

# SIRUS

SIRUS RAPPORT 5/2014

Rikke Tokle

## **Elektroniske sigaretter**

**- bruksmønster, brukergrupper og brukerkultur**



Rikke Tokle

# **Elektroniske sigaretter**

## **– bruksmønster, brukergupper og brukerkultur**

SIRUS-rapport nr. 5/2014

Statens institutt for rusmiddelforskning

Oslo 2014

Statens institutt for rusmiddelforskning (SIRUS) er et selvstendig forskningsinstitutt under Helse- og omsorgsdepartementet. SIRUS har som formål å utføre forskning, dokumentasjon og formidling omkring rusmiddelspørsmål, med særlig vekt på samfunnsvitenskapelige problemstillinger. Instituttet har nasjonalt kompetansebibliotek på rusmiddelfeltet og er nasjonalt kontaktpunkt for Det europeiske narkotikaovervåkningscenteret, EMCDDA.

SIRUS-biblioteket er et ressursbibliotek på rusmiddelspørsmål, og er åpent for alle. Ta kontakt for søkehjelp, artikler eller bøker fra biblioteket. Biblioteket er åpent for publikum ukedager kl. 10–15, og kan nås på telefonnummer **22 34 04 00, valg 3** eller på e-post til [bib@sirus.no](mailto:bib@sirus.no).

Copyright SIRUS

Oslo 2014

ISBN 978-82-7171-420-8

ISBN 978-82-7171-421-5 (pdf)

ISSN 1502-8178

SIRUS

Postboks 565 Sentrum

0105 Oslo

Besøksadresse: Øvre Slottsgate 2 B

Telefon: 22 34 04 00

E-post: [sirus@sirus.no](mailto:sirus@sirus.no)

[www.sirus.no](http://www.sirus.no)

## Forord

Embetsverk og forskere er for tiden sysselsatt med å utrede for politikerne fordeler og ulemper med ulike reguleringsalternativer for elektroniske sigaretter. Nikotinholdig væske til bruk i elektroniske sigaretter er i øyeblikket forbudt å importere for kommersielt videresalg, men helseministeren har beordret en gjennomgang av dette regelverket. Forbudet forsinker spredning av elektroniske sigaretter til brukergrupper av ikke-røykende ungdom, men hindrer samtidig røykere og kommende røykere overgang til en skadereduserende opptaksmetode for nikotin. Forbudet kanaliserte dessuten etterspørselen mot usikre forsyningskilder på internett. Dersom forbudet mot nikotinholdige e-sigaretter skulle bli opphevet, vil produktet kunne få markedsadgang som et tobakksprodukt, som et legemiddel eller som en ordinær handelsvare. Fordelene ved de ulike reguleringsalternativene skal veies mot ulempene. Om innendørs bruk av e-sigaretter skal reguleres unisont etter «Røykeloven» eller om det fortsatt skal være opp til den enkelte eier å bruke sin styringsrett, er også et spørsmål som diskuteres. Bruk og anskaffelse av e-sigaretter er for tiden i et regulatorisk limbus, og det er i denne konteksten informantene til forfatter Rikke Tokle har latt seg intervjuet. Framveksten av e-sigaretter har skjedd utenfor embetsverkets kontroll og tobakkskontroll-bevegelsens samtykke. Informantene i denne rapporten – de fleste tidligere røykere – utøver derfor sin «dampepraksis» uten den anerkjennelse fra autoritativt helsehold som de selv etterlyser. Rapporten fanger oppfatningene og holdningene til brukere av elektroniske sigaretter i en tidlig diffusjonsfase for produktet, fra en periode uten klare regler for anvendelse og anskaffelse, og i en kontekst der mediene formidler inkonsistente budskap om risiko.

Oslo, oktober 2014

Karl Erik Lund

En stor takk rettes til brukerne av e-sigaretter som har stilt opp til intervju. Det er takket være dere at det har blitt en rapport. En stor takk rettes også til alle som har delt sine fortellinger via e-post om bruk av e-sigaretter. Informasjonen har vært verdifull og gitt nyttig innsikt om noe vi med stor sannsynlighet vil se mer av i fremtiden. Jeg vil også rette en stor takk til Karl Erik Lund, Astrid Skretting og Janne Scheffels for nyttige innspill og kommentarer til innholdet.

Oslo, juli 2014

Rikke Tokle

## Innhold

<b>Forord</b> .....	<b>3</b>
<b>1 Sammendrag</b> .....	<b>7</b>
<b>2 Innledning</b> .....	<b>12</b>
2.1 Hva er elektroniske sigaretter?.....	13
2.1.1 Førstegenerasjons e-sigaretter .....	15
2.1.2 Andregenerasjons e-sigaretter.....	15
2.1.3 Tredjegerasjons e-sigaretter .....	16
2.1.4 E-juicer.....	17
2.2 Helserisiko ved bruk av e-sigaretter?.....	17
2.2.1 Nikotin .....	18
2.2.2 Tilsetningsstoffer.....	18
2.3 Markedsstatus for e-sigaretter i Norge .....	19
2.3.1 EUs tobakksdirektiv .....	20
2.4 Internasjonal kunnskapsstatus .....	20
2.4.1 Kunnskapsbehov .....	21
2.5 Gangen i rapporten.....	22
<b>3 Metode og data</b> .....	<b>23</b>
3.1 Rekruttering og utvalg .....	23
3.1.1 Datainnsamling.....	23
3.1.2 Informantene .....	24
3.1.3 Kvalitativ metode .....	25
3.1.4 Ethiske utfordringer .....	25
3.2 Oppsummering .....	25
<b>4 Overgangen fra røyk til damp</b> .....	<b>26</b>
4.1 Introduksjonen til e-sigarettene .....	26
4.2 Bruksmønster.....	27
4.2.1 Når brukes e-sigarettene?.....	30
4.2.2 Hvor brukes e-sigarettene?.....	32
4.2.3 Hvordan brukes e-sigarettene?.....	34
4.2.4 Teknikk og ferdigheter – «mekking» som nytt brukerritual .....	36
4.3 Nye innkjøpsrutiner .....	37

4.4	Dobbelbruk .....	39
4.5	Slutte med e-sigaretter? .....	41
4.6	De som e-sigarettene ikke fungerer for .....	44
4.7	Oppsummering .....	46
<b>5</b>	<b>Bruksmotiv .....</b>	<b>49</b>
5.1	Røykeslutt – og om å ville nyte vanen, uten røyken.....	49
5.1.1	Dampere om snusing.....	50
5.1.2	Avhengighet .....	51
5.1.3	Stigma.....	53
5.1.4	Helse .....	55
5.2	Nyhetsverdien .....	59
5.3	Pris.....	60
5.4	Anvendelighet og hensyn til omgivelsene .....	61
5.5	Oppsummering .....	62
<b>6</b>	<b>Brukergrupper .....</b>	<b>64</b>
6.1	Røykfrie dampere.....	65
6.2	«Aktivistene» og dagens engasjerte «entusiaster» .....	66
6.3	«Trendsettere» som verdsetter nyhetsverdien til e-sigarettene .....	68
6.3.1	Festdampere og rekreasjonsbrukere av e-sigaretter.....	68
6.3.2	Trendsettende, tidlige brukere .....	70
6.4	E-sigaretter for «alle»? .....	72
6.5	Oppsummering .....	73
<b>7</b>	<b>Brukerkultur .....</b>	<b>75</b>
7.1	Ord og uttrykk – fortellinger om distinksjon og kompetanse.....	75
7.1.1	«Nye» uttrykk.....	77
7.2	Norsk Dampselskap og forumkultur .....	79
7.2.1	Forumkultur.....	80
7.2.2	Facebook .....	82
7.2.3	Informasjonsdeling og innkjøpshjelp .....	83
7.3	Dampetreff.....	85
7.4	«Misjonering» og idealisme .....	86
7.5	Fellesskap og samhold .....	88

7.5.1	Felleskap fremmet av negativ respons fra omgivelsene .....	89
7.5.2	Felleskap skapt av markeds situasjonen .....	91
7.5.3	«Stickin-it to the man» .....	91
7.6	Ulike produkter og symbolske markører? .....	93
7.7	Mot en normalisering?.....	96
7.8	Oppsummering .....	98
<b>8</b>	<b>Brukernes syn på dagens regelverk.....</b>	<b>100</b>
8.1	Meninger om myndighetenes håndtering .....	100
8.2	EU og tobakksdirektivet .....	103
8.3	Tanker om markedsadgang og mulig distribusjon av e-sigaretter .....	104
8.4	Uønsket bruk.....	108
8.4.1	Ikke-røykerne og ungdom .....	108
8.4.2	Misbrukerpotensiale – ulovlige substanser inntatt på nye måter? .....	113
8.5	Oppsummering .....	116
<b>9</b>	<b>Avslutning .....</b>	<b>117</b>
9.1	E-sigaretter – røykesubstitutt for dem som ikke ønsker å slutte å røyke.....	117
9.2	E-sigarettenes symbolske posisjon i framtiden? .....	118
	<b>Vedlegg 1, Intervjuguide.....</b>	<b>119</b>
	<b>Referanser .....</b>	<b>125</b>
	<b>English summary .....</b>	<b>130</b>



# 1 Sammendrag

Elektroniske sigaretter (e-sigaretter) har blitt lansert som et alternativt produkt til tobakkssigaretter. E-sigarettene inneholder et batteridrevet varmeelement som aktiveres manuelt eller automatisk ved innsug. Elementet varmer en væske (e-juice) som hovedsakelig består av propylenglykol og glyserol, vanligvis med nikotin og smakstilsetninger. Dampen som oppstår, inhaleres og avgir varierende mengder nikotin avhengig av væskens terskelverdi og type e-sigaret. Utåndet damp fremstår som tåke og kan utseendemessig minne om røyken fra tobakksigaretter.

Toksikologiske data og studier av akutte fysiologiske virkninger ligger til grunn for dagens vurderinger av helserisiko ved bruk av e-sigaretter. Studier av giftigheten i dampen viser at propylenglykol kan forårsake irritasjon, og at noen giftstoffer er til stede i lave, men målbare mengder. Det er påvist stoffer som kan være skadelige å inhalere i noen væsker med søt smak. For røykere kan e-sigarettene være et skadereduserende alternativ til tobakkssigaretter fordi nikotinen avleveres uten å utsette brukeren for tjære og mange av de skadelige gassene som utløses under forbrenning av tobakk.

Det er knyttet bekymring til aspekter ved bruk av produktet, som; (I) dobbelbruk blant røykere, at e-sigarettene inngår i et bruksmønster sammen med tobakksigaretter, (II) at e-sigaretter med sin brukslikhet kan renormalisere røyking (III), at e-sigaretter kan bli innfallsport til røyking og (IV) at e-sigarettene kan brukes til inhalering av illegale rusmidler.

I Norge er det forbudt å importere nikotinholdig e-juice for kommersielt videresalg. Privatimport for tre måneders eget bruk er foreløpig tillatt, denne muligheten kan falle bort fra 2015. Internettet er den primære handelskanalen. Det finnes pr dato få fysiske utsalgsteder som selger fordampere og nikotinfri væske her til lands. Tobakksproduktdirektivet vedtatt av EU i mars 2014 åpner for ordinært detaljsalg av e-sigaretter og væske med nikotinstyrke opp til 20 mg/ml. Det er ventet at Norge som medlem av EØS, vil erstatte dagens forbud med reguleringer som gir markedsadgang for e-sigaretter i løpet av 2016.

Bruken av e-sigaretter er økende, men det er foreløpig lite norsk forskning på tema. Formålet med denne studien er å belyse bruk av e-sigaretter i Norge og beskrive bruksmønster, brukergrupper og brukerkultur. Rapportens hovedmateriale består av 16 personlige intervjuer med dampere rekruttert fra ulike kanaler for å unngå seleksjon. I tillegg inngår observasjonsnotater fra deltagelse på «dampetreff», observasjon av brukerstyrte sider på internett og mailkorrespondanse med dampere.

Majoriteten av informantene har blitt introdusert til e-sigaretter via venner, kjæreste eller familie. Brukere som har dampet lengst, forteller om stor utvikling siden deres oppstart. De begynte på egenhånd å orientere seg i et uoversiktlig marked, men i dag foreligger det rikelig

med brukerveiledninger å navigere etter. Internett er den primære arenaen for informasjonsinnhenting og handel.

Når informantene skal beskrive bruken av e-sigarett fokuseres det på forskjellene til tobakkssigaretter. Det er en annen inhaleringsteknikk, røyken er tyngre, dampen mildere og bedre for kroppen, røyklukten er «vond» mens dampen er «velduftende» eller «diskré» og at røyken i motsetning til dampen skader omgivelsene. Samtidig handler overgangen om likhet. E-sigarettene imiterer langt på vei konvensjonelle sigaretter i bruk ved å opprettholde mye av det rituelle ved å røyke og – for majoriteten av de intervjuede – avhengigheten til nikotin.

Bruksmønsteret for e-sigarettene farges av informantenes tidligere røykerstatus og likeledes deres ønske og motivasjon for røykeslutt. Rapporten indikerer at bruk av e-sigaretter har fått fotfeste i ulike grupper av røykere. Bruken synes å ha et annet symbolsk innhold for dagligrøykerne enn for rekreasjonsrøykere. For dagligrøykerne inngår damping som en viktig og integrert del av dagen. De damper i situasjoner hvor de tidligere har røykt. Mens av-og-til-røykerne oftere forteller om dobbelbruk og situasjonsavhengig bruk, hvor e-sigarettene anvendes «for gøy», som opposisjon eller er motivert av praktiske årsaker.

Den dominerende fortellingen om overgangen fra røyk til damp handler om røykfrihet fra første dampdrag. Men under intervjuene kommer erfaringer med dobbelbruk fram blant noen. Dobbeltbruken kan deles inn i tre bruksmønster: (I) de rekreasjonsbrukerne som har en romantisk forestilling om tobakkssigaretter i noen situasjoner, (II) de som er i en utfasingsperiode i overgangen fra vanlig røyk til damp og (III) de som har opplevd eller opplever tilbakefall til røyking i spesielle eller vanskelige situasjoner.

Bruksmotivene for e-sigaretter er nært knyttet sammen med informantenes røykekarriere og avhengighet. Røykeslutt framstår som hovedmotivasjonen for bruk av e-sigaretter. E-sigarettene synes å være helt avgjørende for mange av informantenes røykfrihet i dag. (I) Helseaspektet rapporteres om som den primære årsaken til ønsket om røykeslutt. I fortellingene om skifte fra røyk til damp, spiller erfaringer med egen helse eller alvorlige sykdomshendelser en avgjørende rolle. Etter overgang til damp forteller informantene om bedret allmenntilstand. (II) Opplevelsen av stigma er et annet viktig røykesluttmotiv og dermed et viktig bruksmotiv for e-sigaretter. Flere av informantene har følt seg stigmatisert som røykere og rapporterer om negative erfaringer fra å være røyker i et røykefiendtlig samfunn. (III) Nyhetsverdien til e-sigarettene, det at de kan oppfattes som noe oppsiktsvekkende, nytt og kult – særlig i utelivssammenhenger – nevnes som et supplerende bruksmotiv. (IV) Prisaspektet er annet motiv for overgang. Det at informantene sparer penger på å erstatte røyk med e-sigaretter framstår ikke som et avgjørende, men som et motiverende bruksmotiv. (V) Anvendelighet er et annet supplerende bruksmotiv. E-sigarettene er unntatt røykeloven, de har lavt skadepotensial på tredjeperson, men kan avlevere nikotin raskt og effektivt. «Anvendeligheten» ser også ut til å påvirke bruksmønster ved at det kan dampes på

flere og «nye» steder, som inne på utested, arbeidsplassen, serveringsteder, lesesal, foran TV. Dette ser ut til å øke bruksfrekvensen i forhold til konvensjonelle sigaretter.

E-sigarettene som et vellykket røykesubstitutt forklares med at produktet både adresserer den fysiske avhengigheten til nikotin og den psykologiske avhengigheten til handlingen og røykeritualet. Damping blir en måte å beholde «røykevanen» på uten røyken. E-sigarettene synes å være produktet for dem som «ønsker å slutte å røyke uten å slutte å røyke». Informantene forteller at overgangen fra røyk til e-sigaretter skiller seg fra tidligere slutforsøk ved hjelp av nikotinerstatningsprodukter fra legemiddelindustrien. Produktet fungerer som et røykesubstitutt mer enn et middel i en utfasingsperiode. Det er få som rapporterer om planer om å slutte med e-sigaretter. Mange oppgir derimot at de har mål om å dampe nikotinfritt og at de aktivt trapper ned på nikotinstyrken med mål om total nikotinfrihet.

Røykerne er den primære målgruppen for e-sigarettene ifølge informantene i denne studien, noe som underbygges ved at samtlige selv har en røykekarriere. Informantene kan deles inn i tre brukergrupper: (I) De som bruker e-sigaretter til røykeslutt og for å opprettholde røykfrihet. Dette er brukergruppen som ser ut til å inkludere majoriteten av damperne i dag. (II) Aktivister og engasjerte «entusiaster». Damperne som kan knyttes til denne gruppen kjennetegnes av entusiasmen for e-sigarettene som kommer frem gjennom deltagelse i fora som Norsk Dampselskap, ønsker om å rekruttere røykere over til damp og for noen, arbeid opp mot myndighetene for å påvirke regulering. Gruppen rommer også «de særlig interesserte» hvor dampingen har et hobbyaspekt. (III) «Trendsetterne» og de rekreasjonsbrukerne av e-sigaretter er den tredje brukergruppen. E-sigarettene framstår her i større grad som et valgt tilbehør enn som et røykesubstitutt. Nyhetsverdien og «framtidselementet» til e-sigarettene vektlegges. Brukerne av e-sigaretter som kan knyttes til denne brukergruppen blant informantene synes i hovedsak som ressurssterke unge voksne. Noen er aktive i utelivet.

I rapporten kommer det fram at vi kan snakke om en brukerkultur på e-sigaretter. Beskrivelser av samhold, fellesskapsfølelse og idealisme, samt det at e-sigaretter fortoner seg som en hobby og kampsak for noen, gjør at vi kan bruke et slikt begrep. Brukerkulturen er internasjonal. Den er nært knyttet til deltagelse på sosiale arenaer på internett som omhandler e-sigaretter. Interaktiviteten på forum og sosiale medier gjør det til en unik arena for både informasjonsdeling og informasjonsinnhenting. De virtuelle plattformene framstår som rekrutterende og samlende for damperne. Også informanter som ikke selv er aktive på e-sigaretffora forteller om sporadisk bruk av slike sider til informasjonsinnhenting. Brukerkulturen, slik den er beskrevet over, favner i hovedsak de engasjerte damperne. Et element ved brukerkulturen er framveksten av «nye» ord og uttrykk, sammen med en bevisst språkbruk for å beskrive bruken av e-sigaretter. Språket som brukes kan både forstås som distinksjon og kompetanse. Distinksjon, fordi ordene er med på å bevisstgjøre omgivelsene på

forskjellen mellom konvensjonelle sigaretter og e-sigarettene. Kompetanse, fordi flere av uttrykkene, som brukes for å beskrive ulike bestanddeler og bruk av e-sigaretter, har en ny eller annen betydning. Et annet element ved brukerkulturen er «misjoneringsaspektet». Flere av informantene forteller at de selv har rekruttert flere røykere over på e-sigaretter. Noen forteller også at de bruker mye tid på nett for å veilede fremmede til velegnede produkter for å bistå i overgang fra røyk til damp. Blant disse er flere medlemmer i Norsk Dampselskap.

Brukerforeningen av og for norske dampere; Norsk Dampselskap, har som målsetting å fremme damping. Norsk Dampselskap (NDS) finnes både som hjemmeside, forum og Facebook-gruppe, og har samlet sett over 6000 medlemmer. Sidene er preget av entusiasme for produktet, brukerveiledninger, produktevalueringer og overvåking av markedsstatus og regelverk. De av informantene som har tilknytning til NDS betrakter foreningen som viktig. Blant informantene uten tilknytning, er det flere som kjenner til og anerkjenner informasjonsarbeidet til gruppen. Et par av informantene uttrykker også en ironisk distanse til foreningen. På dampetreff – åpne arrangement initiert av aktive medlemmer i Norsk Dampselskap – kan likesinnede og interesserte treffes for å dampe, sosialisere og utveksle erfaringer rundt e-sigaretter. Dette er en arena for en liten andel spesielt engasjerte dampere. De engasjerte informantene i utvalget rapporterer om en opplevelse av tilhørighet og samhold mellom dampere. Fortellingene om samhold kan forstås i lys av (I) negativ respons på damping fra omgivelsene, (II) deres tidligere status som røykere, (III) og kampen for å oppheve forbudet mot nikotinholdige e-sigaretter.

Synet på dagens regelverk og myndighetenes håndtering av e-sigaretter er preget av misnøye. Informantene synes å være særlig oppgitte over dagens markedssituasjon og forbudet mot salg av nikotinholdig e-juice fra norske forhandlere, som flere sier rammer de svakeste og mest avhengige røykerne. Netthandel mener flere kan ekskludere eldre. Planleggingen av bestillinger i forhold til forsendelse og toll, kan vanskeligjøre røykeslutt og overgang til damp for noen. Informantene etterlyser i stedet regulering og standarder for økt produktsikkerhet. Samtidig uttrykker, særlig de engasjerte informantene, frykt for overregulering som kan medføre innsnevret produktvariasjon, høyere pris og standardiserte produkter med liten appell blant røykere. Det er også skepsis til beslutningene fremsatt i EUs tobakksproduktdirektiv, om forbud mot terskelverdier over 20 mg/ml nikotin.

Det er delte meninger om hvor e-sigaretter bør distribueres. Forslagene spenner fra apotek og vinmonopol til utesteder, kiosker og dagligvareforhandlere. Det er enighet blant informantene om at det bør være 18-års aldersgrense for kjøp av både e-sigaretter og e-juice.

Når det gjelder e-sigaretter som innfallsport til påfølgende oppstart av røyking, er flere kritiske til problemstillingen og omtaler den som lite relevant. Dette må sees i lys av at informantene er voksne mennesker der utgangspunktet for bruk av e-sigaretter har vært en allerede etablert røykevane. Noen er av den oppfatning at e-sigarettene kan tenkes å appellere

til nysgjerrige unge. Det begrunnes med at utvalget av smaker, nyhetsverdien og sunnhetsfokuset i samfunnet kan favorisere e-sigaretter over tobakkssigaretter. Når det gjelder misbrukerpotensiale til e-sigarettene, som opptaksmetode for illegale substanser, er problemstilling ukjent for noen, mens flere hørt at dette er mulig. Ingen forteller om personlige erfaringer med dette.

Produktmangfoldet på e-sigaretter er i dag stort og tilpasset ulike kundegrupper. Informantene er i ulik grad opptatt av det estetiske og det fremgår at valg av type e-sigarett blir en form for symbolsk markør. Den symbolske kraften til e-sigarettene vil variere ut i fra hvordan produktet brukes, hvem som bruker det og statusen bruken av e-sigaretter får.

## 2 Innledning

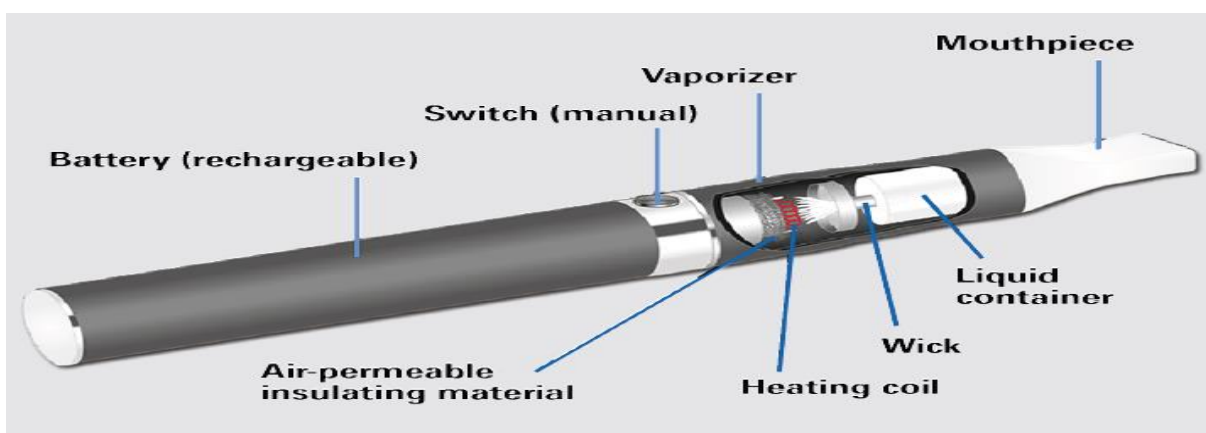
Siden elektroniske sigaretter ble lansert på det internasjonale markedet i 2007 som alternativ til konvensjonelle sigaretter, har bruken vært stadig økende (Britton & Bogdanovica, 2014; Farsalinos, Kistler, Gillman & Voudris, 2014; German Cancer Research Center, 2014). Utbredelsen av e-sigarettene skjer i en tobakksrestriktiv tid. Konvensjonell røyking har beveget seg fra allmenn utbredelse på 70-tallet, til i dag å ha status som en denormalisert aktivitet. Nedgangen i røyking har vært markant gjennom de siste 10 år og andelen dagligrøykere i Norge er nærmest halvert fra 27 prosent i 2003 til 15 prosent i 2013 (Statistisk sentralbyrå [SSB], 2014). De gjenværende dagligrøykerne kommer dårlig ut sosioøkonomisk i de fleste høyinntektsland, Norge inkludert (Skretting, Lund & Bye, 2014). Det innebærer at røykeprevalensen er høyest blant dem med kort utdannelse, lav inntekt, dårlig fysisk og psykisk helse og blant mottakere av sosialhjelp (Britton & Bogdanovica, 2014; West, Sweeting & Young, 2007; Lund & Lund 2005; Barbeau, Krieger & Soobader, 2004). Røyking kan derfor ses som en av hovedårsakene til sosial ulikhet i helse i de fleste vestlige land (Rognerud, Strand & Næss, 2007; Vollset, Selmer, Tverdal & Gjessing, 2006). Røyking er også den største enkeltårsaken til sykdom og tidlig død i den vestlige verden (World Health Organization [WHO], 2009). I Norge dør om lag 5000 nordmenn årlig av røykerelaterte sykdommer (Vollset et al., 2006), samtidig som nye røykere rekrutteres blant nysgjerrige ungdom. Et bredt spekter av virkemidler er satt inn for å bekjempe røyking, men de gjenværende røykerne synes vanskelig å nå. I denne sammenheng kan e-sigarettene tenkes å spille en viktig rolle. E-sigarettene kan representere en mulighet til å nå de gjenværende røykerne som ikke klarer eller er villige til slutte. Internasjonale studier indikerer at produktet ser ut til å appellere til røykerne på en helt annen måte enn tradisjonelle røykesluttprodukter (Farsalinos, Romagna, Tsipras, Kyrzopoulos & Voudris, 2014; Dawkins & Corcoran, 2014; Etter & Bullen, 2011; Dawkins, Turner, Hasna & Soar, 2012; Siegel, Tanwar & Wood, 2011).

Fra 2013 inngår spørsmål om kjennskap til og bruk av elektroniske sigaretter i de årlige undersøkelsene om røykevaner utført av Statistisk sentralbyrå på representative utvalg i befolkningen. Det framkommer at om lag 80 prosent av befolkningen har hørt om elektroniske sigaretter, mens 10 prosent oppgir å ha prøvd. Det er flest unge under 35 år som rapporterer erfaring med e-sigaretter. Flertallet av disse oppga også bruk av vanlige sigaretter eller snus (SSB, 2014). E-sigaretter kan på den ene siden sees som en vei ut av røyking, samtidig som vi på den andre siden har å gjøre med et nytt nikotinholdig produkt som også kan appellere til ikke-brukere. En bekymring som er fremmet fra ulike hold, er at økt

utbredelse av e-sigaretter kan komme til å «renormalisere» eller bli en innfallsport, til vanlig røyking. Vi vet foreløpig lite om hva som motiverer bruken av elektroniske sigaretter, hvem som bruker eller til hvilke formål. I denne rapporten ønsker vi derfor å undersøke dampernes forståelser og erfaringer med e-sigaretter.

## 2.1 Hva er elektroniske sigaretter?

Den elektroniske sigaretten ble oppfunnet i Kina i 2003 (Odum, O'Dell & Schepers, 2012) og er designet for at brukere skal kunne inhalere doser av fordampet nikotin (Polosa, Rodu, Caponetto, Maglia & Raciti, 2013). Begrepet elektronisk sigarett kan oppleves misvisende ved at det skaper klare assosiasjoner til tobakksrøyking. Det er imidlertid klare forskjeller. Mens vanlige sigaretter forbrennes, fordamper væsken i elektroniske sigaretter ved hjelp av strøm. E-juice eller væsken til e-sigaretter finnes i mange smaker og varianter, og basene består som regel av de fire hovedingrediensene: (I) propylenglykol (PG), (II) glyserol (vegatabilsk glyserin PG), (III) smakstilsetninger, (IV) samt en varierende mengde nikotin. De tre førstnevnte stoffene finner man også i matproduksjon. Væske som hovedsakelig består av glyserol (VG) har en søtere smak, og produserer mer damp. Propylenglykolen (PG) medfører at man kjenner det i halsen, en effekt brukerne omtaler med begrep som «throat hit» eller «ganespark». Det mest utbredte er en blanding av de to, gjerne i forholdet 75 prosent PG og 25 prosent VG, for å oppnå en god kombinasjon av smak og damp. Det at nikotinen avleveres via damp fremfor forbrenning betyr at e-sigarettene avleverer få av de mange giftige kjemikalene som følger med inntak av nikotin fra vanlige sigaretter (Britton & Bogdanovica, 2014; Etter & Bullen, 2011). E-sigarettene kan også brukes uten nikotin.



Bildet (Talbot, 2013) viser en e-sigarett bestående av et batteri og en tank. Man trykker inn knappen på batteriet som medfører oppvarming av et lite element i tanken som gjør at væsken fordamper. Dampen inhaleres via munnstykket på toppen og en tåkelignende sky ekshaleres – en sky som for øyet kan se ut som vanlig sigarettøyk.

*Batteriet* er et oppladbart litium-ion batteri<sup>1</sup>, i et skrog av stål, eller andre metaller.

Elektronikken som sitter i batteriet styrer strømstyrken, og på noen batterier kan brukeren selv justere styrken for å regulere dampmengden. Knappen man trykker inn er plassert på batteriet, og aktiverer varmeelementet i tanken og lyser ved inntrykk. På toppen er det gjenger til å skru fast tanken. Batterier finnes i mange kapasiteter, og ved høy kapasitet, blir batteriet fysisk større. Batteriets varighet vil variere utfra bruk og størrelse. Oppladbare batterier lades i en USB eller vegglader.

*Tanken* består av en sylinder man fyller med dampvæske, et varmeelement, veker til varmeelementet og et munnstykke. Det finnes mange ulike typer slike tanker. For å fylle tanken skrur man av topp eller bunn, avhengig av type. Fordamperhodene er forbruksvarer som må byttes etter behov. Varigheten er som regel fra 14 dager opptil flere måneder avhengig av bruk og type dampvæske. Valg av ulike fordamperhoder innebærer mulighet til å velge motstanden man ønsker. Lav motstand gir mer damp, smak og batteriforbruk. Høy motstand gir mindre damp, smak og lenger batterilevetid.

Markedet for e-sigaretter har vært preget av utviklingsiver. E-sigaretterne som produkt har både endret og forbedret seg vesentlig fra de første ble lansert i 2004 (Dawkins & Corcoran, 2014). Mens de første tok sikte på å imitere vanlige sigaretter i størrelse og utseende, ligner brorparten av dagens e-sigaretterne ikke lenger den konvensjonelle sigaretten (Polosa et al., 2013). I dag finnes et bredt spekter, fra engangs e-sigaretter til varianter i ulike størrelser som brukerne selv fyller på, det er e-piper og varianter vi kan anta er designet for å appellere til bestemte målgrupper.

---

<sup>1</sup> Litium-ionbatteri (også kalt Li-ion eller LIB) er blant de mest populære oppladbare batteriene i bærbar elektronikk, som for eksempel mobiltelefoner, og elektrisk håndverktøy. (Wiki)



### 2.1.1 Førstegenerasjons e-sigaretter



2

Som allerede nevnt imiterte de første e-sigarettene konvensjonelle sigaretter i størrelse og utforming. De såkalte «ciga-likes»-variantene består av tre komponenter; Batteri, fordamper og patron (ampull), og kommer med utvalg av smaker og forskjellige nikotinstyrker. Brukerne kan ta mellom 200 og 500 drag før ampullen er tom og må erstattes av en ny.

### 2.1.2 Andregenerasjons e-sigaretter



3

<sup>2</sup> Bilde hentet juni 2014 fra <http://www.vacacoja.com/images/mini-e-cig-image.png>

<sup>3</sup> Bilder hentet juni 2014 fra <http://www.shark-e-clope.fr/boutique/2204-large/eroll-joye-tech-la-mini-surpuissante.jpg>, [http://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/thumb/4/41/Lava\\_size\\_02.jpg/170px-Lava\\_size\\_02.jpg](http://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/thumb/4/41/Lava_size_02.jpg/170px-Lava_size_02.jpg), [http://photos.tradeholding.com/attach/hash115/216691/mini\\_bcc\\_e\\_cig.jpg](http://photos.tradeholding.com/attach/hash115/216691/mini_bcc_e_cig.jpg),

Andregenerasjons e-sigarettene ligner ikke lenger på konvensjonelle sigaretter, men mer på en penn eller en skrutrekker. De består fremdeles av de tre komponentene; Batteri, fordamper og patron, men batteriene er større og varer lenger før de må lades. De har gjerne en separat fordamper og tank som gjør at brukerne selv kan fylle på ønsket e-væske. Munnstykkene varierer også i større grad enn hva gjaldt de foregående. Andregenerasjons e-sigaretter kommer i en rekke farger og utforminger som gjør det mulig å tilpasse produktene. De ulike komponentene; Batteriene, fordamperen og munnstykke, er utbyttbare og kan tilpasses av forbrukerne. Disse variantene omtales gjerne som personlige fordampere (Britton & Bogdanovica, 2014).

### 2.1.3 Tredjegerasjons e-sigaretter



4

Tredjegerasjons e-sigaretter er, som de foregående, personlige fordampere som kan gjenbrukes og tilpasses (Britton & Bogdanovica, 2014). De kalles gjerne modifiserte e-sigaretter, ofte omtalt med forkortelsen «mods». Som andregenerasjons e-sigaretter kommer de i en rekke ulike varianter av batterier, fordampere og tanksystemer som gjør at forbrukerne kan tilpasse produktet (Lund, 2013:12). Den har ikke lenger den synlige likheten til en vanlig sigarett. Batteriet er betraktelig forbedret fra de tidlige variantene og brukerne kan justere graden av styrke på batteriet i fordamperen. Dette påvirker dampproduksjonen, trykket ved inhalering («throat hit»), og den generelle ytelsen til produktet. Som det fremgår av bildene

---

<http://foto.tabloidpulsa.co.id/wp-content/uploads/2014/08/hellokittymod-14086809134nkg8.jpg>,

<http://www.steam.dk/begynder-guide/>

<sup>4</sup> Bilder hentet juni 2014 fra [http://www.ecigfiend.com/wp-content/uploads/2014/08/VALKYRIE\\_Mod\\_61.jpg](http://www.ecigfiend.com/wp-content/uploads/2014/08/VALKYRIE_Mod_61.jpg),

<http://theecigstop.com/images/billetbox1.jpg>, <http://icdn6.digitaltrends.com/image/e-cig-mod-625x625.jpg>

<http://esmokes.se/image/cache/data/epipa-1x1.jpg>.

over har mange av disse e-sigarettene også et display som viser batteristatus. Forbrukerne gis da også mulighet til å stille inn produktet etter eget ønske. De senere variantene av e-sigarettene er mer effektive i avleveringen av nikotin enn de tidlige.

#### **2.1.4 E-juicer**

Utvalget av smaker på e-juicer er omfattende. Forbrukerne kan velge mellom kategorier som frukt, bær, tobakk, mentol, nøttevarianter, godteri, kake, alkohol og kaffesmaker. Væskene kan igjen kjøpes i ulike størrelser. Produktets potensiale for personlig tilpasning når det gjelder smak, fordampermangfold og nikotinmengde fremheves av brukere som en viktig faktor for e-sigarettenes suksess<sup>5</sup>.

## **2.2 Helserisiko ved bruk av e-sigaretter?**

Det er godt kjent at konvensjonell røyking kan skade en rekke av kroppens organer og forårsake sykdom og redusert helse hos røykere. Helseskader forårsaket av passiv røyking er også veldokumentert. E-sigarettene markedsføres og fremstår som et mindre skadelig alternativ til røyking (Farsalinos & Palosa, 2014). Siden e-sigaretten ikke er basert på forbrenning av tobakk, vil den ikke produsere kreftfremkallende stoffer som dannes ved slik forbrenning. For brukere av e-sigaretter er derfor risikoen for en rekke av de helseskader som sees ved røyking av tradisjonelle sigaretter sannsynligvis mindre (Alexander, Becher, Hongslo & Schwarze, 2011). Bruk av e-sigaretter ser ikke ut til å øke produksjon av hvite blodlegemer, antistoffer (lymfocytter) og enzymer som typisk aktiveres ved inhalasjon av tobakksrøyk. E-sigaretter og konvensjonelle sigaretter har også ulik effekt på blodtrykk, hjerterytme og carboxyhemoglobin (som er assosiert med konsentrasjon av kullos). Selvrapporing indikerer at overgang fra tobakk til e-sigaretter kan føre til bedret pustekapasitet og redusert hoste (German Cancer Research Center, 2013). En rekke – i hovedsak mindre alvorlige – akutte fysiologiske effekter er imidlertid påvist. Disse ser i første rekke ut til å være relatert til munnhule, svelg, fordøyelse og respirasjonsorganer (German Cancer Research Center, 2013).

---

<sup>5</sup> Blant annet på Norsk Dampselvskap sine hjemmesider (<http://www.norsk-dampselvskap.no>)

## 2.2.1 Nikotin

Nikotinesponering via e-sigaretter kan også i seg selv gi uønskede helsevirkninger og effekter som kan være potensielt helseskadelige. Nikotinholdige preparater må derfor brukes med forsiktighet ved alvorlig hjerte- eller karsykdom, og enhver form for nikotintilførsel i forbindelse med graviditet og amming bør unngås (Alexander et al., 2011). I tillegg er tilvenningsfaren et aspekt, siden nikotin er avhengighetsskapende. I de fleste e-sigaretter ligger nikotinkonsentrasjonen over den grenseverdien som anbefales til bruk i farmakologiske produkter (nikotintyggegummi, plaster, inhalator), men samtidig under de verdiene som antas å ha skadelige virkninger for mennesker (Lund, 2013).

## 2.2.2 Tilsetningsstoffer

Når det gjelder de øvrige tilsetningsstoffene er propylenglykol (PG) et fuktighetsbevarende stoff som bl.a. brukes som tilsetningsstoff i matprodukter. Det er rapportert om forgiftningstilfeller med propylenglykol, hovedsakelig ved utilsiktet intravenøs tilførsel eller utilsiktet inntak hos barn. Toksisiteten ved inntak via munnen er svært lav og stoffet regnes som trygt ved tilsetning i matprodukter. Propylenglykol forårsaker ikke utvikling av overfølsomhet og er heller ikke vist å være kreftfremkallende eller skade cellenes arvemateriale. Eksponering for propylenglykoldamp kan imidlertid forårsake irritasjon av øynene og de øvre luftveier, særlig hos følsomme personer (Alexander et al., 2011). Foreliggende studier finner ingen eller svært lave konsentrasjoner av giftstoffer i dampen fra e-sigaretter (Goniewicz et al., 2014). Giftstoffene er også bare funnet i noen produkter, men fraværet av standarder for kvalitetskontroll medfører likevel risiko for at det kan være produkter med andre kjemiske utslipp (Burstyn, 2013:12).

