

[Transcript] Genstart / Farvel og tobak

En af de første gange, hvor jeg virkelig blev klar over konsekvensen af tobaksruiningen, det var mens jeg var på videreoverhospital på Lungemedicinsk afdeling, og ser, hvordan de sidder i deres rullestol, for de har ikke længere nok luft til at kunne gå. Hvordan de sidder med deres ildmasker og ildpatroner nede under den. Med megen besvær, fordi de kæmpede sig ud i elevatoren, for at køre ned i parkeringskælderen, få slukket for ildapparatet og taget masken af, og trukket den grønne cesil op ved brystelommen, så tænd den tagede bare to hiv, så de vil have døg i et host af anfallen. Der bliver jeg klar over, at selv når man står uksdavligt hældt med det ene ben i kraven, så er negativn afhængigheden så dominerende, at du kan simpelthen bare ikke lade være. I årtier var det det bedste han kunne komme i tanker om, en forestag. Nej, det er det her med en solen, og så sidder det her og har gået arbejdet med ud i haven. Over en øl efter havearbejdet. Helt det her forestag. Og så sidder det her og har gået arbejdet med ud i haven. Som en pause fra den hektiske hverdag. Og så sidder det på en sten og drikker en baj, så kommer den der stadigvæk, stadigvæk. Ej, det kunne være lækkert mens mål. Tusindvis, at danskere er ligesom Henrik Rendtum afhængige af ryingens lykkerus. Nej, en pakke blåkings. Ja tak, det er det hurtigt blød. Gern i hånd, hvis du har det. Selvom vi alle sammen ved, at det slår os ihjel, langsomt og smertefuldt, så har antallet af ryger nærmest ikke rykket sig de sidste par år. Siste års præstigning på 5 kroner for en pakkesikkerat, har ikke haft nogen som helst effekt på rygernes vener. Hvorfor stopper vi ikke? Genstart handler i dag om sigeraternes dødelige bedrag. Mit navn er Anna Ingrish. Vi har jo i årtier vist, at rying dreper og kun blod klogere om, hvor farligt det er. Alligevel bliver vi ved med at ryge. Hvorfor stopper vi egentlig ikke? Det er fordi tobak er enormt afhængighedsskabende. Det er fuldstændig vanvidigt afhængighedsskabende. Alle rusmedler, vi kan blive afhængige af, kan aktiveres hjernes belønningscenter. Hjernes belønningscenteres naturlige funktion er slektens overlevelse. Det er nemlig det område i hjernen, der sikrer, at vi vil gøre hvad som helst for at få noget at spise. Vi vil gøre hvad som helst for at få lov at dyrke seks. Hvis det ikke var et stærkt trang hos os, ja men, så sad vi jo ikke også snakket sammen her i dag. Hvordan har sigaretten fået placeret sig i det belønningscenter? Når vi bliver belønnet, når vi er inden for noget at spise eller dyrke seks, så bliver vi belønnet med, at der afgivs dopamin op i hjernen. Når det rammer frontallarberne, den del af hjernen, hvor al vores fødselsliv ligger, så oplever vi psykisk ro, psykisk velvære. Det går det psykisk godt, når vi bliver belønnet. Det er uhygge ved alle kemiske stoffer, vi kender som rosmidler.

[Transcript] Genstart / Farvel og tobak

De kan aktivere belønningscenteret, så der afgives dopamin.

Okay, så sigaretens diauliske enskab, det er sådan set, at den via kemi har fået placeret sig lige ved siden af mad og seks.

Når du siger det på den måde, så er jeg jo lyst til at spørge om, der er nogen eller noget, der nogen siden kan få danskerne til at stoppe med at røge.

Jeg tror, det bliver rigtig svært.

Henrik Rendum er psykiater og har i over 30 år arbejdet med mennesker og misbrug.

Jeg er overlig i psykiateri på stoffrøgegivningen.

Og så var han selv røger i næsten 40 år.

Når vi kom hjem fra skole, havde mor altid te og udstemad og klar til os.

