in relation to smoking: 50 years' observations on male British doctors. *British Medical Journal*, 328 (7455), p. 1519-1528.
- Egger, G., Spark, R. & Donovan, R J (2005). *Health promotion strategies and methods*. 2nd ed. New York: McGraw-Hill.
- Graneheim, U, H & Lundman, B (2004). Qualitative content analysis in nursing research: concepts, procedures and measures to achieve trustworthiness. *Nurse Education Today*, 24 (2), p. 105-112.
- Hartman, J (2004). *Vetenskapligt tänkande: från kunskapsteori till metodteori*. 2., [utök. och kompletterade] uppl. Lund: Studentlitteratur.
- Haisch, J & Hornung, R (2005). Perceptions, cognitions, and decisions. I: Kerr, Jacqueline, Weitkunat, Rolf & Moretti, Manuel (red). *ABC of behavior change: a guide to successful disease prevention and health promotion*. Edinburgh: Elsevier Churchill Livingstone, s.85-97.
- Hjördisdotter, K (2001). *Andras rök och din hälsa: forskningsrön om passiv rökning*. 1. uppl. Stockholm: Folkhälsoinstitutet.
- Jarlbro, G (2010). *Hälsokommunikation: en introduktion*. 3., [omarb.] uppl. Lund: Studentlitteratur AB.
- Jha, Prabhat & Chaloupka, Frank J (1999). *Curbing the epidemic: governments and the economics of tobacco control*. Washington D.C.: World Bank.

Kip Viscusi, W (1990). Do Smokers Underestimate Risks? *Journal of Political Economy*, 98 (6), p. 1253–1269.

Landstinget Kronoberg (2006). *Fri från tobak: handlingsprogram för tobaksfrågor i Kronobergs län 2006-2010 : mål och metoder för de olika verksamheterna inom landsting och kommun*. Växjö: Landstinget Kronoberg.

Luke, D, Allen, P, Arian, G, Crawford, M, Headen, S, Spigner, C, Tassler, P, & Ureda, J (2001). Teens' images of smoking and smokers. *Public Health Reports*, 116 (1), p. 194-202.

Lundquist, Å (2007). *Minskat bruk av tobak - var står vi idag?* Stockholm: Statens folkhälsoinstitut.

Lundquist, Å & Haglund, M (2009). *Tobakskonventionen: världens första folkhälsokonvention och hur den kan stimulera det tobaksförebyggande arbetet i Sverige*. Stockholm: Statens folkhälsoinstitut.

Medin, J & Alexanderson, K (2000). *Begreppen hälsa och hälsofrämjande: en litteraturstudie*. Lund: Studentlitteratur.

Morgan, D L. (1997). *Focus groups as qualitative research*. 2. ed., [rev.] Thousand Oaks, Calif.: Sage.

Nilsson, M, Weinehall, L, Bergström, E, Stenlund, H & Janlert, U (2009). Adolescent's perceptions and expectations of parental action on children's smoking and snus use; national cross sectional data from three decades. *BMC Public Health*, 9 (74), p.1-8.

Nutbeam, D, Harris, E & Wise, M (2010). *Theory in a nutshell: a practical guide to health promotion theories*. 3. ed. North Ryde, N.S.W.: McGraw-Hill Australia.

Panday, S, Reddy, S P & Bergström, E (2003) A qualitative study on the determinants of smoking behaviour among adolescents in South Africa. *Scand Journal of Public Health*, 31 (3), p. 204–210.

Patton, M.Q. (2002). *Qualitative research and evaluation methods* (3rd Rev.). London: Sage publications.

Pellmer, K & Wramner, B (2007). *Grundläggande folkhälsovetenskap. 2.*, [utök. och uppdaterade] uppl. Stockholm: Liber.

Plano Clark, V, Miller, D, Creswell, J, McVea, K, McEntarffer, R, Harter, L, & Mickelson, W (2002). In conversation: high school students talk to students about tobacco use and prevention strategies. *Qualitative Health Research*, 12 (9), p. 1264-1283.

Regeringens proposition (2002). *Mål för folkhälsan - Proposition 2002/03:35*.

Rosberg, Susanne (2009). Fenomenologi. I: Granskär, Monica. & Höglund-Nielsen, Birgitta. (red.). *Tillämpad kvalitativ forskning inom hälso- och sjukvård*. Johanneshov: TPB sid. 85-105.

Sarafino, Edward P (2006). *Health psychology: biopsychosocial interactions*. 5. ed. New York: Wiley.

Sherman, E, & Primack, B (2009). What Works to Prevent Adolescent Smoking? A Systematic Review of the National Cancer Institute's Research-Tested Intervention Programs. *Journal Of School Health*, 79 (9), p. 391-399.

Song, A. V, Morrell, H E R. Cornell, J L, Ramos, M E, Biehl, M, Kropp, R Y & Halpern-Felsher, B L (2009). Perceptions of smokingrelated risks and benefits as predictors of adolescent smoking initiation. *American Journal of Public Health*, 99 (3) p. 487-492.

Statens folkhälsoinstitut (2009). *Handbok tobakslagen*. Östersund: Statens folkhälsoinstitut.

Statens folkhälsoinstitut (2010). *Tonåringar om tobak: vanor, kunskaper och attityder*. Stockholm: Statens folkhälsoinstitut.

Statens folkhälsoinstitut (2011a). *Tobak: kunskapsunderlag till folkhälsopolitisk rapport 2010: målområde 11*. Östersund: Statens folkhälsoinstitut.

Statens folkhälsoinstitut (2011b). *Rökfria skolgårdar och en tobaksfri skoltid - en kunskapssammanställning*. Östersund: Statens folkhälsoinstitut.

Taylor, S E (2012). *Health psychology*. 8. ed. New York: McGraw-Hill.

Trost, J (2010). *Kvalitativa intervjuer*. 4., [omarb.] uppl. Lund: Studentlitteratur.

Vetenskapsrådet (2002). *Forskningsetiska principer inom humanistisk-samhällsvetenskaplig forskning*.

Wallskär, Helene (2003). *Tobaksfria ungdomar: hur når vi dit?*. Stockholm: Statens folkhälsoinstitut.

Watson, N A, Clarkson, J P, Donovan, R J & Giles-Corti, B (2003). Filthy or fashionable? Young people's perceptions of smoking in the media. *Health education research*, 18 (5), p. 554-567.