Det er også påvist spor av blant annet formaldehyd, tungmetaller og nitrosaminer i noen typer e-sigaretter, men verdiene fra vanlige sigaretter ligger langt høyere (Lund, 2013). Sporene av blant annet nitrosaminer i e-sigaretters ampuller, er antagelig forurensninger oppstått ved fremstillingen av nikotin. Disse er i samme størrelsesorden som de man finner i nikotin tygegummi (Alexander et al., 2011). En nylig utført studie som evaluerer forekomsten av Diacetyl (DA) og Acetyl proionyl (AP) i søtsemakene e-væske, viser ellers at mange av de søte e-juicene inneholdt disse stoffene. DA og AP er kjemikalier godkjent til bruk i matproduksjon, men kan være skadelige ved inhalering og kan forårsake respiratoriske sykdommer. DA og AP brukes for å gi en «smøraktig» og forsterket smaksopplevelse til søte

e-væsker. I den nevnte studien ble innholdet i 159 slike væsker, fra 36 forhandlere fra 7 ulike land undersøkt. Den finner at hele 74,2 % inneholdt de potensielt skadelige stoffene. De er som oftest ikke til stede i andre e-juicer som brukes i e-sigaretter, enn dem med søte smaker, men disse smakene er til gjengjeld populære blant damperne (Farsalinos et al., 2014). Studien viser imidlertid at stoffene også forekommer i e-væsker som oppgir ikke å inneholde slike tilsetningsstoff. Dette underbygger viktigheten av utarbeidede standarder og reguleringer for innholdet i e-væsker for å øke produkt og forbrukersikkerheten. Godkjenningsordningene som ligger til grunn for at tilsetningsstoffene anses som trygge i dag, tar utgangspunkt i risikovurderinger basert på opptak fra mage-tarmkanalen. Eksponering via innånding kan imidlertid medføre endret toksisitet av kjemiske forbindelser sammenlignet med det man ser ved oralt inntak, siden luftveiene mangler noen av de avgiftningsmulighetene man finner i fordøyelsessystemet (Alexander et al., 2011).

Oppsummert fremgår det av de toksikologiske vurderingene at elektroniske sigaretter er et mindre helseskadelig alternativ til de konvensjonelle sigarettene og at bruken vil medføre liten sjenanse for andre (Alexander et al., 2011). Helsefare ved bruk av e-sigaretter kan med dagens kunnskap likevel ikke utelukkes. Som innsigelse mot bruk av e-sigaretter som røykeavvenningsprodukt heter det at e-sigaretbruk vil opprettholde nikotinavhengigheten og adferdsmønsteret rundt røyking (Alexander et al., 2011).

## **2.3 Markedsstatus for e-sigaretter i Norge**

Forskrift om forbud mot nye tobakks- og nikotinprodukter § 2, fastsetter forbud mot import og salg av «alle nye former» for tobakks- og nikotinholdige produkter. Nikotinholdige e-sigaretter og nikotinholdig væske til bruk i fordampere har derfor ikke hatt markedsadgang i Norge. Privatpersoner har imidlertid kunnet kjøpe og bestille nikotinholdige e-sigaretter og væske fra et annet EØS land til tre måneders eget forbruk, men dette kan endres fra 2015. Fordampere og væske uten nikotin kan selges i Norge.

Det finnes noen fysiske utsalgsteder i Norge som tilbyr e-sigaretter og tilbehør uten nikotin. Over grensen til Sverige er det åpnet flere spesialforretninger for e-sigaretter. Hovedtyngden av handelen foregår imidlertid via nettet. Listen over netthandlere er lang og inneholder også flere norske aktører.

Tilbyderne på det internasjonale markedet har vært en uensartet gruppe av småprodusenter uten tilknytning til tobakks- eller legemiddelindustrien. Enkelte farmasøytiske bedrifter har nå skaffet seg teknologi for å lage e-sigaretter, og noen av verdens største tobakksprodusenter har allerede innlemmet produktet i sin portefølje av nikotinprodukter som tilbys røykere (Bates & Stimson, 2013; Cahn & Siegel, 2011). Dette er en utvikling som har bidratt til helsemyndighetenes avventende holdning til e-sigarettene. Til tross for forsøk på å ekskludere e-sigarettene fra det lukrative nikotinmarkedet, har imidlertid e-sigaretter på kort tid blitt gjenstand for stor interesse og sterk salgsøkning (Dawkins, Turner, Roberts & Soar, 2013; Noel, Rees & Connolly 2011).

### **2.3.1 EUs tobakksdirektiv**

EUs tobakksproduktdirektiv som ble vedtatt i mars 2014, vil imidlertid åpne opp for ordinært detaljsalg av e-sigaretter og væske med nikotinstyrke opp til 20 mg/ml. Samtidig innføres en rekke bestemmelser som skal gi økt produktsikkerhet og redusere faren for misbruk. Selv om direktivet til en viss grad tillater individuell regulering i de ulike land, er det ventet at Norge som medlem av EØS vil komme til å erstatte dagens forbud med reguleringer som gir markedsadgang for e-sigaretter fra 2016. utfordringen blir da å lage et regelverk som (I) gjør det mulig for røykere og potensielle røykere å velge e-sigaretter framfor de konvensjonelle sigarettene, men samtidig (II) forebygge at ikke-røykere begynner å bruke disse produktene. Den forestående markedsadgangen for e-sigaretter vil sannsynligvis gi økt bruk – enten e-sigaretter blir regulert som et tobakksprodukt, et legemiddel eller som en ordinær forbruksvare.

## **2.4 Internasjonal kunnskapsstatus**

E-sigarettene har foreløpig vært i bruk i en kort periode. Den internasjonale forskningen på de medisinske konsekvensene er likevel godt i gang. Som vist har det i løpet av de siste årene blitt publisert en rekke studier om kjemisk innhold i væske og utåndet damp, akutte medisinske konsekvenser hos mennesker og dyr, samt studier av bruksmønster og analyser av e-sigarettenes innvirkning på forbruk av konvensjonelle sigaretter. Med unntak av Folkehelseinstituttets toksikologiske vurdering (Alexander et al., 2011) er ingen av studiene utført i Norge. SIRUS (Lund, 2013), andre forskningsinstitutter (German Cancer Research Center, 2013) og forskere (Farsinalinos & Polosa, 2014) har nylig oppsummert den tematisk varierte forskningen som finnes omkring e-sigaretter.

I land som har vært tidlig ute med å overvåke utbredelsen av e-sigarett, er det registrert en hurtig økning i omfang (Lermenier et al., 2014; West et al., 2014; German Cancer Research Center, 2014; King et al., 2013; Dockrell et al., 2013). Det er også publisert noen studier som identifiserer bruksmotiv for e-sigarettene. Disse finner blant annet at e-sigarettene kan sammenlignes med ordinær røyking og slik opprettholde brukernes røykeritualer, at nettbaserte brukerfora kan gi opplevelse av samhold. «Dampingen» kan ha et hobbyaspekt, og E-sigarettene kan ha en funksjon som en identitetsmarkør på linje med ordinære sigaretter (Barbeau et al., 2013; McQueen, Tower & Summer, 2011). I tillegg kan det at produktet er nytt og gjenstand for debatt, gi respondentene en positiv følelse av å være i sentrum for oppmerksomhet (McQueen et al., 2011). Flere studier finner at bruk av elektroniske sigaretter er nært knyttet til ønsket om å kutte ned på røyking (Lermenier & Palle, 2014; Bullen et al., 2013), og at bruken av e-sigaretter er mest utbredt blant røykere og forhenværende røykere (Lermenier & Palle, 2014; Choi & Forster, 2013; Adkison, et al., 2013). Studier som undersøker hvorfor e-sigaretter fungerer i forbindelse med røykeslutt, finner at suksessen er knyttet til «opprettholdelsen av røykevanen» (Barbeau et al., 2013). Det innebærer at i tillegg til at de fysiologiske behovene blir dekket ved tilførselen av nikotin, gir e-sigarettene mulighet til å beholde ritualer ved å tilby noe å holde i, samt noe å trekke inn og blåse ut (Farsalinos & Stimson, 2014; Barbeau et al., 2013; Siegel et al., 2011). Nyere produktgenerasjoner av e-sigaretter har batterikapasitet til å avgi nikotinholdig damp effektivt (Goniewicz, Kuma, Gawron, Knysak & Kosmider, 2013), og e-sigarettene kan i dag avlevere nikotin i samme omfang som tobakkssigaretter (Lund, 2013).

### **2.4.1 Kunnskapsbehov**

Dersom e-sigaretter har potensial til å konkurrere med – eller kanskje utkonkurrere – de ordinære sigarettene, kan dette ha betydning for omfanget av tobakksrelatert sykelighet og dødelighet i Norge. Noe forenklet kan man si at folkehelseeffekten vil være avhengig av to forhold: For det første, forskjellen i helserisiko mellom e-sigaretter og konvensjonelle sigaretter; For det andre, forholdet i opptak og bruk av e-sigaretter mellom røykere og ikke-røykere. Når det gjelder kunnskap om brukerkulturer rundt e-sigaretter i Norge i dag har vi til nå kun hatt anekdotiske data. I denne studien ønsker vi derfor å belyse problemstillinger tilknyttet elektroniske sigaretter som: Hvilke bruksmønstre og bruksmotiv oppgir brukere av e-sigaretter? Hvordan forstår damperne egen bruk? Kan vi snakke om en egen brukerkultur for e-sigaretter? Hva kjennetegner i så fall denne?

## 2.5 Gangen i rapporten

Kapittel 2 redegjør for data og kildegrunnlag, samt de analysemetoder som anvendes i rapporten. Kapittel 3 tar for seg introduksjonen til e-sigarettene. Her vil vi beskrive bruksmønsteret på e-sigaretter ved å belyse når, hvor og hvordan brukerne anvender produktet. I det neste kapittelet (4) analyserer vi hvilke motiver som ligger til grunn for at de intervjuede begynte med e-sigaretter. Her ser vi nærmere på de intervjuedes fortellinger om røykeslutt, avhengighet til nikotin og selve røykevanen, opplevelsen av stigma og fokus på helse. Hvorvidt e-sigarettene har en appellerende nyhetsverdi, prisaspektet og anvendelighet belyses også her. I kapittel 5 ser vi nærmere på de ulike brukergruppene slik de fremstår i dag. Kapittel 6 handler om brukerkulturen som har utviklet seg blant brukere av e-sigaretter. I kapittel 7 vil vi diskutere ulike utfordringer relatert til e-sigaretbruk i fremtiden. Hva synes informantene om myndighetenes håndtering, hvordan vil de at e-sigarettene skal reguleres? De intervjuede snakker om røykerne som målgruppen for e-sigarettene, men hva med ikke-røykerne og ungdommen; tror de e-sigarettene kan appellere til dem? Avslutningsvis belyses misbrukerpotensiale til e-sigarettene ut ifra informantens forståelse, før vi i siste kapittel kort oppsummerer rapportens hovedmomenter.



## 3 Metode og data

Kunnskapsgrunnlaget på bruk av e-sigaretter i Norge er beskjedent. Vi har derfor ønsket å gå mest mulig bredt ut for å fange ulike tendenser og innhente ulike typer data for analyse.

Valget av metodisk tilnærming er tatt på bakgrunn av problemstillingen (Widerberg, 2001).

Hvor målet er innsikt i brukerkulturen på e-sigaretter i Norge i dag. Rapportens

hovedmateriale er et kvalitativt datamateriale bestående av 16 personlige intervjuer med

brukere av e-sigaretter. Intervjuene er foretatt i perioden februar til juni 2014. I tillegg består

datamaterialet av observasjonsnotater fra to såkalte «dampetreff», observasjon av brukerstyrte sider på internett og mailkorrespondanse med dampere.

### 3.1 Rekruttering og utvalg

#### 3.1.1 Datainnsamling

Tidlig i datainnsamlingsprosessen ble prosjektet presentert på Facebook-siden til gruppen

*Norsk Dampselskap*, foreningen for e-sigaretterbrukere i Norge. Brukere av e-sigaretter ble

oppfordret til å la seg intervju om sine erfaringer. Facebook-gruppen fungerer som en

interaktiv møteplass for nysgjerrige og brukere av e-sigaretter. Innlegget genererte mange e-

poster. Praktiske hensyn medførte at ikke alle henvendelsene resulterte i intervju. Flere var

bosatt i andre deler av landet og ikke alle var fortrolige med Skype. Flere av e-postene kan

likevel leses som kilder i seg selv og brukererfaringene fra disse har vært nyttige som

bakgrunnskunnskap og i utarbeidingen av intervjuguiden. Deltagelse på to dampetreff i regi

av Norsk Dampselskap genererte nyttige observasjonsnotater. På dampetreffene ble det

anledning til å spørre, observere og lytte til åtte dampere i tre timer på et tidlig stadium av

studien. Videre har vi gjort bruk av informasjon om bruksmotiv, brukermønster og

brukerkultur gjennom blogger og nettsider fra interessegrupper som Norsk Dampselskap. Her

er stor aktivitet i form av menings- og kunnskapsdeling. Vi har jevnlig vært inne og lest på

disse sidene og informasjonen vi har funnet her er blant annet brukt til utforming av temaene

som ble diskutert i intervjuene.

Sju av de 16 intervjuede er rekruttert gjennom Norsk Dampselskap (NDS), både gjennom

Facebook-gruppen og direkte gjennom dampetreff. Ytterligere to rekruttert utenfra, viste seg å

følge NDS på Facebook. To av de intervjuede damperne forhandler også produktene. Det er

nærliggende å anta at informantene rekruttert fra NDS kan trekke på felles fortellinger tilegnet

gjennom deltagelsen i Facebook-gruppen. Gruppen har over 6000 medlemmer per oktober 2014. Den store aktiviteten og høye andelen medlemmer i foreningen på forum og Facebook, tilsier at det er formålstjenlig å inkludere representanter fra disse i en studie av brukerkultur på e-sigaretter. Samtidig ble det viktig å undersøke om erfaringene med e-sigaretter er annerledes for brukere som ikke har kjennskap eller tilhørighet til slike organisasjoner. Vi gikk derfor aktivt inn for å supplere med informanter uten tilknytning til NDS. Her ble ulike nettverk og utelivet tatt i bruk, og resulterte i de ni øvrige informantene.

15 av intervjuene er individuelle intervju med en varighet på mellom 1–2 timer. Ett intervju er utført via e-post på grunn av tidshensyn og geografisk avstand. Valget om å inkludere intervjuet er tatt ut ifra at informanten driver en blogg om e-sigaretter og trent på å uttrykke seg fyldig skriftlig, samt at det ville være enkelt å kontakte personen for eventuelle utdypninger og oppfølgende spørsmål.

### **3.1.2 Informantene**

Av de 16 brukere av e-sigaretter som ble intervjuet, var sju kvinner og ni menn. Navnene som er brukt i rapporten er fiktive; Emma, Anne, Rita, Nils, Kenneth, Monica, Edvard, Marco, Oscar, Rolf, André, Marte, Laila, Kåre, Ola og Tone. Alderen spenner fra 24 til 50 år. Det er unge og middelaldrende blant både de kvinnelige og de mannlige brukerne. De fleste er opprinnelig fra Oslo. To er opprinnelig fra Telemark, én fra Nord-Norge og én fra Trøndelag. Majoriteten er i dag bosatt i hovedstaden eller i umiddelbar nærhet. De forteller om forskjellige hverdager: Én er uføretrygdet, to er arbeidssøkende hvorav én har fullført masterutdanning. Fire er studenter, hvorav tre holdt på med en høyere grad på universitetet, mens én tok studiekompetanse. To har høyere utdanning og jobber i ulike yrker i offentlig sektor, to jobber i privat næringsliv. Én innehar et manuelt yrke, to jobber i servicenæringen. Sivilstatusen varierer tilsvarende; single, samboende, gifte, skilte og over halvparten i utvalget har barn. Oppsummert er dette en svært heterogen gruppe som innehar ulike posisjoner i det sosiale rom sett ut ifra Bourdieus terminologi (1995). Alle i utvalget har erfaring som røykere av vanlige sigaretter. Tre beskriver seg som av-og-til røykere, hvor en fortsatt var dobbelbruker. De 13 andre har røykt fast. Når det gjelder hvor lenge de intervjuede har brukt e-sigaretter varierte dette fra to måneder til over to år. Til tross for målet om å rekruttere bredt består utvalget samlet sett av voksne dampere som alle innehar erfaring med tobakksrøyking. Med andre ord kan vi ikke i denne rapporten gi førstehandsberetninger om potensiell rekruttering blant unge eller ikke-røykere.

### 3.1.3 Kvalitativ metode

Rammen for intervjuet ble formet av en intervjuguide med 82 spørsmålsformuleringer<sup>6</sup>. Intervjuguiden fungerte som hjelpemiddel og sikret at ønskede tema ble brakt opp for refleksjon. Det var likevel lagt opp til at informantene i størst mulig grad snakket og reflekterte fritt om og rundt egne erfaringer med bruk av e-sigaretter.

Intervjuene ble tatt opp på bånd og transkribert og deretter lastet opp i analyseprogrammet HyperResearch. Datamaterialet er kodet ut i fra tematiske overskrifter for enklere å kunne få oversikt og løfte frem tendenser. Noen av kategoriene springer ut ifra intervjuguiden, mens flere kom til ut ifra informantfortellingene. De systematiserte intervjutranskripsjonene utgjør hoveddataene som ligger til grunn for analysen.

### 3.1.4 Ethiske utfordringer

Informantene ble informert om bruk av lydopptaker under intervjuet, og at det er mulig å trekke seg til enhver tid. Data er anonymisert og studien er klarert med Norsk samfunnsvitenskapelig datatjeneste (NSD), og følger NSDs retningslinjer for god forskningsetisk praksis.

## 3.2 Oppsummering

- Studien vil belyse bruk av e-sigaretter i Norge og beskrive bruksmønster, brukergrupper og brukerkultur.
- Rapportens hovedmateriale er et kvalitativt datamateriale bestående av 16 personlige intervjuer med dampere. I tillegg inngår observasjonsnotater fra deltagelse på «dampetreff», observasjon av brukerstyrte sider på internett og mailkorrespondanse med dampere i datamaterialet.
- Informantene er voksne med erfaring som røykere, men utgjør en heterogen gruppe mennesker i henhold til kjønn, alder og sosioøkonomiske variabler. De er strategisk rekruttert fra ulike kanaler for å unngå ensidig seleksjon.

---

<sup>6</sup> Intervjuguide er trykket i helhet, se vedlegg I.

## 4 Overgangen fra røyk til damp

### 4.1 Introduksjonen til e-sigarettene

Majoriteten av informantene forteller om et høyt forbruk av tobakk over flere tiår, andre at de primært var rekreasjonsrøykere med et situasjonsbetinget, og for noen relativt lavt, forbruk av sigaretter. Tilsvarende varierer det både hvor lenge de har kjent til og brukt e-sigaretter og hvordan de ble introdusert til slik bruk:

*«Det var vel for rundt to år siden med min kone som begynte å bli rimelig bekymret for mine kontinuerlige hosteanfall, som jeg antakelig fornektet at skyldtes 20 sigaretter om dagen.»*  
(Kenneth 34 år).

*«Det begynte med at kjæresten min hadde lyst til å prøve det som et alternativ til å slutte å røyke, så han gjorde research, kjøpte seg det og sluttet sånn helt. Han ble jo med meg ut når jeg skulle ha meg en røyk, men dampet på e-sigarettene sin og virket så blid og fornøyd, mens jeg drev og pattet på de stygge sigarettene mine og tenkte, kanskje jeg skal prøve? Da jeg fikk den var jeg solgt fra første dag og det er nesten ett år siden.»* (Emma 27 år).

*«Jeg var ute og så kom det da en bekjent av meg som hadde med seg e-siggen sin på bar, og så ba han meg prøve den. Også litt etter det kjøpte jeg meg egne. Det er fire måneder siden.»*  
(Anne 33 år).

Informantenes brukstid spenner fra over to år (to personer) til at de relativt nylig har startet (to personer). De fleste har dampet i om lag ett år.

De med lengst erfaring forteller om en omfattende produktutvikling. Flere forteller at første møte med e-sigarettene skjedde via en liten engangs e-sigarett, en såkalt cig-alike, av dårlig kvalitet. Til tross for begrensningene, beskriver de at det var noe ved produktet som gav dem håp som røykere som ønsket å slutte med vanlig røyk, og som trigget nysgjerrigheten til å teste ut flere varianter.

*«Jeg fikk teste en venn sin etter et event på Blå for noen år siden og tenkte at 'njaaa, kanskje det kan være noe her, lissom', selv om jeg jo ikke engang fikk trukket ned.»* (Ola 32).

Nikotinavlevering fra e-sigarettene fortelles som viktig for at produktene skal være et reelt alternativ til konvensjonelle sigaretter. Til tross for at engangsvariantene får dårlige skussmål og det i dag er et rikt utvalg av mer effektive varianter, er det også noen av de «ferske»

damperne som forteller at det var disse som først appellerte til dem, men at de relativt raskt avanserte til en «personlig» fordamper og prøvde flere smaker. At mange blir introdusert via engangs-e-sigaretten kan sees i sammenheng med brukernes tidligere røykestatus og engangsvariantens visuelle likhet til konvensjonelle sigaretter. I tillegg kan pris kan være en faktor.

Hvordan de skaffet seg produktene i første omgang ser ut til å henge direkte sammen med hvor lenge de har vært brukere av e-sigaretter. De med lengst brukstid forteller at de aktivt oppsøkte utsalgsteder i utlandet, at de undersøkte muligheten til å få tak i e-sigaretter gjennom apotek. De forteller om prøving og feiling med ulike varianter av ulik kvalitet og at de brukte mye tid på å innhente kunnskap om produktet og finne seriøse forhandlere. Ferskere brukere forteller om «en enklere vei» hvor de har blitt introdusert via venner, kjærester eller guidet frem til fungerende produkt via brukerstyrte nettsider. Uavhengig av om de er erfarne eller nye brukere innebar overgangen fra røyk til e-sigaretter at de måtte innhente ny kunnskap og utvikle nye rutiner. Dette skal vi se nærmere på i neste avsnitt.

## 4.2 Bruksmønster

Overgangen fra vanlige sigaretter til e-sigaretter innebærer nye bruksmønstre.

*«Når du går over fra vanlige sigaretter til e-sigg så er det en sånn mental overgang ikke sant, man forklarer seg selv at det her er like bra, du må jo på en måte selge løgnen til deg selv.»* (Emma 27).

Informantenes erfaring med e-sigarettene første gang de prøvde, varierer. Opplevelsen av introduksjonen kan ses i sammenheng med vilje og innstilling, samt hvilke typer e-sigaretter de forsøkte med. Flere forteller om overgangen fra røyk til damp ved å beskrive hvordan e-sigarettene oppleves annerledes enn å røyke sigaretter:

*«Nei altså selve røyken, selve røyken er tyngre, man kjenner at den fyller lungene på en annen måte, og trekke det ned og blåse det ut er forskjellige ting. Dampen er mye reinere, mye mindre forskjellige stoffer der sånn og det tror jeg man kjenner. Man får litt mindre oksygendeprivasjon for eksempel, men så er det allikevel litt mer intenst, altså med mengde nikotin, hvis jeg tar tre trekk på rad av den der sånn så kjenner jeg at det går til huet mitt. Og det ville ikke skjedd så fort med sigaretter. Jeg vet ikke hvordan jeg skal beskrive det, men det er en annerledes røykeopplevelse og man blir mindre slimete i halsen.»* (Oscar 29).

E-sigaretter oppleves annerledes enn vanlig røyk. E-sigarettene fordrer en annen inhaleringsteknikk, men nikotinen er merkbar – noe som fremheves som særlig viktig blant de som har røykt fast og lenge. Beskrivelser av denne «annerledesheten» er gjennomgående.

*«Det er jo helt annerledes, det er noe helt annet. Jeg tror det nærmeste du kommer i tobakksverden er en pipe som du bare har og tar et par puffs av når du har lyst på det. Så det er en veldig annen måte å innta nikotin på sånn i mønsteret enn det det er med 20-pakningen ass. Og så er det fantastisk deilig at det ikke lukter ikke sant. Etter at røykeloven traff så tok det jaggu ikke mange månedene før til og med vi ihuga røykere skjønnte at det var ganske greit på en måte, savna ikke det så mye. Så det er jo veldig digg. Og det virker som jeg klarer meg mye bedre uten. Det er noe med bruksmønsteret på en måte. Det føles som jeg gjør det mer fordi jeg har lyst sjæl enn at jeg må.» (Ola 32).*

Flere beskriver også e-sigarettene ved å sammenligne og kontrastere dem mot ulike røykesluttprodukter:

*«Jeg visste ikke hva jeg hadde forventa, for jeg har jo smakt på Nicorette. Det er fryktelig vondt og en pinlig sak. Det ser ut som en liten tampong, og den skal du liksom ta fram og sitte å puffe på. Og jeg får vondt i halsen og svelget, og det smaker ingenting annet enn at det bare er vondt. Altså ubehagelig. Så når jeg skulle smake på den dampen første gang, så tenkte jeg at det sikkert ikke er noe godt. Men smaken jeg smakte på var faktisk veldig god, det var noe søtt, vaniljeaktig – det smakte overhodet ikke røyk, men det smakte ikke Nicorette heller. Og jeg kjente jo at det var nikotin i, for jeg fikk den Nicorette-følelsen i halsen og svelget, men den var utrolig deilig myk – altså de som ikke røyker vil aldri forestille seg at det er godt å trekke ned røyk i lungene, men det er den følelsen av at man går inn i et dampfylt badsturom, og at det å puste inn damp som ikke irriterer kan være veldig godt.» (Tone 49).*

Med andre ord er beskrivelsen av den fysiske opplevelsen ved bruk av e-sigaretten ofte knyttet til hva den ikke føles som: at røyken er tyngre enn damp, at dampen oppleves mildere for kroppen og smaker bedre. Beskrivelsene av e-sigarettene som annerledes enn tobakksigaretter og røykesluttprodukter er primært positive i e-sigarettenes favør. Men fortellingene om bruken som annerledes suppleres også av fortellinger om likhet.

*«Ja, for noen så er jo ritualet veldig viktig. Men samtidig så er det et annet ritual også, ja du inhalerer, men du holder på en annen måte, du går ikke ut, det lukter ikke på samme måte.*

*Men innledningsvis så er det nok det som gjør suksessen, det at det er en kjent måte å få i seg nikotin på.» (Rita 34).*

*«Jeg husker jeg ble positivt overraska og at jeg måtte spørre om den faktisk hadde nikotin, for hvis den hadde det så skulle jeg virkelig begynne å vurdere å skaffe en sjøl for du får den følelsen av å trekke noe ned i lungene og det er ganske viktig for røykere.» (Edvard 25 år).*

Rita og Edvard forteller begge om likehetstrekk ved bruken. For selv om e-sigarettene beskrives som annerledes enn vanlige sigaretter, virker informantene samtidig innforstått med at det er likheten til konvensjonell røyking som gjør at mange røykere finner e-sigarettene appellerende – blant annet ved at brukerne får beholde et inhaleringsritual. E-sigarettene og konvensjonelle sigaretter opptrer også gjennomgående «i par» i fortellingene. Spørsmålene som gikk på informantenes erfaring med konvensjonell røyking og røykeslutt var plassert et stykke ut i intervjuguiden. En rekke spørsmål som kun omhandlet bruk av e-sigaretter kom før røykerelaterte spørsmål. I intervjusituasjonen fortalte imidlertid alle på eget initiativ innledningsvis om egen røykekarriere og eventuelle røykesluttforsøk. Vinklingen på fortellingene illustrerer at introduksjonen til e-sigarettene for mange henger tett sammen med røykekarriere og røykeslutt. De relaterer dagens bruk til røyking og fortolker bruken av e-sigaretter i lys av erfaringene med tobakk. Av de som forteller om e-sigarettene som et vellykket røykesluttprodukt forteller flere også at avhengigheten til røyk nå er erstattet av en avhengighet til e-sigaretter.

*«Jeg tror grunnen til at den har så veldig suksess er at den kombinerer både nikotinen som du må ha for å tro at det fungerer, samtidig som du får noe fikle med, inhalere, puste, dalle og styre med, og vi har tatt det veldig seriøst med at vi alltid har nikotinvæske, at du ikke går noen dager uten for da sprekker du igjen ikke sant. Du må behandle det som om det er en sigarett for det er ingen følelse i verden som er verre enn å vite at 'ok, den flasken der er nesten tom, den jeg har bestilt skulle vært her for fire dager siden, men den er fortsatt ikke kommet gjennom tollene, åh herregud, åh herregud'. Da begynner du å bite negler. Det er noia.» (Emma 27).*

Emma setter ord på hvordan avhengighet til nikotin og e-sigarettene påvirker henne i form av uro dersom hun står i fare for å gå tom for nikotinholdig e-juice og hvordan «tørke» kan resultere i røykesprekk. Andre, som Rita, forteller at avhengigheten nå opptrer på en annen og mer håndterlig måte:

*«Damping for meg er en måte å være nikotinavhengig på som er ekstremt mye mer behagelig enn røyking. Nikotinavhengigheten er mye mildere, veldig mye mindre aggressiv avhengighet, blodtrykket øker ikke, og man blir ikke helt desperat og kjempesint og sånn.» (Rita 34).*

Informantene forteller at e-sigarettene imøtekommer det sammensatte avhengigheten til nikotin og behovet for handlingen – den sensoriske nytelsen ved å inhalere, ekshalere og ritualene tilknyttet bruken. Samtidig som det er mange likheter, er det også forskjeller i når, hvor og hvordan man røyker eller damper.

#### **4.2.1 Når brukes e-sigarettene?**

Alle vi intervjuet hadde, som nevnt, erfaring fra røyking av vanlige sigaretter. Når de forteller om når de «damper» og bruksmønster for bruk av e-sigaretter, tilsvarer bruken tidligere røykemønster. Det vil si at de som var «festrøykere» og rekreasjonsrøykere også har en situasjonsavhengig bruk av e-sigaretter:

*«Altså jeg er jo mer sånn hjemme-e-sigger av og til, eller fest-e-sigger, jeg gjør det ikke sånn på dagen, på jobb og sånn, men jeg har gjort det litt på kontoret, det er ganske gøy. For jeg sitter bak en kjempestor skjerm, så det er ingen som ser meg, så sitter jeg og damper av og til da, og, det gir deg sånn ekstra bad-girl-følelse da. Sjefen min gjør også det, så det er veldig gøy.» (Anne 33).*

Noen av informantene forteller at de primært er rekreasjonsbruker av e-sigaretter, slik som Anne. De har overført av-og-til-bruksmønsteret for sigaretter til e-sigaretter og bruken synes også å ha et annet symbolsk innhold enn for faste brukere. Når de damper er det tilsynelatende «for gøy» og med elementer av opposisjon. Mens de som har en historie som storrøykere forteller om daglig bruk, og hvor bruken fremstår som en mer integrert del av dagen:

*«Jeg står opp om morgenen, setter på kaffemaskinen og setter meg ned og damper og spiser frokost om hverandre, fordi at du damper litt også legger den fra deg, så gjør du noe annet, så damper du litt til også. Så jeg sitter og fikler med den dagen lang. Altså jeg damper til jeg kjenner at 'nå gidder jeg ikke mer'. Du blir lei, også skal du drikke litt, så skal du spise, så skal du gå og gjøre et eller annet.» (Emma 27).*

*«Altså jeg damper jo hver dag. Men, jeg kan fint ... eller det kommer an på hva jeg driver med, altså når jeg jobber så jobber jeg fem timer uten å dampe ofte, men hvis jeg sitter og ser film og sånn så damper jeg ganske tett. Altså, jeg damper jo fortsatt etter måltider, på morran*



*og før jeg legger meg, jeg gjør det. Etter jobb og før jobb selvfølgelig. Men jeg damper mindre enn jeg røyka. Jeg røyka mellom 20–15 om dagen.» (Rolf 25).*

Emma og Rolf, har som flere av de andre i utvalget, en historie som faste røykere over mange år. Bruken av e-sigaretter henger sammen med tidligere røykeritualer. Som Nils sier: «Jeg bruker den når jeg er ute og går, de gangene jeg kjeder meg, altså som en sigarett for røykere.» Tidligere røykemønster «skinner» altså igjennom i brukerfortellingene.

*«Jeg damper mye altså, jeg gjør det, jeg holder meg ikke tilbake. Du har jo morran, etter lunsj og kveld og foreløpig nå så er de jo ikke forbudt å dampe inne, så det blir jo et annet mønster. Ved kaffemaskina, på stillerommet, i kantina lissom – jeg bruker det veldig jevnlig altså. Men så plutselig går det tre timer uten at jeg har tenkt på det, og det skjedde jo aldri når jeg røyka, da var det en gang i timen konsekvent. Fellestrekket er at du har noe å glede deg til, det syntes jeg har vært det vanskeligste når jeg har slutta å røyke – det der med ‘ja men faen, hvorfor skal jeg gidde å dra på ferie nå lissom?’, jeg klarer ikke å se frem til ting, fordi røyk var så tett forbundet for meg med sånne ting som det. Så når jeg var i Barca nå og kunne gå rundt med e-siggen. Det gir meg mye ass, det er liksom virkelig, jeg liker det skikkelig godt.» (Ola 32).*

Det er fortellinger om et bruksmønster av e-sigaretter som minner om bruksmønsteret ved røyking. E-sigaretten fungerer for Ola som pausemarkør. Bruken av e-sigaretter er noe han kan glede seg til. Bruken omtales som belønning og motivasjon. Han forteller samtidig at han av og til kan «glemme» å dampe, noe han ikke gjorde når han røyka. Flere informanter forteller at avhengigheten til nikotin oppleves mindre fremtredende etter at de gikk over fra røyk til damp.

*«Jeg merker jo også at det går mindre og mindre nikotin i glykolen så blir man også mindre og mindre nikotinavhengig, det er liksom ikke så farlig, man damper når man har tid. Og jeg merker jo sjøl at på kvelden når alt er ferdig, klokka er kanskje ni–ti og jeg har laptopen, er på Facebook eller whatever da, og har på tv samtidig så damper jeg mye mer enn ellers egentlig fordi, ja, man sitter der og det er et nytelsesprodukt.» (Marco 43).*

*«Nå har alle et forhold til den her nikotinavhengigheten og de fleste jeg kjenner har røyka på ett eller annet tidspunkt og vet hvordan det er, de vet at det er en flott ting å gjøre, det føles veldig bra. Og at det er nyttig å ha til morgenkaffen, eller når du har spist mat eller når du trenger å roe deg ned, da er det deilig med en liten innskyting av nikotin.» (Edvard 25).*

Ola, Marco og Edvard snakker om e-sigarettene som et nytelsesprodukt. Bruken er knyttet til belønning og situasjoner som assosierer til hvilemodus og pause fra stress og krav. Edvard snakker i tillegg om «nytt» ved å få litt nikotin i stressede situasjoner. Tilgjengelighet og fleksibilitet er også et aspekt ved bruksmønsteret som nevnes i flere intervjuer.

*«Jeg var i en begravelse, og det var ganske mye rare folk i den begravelsen og jeg hadde ikke så lyst å dampe e-sigg foran dem og få masse spørsmål om det midt oppi begravelsen så jeg bare snek meg inn på toalettet og satt der og dampet og fikk være helt i fred. Men jeg fikk fixen min da, så jeg slapp å bli irritert og stresse meg opp og sånn for at jeg ikke fikk røyken min for jeg kunne gå og bare gjøre det helt diskre for meg selv, ingen merker det, ingen brannalarmer ...» (Emma 27).*

Emma illustrer godt hvordan e-sigaretten åpner for et nytt bruksmønster for *når* og *hvor* man kan dampe.

#### **4.2.2 Hvor brukes e-sigarettene?**

Flere har normative oppfatninger av *hvor* de synes at det er ok å dampe. Oppfatningene synes ofte å trekke på røykeloven og forbudet mot å røyke innendørs på offentlige steder. Andre er opptatt av at e-sigaretter er noe helt annet enn røyk, at røykeforbudet ikke gjelder e-sigarettene og at de derfor kan dampe de fleste steder, så lenge dampen ikke sjenerer allergikere eller barn. De fleste forteller om et bruksmønster hvor de har lagt seg et sted imellom og forteller at de er opptatt av å ta hensyn til omgivelsene, og at de velger å være relativt diskre når de damper.

*«Jeg bruker det ikke så mange steder. Jeg bruker den kanskje i smug her på kafé, prøver å ikke lage oppstyr, blåser ikke oppover, blåser heller nedover. Men jeg bruker den også på lesesal, datarom og sånne ting på Blindern.» (Nils 28).*

*«Jeg kan jo egentlig dampe inne, men jeg sto liksom med en fot ute og en fot inne, men jeg har tatt meg selv i å dampe inne foran TV-en alene, ikke sånn at barna ser det, men det har jeg gjort og det har jeg syntes vært veldig koselig. Men nesten litt sånn ok men nå tar jo jeg og trekker inn dampen i situasjoner hvor jeg aldri ville finne på å røyke.» (Marte 35).*

*«Jeg bruker stort sett å dampe ute, med mindre jeg er hjemme eller på jobb. På jobb damper jeg ved pulten min og det går sånn tålelig greit så lenge jeg ikke bruker vesker som lukter for mye. Det hender jeg gjør det på restaurant, men da spør jeg personalet først og det går som regel greit. Ellers er det egentlig sjelden jeg damper inne, bortsett fra hos venner som vet hva*

*jeg driver med. Grunnen til det er vel at det er ganske nytt og jeg ønsker å ta hensyn til de som kanskje er skeptiske til dette. Jeg regner med det blir mer akseptert og vanlig etterhvert.»* (Kenneth 34).

E-sigaretten gir brukerne mulighet til å innta damp på «nye» steder som det i dag ville være utenkelig eller normoverskridende å røyke. Som på kafé, lesesal eller jobb. Flere forteller samtidig at de gjerne blir med røykerne ut selv om de i prinsippet kan dampe inne:

*«Når folk spør om jeg vil være med ut og ta en røyk så kan jeg godt bli med, men jeg røyker ikke, jeg har med meg dampepenen min. Men jeg synes fremdeles det er hyggelig å gå ut, sammen med røykerne. Det avbrekket, om det er et selskap hvor man sitter og spiser, eller bare å være med en gruppe ut. Den lille gruppetilhørigheten savner jeg litt.»* (Tone 49).

Fortellingene om det å gå ut med e-sigaretten sammen med de som røyker og «*ta seg en blås*» (Kenneth 34) ser ut til å handle om å beholde det sosiale aspektet røyking hadde, det kan også tolkes som å opprettholde en identitet. Samtidig som etablerte mønstre opprettholdes i noen situasjoner, er det flere som også bruker e-sigaretter på andre steder enn de røyket.

«Anvendeligheten» er her et viktig poeng.

*«Det er mange år siden jeg på en måte lå på senga og røyka, sånne ting som det der kan du jo plutselig gjøre igjen. Så det er nok sikkert noen ritualer der som kommer til å etablere seg litt etter hvert da.»* (Ola 32).

Det kan tenkes at «nye» ritualer ved bruken av e-sigaretter, hentet fra «gamle» røykeritualer, vil etablere seg. Flere forteller at e-sigarettene brukes på arenaer hvor det før røykeloven var mer vanlig å røyke.

*«Akkurat som folk før i tida, før røykeloven kom så var det jo pils og røyk på et utested, sitte med den i munnen og kose seg og slappe av, det sosiale det er det som er tingen. Jeg ser det hjemme hos meg og, der sitter vi fire–fem venner og damper og koser oss, det blir som en røyk sånn.»* (Andre 45).

*«Jeg har gjort det på masse forskjellige utesteder, men det er litt uklart om det er greit eller ikke å gjøre det inne, sånn at noen steder så får man påpakning hvis man e-sigger. Jeg var i kjelleren på Revolver, og da sto jeg og tok meg en blås på dansegulvet og alle på dansegulvet syntes det var helt fantastisk ikke sant, og jeg fikk applaus av DJ'ene. Også sa jeg det til en venninne og så sa hun at sist hun hadde prøvd det så hadde hun blitt kasta ut, fordi det ikke*

*var lov å røyke inne. Så det er veldig uklart, om det er greit eller ikke. Men på bar går det stort sett greit. Og jeg har sett folk her som e-sigger liksom, mens de er på jobb.» (Anne 33).*

Det varierer med andre ord hvordan de snakker om stedene de damper og vurderingene de tar før det dampes. Anne forteller om et entusiastisk «publikum» på utesteder og ansatte i utelivet som damper på jobb. Emma forteller at hun er forsiktig med å dampe på offentlige steder. Hun tar riktignok et par raske drag under intervjuet, på et serveringsted inne, men i skjul fra betjening og andre gjester. Hun forteller:

*«Altså samboeren min er litt mer modig enn meg da, han ville bare satt seg ned og begynt å dampe og tatt det for at det var normen. Og det syntes jeg er veldig tøft gjort, jeg tror jeg er litt for feig til å gjøre det rett og slett. Jeg hadde blitt litt sånn 'å nei blir jeg kastet ut nå?'. Det tror jeg er et jentefenomen rett og slett, at vi er litt sånn blyge.» (Emma 27).*

Hun beskriver samboeren sin som «modigere» og åpenlys bruk som «tøft». Sitatene til Anne og Emma kan tolkes som at e-sigarettene har en slags opposisjonell kraft. At informantene bruker e-sigarettene på «nye» steder sammenlignet med når de røyket – som innendørs hjemme, på jobb og på offentlige steder – henger sammen med *hvordan* de bruker e-sigarettene.

### **4.2.3 Hvordan brukes e-sigarettene?**

E-sigarettene er som nevnt svært ulike tobakkssigarettene som produkt. E-sigarettene blir et verktøy for å kunne inhalere fordampet væske, mens tobakkssigarettene i helhet forbrennes. Det innebærer at tidsmarkøren fra sigarett til sneip forsvinner for elektroniske sigaretter. Røykpakkene med sine avklarte antall sigaretter kan også vanskelig overføres til milliliter væske. Fysiske ulikheter i utseende og tyngde mellom elektroniske og konvensjonelle sigaretter virker også inn på *hvordan* e-sigarettene brukes.