Når vi sad der og hyggede os, kunne du også finde på at byde på en smøg.

Alle i familien røg.

Det var en hyggelig familieting.

Og dermed så udviklede jeg jo meget hurtigt afhængighed.

I dag ville man jo nok mene sådan over en relativt bred kam, at det er forkert, hvis forældre tilbyder deres 15-årige søn en hyggelig frug og smøg.

Det kan jeg godt garantere, da jeg kan tilslutte mig.

Hvordan så man på ryning dengang?

Det var jo et helt andet syn. Vi vidste godt, at man kunne dø af det.

Ja, men hvor stor indvirkningen i guttenen havde på hjernens udvikling og på ens helbrede, var vi jo slet ikke så gode på dengang.

Yes, folks, the pleasing mildness of a camel is just as enjoyable to a doctor as it is to you or me.

Hvordan udvikler din afhængighed sig så derfra, så den i løbet af din ungdom?

Ja, men det udvikler sig jo til, at der er nogle situationer, hvor I ikke kunne forestille mig, der i hvert fald meget gerne ville have en smøg sammen med.

Det var nok fordi traditionen opstod i mine tinehjord, når vi kunne sidde nede ved Aarhusåren efter skoletid,

om lørdagen, når vi fik tidlig fri dengang, ikke?

Så gå ned til købmanden og købe fem ejføl og så sidde dernede på en brødebrug, der gik ud i åren og sidde og nød for stemningen,

og se svalerne, der var kommet, og sidder og være lidt lung på hende, man sidder ved siden af, og nej.

Ja, jeg kan svømme helt hende, når jeg tænker på det der.

Og det er jo forårsmål, så er der jo vintersmål under varmelampen med et tilvæg og en varmkopp kaffe.

Ja, der var, ja, hundredevis af situationer.

Tobakken kom til at indgå i døgnets 24 timer.

Henrik går i gang med medicinestudiet, og her ser han for første gang, hvad Røyen også gør ved kroppen.

Under studietiden kunne vi få sådan noget meget simple sygplejearbejde, for eksempel at sidde ved en døne.

Og der sagde jeg en aften og skulle tage med hende middaldende dame, hun var op i fjernet.

Og der lå hun om at være døg af en lunge kancer, som udfordret udløst af et mange år i et massivt tobaksforbrug.

[Transcript] Genstart / Farvel og tobak

Og hvor jeg havde det simpelthen så dårlig for, at se hvordan hun selv om vi gav hende alt, det er helt, vi kunne få helt ned i hende salo.

Hun er devel og følte, at hun blev kvalt, fordi hun ikke fik nok luft.

Det er en rejsels fuld døg og døg ved kvælning. Langsom kvælning.

Ænder hun med at døg?

Ja, hun endte med at døg.

For den oplevelse, der selv til at stoppe med at røge?

Nej, det første jeg gjorde, inden jeg fik fri, det var jo at skulle røge en smøg, det er jo vanvittigt.

Det var jo helt vanvittigt, når jeg tænkte tilbage på det, men nu skal jeg altså lige slappe af at røge en smøg, ikke?

Henrik bliver færdig med sin studio i starten af 80'erne, og selvom man siden 60'erne har kendt til sammenhængen mellem røgning og lungekræft, så er røgning på det her tidspunkt stadig helt almindeligt overalt i samfundet.

Det, jeg starter, som færdig uddannet læge, da måtte vi ryge på hospitalet.

Det går godt være, at de lå det her inde ved siden af, og ved at døg er en lungekræft, men vi kunne også sidde inde på kontoretet og ryge smøg.

Gjorde I så det?

Ja ja, og vi sad her røget det her inde. Jeg var lige som vi også måtte godt med at drikke alkohol. Det var jo også absurd i dag at forestille sig.

Der sad vi at drikke martini. Iisen havde vi til martini en ude i ismaskinen ude på gangen til patienterne, og det var helt schema-lagt om hvem der skulle have martini med for en år.

Hvis tur det var. Og så sad vi at drikke martini.