Whitehead M, Dahlgren G, Gilson L (2001). Developing the policy response to inequities in Health: a global perspective. I: Evans, T, Whitehead, M, Diderichsen, F, Bhuiya, A & Wirth, M (red). *Challenging inequities in health care: from ethics to action*. New York: Oxford University P, 309-322.

Wibeck, V (2010). *Fokusgrupper: om fokuserade gruppintervjuer som undersökningsmetod*. 2., uppdaterade och utök. uppl. Lund: Studentlitteratur.

World Health Organization (1948). *Constitution of the World Health Organization*. New York: World Health Organization.

World Health Organization (2008). *WHO report on the global tobacco epidemic, 2008: the MPOWER package*. Geneva: World Health Organization.

## Bilaga 1. Missivbrev

Hej!

Mitt namn är Malin Holter och jag studerar till Hälsovetare vid Högskolan i Gävle. Just nu skriver jag mitt examensarbete i folkhälsa C, med syfte undersöka hur gymnasieelever resonerar kring rökning och prevention.

För att ta reda på detta behöver jag just Din hjälp. Jag kommer att använda mig av fokusgrupper, där dina och övriga deltagares tankar kring rökning kommer att vara i fokus. Ni elever kommer att sitta ner i grupp och diskutera olika teman utifrån ämnet rökning. Jag kommer att delta i gruppen och fungera som diskussionsledare. Fokusgrupperna kommer att bandas för att hjälpa mig att minnas vad som diskuterats. Jag har beräknat att två stycken grupper är tillräckligt för att få svar på mina frågeställningar och totalt kommer ni att bli 4 elever i varje grupp, två tjejer och två killar.

Tidsåtgången beräknas till cirka 60 – 90 minuter, vilket är det enda som deltagandet kommer att innebära för dig. Jag som diskussionsledare kommer att ha tystnadsplikt och även ni som deltar kommer att få skriva på en försäkran om att det som sägs under gruppintervjun inte kommer att spridas vidare.

Deltagandet är frivilligt och du kan när som helst avbryta och lämna fokusgruppen utan att behöva ange motiv för detta, du kan även välja att avstå från att svara på vissa frågor. Uppgifterna som du lämnar kommer att behandlas konfidentiellt och kommer inte användas till någonting annat än till denna studie. Ditt namn kommer att avkodas och bytas ut till ett annat i den färdiga uppsatsen. Efter avslutad studie kommer allt datamaterial att förstöras och innan dess kommer det att förvaras där ingen obehörig kan ta del av materialet.

Om du har några frågor eller funderingar angående din medverkan är du välkommen att kontakta mig, eller Ulric Werner, Ungdomsassistent på Bäckadals gymnasium. Se kontaktuppgifter nedan.

### **Jag hoppas på ditt deltagande!**

Med vänliga hälsningar,

Malin Holter  
[Malin\\_holter1@hotmail.com](mailto:Malin_holter1@hotmail.com)

Handledare vid Högskolan i Gävle  
Mats Djupsjöbacka  
Fil. kand. biologi  
Med. dr. fysiologi  
[mats.djupsjobacka@hig.se](mailto:mats.djupsjobacka@hig.se)

Kontaktperson Bäckadals Gymnasium  
Ulric Werner  
Ungdomsassistent  
036-10 62 91  
[ulric.werner@jonkoping.se](mailto:ulric.werner@jonkoping.se)

## Bilaga 2. Försäkran om informerat samtycke

### INFORMERAT SAMTYCKE TILL DELTAGANDE I FOKUSGRUPPER

- För samtliga deltagare gäller tystnadsplikt, vilket innebär att det som sägs och diskuteras under gruppintervjun ska stanna bland deltagarna och inte spridas vidare till andra.
- För att hjälpa mig som diskussionsledare att minnas vad som diskuterats kommer samtalen att bandas.
- Deltagandet är frivilligt och du kan när som helst avbryta utan att behöva ange motiv för detta. Du kan även välja att avstå från att svara på vissa frågor.
- Uppgifterna du lämnar kommer att behandlas konfidentiellt och kommer inte att användas till någonting annat än till denna studie.
- Ditt namn kommer att avkodas och bytas ut till ett annat i den färdiga uppsatsen. Efter avslutad studie kommer allt datamaterial att förstöras och innan dess kommer det att förvaras där ingen obehörig kan ta del av materialet.

Jag har tagit del av ovanstående information om deltagande i denna studie och samtycker till medverkan i fokusgruppen.

**Ort och datum:** \_\_\_\_\_

---

**Namnteckning:**

**Namnförtydligande:**

### Bilaga 3. Kodade meningsbärande enheter - Rökare

#### Rökare – Associationer till rökning

Meningsbärande enheter	Kondenserade meningsenheter	Koder
När jag tänker på rökning så tänker jag på pengar, att det är dyrt.	Rökning är dyrt	Dyrt
Sen är det ju socialt också	Socialt	Socialt
om man är ute mycket i sällskap på rasten kan det vara så att du kan börja och ta en cigarett med en kompis och sen kommer en till kompis som också ska röka, ja då tar du ju en till för att göra den personen sällskap och vara social.	Röker i sällskap på rasten, tar en till cigarett med nästa person som kommer för att vara social	Socialt
Rökning är ju en sällskapsgrej också...	Räkning är en sällskapsgrej	Socialt
Alla rökare har ju något gemensamt med varandra, vare sig man vill det eller inte.	Rökare har gemenskap	Gemenskap
Egentligen är ju rökning onödigt	Onödigt	Onödigt
man mår ju inte bättre av det, eller alltså för stunden kanske man gör det men kroppen mår ju inte bra av det.	Rökning är onödigt, man mår bättre för stunden men kroppen mår inte bra	Ohälsosamt
jag menar du blir ju piggare och så	Blir piggare	Piggare
bara för att jag mår bättre när jag röker.	Mår bättre när jag röker	Mår bättre
Vad som kännetecknar en rökare är väl att han eller hon luktar illa	Rökare luktar	Rökare luktar illa
Ja cigg är ju gott	Gott	Gott
men onödigt	Onödigt	Onödigt
Allt som är förbjudet är roligare.	Förbjudet är roligare	Förbjudet är roligare
Är du yngre än åldersgränsen men lyckas köpa cigg i alla fall, då blir det ju som ett adrenalin för en själv.	Adrenalin om man lyckas köpa om man är under åldersgränsen	Adrenalin
Det blir en utmaning för en själv att lyckas få tag på cigg, och lista ut och lirka ur liksom, du blir ju finurligare på ett sätt.	Blir en utmaning att lyckas få tag på cigg	Utmaning
Folk tycker typ att; a nu är jag skitcool för att jag gör någonting olagligt.	Coolt att göra något olagligt	Olagligt är coolt
Jag testade ju först att röka för att jag tyckte att det var häftigt	Började för att det var häftigt	Häftigt
och coolt och så	Det var coolt	Coolt
Sen var det lite så att, asså den här grejen med nickokick, att det var spännande eller så, ja, jag vet inte.	Grejen med nickokick, det var spännande	Nikotinkick
Det är ju liksom den här nikotinkicken man vill åt. Så får man den en gång på dagen så kan man vara nöjd resten av dagen	Vill ha nickokick, kan vara nöjd om man får dem	Nikotinkick
det kanske blir att du tar en cigg i skolan och så för nikotinets skull,	Röker för nikotinets skull	Nikotin
Det är väldigt många som blir "tvingade" till att röka, via grupptryck.	Tvingade via grupptryck	Grupptryck
Det kan ju liksom vara så att du följer med några kompisar ut när dom går och tar en cigg, och så blir det ofta att dom börjar ge sig på dig	Följer med kompisar ut som röker, dom ger sig på en och pressar en	Grupptryck