*«Det jo ikke det samme å røyke som å dampe, du står jo gjerne ikke der i fem minutter og gønner på ikke sant. Så det brytes nok, du bryter jo røykemønsteret ditt, det gjør du ass.» (Ola 32).*

For flere av informantene innebærer overgangen til e-sigarettene et mer fleksibelt røykemønster, hvor det tas noen trekk ved behov. Flexibiliteten medfører også at noen bruker e-sigarettene hyppigere enn andre.

«Jeg har ikke følelsen av at jeg er veldig avhengig av nikotin egentlig, jeg er mer avhengig av det å røyke. Og da er det jo perfekt, rett og slett, når man sitter hjemme, og så ser man på en film og så står det noen og røyker og så får jeg veldig lyst å røyke, men jeg har ikke lyst å røyke en hel sigg, også kan jeg ta to trekk av e-siggen også er det perfekt.» (Anne 33).

«Jeg vet ikke om man damper så mye mer. Jeg mistenker at man får i seg mindre nikotin, men det er den følelsen av å få lyst på røyk eller lyst på nikotin og så tar man et par trekk av e-siggen, og så går det over. Siden jeg var veldig vant til å røyke fra før, så kommer det tilbake ganske raskt, så da tar jeg et par nye trekk. Hadde jeg røyka sigaretter så hadde jeg tatt en hel sigarett, og så hadde jeg mest sannsynlig vært lei av den sigaretten innen den var ferdig, men da hadde det vært en stund til jeg trengte igjen ikke sant, så jeg fyller på mer av gangen med en sigarett tror jeg, men e-siggen er fin, du kan velge smak, det lukter ikke vondt og du får ikke dårlig ånde, du kan hente den frem og røyke litt og så legge den til sides igjen. Så den er veldig anvendelig da.» (Edvard 25).

Det med å ta et par trekk og så legge e-sigaretten til side går igjen. I fortellingene fremstilles e-sigarettene som praktiske og anvendelige – de passer inn i ulike bruksmønstre og kan tilpasses brukerens avhengighet. Muligheten for personlig tilpasning fremstår som et viktig poeng:

«Alle sigaretter er for sterke, alle snus er for sterke, jeg syntes folk røyker veldig mye av gangen. Så derfor er det fint for meg med e-sigaretter at jeg kan ha en væske med lav konsentrasjon som jeg også blander med nikotinfri væske. Og så bruker jeg det samme med kaffe og alkohol stort sett, og ikke ellers.» (Nils 28).

Nils beskriver også hvordan e-sigarettene «enkelt» kan justeres etter ulike behov. Nils forteller at han ikke ønsker å dampe juicer med høyt nikotininnhold, men han ønsker å kunne bruke e-sigaretter i noen spesifikke situasjoner som til kaffepausene og på fest. Dette er situasjoner de fleste assosierer med pause og fri. Noen av informantene snakket om at den tradisjonelle sigaretten eller røyken hadde en mer avklart pausefunksjon: Man tente på og hadde en tilmålt tid før gloen møtte filteret og pausen opphørte. Som nevnt har ikke e-sigarettene en klar start og slutt på samme måte. Dette omtales som en negativ side ved e-sigarettene for noen, mens andre fremmer det positive ved at man er mer effektiv eller kun trenger å ta et par trekk for å være tilfreds. Fraværet av en avklart start og slutt kan også medføre mer utbredt og kontinuerlig bruk av e-sigarettene:

«Jeg hadde jo nikotinoverdose nesten første dagen, for jeg gikk jo bare rundt med den, jeg hadde den rundt halsen, så gikk jeg rundt og sutta på den overalt.» (Rita 34).

«Jeg må nok innrømme at jeg damper ganske mye. Kanskje rundt 3–5 ml om dagen alt ettersom. Bruksmønsteret har nok endret seg litt etterhvert og nå bruker jeg den mer kontinuerlig og damper et par trekk her og der mens jeg driver med andre ting, i motsetning til røyken hvor jeg tok rundt en pause i timen og røykte en sigarett.»

«Før røykte jeg for å få en fem minutters pause fra arbeidet, men nå sitter jeg parallelt og jobber ikke sant. Det har både integrert seg i mønsteret mitt og endret mønsteret mitt veldig ved at jeg kan sitte og jobbe samtidig som jeg sitter og røyker, for da jobber jeg mer, ikke sant, så jeg tror jeg røyker ganske mye mer e-sigaretter fordi jeg sitter og skriver, altså jeg klarer nesten å holde den i munnen, den er ganske mye tyngre enn en vanlig sigarett, men jeg klarer nesten å holde den i munnen mens jeg skriver.» (Emma 27).

Selv om e-sigaretterne gir brukerne mulighet til å beholde en inhaleringsvane, innebærer det et e-sigaretterne for eksempel er tyngre, at selve utføringen av handlingen må endres. Utover de fysiske skillene mellom e-sigaretterne og vanlige sigaretter når det gjelder, utsende, tyngde og lukt, må personlige fordampere også lades. Det innebærer at bruken delvis må planlegges.

«Batteriet må jo lades, altså de første greiene var ganske shabby saker, de måtte du lade stadig vekk, samtidig så er man så vant til å lade ting nå at det er lissom naturlig. Jeg lader den hver dag og da holder den hele dagen.» (Ola 32).

Ola forteller at det å lade produktet er uproblematisk i en tid hvor det å lade er en del av hverdagsvanene, med jevnlig lading av alt fra mobiltelefon, bil og pc. Det tekniske ved e-sigaretterne åpner også opp for nye ferdigheter og utvikling av nye brukerritual.

#### **4.2.4 Teknikk og ferdigheter – «mekking» som nytt brukerritual**

Overgangen til damp krever innsats og innebærer at brukerne må sette seg inn i hvordan e-sigaretten er satt sammen for å få det til å fungere. De fleste elektroniske sigaretter på markedet består av deler som kan og må demonteres, vaskes, pusses, fylles med utvalg av ulike e-juicer og skiftes. Dette medfører at bruken kan romme mer enn bare dampingen. Fem av de intervjuede forteller at de ser på «mekkepotensialet» som et attraktivt aspekt ved e-sigaretter.

«Jeg syntes det er gøy at det finnes så utrolig mange forskjellige typer coiler, hvordan de varmer opp og fordamper væska da. Vanligvis damper jeg ikke på så lav ohm, men for gøy har jeg prøvd sånn ordentlig super-ohm som det heter da. Men da må man regne ut hvor mye press det legger på batteriet, den her kan ha ti amper kontinuerlig, med discharge. Og hvis da jeg hadde gått på 0,3 ohm så hadde ikke batteriet vært egna for det. Så det er mye artig, forskjellige typer materialer, forskjellige former. Altså, jeg har alltid vært sånn fiklete, og det har vært litt det å røyke og det å rulle, altså det fiklebehovet og det har jo nesten blitt sånn at jeg fikler mer enn jeg damper. Og jeg hadde et sånn coil-kurs her for litt siden blant noen venner, vi satt bare på gulvet i stua og laga coiler.» (Rolf 25).

Rolf viser her at e-sigaretter åpner for ulike bruksmåter og nye bruksritualer. For han fremstår dampingen som noe sosialt og har et hobbyaspekt. Dette gjelder også andre vi intervjuet. Vi kommer tilbake til hobbyaspektet ved bruk av e-sigaretter i kapittel seks. «Mekkingen» og hobbyaspektet kan ses som et område hvor damperne skiller seg veldig fra røykerne. På spørsmål om det er høye «kompetansekrav» i forbindelse med bruken, er svarene litt forskjellige. Flere sier det kan være det om man ønsker, men at det er opp til den enkelte å velge hvor enkelt eller avansert man vil gjøre det ut ifra valg av produkt. André har førstehåndserfaring som «frelst» damper og forhandler:

«Ja, men hvem som helst kan gjøre dette her altså, det er ikke noe problem, det tar fem minutter å lage den så er den oppe og går. Det er så lett. Det er: Skru av der, der, ta den ut, sett i en ny en, ferdig, kjør, ett minutt. Det er ikke noe hokus-pokus.» (André 45).

André selger e-sigaretter på fulltid. Han har i tillegg en teknisk bakgrunn og forteller som flere av informantene at han ser på bruk av e-sigaretter som en slags hobby. Han gjentar likevel at det ikke er noen krav til spesielle ferdigheter for å dampe. De fleste forteller at de ikke interesserer seg nevneverdig for det tekniske ved e-sigarettene, men kun ønsker et produkt som lar dem dampe og som de kan fylle med ønskede e-juicer. Flere forteller at de opplever markedssituasjonen som hemmende for bruken. Dette utdypes i neste kapittel.

### 4.3 Nye innkjøpsrutiner

Fremveksten av forhandlersteder har vært eksplosiv i mange land (Lee & Kim, 2014). I norsk sammenheng gjelder det primært nettbutikker. Med unntak av noen få spesialforretninger som selger fordampere og nikotinfri e-juice er det er per idag få fysiske utsalgsteder for e-

sigaretter. Informantene forteller at de primært handler sine produkter fra nettbutikkene. Ola kommenterer nettmarkedet slik:

*«Markedet fremstår for meg som på alle måter veldig uoversiktlig. Altså, alt fra hva er lov, til hva betyr det her? Hva er en clearomizer? Hva er en atomizer? Hva er en mod? Det er så mye super-geeky uttrykk. Vape, hva er å 'vape' lissom? Og det var jo det som var da jeg startet sjæl, jeg satt og googla det her og bare 'what!', lissom, 'hva er de tinga her? Har du ikke en startpakke jeg kan få eller ett eller annet?'. Men det å få kjenne på det og prøve det, jeg tror det er dritviktig.» (Ola 32).*

Ønsket om å kunne kjøpe e-sigaretter og nikotinholdige væsker fra fysiske forhandlere går igjen i intervjuene. Markedsituasjonen fremstår også som en grunn til senere oppstart for noen.

*«Jeg hørte om e-sigaretter for et par år siden på internett, men så tenkte jeg at jeg før jeg kjøper så vil jeg ta og se på. Så for meg gikk det to år før jeg handla for da fant jeg det i en butikk i Spania, det var i fjor sommer, da fikk jeg se på og prøve, og liksom det gjorde meg mye tryggere. Så jeg venta lenge fordi jeg ikke liker å bare bestille på internett, så det tok meg to år før jeg prøvde det, og fra den dagen jeg prøvde det så slutta jeg å røyke.» (Rita 34).*

Rita forteller at hun gjorde sitt første innkjøp i Spania. En annen dro til Polen. Flere forteller om ukentlige kjøreturer til Strømstad og Svinesund for å besøke e-sigaret forretninger hvor de også kan kjøpe nikotinholdigvæske. Fysiske forhandlere gjør at forbrukerne kan få veiledning og personlig assistanse, at de kan få teste utvalg av fordampere og e-juice smaker. I tillegg slipper de usikkerhetsmomenter i forbindelse med toll, ekstra avgifter og frakttid som noen forteller om som problematisk.

*«Jeg prøvde å bestille fra nett, det var et helvete, det kom aldri, blei sittende i tollen også videre, så fikk jeg koll på den der e-siggbutiket borti Strömstad og har ikke sett meg tilbake for å si det sånn. Jeg syntes det var helt fantastisk og jeg har stort sett stikki dit da for å få tak i det på grunn av den dårlige opplevelsen med tollen.» (Laila 40).*

Overgangen til e-sigaretter innbefatter å sette seg inn i nye innkjøpsrutiner, finne frem i produktjungelen og innarbeide nye bruksmønster. Bruksmønsteret omfatter for noen også fortsatt bruk av konvensjonelle sigaretter.



## 4.4 Dobbelbruk

Av de 16 informantene forteller majoriteten at de har sluttet helt med tobakk til fordel for e-sigarettene. Flere uttrykker en klar anti-holdning til røyk hvor de forteller at etter de begynte med dampingen tok det kun kort tid før de reagerte negativt på de mange stoffene i sigarettene, at lukten (vond), smaken (vond, sterk, ekkel) raskt opplevdes utålelig, og at det fysiske ubehaget de opplever ved å trekke inn tobakk som forbrennes, nå gjør det utenkelig å røyke. Flere distanserer seg også aktivt fra statusen som røyker.

*«Det smaker mye verre. Det er nesten umulig å ta en kvart sigarett på grunn av den overveldende mengden av substanser som er der, som jeg tidligere overså, men som jeg nå merker veldig godt, og parfymering og sånt noe har jeg blitt sart på. Og det gikk fort. Det var ikke mer enn et par måneder uten sigaretter før de begynte å smake kjempevondt.»* (Nils 28).

Men «suksesshistoriene» om røykeslutt fra første «dampetrekk» eller etter kort tids bruk, er imidlertid ikke enerådende. Seks av informantene forteller om dobbelbruk – et bruksmønster som rommer både e-sigaretter og konvensjonelle sigaretter. Ut fra det informantene forteller kan dobbelbruken deles inn i tre bruksmønster: (I) de som ikke ønsker å slutte med vanlige sigaretter, (II) de som er i en utfasingsperiode i overgangen fra røyk til damp og (III) de som har opplevd eller opplever tilbakefall til røyking i spesielle eller vanskelige situasjoner.

Anne inngår i den første gruppen. Hun forteller om seg selv som en rekreasjonsrøyker. For henne inngår e-sigarettene og konvensjonelle sigaretter i en dobbelbruk, hvor produktvalget avgjøres ut ifra situasjon og humør.

*«Jeg røyker vanlig også, jeg røyker analogt. Jeg er jo ikke opptatt av å slutte, jeg liker å røyke. Altså, kanskje det er mest trass, det kan godt være. Men, jeg har aldri vært noe interessert i å slutte, jeg liker jo å røyke og det kan være digg, det kan jo også være helt forferdelig ikke sant. Men ... det er jo det sosiale aspektet ved det som er det hyggeligste.»* (Anne 33).

Anne har ingen planer om å slutte å røyke. Helsefokuset kjeder henne. Hun er aktiv i utelivet og del av et miljø hvor rekreasjons røyking/av-og-til-røyking fremstår som utbredt og akseptert. For henne passer E-sigarettene i utelivssituasjoner og til hjemmebruk når hun kun ønsker «litt nikotinpåfyll».

For andre er dobbelbruken en del av overgangsfasen fra vanlig røyk til e-sigaretter. Det varierer hvor lenge informantene har brukt e-sigaretter. Laila og Kåre er blant de «ferskeste»

damperne, men henholdsvis 4 og 2,5 måneds erfaring på intervjudtidspunktet. Hvor lenge informantene har brukt e-sigaretter ser ut til å påvirke svarene. Både Laila og Kåre forteller om egen dobbelbruk og omtaler denne bruken som del av en overgangsfase.

*«Jeg har virkelig røyka i førstedivisjon og sterk røyk, ikke sant, i 30 år. Så det går litt mer tid, jeg trenger liksom den nedtrappinga som jeg har drive med nå før jeg går helt vekk fra det.»*

Doppelbruken knyttes også til produktene de har dampet. Laila forteller at hun først fikk for svak nikotinstyrke og at hun klarte og kuttet ned på antall sigaretter når hun høynet nikotinstyrken til 24 mg. Å starte med dampevæske med høyt nikotininnhold fortelles som viktig for storrøykere som ønsker en vellykket overgang. Målet til Laila, forteller hun, er gradvis å trappe ned på styrken og en dag dampe nikotinfri juice. Hun forteller at hun til helgen skal til Svinesund for å kjøpe seg en variant som avleverer mer damp i håp om å kutte samtlige sigaretter. Kåre forteller at han har klart å trappe ned ytterligere etter å ha gått til innkjøp av en kraftigere e-sigaretten etter å ha startet «dampekarrieren» med et rimelig utgave:

*«Jeg brukte det billig-settet i over en måned og halverte da tobakksmengden.»* (Kåre 46).

På samme måte som Laila forteller Kåre at overgangen til en kraftigere fordamper innebar ytterligere røykekutt. Laila og Kåre er svært entusiastiske over å ha startet med e-sigarettene. De har begge lange røykekarrierer og omtaler seg som storrøykere som ikke har hatt særlig tro på egen evne til å slutte.

At informantene har ulik brukserfaring gir nyttig informasjon. Laila og Kåre står begge i en slutteprosess når det gjelder å røyke vanlig sigaretter og forteller levende om utfasningsperioden, om aktiv nedtrapping – og at noen sigaretter og røykepauser er vanskeligere å kutte en andre. Det fremgår at noen situasjoner trigger behovet for konvensjonelle sigaretter mer enn andre.

Noen forteller om situasjonelle tilbakefall, om situasjoner hvor de er tilbøyelige til å ty til sigaretter selv om de ideelt sett ønsker å være røykfrie. De snakker om at det er slags symbolsk kraft som henger ved røyken, og omtaler disse situasjonsbetingede røykestundene som trøsterøyken, den beroligende røyken eller det å kjederøyke når man er «virkelig stressa» – i slike situasjoner kan den umiddelbare handlingen synes å overskygge helseaspektet og målet om røykfrihet.

*«Det jeg også har merket er at i ekstremt stressa situasjoner så får jeg lyst på gammeldagse sigaretter, da får jeg liksom lyst på en sånn nikotinboost, da får jeg liksom lyst til å spise en pakke Marlboro omtrent. Du er vant til det sant, hvis du ble kjempestressa så tok du deg gjerne en røyk eller to og kjederøyka litt for da var ting kjipt.» (Rita 34 år).*

Rita har dampet i to år, fremdeles kan lysten på vanlige sigaretter komme i spesielle situasjoner. Hun forteller at hun har måter å håndtere det på uten å sprekke. Laila forteller på lignende måte at hun tyr til sigarettene i situasjoner hvor hun er frustrert: *«Jeg har en 14-åring hjemme som ikke alltid hører da, han dro til Oslo og skulka her en dag, for et par dager siden, og da kjente jeg at da tydde jeg til en røyk igjen.»*

Slike situasjonelle tilbakefall kan relateres til en symbolsk kraft vanlig røyk kan ha for dem som har røykt lenge, hvor bruken kan representere en opplevd tiltrengt time-out, trøst eller virke beroligende i vanskelig situasjoner og hvor de umiddelbare løsningene oppleves viktigere enn langtidseffektene. Når det gjelder langtidsutsikter kommer også spørsmålet om å slutte med e-sigaretter på banen.

## **4.5 Slutte med e-sigaretter?**

Alle informantene har en historie med bruk av tobakk. Mange har sluttet å røyke ved hjelp av e-sigaretter, men hva tenker de om den nye vanen? På spørsmål om de har planer eller ambisjoner om å slutte med e-sigaretter kommer ulike svar. Flere forteller om forventninger og oppfordringer fra omgivelsene.

*«'Ja, du må slutte med det snart', jeg får den. Veldig. Da jeg mistet den dampvæsken min i sommer var jeg med en venninne og hun: 'Klarer du deg ikke uten da?' Og jeg bare; 'Tolv år med uvane forsvinner ikke på halvannen-to måneder med e-sigg, sånn er det bare. Jeg har røykt i 12 år jeg kan ikke slutt sånn [knipser]'. Og så er det noe som man blir pålagt av noen andre ikke sant, at andre setter en forventning til deg at du skal slutte engang, slutte med dette her og, men hvorfor det? Til slutt så kan jeg trappe ned til at det ikke er noe nikotin i væsken i det hele tatt, men jeg kan fortsatt dampe på den. Hvorfor skal jeg ikke fortsette med det? Hvorfor bryr det andre liksom?» (Emma 27).*

Det ligger både frustrasjon og reaktans i de retoriske spørsmålene til Emma. Psykologisk reaktans viser til motstand og det å føle innskrenket valgfrihet. Emma er også blant de av informantene som snakket mest om opplevelsen av å føle seg stigmatisert mens hun røykte,

om det å oppleve å være et «degradert menneske» som røyker. Fortellingene om de mange årene med mislykkete sluttforsøk og stoltheten over å ha blitt røykfri, gir grunnlag for å se at hun kan oppleve oppfordringene fra omgivelsene om å klare seg uten e-sigarettene, som lite empatiske. Hun er ikke alene om å reagere negativt på spørsmålet om sluttplaner.

*«Folk spør meg jo hele tiden om 'Er det røykeavvenning? Skal du slutte å røyke?', og der har jo svaret mitt alltid vært at 'nei altså målet var jo å slutte å røyke uten å slutte å røyke', hvor jeg kunne fortsette å ha noe å røyke på men uten da det negative. Det jeg holder på med er at jeg blander ... jeg tynner ut væska mi, altså jeg kjøper en nikotinvæske som er den jeg får tak i med lavest nikotininnhold, så kjøper jeg også væske uten nikotin, og tynner det videre ned. Så prøver jeg å venne meg av med nikotin. Jeg er en damper som ikke har noe særlig ambisjon om å slutte, jeg tilhører den gruppen så det.» (Oscar 29).*

Oscar sine erfaringer illustrerer godt at bruken av e-sigaretter rommer mer enn tilførselen av nikotin. Den tekniske innovasjonen medfører at brukerne kan tilpasse egen bruk etter som behovene endrer seg. Det er flere fortellinger som handler om å kutte ned nikotininntaket fremfor å kutte ut bruken av e-sigaretter.

*«Jeg begynte med 24 milligram, men jeg har i løpet av to og en halv måned gått ned til 12, altså målet mitt det er å slutte helt med damp og nikotin i løpet av ett års tid. Så jeg skal prøve å trappe videre ned, gå ned til 6, bruke det en stund og så ha eventuelt 0, og så veksle litt, og så etter jul kanskje eller der omkring, prøve å slutte helt. Målet må være å ikke bruke noe i det hele tatt. Men ... ehm, jeg ser jo det at hvis jeg går ned til 0 nikotin, så kan jeg jo dampe bare sånn for kos, for smaken er jo veldig god, det finnes 1000 forskjellige gode smaker, frukt, vanilje og ja spritsmaker, absint og sånne ting.» (Kåre 46).*

*«Planen er jo å gå ned til null. Kanskje å fortsette på null eller slutte der, det vet jeg ikke, det har jeg ikke bestemt meg for, men å få vekk røyken og nikotinen også får vi se derfra.» (Laila 40).*

Kåre forteller at planen er å slutte helt for ikke å være avhengig av noe, men legger til at han kanskje likevel vil dampe juicer uten nikotin for kosens skyld. Laila forteller på lignende måte om planer om å slutte å dampe med nikotin på sikt, uten å slutte med e-sigaretter.

Informantene forteller gjennomgående om mye kos og glede som argumenter for dagens og fremtidig bruk. Enkelte forteller samtidig at de en dag ser for seg at de ikke lenger bruker e-sigaretter:

*«Jeg må jo si at jeg har samme tanken nå som jeg hadde når jeg var en røyker, at jeg skal slutte med det her en gang. Dette er en overgang fra å være røyker til ikke-røyker, men jeg har også den samme uthalingsteknikken som når jeg var røyker med 'ikke i morgen akkurat', men jeg vil egentlig være helt fristilt fra å måtte pakke med meg utstyr og væsker og være redd for å gå tom. Men, jeg er ikke så avhengig av dampen som jeg var av røyken hvor jeg måtte ha nikotinen, jeg har ikke det suget. Men jeg har veldig lyst og jeg koser meg veldig med den. Jeg har lyst til å gå på kontoret mitt og ta en kaffekopp å sutte på dampen min, det syntes jeg er veldig deilig, jeg nyter det, jeg syntes det er godt og beroligende.» (Tone, 49).*

Tone forteller at hun en dag ønsker å slutte for å fristille seg fra det å være avhengig av noe. Hun er blant informantene som har planer om å slutte med e-sigarettene på sikt. Hun har riktignok ikke noen umiddelbare slutteplaner og fremhever det sensoriske – nytelsen og det rituelle, ved bruken som ser ut til å være avgjørende for at mange ikke ser for seg at de kommer til å slutte. Mer fremtredende er fortellingene om plan om aktiv nedtrapping på nikotinstyrke med mål om å dampe nikotinfritt.

*«Jeg ingen planer om å slutte, jeg syntes det er altfor smooth å gjøre lissom, men jeg har hele veien tenkt å trappe litt ned på styrken etter hvert, og hvis du har lyst til å slutte helt så er jo det en fantastisk feature med det som du ikke har med vanlig røyk. Fordi å liksom bare skulle ta en røyk mindre, alt det der er bare tull, ikke noe av det funker, men her kan du faktisk for hvert eneste trekk du tar dempe nikotinstyrken da, og det, det er jo en veldig kul greie som sikkert kan hjelpe mange. For det er jo bra jo mindre nikotin du får i deg, nikotin er jo ikke bra for deg, og jeg har heller ingen tro på at dette her er helt ufarlig liksom, men at det er veldig, veldig mye bedre enn å røyke, det må det jo være!» (Ola 32).*

Hos noen av informantene utløser spørsmål om hvorvidt de har ambisjoner eller planer om å slutte med e-sigaretter reaktans, forsvar og oppgitthet. De fleste oppgir ingen planer om å slutte, noen svarer med et: «hvorfor skulle jeg det?». Men flere fortelle at de akter å slutte med nikotin på sikt. Ambisjonene om å trappe ned på nikotinstyrken fremstår som et viktig funn. Som illustrert i sitatene er det flere som forteller at de allerede har trappet ned på nikotinstyrken i løpet av «dampekarrieren» og flere forteller at de akter å trappe ned på nikotininnholdet til de en dag damper nikotinfritt. Muligheten til selv å regulere styrken fremheves som en positiv ting ved e-sigaretter. I tillegg beskriver flere av de som har vært storrøykere at avhengigheten til e-sigarettene føles lettere og at de opplever å ha mer kontroll over bruken nå enn da de røykte.

## 4.6 De som e-sigarettene ikke fungerer for

De fleste av informantene kjenner noen som hadde forsøkt e-sigaretter «uten» å fortsette med det. På spørsmål om hvorfor de tror e-sigarettene ikke fungerte for disse, trekkes flere forklaringer frem. Alder nevnes som en faktor: At det dreier seg om eldre mennesker som var alt for avhengige av de andre stoffene i tobakken. En forteller imidlertid om en som kanskje er for ung til å gi opp vanlige sigaretter:

*«Altså datteren min har jo ikke kasta den [e-sigaretten], den ligger jo der og hun skal jo slutte, men jeg tror ikke hu er klar for det, altså jeg tror du må være virkelig klar for å ville det. Det er ikke sikkert hun ser alle ulempene og skjønner hva som skjer i lengden når hun røyker, for hun er jo så ung, bare 21 år.»* (Laila 40).

Det å være klar for å slutte å røyke, som Laila her nevner, snakkes om som viktig av flere og nevnes som grunn til at e-sigarettene ikke fungerer for noen. «Noen ønsker rett og slett ikke å slutte å røyke», som Ola sier. Ola forteller blant annet om en venn: «Jeg tror han er for glad i røyken rett og slett, greia med røyken og rutinene og what-not rundt, han er journalist, det er nyttig i jobben hans, så jeg tror ikke han er så hypp rett og slett.»

Flere forteller at de ser mange halvhjertede forsøk med e-sigaretter blant røykere som ikke egentlig ønsker å slutte å røyke. Emma, som er en av dem som selv snakker om sine mange mislykkete slutforsøk, poengterer at overgangen til e-sigaretter innebærer at du må bestemme deg for å akseptere produktet for det det er, og at ingenting blir det samme som å røyke. Når det gjelder andre røykere sier hun at viljen ofte ikke er der i tilstrekkelig grad og at utprøvingen ser ut til å gjøres mer av samvittighetshensyn og for at de skal kunne være berettiget til å si at dette ikke fungerer for dem.

*«Jeg har møtt et par stykker som har villet slutte å røyke sigaretter og som skaffa seg en e-sigg og begynte å røyke det en liten stund, også enten ble den ødelagt, eller så glemte de den, eller så ble de litt lei også begynte de å røyke sigaretter igjen.»* (Edvard 25).

Overgangen fra vanlig røyk til e-sigaretter innebærer nye bruksritualer og innkjøpsrutiner. Det å være røyker kan for noen også se ut til å handle om identitet. Flere av informantene forteller at de opplever negative reaksjoner på dampingen fra folk som røyker. Oscar nevner dette i forbindelse med hvorfor e-sigarettene ikke ser ut til å appellere til røykerne i hans familie:

*«Jeg har både en bestemor, en mor og en tante som alle har prøvd e-sigg. Men der føler jeg at de sitter med et inntrykk av at 'nei e-sigg det blir litt teit'. Det er litt grunnen til at de går*

*tilbake, og de møter den reaksjonen hos andre røykere. Jeg har også merka at du kan få en sånn front mellom røykere og de som damper. At røykerne ... jeg vet ikke helt hva det er, men de blir negative til e-siggen, det blir jukserøyk, det er liksom ikke ordentlig røyk og. Jeg vet ikke hva det skyldes.» (Oscar 29).*

I et røykenegativt klima kan det tenkes at e-sigarettene oppleves som nok et pressmiddel på røykerne om å slutte å røyke. Kanskje handler det om å miste enda flere røykende «forbundsfeller», en utvikling som kan lede til en ytterligere marginalisering av de resterende røykerne?

En tredje faktor til at e-sigarettene ikke «fungerer» for alle, knyttes til varianten av e-sigarett det er snakk om. Valg av type kan ha mye å si for opplevelsen av – og effektiviteten til produktet. Emma forteller blant annet om en venninne som ikke har fått det helt til:

*«Hun begynte med e-siggen, men jeg tror hun brukte den store blokkfløytesaken, skikkelig sånn pipetilstand. Hun hadde den med seg i esken i veska og det så helt på trynet ut. Og så gikk hun tom for den nikotinvæska og så gikk hun over til å bruke den væsken uten nikotin og da funka det ikke for henne lenger for det var midt i den sluttperioden, så da gikk hun tilbake til vanlige sigaretter igjen.»*

*«Det var vel det at det ikke ga helt det samme. Men hun prøvde også en mindre variant, den hun begynte med som er de som aktiveres av å inhalere.» (Oscar 29).*

Flere forteller om kjente som kan ha «gitt opp» e-sigarettene etter å ha blitt introdusert for dem via feil variant:

*«Jeg kjenner et par som ikke helt har fått det til, men de har prøvd sånne cigalikes. Det er et ektepar som røyker i femtiåra, så det er litt feil produkt.» (Rita 34).*

De intervjuedes egne brukererfaringer med såkalte cigalikes underbygger fortellingene om at e-sigaretter som kan komme til kort for storrøykere.

*«Jeg prøvde de der look-a-like vanlige, men det fungerte ikke. Nei, den lada jeg opp og prøvde, men den ble lagt i skuffen ganske fort. Det fungerte ikke i det hele tatt.» (Laila 40).*

Andre fremhever at de tror at smaken på e-juicen og selve teknikken kan støte vekk de som ikke er overbevist på forhånd:

«Jeg kjenner noen som tok et par trekk av den e-siggen som ikke syntes det var så godt, men de fikk ikke helt dreisen, for man må suge ganske hardt på den jeg har. Også var de ikke helt vant til at det var mentol, men jeg tror det var litt sånn grunnleggende skepsis i utgangspunktet.» (Marte 35).

Utilgjengelighet nevnes som en fjerde faktor. Overgang til e-sigarettene innebærer både at man må lære seg å bruke produktet og skaffe seg det. Kenneth er blant dem som nevner dette aspektet: At innkjøp skjer via internett, fravær av veiledning og det store produktmangfoldet som mulige grunner til at hans mor ikke har gått over fra røyk til e-sigaretter:

«Hun er ikke spesielt dreven på internett så det var vanskelig for henne å få tak i påfyll på egen hånd når det var tomt for veske. I tillegg bomma jeg kanskje litt på typen jeg kjøpte som var litt knotete å fylle på. Tror også smaken jeg kjøpte var litt bom. Jeg tror kanskje hun kunne ha fortsatt hvis det hadde vært enklere å få tak i. Hadde hun kunne kjøpt for eksempel i en spesialbutikk som kunne hjelpe henne å finne den som var riktig for henne tror jeg det kunne gått bedre. Å finne sin type e-sigaretter krever litt prøving og feiling, folk er forskjellige.» (Kenneth 34).

Det ser med andre ord ut til at det er flere faktorer som kan medvirke til at e-sigarettene ikke appellerer til alle. Faktorer som alder, ønske om å slutte å røyke, produkttype og tilgjengelighet kan spille inn. Det framgår også at majoriteten av informantene ikke tenker at e-sigarettene skal være for alle.

## 4.7 Oppsummering

- Introduksjonen til e-sigarettene skjer for de fleste via venner, kjæreste eller familie, mens informasjonen om produktene innhentes på nett.
- Informantene beskriver bruken av e-sigaretter ved å fokusere på det som er annerledes fra røyking av tobakkssigaretter, for eksempel den fysiske ulikheten, en annen inhaleringsteknikk, at røyken oppleves tung, mens dampen beskrives som mild og bedre for kroppen og vond røyklukt mot velduftende eller diskre damplukt.
- Samtidig handler overgangen om likhet: E-sigarettene imiterer langt på vei konvensjonelle sigaretter i bruk ved å opprettholde mye av det rituelle ved å røyke, samt å opprettholde (for majoriteten av de intervjuede) en avhengighet til nikotin.



- Bruksmønsteret for e-sigaretter farges av informantenes tidligere røykerstatus. Bruken synes å ha et annet symbolsk innhold for rekreasjonsrøykere enn for dagligrøykerne. For den sistnevnte gruppen fremstår damping som en viktig og integrert del dagen. De damper i situasjoner hvor de tidligere har røykt. Mens av-og-til-røykerne forteller om en mer situasjonsavhengig bruk, hvor e-sigarettene blir brukt «for gøy», som opposisjon eller av praktiske årsaker.
- Det at e-sigarettene er unntatt røykeloven, ikke trenger å lukte sjenerende eller er påvist å skade passive brukere, medfører at det dampes flere steder, bl.a. inne på utested, arbeidsplassen, serveringsteder, lesesal, foran tv osv. Dette resulterer også i at noen damper hyppigere og mer, i forhold til når de røyket.
- At e-sigarettene åpner for individuell tilpasning, blant annet i forhold til nikotinstyrke, fraværet av en tidsbestemt start/slutt som for sigaretter hvor glo møter filter, muligheter til å justere mengde damp og utseende på produktet, fremheves som viktig del av e-sigarettenes appell for brukerne.
- E-sigaretter åpner for «mekking» som nytt brukerritual for noen.
- Overgangen fra røyk til damp innebærer nye innkjøpsrutiner, hvor nettet er den primære salgskanalen. Informantene forteller at det fordrer planlegging og at netthandel vanskeliggjør røykeslutt og overgang til damp for noen.
- Den dominerende fortellingen handler om røykfrihet fra første dampedrag. Men under intervjuene kommer erfaringer med *dobbelbruk* – bruk som omfatter både e-sigaretter og vanlige sigaretter, også frem. Dobbelbruken kan deles inn i tre bruksmønstre: (I) De rekreasjonsbrukerne som har en romantisk forestilling om sigaretter i noen situasjoner, (II) De som er i en utfasingsperiode i overgangen fra vanlig røyk til damp og (III) De som har opplevd eller opplever tilbakefall til røyking i spesielle eller vanskelige situasjoner
- Få oppgir planer om å slutte med e-sigaretter, men mange oppgir at de har mål om å dampe nikotinfritt og at de aktivt trapper ned på nikotinstyrken.
- Hovedforklaringene som skisseres for at e-sigarettene ikke fungerer for alle er (I) Alder: de som forsøkte var for gamle og det var for sent, eller at de var for unge og ikke i stand til å ta innover seg de negative helsekonsekvensene ved å røyke, (II) Motforestillinger og manglende motivasjon blant røykere, hvor dampingen synes å komme i konflikt med røykeridentiteten og (III) De ble introdusert via feil variant av e-sigaretten og/eller med feil nikotinstyrke. Da produktene kommer med svært

varierende kvalitet og dagligrøykere kan trenge effektiv nikotinallevering og høy nikotinandel i oppstartfasen.

## 5 Bruksmotiv

Overgangen fra vanlig røyk til damp innebærer nye erfaringer og nye bruksmønstre, samtidig som det for mange handler om å beholde aspekter ved innarbeidede røykeritualer. I dette kapitlet skal vi belyse nærmere hvorfor informantene startet med e-sigarett og hvorfor de i dag bruker e-sigarettene. Deres første møte med e-sigarettene ser ut til å være preget av informantenes motivasjon. Noen har en lang røykekarriere og forteller om et sterkt ønske om å slutte å røyke, noe som gjorde at de aktivt var på leit etter røykesluttalternativer. Andre forteller at de ikke hadde noe ønske eller håp om røykeslutt, men at de ble introdusert til e-sigarettene ved en tilfeldighet eller via familie, venner eller bekjente og at dette medførte at de sluttet med røyk «uintendert».

### 5.1 Røykeslutt – og om å ville nyte vanen, uten røyken

E-sigarettene fortelles om som et produkt som har gjort informantene røykfrie uten å måtte oppgi «røykevanen». På spørsmål om *hvorfor* informantene begynte med e-sigarett kom fortellingene om deres «røykekarriere» og tidligere mislykkete forsøk på røykeslutt. Noen svarte kort og kontant: «*For å slutte å røyke*», andre mer indirekte ved å beskrive tidligere røykekonsum:

*«Jeg har røyka 20 røde Marlboro om dagen. Altså 20 er moderat mye da, mange røyker 40 og 60. Men 20 er liksom ikke lite. Og jeg røyka hele tiden.»* (Rita 34).

*«Jeg begynte å røyke omtrent samtidig med at jeg kom til Oslo og begynte å studere. Jeg røyka på fest først, så kjøpte jeg en pakke for å ha på kvelden, og så begynte jeg å røyke mer og mer, og så røyka jeg veldig mye til slutt. Nå har jeg røyka veldig mye i to år, så det gikk veldig fort for meg å komme inn i tung røyking. Jeg var vel veldig apologetisk til røykinga mi, jeg ville gjøre det, så jeg overbeviste meg sjøl om at det var noe jeg ville, sånn som røykere gjør, men bak det hele så lå det hele tiden og murra om at jeg kan ikke holde på sånn.»* (Edvard 25).

Edvard forteller at han begynte å røyke relativt sent og at han ikke hadde noen slutforsøk bak seg før han ble introdusert for e-sigarett av en venn. På spørsmål om hvilke rolle e-sigarettene spiller for han i dag forteller han at e-sigarettene erstatter sigarettene: «*Når jeg har e-sigg så har jeg ikke lyst på sigg. Sånn er det.*» Om valget om å bytte fra konvensjonelle sigaretter til e-sigaretter forteller han:

*«Det er alle de tinga som gjør den så mye bedre enn røyk. Altså både at det er mindre skadelig og at de ofte er bedre å røyke på enn vanlige sigaretter, det er det som gjør det bra. Det med e-sigaretter er man vil røyke, men ikke røyke tror jeg. Det er røykinga uten alle ulempene – ser det hvert fall ut som. For jeg ville jo ikke slutte å røyke, for jeg er glad i det å kunne gi meg sjøl en liten belønning og bruker det effektivt.»*

Edvard er tydelig på at e-sigarettene er en måte å opprettholde røykevaner på uten den skadelige røyken. Han forteller at e-sigarettene fungerer som et substitutt som lar han beholde verdsatte «nikotinpauser» i studiehverdagen. Flere forteller at bruken av e-sigarettene både er en opprettholdelse og en avslutning av røykevanene.

*«Jeg hadde et problematisk forhold til sigaretter, samtidig som jeg har alltid likt å røyke noe, jeg liker å blåse en sky, så det var ganske forfriskende å smake første gangen. Vel rusen fra nikotinen mener jeg har betydning, at det var lett, at det har veldig god smak, at det var friskt. Jeg tenkte umiddelbart at det var noe for meg. Selv om jeg er en bruker av veldig lite nikotin.»* (Nils 28).

Blant informantene hvor røykeslutt er overordnet bruksmotiv fremstår damingens rituelle likhet til røyking som e-sigarettenes klare suksessfaktor. Viktigheten av røykeritualet for damperne illustreres også i måten de intervjuede snakker om snusbruk.

### **5.1.1 Dampere om snusing**

Det synes som at snus i liten grad appellerer til brukerne av e-sigaretter. Flere oppgir å ha erfaringer med snus i «røykesluttfortellingene», noen forteller at de har brukt snus i en periode:

*«Jeg har prøvd snus, men med snus endte det med at jeg gjorde begge deler. Og det blei til at jeg la meg til å sove med en snus under hver leppe liksom. Jeg måtte bare kutte ut, det nyttet ikke for der har du jo nikotin konstant hele tiden.»* (Rolf 25).

Overforbruk av snus eller dobbelbruk av snus og sigaretter går igjen fortellingene om snus som sluttemetode.