Og så ud til patienterne.

Hvis man har vist sådan cirka siden af 50'erne, tror jeg selv, at der er en sammenhæng mellem ryning og lungekræft.

Hvorfor har man så egentlig ikke sat meget hård indover forryning langt tidligere?

Det er godt spørgsmål. Det er virkelig et godt spørgsmål, fordi der er ikke noget fornuftig argument for ikke at gøre det. Det er der simpelthen ikke.

Man begynder jo løbende at forurske mere og mere i ryning, og man forursker i hvilke konsekvenser det har for kroppen.

Kan du ikke prøve at opbremse sig måske? Hvilke dele af kroppen det går ud over, hvis man ryger?

Det vigtigste for unge mennesker, der begynder. Vi bliver jo født med en jærene på størrelse med en knøtte neve,

og den udvikler sig til at blive i cirka halvanden liter.

Og i hele den udviklingsproces, der er nicotine en skadelig, rigtig skadelig forbørn, så jærenen bliver påvirket.

Jæretet, blodkarne rundt om i kroppen bliver påvirket.

Og så er der selvfølgelig lungerne.

Lungernes samlede overflade er lidt mindre end en hot bowlbane.

Det er en fuldstændig astronomisk overflade, der er i lungerne.

Og det gør den perfekte til at indfange giften fra røgen.

Omved tobaksrøgen er der meget andet en nicotine.

Jeg fristes næsten til at forslå dem, der lytter til det her, som ryrer. Prøv at tage et godt su af din smøj.

[Transcript] Genstart / Farvel og tobak

Tag en hvid serviet og blæs røgen igennem den hvid serviet.

Og så prøv at lægge mærke til alle de affaldsstoffer, der kommer i servietten, selvom det er en filders smøj.

Det er ikke kun på hospitalet, at Henrik som ung læge oplever, hvordan ryning slår patienterne ihjel. Han mister også selv en vinteryning.

Der er nogen, der er mere sårbare for at udvikle cancer, udløst tobak end andre.

Han er en af de uheldige, som begynder at ofte. Han går rundt og halter, og det er vinter, og han har det ikke godt.

Og så ender det med, at han bliver undersøgt, og så har han begyndende cancer i den ene lunge.

Og han bliver både kemoterapi og strålebæn, og endet af det rigtige hjælper.

Og han gennemløber så hele den der rejsesfulde, langsom ikvældningssituation, der er før han dør.

Har du andre vinter, som bliver syg af ryning?

Jeg har vel sådan i min nærmeste og lidt mere PA4-omgangskris i hvert fald fem personer, jeg kan mindes af døde af tobaksryning.

Okay, så vi har altså en situation her, Henrik, hvor du...

Op gennem firserne ser en masse patienter døde af ryning, du ser.

Din venner, endda nære venner død af ryning.

Vores viden om ryning bliver mere og mere entydige, og den viden, at du er nærmest i første række til at modtage.

For alt det her, der er så til at lægge smøjerne på hylden en gang fald.

Nej, det gør det ikke, men jeg begynder at kæmpe mod af hængighed, og jeg har det rigtig svært.

Fordi hver gang jeg deltag af lykkelig smag i 3-4 dage og laver med at ryge, så har hjernen fået billet mig ind, at ej.

Ja, men du har det jo godt, og du har jo ikke dårlige lunger, og du kan stadigvæk køre på cykel, og du kan alt muligt.

Så du kan da godt tillade, den må du ikke røde i 4 dage, der kan da godt tillade.

Der er lige når du sidder her med den her komkafe, eller den her bager, eller hvad fanden det nu er.

Til det sammen med de andre, så kan du lige ryge lidt.

Men altså, det var helt vanvittigt.

Hvad får det dig til at føle egentlig, altså, at du ved alle de her ting, du har set mennesker døg, og så tænder du den der sigerret. Altså, hvordan får det dig til at have det med dig selv?

Jamen altså, det er jo helt absurde.

Når vi nu nede af dig sidder og taler om det på denne her måde, så er det jo totalt absurde.

