

# 3 Personaer målrettet en national rygestopskampagne

# Bagom de tre personaer

De tre personaer er baseret på 13 etnografiske interviews med personer i alderen 30-59 år, der ryger dagligt. Denne målgruppe er valgt, fordi en stor andel af gruppen fortsat har et højt tobaksforbrug, og fordi det er især i dette aldersspænd, der mangler viden.

Personaerne danner grundlag for at forstå personer der ryger dagligt, i alderen 30-59 år, og herunder opnå handlingsorienteret indsigt i deres behov og aspirationer. Personaerne kan således fungere som et udgangspunkt og fundament for at kommunikere relevant og effektivt til og med målgruppen.

I forbindelse med vores indsigtarbejde har vi ikke kunne identificere klassiske demografiske karakteristika som det udslagsgivende i de værdiforskelle, vi ser imellem personer der ryger. Derfor er de to hovedpersonaer i stedet for defineret ud fra

emotionelle drivkræfter samt deres forhold til rygning.

Overordnet er *den fællesskabsorienterede* og *den autonome* to poler, når det kommer hvilke tanker, der fylder i forhold til rygning.

*Den familieorienterede* er en tredje tertiær persona skabt ud fra en specifik og meget definerende livssituation. Gennem vores analyse blev det tydeligt, at små børn sætter så stort et aftryk på hverdagen, at denne livsomstændighed delvist trumfer, hvorvidt man grundlæggende tilhører *den fællesskabs-orienterede* eller *den autonome*. Personer med små børn handler ofte efter *den familieorienterede* personas adfærdsmønstre, selvom de i andre situationer og mere generelt ville kunne placeres i en af de to hovedpersonaere.



*Den Fællesskabsorienterede*



*Den Autonome*



*Den Familieorienterede*



# Den Fællesskabsorienterede

*Rygning er noget jeg nyder at gøre sammen med andre*

## Beskrivelse

Den fællesskabsorienterede føler sig tæt knyttet til sit nærområde, hvor de er bredt engagerede. De dyrker måske holdsport i den lokale klub eller er aktive i andre foreninger, hvor fællesskabsfølelsen er stærk. Den fællesskabsorienterede kender sine naboer og hjælper til, når venner eller bekendte har behov for en ekstra hånd. At hjælpe andre giver dem både glæde og mening i livet. Den fællesskabsorienterede er ikke blot optaget af det nære fællesskab men føler sig også forpligtet over for det større fællesskab og samfundet.

## Det vigtigste for mig

Den fællesskabsorienterede går meget op i at pleje sine sociale relationer – både de nære og de mere perifere. Den fællesskabsorienterede har et stort socialt behov og føler sig bedst tilpas, når de er en del af noget større.



*“Jeg vil gerne være et sted i mit liv hvor jeg kan hjælpe andre. Det giver mig livskvalitet.”*

*Silas, 31 år*



## Mit forhold til rygning

Jeg nyder at ryge med andre men ikke alene. Når jeg ryger alene føler jeg mig skamfuld, men når jeg ryger sammen med andre er skammen væk. Det gør rygning konfliktfyldt for mig.

*“Når jeg ryger alene har jeg det sådan at jeg tænker: ‘hvad skulle det nu til for?’ Sådan har jeg det ikke, når jeg ryger sammen med andre.”*

*Astrid, 46 år*



## Det rygning giver mig

Rygning giver den fællesskabsorienterede en anledning til at møde nye mennesker og have mere intime samtaler. Både med dem de kender og ikke kender. At ryge sammen med andre giver en følelse af fællesskab og at man passer ind.

*“Hvis man er til et arrangement og man ryger så taler man med alle mulige. Det er det rygning kan, det bliver noget vi samles om.”*

*Signe, 30 år*



## Når rygning frustrerer mig

Når den fællesskabsorienterede oplever at være den eneste der ryger i et selskab går rygning fra at være socialt til at blive en isolerende faktor. Viden om, at det belaster samfundet at man ryger, er også noget der frustrerer den fællesskabsorienterede.

*“Jeg synes, at det er pinligt at man ryger og gør det ved sig selv. Det går udover andre og samfundet. Man ved, at der ikke er plads til alle de mennesker [der ryger] på hospitalet”*

*Brian, 30 år*

## Det kan også være ensomt at ryge:

- Jeg skal midlertidigt trække mig fra en social begivenhed eller en god samtale, fordi jeg får rygetrang.
- Hvis jeg er den eneste der ryger, og jeg får lyst til at ryge kan jeg føle mig udenfor.
- Jeg spilder min sundhed på at ryge alene, når jeg helst vil ryge sammen med andre.
- Jeg belaster samfundet og andre ved min rygning og det er skamfuldt.