*«Jeg har røyka i 15 år. Litt av og på de siste årene, jeg veksla litt med snus men det blei fort til snusing og røyking istedenfor bare snusing fordi jeg savna å ha noe å røyke på. Og da tenkte jeg at e-sigarett var en god måte å takle det problemet på, å kunne få en erstatning som ga meg det jeg var ute etter. For jeg var jo ikke så veldig interessert i å slutte å røyke*

*egentlig, annet enn selyfølgelig helseaspektet ved det som var viktig. Og når jeg begynte å lese litt mer om e-sigg og fikk prøvd det så tenkte jeg at dette var absolutt noe å holde på med.» (Oscar 29).*

*«Jeg har egentlig aldri likt snus noe særlig. Jeg vurderte vel også det når jeg ønsket å slutte men fant fram til e-sigaretten «i tide». Jeg tror også at for røykere er man til en viss grad psykologisk avhengig av ritualer. Dette mener jeg man mister med snusen, men beholder med e-sigaretten.» (Kenneth 34).*

Damperne fremmer det å innta nikotinen via inhalering, den synlige dampen som kommer ut og følelsen av å ha noe i hendene, noe å fikle med, som suksessformelen til e-sigarettene. Opprettholdelsen av røykevanen kan slik se ut til å være det elementet ved e-sigarettene som gjør at informantene, som forteller om ambivalens i forhold til å kutte ut røyken, har nådd målet om røykeslutt. Snus kommer med andre ord til kort når det gjelder å møte avhengigheten til det rituelle.

### **5.1.2 Avhengighet**

Flere av informantene forklarer e-sigarettenes appell som røykeavvenningsprodukt med at e-sigaretten tilfredsstiller avhengigheten til tobakk og sigaretter – en avhengighet som for de fleste rommer mer enn nikotintilførselen. Avhengigheten beskrives som en sammensatt avhengighet til så vel nikotin, handlingen og ritualene.

*«Jeg har fått lov å fortsette med vanen, med uvanen rett og slett. Det er en veldig befriende følelse egentlig. Altså dette her er å røyke; tyggis er ikke å røyke, plaster er ikke å røyke Det her er å slutte å røyke uten å slutte å røyke. Så det her er den eneste måten du kan slutte å røyke på hvis du ikke vil slutte å røyke.» (Emma 27 år).*

Flere beskriver også hvordan e-sigarettene har gjort det lettere for dem å håndtere avhengigheten til nikotin.

*«Nikotinavhengigheten har blitt mindre tilstedeværende i livet mitt. Og jeg merker det veldig godt fordi jeg jobber veldig mye med psyken. Så jeg er veldig obs på hva som skjer inni hodet, hva som skjer ved forandring i humør, om man har spist, om man har sovet, jeg er veldig bevisst på alle de tingene, så derfor så er jeg også veldig bevisst på det med nikotinavhengigheten at jeg merker er at det har blitt et mindre problem.» (Rita 34 år).*

I tillegg til den fysiske avhengigheten til nikotin, løfter informantene frem viktigheten av den sensoriske opplevelsen av å kunne trekke noe inn – det å inhalere for så å blåse ut dampen som imiterer røyk, sammen med nikotininntaket og de andre stoffene i sigaretten som tilfredsstillende den fysiske avhengigheten. Sistnevnte kan i prinsippet håndteres av flere nikotinerstatningsprodukter (NRT-produkter) som nikotinplaster, tabletter eller nikotintyggegummi. Men selve «røykeritualet», den psykiske avhengigheten, den omtales av mange som det største hinderet for en røykfri tilværelse. Mange av informantene beskriver e-sigarettene ved å trekke fram både forskjellen og likheten til vanlige sigaretter.

*«Jeg tror at for alle røykere som er avhengig av røyk ... det er ikke nikotinen som er verst, det er det å fysisk gjøre det du gjør, å fysisk trekke noe ned i lungene, sette seg ned og utføre en handling som gjør at du får en pause, for eksempel i jobben. Og så er det det psykiske avbruddet fra noe du gjør. De to tingene er det du er mest avhengig av. Nikotinen sier man jo er ute av kroppen etter et par døgn. Da er det meste av abstinensene også borte. Så jeg har ikke noe tro på at man er avhengig av nikotin, vi er avhengige av de andre aspektene ved å røyke. Og de får du dekt ved damp, også uten nikotin.» (Tone 49).*

*«Jeg er jo avhengig av nikotin, men jeg tror det jeg merka kraftigere som var grunnen til at dette fungerer så bra er at du blir avhengig av det ritualet, det å røyke noe. Det blir en egen avhengighet uavhengig av nikotinen og etter å ha slutta å røyke så merka jeg at ... det var kanskje ikke så mye abstinenser i forhold til nikotinsug, men du savna ritualet. Du savna det å ha noe å røyke på, ikke nødvendigvis ruseffekten det ga deg. Så jeg har prøvd også noen dager hvor jeg har kjørt væske helt uten nikotin, jeg har ikke merka noen forskjell. Jeg har vært like fornøyd med det.» (Oscar 29 år).*

Flere forteller som Tone, Kenneth og Oscar at nikotinen kun er et element ved avhengigheten og at selve røykeritualet er vel så viktig. Likevel erkjenner alle, med unntak av en, at nikotinen spiller en rolle for opplevelsen av å dampe. Avhengigheten til nikotin er derimot forskjellig:

*«Her om dagen fikk jeg faktisk smake et trekk av en e-sigarett som en kompis har, og han er veldig avhengig av nikotin og har 24 milligram dosering der jeg selv bruker 6 ... det var som hjernen svømte etter ett trekk, så ja, ulike behov.» (Nils 28).*

Informantene har gjennomgående høy bevissthet om egen avhengighet og de snakker lett om temaet:

«Når jeg skulle slutte og sa; 'jeg har slutta å røyke', da gikk det ikke lang tid, en time og så bare 'Oh, skal jeg aldri få røyke igjen?! Den dampen, den kosen å sitte på terrassen ...', det var helt sånn: Ok, du vet at det skader, altså vi er så fullstendig klar over at det skader. Så jeg lurer på hva tobakksindustrien har putta inn i den røyken. For så avhengig, det er jo helt ille!» (Laila 40).

«Jeg sto senest i helgen og snakket med en venninne av meg, hun er kreftforsker, og hun kan ned på molekylnivå hvorfor en sigarett er farlig. Og det driver vi og snakker om mens vi røyker. Hva det er som gjør at man blir så avhengig av den, selv om man vet at det er farlig? Men det er et eller annet med det sosiale, det er det at man sitter og holder noe, og nikotinen også som gjør at man blir kjempeavhengig av det rett og slett. Og før jeg fikk nummer tre så hadde jeg noen år hvor jeg festsnuste, og ikke festrøykte, og da tenkte jeg 'dette går helt utmerket, nå skal jeg aldri tilbake til røyk', men det er ikke det samme. Det er noe ved det rituelle, og jeg gikk glipp av alle de morsomme diskusjonene som røykerne hadde utenfor og det er en litt mer dynamisk festopplevelse å røyke, det er et naturlig oppbrudd; «Nå går jeg ut», man sitter jo ikke inne og røyker, det er jo helt uaktuelt. Jeg vet ikke, det at man har den vanen rett og slett; trekke inn og blåse, jeg merket med dampsigarettene som har masse damp, jeg blir sittende å blåse røykringer og holde på, det gjør jeg jo aldri ellers.» (Marte 35).

Flere av de intervjuede setter ord på at røykere vet at røyking er farlig, men at det likevel er en vane som er vanskelig å slutte med fordi den tilfører dem noe positivt. Marte trekker særlig frem det sosiale aspektet ved røyking og avhengigheten hun har til ritualet i festsituasjoner, og hvor e-sigarett kommer inn som et substitutt.

Det å være en avhengig røyker i dagens samfunn innebærer også utfordringer utover avhengigheten til røykeritualet og nikotin. Stigma fortelles om som motiv av flere for å slutte å røyke og gå over til e-sigaretter.

### **5.1.3 Stigma**

Andelen røykere har sunket drastisk de siste 15 årene. Flere beskriver et røykefiendtlig samfunn og stigmatiseringen av røykere som motiv for å slutte med sigarettene og gå over til damp. Dette er viktigere for noen enn for andre.

«Jeg har kanskje vært den irriterende røykeren i venneflokken som alltid holdt forbruket nede, det er sjelden jeg har gått over ti om dagen. Og slutta? Nei! Engang har jeg slutta, da fikk jeg barn, men ... det har aldri vært noen konsekvenser som sykdomsfølelser eller pustebesvær, så

*jeg har aldri hatt en følelse av at dette må jeg slutte med, men så har det blitt mer og mer fokus på at det er en uting å røyke, at det er fryktelig farlig og koster mye for samfunnet og jeg følte meg stigmatisert. Jeg følte at særlig når jeg jobber ... jeg er høyere utdannet, jeg har master og til slutt så var jeg bare en av de to som røyker på arbeidsplassen, så følte jeg at dette er ikke noe ålreit. Jeg følte ikke nødvendigvis at folk så ned på meg, men det var litt det at 'herre min – jeg må jo kunne klare å slutte, så avhengig er jeg jo ikke'.»*

Tone er av dem som løfter frem stigma som sluttmotiv. Hun forteller om en lang røykekarriere, med relativt lavt forbruk, men som hun opplevde som stadig mer belastende. Emma, en av de andre informantene med fullført høyere utdanning, beskriver at e-sigarettene «frigjorde» henne fra stigma-aspektet. Hun sier det slik:

*«Du merker veldig for at folk ser på deg annerledes når det ikke lukter sigarett av deg hele tiden, og jeg har lukta sneip siden jeg var 15 ikke sant. Nå er jeg 27 år og plutselig merker jeg at folk ikke ser det med engang de møter deg, første gang de hilser på deg, første gang de lukter deg på en måte, de møter deg som et menneske, at de ikke ser det stempla i panna di da at du er en røyker. Og det er egentlig veldig deilig å slippe å få det sosiale stigmaet, for røykerne var jo blitt det sosialt akseptable mobbeofferet. Altså, det er lov å mobbe røykere; 'Åh skal du ut å røyke igjen', 'kan du ikke nyte et måltid uten å ta deg røyk', la-la-la. Sånn har det jo vært. Jeg var så utrolig ferdig med å være røyker, jeg var jo helt ... Jeg kjente meg ikke igjen i det hele tatt hvordan røykere var og hvordan røykere ble assosiert.»*

Bruken av e-sigaretter inngår i en større fortelling blant informantene, en fortelling hvor det å begynne med e-sigaretter for de fleste omhandler et oppgjør med røykevanen. Mens Tone forteller om en litt tilfeldig og noe motvillig røykeslutt, forteller Emma om et innstendig ønske om det samme:

*«Jeg ville slutte å røyke! Jeg hadde gjort den mentale omstillingen for lenge siden, jeg hadde ikke lyst til å røyke som et askebeger, jeg hadde ikke lyst på gule fingre, eller flekker på tennene eller den forferdelige lukta som henger rundt deg til enhver tid, som oser ut av porene dine, ut av klærne, håret, veska og jakka di. Alt stinker sigg ikke sant. Jeg var kjempelei og ville bare så gjerne slutte. Fra 2009 til 2013 så prøvde jeg alt mulig rart. Jeg brukte plaster, tabletter, tyggis, inhalator, jeg prøvde alt, men uansett, du begynner å røyke igjen, du klarer ikke la være, det er fikkinga, det er det psykologiske, det er ikke den fysiske avhengigheten. Da jeg satt og skreiv på masteren ga jeg totalt faen; 'Nå røyker jeg til jeg har levert, nå gidder jeg ikke mer'. Også sendte jeg masteren til trykk og da fikk jeg e-siggen av min samboer og*



*jeg bare 'Ja, ok, jeg kommer garantert ikke til å slutte å røyke på grunn av den her', men jeg har ikke røykt siden.» (Emma 27).*

Emma hadde flere år med mislykkede slutforsøk bak seg og forteller at hun opplevde egen røykestatus som stigmatiserende og at hun ønsket å være røykfri i arbeidssøkerprosessen. Hun forteller videre at hun har brukt e-sigarettene i ett år og at samboeren sluttet å røyke ved hjelp av e-sigaretter noen måneder før henne. Både Tone og Emma har høyere utdanning og begge trekker frem stigmaet ved røyking som en av hovedmotivasjonene for å slutte med konvensjonelle sigaretter. På spørsmål om hvem Emma tror er den «typiske» brukeren av e-sigaretter i dag, svarer hun med å relatere til seg selv:

*«Det er de som har høyere utdanning, som har røkt i mange år, som gjerne vil slutte å røyke for de ser at det er stadig økende sosiale stigma rundt det. Og de har ikke lyst til å falle inn under den kategorien med folk som røyker for det er så veldig mye negativt stigma ved det. For min del så ble det veldig viktig å gjøre det fordi jeg skulle ut i arbeidslivet, jeg ville ikke bli nedvurdert som en aktuell kandidat fordi jeg røyker. Og det har gjort veldig mye med selvfølelsen og hevdelsesretten min, altså jeg føler at jeg er en like aktuell kandidat til alle jobber nå fordi ingen ser på meg at jeg røyker. Det er et kjempemindreverdighetskompleks som jeg har gått rundt med.» (Emma 27).*

Opplevelsen av stigma er ikke bare forbeholdt informantene med høyere utdanning.

*«Altså når dem sier 'du får ikke lov å røyke ute på gata', 'nei vi får gå i skammekroken', det er ... jeg tror vi ... mange føler oss ... at vi var uønska.» (Laila 40).*

Om overgangen til e-sigaretter snakker Laila om håp om aksept fra omgivelsene og at det igjen skal være greit å nyte vanen med å inhalere nikotin inne siden hun har lest at e-sigarettene er mindre skadelige. For flere av informantene er det helseaspektet som trekkes frem som denne viktigste motivasjonen for røykeslutt og overgang til e-sigaretter.

#### **5.1.4 Helse**

Flere av informantene forteller at ønske om å slutte å røyke var helserelatert, men likevel vanskelig på grunn av avhengigheten. Eksempelvis forteller Monica at hun opplevde en sterk depresjon da legen fortalte at hun måtte slutte å røyke dersom hun ikke ønsket et nytt og potensielt dødelig hjerteinfarkt for noen år tilbake.

«Jeg ble så lei meg og fortvilet at jeg tenkte at jeg heller vil ha et nytt hjerteinfarkt i morgen og fortsette å røyke.» (Monica 50).

Monica forteller videre at hun i desperasjon googlet «sunn røyk» på internett og slik fant frem til en tidlig variant av e-sigarettene. «De smakte forferdelig, men jeg fikk noe å smatte på og jeg fikk nikotin.» Monica forteller om de første utgavene, ofte omtalt som førstegenerasjons e-sigaretter eller cig-alikes, som «begrensede», men forteller samtidig at hun skjønnte at produktet hadde et potensiale til å møte hennes avhengighet til sigarettene. Flere forteller om alvorlige helserelaterte hendelser som følge av tobakksbruk som den direkte årsaken til at de første gang prøvde e-sigaretter. Mens Monica forteller om et livstruende hjerteinfarkt, forteller flere om nære familiemedlemmer som har holdt på å miste livet, eller fått sterkt redusert helse forårsaket av røyking.

«En i min familie ble alvorlig syk i altfor ung alder og måtte slutte å røyke. Så tenkte jeg at 'nå må jeg ta konsekvensene av det', men så gjorde jeg ingenting. Jeg hadde ikke kommet dit at jeg ville slutte å røyke. Men så fikk jeg et batteri og en tank og litt sånn e-væske som jeg skulle ha oppi, og så prøvde jeg det, og så tenkte jeg at ja, det var en behagelig smak, det var en behagelig følelse av å trekke ned den dampen. Nesten mer behagelig, følte mindre tungt for lunger og hals enn sigaretttrøyk. Ehm, så tenkte jeg at ja da kan jeg jo bruke det på jobb, men plutselig hadde jeg mer lyst på e-sigaretten enn røyken når jeg kom hjem. Og da tenkte jeg ok, jeg kan jo rett og slett bare vente med røyken til seinere. Og plutselig så hadde jeg ikke behov for røyk, enda jeg ikke hadde bestemt meg for å slutte å røyke. Men nå har jeg dampa i elleve måneder, og jeg tror jeg har vært helt uten røyk åtte av dem. Jeg har ikke bestemt meg for at jeg er en ikke-røyker, jeg bare har ikke lyst på.» (Tone 49).

Flere forteller om erfaringer med at egen helse ble redusert som følge av flere år med røyking. For disse fremstår e-sigarettene som løsningen på helseproblemene:

«Jeg røyka cirka 20 om dagen fra jeg var i militæret til jeg var ca. 32. Helsa var vel ganske skrantende: Dårlig pust, forkjølelser hele tiden som gjerne varte i 3 uker i slengen hvis ikke lenger. Til tider piping i brystet.» (Kenneth 34).

«Jeg har dampa siden april i fjor. Jeg er 45 år, og har røyka 25 Prince hver dag siden jeg var 13 år. Og jeg har peralditt, jeg har den tannsjukdommen, og har fått streng beskjed om at tenna mine vil dette ut hvis ikke jeg gjør noe. Så var det en venn av meg som dreiv med damping og da ville jeg også prøve, så begynte jeg med det, etter det så har jeg vært hos

*tannlegen og han fikk sjokk over tannkjøttet mitt, han sa det at dette her fungerer, du har ikke de problemene lenger, greit du blir aldri kvitt peralditten, den vil alltid være der, men det er bare at det har stoppet, alt har stoppet. Og siden da så har mange av venna min, dem har begynt.» (André 45 år).*

*«Jeg vil slutte å røyke, for at det er så helseskadelig, du kan få både kreft og KOLS og det meste. Røykebein og you name it. Men så har du den delen hvor at jeg koser meg. Og jeg liker den dampen, og det er den dampen tror jeg som er den suksessen i dette her. At det smaker godt med den væska, pluss at du får den dampen. Jeg har røyka veldig hardt – det merka jeg når jeg begynte med e-sigaretten, for jeg trakk jo inn så det surkla, jeg fikk jo ikke ut noe. Så han på Svinesund sa: 'Hallo! Rolig der!', men jeg skal ha masse ikke sant. Så det har noe med nytelsen ved dampen, du ser det kommer ut røyk. Det er kanskje psykologisk det og, kanskje det går bort etter hvert. Men og så har du jo tanken på at hvis dette fungerer da og du kommer ned i null milligram og det blir lovlig, så kan du faktisk nyte dette her uten å tenke på å slutte. For det å aldri gjøre det igjen, det er ikke en god tanke.» (Laila 40).*

Flere av informantene oppgir helseskadene ved vanlig røyking som fremste motivasjon for å slutte. Laila oppsummerer i tillegg et hovedpoeng som går igjen: Det sensoriske aspektet ved e-sigarettene med inhaleringen av damp med nikotin, som avgjørende for suksessen med røykeslutt. Samt det at bruddet med røyken ikke betyr endelig stopp for vanen. Dette gjelder gruppen som ønsker å slutte med røyk, men også dem som ikke anså røykeslutt som et alternativ fordi de ikke var villige til å oppgi kosen.

I fortellingene om røykeslutt av hensyn til helsa, ligger det en forståelse av e-sigarettene som helsemessig bedre en røyking, men at de også er klar over at det ikke kan sidestilles med fullstendig avhold.

*«Jeg tror ikke vi skal dra e-sigaretter så langt at det er ufarlig. Det er nok bedre å ikke røyke e-sigaretter enn å røyke e-sigaretter, hvis helse er det du er mest opptatt av. Men altså for KOLS-pasienter, det finnes KOLS-pasienter som fortsatt røyker sigaretter selv om de har fått KOLS, altså for disse gruppene så blir det jo et alternativ der de ikke har noe. Så der er det veldig viktig, jeg ser på det som helsefremmende og som en investering for velferdsstaten når alternativet er så åpenbart sigaretter. Hvis ingen røyker sigaretter ville situasjonen vært en veldig annen.» (Nils 28).*

Under intervjuene forteller flere om hvordan de selv føler seg bedre etter overgangen fra røyk til damp:

*«Jeg er bedre i lungene, pust ... Og luktesans, smaksans og sånt – noe har blitt bedre. Kondis ... nå flytter jeg meg litt bedre, helt klart. Jeg kjenner meg liksom piggere.» (Rolf 25).*

*«Jeg hadde sånn ekkel KOLS-hoste, sår i halsen hele tiden og kronisk tett i nesa, dårlig kondisjon, nedsatt lukt, nedsatt smaksans, alle disse tingene som er veldig naturlig og som bare er sånn du må akseptere når du er røyker. Når jeg sluttet med siggen smakte mat mye bedre, vin smakte bedre, alle sånne smaksting ble veldig forsterket.» (Emma 27).*

*«Jeg har fått bedre kondisjon, jeg har fått tilbake igjen luktesansen min, og ja, smaksansene mine og alt er mye bedre.» (Rita 34).*

Helse er bruksmotiv for mange, og helsemotivert røykeslutt kan sees som en hovedfortelling blant informantene. Det er gjennomgående fortellinger om bedre lukte- og smaksans, bedre kondis, mindre respiratoriske plager og allmenn velvære. Noen av fortellingene omhandler mer drastiske forbedringer av helse etter overgang fra røyking til damping, i forbindelse med mer alvorlige tilstander. Oscar nevner i tillegg at han opplever at overgangen til e-sigaretter har medført at han har redusert sukkerinntaket. Han mener e-sigarettenes evne til å erstatte godteri er en side ved bruken som bør tas med i «helse regnestykket». Kenneth forteller også at han har hørt om noen som bruker nikotinfri væske i e-sigaretter for å kontrollere «søtsuget» i forbindelse med slanking. E-sigaretter som erstatning for sukkerholdig godteri eller i forbindelse med slanking nevnes ikke av andre informanter, men et rask søk på internett viser at det er egne sider som markedsfører og selger «dampdietter». Hvorvidt dette er en ønsket bieffekt kan det stilles spørsmål ved.

Fortellinger om helsefokus møter også alternative fortellinger og oppfatninger. Anne distanserer seg aktivt fra den rådende helsediskursen og sier at helse er det «kjedeligste hun vet» og at:

*«Det teiteste er de folka som røyker e-sigg. Som ikke er liksom mine venner som røyker e-sigg. Sånn som han kollegaen min som jeg ikke liker i det hele tatt. Typisk sånn fornuftig, som røyker e-sigg fordi at det er mye sunnere.» (Anne 33).*

For Anne er det andre aspekt enn helse som motiverer bruken av e-sigaretter. Det at e-sigarettene har nyhetsverdi ser også ut til å gjøre dem attraktive for enkelte.

## 5.2 Nyhetsverdien

I intervjuprosessen kommer det frem at nyhetsverdien bidrar til å gjøre e-sigarettene spesielt attraktive for noen.

*«Det er litt kuriøst fortsatt, og så er det et fint avbrekk fra å sigge, for man lukter det jo ikke, det har mange positive ting med seg og det som er veldig gøy med dem er at det er jo ikke er lov å røyke inne lenger, så når man er ute og får lov å røyke inne så er det veldig stas. Så det var egentlig det som gjorde at jeg prøvde første gangen, det var det som gjorde det veldig gøy, og så ble det litt oppstandelse. Og venninnen min som jobbet på utestedet ble veldig engasjert, vi ble veldig engasjerte alle sammen, så det var litt sånn opphausing da rett og slett.» (Anne 33).*

For Anne var det det kuriøse og samtidig det praktiske ved å kunne bruke e-sigarettene på en annen måte enn vanlige sigaretter, som motiverte bruken. Hun snakket mye om at e-sigaretter for henne mest av alt «er for gøy» et supplement til de «analoge» sigarettene. Annes erfaringer og fortellinger skiller seg fra mange av de andre informantene, men hun er ikke alene om å fremme funksjonaliteten som en positiv ting. Det å kunne dampe inne, på bar, på dansegulvet, lesesalen, osv. er noe flere er opptatt av. Flere av de yngre informantene forteller for eksempel at det blir litt «oppstandelse» og oppmerksomhet fra omgivelsene som følge av e-sigarettbruk, at oppmerksomheten bidrar til å gjøre bruken attraktiv og at de føler at e-sigaretter er fremtiden:

*«Det er ikke så mange som driver med det enda, og det er fortsatt litt sånn kult, litt sånn spesielt. Altså, det morsomste er når jeg legger fra meg på bordet og folk bare 'Hæ! Er det en telefon?!' Også må de liksom; 'Hva er dette her for noe?', folk blir liksom sånn med engang.» (Emma 27).*

*«Ja, det er et aspekt ved det at det er nytt og spennende og at man ikke har noe særlig imot den rollen å være han med den nye kule dingsen.» (Nils 28).*

Det at e-sigarettene kan oppfattes som noe oppsiktsvekkende, nytt og kult framstår som særlig attraktivt i utelivssituasjoner.

*«Jeg har nylig sagt til mine kompiser at de som er single må jo få seg en sånn. For jeg har aldri vært på byen uten at det kommer en dame bort, som er en ung pen dame, og sist gang så sa hun dama at 'du har e-sigarett, det er det veldig få unge folk som har, derfor er du en spennende kar', også bare begynte hun å intervju meg, nesten som dette. Ikke sant, og for*

*single menn, er det sjelden at damer kommer bort. Og selv har jeg en halvdel, men jeg må liksom spre det at det ser ut som det fortsatt er litt nytt og spennende, og jeg innrømmer at hvis det hadde brydd meg veldig at folk så på meg, så hadde jeg neppe kjøpt det. Så det er en del det og at det er kult med det estetiske og sånn.» (Nils 28).*

Nils, som tidligere var av-og-til-røyker, forteller at e-sigarettene appellerer til han på en helt måte enn konvensjonelle sigaretter. Det ser ut til at det sensoriske med inhalering og utånding av damp og den rituelle likheten til røykingen er det viktigste. Attraksjonen kommer som en bonus, eksempelvis som et indirekte sjekketriks, eller som en form for opposisjon:

*«Det at det er nytt og spennende og at vi kan være litt foregangsmenn det er et element ja. Det blir spesielt gøy og jeg merker noen ganger at jeg damper litt sånn utfordrende, at jeg slipper dampen ut sånn at jeg håper at noen skal se og spørre: 'Hva er det du tror du driver med?', så jeg kan ta argumentene jeg går og har forberedt hele tida. Blant annet i filosofitimen så sitter jeg og blåser rett opp sånn at noen skal ta tak i det.» (Edvard 25).*

Konvensjonell røyking har ofte vært knyttet til opposisjon i oppstartfasen, og særlig blant unge (Pedersen, 1998; Willis, 1977). Fortellingene til noen av informantene indikerer at e-sigaretter kan ha den samme konnotative betydningen.

### **5.3 Pris**

Prisaspektet – det at e-sigarettene er billigere en tobakk – trekkes frem som en positiv side ved bruken av e-sigaretter.

*«Det er jo billigere. For det å røyke i Norge koster masse penger. Mens dette settet her, en startpakke, to batterier og fem ampuller kostet 400 kroner. Jeg tipper at det varte to og en halv måned kanskje. Men så røyker jeg ikke hele tiden da, men det er fortsatt mye billigere enn å røyke, så det er jo veldig positivt.» (Anne 33).*

*«Av de mange argumentene for å bytte fra sigaretter så er det at det er mye billigere et av dem.» (Edvard 25).*

Flere forteller konkret om pengene de sparer eller har spart, på overgangen fra konvensjonelle sigaretter til e-sigaretter:

«Man sparer jo penger i hverdagsøkonomien. Jeg er jo trygda, jeg har så lav trygd at jeg ikke betaler skatt. Så for meg, det å dampe og spare 2 000 kroner i måneden, har jo vært viktig.» (Rita 34).

«Den aller største forskjellen er kostnadene, og så er det er et stabilt produkt, det er et bra produkt. Hvis vi skal ta med juni, juli, august, september, oktober, november, desember – den har vart i åtte måneder, jeg har spart over 20 000 kroner.» (Emma 27).

Prisen fremstår likevel ikke som et hovedmotiv, selv om flere forteller om gleden ved en bedre personlig økonomi.

«Altså prisen, jeg blander selv, så da koster det ingenting kontra at jeg brukte 2–3000 i måneden. At det er vanvittig mye sunnere, mindre skadelig er kanskje bedre å si. At man har mye forskjellig type utstyr man kan bruke, det at det ikke lukter vondt får jeg veldig mye positive tilbakemeldinger på, folk liker jo ikke å stå ved siden av folk som røyker når de ikke røyker selv.» (Rolf 25).

Pris inngår som en positiv bieffekt når informantene snakker om overgangen fra tobakksrøyk til e-sigaretter.

## 5.4 Anvendelighet og hensyn til omgivelsene

Andre aspekter informantene trekker frem som positive er fleksibilitet i bruken av e-sigaretter – at de kan «gjemme seg bort» på kontoret eller et toalett når de føler behov for å dampe, uten å vekke oppmerksomhet eller måtte forklare seg. At de har mulighet til å bruke e-sigarettenes inne eller dampe uten å bekymre seg for generende lukt trekkes frem bruksmotiv.

«Nå har alle et forhold til den her nikotinavhengigheten, og de fleste jeg kjenner har røyka på ett eller annet tidspunkt og vet hvordan det er. Og de vet at det er en flott ting å gjøre, det føles veldig bra. Og det er nyttig å ha til morgenkaffen, eller når du har spist mat eller når du trenger å roe deg ned, da er det deilig med en liten innskyting av nikotin. Snus er litt kjipt. Men e-siggen er fin, du kan velge smak og det lukter ikke vondt og du får ikke dårlig ånde, du kan liksom bare hente den frem og røyke litt også kan de legge den til sida igjen. Så den er veldig anvendelig da.» (Edvard 25).

Det at produktet ikke er påvist å avgi farlige stoffer for omgivelsene og ikke har en generende lukt, går også igjen som bruksmotiv i fortellingene.

«Det plager jo ikke andre, så hvis du har mange venner som ikke røyker og er ute med dem, så er det utrolig kjedelig å måtte gå ut aleine for eksempel, eller hvis du er hjemme hos noen som ikke røyker så vil de jo ikke at de skal røyke der fordi det lukter vondt. Så da kan du jo på en måte fortsette å være i selskapet og ta deg en røyk samtidig.» (Marte 35).

For de fleste informantene har røykeloven og hensynet til ikke-røykere blitt en del av deres røykeatferd, noe mange forteller at de har tatt med seg i overgangen til damp. Selv om det opposisjonelle for noen framstår som viktigere. Ola forteller for eksempel at han ikke bruker e-sigarettene der han åpenbart ikke ville røykt vanlige sigaretter, men at anvendeligheten ved e-sigarettene likevel gjør at han kan bruke den i situasjoner det ikke ville latt seg gjøre å røyke uten å vekke oppsikt.

«Jeg er litt mer diskre enn mange jeg kjenner er ass. Jeg sitter ikke og damper i åpent landskap på jobben lissom, det gjør jeg ikke, og heller ikke på trikk og bane og sånne ting, det er det som er the beauty of it at hvis du inhalerer det dypt nok så forsvinner det bare, da kommer det ikke ut igjen så hvis du må så har du liksom alltid den.» (Ola 32).

## 5.5 Oppsummering

- Bruksmotivene varierer og er nært knyttet sammen med informantenes røykekarriere og avhengighet.
- Røykeslutt fremstår som hovedmotivasjonen for bruk av e-sigaretter. E-sigarettene beskrives som helt avgjørende for mange av informantenes røykfrihet i dag. E-sigarettene som et vellykket røykesubstitutt forklares med at damping blir en måte å beholde «røykevanen» på uten røyken.
- Flere av damperne har erfaring med andre nikotinerstatningsprodukter (NRT – som Nicorette-inhalator, nikotintyggi, Champix etc.) og snus. I fortellingene om hvordan disse produktene *ikke* fungerte for dem kommer betydningen av røykeritualet godt til syne. E-sigarettene synes slik å være produktet for dem som «ønsker å slutte å røyke uten å slutte å røyke».
- Avhengighet er et viktig bruksmotiv. Damperne beskriver at e-sigarettene både adresserer den fysiske avhengigheten til nikotin og en psykisk avhengighet til handlingen og røykeritualet. Røykingen erstattes samtidig av en ny avhengighet til damping og en vedvarende avhengighet til nikotin. Flere forteller om at de aktivt



trapper ned på nikotinmengden i væsken de damper, med mål om å en dag dampe nikotinfritt.

- Stigma rapporteres som viktig røykesluttmotiv og slik et viktig bruksmotiv for e-sigaretter. Flere av informantene snakker om den negative opplevelsen av å ha vært røyker i et røykefiendtlig samfunn og har følt seg stigmatisert som røykere.
- Helseaspektet er den primære årsaken til informantenes ønske om røykeslutt. I fortellingene om skifte fra røyk til damp spiller erfaringer med egen forringet og skrantende helse, eller alvorlige sykdomshendelser en avgjørende rolle.
- Nyhetsverdien til e-sigarettene, det at de kan oppfattes som noe oppsiktsvekkende, nytt og kult, særlig i utelivssammenhenger, nevnes som et supplerende bruksmotiv.
- Prisaspektet, det at informantene sparer penger på å erstatte røyk med e-sigaretter, beskrives som en motiverende bruksfaktor, men ikke som et avgjørende bruksmotiv.
- Anvendelighet er et annet supplerende bruksmotiv informantene forteller medvirker til at de liker e-sigarettene. Anvendeligheten ligger i muligheten til å være diskre, siden dampen ikke lukter vondt eller er påvist å skade passive brukere, i kombinasjon med at e-sigarettene kan avlevere nikotin raskt og effektivt.

## 6 Brukergrupper

Det frem kom tidlig i rekrutteringen av informanter at brukerne av e-sigaretter i dag er en sammensatt gruppe med ulike bruksmønster, grad av entusiasme og bruksmotivasjon. Som beskrevet i metoddelen har målet vært å la «ulike stemmer» formidle sine erfaringer og forestillinger. Det var viktig å rekruttere brukere fra flere arenaer og ulike aldersgrupper siden e-sigaretterne er synlige på ulike steder. E-sigaretter er hovedtema i flere nettforum, produktet dukker opp i populærkulturen, de har funnet veien inn i kulturkretser og utelivspersonligheter deler bilder av seg selv med e-sigaretter på sosiale medier som Instagram<sup>7</sup>. Bruken ser ut til å romme en større betydning, å ikke kun være et røykesluttprodukt som gir «harde røykere» muligheten til å innta nikotin på en mindre farlig måte. Informantene er seg bevisst at det er ulike brukergrupper og ulike brukermotiv.

*«Jeg tror ikke du kan finne noen standard profil på de som bruker e-sigg, for jeg møter så mye forskjellige folk. Det er alt fra ... veldig utdanna bønder uti bygdene til sosialklienter på østkanten til finansfolk på vestkanten, og professorer så jeg har liksom ikke ... jeg klarer ikke ... eller fellesnevneren er at det er røykerne som har blitt litt bevisste og har ønsket å finne et alternativ.» (Oscar 29).*

Oscar peker likevel på en viktig likhet mellom brukere av e-sigaretter, at de tidligere har røykt vanlige sigaretter, noe som også gjelder informantene i denne rapporten. Ut i fra datamaterialet kan informantene kategoriseres som (I) de som bruker e-sigaretter til røykeslutt og for å opprettholde røykfrihet (og tidligere røykere som har gjennomtatt en gammel vane på en ny måte), (II) «entusiastene» som har e-sigaretter som en hobby, (III) «innovatørene» – de som fremmer nyhetsverdien og det kuriøse ved e-sigaretterne som det positive. Det er ikke vanntette skott mellom disse kategoriene, men inndelingen kan fungere som et analytisk verktøy for å si noe om brukerkulturen slik den fremstår i dag.

---

<sup>7</sup> **Instagram** er et gratis foto-delingstjeneste og sosialt nettverk som ble lansert i oktober 2010. Tjenesten gjør det mulig for brukere å ta et bilde, legge til enkle effekter, og deretter dele det med andre Instagram-brukere som er koblet til på det sosiale nettverket [11](#). Instagram har i dag 150 millioner registrerte brukere (Wikipedia, 21.08.2014)

## 6.1 Røykfrie dampere

Som beskrevet i forrige kapittel omtaler informantene e-sigaretter både som et middel for røykeslutt og som et røykesubstitutt. De som bruker e-sigarettenes for å slutte eller opprettholde røykfrihet, forteller at de har en historie som dagligrøykere. Mange forteller om ambivalens og problemer relatert til å skulle slutte.

*«Du har de to gruppene, du har de som vil slutte å røyke, også har du de som ikke vil slutte å røyke. Du kan kalle meg ei med et bein i begge deler faktisk.» (Laila 40).*

For mange handler det om det Laila beskriver: At de både vil og ikke vil slutte å røyke. I denne gruppen av informanter har noen tilknytning til foreningen Norsk Dampselskap. De forteller om foreningen som en aktiv støttespiller i overgangen fra røyk til damp. Flere sier at de har fått veiledning og oppmuntring underveis av medlemmer i foreningen. Noen har selv blitt aktive. I overgangen fra tobakk til damp synes det som at flere av informantene tar en eksrøyker identitet hvor de snakker om at de syntes «synd på røykerne», om sigarettens vonde lukt og at de nå høster goder som bedre lukte- og smaksans, bedre kondisjon og generelt bedre helse. Det fortelles om en glede ved å kunne dampe inne sammen med andre ikke-brukere uten å være til bry og uten å føle på stigma. De fleste informantene inngår i denne gruppekategorien. Dette er trolig også den som omfatter «dampere flest». I et diffusjonsperspektiv kan denne brukergruppen hevdes å romme den tidlige majoriteten av røykere (Rogers, 1995). De fleste informantene gir også uttrykk for at røykerne er målgruppen for e-sigaretter.

*«E-sigarettenes er for folk som ikke vil slutte, men som bør slutte.» (Emma 27).*

En forteller imidlertid at han hadde sluttet å røyke før han ble introdusert for e-sigarettenes av en venn, og begynte å dampe.

*«Jeg slutta å røyke igjen for ganske nøyaktig ett år siden, det var uten e-sigaretter, for da hadde jeg vel ikke hørt om det engang, eller jeg hadde vel hørt om det, men da var det kun de som ligner på vanlige sigaretter. Så jeg gikk jo der og tygde meg i hjel på de motbydelige tyggisene i en tre–fire måneders tid, før jeg fikk testa det for første gang og var solgt, akkurat der og da skjønnte jeg at det her er fremtida liksom, det var så likt, da tenkte jeg at det her er jeg nødt til å få tak i.» (Ola 32).*

Ola snakker om seg selv som en røyker som savnet vanen. Han hadde tidligere gjennomført røykeslutt, men sprukket etter en tid og begynte å røyke igjen. Denne gangen begynte han med

e-sigaretter i stedet for å få nok et tilbakeslag. Ola sin historie indikerer at e-sigarettene også kan appellere til dem som tidligere har røyket og som savner røykevanen.

## 6.2 «Aktivistene» og dagens engasjerte «entusiaster»

Forbrukerne har drevet frem utviklingen og spredningen av e-sigaretter, og e-sigarettene omtales gjerne som et brukerstyrt fenomen. En viktig gruppe i denne sammenhengen, og kanskje den mest synlige brukergruppen i dag, er de engasjerte entusiastene. Seks av de til sammen 16 informantene kan plasseres i denne gruppen. Fem av disse er også medlem i Norsk Dampselskap, to har valgt å gå fra vanlige jobber til å forhandle produktene, én driver en blogg om e-sigaretter, mens de to andre har aktive roller i dampselskapet og deltar på dampetreff. Det som kan sies å kjennetegne denne gruppen er entusiasmen over produktet, ønsket om å spre budskapet om e-sigaretter for å rekruttere røykere som ønsker å slutte, over til dampen og for noen handler det også om å jobbe opp imot myndighetene for å påvirke regulering og åpne for markedsadgang av nikotinholdig e-væske. Slik sett kan brukerne i denne gruppen også forstås som e-sigaretts forkjempere eller aktivister. Blant de seks er det flere som forteller at de bruker tid sammen med andre dampere i virtuelle nettverk og forum, noen også på fysiske treff. Flere av disse er i tillegg opptatte av og orienterte om forskning, politisk utvikling på feltet og produktutvikling. For noen av disse fremstår e-sigaretts bruken som en hobby, hvor hobbyaspektet rommer det å bygge og «mekke på» egne fordampere og blande egne juicer.