och pressar dig och då blir det ju ett grupptryck.		
sen så började alla kompisar säga att det lugnar en och man bli mindre stressad och så, och så lyssnade man till det och kände väl att, ja det här var ju rätt gott och så bara fortsatte man och fastnade.	Lyssnade till vad kompisarna sa, och fortsatte och fastnade	Gör som kompisar
jag tänkte ju inte fortsätta, men då blev det att jag hamnade mer och mer i umgängen som rökte, och till slut så började man ju fixa egna cigg också.	umgicks med andra rökare och skaffade till slut egna cigaretter	Fel umgänge
Dom tvingar dig väl inte så, men det blir ju att dom pressar en och så blir det att man snarare tvingar sig själv till slut.	Press från andra, tvång från sig själv	Tvingar sig själv
Många är nog rädda för de konsekvenser som kan hända, om du säger nej så får du förmodligen öknamn och så	Rädsla för konsekvenser om man nekar cigaretter	Rädd att säga nej
Man tänker ju alltid det värsta om man skulle säga nej till att röka, om alla är på en.	Tänker det värsta, alla är på en	Rädd att säga nej
När jag började var jag ju nyfiken	Nyfiken	Nyfiken
När jag började röka handlade det ju om att man var nyfiken och ville prova på liksom. Och det var coolt liksom. Och sen bara fortsatte det typ, jag vet inte. Det blev en vana helt enkelt.	Var nyfiken och det var cool, sedan fortsatte man och det blev en vana	Nyfikenhet
Ja det börjar med att man är nyfiken och det är coolt och så, och sen så blir det en vana och då bara fortsätter det.	Var nyfiken och det var cool, sedan fortsatte man och det blev en vana	Nyfikenhet
Jag kunde ju inte gå runt och säga att något är äckligt som jag inte har testat, och sen så råkade det bli så att jag tyckte om det, och då fortsatte jag.	Kunde inte säga att något var äckligt som jag inte hade smakat, och så tyckte jag om det	Provade och gillade det
man blir lugnare också	Lugnare	Lugnare
jag presterar bättre om jag har fått nikotin	Presterar bättre	Presterar bättre
Om man är stressad röker man mer	Röker med vid stress	Röker mer vid stress
om man är ledsen röker man mer	Röker mer vid sorg	Sorg
om det händer något drastiskt röker man mer	Drastiska händelser	Drastiska händelser
Man tröströker	Man tröströker	Tröströker

## Rökare – Skadeverkningar och nackdelar med rökning

Meningsbärande enheter	Kondenserade meningsenheter	Koder
I yngre dar var man ju mycket duktigare på att springa och hade bättre kondition och så. Det märker man ju på idrottslektionerna till exempel. Det är väl typ det som är nackdelar.	Man hade bättre kondition innan man började röka	Försämrad kondition
Det som kan vara är väl kanske att en icke-rökare kan hålla igång med konditionsträning och så	Ickerökare kan hålla igång med konditionsträning	Försämrad kondition
anledningen till att sluta det är ju dels dålig kondition	Dels dålig kondition	Försämrad kondition

Konditionen blir sämre	Försämrad kondition	Försämrad kondition
Sen så luktar det ju illa då som sagt	Det luktar illa	Luktar illa
det är dyrt, speciellt för sådana som inte har jobb och lever på studiebidraget	Det är dyrt för de som inte har jobb	Dyrt
kostar mycket.	Kostar mycket	Dyrt
sen priset höjdes tycker jag att det är den största nackdelen	Priset största nackdelen	Priset
Slemhosta, det är nog det jobbigaste för min del, för alltså konditionen kan jag fixa upp, ekonomin kan jag ordna på nått sätt, och alltså hyn och lukten och så vidare, det går fixa på något sätt. Men just när man kommer till slemhostan, då är det helt kört.	Slemhosta är jobbigast, de andra nackdelarna kan man fixa	Slemhosta
ibland kan jag känna att; varför gör jag det här, det är så jävla onödigt egentligen	Varför jag det här, onödigt	Onödigt
Lungorna skadas	Lungorna skadas	Lungorna
dålig hälsa	Ohälsosamt	Ohälsosamt
ja hälsan tar ju skada	Hälsan tar skada	Ohälsosamt
man tänker ju faktiskt ändå på hälsan också.	Tänker på hälsan	Ohälsosamt
Men jag har inte den viljan att sluta	Har inte viljan att sluta	Har inte viljan att sluta
Jag kan känna såhär också att man blir dömd av vissa bara för att man röker, dom kan inte se vad jag har på insidan utan dom ser bara det att; jamen du röker så du är en dålig människa typ	Blir dömd av andra för att man röker, att man är en dålig människa	Blir dömd av andra
Dom säger typ att; men du har väl sätt hur en rökares lungor kan bli? Men de exemplen de visar på en persons lungor, den personen har ju rökt typ minst två paket om dagen, sen han var typ 12... och det funkar ju inte att jämföra en sådan människa med mig.	Exemplen de visar p lungor har rökt minst 2 paket om dagen, och det går inte att jämföra med mig	Kan inte relatera till exemplen
Som på olika dokumentärer och så, då kan de visa en lunga, men de säger inte vem det är som har en sådan lunga, ingen ålder, inte hur länge han har rökt, igenting. Så det går liksom inte att relatera till det om man inte känner igen sig själv i den personen	Om de visar en lunga, säger de inte vem personen är som har den lunga, så det går inte att relatera till det om man inte känner igen sig i den personen	Kan inte relatera till exemplen
På min förra skola var den en person som hade opererats och var där för att skrämna oss elever då för att sluta, det var ju jätteäckligt det han berättade och visade, men han är ju äldre liksom, inte som oss	En person kom för att skrämna oss, men han är ju inte som oss	Kan inte relatera till exempel
då är det ju bättre att de tar någon i vår egen ålder, som liksom; a jag har rökt si och så länge och sådär.	Ta någon i vår egen ålder som berättar	Lättare att relatera till jämnårig
Med grejen är den att bara för att någon har råkat ut för en sjukdom eller var det nu är, så behöver inte det betyda att, alltså min livsstil kanske inte ens matcha den personens.	Min livsstil behöver inte matcha den personen som råkat ut för en sjukdom	Livsstil måste matcha
För det klart, vissa extremfall så att säga, som	Det är extremfallen som	Vardagsrökare har