# Rygestop for Den Fællesskabsorienterede



## Min motivation for et rygestop:

- Jeg vil ikke belaste samfundet og dem omkring mig med mit valg om at ryge.
- Jeg føler skyld og skam over de cigaretter jeg ryger alene i hverdagen.
- Jeg er træt af at skamme mig og gemme mig væk eller fjerne mig fra andre, fordi jeg ryger.



## Det jeg ser som barrierer:

- Jeg kommer til at miste nogle af mine sociale fællesskaber og muligheden for at indgå i uforpligtende fællesskaber, hvis jeg stopper med at ryge.
- Inderst inde vil jeg gerne være festryger. Uden rygning vil det ikke være den samme fest, og jeg vil ikke møde ligeså mange nye mennesker.



## Det jeg skulle ændre i mit liv:

- Jeg skal finde en ny måde at være sammen med mine venner og bekendte ift. den måde jeg plejer.
- Jeg skal feste på en anden måde end jeg plejer.



## Tanker om rygestoptilbuddet:

Ønsker kun rådgivning til rygestoppet

Ønsker nye fællesskaber

Jeg kan stoppe alene og vil selv styre tempoet

Jeg skal stå til regnskab over for andre

Motiveret af individuelle resultater

Motiveret af fælles opnåede mål

*“Mit ønskescenarie er at være festryger. Det er så hyggeligt at ryge, når man får en øl eller to. Men det er også det, der altid får mig til at starte med at ryge igen – for jeg kan ikke holde det i hverdagen.”*

*Henriette, 47 år*

*“Jeg vil have nogle at stå til ansvar over for, når jeg stopper med at ryge. Det vil være pinligt at sige til andre, at jeg ikke kunne stoppe alligevel. Vi kan også motivere hinanden og sige: ‘nu giver vi den en skalle.’ Og hvis vi ikke har røget i 14 dage kan vi fejre det sammen ved at tage ud og spise sammen.”*

*Johanne, 55 år*



## Kommunikative hooks:

- Du behøver ikke stoppe alene. Mød ligesindede og find fællesskab i rygestoppet. Nogle du kan dele nedturene og fejre opturene sammen med. Vi står til regnskab over for hinanden og hjælper hinanden med disciplinen til at stoppe.
- Gør noget godt for alle os andre ved at gøre noget godt for dig selv. Stop rygning. Sæt ikke din sundhed på spil.



## Tanker om afsender:

Den fællesskabsorienterede er aktiv i lokalmiljøet og følger måske med i, hvad der sker på den lokale Facebookside eller i lokalavisen.

De lytter også til f.eks. Kræftens Bekæmpelse og Sundhedsstyrelsen, fordi de har tillid til, at de prøver at gøre noget godt for både dem og samfundet. De køber grundlæggende ind på den præmis, at de som individer ikke adskiller sig fra de generelle anbefalinger.

Når en ven eller et familiemedlem opfordrer dem til at stoppe, er de enige. I de situationer oplever den fællesskabsorienterede skyld og skam.

# Den Autonome

*Rygning er mit valg. Det skal andre ikke bestemme*

## Beskrivelse

Den autonome er selvsikker, selvstændig og har stor tiltro til, at de kan klare det, de sætter sig for – både på jobbet og på hjemmefronten. De trives af konkrete, målbare resultater. De sætter en stor ære i at gøre sig umage, at klare tingene selv og har intet problem med at tage sagen i egen hånd.

## Det vigtigste for mig

Den autonome går op i friheden til at styre og tilrettelægge eget liv. For den autonome er følelsen af kontrol over eget liv afgørende, og de arbejder gerne hårdt for efterfølgende at kunne nyde frugten af deres resultater og forkæle sig selv.



*“Jeg blander mig ikke i hvad andre gør, så ingen skal blande sig i mit liv.”*

*Hanne, 50 år*



## Mit forhold til rygning:

Den autonome har det fint med sin rygning, så længe de selv oplever, at det er et valg de har taget. De nyder at ryge, og det er noget, som kan hjælpe dem med at finde fokus. Til gengæld skaber det stor indre konflikt, når de oplever at være afhængige af at ryge.

*“Rygning er måske/måske ikke skadeligt for dig. Jeg har det lidt sådan at rygning og dens mulige konsekvenser, dem tager jeg.”*

*Agnete, 46 år*



## Det rygning giver mig

Den autonome bruger cigaretten til tænkepauser og følelsen af ro. Cigaretten hjælper med at nulstille og genfinde fokus på den opgave, de har sat sig for at løse. Den autonome mener dog også, at cigaretten i bund og grund er unødvendig, og at de kunne få en pause uden.

*“Jeg havde lyst til at kyle rundt med hele lortet forleden, fordi ingen af mine kollegaers arbejdstegninger passede - men så gik jeg ud og røg, og så havde jeg det meget bedre.”*

*Agnete, 46 år*



## Når rygning frustrerer mig

Rygning frustrerer den autonome grænseløst, når de oplever at nikotinrangen forstyrrer og styrer deres hverdag eller evne til at fokusere.