At om nogen, så kendte jeg og havde mødt, så og vistet og alt muligt, og alligevel havde jeg svært ved at stoppe.

I dag kan jeg godt være rigtig, rigtig, rigtig bred på mig selv.

Og hvorfor helvede jeg undskyld mig, mit franske mænd?

Hvorfor kunne jeg ikke lavere?

Og det er jo nogle tanker, som jeg har boet med mig, også når jeg møder personer, som er afhængige af alt muligt andet.

At der må jeg jo være, med den erfaring, lidt ydemøg over forvægt nogle krav, jeg stiller til andre.

Så det her på en eller anden måde giv dig noget i dit arbejdsliv, at du ved, at afhængighed ikke er et spørgsmål om vilje,

det er et spørgsmål om manipulation af hjernen.

[Transcript] Genstart / Farvel og tobak

Ja, og det er frem for alt en sygdom. Det er en sygdom at være afhængig.

Er det også en sygdom, hvis man er afhængig af ryning?

Det er det.

Selvom man over de sidste mange år har gjort det både dyre og mere upraktisk at være ryger, så er ryning stadig det, der slår aller flest hjælp herhjemme.

Ryning er den aller, aller væsentligste årsag til alvorlige sygdom i Danmark.

I sidste uge kom en ny rapport fra Sundhedsstyrelsen, som viser, at andelen af ryger ikke er faldet de sidste par år.

Siste års præstigning på 5 kroner for en pakke-sikkerat har ikke haft nogen som helst effekt på rygernes vaner.

Og udover de konsekvenser ryningen her for den enkelte, så koster det samfundet milliarder.

For eksempel indført den aftale, så vil vi på 6-17 milliarder kroner om året i Danmark.

Hvornår ryger du din sidste sikkerat?

Det gør jeg den 12. december, 1998, lige omkring kl. 20.

Hvad skete du den aften?

Jeg havde gjort alt muligt for at holde op.

Nu har jeg så om lørdagen været til julefrokost.

Jeg har fået noget at drikke, jeg har fået rød en del, og jeg har kørt hjem på cykel i sådan en tyvhvers regn.

Og da jeg kommer hjem og går i seng, så har jeg det rigtig dårligere.

Og mand, der sønner morgenen, der er fuldstændig, jeg ligger i sengen det mest af dagen, fordi jeg har det.

Og jeg har koldt, og jeg har fået rød for mig, drugget og mand, der tager på arbejde.

Og da jeg kommer hjem, den mand, der aften, så tænker jeg, nu skal jeg lige prøve at ryge en smøg.

Og den smagte mig ikke ret godt, det må jeg sige, for jeg var stadig på et hangover.

Og så er det sådan, at jeg om tirsdagen skal jeg flyve til New York.

Jeg havde netop mødt Lone, som jeg senere blev gift med.

Og Lone boede dengang i New York, og jeg skulle besøge hende og lære det over en uge.

Og i Lufthavnen kunne jeg ikke ryge på flyde, kunne jeg ikke ryge i Lone ryge og ikke, og har aldrig gjort det.

Så jeg ville ikke sidde og ryge i lejligheden, og jeg var mere forældsket, og det var jo så ligegyldigt med de smøg.

Og så lige pludselig havde jeg været 10 dage uden smøg.

Og så tænkte jeg, nu skal det simpelthen være, så at min sidste små af det blev mandag den 12. december.

Du er misbrugsexpert og har arbejdet med det her i overvis.

Du ved alt om stimulanser i hjernen og afhængighed.

Når sådan en som dig, en læge misbrugsexpert, ikke kan slippe negutinen, er det så ikke et tegn på, at det er næsten umuligt, at for folk til at stoppe med at ryge egen kræft?

Jo, det er det. Jeg ved godt, at der er nogen, der fra en dag til den anden kan stoppe med at ryge, og til lykke med det.

Men det er desværre de færreste, der kan.

Hvis vi skal ændre det, altså hvis vi skal have færre dansker til at ryge, hvad kan vi så gøre?

