

---

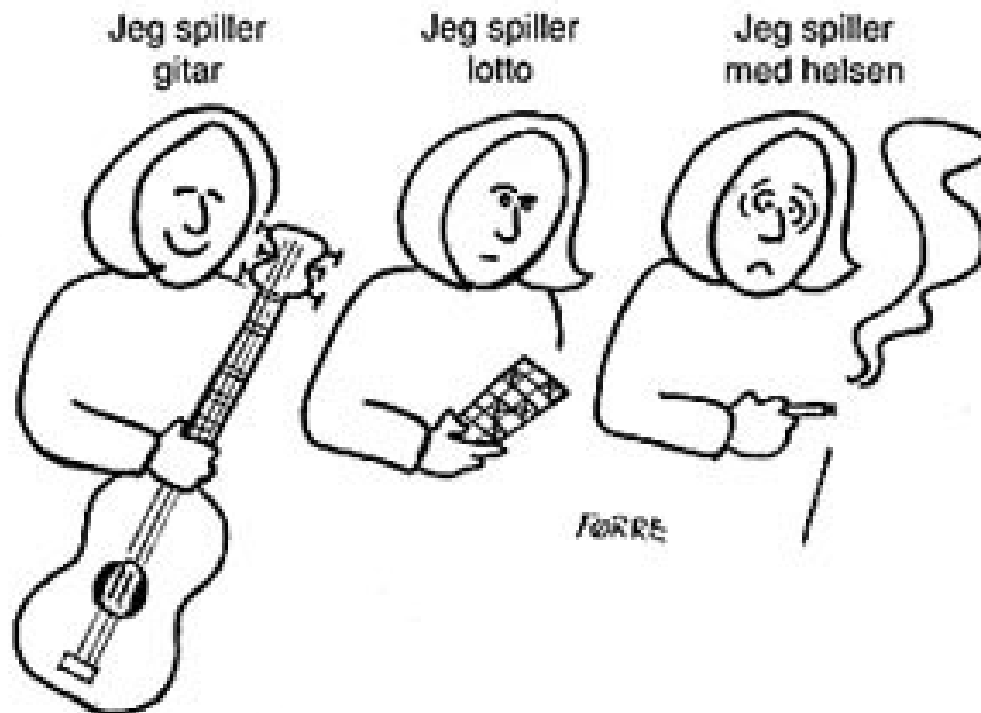
## Skånsom eller skremmende røykeinformasjon?

---

ARNFINN ENGESET

Kirkeveien 37  
0368 Oslo

---



Selv ble jeg skremt. Jeg sluttet å røyke for 44 år siden, etter ca. 25 års avhengighet. To middelaldrende røykere med lungekarsinom gav meg en støkk som slukket røyken. Er det betenkelig å skape en tilsvarende realistisk frykt hos andre? Det er tanker jeg har gjort meg under forsøk på å få en av mine døtre til å slutte å røyke.

Vi bor i hver vår landsdel. Når vi møtes, er det sjelden røyking vi snakker om, men for ca. 15 år siden samtalte vi nokså inngående om dens skadevirkninger. Jeg fortalte om meg selv og de to martyrer som for sent fikk høre at røyking er helsefarlig. Senere fikk hun en vise (ramme). Imidlertid fortsatte hun å røyke, og det har nå pågått så lenge at hun nærmer seg faresonen. Jeg kunne ikke la være å gjøre et nytt forsøk på å stanse henne. For noen måneder siden sendte jeg derfor følgende notat i håp om at det også ville minne henne om tidligere samtaler:

”Din mor og jeg hadde i dag styremøte i Frognerparken, der vi besluttet følgende: Den dagen du ikke har smakt røyk på fire uker, vil du få tilsendt kr 10 000.”

I telefonen et par dager senere takket en glad stemme og fortalte at dette ville styrke motivasjonen.

Mer ble det ikke sagt om den saken.

De følgende uker ble jeg mer skremt enn beroliget av hennes positive reaksjon. Den overbeviste meg om at hun måtte se et blinkende blålys, skulle det lykkes henne å stoppe. Det førte til et brev med bl.a. følgende innhold: ”Du er sikkert enig med meg i at pengene vi vil sende deg, er lommerusk sammenliknet med helsegevinsten du oppnår ved å kutte røyken. Hvis pengene er utslagsgivende, tyder det på at du i tankene har fortrenget eller redusert helserisikoen ved fortsatt røyking. Du er i så fall ikke alene om dette. Slike mekanismer holder liv i tobakksindustrien, og tar årlig livet av flere millioner røykere verden over. Jeg må sikre meg at du ser falskheten i de argumentene som føres i marken for å redusere røykefaren. Jeg nevner fem av dem jeg oftest får høre:

– *Det er mange kloke som røyker, og da kan det vel ikke være så farlig.* Utvilsomt røyker i hvert fall noen såkalte kloke. Men hva er klokskap? Blant de fremste med slik merkelapp finner du dem som må utstyres med fallskjerm av frykt for at de kan handle uklokt. Klokskapen omfatter så meget at den vanskelig lar seg måle. Et annet forhold er sammenhengen mellom utdanning og røykevaner: Undersøkelser blant 30-åringer viser at av universitetsutdannede røyker ca. 20 %, blant dem med bare grunnskole røyker 60 %.

– *Kreft, hjerte- og hjerneinfarkt og andre blodåresykdommer rammer mange som aldri har røykt.* Det er riktig. Disse sykdommene kan også ha flere andre årsaker, bl.a. høy alder. Hva kreft angår, er de fleste ukjente, men vi er sikre på noen. Vi vet for eksempel at overdreven soling kan gi hudkreft og at røyking kan føre til strupe- og lungekreft. Dette vet også de som står med røyken i munnen og smører seg med solbeskyttende krem.