*«Jeg tror egentlig det finnes to grupper typiske brukere, de som har en del teknisk interesse – kall oss gjerne nerder – hvor det har gått litt over til en hobby og som gjerne samler på mods som er vanskelig å få tak i, og som gjerne er medlemmer av diverse forum eller andre grupper. Det er ofte disse som også 'kjemper' for å få en fornuftig lovgivning på området og engasjerer seg i debatten. Den andre gruppen tror jeg er typisk røykere som forsøker å slutte. De bruker enklere utstyr og er fornøyd med det.» (Kenneth 34).*

Kenneth plasserer seg selv i gruppen han nevner først, gruppen som rommer «*de spesielt interesserte*». Han besitter oppdatert kunnskap om markedet, politikken og forskningen på feltet. Han forteller også om en interesse for mer avansert utstyr:

*«Det begynner å utvikle seg ganske store miljøer på nettet, spesielt blant de som er interessert i de mer avanserte modellene. Mange eksperimenterer med å lage nye modeller og utvikle nye*

*smaker selv, som gjerne deles og handles gjennom forum på nettet. Jeg kan vel si at jeg selv er del av et slikt miljø på nettet. For meg virker det også som det nå oppstår et veldig samhold blant damperne. Det kan sikkert ha noe med en felles fiende i forbindelse med det som skjer i EU Parlamentet for tiden med nye tobakksdirektiver.»*

På internett er denne gruppen svært synlig. Et søk på e-sigaretter på Youtube gir tilgang til en mengde hjemmelagde videoer, såkalte «tutorials», steg-for-steg instruksjonsvideoer tilknyttet det tekniske ved bruken av e-sigaretter, som tar for seg ulike produktvarianter eller som viser hvordan bygge ting selv. Tilsvarende delekultur kan spores på Facebook-sidene og forumet til Norsk Dampselskap, hvor deltakerne med utpreget positiv sjargong gir støtte, tilbakemeldinger på hverandres innlegg og er rause med å dele informasjon. Informant Rita hører også hjemme i denne gruppen. Hun forteller illustrerende:

*«Jeg er veldig aktiv på forumet hvor vi hjelper folk og vi hjelper hverandre. Du får jo en viss følelse av selvvverd av det også da, av å hjelpe andre. Og så er det mye sosialt. For det er ikke bare damping, det er ikke bare nikotinavhengighet. Damping er også en hobby, det er elektronikk, det er blanding av væsker, det er mekking, altså lage coils og veker, motstand, volt, watt og ohm, batterier, utstyr, bare det å handle ting, det er jo shopping-greie. Det er et miljø, det er andre mennesker. Og jeg var jo med å sette i gang dampetreff. Og man merker at folk er veldig glad for det, for å kunne treffes over noe felles. Og jeg har mange ikke-røykende venner som lur på, hvorfor er det et miljø, det var jo ikke sånn når du røyka? Nei og det er fordi det er helt annerledes, fordi du røyka og det var noe du alltid gjorde. Kanskje la oss si damping om 50 år da, så sitter jo ikke folk akkurat annenhver tirsdag og har workshops fordi da er det så vanlig. Og det at damping krever mer innsats enn røyking selvfølgelig, fordi røyking da kan du jo bare tenne på en dings du kjøper i butikken. Mens damping da må du jo lade batteri og du må fylle opp tanken og den typen ting.»*

Det er flere interessante ting ved det Rita forteller. En ting er at hun nevner opplevelsen av selvvverd ved å være en aktiv ambassadør for e-sigarettene, noe som står i sterk kontrast til fortellingene om opplevelsen av stigma i forbindelse med vanlig røyking. Et annet interessant moment er det tekniske ved bruken som legger til rette for nye bruksritualer, samholdet og det at utviklingen drives av at dette er et nytt fenomen. I et diffusjonsperspektiv vil denne brukergruppen utgjøre innovatørene (Rogers, 1995) som danner kunnskapsgrunnlaget som senere brukere kan dra og allerede drar nytte av. Dette fordi e-sigarett entusiastene, som

nevnt, har vært avgjørende i spredningen av produktet både i Norge og internasjonalt. Fortellingene om samhold rommer også element av motstand.

*«Altså det blir jo da, den klassiske grasrota mot den store stygge ulven da. For mange er det nok en følelse der av mer tilhørighet fordi man kjemper.»*

Motstanden knyttes både til internasjonale prosesser, EU spørsmål og forbudet mot salg av nikotinholdig e-juice i Norge i dag. Motstand, sammen med flere aspekter ved denne brukergruppen inkludert forum, misjonering og delekultur kommer vi nærmere inn på i avsnittet om brukerkultur.

## **6.3 «Trendsettere» som verdsetter nyhetsverdien til e-sigarettene**

En annen brukergruppe som begynner å gjøre seg synlig, er de vi kan kalle trendsettere. De som verdsetter nyhetsverdien og det kuriøse ved e-sigarettene som et annerledes produkt. E-sigaretter har fått oppmerksomhet i mediene de siste årene. Populærkulturen eksponerer i tillegg e-sigarettene på flere arenaer. Vi ser dem i musikkvideoer til artister som britiske Lily Allen i låten «Hard out here» (2014), de dukker opp i hipster-serien Girls, i andre sesongen av den populære Netflix serien House of Cards, kjendiser som Lenardo Di Caprio, Julia Louis-Dreyfus og Kathrine Heigl eksponeres dampende. Her hjemme poserer musiker i King Midas, Per Vigmostad med e-sigaretten på pressefoto, gratisavisen Natt&Dag plukket opp fenomenet i august 2013 og har siden hatt flere saker om temaet. Via sosiale medier som Instagram kan vi se kulturpersonligheter posere med e-sigarettene. Bruken har med andre ord spredd seg fra forummiljøer på nettet til arenaer for populærkultur og her hjemme ser vi e-sigarettene i bruk i utelivsmiljøer.

### **6.3.1 Festdampere og rekreasjons brukere av e-sigaretter**

Tre av informantene omtaler seg selv som rekreasjons røykere som nå har begynt med rekreasjonsdamping. Marte ble introdusert for e-sigaretter av moren som hadde lest om produktene i gratisavisen Natt&Dag, under tittelen «Den sunne røyken». Hun ville ha hjelp av datteren til å bestille til seg selv. Marte forteller at hun i den forbindelse bestemte seg for å teste, med mål om å gå over fra festrøyking til festdamping:

*«Jeg er en aktiv festrøyker, så jeg vurderte å bytte også gjorde jeg det. Så jeg har kjøpt meg også en sånn e-roll, den som ser finest ut.» (Marte 35).*

Marte snakker om e-sigarettene som «god å ha», at hun liker det å kunne røyke på fest uten å bli så dårlig dagen derpå. Hun forteller også at e-sigarettene av og til nytes etter at barna har lagt seg – noe som hun sier ville være utenkelig med en vanlig sigarett som kun var forbeholdt festsituasjoner. En av de andre rekreasjonsrøykerne, Anne, forteller også at e-sigarettene er «flotte å ha». Hun fremhever det positive ved å bruke e-sigaretter i utelivet fordi det gir anledning til å dampe inne på bar og utesteder. Begge informantene forteller at de fremdeles kan ta seg en konvensjonell sigarett – eller en «analog røyk» som informant Anne konsekvent kaller dem, i festsituasjoner og fremmer det sosiale ved det. Begge har til felles at deres valg av e-sigarett ble tatt på bakgrunn av hvilke type de syntes så mest estetisk ut, og begge har valgt seg nette, nøytrale varianter.

Disse to skiller seg i særlig grad fra de to tidligere nevnte gruppene. Ingen av dem snakker om egen avhengighet til nikotin og tobakk, kun om gleden, anvendeligheten og nytelsen ved bruken. Anne skiller seg også fra entusiastene som er aktive på nett:

*«Da jeg fant den leverandøren som jeg bruker nå så tenkte jeg jeg skulle teste en annen e-juice enn den som jeg da hadde blitt anbefalt først og da gikk jeg på Youtube og sjekka litt sånn brukertester, og det var veldig skremmende må jeg si. Det er veldig spesielle karakterer som sitter og har de Youtube-testvideoene. Det er litt mindre appellerende å delta i sånn e-siggkultur på nett merker jeg. Jeg er kanskje mer opptatt av å være nerdete på andre ting enn på hva jeg røyker.» (Anne 33).*

Anne og Marte har generelt en annen tilnærming til e-sigarettene enn mange av de andre informantene. E-sigarettene fremstår i større grad som et valgt tilbehør, og engasjementet går primært på at det er et morsomt og funksjonelt produkt. Tidligere studier viser at av-og-til-røykere og faste røykere forstår egen røykepraksis forskjellig (Krange & Pedersen, 2001; Tokle, 2012). Deres holdninger til e-sigaretter kan ses i lys av deres forhold til vanlige sigaretter og statusen som rekreasjonsrøykere, opplevelsen av å ikke være avhengig av nikotin, men mer av handlingen i bestemte situasjoner. De forteller om bruksmønster og bruksmotiv som gjør at de kan forstås som innovative brukere.

### 6.3.2 Trendsettende, tidlige brukere

I kapittelet om bruksmotiv blir nyhetsverdien og det kuriøse ved at e-sigarettene er et nytt produkt beskrevet. De av informantene som fremhever dette aspektet kan omtales som en egen gruppe. De skiller seg både fra gruppen med tidligere røykere som har funnet en måte å bli røykfrie på, og fra de engasjerte entusiastene som rapporterer om felleskap, om solidaritet som tidligere røykere, hobbyaspekt og deglede. På og spørsmål om e-sigaretter er trendy, svarer for eksempel Nils (28):

*«Jeg må vel kanskje si ja der, siden det er nytt og spennende og altså ja sånn generelt, jeg har jo blitt kalt hipster.»*

Nils forteller videre at han ikke er en av dem som har brukt e-sigaretter for å slutte med sigaretter.

*«Jeg hadde ingen spesiell sigarettvane i forkant. Jeg hadde en litt underlig vane før e-sigaretten kom med å ta en sigarett i blant når jeg drakk alkohol og derfor var e-sigaretten perfekt i mine øyne, det dekker et gammelt behov, men det er første gang jeg får dekket det sånn, og det passer så bra, mye handler for min del om ta et trekk, kjenne det i halsen, blåse en sky, det er den motoriske tingen som gir meg mye. Nikotinen i seg selv er ikke noe spennende.»*

Selv om Nils ikke beskriver seg som en tidligere røyker, forteller han om en røykevane og at e-sigarettene passer godt for han. Nils forteller at han har blitt kalt hipster av andre og at flere i hans omgivelser har tatt i bruk e-sigaretter etter at han har introdusert dem for produktet. Nils kan med dette oppfattes som en opinionsleder i sitt miljø, en som er godt integrert i sitt sosiale system og som der har en aktverdige sosial posisjon (Rogers, 1995). De som er opptatt av å prøve ut nye ting og tidlig fanger opp tendenser er ut ifra et diffusjonsperspektiv viktige i spredningen av nye produkter (Rogers, 1995). Unge voksne som innehar en synlig posisjon i et miljø kan fungere som opinionsledere. Anne forteller om nyhetsverdien til e-sigarettene på denne måten:

*«Vi lever i tiden for e-sigg og Tesla, ikke sant.»*

Hun forteller om e-sigarettene som perfekte for digitale innovatører:

*«Det å røyke e-sigg og kjøre el-bil er den ultimate komboen.»*



Anne har humor når hun sier dette. Hun forteller også at hun har en viss ironisk distanse til eget e-sigarettbruk, samtidig som hun forteller at hun setter pris på å ha et sunnere alternativ til vanlige sigaretter, men at hun, som tidligere skrevet, finner helsefokuset lite appellerende. Hun fokuserer i større grad på hvordan e-sigarettene passer godt for hennes sporadiske bruk og i utelivssammenhenger. Flere beskriver nyhetsaspektet og «fremtidselementet».

*«De alle fleste synes jo det er spennende, synes det er 'wow', det er jo som å leve i fremtida føler jeg. Jeg føler at hvis Jules Vernes skulle beskrevet en sigarett i fremtida hadde den jo sett sånn ut.» (Ola 32).*

*«Jeg har hatt noen morsomme møter på byen hvor man plutselig har et felles referansepunkt. En fyr som dro en vits og sa at vi er time-travellers, bounty-hunters from the future, som på en måte har glemt det med sigaretter, 'oi, jeg tok en fremtidssigarett', jeg ser jo de begynnende konturene av en subkultur og jeg tror den dagen det blir veldig lovlig og allment overalt, da har vi ikke lenger denne hemmelige klubben som vi har i dag. Og jeg tror alle mennesker vil være med i en hemmelig klubb på en eller annen måte, det gjør oss litt glade og spente og når det forsvinner så forsvinner også litt av mystikken, men jeg vil fortsatt at det skal skje da.» (Nils 28).*

Flere av informantene forteller om følelsen av å være tidlig ute, av å være foregangsmenn og innovatører som følge av e-sigarettbruk. De beskriver også en viss følelse av identifikasjon med andre som damper grunnet dette.

*«Vi er foregangsmenn og har den lille følelsen av å være først ut med noe som kan være revolusjonært og det gir en viss følelse av fellesskap men ... ikke som i at jeg har lyst til å invitere til noen damperfest.» (Edvard 25).*

Edvard forteller at han kan oppleve fellesskap med andre som bruker e-sigaretter når han møter dem på universitetet og i utelivet, men at han ikke føler noe fellesskap med dampere generelt. Informantene vi referer til her er ikke organisert i noen forening. På spørsmål om brukerorganisasjonen Norsk Dampelskap er det noen av de som har kjennskap til gruppen, som anerkjenner gruppens informasjonsarbeid og, men som likevel distanserer de seg fra de organiserte brukerne. Anne kommenterer dette indirekte ved å snu på tematikken med spørsmålet med hva gruppen tenker om hennes miljø:

*«De har jo mest peiling på det, det har de helt sikkert, men hvordan reagerer de på at hipstere i utelivet i Oslo står og tar kule selfies på Instagram av seg selv med lysende e-sigg*

*liksom? Hvordan reagerer de på det? Føler de at det er bra fordi det kan hjelpe saken deres eller føler de litt at når pene jenter som Charlotte Thorstvedt damper så tar det hele æren for arbeidet deres?» (Anne 33).*

Svaret på det gis ikke her, men det kan tenkes at denne brukergruppen bestående av unge voksne med store sosiale nettverk og høy utdanning, gir e-sigaretter en annen symbolsk kraft og kan tilføre en annen mening til bruken utover at de kan anvendes som røykesubstitutt for etablerte røykere.

## **6.4 E-sigaretter for «alle»?**

I dette kapittelet er brukerne kategorisert ut fra bruksmotiv og brukermønster. Informantene sitter også selv på forestillinger om hvem e-sigaretten passer for. Flere er opptatt av at det ikke finnes en stereotyp e-sigaretter bruker:

*«Det finnes ikke noen stereotyp. Jeg kjenner folk i alle aldre.» (Rita 34).*

*«Altså hele Norges befolkning er representert blant dem jeg har introdusert. Fra tidligere rusmisbrukere, til venninna, til en som sitter høyt oppe i kulturlivet, til folk som jobber offentlig, folk som jobber privat, lav utdanning, høy utdanning. Alle samfunnslag. Det er ikke noe skille, folk har vært veldig åpne til det. Det eneste fellestrekket de har hatt at de er røykere som gjerne vil slutte å være røykere.» (Emma 27).*

Rita forteller at e-sigaretten appellerer til røykere på tvers av generasjoner. Emma, at e-sigaretten appellerer til røykere med ulik sosioøkonomisk status. Fortellingene kan forstås som det som er sagt – at e-sigaretten appellerer til alle. De kan også tolkes ut som en legitimering av bruk av e-sigaretter. Flere av brukerne snakker som nevnt om stigma knyttet til røyking, de er opptatt av at bruk av e-sigaretter ikke skal bli stigmatisert på samme måte. Å presisere at bruken er «for alle» kan dermed forstås som en måte å unngå uønsket stigma og stempling.

Andre er mer spesifikke og fremhever bestemte grupper som særlige aktuelle brukere, på spørsmålet om hvem e-sigaretten passer for:

*«Det jo de som liker å skru og fikse og mekke. Når det er sagt så er det ikke nødvendigvis bilgutta, men de som er glad i gadgets og som følger med på teknologi i en kombinasjon med en sånn nikotin, sigg eller rusinteresse. Eller så er det bare vennene til de som har begynt, det*

*holder jo ofte at en i vennegjengen introduser, sånn som skjedde med oss, en med-i-samtidengjeng, som ikke har noe imot å bli sett på gata for å si det sånn. Men unge folk er stort sett de som snakker med meg om det, selv om den eldre garde også har vært bortom og spurt.» (Nils 28).*

Nils sier at e-sigarettene særlig vil appellere til de nysgjerrige som vil teste ut «siste nytt». Også Edvard trekker frem opinionsledere i «hipstermiljøene» som målgruppen for e-sigarettene:

*«Ja, det er jo de som faller under hipsterkategorien når det gjelder andre ting. Altså folk som prøver å se etter nye ting og nye måter å gjøre ting på tror jeg. Og sånne som ... hele gjengen min gjør det bare fordi de har lyst å røyke, men ikke har lyst til å måtte ha sigaretter, og de som da ser etter produkter som kan gi deg helsefordel, men fortsatt alle andre fordeler. Jeg har ikke møtt så mange andre som har kjøpt e-sigg, når vi har snakka om det så har vi bare snakka om 'er det ikke flott?', 'ja det er så flott ass!'.» (Edvard 25).*

## 6.5 Oppsummering

- Det er røykerne som er den primære målgruppen for e-sigarettene ifølge informantene i denne studien. Påstanden underbygges av at samtlige av damperne i denne rapporten selv har en røykekarriere.
- Inndeling av damperne i ulike brukergrupper er gjort som et analytisk grep for kunne si noe om ulike forståelser, bruksmønster og syn på produktet. Tre brukergrupper tegner seg blant informantene. De konstruerte gruppene er ikke gjensidig utelukkende:
  - (I) De som bruker e-sigarett til røykeslutt og for å opprettholde røykfrihet. Dette er brukergruppen som ser ut til å romme majoriteten av damperne i dag.
  - (II) Aktivister og engasjerte «entusiaster». Damperne som kan knyttes til denne gruppen kjennetegnes av entusiasmen for e-sigarettene som kommer frem gjennom deltagelse på arenaer for e-sigarett, som dem tilknyttet Norsk Dampselskap, ønsket om å rekruttere røykere over til damp og for noen arbeid opp mot myndighetene for å påvirke regulering og åpne for markedsadgang av nikotinholdig e-væske. Gruppen rommer også «de særlig interesserte» hvor dampingen har et hobbyaspekt.

(III) «Trendsetterne» og de rekreerende brukerne av e-sigaretter er den tredje brukergruppen. E-sigarettene fremstår her i større grad som et valgt tilbehør enn som et røykesubstitutt. Nyhetsverdien og «fremtidselementet» til e-sigarettene fremheves som positivt. Brukerne av e-sigaretter som kan knyttes til denne brukergruppen blant informantene fremstår i hovedsak som ressurssterke unge voksne. Noen er aktive i utelivet.

## 7 Bruerkultur

Brukerne har vist en egen vilje til å kjempe frem e-sigarettene. Den økte bruken har blitt omtalt som en forbrukerstyrt helserevolusjon som har fått utvikle seg på siden av antitobakksbevegelsen og myndighetenes kontroll. Ut i fra informantfortellingene synes engasjerte brukere å være viktige for spredningen av e-sigarettene. Majoriteten forteller at det var gjennom engasjerte dampere de selv ble rekruttert. Engasjementet går på tvers av landegrensene og er sterkt forankret i et virtuelt fellesskap med mål om fremme damping. Felleskapet og engasjementet kan forstås som en brukerkultur og som en subkultur, hvor subkultur kan defineres som en samling av ritualer, narrativer og symboler, og hvor brukerne har en rekke fellestrekk og trekker på lignende forestillinger om verden (Sandberg, 2011). Med Sandbergs løsere forståelse av begrepet, kan subkultur her knyttes til mer generelle strømninger i samfunnet, hvor personer og grupper kan internalisere og kroppsliggjøre subkulturen i varierende grad, samt utnytte den i kreative iscenesettelser av seg selv (Sandberg, 2011). E-sigarettene fremstår for noen både som hobby, levebrød og kampsak. Bruerkulturen favner våre informanter i varierende grad. Den inkluderer de mest engasjerte og entusiastiske hvor anvendelsen av e-sigarettene har utviklet seg til å bli mer enn en måte å oppta nikotin på. Et aspekt ved kulturen er de mange nye ordene og uttrykkene som beskriver bruken og produktene.

### 7.1 Ord og uttrykk – fortellinger om distinksjon og kompetanse

Gjennomgående snakker informantene om e-sigaretter som noe annet enn vanlige sigaretter. Forskjeller og likheter kommer frem i fortellingene om bruksmotiv og bruksmønster. Forskjeller og likheter viser seg også helt konkret gjennom hvordan informantene snakker om e-sigarettene. Flere er opptatt av at språket er en måte å skape bevissthet om at e-sigaretter er noe annet enn vanlige sigaretter, og at det å dampe er noe annet enn det å røyke.

*«Jeg sier damping jeg, det er det jeg sier, for dette er ikke røyk, det er damp!» (André 45).*

*«Det er riktig bruk av sjargongen i dag å kalle det e-sigarett. Men jeg tror at alle motstanderne får mer pigger ut, når man hører sigarett-ordet. Så hvis man kunne kalle det damping og damputstyr, eller finne noe som ikke heter e-sigarett. Fordi at e-sigarett for meg*

*er de små som ser ut som sigaretter, men det her som jeg driver med som ser ut som en penn.»*  
(Tone 49).

*«Vi kaller det å dampe og vi kaller det e-sigg. Navnet er litt problematisk i den forstand at de som ikke vet hva det er for noe, de tror det er det samme som røyking, det er det eneste problemet med det. Og da få hele det stigmaet kastet mot deg igjen da, som du egentlig har prøvd å fjerne deg helt fra. Også får du det servert som om at det er bare en annen variant av det å røyke, og det er ikke det.»* (Emma 27).

Som sitatene illustrer, bruker informantene begrepet e-sigaretter. Det gjelder også de som mislikte den klare assosiasjonen navnet har til vanlige sigaretter. Noen av informantene fremmet andre begreper som mer korrekte og heldige for produktets legitimitet, som e-penn, vaporisator, e-damper, fordamper – mens andre fortalte at de synes «e-sigarett» er et helt ok ord, så lenge det blir skilt mellom å røyke og dampe. Flere er bevisst at ordene kan ha en stigmatiserende kraft og vekke motstand i befolkningen ved at det kan forbindes med tobakksindustrien:

*«Jeg tror hovedutfordringen til e-sigarettene ligger i en sånn kollektiv mindset om hva det er, det er kanskje utaktisk helt fra starten av, nå er det for seint uansett, men å kalle det electronic cigarette tenker jeg, for da vil du for alltid ha den connection til røyking, det kunne vært smart fra et markedsføringsståsted å kalle det noe annet.»* (Ola 32).

Brukerne av e-sigaretter snakker om at språket kan være med på å bevisstgjøre omgivelsene og brukerne på forskjellen mellom konvensjonelle sigaretter og e-sigarettene. Blant de aktive damperne med tilhørighet i Norsk Dampselkap, fremstår en særlig bevissthet i forhold til ordvalg og språk.

*«Damping liker jeg fordi e-sigaretten som uttrykk ble jo sikkert introdusert for å kunne reklamere for det, sånn at røykere skulle bli opptatt av det, men for meg handler det jo ikke om røyk og det gjør at jeg er veldig opptatt av det språket da, fordi jeg syntes at det utgjør en forskjell, og det får folk til å forstå.»* (Rita 34).

*«Jeg kaller det å dampe, det gjør jeg veldig bevisst, og grunnen til det er vel egentlig kanskje litt todelt, det er den rent juridiske biten ved det, hvis det ikke er røyking så er det heller ikke ulovlig, det er røyking som er ulovlig overalt, ikke damping. Og for å vise folk med ordene du bruker at det er noe helt annet. Og når du sier damp så illustrerer det også mer det du faktisk gjør, altså dette er fordampa væske, det er ikke røyk fra ild.»* (Marco 43).

Hvor opptatt informantene er av de språklige nyansene varierer, og kan sees i sammenheng med hvor lenge de har benyttet e-sigaretter, bruksmotiv og «brukeridentitet». Blant informantene som er rekreasjonsbrukere eller nye brukere, er ikke begrepene like selvfølgelige sammenlignet med erfarne dampere som sitert over:

*«Jeg sier jo e-sigarett, men nei, jeg sier dampe. Men samtidig er det litt vanskelig å bruke dampe om det også for det å dampe betyr for meg, er jo noen som sitter inne og kjederøyker, de damper. Men begreper er jo i bevegelse så det må eventuelt bare prøve det litt frem så kan det hende at det får en ny betydning for meg da.» (Marte 35).*

*«Nei, å si e-sigarett det gjør meg ingenting. Altså det er jo en elektronisk sigarett. Det med dampe, det visste jeg ikke at det het før jeg kom inn i det forumet. 'Ha en god dampekveld' og sånn sto det. Dampekveld? Heter det kanskje dampe?! Men det er jo greit nok, for du har jo slutta å røyke, så dampe er jo greit. Og det kommer jo masse damp ut så da. Men jeg er ikke opptatt av det, jeg bryr meg egentlig meget lite, fint at de kaller det dampe da, og dampetreff, det er hyggelig det. Dem skiller hvertfall røyken fra e-sigaretten tenker jeg. Jeg tror det blir litt viktig hvis vi skal klare å vinne, for jeg veit dem ... de går i kamper ass, på den derre sida, det er nesten sånn 'Opp med horna! Nå kommer vi!', det er liksom 'Wow, vi får gjøre det da hvis det blir aktuelt'.» (Laila 40).*

Marte forteller at hun er en festrøyker som har byttet ut de vanlige sigarettene med e-sigaretter, mens Laila har en lang «karriere» som storrøyker og kun noen måneders erfaring med e-sigaretter. Laila er tillegg ny i Norsk Dampselskap. Sitatet fra Laila illustrerer at sjargong og begreper tillegges og læres over tid, og at språkbruken kan henge sammen med en kamp for e-sigarettenes legitimitet. Laila bruker «vi»-formuleringen om seg selv som damper og som medlem av Norsk Dampselskap, til tross for at hun er ny i gruppen. Det handler også om mer enn en grensedragning fra vanlige sigaretter og røyking.

### **7.1.1 «Nye» uttrykk**

Damperne bruker en rekke ord og begreper, som kan oppleves nye for utenforstående, for å beskrive bestanddeler og bruk, som for eksempel; «Å coile selv», «steeping» og «hotspots». Når vi spør Kåre om han kan si litt om det å «røyke» e-sigaretter blir vi rettmessig språkarrestert:

*«Du røyker ikke en elektronisk sigarett, du 'damper'. Dampen blir laget av 'mod-en' ved å varme opp 'e-juice' fra tanken i en 'atomizer'.» (Kåre 46).*

Ordbruken indikerer samtidig at det kreves en hvis kompetanse. På spørsmål om det stilles krav til kompetanse for å sette seg inn i bruken av e-sigaretter er svarene ulike.

*«Nei altså jeg tenker du må ikke begynne med mekanisk, du må ikke surre med ohm og volt og watt, du kan bare kjøpe en ferdiglaga coil eller cartomizer da, det trenger ikke være avansert.» (Rolf 25).*

Samtidig kan det fremstå som ganske avansert:

*«Motstand er ohm. Inni tanken så sitter det et fordampnerhode og det er basically en veke som trekker til seg en væske, som sitter inni en coil og den går det strøm igjennom og blir varm, akkurat som en glødetråd, og det varmer opp væska. Dette her er sånn elektronikk-lov da, så det er ikke dampe-spesifikt i det hele tatt. Fordi batteriet gir ut volt eller watt, og motstanden regulerer hvor, det er et mellomledd, altså som en dimmer, dimmeren det er motstanden. Dette (viser en e-sigaret) går under typen clearomizer. Som da er en tank man kan se gjennom. Og så har man cartomizer, det er noe litt annerledes igjen, der har du en annen type fordampningssystem. Altså har man rebuildable atomizer, rebuildable tank-atomizer, rebuildable dripper. Og så har man rebuildable stainless-steel-tank. Det er RBA, RTA, RDA, RSST, altså når folk snakker så er det bare 'ja, jeg hadde testa snake-oil i RBA'en min her en dag'. Du skjønner jo ingenting hvis du ikke vet hva det handler om.» (Rita 34).*

Både Rita og Rolf er erfarne dampere med mye kunnskap om tema. De deler en forståelse for at de mange uttrykkene som beskriver komponentene og prosessene, kan oppleves fremmedgjørende for utenforstående. Rolf forteller at det ikke trenger å være komplisert å starte med e-sigaretter, samtidig illustrerer det han sier at språket som for mange følger med bruken, kan forstås som en kompetanse i seg selv. For noen fremstår produktforståelsen, med navn på bestanddelene og nye begrep, som en integrert del av dagligtalen, men kan oppleves fremmede for dem som står utenfor brukerkulturen. Slik reflekterer språket flere ting; det brukes for å identifisere og skille e-sigaretterne fra konvensjonelle sigaretter for omgivelsene, samtidig som ordene illustrerer produktmangfoldet, ulik grad av brukerkompetanse, interesse og hobbyaspektet tilknyttet e-sigaretterne. Kenneth forteller at han legger ned en del tid på e-sigaretter:

*«Snakker jeg med noen fra miljøet kaller jeg dem mods – da snakker vi om avanserte typer batteriholdere, og atomizere – avanserte fordampere. Snakker jeg med noen utenfor bruker jeg bare e-sigaret. Om fenomenet bruker jeg 'vaping', både når jeg snakker norsk og*



*engelsk. 'Damping' bruker jeg også ofte på norsk. Ellers har jeg vent meg til atomizer, av og til bruker jeg sikkert også fordamper når jeg snakker norsk, mod eller batterimod bruker jeg om de avanserte, gjerne håndlagde, batteritubene. Mekanisk mod er en batterimod uten elektronikk, det vil si hvor det bare er en knapp som slutter kretsen om batteriet men ingen regulering av spenning eller strøm. Genesis atomizer er en type atomizer som jeg bruker hvor man lager sin egen veke, som regel av stålnetting som man oksiderer og spoler. Cigalike bruker jeg ofte om e-sigaretter som ser ut som vanlige sigaretter. Dripper bruker jeg om såkalte dripping atomizere, uten tank for vesken hvor man bare drypper rett på spolen, har ikke noe annet norsk uttrykk for det. Ellers brukes 'hybrid' både på norsk og engelsk som regel om enheter som er fordamper og batteriholder i ett – altså trenger man bare en sammensatt enhet. Kan vel kanskje også nevne at min kone bare kaller den røyketingen.» (Kenneth 34).*

Under intervjuene belyses produktmangfoldet og e-sigarettenes internasjonale posisjon. Noen er, som Kenneth, engasjerte og aktive på forum og nettsider relatert til e-sigaretter og interessen kan speiles i terminologien. For andre er e-sigarettene noe som kan omtales som en «røyketing» og flere forteller at de mange nye begrepene oppleves overflødige og avskrekkende.

*«Du lærer deg fort de små viktige tingene i disse systemene, men du må rote deg gjennom en jungel av teite begreper først, folk blir jo ofte skremt av den store mengden med tullede begreper.» (Nils 28).*

Nils, distanserer seg fra de som har e-sigarettene som en hobby, selv om han også selv er svært positiv til e-sigarettene. Når vi snakker om andre som anvender e-sigaretter omtaler han dem som «de», mens både Rita og Laila som er medlemmer i brukerforeningen for e-sigaretter, sier «vi». Hvorvidt brukere av e-sigaretter opplever en fellesskapsfølelse kan derfor se ut til å variere ut fra motivasjon og mønster for bruk.

## **7.2 Norsk Dampselskap og forumkultur**

Når vi skal belyse brukerkulturen tilknyttet e-sigaretter i norsk sammenheng, kommer vi ikke utenom foreningen av og for dampere, Norsk Dampselskap. Foreningen er nettbasert. Internett har skapt nye arenaer for mellommenneskelig relasjon uavhengig av fysisk nærhet (Zaphiris & Ang, 2010). Internett har også blitt en viktig arena for demokratisk deltagelse og

mediet gjør det enklere å drøfte og påvirke politikk på tvers av landegrensener (Burnett & Marshall, 2003; Wellman, 2001, 2004). Sosiale plattformer kan forene engasjerte i en sak på tvers av landegrensener, som slik for eksempel kan drøfte og koordinere aksjoner og demonstrasjoner i mange land samtidig (Pleyers, 2010; Della Porta, Andretta, Mosca & Reiter, 2006). Norsk Dampselskap kan sees som en kollektiv interessegruppe med et interessebasert engasjement for å spre informasjon om e-sigaretter og bedre dampernes posisjon i Norge. Vi kan lese på foreningens hjemmeside at de arbeider for å sikre en dampende fremtid, at de har som mål å spre faktakunnskaper om damping til eksisterende og nye dampere. Videre kan vi lese at Norsk Dampselskap vil prøve å påvirke norsk lovgivning og norsk politikk slik at damping blir fullstendig tillatt, noe som blant annet innebærer å kunne handle fordampervæske som inneholder nikotin i Norge.

Foreningen er brukerstyrt og medlemmene er informert og engasjert utover landegrensene. Prosessene tilknyttet e-sigaretterne i EUs tobakksdirektiv kan leses om på foreningens sider og besøkende oppfordres til å støtte European Vapers United Network (EVUN). Nettsidene til Norsk Dampselskap fremstår som en informasjonskanal om e-sigaretter med bred dekning av forskning, medieoppslag og brukerfortellinger relatert til tema. Hjemmesiden viser også vei til foreningens brukerstyrte og interaktive forum.

### **7.2.1 Forumkultur**

Forum kan forstås som et virtuelt rom der medlemmer kan oppleve en form for identifikasjon og selvbekreftelse gjennom interaksjon rundt felles interesser og sak (Zaphiris & Ang, 2010). For deltakerne i forumet Norsk Dampselskap innebærer det kontakt med andre dampere, for lesere på forumet innebærer det at det tilgang til store mengder brukerinformasjon relatert til e-sigaretbruk. Tilknytningen til et virtuelt felleskap fortelles om som viktig for flere av damperne:

*«Jeg tror forumkulturen er unik for damping, altså forumkultur er jo veldig sånn at man kommer sammen med folk som er interessert i det samme, vi er jo da avhengig av hverandre for å lære nye ting og for å finne ut av nye ting og vi vil veldig gjerne at folk skal lese, at folk skal lære. Jeg er ikke på Facebook, men sånn som jeg skjønner så svarer folk på spørsmål der hele dagen. Vi gjør også det på forumet, det å lære folk, det å vise dem at det finnes muligheter. Norsk Dampselskap vil gjerne at folk skal bytte fra sigaretter til damping. Også vil vi at det skal bli regulert som nytelsesmiddel. Vi vil at damping skal være tilgjengelig. Og vi vil at damping skal være et like tilgjengelig produkt som andre nikotininnholdige*

*produkter. Og så er vår misjon da å hjelpe andre til å gjøre det byttet fra sigaretter. Og vi skal jo også da jobbe opp mot myndigheter for det er veldig viktig at norske myndigheter gjør opp sin egen mening basert på kunnskap.» (Rita 34).*

Brukermedvirkning, samhold og engasjement fremstår som sentrale elementer i det virtuelle fellesskapet. Forumet kan antas å ha en støttefunksjon for uerfarne som ønsker å prøve e-sigaretter, så vel som å være en virtuell møteplass for erfarne dampere. Dampene med tilknytning forteller at delekulturen blant e-sigarett brukere er drevet av ønske om å hjelpe røykere over på e-sigaretter og målet om å få myndighetene til å ta kunnskapsbaserte beslutninger i arbeidet med å regulere e-sigarettene.

*«Jeg tror samholdet styrkes blant dampere for tiden på grunn av det som skjer i EU. I tillegg tror jeg at dette samholdet og positiviteten blant dampere skyldes at det er mange her som nærmest føler at de har fått et nytt liv og ønsker derfor å hjelpe andre til det samme. Jeg mener, og vet mange andre også mener, at det er ingenting noen kan gjøre for å forhindre eksisterende dampere å fortsette på et eller annet vis. Uansett hvor forbudt det er kommer det alltid til å være tilgjengelig for dagens dampere som er vant til å handle over landegrensener og via internett. Så grunnen til at mange står på slik de gjør for å forhindre forbud eller innsnevring, tror jeg faktisk er fordi de ønsker at også andre skal få den samme muligheten til å slutte som dem selv.» (Rolf 25).*

Rolf forteller at engasjementet blant damperne forsterkes av prosessene rundt e-sigarettene i EU's tobakksdirektiv, i tillegg til at det handler om idealisme og ønsket om å opplyse røykerne som i dag ikke har deres innsikt om e-sigaretter. De engasjerte damperne uttrykker misnøye over beslutningene vedrørende e-sigarettene i EU sammenheng. Til tross for en klar agenda råder en positiv sjargong på forumsidene. Innleggene holder primært en oppmuntrende og motiverende tone. Positiv sjargong og informasjonsflyt kan sees som element ved forumkultur generelt. Flere sier at den positive tonen er unik i damperforumene, likevel fremstår ikke NDS som unikt i forumsammenheng. Vi kan trekke en parallell mellom måten noen av damperne beskriver betydningen av forum for e-sigaretter på, til hvordan brukere av syntetiske cannabinoider beskriver betydningen av rusrelaterte forum (Bilgrei & Bretteville-Jensen, 2010). Studien til Bilgrei og Bretteville-Jensen finner at flere av brukerne av syntetisk cannabinoider brukte forum aktivt, og at forumdeltagelse fremsto som en integrert del av noen av informantenes rusmiddelbruk. Sammenfallende forteller noen av damperne som ikke selv er aktive i NDS, at dette forumet ligner andre forum de kjenner til.

«Vi lever i en ganske kul tid hvor informasjonen er blitt såpass frigjort at vi kan fordype oss i absolutt alt. Om du vil fordype deg i jakke, bord, altså det er forum for det. Og det som er litt morsomt er at Norsk Dampselskap, som er en streit gjeng som ofte ikke driver med andre substanser nødvendigvis, kanskje de ikke er klar over det, men deres forum er veldig likt andre forumer som også jobber for lovregulering, og informasjon om andre substanser. De har veldig mye påfallende likheter med Norsk cannabisforum, Norshroom, Norsk freakforum også videre, andre forum som diskuterer nyheter, elektriske piper, alle sånne ting som kan brukes til veldig mange ting, det morsomme med Norsk dampselskap er at de er en liten klikk på innsiden av loven, og de har på en måte, det er lov men på en måte ikke likevel. Og de forsvarer en substans som veldig mange bruker. Og de føler seg kanskje litt på siden, men likhetene er helt påfallende. Det her er et forbrukerinitiativ, men det er ingen vesensforskjell mellom dem og hasj-folket. Det er den samme måten å ta et oppgjør med at myndighetene prøver å ignorere utvikling som de anser som viktig.» (Nils 27).

Nils trekker frem elementer som motstand og sidekultur, samt kampen for e-sigarettenes legitimitet på markedet som fellestrekk han ser med cannabisforkjempernes sak. Av andre fellestrekk ved generell forumkultur på nett kan komponentene aktive brukere, felles agenda, kunnskapsdeling og følelsen av fellesskap nevnes. På internett senkes terskelen for sosial interaksjon. Forum kan slik forstås som viktige virtuelle kontaktpunkt for likesinnede. For e-sigarettenes hvor produktutviklingen er drevet frem av forbrukerne, og i en tid med reklameforbud og markedsbegrensinger, blir de brukerstyrte nettforumene også viktige plattformer for spredningen av produktet.

### **7.2.2 Facebook**

Norsk Dampselskap er også en gruppe på Facebook. Facebook-siden kan sees som en forlengelse av NDS sine forumsider. Det fremgår at samme retningslinjer og «Damperlov» er gjeldene, noe som blant annet innebærer 18-års aldersgrense for å delta, at det er forbud mot linker og omtaler av produkter som strider mot norsk lov på sidene. Facebook når sannsynligvis enda flere brukere enn forumsidene, siden Facebook er en plattform som favner bredt i befolkningen. Facebook-siden har i dag over 6000 medlemmer<sup>8</sup> og stor aktivitet på «veggen» i form av innlegg, kommentarer og «likes». Økningen i antall følgere i 2014 indikerer at bevisstheten om e-sigarettenes øker. Facebook-veggen gir innsikt i hva brukerne

---

<sup>8</sup> Oktober 2014

av e-sigaretter er opptatt av og engasjerer seg i. Entusiasmen for produktene er påtagelig og ser ut til å springe ut fra stolthet over egen røykeslutt og opplevelsen av å oppdage et velfungerende produkt som de mener flere burde være informert om. Vellykkede røykesluttfortellinger går igjen. Entusiasmen for e-sigaretter vises gjennom bilder av nyinnkjøpte varianter, omtale av ulike e-juicer, støtteerklæringer til dampere som sliter med røyksug, deling av positive og negative medieoppslag om e-sigaretter, forskningsfunn, sammen med mer uformelle innlegg i form av «hjertesukk» og sosial prat. Under intervjuene fremgikk det at entusiasme fra etablerte dampere for e-sigaretter, uttrykt i sosiale medier, direkte hadde rekruttert flere.

*«Det var via en venninne som la ut en link. Hun hadde bestilt et startsett, en såkalt 'cigalike' og fortalte det var veldig bra, at hun røykte mye mindre, så jeg ble nysgjerrig og bestilte også et sånt sett og ble positivt overraska, men jeg klarte heller ikke å slutte å røyke, men årsaken til at jeg klarte det var når jeg meldte meg inn i Norsk Dampselskap, som er en Facebook-gruppe for dampere i Norge. Der fikk jeg tips og bilder og linker til bedre damputstyr, så jeg kjøpte mitt neste sett i Sverige, på Svinesund damputstyr og etter at jeg kom hjem og fikk satt sammen det så har jeg ikke røykt tobakk. Jeg har enda 6 pakker Rød mix liggende i fryseren.»* (Kåre 46).