röker typ två paket om dagen och har gjort det sen dom var liten, visst dom kan ju få den där svarta lungan när de blir 50 år, men inte vi vardagsrökare.	råkar ut för sjukdomar	inte lika stor risk som extremfall
Nej vi som bara är vanliga vardagsrökare, vi kanske inte behöver drabbas eller se några resultat förens vi är 75 typ.	Vardagsrökare kanske inte ser resultat förens vi är typ 75	Vardagsrökare har mindre risk
Eller alltså visst, en ”vanlig” person kanske behöver säg ett halvår för att få upp sin kondition, och vi som röker kanske behöver 8 månader, det är ju bara det som är grejen.	I vanliga fall kanske man behöver 6 månader att träna upp konditionen, vi som röker kanske behöver 8	Ser lätt på risker
man förstorar ofta riskerna bara för att skrämman ungdomarna	Förstorar riskerna för att skrämman	Förstorar risker
asså de använder ju alltid skräckexempel på långsiktiga risker,	Använder skräckexempel på långsiktiga risker,	Skräckexempel
Det roliga är ju att då tänker man ju att det är så långt kvar.	Det är långt kvar.	Långt kvar
Så de kan ju inte visa skräckexempel för det hjälper ju inte.	Skräckexempel hjälper inte	Skräckexempel
Man är lite mer mottaglig för vad som kan hända en just nu liksom	Mer mottaglig för vad som kan hända nu	Tänker nuläget
Men om ska jag börja oro mig för vad som kan hända sen, då måste jag ju också oro mig för vad som kan hända mig när jag går i nuet	Oroar mig inte för vad som ska hända sen, då måste jag ju oro mig för vad som kan hända nu också	Tänker nuläget
Det är bättre att ta hand om nuet,	Ta hand om nuet	Tänker nuläget
och ta sjukdomar och sånt när det kommer	Ingen oro för sjukdomar	Tar sjukdomar sen
Det är ingen idé att börja oro sig om framtiden för det kommer massvis med grejor ändå.	Ingen idé att oro sig för framtiden	Ingen oro för framtiden
Ja alltså men man borde ju få sig en tankeställare, för min mamma har ju fått början till kol, och då tänker man ju ändå att; hallå varför fortsätter du och röker då? Men ändå blir det ju typ; ja men mamma ska vi gå ut? Och där kommer ju den där sociala biten igen.	Borde få sig en tankeställare, men den sociala biten kommer in	Det sociala väger över riskerna
visst det är avskräckande och så, och jag är medveten om att jag kan hamna där,	Avskräckande, vet att jag kan hamna där	Medveten om riskerna
Men man tycker ju att jag i mitt fall också borde kunna tänka så att, ja oj nu har min mamma kol så jag kanske borde tänka mig för men... det gör man ju inte.	Borde sluta eftersom min mamma har fått kol, men det gör man ju inte	Fortsätter trots risker
Liksom alltså jag tycker ju att det är jättesorgligt för dem som drabbas av olika sjukdomar och så va, och jag själv är ju på väg dit så man får ju ta det när det kommer rättare sagt.	Sorgligt för de som drabbas av sjukdomar, och jag själv kommer också att hamna där, men det tar man ju då	Tar sjukdomar sen

## Rökare – Tankar kring prevention

Meningsbärande enheter	Kondenserade meningsenheter	Koder
det handlar ju mycket om föräldrarnas acceptans.	Föräldrars acceptans	Acceptans
men min mamma kan säga typ att jag måste sluta och så, men sen kan hon ändå komma och fråga liksom; har du inga cigaretter, men ta en här då. Men säg ingenting till någon...	Säger att jag måste sluta, men bjuder mig ändå på cigaretter	Dubbla budskap
det började ju med att jag frågade typ; men mamma kan jag inte få ta ett bloss då, och nästa gång bad jag om att få ta en hel cigg och så, och det fick jag ju tillslut.	Frågade om mer och mer, tånjde på gränserna	Tånjer på gränserna
asså min mamma accepterade ju inte det i början, hon blev ju jättearg, eller så, men jag tånjde ju liksom på hennes gränser	Mamma accepterade inte i början, men jag tånjde på hennes gränser	Tånjer på gränserna
ja vi är ju medvetna om riskera,	Är medvetna om risker	Medvetna om risker
men sen är det också det att om folk tjarar på er, jag blir tvärt om ifall någon tjarar på mig.	Röker mer om någon tjarar	Tvårt emot
Min mamma tjarade på mig förut, men det hjälpte ju inte för jag rökte ju bara mer då.		Tvårt emot
om samhället nu inte vill att vi ska röka, varför ger de då läkemedel som är 3 gånger dyrare än vad ett paket cigaretter är?	Varför säljer de läkemedel som är mycket dyrare än cigaretterna?	Dyrt med nikotinersättning
Den billigaste versionen av nikotintuggummin är vad jag vet, ett 6-pack tuggummin för 78 spänn, och det betalar inte jag! om det bara är 6 tuggummin dessutom, det räcker ju för mig knappt 1 dag,	De billigaste tuggummina kostar 78 kr och innehåller 6 st	Dyrt med nikotinersättning
asså det är bra att det finns läkemedel, men varför måste dom vara så mycket dyrare än själva inköpet av cigaretterna?	Bra med läkemedel, men för dyrt	Dyrt med nikotinersättning
Då blir det ju enklare om man typ; hm, jag kanske borde sluta, jag kollar priserna, jaha eller nej jag tar nog hellre 2 paket cigg än ett 6-pack tuggummin.	Köper hellre cigaretter än läkemedel	Dyrt med nikotinersättning
man får ju mer cigaretter för pengarna än vad man får tuggummin.	Mer cigaretter för pengarna	Dyrt med nikotinersättning
Så om det hade funnits billigare läkemedel som alternativ så hade det varit mycket enklare att sluta röka.	Lättare att sluta röka om det fanns billigare läkemedel	Billigare nikotinersättning
Säg att de skulle haft kanske ett 20 pack tuggummin för typ 25 spänn, istället för ett 6 pack för typ 78 eller vad de nu kostade, då skulle kan ju hellre kanske tagit det och skippat ciggen.	Hade läkemedlen varit billigare skulle kan kanske köpa det istället	Billigare nikotinersättning
Att man skulle få billigare nikotintuggummin skulle kanske vara en grej, fast då samtidigt är det 18 års gräns på dem.	Billigare nikotintuggummin vore bra	Billigare nikotinersättning
Men liksom, om man nu går utanför gränsen och tittar in på skolområdet så och sen ser en civil och en lärare gå där innanför gränsen med	Inte rättvist att lärare får röka innanför gränsen men inte eleverna	Lärare ska följa regler