*“Det trælse ved at ryge er ikke, at det er skadeligt for dig, men at det er endnu en ting du skal. At man inden et møde tænker: ‘jeg må hellere lige ryge en cigaret først’. Det fanger mig, fordi det fjerner min frihed til at gøre, hvad jeg egentlig vil.”*

*Jesper, 38 år*

## Rygning må ikke styre mig:

- Når jeg skal ryge af trang fremfor lyst, føler jeg mig svag og underlagt min rygning.
- Når trangten til at ryge en cigaret opstår i en situation, der kræver noget af mig, påvirker det min evne til at fokusere.
- Når jeg skal stresse for at nå at ryge en cigaret, inden jeg skal noget andet, føles det meningsløst at ryge.
- Andre kan lade være med at ryge, så kan jeg nok også.

# Rygestop for Den Autonome



## Min motivation for et rygestop:

- Hvis min rygning påvirker min sundhed så jeg ikke kan udføre det jeg sætter mig for, er jeg motiveret til at stoppe. Jeg vil gerne af med den frustrerende følelse af, at jeg er afhængig.
- Jeg vil ikke blive syg, og derved være en last for min familie, fordi det er mit ansvar at passe på mig selv.



## Det jeg ser som barrierer:

- Der vil være en periode, hvor jeg vil være en mindre dygtig og god version af mig selv, fordi jeg har abstinenser.
- Der er en risiko for at jeg ikke kan stoppe alene, og det vil være et nederlag. Jeg bryder mig ikke om, at jeg måske vil fejle ift. det jeg sætter mig for at gøre.



## Det jeg skulle ændre i mit liv:

- Ingenting. Jeg vil stadig være den samme – bare uden cigaretterne.
- Jeg skal huske og lære at tage pauser uden at ryge.



## Tanker om rygestoptilbuddet:

Ønsker kun rådgivning til rygestoppet

Ønsker nye fællesskaber



Jeg kan stoppe alene og vil selv styre tempoet

Jeg skal stå til regnskab over for andre



Motiveret af individuelle resultater

Motiveret af fælles opnåede mål



*“Det ville motivere mig at stoppe med at ryge, hvis mine lunger ikke kunne mere. Så ville jeg ikke kunne gå lange ture eller svømme længere, og det gør jeg ellers meget.”*

*Agnete, 48 år*

*“Det er et nederlag hvis man vil stoppe med at ryge og man ikke formår at stoppe. Jeg vil gerne gøre tingene selv og det er også en omstændig proces at søge om hjælp. Jeg vil bare gerne have svar på det jeg skal bruge ift. at stoppe – lidt ligesom en søgemaskine.”*

*Jens, 48 år*



## Kommunikative hooks:

- Ignorerer du også symptomerne fra rygning? Stop med rygning inden du mister kontrollen helt.
- Andre lykkedes med at stoppe med at ryge og det kan du også. Du kender dig selv bedst og ved hvilken strategi, der passer til dig. Vi står til rådighed så du kan få ekspertviden.
- Er rygning blevet en ekstra opgave i hverdagen? Tre tegn på at du er afhængig. Gratis coaching igennem rygestoppet.



## Tanker om afsender:

Andre skal ikke bestemme, hvad den autonome skal. Den autonome står fast på sin frihed og evne til at leve det liv de ønsker, så længe det ikke påvirker andre negativt.

En afsender skal derfor passe på med ikke at virke 'hellig' eller 'belærende'. Sådan opfattes det ofte, når større institutioner såsom Sundhedsstyrelsen eller f.eks. Kræftens Bekæmpelse, opfordrer til rygestop. Den autonome stejler, når de oplever, at andre prøver at fortælle dem hvordan de skal leve deres liv.

Til gengæld lytter den autonome til egen læge eller andre nære sundhedsfaglige autoriteter, som kender den autonomes specifikke helbred. I denne situation anerkender den autonome ekspertise udefra.

# Den Familieorienterede

*Jeg ryger, og det hænger ikke sammen med at have børn*

## 👁 Beskrivelse

Den familieorienterede har et eller flere små børn og bor i et børnevenligt område. Dagene er rutineprægede, hvor familiens samlede behov sætter dagsordenen. Børnene skal bringes og hentes, følges til fritidsaktiviteter og puttes. Der skal handles ind og vaskes op. Når der er lidt fritid, arbejder den familieorienterede videre på eventuelle renoveringsprojekter de har med hus og have og ellers bruger de tid sammen med deres børn. Den familieorienterede har ikke meget tid til sig selv og savner det til tider, men prioriterer sine børn og familie over egne behov.