Kåre er blant dem som ble oppmerksom på e-sigaretter gjennom omtale på Facebook. Han forteller at utstysveiledning fra medlemmer på Facebook-sidene til NDS var avgjørende for en vellykket overgang fra røyk til damp.

### **7.2.3 Informasjonsdeling og innkjøpshjelp**

Flere av informantene snakker positivt om forumet og Facebook-gruppen, Norsk Dampselskap og fremhever det som en viktig arena sett i lys av dagens regulering av e-sigaretter. Nettsidene, forumsidene og/eller Facebook-sidene til NDS er gjerne første stoppested for nysgjerrige som søker informasjon på norsk om e-sigaretter. Fraværet av standarder og produktsikkerhet for e-juicer og elektroniske sigaretter medfører et høyt antall useriøse aktører som opererer i et uoversiktlig marked. Internett fremstår som den primære arenaen for kjøp og salg. Flyten av varer over landegrensene innebærer utfordringer for både private, myndigheter, tollvesen og norske forhandlere. Andres brukererfaringer fortelles om som en sikkerhet ved innkjøp av produkter.

*«Forum er veldig viktig nå i starten når det ikke er så mye regulering på plass eller så mye informasjon om de tinga man kjøper. Det er jo skummelt, det er jo en av de virkelig negative*

*sidene av at vi ikke har noe regulering på plass, at enhver kan komme inn med produktene sine og vi som kjøper vet ikke helt om det er det som står på pakka, eller hva som skal stå der, ikke sant, så forum og det å snakke med folk om hvilke produkter man kjøper blir veldig viktig, særlig nå i startfasen.» (Edvard 25).*

Brukeromtale av produkter og forhandlere på nett fortelles om som en effektiv måte å finne frem til seriøse forhandlere og fungerende produkter på. Flere av damperne som selv ikke er aktive i Norsk Dampselvskap, forteller at de har vært inne på nettsidene eller forumet og funnet svar på ting de lurte på, noe som indikerer at forumet når langt flere enn de som er aktive.

Uerfarne brukere i dag kan altså med enkle søk på nett bli guidet direkte til seriøse forhandlere og fungerende produkter basert på andres vurderinger. Blant brukerne som har dampet i lengre tid var det ikke slik. En av informantene forteller hvordan han ble oppmerksom på e-sigaretter gjennom en reklame for filmen *The Tourist* i 2010, hvor rolleinnhaver Johnny Depp bruker en tidlig variant av produktet. Han beskriver en kronglete og tidkrevende prosess for å finne frem til en fungerende e-sigaret. Flere av informantene som har brukt e-sigaretter i en lengre periode forteller om oppstarten med e-sigaretter som en aktiv prøve/feile prosess. Noen oppsøkte utsalg i utlandet, flere var innom en rekke varer fra ulike leverandører før de fant noe av ålreit kvalitet. Utviklingen med brukerveiledning og kunnskapsdeling fremstår som et viktig element ved dagens brukerkultur. Riktignok sier noen at de opplever at nye brukere kommer til «dekket bord» og tar alt arbeidet som ligger bak for gitt. De som har brukt e-sigaretter en stund og som er aktive i Norsk Dampselvskap, forteller at det går en del tid med på å svare på spørsmål og hjelpe andre.

*«Særlig gjennom Facebook-gruppa kommer det nye mennesker som er engasjerte hele tiden og som er veldig interessert i hjelp. Så noen blir jo litt lei av å svare på de samme spørsmålene hele tida, for folk er ikke interessert i å gjøre litt research sjøl, altså folk vil gjerne ha svar med engang uten å jobbe for det, få svar på sitt spesifikke problem, men vi holder jo på med å bygge en sånn ordentlig skreddersydd guide da med alle mulige typiske problematikker og forskjellig utsyr, sånn at du enkelt kan gå inn og finne fram til det.» (Rolf 25).*

Rolf forteller at han «synes det er gøy og artig å holde på med», men at etter hvert som antallet dampere øker, kan det bli i overkant mange henvendelser å besvare. Støtte i oppstartsfasen fra aktører tilknyttet NDS fortelles om som viktig for flere av informantene.

Deltagelsen innebærer samtidig at man er del av fellesskap. Flere forteller om samholdet som viktig og ut i fra møtene i de virtuelle rommene arrangeres også fysiske treff.

### 7.3 Dampetreff

I Oslo, og etter hvert i flere andre byer, møtes dampere på arrangerte treff. Dampetreff er åpne arrangement for interesserte og brukere av e-sigaretter, initiert av medlemmer i Norsk Dampselskap. I Oslo finner dampetreffet sted hver fjortende dag, i en avskjermet del av et serveringsted relativt sentralt i Oslo. For en utenforstående kan dampetreffet fremstå som eksotisk. E-sigarettene kommer i utvalg, dampen ligger tett, og duftene som avgis minner ikke det minste om konvensjonell røyk.

Under intervjuene med de 16 informantene, kom det tydelig frem at dampetreff ikke er en arena hvor det er naturlig for «alle» å delta. På spørsmål om de deltok eller kunne tenke seg å delta på slike sosiale samlinger med andre dampere, var det mange som sa at det ikke var noe for dem.

*«Nei, hvert fall ikke av personlig interesse ass, det måtte vært som en representant for en eventuell butikk lissom, da må man jo prøve å 'stay with the med marked' og alt det der, men sånn der type treff er ikke greia mi for å være helt ærlig. Det var aldri det sosiale med røyking som fikk meg til å begynne å røyke for å si det sånn. Det var ikke det. Men det er jo veldig bra det da. Det er bare med forær for utvekslinger av erfaringer og jeg synes jo Norsk Dampselskap er veldig ålreit jeg altså. Men jeg føler meg ikke som en del av det kjøret der på en måte, jeg gjør ikke det.» (Ola 32).*

Det er også kun en liten andel av de mange medlemmene i foreningen som møter opp på dampetreff. På «veggen» til gruppen dagen etter et av tidlige treffene, postes likevel flere innlegg fra medlemmer som ønsker å opprette lignende samlinger i andre deler av landet. Dette peker i retning av at det er andel av dagens dampere som har interesse for både fysiske og virtuelle rom hvor de kan dele erfaringer, diskutere og være sammen. Det var både unge og godt voksne, menn og kvinner som deltok. Antallet varierte mellom 8–10<sup>9</sup>. Damperne svarte hjelpsomt på de mange spørsmålene vi hadde. En av initiativtakerne fortalte at en del av

---

<sup>9</sup> Refererer her til dampetreff i begynnelsen av 2014. Innhold og antall oppmøtte på treffene vil variere.

intensjonen med dampetreffet nettopp var å skape en arena hvor nysgjerrige kan komme for å lære mer om e-sigaretter og damping.

*«Tanken bak dampetreffet er å ha en sosial plattform hvor man kan treffes og skape bånd seg imellom for å styrke foreninga, for å ha det gøy, for å kose seg, for å skravle. Men også for å kunne invitere nybegynnere, lære folk. Jeg er selv en sånn person som liker å ta og se på ting før jeg prøver. Og jeg vet mange andre er sånn også. Og så er det lettere å forklare for noen hvis du sitter med utstyret. Vi blir jo på en måte misjonærer, det er det nesten litt ekkelt å si det siden jeg ikke er en misjonerende type i det hele tatt, men det er bare så fantastisk at vi må dele.»* (Rita 34).

Sett utenfra var dette en gjeng engasjerte mennesker med en sterk felles interesse for damping. De kunne alle fortelle om lange røykekarrierer som nå var avsluttet takket være e-sigaretterne. Dampingen fremsto også som en hobby for flere av deltakerne, hvor den tekniske biten representerte en del av bruksritualet. I lyset fra medbrakt lampe ble det blant annet kurset i hvordan bygge en egen «coil» under det ene treffet. Noen av dem vi senere intervjuet hadde erfaring med å gå på dampetreff og fortalte om dette som en interessant møteplass.

*«De har jo holdt på lenger, men siden jeg begynte har jeg gått, og nå er jeg jo stamgjest på dampetreffet på tirsdager og det er veldig hyggelig, veldig kult å se så mye mennesker som ikke egentlig har så mye til felles annet enn dette.»* (Rolf 25).

E-sigaretterne er det som fører dem sammen. Monica forteller at fellesskapsfølelsen blir sterkere med dem hun møter fysisk.

*«Jeg opplever et felleskap med dem jeg møter på dampetreff, men ikke med alle de som er på Facebook, der opplever jeg bare et ansvar for å hjelpe og for å informere.»* (Monica 50).

Selv om Monica ikke opplever et felleskap med alle som damper, ligger det en solidaritetserklæring i det hun sier om å føle ansvar for å hjelpe og informere andre brukere. På møtet fremsto et sterkt engasjementet for å spre informasjon og øke bevisstheten om e-sigaretter som et alternativ til røyking.

## **7.4 «Misjonering» og idealisme**

Ønsket om å spre informasjon, opplyse og overføre egne gode erfaringer med e-sigaretterne til andre, kommer som vist, tydelig frem både på de virtuelle plattformene og på dampetreffet.



Det var også et gjennomgående tema under intervjuene. En av informantene, Rita (34), forteller, sitert i avsnittet over, hvordan hun nærmest blir en misjonær for e-sigarettene, selv om hun i utgangspunktet er motstander av og «frelse» andre. Hun forklarer dette nærmere slik:

*«Det med dampingen er unikt i seg selv fordi alle vil at alle skal begynne med det ... altså alle som røyker da. Altså er jeg ikke den eneste som går rundt med ferdige e-sigarett i lomma for å gi til fremmede mennesker på gata. Jeg har valgt en billig variant, jeg kjenner folk som kjøper fulle sånne sett, og setter seg ned og lærer folk å bruke det på kafeer og sånn. Men det er litt flaut, for som sagt, jeg er ikke sånn frelsemenneske i det hele tatt, jeg er ikke sånn, jeg er ikke sånn som går på butikken fordi det er tilbud, jeg stiller meg ikke i kø for å få gratis kake, men jeg syntes det er så bra da. Og jeg tenker at hvis noen kan bli nysgjerrige av å prøve litt da så kan de få en sånn av meg.» (Rita 34).*

Flere deler ønsket om å hjelpe andre med å stumpe røyken ved hjelp av e-sigarett. Monica (50) forteller at produktet var redningen for henne etter et livstruende hjerteinfarkt. Hun forteller at den positive opplevelsen av å gå fra å være en avhengig storrøyker til røykfrihet, har medført at promotering av e-sigarettene for henne har blitt et idealistisk prosjekt. Nå ønsker hun at alle som røyker og ikke klarer å slutte på en annen måte, burde få muligheten til å prøve e-sigarett. Hun forteller at hun har lagt igjen nummeret sitt hos fastlegene for at han skal kunne gi det ut til røykere som ikke klarer å slutte. Flere av de intervjuede forteller historier om ønsket om å overbevise røykerne.

*«Altså innledningsvis så er det sånn at du har jo lyst til å frelse alle. Alle du kjenner som du vet røyker. Men du forteller og deler veldig mye, men så må man på en måte overlate folk til seg selv og ta de ta avgjørelsen, men jeg har en standard e-post som jeg har sendt til over femten personer: 'Her får du tak i den. Her får du tak i væske'. Fordi du må ett sted for å kjøpe e-siggen, også må du et annet sted for å kjøpe nikotinnivået i væsken ikke sant.» (Emma 27).*

Troen på produktet som skadereduksjon for røykerne ligger i bunn i disse fortellingene. Flere forteller at til tross for at de opplever e-sigarett som en personlig fordampet, lar de gjerne nysgjerrige få prøve den.

«Vi har skaffa det i litt forskjellig rekkefølge, det har vært en sånn regel, både skreven og uskreven vi har hatt, at du er på en måte ambassadør for det her, for det kan være en helserevolusjon.» (Edvard 25).

Edvard forteller at det å dele informasjon om e-sigaretter nærmest oppleves som en forpliktelse. Entusiasmen de føler for produktet medfører at flere forteller at det er «lett» å spre «budskapet»:

«Det er nesten for lett syntes jeg. Vi pleier å tulle med at vi burde vært sponsa [ler]. Men det er jo sånn når man har funnet noe nytt, som kan ha positive konsekvenser for så mange, ikke sant, idealisten våkner! Men det er også det at folk spør. Og at man er såpass langt unna å være i en posisjon hvor man ber folk bare 'nei stikk, jeg vil ikke snakke om det', tvert imot er det hyggelig når folk spør, det er liksom 'endelig får jeg lov å bable om dette', jeg tror alle med e-sigg i dag er veldig mye nærmere å være en reklameplakat enn å være en som benekter eller sier 'jeg vil ikke snakke om det, forsvinn'. Jeg tror de av oss som kjøpte e-sigg er de som vil prate om det, på en måte.» (Nils 27).

Nils poengterer at det å være den som vekker nysgjerrighet hos andre i seg selv kan oppleves positivt. Noen av informantene distanserer seg imidlertid fra «misjonærbegrepet».

«Misjonær klinger ikke spesielt bra i mine ører. Jeg forbinder det med noen som prøver å påtvinge andre sine meninger, ikke opplyse slik jeg mener vi bør gjøre.» (Kenneth 34).

Kenneth poengterer at det handler om å opplyse basert på fakta, slik at andre kan ta veloverveide valg. Ønsket om å opplyse røykere om e-sigaretter som et skadereduksjons alternativ til røyk, kan forstås som solidaritet med dem som er i en situasjon de selv har vært i.

## 7.5 Fellesskap og samhold

For noen av informantene fremstår dampetreff, det å være aktive på forum og Facebook i forbindelse med bruk av e-sigaretter, som kuriøst. For andre igjen synes det som om interaksjon med andre dampere inngår som en del av brukerkulturen på e-sigaretter.

E-sigarettene har fremdeles nyhetsverdi og informantene forteller at «dampingen» vekker oppsikt i omgivelsene. Det å føle seg som en foregangsmann, som noen av informantene forteller at de gjør, kan skape en relasjon til andre brukere.

*«Altså det å være først ut med noe som kan være revolusjonært gir en viss følelse av fellesskap, men ikke som at jeg har lyst til å invitere til noen damperfest.» (Edvard 25).*

*«Det er veldig hyggelig når man treffer en bekjent som også holder på med det uten at man vet om det, da kan man prate om det i evigheter.» (Anne 33).*

For flere av informantene begrenser fellesskapsfølelsen seg til andre dampere i samme miljø som dem selv. Noen av de intervjuede, som Anne sitert over, forteller om glede ved å utveksle erfaringer med e-sigarettbrukende venner, men et det stort sett gjøres med en ironisk distanse til de lidenskapelige damperne. Graden av fellesskapsfølelse kan sees i lys av informantenes forhenværende røykerstatus.

### **7.5.1 Fellesskap fremmet av negativ respons fra omgivelsene**

Fortellingene om fellesskap og samhold fremstår forskjellige ut ifra om informantene forteller om seg selv som tidligere storrøykere eller som rekreasjonsrøykere. For den førstnevnte gruppen synes dampingen å være samlende på et annet nivå enn hva gjelder rekreasjonsrøykerne. Flere forteller om opplevelsen av å føle seg degradert og stigmatisert.

*«Jeg blir kategorisert som en røyker i samfunnet fortsatt tror jeg. Fordi folk ikke skjønner hva damping er og de har hørt så mye om [med trykk på E] E-sigarett, E-røyk, de har sett sånne ting som ligner fryktelig mye på en sigarett, som gjør at folk vet ikke nok enda. Samtidig som når de da oppdager hva det er, så blir de jo mer positivt innstilt da.» (Rita 34).*

*«Vi kjenner og erkjenner forskjellen og likheten med sigaretten, og det er de utenforstående som har de største sterkeste meningene om det. Som absolutt ikke fatter hva diskusjonen går ut på, det er jo de som liksom 'åh, det er akkurat det samme' – det er IKKE akkurat det samme! Du vet ikke, du har ikke røykt i tolv år! Du vet ikke hvor vondt det er, ikke sant. Og de ser bare dampen og tenker 'åh, det er samme, det er to sider av samme sak liksom', men det er det ikke. Det er vidt forskjellige ting.» (Emma 27).*

Rita og Emma er to av flere som snakker om frustrasjonen ved fremdeles å være kategorisert som røyker på tross av overgang til e-sigaretter. Som tidligere nevnt, var det flere som oppga stigmaet ved røyking som et viktig motiv for ville slutte med konvensjonelle sigaretter. Rita er blant informantene som jevnlig deltar på «dampetreff», mens Emma ikke har tilhørighet til noen e-sigarettforening. Hun kommenterer det å ikke ha et nettverk av dampere rundt seg slik:

*«Altså jeg forstår veldig godt at det oppretter seg sånne fellesskap, jeg sitter litt alene midt oppi det hele og damper for meg selv og legger merke til at når jeg er ute og går, når jeg er ute og handler eller ved bussen eller hvor som helst og jeg står og damper så ser jeg jo at folk glaner jo ganske suspekt på deg – sånn 'hva er galt med deg'-blikket.» (Emma 27).*

Behovet for fellesskap og samhold mellom damperne kan med andre ord også sees i sammenheng med reaksjonene fra omgivelsene og det at e-sigarettene fremdeles vekker oppsikt mange steder. Andres bruk av e-sigaretter kan tenkes å gi en positiv bekreftelse av egne valg i en tid hvor produktet enda ikke er helt normalisert. Samtlige av de intervjuede forteller at de har opplevd ulike reaksjoner når de har brukt e-sigaretter. De forteller om direkte henvendelser, spørsmål om hva produktet er, hvor det kan kjøpes, entusiasme og mer negative sanksjoner i form av misbilligende blikk eller folk som demonstrativt har flyttet seg unna. Flere forteller at også endel røykere er svært kritiske når de trekker frem e-sigaretten og damper:

*«Jeg står for det jeg gjør så det er greit, men ja. Jeg tror det er mer sånn at folk kan synes at det er litt småteit, fordi jeg bare festrøyker. Hva skal jeg med det? Men det tror jeg går mer på at de kjenner på at de at de sitter der og røyker for å være helt ærlig, det handler ikke så mye om hva jeg gjør.» (Marte 35).*

Marte forteller at hun som festrøyker kan møte liten forståelse hos noen røykere, men at hun tror det handler mer om deres dårlige samvittighet for å røyke enn om hennes bruk.

Reaksjonene fra røykerne kan også tolkes som en reksjon på å miste en «røyke-kompanjong». Konvensjonell røyking er kjent for å være en sosial aktivitet for mange og e-sigarettene kan være med å opprettholde den sosiale dimensjonen ved røyking som en aktivitet som bringer folk sammen. Mye er likevel forskjellig.

*«Jeg ser damperne veldig kjapt på gata av åpenbare årsaker lissom, og jeg føler at vi har et slags fellesskap. Men det blir jo ikke den samma greia der nei, det gjør det ikke. For den her er mye mer privat enn hva en røyk er, den her bruker du hele tiden og har i kjeften så du er litt mer skeptisk til hvem du låner den bort til.» (Ola 32).*

Hver og en har sin egen og dermed opphører det å «bomme en sigarett» eller «ta et trekk». E-sigarettene er heller ikke omfattet av røykeloven så bruken forutsetter ikke at brukerne alltid må gå ut slik tilfellet er for de som røyker på offentlige steder og gjerne gjør i private sammenkomster.

## 7.5.2 Felleskap skapt av markedssituasjonen

Under flere av intervjuene kommer det fortellinger som omhandler ønske om endring. Opplevelsen av kampvilje og motstand mot EUs og myndighetenes handtering av e-sigarettene kan sees i sammenheng med dagens markedsregulering. Noe vi vil komme nærmere inn på i neste kapittel. Følelsen av samhold generert av motstand og ønske om endring, kan også sees i lys av tidligere røykerstatus og det at flere har erfart å være røykere i en «røykefiendtlig tid»

*«Ja, samhold. Ja. Det har jeg har merka, det er veldig godt, men som jeg sier, det forholdet her nå, det er akkurat som vi er imot staten da, det blir veldig sånn, men hvis det hadde blitt mer vanlig at det er lov og alt mulig så tror jeg kanskje det samholdet vil tynnes ut litte grann for da er det mer akseptert, normalt, men hvis du går på forumet nå så ser du det er veldig sånn spenning, nå skal vi vise dem. Det er sånn kamp lissom.» (André 45).*

André mener fellesskapsfølelsen forsterkes av myndighetenes handtering av produktet og at samholdet kanskje vil bli mindre etter hvert som bruken av e-sigaretter normaliseres. Flere nevner, som André, myndighetenes handtering av e-sigaretter som en grunn til at brukere i dag opplever en følelse av felleskap ut fra at de kjemper samme kamp.

*«Det er jo mennesker som jeg vanligvis ikke ville møtt, men siden det er motstand i forhold til regelverket og sånn så blir det jo litt sånn intimt samhold rundt det også.» (Rolf 25).*

Følelsen av å stå på barrikadene for et nytt, potensielt revolusjonerende produkt for røykere ser ut til å skape både felleskap og samhold. For mange av forbrukerne kan skiftet til e-sigaretter se ut til å innebære et skifte fra å ha en stigmatisert røykeridentitet til å få en stolt damperidentitet. Etter hvert som bruksprevalensen øker og bruken av e-sigaretter vil kunne normaliseres, vil gruppen av engasjerte og entusiastiske e-sigaretter brukere komme til å utgjøre en mindre andel av damperne. Men slik statusen er i dag, fremstår brukerne som viktige for utviklingen og spredningen av e-sigarettene.

## 7.5.3 «Stickin-it to the man»

Flere av informantene snakker om utviklingen som en personlig kampsak. Mange som i dag forhandler eller jobber aktivt med å promotere e-sigaretter internasjonalt<sup>10</sup> startet å bruke selv. Denne «nedenfra-og-opp»-utviklingen ses i kontrast til tobakksindustrien som tidligere har

---

<sup>10</sup> Blant annet Lou Ritter som i dag leder Global Forum on Nicotine

forsynt dem med sigaretter og tobakk, og legemiddelindustrien som de har kjøpt røykesluttprodukter av. Flere uttrykker skepsis til de store industriene som blant annet omtales som «profittjegere» og «maktsterke lobbyister». Flere av de intervjuede forteller om en utvikling drevet frem av uavhengige brukere. Det at utviklingen fremstår som brukerstyrt løftes frem som noe positivt:

*«Altså produktet er så legit og fett da! Det er så sjelden du kommer borti en combo som basically gjør det litt kult igjen å røyke. Og så er det også stickin-it to the man samtidig, for det er jo tobakksfirmaene som er jævelen. Her er man up against sigaretter og Nicorette lissom, altså hele substituttbransjen. Det er jo helt vanvittige penger lissom! Og ikke kom og fortell meg at det ikke er ting de tenker på altså! De kan si så mye de vil om at røykere koster så og så mye for samfunnet i året, men de tjener faen meg mye penger på det også, jeg har aldri fått det regnestykket der til å gå opp. Og alle som røyker veit jo hva du gjør; Du dreper deg sjæl og noen andre tjener masse penger på det, og det er jo helt rævva lissom, så jeg tror at når du da er inne i den magiske verdenen som damping er, så blir du gira på å fortelle det videre lissom, jeg er jo der sjæl.» (Ola 32).*

Mangfoldet av små og uavhengige forhandlere er også et aspekt ved den brukerstyrte utviklingen:

*«Det er gøy å se så mye forskjellige mennesker som jobber med det her på privaten da, så mye av de delene her er hjemmelaga og snekra i garasjer og det syntes jeg er kult. Ikke noen sånne store kjemper. I et marked som det her så er det veldig lett å få tilbakemelding fra brukerne, det får du med engang. Folk følger med og hører på hva folk sier. Det skal jo litt mer til å nå fram til en kjempe. Det er mye lettere å få en som avhenger av de 100 kundene han har til å høre.» (Rolf 25).*

Tett interaksjon mellom brukere og forhandlere er et element ved brukerkulturen i dag og det er fremdeles mange små, uavhengige nettbutikker. To av informantene intervjuet forhandler e-sigaretter og væsker i dag, deres historier underbygger fortellingen om en nedenfra-og-opp bransje.

*«I første omgang var planen å starte en sånn nettside med de RBA-tingene, altså rebuildable atomizers, for å kunne tilby det, fordi de sidene som fantes i Norge de solgte jo bare start-kits og sånne billige Kina-væsker. Så jeg tenkte jeg vil tilby noe som er litt bedre på en måte. Men det var jo altfor lite. Og folk spurte 'kan du ikke ta inn det og kan du ikke ta inn det, hva med*

*det a?'. Så begynte jeg liksom å ta inn litt mer og mer også bygde den butikken seg egentlig opp ut fra ønsker. Så den butikken er egentlig bygd opp ut fra hva folk vil ha rett og slett.» (Marco 43).*

Marco forteller at det begynte som en hobby, men at det utviklet på grunn av etterspørselen fra forbrukerne. André forteller at det er idealismen, mer enn pengene som driver.

*«Det er ikke pengene som driver meg, det er det at jeg har bevist det sjøl, jeg er svakt menneske når det gjelder røyk, jeg klarte det, det er mange folk her som jeg har lært opp til å bruke, jeg lærer alle folk som vil og bruke utstyret. Fra begynnelse til slutt, og det kan ta opptil en time. Og selv om kassa bare sier 300 kroner for et produkt, det spiller ingen rolle, det å få en til å slutte å røyke det er det som teller.» (André 45).*

Slik Marco og Andre fremstiller det, fremstår også forhandlerne som en del av brukerfellesskapet drevet av idealisme. Riktignok vil flere brukere og økt bruk også medføre økt profitt for forhandlere og produsenter, men siden denne rapporten omhandler bruksmønster, brukerkultur og brukermotiv vil ikke gå nærmere inn på forhandlermotivene. Derimot ser vi at det store utvalget av produktet forhandlere tilbyr kan skille ulike brukergrupper fra hverandre.

## **7.6 Ulike produkter og symbolske markører?**

Vi beskrev innledningsvis produktutviklingen fra førstegenerasjons fordampere, som lignet konvensjonelle sigaretter i størrelse og utforming, til andre og tredjegerasjon som fremstår større og kraftigere, uten likhet til tradisjonell røyk. Utvalget av e-sigaretter er etter hvert stort, produktene synes å være tilpasset ulike kundegrupper og produktmangfoldet blir et element ved brukerkulturen. Valg av elektronisk sigarett kan ses som en symbolsk markør som sier noe om brukeren. E-sigarettene kom i varianter fra store «biker»-varianter, piper, «mods», Hello Kitty og strassdekorerte utgaver, til nøytrale fordampere i ulike farger.

De såkalte «ciga-likes»-variantene får gjennomgående dårlig omtale, både på nettsidene og under intervjuene:

*«Jeg syntes de er tacky! Og det å etterligne sigaretter? I en sigarett har du 6–800 forskjellige molekyler mens her er det fire. Teknologien har gitt oss gassnikotin, men så skal vi alltid sammenligne dem med de gamle, litt dumme sigarettene, det syntes jeg er dust. Og særlig*

*dette blå LED-lyset igjen som er foran på de sigarettene er liksom det aller teiteste!» (Nils 28).*

Motstanden mot «ciga-likes»-variantene kan sees i sammenheng med kampen for legitimitet. De engasjerte damperne forteller at utbredelsen av engangsvariantene ved å imitere konvensjonelle sigaretter vanskeliggjør legitimeringen av e-sigaretter, fordi det gir næring til argumenter om renormalisering av røyking. I tillegg blir engangsvariantene fremstilt som lite effektive, noe som minsker sjansen for en vellykket overgang fra røyk til damp for brukerne.

*«Batterikapasiteten og smaken er dårlig, noe som vil kunne medføre at de som er avhengig av sigaretter ikke vil føle at de får nok hverken av nikotin eller røykefølelse og dermed gi opp.» (Monica 50).*

Samtidig er det flere som forteller at de ønsker å ha et «lommevennlig» produkt, som er enkelt å fylle på og som ikke skiller seg for mye ut. Alle informantene hadde en oppfatning av hvorvidt e-sigarettene de brukte så fine eller mindre fine ut, men det estetiske spilte en rolle i varierende grad:

*«Når man kommer litt mer 'into it' så syntes jeg jo det er kult å ha noen nye varianter det er jo det, men hvordan det ser ut det er ikke så farlig lissom.» (Ola 32).*

*«Jeg har en venn som har en pipe, den er formet som en gammel Sherlock-pipe. Der du ville brukt lighterer nedi hullet er det i stedet en knapp som han sitter og trykker på. Den er stilig, det vekker oppsikt. Altså e-pipa den kjøpte han spontant på butikken i Strömstad. Han så den, og bare; 'Den skal jeg ha!'. Han har aldri røyka noe særlig sigaretter før, han er litt som meg, men han gikk for den, det var litt sånn estetisk vurdering. Han tenkte identitetsmessig og alt mulig når han kjøpte den; 'jeg skal være pipemannen'. Men den har faktisk for høy wow-faktor for meg. Det betyr ikke SÅ mye for meg.» (Nils 28).*

Nils og Ola forteller at de ikke er så opptatt av hvordan produktet ser ut så lenge det fungerer som det skal. Nils sier at noen av produktene kan påkalle for mye oppmerksomhet etter hans smak. Flere forteller at noen varianter vekker mer oppsikt enn andre:

*«Broren min har en e-pipe, en sånn skikkelig pipe. Den er jo ikke så diskre, men den er mye stiligere da. Men for min del var det viktig at den skulle være litt subtil.» (Edvard 25).*

Rita forteller om produkt og smakspreferansene slik:



*«Det blir som med vin eller kaffe, jeg kjenner jo folk som bruker en halvtime på å lage seg en kopp kaffe om morran, fordi de skal kverne bønner, og de har vært i kjelleren i riktig temperatur også har du oss da som er fornøyd med trakta kaffe. Sånn er det i dampinga også. Noen er fornøyd med sånne ciga-likes, noen synes det er greit, for andre så kan de sitte i tre timer for å få det de vil ha.» (Rita 34).*

Kenneth som forteller at han har utviklet bruken av e-sigaretter til en hobby forteller at produktutvalget er viktig «for hans rase»:

*«Det finnes utrolig mye forskjellig på markedet og mange av de håndlagde enhetene har ganske høy affeksjonsverdi for noen. I miljøer med det vi kan kalle avanserte dampere, er det ofte konkurranse om å lage det beste utstyret og en del av det som regnes for å være det ypperste, er det lange ventelister for å få tak i. Hos enkelte må man faktisk kjenne noen som kjenner noen for å i det hele tatt bli vurdert. Vapepit.net er et slikt forum for avanserte fordampere. En del vil nok også se på utseende på utstyret, litt på samme måte som man ser på design på annet teknisk utstyr som datamaskiner og mobiltelefoner. Design er her viktig.» (Kenneth 34).*

Kenneth forteller at noen produkter nærmest viser at du er innenfor i «dampermiljøet». Han forteller videre at det har kommet en del varianter som skal appellere til jenter, hvor mye er i rosa og lilla og generelt har et feminint design. André som også forhandler produktene, forteller at de små variantene av e-sigarettene selger best hos jenter; «*Dem med jenteting, neglelakk og glam, ikke sant.*» (André 45).

Markedet er med andre ord tilpasset ulike kundegrupper.

*«Du har jo alt fra de kjempesvære som ser ut som en sånn gatling-gun-greier, håndgranater og alt mulig, og så har du jo tynne små lilla med graveringer og treskulpturer og alt, altså han ene på dampetreffet har for eksempel en sånn Gandalf-pipe.» (Rolf 25).*

Mangfoldet i utvalget av størrelser, farger, materialer, fancy, søte og barske varianter skaper rom for å uttrykke individualitet og identitet. På Facebook-sidene til Norsk Dampselkap kan vi lese et hjertesukk fra en bruker som skriver at hun opplever at produktutviklingen har eskalert til selvskryt, at størrelsen på fordampere har fått i overkant mye å si og at hun opplever at denne utviklingen kan skremme bort eller demotivere nye brukere:

«Det virker som noen har en fetish på å gå rundt med en stor 'blingbling-pokal', for å vise alle hvor flinke de har vært.» (Sitat fra Facebook-siden til Norsk Dampselvskap våren 2014).

Avsenderen skriver at store, «flashy» produkter blir en måte å vise omverden at man har mestret røykeslutt. Ingen i utvalget nevnte denne dimensjonen, men valg av e-sigaretter og valg av fordampere kan si noe om bruken og brukeren. Dampere som har fått dampingen som hobby, som finner glede i fordampere med egenart og har produktet hengende rundt halsen eller godt synlig i beltet, uttrykker noe annet enn dem som velger lommevarianter og primært bruker produktet i det skjulte. Valg av produkt henger sammen med bruksmotiv og bruksmønster. Noen ønsker avanserte fordampere med mulighet til å regulere varmen og grad av damp og «throat hit». Batterikapasitet og tankstørrelse vil påvirke utseende på produktet. Andre forteller at de foretrekker små varianter som ikke vekker for mye oppsikt og distingverer seg fra brukerne som velger produkter som piper eller store mods, med høy wow-faktor. Produktmangfoldet tilknyttet e-sigaretterne kan medføre at e-sigaretterne kan appellere på en annen måte enn tradisjonelle sigaretter, men også medvirke til at e-sigaretterne kan ha noe av den samme opposisjonelle kraften konvensjonelle sigaretter tradisjonelt har hatt. Utvalget av forskjellige e-juicer er også svært rikt. Brukerne forteller om en produktjungle av ulike kvaliteter. Fra «masseprodusert, billig skvip fra Kina» til dyre kvalitetsjuicer fremstilt av økologiske ingredienser. En av informantene sammenligner valg av e-væske med preferansene for alkohol;

«Noen vil ha billig øl og vodka, andre vil ha kvalitetskonjakk eller årgangsvin.» (Marco 43).

Om dette er tilfelle vil distinksjonsmulighetene være tilsvarende. Under intervjuene dampet eksempelvis noen av informantene på væsker som luktet av vanilje, mentol, tutti-frutti og sterk konjakk. Flere fortalte at de i starten ønsket å finne smaker som imiterte tobakk, men at ingen smaker ligner helt fordi damp og forbrenning er forskjellig. Ønsket om at e-sigaretter skal smake som tobakk rapporteres også som raskt forbigående.

## 7.7 Mot en normalisering?

Informantene gir generelt uttrykk for sterk tiltro til dagens e-sigaretter og at bruken vil øke. Når det gjelder egen rolle i denne prosessen, synes de bevisst på at de ved egen bruk er med på å normalisere produktet.

*«Det handler selvfølgelig om tilgjengelighet og jeg har jo tenkt på det når jeg røyker den e-sigarett selv også, så er jeg jo med på å normalisere det, og gjøre det synlig. Det er jo som med alle andre ting når en mote kommer: De første 10–20–50 gangene man ser det så er det stygt, også plutselig tenker man ‘åh, det var fint’, så internaliserer man det og tenker at dette er noe jeg kan gjøre. Sånn er det jo med e-sigaretter også, alt som er nytt og uvant er jo rart og trenger en introduksjon på en eller annen måte.» (Marte 35).*

Informantene tror som sagt at bruken av e-sigaretter vil øke. Ut ifra informantfortellingene kan e-sigaretteene forstås som en innovasjon i tidlig fase i en diffusjonsprosess. Rogers definerer en innovasjon som «prosesser som kommuniserer en nyvinning til medlemmene i et sosialt system over en viss tid» (Rogers 1995:5). Etter hvert som markedet modnes ser de for seg at bruken vil spre seg.

*«Om ti år så vil damping være vanlig. Jeg ser for meg en syklus, nesten sånn som røyking.» (Rita 34).*

Det er flere sett med variabler som påvirker en spredningsprosess i et gitt sosialt system. Slike variabler kan være systemets sosiale struktur: hvilke normer som gjelder, økonomi, graden av åpenhet og lukkethet (Rogers, 1995). I dag promoterer e-sigaretteene av engasjerte dampere som Nils (28) med utsagn som: *«De er definitivt fremtiden!»*. Dersom Nils får rett i det, kan det tenkes at rammene for bruken vil endres. Anne reflekterer rundt dette slik:

*«Hvordan vil de [refererer til de engasjerte damperne] føle det hvis Charlotte Thorstvedt liksom blir spokesperson for e-sigg i Norge? Jeg tenker ... da må jo de føle at noe har blitt tatt fra dem. For de har jo vært så aktive og engasjerte og kan så mye om det, og på en måte pusha feltet frem da, som det jo er i subkulturer, ikke sant. Du har en gruppe mennesker som er veldig opptatt av en ting som alle andre hater og syntes er flaut, og sitter og jobber med dette i mange år og liksom utforsker og kan alt, og blir liksom eksperter på området og så kommer det en eller annen idiot inn, gjerne blond og pen ikke sant. Og bare tar all legitimiteten deres, også sitter de igjen da sånn ‘men jeg og Charlotte Thorstvedt har jo ingenting felles, altså vi var jo et miljø, hva skjedde liksom?’. Nå skal alle gjøre det, jeg tenker at e-sigg har litt den. De kommer til å oppleve det som alle subkulturer gjør, at det de driver med blir populært, og andre folk vil ha en del av kaka, og kommer til å få ‘street-cred’ på deres arbeid da.» (Anne 33).*

Hvis bruk av e-sigaretter blir utbredt, vil ikke de engasjerte brukerne lenger være del av et begrenset felleskap med subkulturelle kjennetegn, men inngå i en «mainstream» kultur. Hvor lang tid det tar før en idé eller en vare blir akseptert av aktuelle grupper vil variere.

Normaliseringen av e-sigarettene knyttes til tilgjengelighet, antallet brukere og hvem som bruker. Noen grupper er raske til å akseptere en idé eller ta i bruk et produkt, mens andre bruker lengre tid (Rogers, 1995).

*«Jeg er helt sikker på at det er fremtida, jeg tror du kommer til å se en helt eksplosiv vekst frem mot 2016 når regelverket kommer på plass, og det er jo på en måte bare det som kan sette en stopper for det sånn som jeg ser det. Nå har du jo liksom Lady Gaga som vaper, Leo vaper, Harrison Ford ... alle vaper ikke sant, og da er det jo bare et tidsspørsmål før bokstavelig talt alle gjør det.» (Ola 32).*

Ola tror bruken vil normaliseres med mulig markedsadgang i 2016. Han kommenterer også hvordan det settes i gang en normaliseringsprosess når kjendiser avbildes med e-sigarettene. At den type indirekte reklame kan medføre at e-sigarettene vil appellere til det bredere lag. Det uttrykkes også bekymring for at kjendiser og filmstjerne fra Hollywood som promoterer damping medfører normalisering av e-sigaretter (Grana, Glantz & Ling, 2011). Flere nevner i tillegg at klare retningslinjer fra myndighetene kan medføre at e-sigarettene vil få en høyere status.

## 7.8 Oppsummering

- Beskrivelser av samhold, fellesskapsfølelse og idealisme, i tillegg til at e-sigaretter fremstår som en hobby og kampsak for noen, gjør at vi kan snakke om en brukerkultur på e-sigaretter. Brukerkulturen fremstår som internasjonal. Den er nært knyttet til deltagelse på sosiale arenaer på internett som omhandler e-sigaretter.
- Brukerkulturen, slik den her defineres, favner primært de engasjerte damperne og involverer ikke alle som damper.
- Fremveksten av «nye» ord og uttrykk, i forbindelse med bruk av e-sigaretter, kan både forstås som distinksjon og kompetanse. Distinksjon, fordi språket er med på å bevisstgjøre omgivelsene på forskjellen mellom konvensjonelle sigaretter og e-sigarettene. Kompetanse, fordi flere av uttrykkene, som brukes for å beskrive ulike bestanddeler og bruk av e-sigaretter, har en ny eller annen betydning og må læres.

- Norsk Dampselvskap er en forening av og for norske dampere. Norsk Dampselvskap finnes både som hjemmeside, forum og Facebook-gruppe. Samlet sett har gruppen mange tusen medlemmer. Vi kan ikke forutsette at disse deler andre kjennetegn enn at de har en interesse for e-sigaretter. Den overordnede sjargongen på sidene er positiv og preget av entusiasme for produktet. Brukerveiledninger, produktevalueringer og overvåking av markedsstatus og regelverk er gjennomgående tema. Foreningen har en klar agenda om å fremme damping.
- Interaktiviteten på forum og sosiale medier for e-sigaretter, gjør det til en unik arena for både informasjonsdeling og informasjonsinnhenting. De virtuelle plattformene fremstår som rekrutterende og samlende for brukerne, og synes nyttige for flere enn dem som er aktive deltagere.
- Dampetreff er åpne arrangement initiert av aktive medlemmer i Norsk Dampselvskap. Målet med dampetreffet synes å være at likesinnede og interesserte kan treffes for å dampe, sosialisere og utveksle erfaringer om og rundt e-sigaretter. Noen av informantene deltok på slike treff, men dette er for en liten andel spesielt engasjerte dampere.
- Misjonering og idealisme er elementer ved brukerkulturen. Engasjerte informanter forteller at de mener alle som røyker bør få muligheten til å prøve e-sigaretter. Flere forteller om å bruke mye tid på nett for å hjelpe og veilede fremmede til velegnede produkter for å bistå i overgang fra røyk til damp.
- De engasjerte informantene i utvalget beskriver opplevelsen av tilhørighet og samhold mellom dampere. Fortellingene om samhold kan sees (I) i forbindelse med negativ respons på damping fra omgivelsene, (II) ved tidligere status som røykere, (III) i forbindelse med dagens markedsstatus for e-sigaretter.
- Produktmangfoldet på e-sigaretter er i dag stort og tilpasset ulike kundegrupper. Informantene er i ulik grad opptatt av det estetiske og det fremgår at valg av type e-sigarett blir en form for symbolsk markør.
- Dersom bruken av e-sigaretter normaliseres kan de subkulturelle elementene ved brukerkulturen, som motstand og felleskap, bli mindre tilstedeværende. Informantene selv spår økt utbredelse.