en varsin pipa i munnen, det är ju rättvist?		
Men respekterar inte lärarna reglerna så varför ska jag göra det?	Även lärare måste acceptera reglerna	Lärare ska följa regler
För dom blir ju dåliga förebilder, då ser ju vi att det är okej	Lärarna blir dåliga förebilder	Lärare är dåliga förebilder
Skolan sätter ju regler och lärarna ska då följa dem och förmedla dem vidare, men gör inte lärarna det så ser jag ingen anledning att eleverna behöver göra det.	Om inte lärarna följer reglerna gör inte eleverna det heller	Lärare ska följa regler
jag tror inte att sådana saker som information om risker och så skulle funka för att minska rökningen,	Information skulle inte funka	Information funkar ej
för jag menar, de flesta som röker känner ju redan till riskerna.	De som röker vet ju redan om riskerna	Har redan kunskap
alltså på ett sätt tror jag väl att mer information om rökning skulle vara bra, men samtidigt tror jag ändå inte att det skulle funka, för alltså vi vet ju redan massa om det.	Information är bra men ändå inte, eftersom de som röker redan vet om riskerna	Har redan kunskap
Man måste ju verkligen inse det själv	Måste inse det själv	Inse själv
Och jag känner väl att det ska vara mitt eget val och så.	ska vara ens eget val	Självbestämmelse
det som hjälper är när rökaren själv har beslutat och verkligen bestämt sig att sluta röka, och andra människor hjälper den på vägen.	Rökaren måste själv bestämma sig, då kan andra människor hjälpa	Självbestämmelse
alltså vad jag anser så finns det faktiskt inte jättemycket man kan göra för att få elever att sluta, det är ju liksom upp till var och en liksom vad man vill och inte vill göra.	Det finns inte jättemycket som man kan göra, det är upp till var och en	Eget ansvar
Som om man skulle få barn, då vill man ju ta ansvar och ta hand om sitt barn, man vill inte utsätta barnet för det. Så det är ju en motivation	Om man får barn vill man ta ansvar, och sluta röka	Egna barn
En händelse i ens liv som kan ge motivation till att sluta. Exempelvis att man får mer ansvar över någon eller något.	En händelse i livet som motiverar att sluta	Motiverande händelse
Vill jag sluta så vill jag och då, ja, du måste ju ha viljan till att sluta liksom annars funkar det ju inte alls.	Måste ha viljan att sluta	Hitta viljan
nej man måste ju hitta viljan för att kunna sluta	Måste hitta viljan	Hitta viljan
Man måste samla sig själv, modet att erkänna det för någon att man vill ha hjälp att sluta.	Måste samla sig själv och erkänna att man vill sluta	Samla sig själv
en förändring i ens liv som kräver ett sånt ansvar, skulle nog hjälpa en att hitta viljan till att sluta röka.	En förändring i livet som kräver ansvar	Förändring i livet
När du vill sluta och det finns en annan som också vill det, då kan man ju stötta varandra.	Om man är två kan man stötta varandra	Sluta i par
För att sluta helt själv, det är nog väldigt svårt.	Svårt att sluta själv	Sluta i par
Vi har ju haft hälsosamtal och pratat om rökning i skolan, och det är ju bra att de finns, för det kan ju hjälpa vissa att sluta	Hälsosamtal är bra och kan hjälpa folk att sluta	Hälsosamtal
skolan erbjuder ju hjälp för att sluta utan kostnad, och det är ju bra.	Bra att skolan erbjuder hjälp	Hjälp från skolan

Man kan ju gå till skolsköterskan eller kuratorn och få hjälp om man nu vill ha hjälp att sluta	Det är bra att skolsköterskan och kuratorn erbjuder hjälp	Skolhälsovården
Man måste bestämma sig själv men när man väl har bestämt sig så ska det finnas hjälp att få i skolan.	När man bestämt sig ska det finnas hjälp att få i skolan	Hjälp i skolan
Men det är ju liksom, vi gör ju som de vuxna gör. Man tar ju efter sina föräldrar.	Tar efter sina föräldrar	Tar efter dem
Det är så att, jag hade ju aldrig börjat kunna få tag i cigaretter eller börja tjuvröka i 5:an om inte mamma hade haft cigg.	Får tag på cigaretter från föräldrar	Föräldrars rökbeteende påverkar
Jag har ju både mamma och pappa som röker och då, eller först fick jag av en kompis och då tyckte man ju att det var jättefränt, och sen blev det ju så att man snodde av mamma och pappa.	Snodde cigaretter av föräldrar	Föräldrars rökbeteende påverkar
asså jag tror att det kan vara lite det med, asså, man lyssnar ju inte på föräldrarna, utan man gör ju som dom gör.	Lyssnar inte på föräldrar, utan gör som dom gör	Föräldrars rökbeteende påverkar