## ⚠ Det vigtigste for mig

Den familieorienterede tænker meget på deres børns trivsel. De har fokus på at bygge et godt fundament for familielivet og en god fremtid sammen.



*“Vi tænker meget på hvor vi gerne vil ende henne. Vi vil gerne bygge en god base for den lille.”*

Jesper, 38 år



## Mit forhold til rygning

Rygning er bare en del af hverdagen. Det er en vane og noget som sørger for at det hele kan løbe mere gnidningsfrit rundt.



## Det rygning giver mig

Rygning giver mig alenetid eller et pusterum fra hverdagens ræs, hvor jeg ikke skal opfylde andres behov, men i et øjeblik kan fokusere på mine egne.



## Når rygning frustrerer mig

At have små børn får den familieorienterede til at tænke meget mere på sin rygning og skamme sig over den. Pludselig er det ikke kun dem selv men også deres børns rygningen går udover.

*“Det er en stor byrde at lægge på sin familie, at man har taget et valg om at ryge. Det er en selvcentreret ting – du gør det for dig, uden at det gør noget godt for andre.”*

Jens, 48 år

*“Rygning er mine punktummer i hamsterhjulet. Det er mit frirum, hvor jeg ikke skal være noget for andre. Jeg skal ikke gøre noget for børnene, f.eks. lave en kop kakao – eller diskutere hvorfor vi ikke skal have en kop kakao lige nu.”*

Jens, 48 år

*“Vi har ikke lyst til at vores søn skal vokse op med forældre der ryger. Først tænkte jeg, at når jeg bliver gravid så stopper jeg og så blev det til når han er født. Nu er han 8 uger gammel. Næste mål er at stoppe inden han forstår at vi ryger.”*

Signe, 30 år

## Det er egoistisk, at jeg ryger:

- Jeg skal gemme mig for mine børn, når jeg ryger, fordi jeg ikke vil have, at de lægger mærke til at jeg ryger.
- Jeg er bange for at mine børn bliver syge pga. passiv rygning.
- Jeg vil ikke blåstemple rygning over for mine børn og øge risikoen for at de begynder at ryge.
- Jeg får mindre tid sammen med mine børn, hvis jeg bliver syg af rygning eller dør ung.

# Rygestop for Den Familieorienterede



## Min motivation for et rygestop:

- Jeg vil gerne være sund og rask i længere tid for at have mere tid sammen med mine børn.
- Røglugt og rygetrang vil ikke længere skabe en barriere imellem mig og min familie.
- Jeg vil føle mig som en bedre forælder og rollemodel, hvis ikke jeg røg.



## Det jeg ser som barrierer:

- Min hverdag er travl og det er svært at se, hvordan jeg kan stoppe med at ryge uden at det tager tid fra mine børn.
- Jeg vil blive mere kortluntet og utålmodig med mine børn, i den periode jeg forsøger at stoppe med at ryge, pga. abstinenser.



## Det jeg skulle ændre i mit liv:

- Jeg skal finde en anden legitim årsag til at få 5 minutters pause til mig selv.



## Tanker om rygestoptilbuddet:

Ønsker kun rådgivning til rygestoppet

Ønsker nye fællesskaber



Jeg kan stoppe alene og vil selv styre tempoet

Jeg skal stå til regnskab over for andre



Motiveret af individuelle resultater

Motiveret af fælles opnåede mål



*"Det føles mærkeligt at ryge til arrangementer på skolen. Så er vi fire forældre der lusker bag en busk og griner lidt over, at vi står der og glemmer os mens vi ryger."*

*Hannah, 45 år*

*"Jeg har ikke lyst til at min datter tænker: 'ad far lugter' og når hun bliver ældre vil hun forstå, hvor usundt det er. Hun skal ikke se mig dø af lungekræft ligesom min kones bedstefar gjorde."*

*Jesper, 38 år*



## Kommunikative hooks:

- Et rygestop er også et valg om at passe på din nuværende og eventuelle fremtidige familie ved at passe på dig selv. Du passer på din fertilitet og mindsker risikoen for sygdom hvis du stopper nu.
- Penge du ikke bruger på cigaretter kan du bruge på dine børn og oplevelser sammen med dem, du elsker.
- Dine børn påvirkes i højere grad end du tror af rygning – også når de er helt små og måske ikke forstår at du ryger.



## Tanker om afsender:

Generelt skaber børn og (særligt røgfrie) partnere en masse opmærksomhed på rygning for den familieorienterede. Den familieorienterede tænker især over sin rygning på steder såsom børnehaven, skolen eller de fritidsaktiviteter deres børn deltager i.

Det fylder meget hos den familieorienterede, når deres børn eller partner kommenterer på deres rygning – selvom det ikke nødvendigvis betyder, at de reagerer på opfordringen til at stoppe.