– *Mange gamle har røykt hele sitt voksne liv.* Det er også riktig. Men merk deg at en rekke av dem som har vært med i tog- og bilulykker eller jordskjelv også er blitt gamle. Det samme gjelder millioner som deltok i verdenskrigene. Ved å lukke øynene for alle som skades og drepes, blir ingenting farlig, heller ikke det å røyke.

– *Men hva er vitsen ved å bli gammel?* Du får svar hvis du opplever det. Som de fleste gamle vil du antakelig ønske å bli enda eldre. Men hva er vitsen med å øke risikoen for å pådra seg pinefulle, invalidiserende sykdommer?

– *Vi må ta sjanser her i livet.* Jeg er enig. Vi tvinges til det mange ganger. Men risikoen bør være kjent, spesielt når det står om liv og helse. Nedenfor vil jeg nevne to sjanser mange tar uten å tenke noe særlig på risikoen. I det ene tilfellet betyr det lite, men i det andre kan det være skjebnesvangert:

De som spiller lotto, ti rekker ukentlig i 30 år, har satset kr 45 000. Bare en av 345 som gjør det, oppnår å få sju rette. De som røyker ti sigaretter daglig i 30 år, ”satter”, etter dagens pris, kr 420 000. Én av tre påføres en dødelig røykesykdom, halvparten før nådd pensjonsalder. Dette kan sies på en enda tydeligere måte: Røyking eller røykestopp kan avgjøre hvor lenge dine sønner har en mor og ikke en grav å gå til.

Kjære Kirsten, vær forutseende. ”Kjøp røykvarsler før huset brenner.” Jeg sender deg på ny gitarsangen, nå illustrert. Prøv metoden, så vi raskt blir av med pengene vi lovet deg.”

Brevet skapte sinne, sorg og økt sigarettforbruk hos min på forhånd stressede datter. Etter noen uker ble holdningen endret. Hun og en røykende venninne inviterte røykende venner til ”røykefest med reker og vin”. Der ble mitt brev drøftet av de 12 fremmøtte, og sangen sunget i den røykfylte stuen. Resultatet ble at flere bestemte seg for å stumpe røyken. I skrivende stund har tre av dem vært avholdende i sju uker. En av dem er min datter.

Resultatet er bra, men gikk jeg for langt? Setningen ”mor eller grav” er brutal. Under meget sterk tvil tok jeg sjansen på en slik formulering. I dag sier min datter at setningen ikke var uten betydning. Men hva hadde skjedd hvis hun ikke ville eller ikke maktet å kutte ut røyken? Ville mitt brev ha påført henne en livslang angst og en svær selvbredelse hvis hun fikk en dødelig sykdom som kunne skyldes røyking?

Min datters venner blir neppe skadet. For dem er brevet upersonlig og gjør ikke større inntrykk enn opplysninger de får i massemediene.

---

## Kjære Kirsten, grip gitaren

*Mel: Syttende mai er jeg så glad i.*

Nå skal du høre hva du bør gjøre når du blir sugen på sigarett. Tenk da på faren, finn frem gitaren, nynn noen ord om vilje og vett. Alt mens du stemmer ditt instrument, klart du fornemmer noe er hendt: At mens du stemte, røyken du glemte. Røyken ble ikke tent.

Du kan benytte dette, og bytte røyk etter røyk med nytt formular: Et hvor det lille ordet, å ville, får dominere ditt vokabular. Viljen er viktigst når røykekutt dels gjør deg ”deppa”, dels full av krutt. Når avholdskjøret tar på humøret, ras ut på din gitar.

Hendene trenger fingre med strenger slik at du får beskjefliget dem. Litt av poenget er å fortrenge vanen å hente røykpakken frem. Derfor du griper ditt instrument, uvanen hemmer, får den fortrenget. Hender dresseres, trang sublimeres. Røyken blir ikke tent.

La denne vane bli røykens bane. Nyt heller nå gitarspilletets kos, så konsekvensen av abstinensen er at du blir gitarvirtuos. Hver gang du bruker ditt instrument, trener du opp ditt spilletalent, ferdighet fremmes, røyken den glemmes. Røyken blir ikke tent.

Snart du opplever kroppen ei krever røyk etter røyk, det sug er forbi. Viljen har gjort det, røyken ble borte, før var du fange, nå er du fri. Skriv til Bellona, luften er klar, renset til toner fra din gitar. Seier er vunnet, angsten forsvunnet, helsen din i forvar.

Men du bør vare deg mot den fare før eller siden du støter på. Den at du tenker, tobakkens lenker de er jeg fri, kan røyke litt nå. Ha det in mente slik at du har strenginstrumentet rede og klar. Og mens det stemmes, ser du, og skjemmes: Tanken var vill hasard.

Dersom du kjenner røykende venner, hjelp dem med din gitarmetodikk. Ta jobb som mester for et orkester som bytter røyken ut med musikk. Syk’lighet minker helt evident, helseminist’ren blir derfor tent. Ser for seg skarer spille gitarer, selv er han dirigent. Hilsen far

---

Artikkelen er skrevet og publiseres i samråd med Kirsten.

---

---

Publisert: 20. oktober 2000. Tidsskr Nor Legeforen.

Opphavsrett: © Tidsskriftet 2026 Lastet ned fra tidsskriftet.no 11. juli 2026.