## 8 Brukernes syn på dagens regelverk

Engasjementet brukere av e-sigaretter har for dette produktet skiller seg fra tidligere introduserte nikotinprodukter uten tobakk. Markedsstatusen for e-sigaretter i Norge er et gjennomgående og tilbakevendende tema under intervjuene. I dette kapittelet skal vi se nærmere på brukernes syn på dagens regelverk, tanker om regulering og fremtidig utvikling.

### 8.1 Meninger om myndighetenes håndtering

Flere studier finner at e-sigarettene kan fungere som et vellykket røykesubstitutt (Lermenier & Palle, 2014; Bullen et al., 2013) og at en fullstendig overgang fra røyk til damp vil medføre redusert skadeomfang for brukerne (Farsalinos & Palosa, 2014; Alexander et al., 2014). E-sigarettene antas også å være til vesentlig mindre sjenanse for ikke-røykere som oppholder seg i samme rom (Alexander et al., 2014). Til tross for dette har norske myndigheter vært avventende. Flere av informantene uttrykker oppgitthet over dagens markedssituasjon. Flere forteller at de som tidligere røykere både var og er klar over de skadelige effektene ved sigarett røyking. Når de nå opplever å ha funnet et alternativ som muliggjør opprettholdelse av «røykeritualet» uten mange av de skadeligste stoffene, gir de uttrykk for at forbudet mot salg av nikotinholdig veske oppleves som en hemske. Misnøyen uttrykker de blant annet med ord som: «overformynderi», «korrupsjon» og «potetstat».

Bekymringer lansert i forbindelse med utbredelsen av e-sigaretter, er blant annet at damping kan vanskeliggjøre håndheving av røykeforbudet på utesteder og renormalisere vanlige sigaretter. Med argumentet at bruken kan være vanskelig å skille fra konvensjonelle sigaretter (Alexander et al., 2014). E-sigarettene fremstilles med andre ord som potensielt skadelige fordi de kan ligne på sigaretter. Som nevnt er informantene opptatt av å skille e-sigaretter fra konvensjonelle sigaretter gjennom språket, flere også gjennom valg av fordamper. Dette er særlig viktig for dem som forteller om opplevelsen av å være stigmatiserte som røykere. Flere stiller seg uforstående til at e-sigaretter blir møtt med uforholdsmessig stor mistro av foreninger som støtter røykeslutt, som LHL og Kreftforeningen. Myndighetenes avventende holdning til e-sigaretter og nikotinholdig e-væske gis skylden for en del av skepsisen. På direkte spørsmål om hva informantene tenker om myndighetenes håndtering av e-sigaretter, kommer det fortellinger om frustrasjon og motstand.

*«Det er helt og holdent idiotisk. Jeg tror at hvis Norge vil kontroll over dette markedet så må de gjøre det nå, de kan ikke komme om 3–4 år og si at ‘ja nå er det tillatt, eller nå er det hvert fall forbudt’, altså kjørereglene, de sosiale reglene vil komme lenge før det. Og hvis man sier ‘nå er det greit, man kan gjøre det, men de skal lokalproduseres og kun kjøpes lokalt fra seks måneder frem i tid’, så tror jeg man vil legge opp til en mye mer fornuftig bruk og en mye bedre kontroll av markedet. Men da må man også spørre seg om hvorfor Norge skal bry seg om dette? Er det fra et helsemessig standpunkt? Er det fordi sigarettindustrien lider? Hvem sine interesser er det man beskytter her? Hvis Norge først og fremst skal beskytte befolkningen og ikke sigarettprodusentene, så burde man se på hva som er best for dem. Og det er jo å slutte med sigaretter og gå over til e-siggen. Og da burde man jo kunne åpne opp tilgang til produktet. Så at Norge ikke har åpnet opp for det kan man jo trekke sine egne konklusjoner av, for meg er det et ganske sterkt signal om at det er næringspolitiske interesser som veier veldig tungt.» (Emma 27).*

Emma fremholder ved flere anledninger at det etter hennes oppfatning er de næringspolitiske interessene som spiller inn og trenerer prosessene. Hun nevner England som et foregangsland og at hun opplever det som et paradoks at hun kan kjøpe røyk og Nicorette-inhalatoren på apotek i Norge, men ikke nikotinholdig væske til bruk i e-sigaretter:

*«Jeg kan gå i hvilken som helst butikk og få tak i røyk, og få kreft. Men jeg kan ikke bestille ubegrenset med nikotinjuice fra England fordi det kanskje muligens er noe stoff i det som kanskje, muligens en eller annen gang kan gi meg en eller annen sykdom som de ikke kan påvise. Nei, jeg tror ikke det er så veldig mange av oss som stoler på hva myndighetene sier lenger.» (Emma 27).*

Flere av informantene som er kritiske til myndighetenes handtering, spør hvorvidt myndighetene er påvirket av lobbyister fra legemiddelindustrien eller tobakksindustrien.

*«Jeg vil at de skal bruke akkurat den tida de trenger på en måte, men spørsmålet er jo om de trenger de to årene for å forske på det, eller finne en måte å skattlegge det på, og jeg tipper jo det siste. Jeg stusser også på lovhjermelen, fordi grunnen til at det ikke er lov, er jo at det blei forbudt før det blei finni opp på en måte. At nye nikotinholdige substitutter som kommer, ikke er lov. Det er jo veldig fremtidsrettet i utgangspunktet, men da tenker jeg samtidig at hvordan kan det ha seg at det stadig kommer nye munnsprayer og what-not på markedet, hvordan er det det der henger sammen? Og hvordan kan det forsvares at det ikke på sikt skal være lov å reklamere for e-sigaretter når det er lov å reklamere for nikotintyggi? Det lurer*

*jeg på. Og da er jeg helt sikker på at det er økonomiske motiver liksom. Det er tunge aktører man er up against, jeg forventer meg veldig mye propaganda i åra som kommer, men så vidt jeg har skjønnt så har vel også tobakksindustrien hivi seg på og begynt å produsere sine egne, og det sier sitt om hvor stort potensiale det er i produktet, hvorfor skal folk gidde å dævve når de ikke trenger det?» (Ola 32).*

Ola uttrykker en viss forståelse for at myndighetene ønsker å kartlegge konsekvensene ved bruk før produktet slippes på markedet, men sier han finner det paradoksalt at legemiddelindustrien har produkter på markedet som i prinsippet minner om e-sigaretter. Det er flere som uttrykker seg kritiske til at legemiddelindustrien kan lansere og reklamere for røykesluttprodukter som inneholder nikotin, som Nicorette tyggegummi, Nicorette inhalatoren, spray og plaster, mens e-sigaretter med nikotin holdes unna det norske markedet. Informantene trekker frem at markedsreguleringen og forbudet mot salg av nikotinholdig væske rammer skjevt slik det er dag:

*«Det at det ikke er salg over disk i Norge er for meg en direkte kobling til at bare de ressurssterke skal få dette produktet. Og det er kanskje det jeg helst har lyst å terpe på at, når det lages et unntak i legemiddeloven sånn at man skal få bruke e-sigaretter til personlig bruk, da må de selges over disk! Da kan man ikke gi dette ansvaret over til kinesere og dansker og engelskmenn som selger produkter tollen ikke sjekker. Dette er statens ansvar, og jeg er veldig opptatt av at staten gang på gang fraskriver seg ansvaret og henviser til andre. Det får meg ofte til å føle at jeg lever i en potetrepublikk som aldri klarer å lage sine egne lover, men ellers bare henviser til FN, EU, henviser til lobbyer og slike ting. Jeg skjønner at Legemiddelverket åpnet for et unntak fordi alternativet var enda teitere. Loven som hindrer salget er den samme loven som hindrer folk å bli fri fra tobakksbransjen, ved hjelp av dette substituttet. Tobakk er kanskje det eneste produktet du kan kjøpe på en dagligvarebutikk som du, hvis du bruker det riktig, får kreft av. Hvis du har et vaskemiddel som fører til kreft for eksempel så bytter vi det ut med et annet vaskemiddel mens disse sigarettene de bare forblir, som et frihetssymbol hvor det står 'Du vil dø, men du kan kjøpe det allikevel'. Jeg er fryktelig oppgitt over at du må være ressurssterk nok til å bruke internett og til å tørre å bestille det for å få tak i det. Jeg føler samfunnet rammer de ressursvake med reformene sine. Jeg føler de holder informasjon og produktet vekk fra de andre.» (Nils 28).*

Nils har tydelig tenkt gjennom markedsituasjonen for e-sigarettene og mener myndighetenes håndtering først og fremst rammer de svakeste; de svært avhengige røykerne med begrensede



ressurser. Flere deler dette synet. Edvard sier for eksempel at det ikke er han selv han tenker på når det gjelder kritikk av markedsforbudet mot nikotinholdig e-juice, men at det handler om sympati med de ressursvake som kunne hatt utbytte av en overgang fra forbrenningssigaretter til elektroniske:

*«Folk som kommer fra lungeoperasjon eller ett eller annet, fordi de har røyka hele livet og vi vet de ikke kan slutte, men det er hvertfall en mulighet til at de kunne bytta over til e-sigg, men de måtte fått det tilbudet, men det skjer jo ikke så lenge vi ikke har noen føringer på det.»*  
(Edvard 25).

Det er ikke bare situasjonen for e-sigaretter på nasjonalt nivå som vekker engasjement. Flere av informantene snakker om EU og tobakksdirektivet.

## 8.2 EU og tobakksdirektivet

Behandlingen av e-sigarettene i EU's tobakksdirektiv, kjent som TPD (Tobacco Products Directive) har også fulgt nøye av damperforeningene som har mobilisert til kamp for å få frem sine perspektiver. Beslutningsprosessen har ellers vært omtalt som en skandale fra flere hold, med korrupsjonspåstander, fulgt av John Dalis avgang som EU-kommisjonær. Det er også fremsatt klager på fravær av konsultasjon med det vitenskapelige miljø, misbruk av forskningsresultater og taktikkeri i avstemningsprosedyrene. Resultatet av EUs behandling er nedfelt i TPD februar 2014, artikkel 20. Damperorganisasjonene ser på direktivet som et nederlag og gir uttrykk for at reguleringene er problematiske ut fra et brukerperspektiv. Flere av damperforeningene uttrykker særlig misnøye over beslutningene om terskelverdier på 20 mg/ml som ble fremstilt som vitenskapelig ubegrunnede. Åpningen for at medlemslandene skal regulere e-sigarettene ut fra legemiddellovgivning møter også stor skepsis. Det pekes blant annet på frykten for at over-regulering i verste fall vil kunne resultere i innsnevret produktvariasjon, høyere pris og standardiserte produkter som kan ha liten appell hos røykere.

*«Nikotin kan sammenlignes med koffein i kaffen, det er ikke verre enn mange ting vi allerede får i oss. Men klare regler og muligheten for å kjøpe og importere her i Norge er jo veldig viktig. Men EU vil at man skal ha ferdigfylte patroner, det skal være maks 10 milliliter. Altså maks 2,4 % nikotin per patron og sånn. Og det går mot e-sigaretten sin natur da, å kontrollere det på den måten, det er kunnskapsløshet, altså det er en redsel, de har antageligvis lest seg opp på det. Det de har funnet ut er at hvis de lager en patron med maks*

*20 milligram per milliliter så kan de masseprodusere det. Og hvis det er det eneste som er lov, så er det noen som kan tjene mye penger på å selge akkurat de, fordi de har allerede kjempestore fabrikker som bare kan spy de ut. Også vil alle små og mellomstore bedrifter dø ut, også slutter jo folk å dampe fordi det blir enklere å røyke. Og mange trenger sterkere, noen trenger lavere, det å kunne blande sine egne er viktig.» (Rita 34).*

Rita er blant dem som hadde satt seg inn i EUs behandling av tobakksdirektivet og er lite begeistret for føringene. Brukerorganisasjonene oppgir på sine nettsider at de mobiliserer til videre kamp<sup>11</sup>. Kampen for e-sigarettene posisjon i tobakksdirektivet danner en viktig ramme for å forstå de engasjerte brukerne og kampsaken fremstår samlende for damperne på tvers av landegrenser. Flere av informantene framholder at hva som skjer i EU vil kunne ha mye å si for hvorvidt nye brukere vil gå over fra røyk til damp.

*«Jeg tror at dersom loven og EU åpner opp for det, vil bruken eksplodere slik vi ser i England og USA. Dersom det nå skulle bli forbudt å selge og importere tror jeg bruken vil stagnere og kun omfatte oss som allerede damper. Vi vil alltid finne frem på nettet selv om det sikkert vil bety at produktnavnene endres og at en del vil bli stoppet under stikkprøver i tollene. Vi kommer sikkert til å handle i utlandet og svartebørsmarkedet vil eksplodere.» (Monica 50).*

De erfarne damperne er av den oppfatning at flere restriksjoner først og fremst vil bety at innkjøpsprosessen kan bli mer kronglete, men at rutinerte netthandlere likevel vil finne frem til leverandører og få varene de bruker. Det er de uerfarne og røykerne som enda ikke har begynt med e-sigaretter, dampere som Monica er bekymret for hvis så blir tilfelle.

### **8.3 Tanker om markedsadgang og mulig distribusjon av e-sigaretter**

I en oppsummeringsrapport om e-sigaretter konkluderer britiske forskere, at muligheten for en vellykket overgang fra konvensjonelle sigaretter til elektroniske sigaretter er større om produktet kategoriseres som et livsstilprodukt fremfor et medisinskprodukt (Britton & Bogdanovica, 2014:24). Informantene har i ulik grad oppfatninger og meninger om hvor i

---

<sup>11</sup> Bl.a.: <http://www.norsk-dampelskap.no/cms/blog/europeiske-dampere-protesterer-mot-eu/> ; <http://www.norsk-dampelskap.no/cms/blog/clive-bates-klager-til-eu-s-ombudsman-nds-signerer/> (26.08.2014)

dette bildet e-sigarettene skal plasseres, men de intervjuede med meninger om tema, forteller at de ønsker at e-sigarettene skal ha status som et nytelsesprodukt fremfor et legemiddel eller et tobakksprodukt.

*«Røykesluttmiddel og nytelsesmiddel er vel en bra oppsummering. Et legemiddel det føler jeg ikke det er ass.» (Ola 32).*

*«E-sigaretter er ikke tobakk, det er ikke sigaretter, det er ikke forbrenning, det er ikke røyk, det er fordamping. Så de har behandla det rotete og uklart. Man har noe legemiddelregelverk også har man noe tobakksregelverk, og så er ikke e-sigaretter verken tobakk eller medisin.» (Monica 50).*

Dette er et synspunkt som også framkommer på nettsidene til Norsk Dampselskap<sup>12</sup>. Hvordan e-sigarettene kategoriseres vil ha mye å si for hvordan produktet reguleres og distribueres.

*«Damping bør være regulert som nytelsesmiddel, det bør være 18-årsgrense, helt klart. Men det bør være fritt til salg i alle butikker som vil selge det. Vi i miljøet har jo satt 18-årsgrense lenge før myndigheter har gjort. Bransjen har allerede begynt å regulere seg selv.» (Rita 34).*

Dagens situasjon med mange uavhengige distributører ses på som viktige for pris og produktmangfold. At det er en uensartet gruppe av tilbydere fremheves også som en positiv motvekt til tobakks og legemiddelindustrien. Samtidig utgjør dagens markedsituasjonen et uoversiktlig landskap. Fraværet av regulering medfører dårlig forbrukersikkerhet. Det finnes mange varianter av lav kvalitet, det er usikkerhet om innholdet i væskene som fordampes, samt lite innsikt i fremstillingsprosessen.

*«Når jeg kjøper den nikotinholdig e-juicen jeg liker i dag, kan ikke jeg vite sikkert hvem som har laget den. Jeg kan ikke vite om han mannen som produserer juice på bakrommet i en gate i England har vasket hendene eller bollen han blander i. Sånn sett ønsker jeg tobakkselskapene velkomne på markedet. De har ressursene til å gjøre ting ordentlig. Phillip Morris ville kunne redegjøre for hva jeg får i meg. Det gjelder også Pharmaindustrien.» (Monica 50).*

Monica er blant informantene som mener dampere kunne vært tjent med at tobakksindustrien eller legemiddelindustrien ble tilbydere av e-sigaretter, ut fra at de har teknologien og

---

<sup>12</sup> <http://www.norsk-dampselskap.no/cms/about/>

ressursene til å fremstille sikrere varianter. Tobakksindustrien har for øvrig allerede begynt å produsere egne e-sigaretter. Men flere fremstår som kritiske til at tobakksindustrien eller legemiddelindustrien skal bli tilbydere av produktet, men det ut til å være enighet om behovet for en viss produktregulering.

*«Jeg mener vi trenger en regulering av dette for å sikre at vi har sikre produkter, men jeg mener denne burde være minimal og gjennom mattilsynet slik vanlige matvarer reguleres. Man må ha krav til merking og kanskje også testing av produktene. På denne måten får man begrenset useriøse aktører og skapt trygghet rundt produktene samtidig som man ikke begrenser potensialet de har i dag. Det vil si at jeg mener vi ikke trenger og ikke bør ha noen begrensninger som gjør at de produktene som er på markedet i dag, og som har vist seg å være effektive i sin nåværende form, men kun en bedre kontroll på innhold i e-veskene og kvaliteten på batterier som bør reguleres og kontrolleres for sikkerhet slik all annen elektronikk i dag. Hvis man da definerer e-veske slik at det går under mattilsynets domene har vi vel alle de regelverk på plass som trengs. Gjøres dette riktig tror jeg det vil hjelpe mange å slutte og mange vil se på dette som den oppfinnelsen som endelig fikk tatt knekken på tobakks-pandemien. Det vil også bli en enorm industri rundt dette.» (Kenneth 34).*

Flere sier, som Kenneth at væskene bør reguleres som matvarer og batteriet i fordamperne som elektroniske varer og at slik sett er regelverket der allerede, men at jobben som gjenstår er å bli enige om hva produktet er for å kunne implementere det for de ulike komponentene. Samtidig er det noen som også uttrykker en viss forståelse for at myndighetene har vært avventende i påvente av mer forskning. Dette gjelder særlig ønsket om å kartlegge langtidseffekter ved bruk og behovet for et regelverk som i størst mulig grad forhindrer unge ikke-røykere fra å begynne. Når det gjelder salgsforholdene for e-sigaretterne kommer det klart frem at vi snakker med norske forbrukere som er vant til restriksjoner og retningslinjer for nytelsesprodukt. Alle informantene mener for eksempel at bruk av e-sigaretter er tjent med 18-års aldersgrense, noen etterlyser barnesikring på produktene. Norske standarder har også satt seg fremgår det når markedsføring av e-sigaretter diskuteres. De ser for seg at reklameforbudet for tobakksprodukter også kan gjelde e-sigaretter for beskytte unge for eksponering.

*«Markedsføringskraften bak det kan sende en ganske sterk signaleffekt som kan ha både ønsket og uønsket effekt. Altså hvis du markedsfører det som 'åh, dette er e-sigaretter, åh så fantastisk! Det er fremme på alle disker, åh nå har det kommet en ny smak. Kirsebær! Hubba-*

*bubba!’ også videre. Så vil det oppleves for veldig mange som om dette markedsføres for barn. Så det er noe man må være veldig bevisst. Men hvis man kjører lik linje som med sigaretter, at e-sigaretter er tilgjengelig i salg i alle butikker med tilhørende juice, og de som konsumerer det fast vet det, så trenger du ikke noe større bevisstgjøringspolitikk rundt det, enn det man har rundt sigaretter nå. Det er jo ikke lov å markedsføre sigaretter i Norge, ikke sant, det er jo ikke lov å ha det på utstilling i butikker. Man kan ha samme greia der sånn at det ikke skal oppleves som en sånn veldig in-your-face-markedsføring. Men så blir det jo en diskusjon; skal det markedsføres ved siden av sigaretter eller skal det markedsføres ved siden av inhalatoren i apotekene også videre. Og der tror jeg det er en hårfin diskusjon, for hvis du setter det inn på apotekene så sier du at dette er et legemiddel, noe det ikke er.» (Rolf 25).*

Noen vil ha væskene til e-sigarettene inn på Vinmonopolet og spesialforretninger, andre at apoteket kan selge produktet. Flere er av den oppfatning at produktet bør kunne selges i kiosker og matbutikker på linje med for eksempel snus i dag.

*«Jeg mener det burde det vært lov å selge over disk, kanskje sterkt regulert som helsekost, apotek eller en mer streng kioskvare som snus kanskje. Men jeg syntes dette forbudet er uholdbart, og at det ikke tas tak i hurtigere, raskere, er underlig for meg.» (Nils 28).*

*«Selve batteriet burde selges som vanlige småelektriske varer som lommelykter for eksempel. Selve fordamperhodet kan kanskje reguleres litt strengere enn det det gjør i dag. Men jeg tenker 18-års aldersgrense, at det burde selges et utvalg i butikken slik at det blir lettere for eldre og for alle dem som det er for vanskelig for i dag.» (Monica 50).*

Hvor e-sigarettene bør og skal selges, kan også ha betydning for e-sigarettenes appellerende kraft. Salg fra dagligvarehandlere kan tenkes å normalisere produktet, mens spesielle nisje-forretninger som vanlige forbrukere ikke identifiserer seg med, kan gjøre det motsatte.

*«Det kommer litt an på hvordan nisjebutikkene er da, hvis det blir sånn som Scorpius<sup>13</sup> liksom så er det ikke sikkert at det appellerer så mye til folk flest. Men hvis det på en måte serveres på Meny så blir det noe annet.» (Anne 33).*

Det er uklarheter rundt den praktiske gjennomføringen, men enighet om at e-sigaretter med nikotinholding veske bør tilbys fra fysiske utsalgsteder. Informantene synes å være enige om

---

<sup>13</sup> Importforretning som har spesialisert seg på tøy, smykker, håndverk og røykeartikler.

at forbudet slik det er i dag bør erstattes med klare retningslinjer som bedrer produktsikkerheten for forbrukerne. Samtidig frykter de at reguleringene kan ramme forbrukerne om de blir for rigide. Muligheten til individuell tilpasning for nikotinnhold i væsken og opprettholdelse av mangfoldet av fordampere, fortelles om som viktig for at produktet skal appellere. Pris er også et aspekt som opptar informantene. Noen er bekymret for at myndighetenes produktregulering kan medføre at produktet blir dyrere. Andre sier de er villige til å betale en noe høyere pris dersom det vil innebære sikrere produkter som selges på norske utsalgsteder. Flere trekker også frem hvordan en endret markedsituasjon for e-sigaretter og nikotinholdig e-væske ville kunne gjøre det enklere for flere å skifte fra vanlige sigaretter til de langt mindre farlige e-sigaretter. Netthandel markedet som dominerer i dag, kan ekskludere røykere som kunne vært tjent med en overgang til damp. Netthandelen kan også eksponere kjøperne for andre og uønskede former for bruk. Noe vi skal se nærmere på i neste avsnitt.

## **8.4 Uønsket bruk**

Noe av myndighetenes tilbakeholdenhet når det gjelder e-sigaretter kan knyttes til følgende bekymringer: (I) At bruken av e-sigaretter sprer seg blant andre enn den tiltenkte målgruppen, de som ikke klarer å slutte med vanlige sigaretter, (II) at produktet brukes for å innta andre substanser enn nikotinholdig eller nikotinfri e-væske. I de neste avsnittene vil vi belyse de intervjuedes tanker om dette nærmere.

### **8.4.1 Ikke-røykerne og ungdom**

I en e-post fra en person som selv damper, mottok vi en bekymring knyttet til at bruken av e-sigaretter hadde spredd seg blant unge der han bodde:

*«Vi bor rett ved en ungdomsskole, og her ser jeg til stadighet flere og flere som har e-sigarett. Jeg snakket litt med de en dag, og de fikk kjøpt på nett da det ikke er noen kontroll på alder hos nettbutikker. De bruker det for å trikse med. Ringer, såpebobler med damp osv. Dette var stort sett folk som aldri hadde røykt, og røykerne holdt seg på eget hjørne og demperne på sitt hjørne.»* (Utdrag fra e-post mottatt våren 2014, gjengitt med tillatelse).

Senderen av e-posten belyser den fremsatte bekymringen om at e-sigaretter vil kunne rekrutterer brukere som kanskje ellers ikke ville begynt med nikotin. Nå er det uvisst hvorvidt det var nikotin i vesken som ble brukt blant de unge vedkommende hadde observert, og

hvorvidt dette var unge som ellers røykte vanlige sigaretter. Det er også usikkerhet om det er snakk om et enkelttilfelle eller et bilde av et fenomen som brer om seg – eller som avsenderen av e-posten formulerte det: en «økende trend» og en «alternativ uvane». E-sigaretterne kan fremstå som *smakfull* inngang til en røykevane for nysgjerrige ungdom, med godterilignende smaker på e-væskene. Det kan også fremstå som en *enkel* inngang, med fravær av regulering på nett. Avsenderen av e-posten var også kritisk til det han omtaler som overvekt av positiv medieomtale av e-sigaretterne, hvor han skriver at det bare er røykernes syn som fremkommer.

*«E-sigaretterne er et fantastisk hjelpemiddel og alternativ til røyk, men det er tross alt flere ikke-røykere enn røykere i Norge. Hva skjer den dagen alle de ungdommer som nå damper ikke lengre kan få tak i e-sigaretter på grunn av endring i regler, da tar de muligens tak i røyken.»*

Det som her belyses er e-sigaretter som potensiell innfallsport til røyking. Det finnes foreløpig ingen studier som finner en slik sammenheng mellom bruk av e-sigaretter og konvensjonelle sigaretter røyk. Et unntak av de svært omdiskuterte analyseresultatene fremsatt i en artikkel av Dutra og Glantz fra 2014. Forskerne ble beskyldt fra flere hold for å trekke feilaktige konklusjoner fra data (Delnevo, Manderski & Giovino, 2014; eller se Bates, 2014). Så langt ser e-sigaretter først og fremst ut til å appellere til dem som allerede er etablerte røykere (Etter & Bullen, 2011). Flertallet av informantene er av den oppfatning at e-sigaretterbruk ikke vil føre til vanlig røyking. De reagerer på spørsmålet med irritasjon og oppgitthet. Kenneth omtaler gateway-påstandene som «en feilaktig konklusjon» og «som feiltolkede tall». Emma svarer slik:

*«Det er så far-fetched. Det er en verden av forskjell! Hvis du starter med e-sigaretten så er det no-chance in hell for at du kommer til å gå til sigaretter. For det er ikke det samme, det er ikke samme måten du inhalerer, det er ikke samme smak, det er ubehagelige, det gjør vondt hele veien nedover ikke sant. Hvis du har røykt denne her lenge og så går du over til vanlige sigaretter, jeg kan forestille meg at det hadde vært en ganske røff opplevelse.»* (Emma 27).

Røyking og damping fortelles om som to forskjellige opplevelser. Overgangen beskrives som lite sannsynlig ved at røyking vil være mer ubehagelig og hardere for kroppen. Flere sier også at dagens negative røykeklime i seg selv er et argument for at gateway-argumentet er irrelevant.

*«Nei, jeg tror ikke det er noe hold i det hele tatt. Altså har jeg både røyka og brukt e-sigg og jeg vet at etter at jeg brukte e-sigg i en uke, så var det å ta en røyk igjen omtrent som å ta røyk første gangen, det smakte vondt og du klarer ikke å vende deg til å røyke ved å dampe, det går ikke an. Dessuten så tror jeg vi kan si at røyking er erklært ukult. Det er to veldig forskjellige ting ikke sant.» (Edvard 25).*

*«Vi som er i 30-åra nå, som vokste opp på 80- og 90-tallet er vel på en måte den siste generasjonen som hadde det forholdet til røyk da på en måte. For det virker som de som er ti år yngre enn meg nå er lissom bare 'Hæ! Røyking lissom, herregud!', så de har jo gjort en stor jobb på området, så jeg skjønner at de er redd for å slippe det løs igjen og på en måte, men det er jo en helt annen sak.» (Ola 32).*

Forskjellen mellom røyking og damping, samt røykingens degraderte status, fremheves som grunn til at unge som måtte begynner med e-sigarett ikke vil ende opp som røykere. Slik informantene ser det, er det er det dagens røykere som vil ta i bruk e-sigarett, selv om det også er enkelte av dem som sier at de kan tenke seg å anbefale e-sigarett til ikke-røykere.

Informantene reagerer imidlertid noe ulikt på spørsmål om hva de tenker om bruk av e-sigarett blant ikke-røykere og ungdom. Noen svarer at de ser at produktet kan appellere til ungdom, men at de ikke ser problemet ved at unge eventuelt begynner med e-sigarett fordi andre ting er mer skadelig.

*«Det er jo naivt å tenke at ungdom ikke prøver nikotinprodukter, og da er det bedre at de prøver e-sigarett enn at de prøver sigarett tenker jeg da.» (Rolf 25).*

På oppfølgingsspørsmålet om Rolf ville anbefalt e-sigarett til en som ikke røyker svarer han:

*«Anbefalt og anbefalt, hvis det er et voksent menneske som skjønner at det er ikke sunt, altså det har jo konsekvenser å fylle lungene med damp jevnlig, men det er helt klart mye mindre skadelig enn sigarett, det sier seg sjøl, men hvis du sitter og damper hele tida så er jo alternativet bedre.» (Rolf 25).*

Rolf fremholder at avhold er det sunneste og er tvetydig i svaret på om han kunne anbefalt e-sigarett til noen som ikke røyker. På samme måte som de fleste av informantene sier han at det er røykerne som er den primære målgruppen, men understreker samtidig individets rett til selv å bestemme og at damping tross alt synes å være mye mindre skadelig enn røyking.



Argumentene om at e-sigaretter ikke er farlige, at de kan farlighetsgraden kan sammenlignes med inntak av kaffe, sigaretter og alkohol som farligere, er gjennomgående.

Sammenligning av skadeomfanget ved bruk av e-sigaretter med de svært helsefarlige sigarettene må ses som relevant når det gjelder røykere og unge som kanskje ellers ville begynt å røyke. Sammenligningen må imidlertid sies å være mindre relevant for ikke-røykere som begynner å dampe. Informantene er stort sett av den oppfatning at det er lite sannsynlig at ikke-røykere vil finne e-sigarettene interessante.

*«Sønnen min har aldri røyket, bare litt på fest, så når han prøvde damperen min begynte han å hoste helt forferdelig. Det var virkelig ikke noe for han. Det vil ikke være naturlig å inhalere noe ned i lungene for en som ikke er vant til det.» (Monica 50).*

*«Vi som har røyka før, vi er vant til det, vi er vant til å inhalere noe. Men hvis du aldri har røyka, så vil damp også være ubehagelig å inhalere antar jeg. Men ungdom vil alltid teste nye ting. Jeg tror også at unge vil prøve ting hvis de er utilgjengelige. Og jeg mener jo at damping ikke nødvendigvis er noe jeg vil oppfordre folk til, men det er et helt klart bedre alternativ enn røyking. Og samtidig hvis man skal forby det fordi kanskje unge folk begynner å dampe, så må man forby mye. Hvorfor er da sigaretter lov, hvorfor er alkohol lov? Hvorfor selger man rødvin på vinmonopolet hvis unge kan bli alkoholikere av det? Det blir veldig urettferdighet ... det er ikke et valid argument i den diskusjonen, men det blir jo urettferdig.» (Rita 34).*

Flere av informantene fremholder at ikke-røykere hverken vil ha behov for eller oppleve

*«Jeg ser jo det er et bekymringspotensiale fordi, 'Åh, den smaker som mandarin; åh, den smaker som mentol; åh, den smaker som hubba bubba, den smaker som ditt og datt' ikke sant. Samboeren min elsker disse fruktsmakene ikke sant, så det lukter jo skikkelig hubba-bubba av hele fyren. Så jeg kan jo forstå at folk blir litt sånn 'ja men hva med barna da'. Men jeg ser virkelig ikke hvordan det der skulle begynt å bli en trendy sak, fordi du må kjøpe den på nett. Det koster faktisk fire–fem ganger så mye som en pakke sigaretter, og nikotinvæsken må du få fra England, og da tar det åtte dager fra du bestiller til den kommer også må du sette det sammen og alt det der. Det er et stort prosjekt for barn å være e-siggbrukere liksom. Det er mer sannsynlig at de begynner å røyke sigg.» (Emma 27).*

Emma ser at det er elementer ved produktet som kan trigge nysgjerrigheten til unge, men mener at pris og utilgjengelighet ikke vil føre til økt bruk blant de som ikke er drevet av avhengighet i utgangspunktet.

*«Appellerer gjør det og er det kult nok så vil man jo prøve det lissom. Men samtidig så begynner du å drikke kaffe når du er femten lissom, og ingen griner av det på en måte, så det er kanskje den der 'mindseten' der, så so what på en måte! Da får de bare gjøre det da, hvis de ikke får noen nevneverdige langtidsskader av det, hva er da problemet lissom? Kidsa må bare dampe i vei da. Og dessuten så er det også garantert 18-års aldersgrense for salg i utgangspunktet, så det er jo ikke det, folk kan bekymre seg over at folk drikker i stedet lissom, det er mye verre.» (Ola 32).*

E-sigaretter beskrives av flere som et nytelsesmiddel og et «lett rusmiddel». Noen forteller at de ser for seg at bruken kan spre seg blant unge og sammenligner det eventuelle hendelsesforløpet med økningen i bruk av snus, men at de ikke ser det store problemet dersom e-sigarettenes ikke viser seg å være særlig helseskadelige.

*«Det er jo mange som har tatt opp det som et problem, at hvis det her er så ufarlig så kan ungdom begynne å bruke det, men da har man på en måte satt kjerra litt før hesten. Hvis det er så ufarlig så hvorfor er det så farlig da?» (Edvard 25).*

Det at e-sigarettenes fremstår som relativt ufarlige kan ifølge informantene være et aspekt som kan tenkes å gjøre produktet attraktivt blant nye brukergrupper.

*«Jeg har følelsen av at vi er på en flinkisbølge hvor vi ikke skal røyke, vi skal trene og vi skal være sunne og siden e-sigg så ikke er spesielt skadelig så kanskje den passer inn, men jeg tror ikke det er krise i det hele tatt.» (Rolf 25).*

Problemstillingen om hvorvidt e-sigaretter vil kunne appellere til unge som ikke røyker, oppleves, omtales som «urettferdig» fordi det kan skape problemer for e-sigarettenes med hensyn til markedsadgang og produktets legitimitet.

Oppsummert ser det ut til at informantene har en todelt tilnærming til hvorvidt andre grupper enn den tiltenkte kan ta i bruk produktet. På den ene siden fremheves produktet som relativt ufarlig, og potensiell bruk som lite problematisk. På den andre siden avfeies problemstillingen som lite relevant fordi produktet ikke vil appellere til dem som ikke allerede har et behov. Når det gjelder ungdom som kanskje ellers ville begynt å røyke, mener informantene det vil være

positivt om disse heller startet med e-sigaretter. De nikotinholdige e-sigaretten skaper riktignok avhengighet til nikotin, noe som på den ene siden vil ha økonomiske konsekvenser. På den andre siden vil det imidlertid ha mindre helsemessige –konsekvenser enn hva gjelder vanlig sigaretter. Et siste moment, som nevnes, er at dagens utilgjengelighet for e-sigaretter kan tenkes å trigge utforskningslysten til nysgjerrige unge.

#### 8.4.2 Misbrukerpotensiale – ulovlige substanser inntatt på nye måter?

I internasjonale medier har vi kunnet lese om inntak av illegale narkotiske stoffer via e-sigaretter. Temaet diskuteres under overskrifter som «*New fears as wave of smokers are now using E-cigarettes to smoke marijuana in public*» (Mail online, 2013), «*Worlds first e-joint takes the electronic cigarette to a new high*» (Mirror online, 2014) og «*Now there's the e-SPLIFF: Dutch company develops world's first electronic joint*» (Mail online, 2014). De to siste overskriftene omtaler lanseringen av «e-joint» – en e-sigaret designet for å kunne inhalere fordampet cannabisveske. Produktet er oppfunnet og lansert i Nederland. Som det første bildet under illustrerer, er produktet formet som en tradisjonell joint. Enkle søk på nett gir mange treff på forhandlere som tilbyr dampeutstyr og hemp-olje til bruk i elektroniske fordampere. Hemp-oljene er THC-holdige e-juicer som kan fylles på fordampere og dampes på linje med andre væsker utarbeidet for elektroniske sigaretter.



<sup>14</sup> Bildene over er eksempel på ulike varianter som selges på nett. Ordene googlet her er: «hemp oil in electronic cigarettes». 25.08.2014. Søket leder til forhandlere av hemp-olje. Bildene er hentet i august 2014 fra <https://uk.news.yahoo.com/e-spliff--dutch-company-develops-world-s-first-electronic-joint-113443816.html#WPWN318>, <http://azarius.net/images/resize/large/pimp-cannabis-electronic-cigarette-lrg.jpg>, <http://www.cbdvapoil.com/>.

Leverandørene reklamerer med at e-jointen og damping av THC-holdige juicer og hemp-olje gir samme rituelle og sensoriske nytelse som ved røykingen av en tradisjonell joint. Videre at produktet er mindre skadelig, mer diskret i bruk og lukt, sammenlignet med konvensjonelle metoder for inntak av hasj og cannabis. Argumentasjonen er med andre ord den samme som brukes ovenfor røykere når det gjelder konvensjonelle sigaretter versus e-sigaretter.

Utfordringen sett fra myndighetenes side, vil være å skille misbruk fra konvensjonell damping når dette ikke lenger kan identifiseres på lukt eller utseende, men må gjennom en toksikologisk analyse. I Norge ble det første tollbeslaget av «hasjolje» gjort i forbindelse med Hovefestivalen 2014 (Larsen, 2014). Inntak av andre narkotiske stoffer via elektroniske fordampere, diskuteres på ulike nettforum og er beskrevet i internasjonale medieoppslag, men det synes som at inntak av cannabis og hemp-olje er den mest utbredte formen for misbruk av de elektroniske fordampere i dag. Vi har foreløpig ingen tall som beskriver omfanget av inntak av ulovlige stoffer via e-sigaretter. Med andre ord fremstår dette som et nytt og lite utforsket fenomen. Under intervjuene spurte vi likevel informantene om de hadde noen tanker om misbrukerpotensiale og bruk av elektroniske fordampere til å innta ulovlige substanser. For flere var dette et fremmed spørsmål – noe de ikke hadde gjort seg noen tanker om eller hadde kjennskap til. Andre hadde fått reaksjoner fra omgivelsen som hadde gjort dem oppmerksom på problemstillingen.

*«'Haha, er det hasj i den? Nå ser du mistenkelig ut?' Med engang du avviker fra sigarett formatet så er du en slags narkorøyker? Det syntes jeg er et interessant kulturelt fenomen. Men det må være en ekstra kjip vits for de som er idealister langt utenfor cannabismiljøet.»* (Nils 28).

Nils virket litt oppgitt over spørsmålet. Flere fremholder samtidig at de har hørt at elektroniske sigaretter kan benyttes for inntak av hemp-olje og andre ulovlige stoffer, men at de synes det er feil fokus og at de er bekymret for at dette er en problemstilling som kan true e-sigarettenes legitimitet. At dersom frykten for den type misbruk skal være et holdbart argument for å begrense utbredelsen av e-sigaretter, er det mange produkter som må forbys først.

*«Misbrukerpotensiale? Det gjelder jo alt – du kan smugle i shampooflasker og bruke skei i forbindelse med å ta heroin. Skal dette også forbys? Da må du slutte å selge rullepapir og tobakk også da.»* (Rolf 25).

Ingen av informantene fortalte om egne erfaringer med å dampe annet enn nikotinholdig eller nikotinfrie juicer, dette var noe de hadde lest om på nett eller hørt om via bekjente.