Lad os lige starte med det, der ikke i hvert fald ikke virker, kampanjer virker ikke.

[Transcript] Genstart / Farvel og tobak

Sundhedstyrelsen har betalt 11 YouTuber og blogger 300.000 kr. til at tale om ryning. Og man kan ikke stå og holde et fordrag om, og farligt det er, og så forventer, at der er nogen, der holder op.

Det, jeg kunne forestille mig, og som har haft en viss effekt i andre lande, det er, at vi sætter prisen gewaltigt op.

Hvad er gewaltigt?

Jamen, Parkes Ikerætterske Minimum kostede 100 kr.

Det ville prese folk ud i en situation, hvor de var nødt til at ikke kunne ryge som dig, som de nu en gang havde lyst til.

Tror du, det virker at se prisen op?

Jeg mener, at den pristigning Sikkeretterne fik op i en år, det fik en indvirkning på, hvor meget der bliver rød.

Prisen er en ting, tilgængelighed er en anden ting, for jo lettere tingene er tilgængelige, jo lettere er det også at få fat i.

Og der har de jo gode erfaringer i Sverige med deres systembologgendt, hvor man køber alkohol.

Hvis vi havde noget tilsvarende med Sikkeretter, som man ikke bare kunne købe sine Sikkeretter på en hver tankstation og en hver Døgnkjøsk, så ville tilgængeligheden blive reduceret.

Og Henrik Rendum forstår ikke, hvorfor politikerne på Christiansborg ikke gør noget mere retikalt. Nu har vi igennem to år mistet 3.500 borgere på coronan.

For to år siden, der havde vi 13.000 dansker, der døde på grund af tobaksrøjningen.

Det er mere end 1.000 om måneden. Det er jo fuldstændig absurdt, så mange der dør på det her.

Og han er ret smertefuldt død jo.

Er frygtelig død og smertefuldt og, oh ja, nej, det er underprioritet med tobakken.

Nogen vil jo også sige, at alt det her er en del af det der med at skabe den perfekte borgere.

Altså, og mennesket har laster og har haft det til alle sider,

og mennesket skal også have frihed til at have sine laster og træffe sine valg,

og friheden til at vælge og ryge en Sikkerette.

Men det er ikke nogen frihed at ryge en Sikkerette, fordi nekotinen tager fuldstændig kontroll.

Man er ikke fri, når man er afhængig.

Uanset hvad rusmiddel vi taler om, så er der altid en regning, der skal betales i sidste ende, er at være afhængig.

Vi slipper aldrig.

Kan du stadig nogle gange tage dig selv i at få lyst til en Sikkerette?

Det kan jeg. Det er frygtligt.

Og jeg kan stadigvæk, når jeg går nede på landet, hvor vi har et sommerhus,

og det er der med en solen, og så sidder jeg og går ud og arbejder ude i haven,

og hele den der forsommerstimling, og så sidder jeg på en sten og drikker en bære,

så kommer den der stadigvæk, stadigvæk. Ej, det kunne være lækkert mens mig.

Når du har det på den måde, hvad er årsagen egentlig så til, at du ikke falder i fælden igen?

Det er fordi nu, at jeg er så glad for ikke at ryge. Jeg er så lykkelig over, at det er lykkedes.

Har du det bedre af kroppen også?

Det er der slet ingen tvivl om. Min kære mor, hun døde jo netop med tobakken.

Hun fik en blød propp, hvad min far ikke gjorde, fordi han holdt op med at ryge som 50-årig,

[Transcript] Genstart / Farvel og tobak

og han nåede at blive 54, så det kunne hun også have været blevet, hvis hun ikke havde rød. Så, nej. Henrik, tusind tak for på side dag.

Det var så let.

Du har en lang og sund alderdom foran mig.

Tak skal du have.

Her slutter dagens genstart. Den var sat sammen af Thomas T. Ransen, Søren Elbæk og Line Fabricius.

Jeg hedder Anna Ingris.