## Bilaga 4. Kodade meningsbärande enheter – Ickerökare

### Icke rökare – Associationer till rökning

Meningsbärande enheter	Kondenserade meningsenheter	Koder
det börjar ju ofta med att man feströker	Börjar med att feströka	Feströka
sen så blir det kanske att man gör det nån gång i skolan, bara för att polarna gör det också.	gör det i skolan också för att kompisar gör det	Gör som kompisar
Det är mer som att, mer en sällskapsgrej. Det har det alltid varit tror jag,	Sällskapsgrej,	Socialt
det är ju så många börjar röka tror jag, genom att stå jämte och den andra blossar.	börjar med att man står bredvid de som röker	Börjar med att kompisar röker
Men det är väl typ de här med att kompisar börjar röka och då så hakar man väl på efter ett tag	Kompisar börjar, sen hakar man på själv	Börjar med att kompisar röker
A det börjar ju oftast med att man hänger med ut och att... ja, sen tänker man att; kom igen det är ju bara en cigg, de kan man väl få ta.	Börjar med att man bara hänger med ut	Börjar med att kompisar röker
Det blir ju gärna att man röker på fester... har jag märkt	Röker ofta på fester	Feströker
asså grejen är så här, jag tror aldrig att någon skulle börja röka bara självmant, typ; a jag går ut och röker, asså utan att någon har påverkat, jag tror ingen skulle kunna göra det.	Börjar inte röka självmant utan att någon har påverkat	Börjar inte röka självmant
Att gå ut där tillsammans med de som röker, och till slut så bara hakar man på.	Går ut med rökarna, och hakar på	Hakar på andra
Det det är nån slags kedjereaktion att folk börjar röka.	Kedjereaktioner orsakar att man börjar	Kedjereaktioner
mycket handlar ju om kedjereaktioner, man gör ju ofta som sina kompisar gör, om en börjar röka börjar ofta den andra också, så det är alltid kedjereaktioner och det här med vilka som gör vad. Det har nog alltid funnits.	Kedjereaktioner, man gör som sina kompisar gör	Gör som gruppen
Jag vet jättemånga kompisar som har dragits in i det. För, alltså man går ut och röker och så står man där, kanske. Och då så börjar det liksom.	Dras in i rökningen då man följer med andra ut	Gruppträck
Alltså jag tror verkligen att det har med tillhörighet att göra	Tillhörighet	Tillhörighet
om man börjar umgås med personer som man trivs med, så kommer man ju bättre in i gruppen om man gör samma sak.	Kommer in i gruppen om man gör samma sak	Tillhörighet
Det är inte det att det är gruppträck, men alltså på nått sätt är det som att man vill känna behörighet...	Inte gruppträck men man vill känna behörighet	Tillhörighet
man vill känna sig, gemensam med gänget liksom, så det är ju nog tyvärr så det börjar.	Vill känna gemenskap med gänget	Gemenskap
men det känns ju mer gemensamt när man gör någonting tillsammans. Tror jag.	Gemenskap, gör det tillsammans	Gemenskap
det är ju alltid ett ämne som går att diskutera med andra rökare, det har man ju gemensamt nej, det... man har det liksom så här, man har	Diskutera rökning med andra, har det gemensamt	Gemenskap
	Man har några man kan	Gemenskap

några man liksom kan snacka med så	snacka med	
Det är mer en sån sällskapsgrej, för jag känner så att kompisar... dom skulle aldrig, asså gå ut och röka själva, för att, det är inte lika kul liksom, på nått sätt.	Sällskapsgrej, man skulle aldrig gå ut och röka själv	Socialt
Men det är nog främst det här med det sociala	Främst socialt	Socialt
och tillhörighet som jag tror påverkar	Tillhörighet påverkar	Tillhörighet
jag tror inte att det känns så att "måste röka, måste röka" liksom jag tror mer att det är helt enkelt det sociala många gånger.	Snarare det sociala som gör att man vill röka än att man "måste" göra det	Socialt
Även nyfikenhet påverkar tror jag, väldigt mycket.	Nyfikenhet påverkar också	Nyfikenhet
man kanske känner sig lite, ja inte utanför o man inte röker,	Känner sig utanför om man inte röker	Utanförskap
Det kan kännas lite töntigt om man är med ett gäng som sticker ut och röker, och så står man där helt själv och inte håller nånting, då ser det ju rätt dumt ut.	Känns töntigt om man inte röker själv om andra gör det	Töntigt att tacka nej
Jag tänker typ på popularitet	Popularitet	Popularitet
om man umgås med dom "populära" så, alltså då dras man in i rökningen för alla dom röker.	De populära röker	Popularitet
Ofta när man börjar är det nog just det att man vill ha någon att se upp till, och om den personen som bjuder en på den första ciggen liksom klarar av det så skulle ju jag också vilja klara av det. Så tror jag att det är	Vill klara av samma saker som dem man ser upp till	Gör som sina förebilder
Men om man, ja jag vet inte, kollat på mycket coola actionfilmer, och coola personer som röker... då tycker man nog att det är coolt.	Om man kollat på actionfilmer tycker man att det är coolt att röka	Coolt i actionfilmer
Asså ja det är jättemycket reklam och så, som du säger.	Jättemycket reklam	Reklam
I filmer och så, folk vill gärna visa upp att de röker. Och då vill man ju självklart testa själv, eller förmodligen.	Ser i filmer att man röker, vill testa själv	Filmer
jo men som icke-rökare står man ju på sig, eller det gör jag i alla fall. Så det är väl det, att man kanske är lite mer stark i sig själv.	Står på sig som icke rökare, mer stark i sig själv	Självsäkra
jag klan nog nästan känna att om man ska vara fördomsfull att det är oftast rebellerna som vill va lite sähär, typ att; jag röker väl förfan om jag vill. Fuck you liksom	Rebellerna som röker och gör vad de vill	Rebeller
ja rökare känn ju generellt lite mer gangster aktiga...	Rökare mer gangsteraktiga	gangsteraktiga
om man skulle generalisera så är det rebellerna som röker	Rebellerna som röker	Rebeller
ja det är ofta det hårda gänget i klassen som röker, kan man säga.	Det hårda gänget i klassen som röker	Det hårda gänget
icke-rökare däremot kan väl ses som tapetblommor i bakgrunden, eller också som hållfasta personer.	Icke rökare kan ses som hållfasta personer	Hållfasta
mycket har ju också med föräldrar att göra, har jag märkt på senare tid, många bjöd ju sina barn...	Många föräldrar bjuder sina barn	Föräldrars inställning
men man vet ju också vissa ställen, där man	Finns ställen där	Minderåriga kan köpa



kan köpa ut själv, som minderårig och så...	minderåriga kan köpa	cigaretter
och känner man nån som jobbar där så är det ju också lite enklare och så, typ att ge mig de och de, så får du de här av mig.	Lättare om man känner någon som jobbar i butiken	Kontakter med butikspersonal
Att man kan ha lite för mycket fritid, för det finns såna som idrottar och håller på med sin idrott, sen finns det ju dom som inte gör det, och det är en ganska stor del också, som istället typ röker för att "sysselsätta" sig	Röker för att man inte har något bättre för sig	Ingen sysselsättning
bara för att fylla det här behovet och det här tråkiga, hon hade liksom inget bättre för sig, det fanns inget att göra där hon bodde. Man har ju tråkigt liksom	Röker för att fylla ett behov, hade inget att göra	Ingen sysselsättning

### Icke rökare – Skadeverkningar och nackdelar med rökning

Meningsbärande enheter	Kondenserade meningsenheter	Koder
Ohälsosamt	Ohälsosamt	Ohälsosamt
man kan ju liksom få cancer	Kan få cancer	Cancer
Det är ju inte bra varken för den som röker eller den som går jämte.	Inte bra för varken rökaren eller någon annan	Skadar alla
det är ju inte bra för konditionen	Inte bra för konditionen	Konditionen
Dåligt för lungorna	Dåligt för lungorna	Lungorna skadas
Eller dåligt för hela kroppen	Dåligt för kroppen	Hela kroppen
Dåligt för hyn	Dåligt för hyn	Hyn
kostar pengar gör det, väldigt mycket pengar, och det blir bara dyrare och dyrare också	Kostar pengar, och det blir dyrare	Dyrt
det finns ju inget positivt egentligen med det, det luktar ju illa också.	Finns inget positivt, luktar illa	Luktar illa
En nackdel som många rökare nog inte fattar själv är ju att man också påverkar andra till att också börja röka.	Rökare påverkar andra till att börja	Påverkar andra
men man nämner nästan aldrig att det också är dåligt för andra, och det är ju surt.	Nämner inte att det skadar andra	Skadar andra
det vanliga är väl att det luktar illa,	Luktar illa	Luktar
Kostar pengar	Kostar pengar	Dyrt
Men jag tror inte att rökarna är medvetna om ett de drar in andra i det, för att dom påverkar ju fortfarande med att, ja själva grejen att de röker och så.	Rökare är inte medvetna om att de drar in andra	Påverkar omedvetet andra
dom skadar ju både sig själva och oss runt omkring.	Skadar sig själv och andra runt omkring	Skadar sig själv och andra runt omkring
Det tycker jag nog är den största nackdelen att man för det vidare och gör det socialt accepterat. Man har ju alltid gjort det.	Största nackdelen är att man gör det socialt accepterat	Gör det socialt accepterat
det är nog ingen som tänker på de långsiktiga effekterna egentligen	Tänker inte på de långsiktiga effekterna	Tänker inte långsiktigt
ja man tänker ju så att; det kommer ju aldrig att hända mig, att jag får cancer.	Jag kommer aldrig att få cancer	Inte mottaglig för risker
asså jag tror man vet, asså såhär riskerna, asså allt med det, men man tänker så här typ men, det händer ju... eller asså, händer det så händer	Men är medveten om riskerna men händer det så händer det	Händer det så händer det

det liksom		
äh, shit happens, det är nog så de flesta tänker	Shit happens, tänker nog de flesta	Shit happens
min bästa vän, hennes mamma har precis fått reda på att hon har kol, men ändå har inte hon några planer på att sluta röka, så man undrar ju liksom. , ja men du ser ju vad som kan hända, så varför... men alltså min kompis har ju inga planer på att sluta heller	Min kompis mamma har fått kol, men ändå har ingen av de några planer på att sluta	Slutar inte trots riskerna
ja händer det så får man ta det liksom	Händer det får man ta det	Ta det när det händer
att jaja, skit samma, det är mitt ansvar	Skit samma, mitt ansvar	Eget ansvar
det dumma är ju att folk tänker att, ja men tillslut kommer ju alla att dö, när jag dör spelar väl ingen roll, alla andra kommer ju också att dö liksom.	Alla kommer ändå att dö, när jag dör spelar ingen roll	Alla kommer ju dö

### Icke rökare – Tankar kring prevention

Meningsbärande enheter	Kondenserade meningsenheter	Koder
Men att va upptagen med saker, då får man inte... lika mycket tid att röka	Sysselsätta sig med saker	Sysselsätta sig
det handlar ju om egen övertygning, just att om man ska sluta	Övertyga sig själv om att sluta	Egen övertygelse
någoting som jag har märkt att det största problemet hos just ungdomar är att man har så jävla lite att göra, och då röker man, så det är väl nån slags lösning till det hela att dra på sig saker att göra och så	Har så lite att göra, och då röker man. Dra på sig saker att göra är väl en lösning	Sysselsätta sig
Till exempel att ens föräldrar röker kanske, och att man ser att det är okej, då är det ju klart att man också gör så själv.	Om ens föräldrar röker ser man att det är okej	Föräldrars rökbeteende påverkar
social acceptans är nog den största grejen tror jag, man måste få nån slags att, det här är inte okej.	Social acceptans, måste få det att inte vara okej	Ta bort sociala acceptans
det var samma grej med min låtsas farsa, han slutade ju röka helt när han fick sitt första barn, för då kände han att; då behöver jag göra det. Så när man har tillräckligt stort behov av det så slutar man nog.	Slutade då han fick barn, då hade han behov av det	Skaffar barn
Ja tillgänglighet är ju alltid ett problem. Om det finns tillgängligt och att man kan få tag på det så kommer folk att få det också.	Tillgänglighet är ett problem, om det finns att få tag på kommer folk att få det också	Tillgänglighet
Om man till exempel skulle göra tobak olagligt, då skulle det ju minska hur mycket som helst, så är det ju.	Om man gör tobak olagligt skulle det minska	Gör tobak olagligt
Om man är rökare och hamnar i en grupp som inte röker, så skulle ju det påverka den personen att sluta, för man vill ju vara som resten av gruppen liksom	En grupp som inte röker skulle påverka en rökare att sluta	Gruppen påverkar
Jag tror det handlar om egen övertygning, att man, ja att man inser själv att det är skräp typ.	Egen övertygning, måste inse själv att det är dåligt	Egen övertygelse
ska man tjata så är det snarare så att det kommer att bli mer	Om man tjarar blir det mer	Tjat får motsatt effekt

Jag tror inte att man kan bli övertygad av någon annan, man måste upptäcka själv. Eller om att man... man blir övertygad av sig själv i princip.	Kan inte bli övertygad av någon annan, måste upptäcka det själv	Egen övertygelse
Man kanske skulle kunna typ säga att, liksom; slutar du röka så får du någonting. Eller kanske som att, slutar du röka så får hela din klass det och det.	Kan få någonting om man slutar röka, eller att klassen får någonting	Belöning
Det förebyggande som jag tror hjälper är just att minska tillgången och utbudet på någonting, och ändra hela den här grejen med rökning	Det som hjälper är att minska utbudet och tillgängligheten	Utbud och tillgänglighet
man måste få det att vända liksom, att, nu röker vi inte längre, nu slutar vi med det.	Måste få det att vända, nu slutar vi med det här	Vänd trenden
man måste ändra den normen och sociala acceptansen, att det ska inte vara okej att röka.	Måste ändra normen och den sociala acceptansen	Ändra normen
Ja minska utbudet	Minska utbudet	Minska utbud
ta bort acceptansen, det är nog det enda man kan göra.	Ta bort acceptansen	Ta bort acceptans
Skolan måste kunna erbjuda hjälp när eleverna själva vill	Skolan måste erbjuda hjälp när eleverna vill	Hjälp i skolan
jag tror att man behöver någon motivation eller så... muta eleven...	Behöver motivation, muta eleven.	Motivation
Typ att icke-rökare, att staten typ höjer deras studiebidrag eller så	Höja icke rökares studiebidrag	Höga studiebidrag
men asså typ rökskatt eller nått	Rökskatt	Rökskatt
men inte ens lärare går ju bakom dom linjerna där det är rökförbud, så då tänker man väl kanske att, ja men då är det väl okej, om liksom läraren gör det så kan väl eleverna också göra det.	Om lärarna inte går utanför skolområdet gör inte eleverna det heller	Lärarna måste följa regler
Men typ motivera, typ att "om du slutar röka, så kan du göra det här, som du inte tidigare kunnat"	Motivera med saker man kan göra om man inte röker	Motivera
Att man säger typ att, så här mycket kostar rökningen dig per år, och för dom pengarna kan du göra det och det.	Berätta vad rökningen kostar och vad man kan göra för de pengarna	Motivera
jag hade tagit fram någon slags projektgrupp för att minska rökningen	Tagit fram projektgrupp	Projektgrupp
då ska man nog egentligen göra något slags projekt typ att "du ska gå med i det här, om du vill, så kan vi försöka göra det här tillsammans och sluta" typ	Projekt, du styr över dig själv	Projekt
Jag hade tagit evidensbaserat material och starta något slags projekt som skulle påpeka att du styr själv men vi har lite grejer som skulle kunna hjälpa dig	Evidensbaserat material och projekt om att du styr själv	Projekt
att man alltid känner det här att "det är DU som gör det här att det är DU som styr över din fritid och liksom dig själv, det är inte någon annan som styr"	Du ska alltid känna att det är du som styr, och ingen annan	Styr över sig själv
Allt handlar om att folk ska få styra själva, över sitt liv. Det skulle absolut hjälpa, ett skolprojekt där man får lära sig att styra över sin egen vardag.	Allt handlar om att personer ska få styra över sig själva	Styr över sig själv
det är viktigt att man får bestämma själv, det är vad allt handlar om.	Viktigt att bestämma själv	Självbestämmelse
information, alltså evidensbaserade saker tror jag att många tar åt sig mycket, att "sådär är det faktiskt" och inte "så här kan det vara".	Information, evidensbaserade saker	Evidensbaserad information
Evidensbaserade saker är väldigt viktiga för att få folk övertygade.	Evidensbaserade saker övertygar	Evidensbaserad information

Åka upp till sjukhuset så att man får se det med egna ögon, en frisk och en dålig lunga till exempel	Åka till sjukhuset och se exempel på hur det kan bli	Besöka sjukhuset
och kanske få prata med någon som har haft cancer och hållit på med rökning	Prata med någon som haft cancer	Prata med cancersjuk
men att man bjuder in någon person som har haft cancer	Bjuder in person som haft cancer	Lyssna på cancersjuk
Det är många också som pratar om rökning som egentligen inte kan ett skit om det, då blir det inte trovärdigt	Många som pratar om rökning men inte kan något om det, inte trovärdigt då	Trovärdiga personer
då känner jag så här, okej, dom här lärarna kommer och pratar om det här, men vet dom någonting om detta? Eller talar dom från papperet?	Vet lärarna någonting om rökning eller talar de från papper?	Trovärdiga personer
om någon skulle komma och säga liksom; Hej, jag kommer från det här institutet och har forskat om rökning i 30 år, så skulle man ju tänka snarare typ; oj, fan vad coolt, det här är häftigt liksom.	Mer trovärdigt om någon forskare från institut kommer och pratar	Trovärdiga personer
Det måste vara någon trovärdig person och folk som kan vad de pratar om, det måste det verkligen vara, och att det är evidensbaserade saker liksom. Annars går det inte.	Måste vara någon trovärdig person som vet vad de pratar om, och vara evidensbaserat	Trovärdiga personer
och elever måste också kunna involveras i såna här projekt, att de kan hjälpa till.	Involvera elever i projekt	Involvera elever
eller typ äldre elever som har rökt men som har slutat som kan komma och prata för de yngre eleverna.	Äldre elever som röker kan prata med de yngre	Äldre ungdomar
Att man tar några typexempel av "förebilder" för den målgruppen som man är ute efter, så kan man ju nästan göra hur mycket som helst.	Förebilder för målgruppen man är ute efter	Förebilder
ungdomar kanske i alla fall några år äldre som pratar om det.	Äldre ungdomar	Äldre ungdomar
det tror jag är en väldigt bra idé att ta hjälp av äldre ungdomar som kan fungera som förebilder.	Ta hjälp av äldre ungdomar som förebilder	Förebilder
Minska utbudet! Det är viktigt, om man exempelvis skulle sätta cigaretter på systembolaget hade det helt plötsligt blivit lite in fängslat och då hade det nog direkt blivit att, "ja det är nog lite sämre att röka än vad jag trodde..."	Minska utbudet, sätt cigaretter på systembolaget	Minska utbudet