*«Jeg tenker som så, du må vel teoretisk sett kunne dampe hva som helst i oljeform. Pluss at det også finnes vapere for weed hvor du bare putter weeden direkte i den. Jeg har hørt at folk i statene bruker hempolje veldig aktivt, at der gjør alle det hele tiden, og ingen bryr seg. I USA har jo legaliseringen av marihuana begynt å åpne seg opp. Så da har det blitt til at folk egentlig bare går rundt med hemp-olje i den hele tiden fordi det lukter jo ikke noe.» (Ola 32).*

*«Man kan putte hva som helst oppi da, men så kan man jo putte hva som helst oppi en røyk også, og det gjør man jo. Så sånn sett så er det jo ikke noe mer farlig. Altså er det jo mer diskre, det syntes ikke at du røyker noe som ikke er lovlig for å si det sånn. Men folk som ruser seg finner jo måter å gjøre det på uansett. Jeg tror ikke e-sigg er veien til heroinhelvete liksom. Men jeg ser jo potensialet i dette her som er mye mer enn nikotin. For dette er jo snakk om røykevarer som man kan fylle på selv, så det må jo være en misbrukers våte drøm. 'Hvordan kan man piffe opp den e-juicen?'. Kan man putte oppi litt GHB for eksempel, hva skjer hvis man røyker GHB? Kunne man puttet oppi ketamin for eksempel eller sånn andre type drugs som man vanligvis røyker da?» (Anne 33).*

*«Jeg kan forestille meg at det vil være andre narkotiske rusmidler du kan lett putte i en sånn, som preparater, ecstasy, LSD, alt mulig kan jeg forestille meg at man kan lett mikse det inn i en sånn olje slik at man kan fordampe det. Alt har potensiale til misbruk ikke sant. Du kan misbruke kaffe ikke sant. Det har jo litt med hvordan man gjør det.» (Emma 27).*

Informantene er med andre ord ikke fremmede for at produktet potensielt kan anvendes til inntak av andre stoffer enn nikotin, men sier at dette kun vil være relevant for en svært smal gruppe av de som allerede misbraker substanser.

*«Du får kjøpt sånne egne hoder, ja. Altså internettet er såpass fritt at hvis du har en maskin så kan du bare kjøpe en ekstra del til den maskinen. Men jeg ser ikke på det som noe problem i forhold til e-siggen, fordi som sagt så kjøper du bare en annen del til den maskinen du har, det er ikke e-siggen som sådan. Du må være en blanding av teknologisk fantast og cannabisfantast for å skulle gjøre det tror jeg. Det er smalt.» (Edvard 25).*

Misbrukerpotensialet til e-sigarettene, slik informantene forteller, fremstår som en del av produktutviklingen, hvor illegale produkter tilbys ut fra etterspørsel. Slik bruk vil være på siden av loven og ingen av informantene rapporterer om egen damping av illegale rusmidler. Flere

ga uttrykk for at de mislikte fokuset fordi det fremsto som en trussel mot e-sigarettens legitimitet. Selv om inntak av ulovlige substanser via elektroniske fordampere fremstår som et marginalt fenomen, er det likevel en potensiell uønsket effekt som bør følges nøye.

## 8.5 Oppsummering

- Majoriteten av damperne i rapporten uttrykker misnøye med dagens regelverk, og har et kritisk syn på myndighetenes handtering av e-sigarettene. De rapporterer å være oppgitte over dagens markedssituasjon og forbudet mot salg av nikotinholdig e-juice fra norske forhandlere. Flere sier dette rammer de svakeste og mest avhengige røykerne.
- Informantene etterlyser regulering og standarder for økt produktsikkerhet. Samtidig uttrykker, særlig de engasjerte informantene, frykt for over regulering som kan medføre innsnevret produktvariasjon, høyere pris og standardiserte produkter med liten appell blant røykere. Det er også skepsis til beslutningene fremsatt i EUs tobakksdirektiv, om forbud mot terskelverdier over 20 mg/ml nikotin.
- Det er delte meninger om hvor e-sigaretter bør distribueres, forslagene spenner fra apotek og vinmonopol til utesteder, kiosker og dagligvareforhandlere. Det er enighet blant informantene om at det bør være 18-års aldersgrense for kjøp av både e-sigaretter og e-juice.
- Når det gjelder gateway-problematikk og uønsket bruk blant unge, og ikke-røykere, belyses denne problematikken kun ut fra informantenes forestillinger. Flere uttrykker seg kritiske til problemstillingen og omtaler den som lite relevant. Dette må sees i lys av informantene er voksne mennesker der utgangspunktet for bruk av e-sigaretter har vært en allerede etablert røykevane. Mens noen sier at e-sigarettene kan tenkes å appellere til nysgjerrige unge på grunn av utvalget av smaker, nyhetsverdien og sunnhetsfokuset i samfunnet som vil favorisere e-sigaretter over tobakkssigaretter.
- Flere av informantene har hørt om misbrukerpotensiale til e-sigarettene, men ingen forteller at de selv har brukt e-sigaretter som opptaksmetode for ulovlige substanser.

## 9 Avslutning

De elektroniske sigarettene har fått en blandet mottakelse. Organisasjoner som British Medical Association ([BMA], 2013) og Verdens helseorganisasjon (WHO, 2012) har så langt inntatt en avventende posisjon, og advarer røykere om potensielle helseskader. Røykerne ser likevel ut til å omfavne produktet. Det råder en oppfatning blant informantene av e-sigaretter som langt mindre skadelig enn vanlige sigaretter. Flere forteller om hvordan egen helsetilstand har bedret seg etter overgang fra røyk til damp. Flere av informantene stiller seg uforstående til det de ser som manglende vilje til å anerkjenne e-sigarettene som et effektivt hjelpemiddel mot røyking.

### 9.1 E-sigaretter – røykesubstitutt for dem som ikke ønsker å slutte å røyke

Rapporten indikerer at bruk av e-sigaretter har fått fotfeste i ulike grupper av røykere. Tall fra SSB viser at en stor majoritet har hørt om e-sigaretter, mens 10 prosent av befolkningen mellom 16–74 har prøvd produktene selv (SSB, 2014). Bruken av e-sigaretter er mest utbredt blant røykere og forhenværende røykere (Choi & Forster, 2013; Adkison et al., 2013). Det framgår fra de vi har intervjuet, fra brukerstyrte nettsider og fra tidligere forskning, at e-sigaretter hovedsakelig er et røykesubstitutt (Lermenier & Palle, 2014; Bullen et al., 2013). Produktets appell blant røykerne kan ses i sammenheng med opprettholdelse av røykeridentitet og imitasjon av røykeritualer. Den sensoriske nytelsen ved å inhalere og ekshalere beskrives som særlig viktig. Likeså muligheten for individuelle tilpasninger av produktet. Damperne i rapporten fremholder at e-sigarettene tilbyr noe annet enn både snus og nikotinerstatningsprodukter. Damping handler for mange av informantene om både om å slutte med et uønsket produkt, men samtidig få beholde en meningsfull aktivitet. E-sigaretter brukes som et nytelsesprodukt. Bruken fortsetter etter at røykeslutt er oppnådd. Få oppgir ønske om å slutte med e-sigarettene. Dette er gjenfunnet i internasjonale studier. E-sigarettene blir ikke kun brukt for å behandle nikotinavhengighet, men for fortsatt å kunne innta og nyte nikotin i ønsket dose (Farsalinos & Stimson, 2014; Dawkins et al., 2013).

## 9.2 E-sigarettenes symbolske posisjon i framtiden?

E-sigarettenes synes også å ha en funksjon som en identitetsmarkør på linje med ordinære sigaretter. Informantene som rapporterer om dobbelbruk forteller at røyk og e-sigaretter kan ha en forskjellig symbolsk funksjon. Dette kommer blant annet fram i fortellingene om situasjonelle tilbakefall, omtalt i kapittel 3. Dette kan illustreres med et eksempel fra andre sesong av den populære TV-serien *House of Cards*, hvor seerne følger karakteren Frank Underwood i hans kyniske vei mot den politiske toppen. I første del av serien røyker karakteren på kveldene. Det dveles ved disse røykestundene. Røykingen fremstår som en «time-out» etter en lang dag. Etter å ha tiltrådd i stillingen som visepresident går karakteren over til e-sigaretter, med kommentaren at visepresidenter ikke røyker og at e-sigarettenes er bedre for helsen. Men når det virkelig røyner på i dette fiktive universet, går karakteren tilbake til de konvensjonelle sigarettene. Skiftet kan sees som en måte å underbygge alvor i situasjonen. Poenget med denne TV-anekdoten er å peke på den symbolske kraften ved så vel vanlige sigaretter som e-sigarettenes – de symboliserer og konnoterer noe, men ulike ting. Den symbolske kraften til e-sigarettenes vil variere ut i fra hvordan produktet brukes, hvem som bruker det og statusen bruken av e-sigaretter får.



# Vedlegg 1, Intervjuguide

## Formell innledning

Formålet med kvalitative intervju er å fange forståelsen og de brede fortellingene. Formålet med dette intervjuet er å finne ut mer om tema skissert over – din erfaring med bruk av e-sigarett og om hva du tenker om e-sigarettbruk (eller damping), og om folk som bruker det generelt. Samtalen vil dreie seg rundt dette. Jeg har notert ned en del punkter og spørsmål som jeg kommer til å stille, det kan være at du føler jeg spør om det samme og at du opplever å gjenta deg selv, men målet er at du skal fortelle mest mulig åpent og fritt rundt tema så litt overlapp vil det nok bli for å sikre at vi får snakket om alle temaene vi har mål om å belyse i denne rapporten.

## Gangen i intervjuet

Jeg kommer til å starte med å be deg fortelle litt om hvordan og hvorfor du begynte å bruke e-sigarett, så spør jeg litt om e-sigarettbruk generelt (utbredelse i din omgangskrets, hvem bruker det etc.), etter det spør jeg litt om dobbelbruk, dvs. om du bruker e-sigarett i tillegg til vanlig røyk og snus, og litt om hvordan du tror e-sigarettbruk oppfattes av andre.

Jeg må understreke at jeg ikke er ute etter noen bestemte svar, målet er å vite mer om dine erfaringer og tanker rundt tema.

*[Informere om lydopptaker, at det er frivillig å delta og mulig å trekke seg til enhver tid. Data vil anonymiseres. Samle inn underskrevet samtykkeskjema.]*

## Spørsmål

### Bakgrunn

Kan du begynne med å fortelle litt om deg selv? (Alder, hva du holder på med, bosted.)

### E-sigarett

Når begynte du å bruke e-sigarett?

Da du begynte med e-sigarett; hvordan gikk det til?

(Hvordan skjedde utprøvingen?)

Hvor hentet og hvor henter du informasjonen om e-sigarett fra? (venner, YouTube, forum, etc.)

Hvor mye har du satt deg inn i informasjonen om e-sigarett? (Er du opptatt av lese om det?)

Hva syntes du om produktet første gang du prøvde?

Hvem «introduserte» deg for e-sigarett?

Hvilke reaksjoner møter du/har du møtt, når du damper/bruker e-sigarett?

- *(Hvordan føler du deg for eksempel møtt av helsevesen (fastlegen), på pub, fest, samfunnet, cafe, kino. Beskriv gjerne noen episoder?)*

Hvilke vurderinger gjør du før du begynner å dampe et nytt sted?

### Bruksmønster

Hvor ofte og hvor mye damper du?

I hvilke situasjoner damper du?

Kan du si litt om hvordan e-sigarett, sånn rent praktisk, brukes?

Kan du fortelle litt om utvalget av e-sigarett?

Hvilke type e-sigarett bruker du?

Har du prøvd mange forskjellige varianter av elektroniske sigarett/dampere?

Hvordan er din erfaring med de ulike produktene?

Hva betyr e-sigaretten for deg i hverdagen?

Hvordan er det med bruk av e-sigarett i ditt miljø?

Hvordan ser du for deg at du kommer til å bruke e-sigarett i fremtiden?

Kjenner du folk som har brukt e-sigarett, men som har sluttet med det?

- I så fall vet du hvorfor de sluttet? (Falt ikke e-sigarett i smak?)

Ønsker du engang å slutte helt å bruke e-sigarett? Hvorfor/hvorfor ikke?

Er du avhengig av e-sigarett?

### Dobbeltbruk/vanlige sigarett

Røyker du vanlige sigarett i tillegg?

«Røykekarriere»: Hva er din historie i forhold til vanlige sigarett?

- (Starttidspunkt, mengde, eventuelle helseplager etc.)

- Har du slutforsøk bak deg?

- Hvordan var din sluttmotivasjon i forhold til tradisjonell sigarett før du begynte med e-sig?

Hva med snus?

Hvilke rolle spiler e-sigarettene i forhold til vanlige sigaretter, eller eventuelt snus, for deg?

Om du både bruker vanlige sigaretter og e-sigaretter (dobbelbruk), er det noen situasjoner som passer bedre til damping eller røyking? Kan du beskrive disse.

Hvordan opplever du det annerledes å bruke e-sigaretter i forhold til vanlige sigaretter eller snus?

Hva vil du i ettertid si var grunnen til at du begynte med e-sigaretter? (*Hvorfor begynte du med e-sigaretter?*)

Hva tror du er vanlige grunner til at andre begynner med e-sigaretter?

(*Appellerer e-sigaretter på annen måte enn tradisjonelle sigaretter?*)

Hva liker du med e-sigaretter?

Hva liker du ikke?

Hva liker du med vanlige sigaretter og/ eventuelt snus?

Hva liker du ikke?

Om bruker: Er det et mål å kutte sigaretter og snus i fremtida?

### Risikooppfatninger

Hva tenker du om e-sigaretter og helserisiko?

Hva tenker du om e-sigaretter i forhold til røyking? Og i forhold til snusing?

Bruker du e-sigaretter for å redusere forbruk av andre nikotinprodukter?

- I så fall: Hvorfor e-sigaretter og ikke for eksempel snus?

Hvordan ser du på e-sigaretter som et middel til å stumpe røyken i forhold til mer tradisjonelle hjelpemiddel som nikotintyggegummi eller Champix?

- Har du noe egne erfaring med dette?

Ville du anbefale e-sigaretter til ikke-røykere?

### Forbrukskultur

Hva tenker du kjennetegner de som bruker e-sigaretter i dag? (*Er det noen spesielle grupper? Typer etc. Noen spesielle kjennetegn ved disse?*)

Hvordan ser du for deg den «typiske» damperen/e-sigarettbrukeren?

Hvem føler du bør eller kan være målgruppen som brukere av e-sigarett/damp?

*Hvordan utvikler forbrukskulturen seg rundt e-sigarett (Analytisk spm. Ikke intervju-spm.)*

- Hvordan opplever du at forbruket av e-sigarett har utviklet seg?
- Om endring: hva har endret seg mest siden du begynte?

Hvordan skaffer du deg e-sigarett og nikotinholdige juicer?

*På YouTube ligger det mange instruksjonsvideoer, på Facebook-sidene til norsk Dampselskap og i nettformene er folk veldig positive og raus med å dele informasjon.*

Bruker du selv forum og sosiale medier i forhold til e-sigarett, i såfall hvilke?

Hva syns du om disse? (Får du noe ut av dem?)

Hvilken rolle spiller forum som Norsk Dampselskap sitt for bruken og brukerne av e-sigarett tror du? Er de viktige?

Er du aktiv på andre forum på internett?

Hvilke?

Ligner Norsk Dampselskap sitt forum på andre forum du kjenner til? (Aktive brukere, kunnskapsdeling, positiv sjargong, fellesskap etc.) Tror du dette er spesielt for dampere eller tror du det er en mer generell forumkultur på internett?

*(Opplever du bruk av e-sigarett en sidekultur? Siden e-sigarett er forbudt, kan det tenke seg at det oppstår en kultur på siden av storsamfunnet/mainstreamkulturen? Står forbrukskulturen rundt e-sigarett i opposisjon til hovedkulturen?)*

Opplever du at det er et felleskap, eller et samhold, mellom dampere?

- Om ja: kan du fortelle om det?

Tror du det har noe å si for hvordan dampere forholder seg til hverandre at for eksempel nikotinholdige e-sig ikke kan selges lovlig enda?

- Hvor viktig er det at det er et nytt produkt?
- Stigma?

Noen av dampere omtaler seg selv som «misjonærer» i forhold til e-sigarett/damping, hva tenker du om det?

## Sjargong

*Hvilke ord og uttrykk brukes ifm. e-sigaretter. Fange opp disse. Hvordan forstår brukerne selv betydningen av disse? Konsensus?*

Hvordan omtaler du e-sigaretter, hvilke ord føler du beskriver/passet best på fenomenet?

Hva kaller du e-sigaretter?

Har du lagt deg til noen nye ord og uttrykk etter at du begynte med e-sigaretter, for å beskrive bruken for eksempel? Kan du nevne noen?

## Sosiale representasjoner

Er det typer av e-sigaretter som for eksempel er designet for å appellere mer til bestemte grupper? (For eksempel feminine e-sigaretter, noe som er designet for ungdom etc?)

Hvordan tror du de som ikke bruker tobakk eller e-sigaretter ser på dampere og damping?

Tror du e-sigaretter vil appellere til ungdom?

(Tror du e-sigaretter kan gjøre konvensjonell røyking kult igjen? )

## Opposisjon og reaksjon

Hvordan ser du på dagens forbud av salg av nikotinholdige e-sigaretter i Norge?

*Hva tror du dette salgsforbudet av nikotinholdig e-juice har å si for bruken og brukeren?*

Hvilke tanker har du om myndighetenes håndtering av e-sigaretter?

Hvordan mener du selv dette burde håndteres?

- For eksempel aldersgrense/krav?

Ser du noen potensielle utfordringer ved bruk av e-sigaretter for deg, for andre, for samfunnet?

- Fordeler
- Ulemper

Hvilken plass eller posisjon ser du for deg at e-sigaretten vil ha i fremtiden?

Det har vært noen tilfelle av bruk av cannabisolje i e-fordampere. Kjenner du selv til noen som har brukt e-sigaretten til å innta andre stoff enn e-juicer (narkotika)?

Hva mener du selv, har e-sigaretten et (stort) misbrukerpotensial?

## Avslutningsvis

Er det noe du føler vi ikke har snakket om? Noe du/dere ønsker å legge til?

**Takk for intervjuet!**

## Referanser

Adkison, S. E., O'Connor, R. J., Bansal-Travers, M., Hyland, A., Borland, R., Yong, H. H., ... Fong, G. T. (2013). Electronic nicotine delivery systems: International tobacco control four-country survey. *American journal of preventive medicine*, 44(3), 207-215.

Alexander, J., Becher, R., Hongslo., J. & Schwarze, P. (2011). *Toksikologisk vurdering av elektroniske sigaretter*. Hentet fra <http://www.fhi.no/artikler/?id=90278>

Barbeau, E.M., Krieger, N., & Soobader, M.J. (2004). Working class matters: Socioeconomic disadvantage, race/ethnicity, gender and smoking in NHIS 2000. *American Journal of Public Health*, 94(2), 269-278.

Bates, C. (2014). Cease and desist: Making false claims about the gateway effect. Hentet 1. oktober 2014 fra <http://www.clivebates.com/?p=2053>.

Bates, C. & Stimson, G. (2013). *Costs and burdens of medicines regulation for e-cigarettes: Report 20 September 2013*. Hentet fra <http://nicotinepolicy.net/documents/reports/Impacts%20of%20medicines%20regulation%20-%2020-09-2013.pdf>

Bourdieu, P. (1995). *Distinksjonen: En sociologisk kritikk av dømmekraften*. Oslo: Pax.

Bilgrei, O. & Bretteville-Jensen, A. L. (2013). *Syntetiske cannabinoider: Nettbasert marked og virtuell ruskultur* (SIRUS-rapport 2/2013). Oslo: Statens institutt for rusmiddelforskning.

British Medical Association. (2013, 13. januar). E-cigarettes not proven quitting aid, says BMA. Hentet fra <http://bma.org.uk/news-views-analysis/news/2013/january/ecigarettes-not-proven-quitting-aid-says-bma>

Britton, J. & Bogdanovica, I. (2014). *Electronic cigarettes: A report commissioned by Public Health England*. Hentet fra [https://www.gov.uk/government/uploads/system/uploads/attachment\\_data/file/311887/Ecigarettes\\_report.pdf](https://www.gov.uk/government/uploads/system/uploads/attachment_data/file/311887/Ecigarettes_report.pdf)

Bullen, C., Howe, C., Laugesen, M., McRobbie, H., Parag, V., Williman, J., & Walker, N. (2013). Electronic cigarettes for smoking cessation: a randomised controlled trial. *The Lancet*, 382(9905), 1629-1637.

Burnett, R. & Marshall, P. D. (2003). *Web theory: An introduction*. London: Routledge.

- Burstyn, I. (2013). *Peering through the mist: What does the chemistry of contaminants in electronic cigarettes tell us about the health risk?* (Technical report). Hentet fra <http://publichealth.drexel.edu/SiteData/docs/ms08/f90349264250e603/ms08.pdf>
- Cahn, Z., & Siegel, M. (2011). Electronic cigarettes as a harm reduction strategy for tobacco control: A step forward or a repeat of past mistakes?. *Journal of Public Health Policy*, 32(1), 16-31.
- Choi, K., & Forster, J. (2013). Characteristics associated with awareness, perceptions and use of electronic nicotine delivery systems among young US Midwestern adults. *American Journal of Public Health*, 103(3), 556-561.
- Dawkins, L. & Corcoran, O. (2014). Acute electronic cigarette use: Nicotine delivery and subjective effects in regular users. *Psychopharmacology*, 231(2), 401-407.
- Dawkins, L., Turner, J., Roberts, A. & Soar, K. (2013). 'Vaping' profiles and preferences: An online survey of electronic cigarette users. *Addiction*, 108(6), 1115-1125.
- Dawkins, L., Turner, J., Hasna, S. & Soar, K. (2012). The electronic-cigarette: Effects on desire to smoke, withdrawal symptoms and cognition. *Addictive behaviors*, 37(8), 970-973.
- Della Porta, D., Andretta, M., Mosca, L. & Reiter, H. (Red.). (2006). *Globalization from below: Transnational activists and protest networks*. Minneapolis: University of Minnesota Press.
- Delnevo, C. D., Manderski, M. T. B. & Giovino, G. A. (2014). Youth tobacco use and electronic cigarettes. *JAMA pediatrics*, 168(8), 775-776.
- Etter, J. F. & Bullen, C. (2011). Electronic cigarette: Users profile, utilization, satisfaction and perceived efficacy. *Addiction*, 106(11), 2017-2028.
- Farsalinos, K. E., Kistler, K.A., Gillman, G. & Voudris, V. (2014). Evaluation of electronic cigarette liquids and aerosol for the presence of selected inhalation toxins. *Nicotine and Tobacco Research*. (First published online September 1, 2014). doi: 10.1093/ntr/ntu176)
- Farsalinos, K. E. & Stimson, G. V. (2014). Is there any legal and scientific basis for classifying electronic cigarettes as medications?. *International Journal of Drug Policy*, 25(3), 340-345. doi: [10.1016/j.drugpo.2014.03.003](https://doi.org/10.1016/j.drugpo.2014.03.003)
- Farsalinos, K. E. & Polosa, R. (2014). Safety evaluation and risk assessment of electronic cigarettes as tobacco cigarette substitutes: A systematic review. *Therapeutic Advances in Drug Safety*, 5(2), 67-86.



- Farsalinos, K. E., Romagna, G., Tsiapras, D., Kyrzopoulos, S. & Voudris, V. (2014). Characteristics, perceived side effects and benefits of electronic cigarette use: A worldwide survey of more than 19,000 consumers. *International journal of environmental research and public health*, 11(4), 4356-4373.
- German Cancer Research Center. (2014). Everyone knows them, and one in five smokers tries them: E-cigarettes in Germany [Presseoppslag]. Hentet 20. oktober 2014 fra <http://www.dkfz.de/en/presse/pressemitteilungen/2014/dkfz-pm-14-49-Everyone-knows-them-and-one-in-five-smokers-tries-them-E-cigarettes-in-Germany.php>
- German Cancer Research Center. (2013). *Electronic cigarettes: An overview* (Report 19). Heidelberg: GCRC.
- Goniewicz, M. L., Knysak, J., Gawron, M., Kosmider, L., Sobczak, A., Kurek, J., ... & Benowitz, N. (2014). Levels of selected carcinogens and toxicants in vapour from electronic cigarettes. *Tobacco Control*, 23(2), 133-139.
- Goniewicz, M. L., Kuma, T., Gawron, M., Knysak, J., & Kosmider, L. (2013). Nicotine levels in electronic cigarettes. *Nicotine & Tobacco Research*, 15(1), 158-166.
- Grana, R. A., Glantz, S. A. & Ling, P. M. (2011). Electronic nicotine delivery systems in the hands of Hollywood. *Tobacco Control*, 20(6), 425-426.
- Krange, O. & Pedersen, W. (2001). Return of the Marlboro man?: Recreational smoking among young Norwegian adults. *Journal of Youth Studies*, 4(2), 19.
- Larsen, B. (2014, 3. juli). Fant hasjølje i bagasjen til Hove-artist: Første funn av hasjølje noensinne. *Fædrelandsvennen*. Hentet fra <http://www.fvn.no/lokalt/kristiansand/Fant-hasjølje-i-bagasjen-til-Hove-artist-2634121.html>
- Lee, Y. O. & Kim, A. E. (2014). 'Vape shops' and 'E-cigarette lounges' open across the USA to promote ENDS. *Tobacco Control*, (Online first). [doi:10.1136/tobaccocontrol-2013-051437](https://doi.org/10.1136/tobaccocontrol-2013-051437)
- Lermenier, A. & Palle, C. (2014). Prevalence, purchase and use behaviours, reasons for using electronic cigarettes. Hentet fra <http://www.ofdt.fr/BDD/publications/docs/eisaalu2.pdf>
- Lund, K. E. (2013) *Hva er elektroniske sigaretter, hvor farlige er de og hvordan bør de reguleres?* (SIRUS-rapport 5/2013). Hentet fra [http://www.sirus.no/filestore/Import\\_vedlegg/Vedlegg\\_publicasjon/sirusrapport.5.13.pdf](http://www.sirus.no/filestore/Import_vedlegg/Vedlegg_publicasjon/sirusrapport.5.13.pdf)
- Lund, K. E. & Lund, M. (2005). Røyking og sosial ulikhet i Norge. *Tidsskrift for Norsk Lægeforening*, 125(5), 560-563.

- McQueen, A., Tower, S. & Sumner, W. (2011). Interviews with “vapers”: Implications for future research with electronic cigarettes. *Nicotine & Tobacco Research*, 13(9), 860-867.
- Noel, J. K., Vaughan W. R. & Connolly, G. N. (2011). Electronic cigarettes: A new ‘tobacco’ industry?. *Tobacco Control*, 20(1), 81-81. [doi:10.1136/tc.2010.038562](https://doi.org/10.1136/tc.2010.038562)
- Odum, L. E., O’Dell, K. A. & Schepers, J. S. (2012). Electronic cigarettes do they have a role in smoking cessation?. *Journal of pharmacy practice*, 25(6), 611-614.
- Pedersen, W. (1998). *Bittersøtt: Ungdom, sosialisering, rusmidler*. Oslo: Universitetsforl.
- Pleyers, G. (2010). *Alter-globalization: Becoming actors in a global age*. Cambridge: Polity.
- Polosa, R., Rodu, B., Caponnetto, P., Maglia, M. & Raciti, C. (2013). A fresh look at tobacco harm reduction: The case for the electronic cigarette. *Harm reduction journal*, 10(1), 19.
- Rogers, E. M. (1995). *Diffusion of innovations*. New York: The Free Press.
- Rognerud, M., Strand, B. H. & Næss, Ø. (Red.). (2007). *Sosial ulikhet i helse: En faktarapport* (Rapport 2007:1). Oslo: Folkehelseinstituttet.
- Sandberg, S. (2011). Utbredt men annerledes. *Tidsskrift for Samfunnsforskning*, 51(4), 495-520.
- Siegel, M. B., Tanwar, K. L. & Wood, K. S. (2011). Electronic cigarettes as a smoking-cessation tool: results from an online survey. *American Journal of Preventive Medicine*, 40(4), 472-475.
- Skretting, A., Lund, K. E. & Bye, E. (2014). *Rusmidler i Norge 2013*. Oslo: Statens institutt for rusmiddelforskning.
- Statistisk sentralbyrå. (2014). Røykevaner 2013. Hentet fra <http://www.ssb.no/royk>
- Talbot, P. (2013). *Electronic cigarettes: How will they impact human health? TRDRP electronic cigarette webinar*. Hentet fra <http://www.trdrp.org/files/e-cigarettes/talbot-slides.pdf>.
- Tokle, R. (2012). Av-og-til-røyking – en dobbeltdistinksjon?: Avstand fra både dagligrøykere og ‘streite’ ikke-røykere. I G. Sæbø (Red.), ‘Vi blir en sånn utstøtt gruppe til slutt’: Røykeres syn på egen røyking og denormaliseringsstrategier i tobakkspolitikken (SIRUS-rapport 3/2012). Oslo: Statens institutt for rusmiddelforskning.
- Vollset, S.E., Selmer, R., Tverdal, A. & Gjessing, K. (2006). *Hvor dødelig er røyking? Rapport om dødsfall og tapte leveår som skyldes røyking* (Rapport nr. 4/2006). Oslo: Nasjonalt folkehelseinstitutt.

- Wellman, B. (2001). Physical place and cyberplace: The rise of personalized networking. *International Journal of Urban and Regional Research*, 25(2), 227-252.
- Wellman, B. (2004). The three ages of internet studies: Ten, five and zero years ago. *New Media & Society*, 6(1), 123-129.
- West, P., Sweeting, H. & Young, R. (2007). Smoking in Scottish youths: personal income, parental social class and the cost of smoking. *Tobacco Control*, 16(5), 329-335.
- World Health Organization. (2009). *Global health risks: Mortality and burden of disease attributable to selected major risks*. Geneva: WHO.
- World Health Organization. (2012). *Electronic nicotine delivery systems, including electronic cigarettes (FCTC/COP/5/13)*. Hentet 13. november 2014 fra [http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/75811/1/FCTC\\_COP5\\_13-en.pdf?ua=1](http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/75811/1/FCTC_COP5_13-en.pdf?ua=1)
- Widerberg, K. (2001). *Historien om et kvalitativt forskningsprosjekt: En alternativ lærebok*. Oslo: Universitetsforl.
- Willis, P. E. (1977). *Learning to labor: How working class kids get working class jobs*. New York: Columbia University Press.
- Zaphiris, P. & Ang, C. S. (Red.). (2012). *Social computing and virtual communities*. Boca Raton: CRC Press.

## English summary

Electronic cigarettes (e-cigarettes) were launched as an alternative to normal cigarettes. E-cigarettes have a battery-powered heating element that is activated manually or automatically by suction. The element heats a liquid (e-juice) consisting mainly of propylene glycol and glycerol, usually with nicotine and flavourings mixed in. The resulting vapour is inhaled and emits varying amounts of nicotine depending on the strength of the e-liquid and type of e-cigarette. Exhaled vapour looks like fog and is reminiscent of smoke from tobacco cigarettes.

Toxicological data and studies of acute physiological effects underlie current assessments of the risk to health posed by the use of e-cigarettes. Studies of vapour toxicity indicate that propylene glycol can cause irritation and that certain toxins are present in low but measurable amounts. Substances have been shown to be present in certain sweet-tasting e-liquids that could be harmful to inhale. For smokers, e-cigarettes can offer a less harmful alternative to tobacco cigarettes because nicotine is delivered without exposing the user to tar and many of the harmful gases released during the combustion of tobacco.

There is concern about certain aspects of the use of the product. They include (I) double use among smokers, i.e. that users alternate between e-cigarettes tobacco cigarettes as part of a behavioural pattern; (II) insofar as e-cigarettes are similar in use to tobacco cigarettes, they may facilitate the renormalization of smoking; (III) e-cigarettes can be a gateway to smoking; and (IV) e-cigarettes can be used inhale illicit drugs.

In Norway it is illegal to import nicotine-containing e-juice for commercial resale. Individual users may import enough for three months' use, though that opportunity may be revoked from 2015. In most cases, people use the internet to make their purchases. There are few physical retailers in Norway supplying evaporators and nicotine-free liquid to the public. The EU Tobacco Products Directive, adopted in March 2014, allows retailers to sell ordinary e-cigarettes and liquid nicotine with a strength of no more than 20 mg/ml. Norway, as a member of the EEA, is expected to issue regulations in 2016 and revoke the current ban. This will allow e-cigarettes to be bought and sold on the market.

E-cigarettes are becoming increasingly popular, but there is currently little Norwegian research on the subject. The purpose of this study is to shed light on the use of e-cigarettes in Norway, describe patterns of use, user groups and user culture. The data on which the report is based consists mainly of sixteen personal interviews with e-cigarette users recruited from various channels to avoid selection bias. In addition, the report makes use of observation notes taken while participating at "vapebashers", observation of user-run websites and mail correspondence with vapers.

The majority of our interviewees were introduced to e-cigarettes by friends, boyfriend or girlfriend or family. People with the longest vaping careers tell us how much they have changed since starting with e-cigarettes. They began as novices to familiarize themselves with a complex market. Today there are plenty of guides for newcomers. The web is the main source of information and retail.

When informants describe the use of e-cigarettes, they compare the differences between e-cigarettes and tobacco cigarettes. The inhalation technique is different; cigarette smoke is heavier, s-cigarette vapour milder and more healthy physically; cigarette smoke has a “bad” smell while vapour is “fragrant” or “subtle”. Smoke, unlike vapour, harms the environment. At the same time, the switch to e-cigarettes is also about equality. E-cigarette use imitates conventional cigarette smoking by carrying on many of the rituals of smoking and – for the majority of the interviewees – the addiction to nicotine.

The patterns of e-cigarette use are coloured by the informants’ former smoking status and their desire and motivation to quit smoking. The report indicates that the use of e-cigarettes is gaining in popularity among diverse groups of smokers. The use of e-cigarettes seems to have a different symbolic meaning to daily smokers on the one hand and recreational smokers on the other. In the opinion of daily smokers, vaping is an important and integral part of the day. They vape in situations where they smoked in the past. Occasional smokers speak more often of dual use and situation-dependent use, where e-cigarettes are used “for fun”, to demonstrate opposition or because it is convenient and practical at that moment in time.

The dominant narrative about shifting from smoking to vaping is about quitting smoking from the first vape. But during the interviews, some mentioned dual use. Dual users can be divided into three categories: (I) recreational users with a romantic notion of smoking tobacco cigarettes in some situations; (II) smokers that are phasing out normal cigarettes in favour of e-cigarettes; and (III) past smokers who have relapsed and started smoking again in unusual or difficult circumstances.

The reasons informants give for using e-cigarettes are closely linked to their smoking career and addiction status. Desire to quit smoking emerges as the primary reason for changing over to e-cigarettes. E-cigarettes seem to be crucial for the ability of many informants to steer clear of tobacco cigarettes. (I) Health concerns are reported as the primary reason for wanting to quit. In the stories about switching from smoking to vaping, health problems or serious illness played a decisive role. After switching to vaping, the informants say their general health has improved. (II) The feeling of stigmatization is another important motivation to quit smoking and consequently an important reason to take up e-cigarettes. Several informants felt stigmatized as smokers and report unpleasant episodes in a society that is largely hostile to smokers. (III) The novelty value of e-cigarettes, being seen as exciting, novel and cool – especially when out clubbing – are all mentioned as additional reasons. (IV) Cost is another

reason to make the change. Informants save money by replacing ordinary cigarettes with e-cigarettes. But it is an additional rather than a decisive reason. (V) Convenience is another supplementary reason. E-cigarettes are not banned like ordinary cigarettes; they are less harmful to third parties; and they can deliver a shot of nicotine quickly and effectively. "Convenience" also seems to affect how e-cigarettes are used since they can be vaped in more, sometimes "new" places, such as night clubs, workplace, canteens, while reading or watching the TV. This seems to increase usage frequency compared to conventional cigarettes.

The fact that e-cigarettes are considered a successful substitute for ordinary cigarettes is explained by the product's capacity to satisfy the physical addiction to nicotine and psychological addiction to the act and ritual of smoking. Vaping is a way of holding onto the "habit of smoking" without actually smoking. The e-cigarette seems to be the product for people who want to "quit smoking without quitting smoking". Informants told us how the switch from ordinary cigarettes to e-cigarettes differed from earlier attempts to stop smoking with the help of nicotine replacement products from the pharmaceutical industry. The product is more of a substitute for tobacco cigarettes than it is a means of getting through a phasing-out period. Not many informants said they were planning to give up the use of e-cigarettes. Many, however, said they intended to use zero-nicotine liquids and are reducing nicotine content step by step with a view to freeing themselves from nicotine altogether.

E-cigarettes are made primarily for and appeal most to smokers, according to the informants in this study. Since they had all been smokers themselves, they substantiated their own argument. Informants can be divided into three groups according to use: (I) those who use e-cigarettes to quit smoking and stay clean. This user group appears to encompass the majority of vapers today. (II) Activists and committed "enthusiasts". Vapers in this group are characterized by enthusiasm for e-cigarettes. Their commitment is seen in their participation in forums such as the Norwegian Vaper Company, in their efforts to get smokers to start vaping and, for some, in their work with the authorities to influence legislation. The group also includes the "specially interested", for whom vaping is like a hobby. (III) "Trendsetters" and recreational vapers of e-cigarettes are the third user group. E-cigarettes seem here to be more of a consciously adopted accessory than a smoking substitute. Novelty and the "forward-looking" aspect of e-cigarettes are emphasized. Of our informants, the users of e-cigarettes suited to this user group seem in the main to be talented young adults. Some are active clubbers.

As the report shows, one can arguably talk about an e-cigarette user culture. Several factors make this a legitimate view. There are the descriptions of solidarity, a sense of community and idealism. Vaping appears to be a hobby and campaign issue for some. The user culture is international and closely related to participation in social arenas centred on e-cigarettes across

the internet. Interaction in forums and on social media becomes a unique means of information sharing. The virtual platforms appear to promote recruitment and a sense of community. Informants who are not particularly active on e-cigarette forums visit websites occasionally to obtain information. The user culture, as it is described here, is mainly made up of the more committed vapers. One element of the user culture is the emergence of “new” words and expressions, along with the deliberate use of language to describe how e-cigarettes are used. Use of this language can be understood both in terms of a wish to stand apart and to demonstrate a level of expertise. Distinction, because the words help raise awareness of the differences between conventional cigarettes and e-cigarettes. Expertise, because several expressions used to describe the various constituents and use of e-cigarettes have acquired a new or different meaning. Another element of the user culture is the “proselytizing aspect”. Several informants admit to having persuaded smokers to switch to e-cigarettes. Some also spend a lot of time online helping people they do not know personally find the products best suited to their needs as they switch from smoking to vaping. Several members of the Norwegian Vaping Company are active in this respect.

One of the purposes of the user association run by and for Norwegian vapers, the Norwegian Vaper Company, is to promote vaping. It has its own website, forum and Facebook group, and more than 6,000 members. The web pages give an idea of the association’s enthusiasm for the product, but they also post user guides, product reviews, market stats and regulations. Those of our informants with affiliations to the association see it as an important initiative. Some of the informants with no affiliations are aware of the association and acknowledge the work done by the group to spread information. A couple of our informants express an ironic distance to the association. Vapebashes – public events initiated by active members of the Norwegian Vaper Company – bring together like-minded people and others with an interest in vaping, to vape, socialize and exchange experiences of and about e-cigarettes. This is the meeting place for the small minority of highly committed vapers. The committed informants in our sample testify to the sense of belonging and community that binds vapers together. Stories revolving around the sense of solidarity can be understood in light of (I) the negative responses to vaping from others; (II) their former status as smokers; and (III) their campaign to have the ban on nicotine-containing e-cigarettes revoked.

Vapers are dissatisfied with the current regulations and how the authorities deal with e-cigarettes. Informants appear to be particularly exasperated with the current market situation and the ban against the sale of nicotine e-juice by Norwegian retailers, which, some of them say, hits the weakest and most dependent smokers hardest. Online shopping may be too difficult for older vapers, they say. The planning involved in getting the product shipped to Norway and processed by the customs people can make it even harder for some people to quit smoking and take up vaping. Informants want the government to amend the regulations and standards with a view to making the products safer. Meanwhile, the most committed

informants are worried that the government may over-regulate, resulting in a smaller assortment of products, higher prices and standardized products, which would make them less appealing to smokers. They are also not very happy with the provision in the EU Tobacco Product Directive that prohibits the sale of nicotine-containing liquid with a nicotine concentration of 20 mg/ml or more.

Opinions are divided about how e-cigarettes should be distributed. Suggestions range from making them available at chemists and off-licences, to night clubs, convenience stores and grocery shops. Our interviewees agree, however, about instituting an age limit of 18 for the purchase of e-cigarettes and e-juice.

Regarding claims that e-cigarettes can act as a gateway to smoking, some of our informants reject the idea altogether, saying it is largely irrelevant. This must be seen in light of the age of our informants, i.e. they are adults who have taken up vaping to counteract a smoking habit. E-cigarettes might arguably appeal to inquisitive youngsters, some of our informants say. The range of flavours, the product's novelty and society's preoccupation with health are also likely to increase the appeal of e-cigarettes over tobacco cigarettes. When considering the claim that e-cigarettes may lead to substance abuse, some are not even aware that it is an issue, while others have heard that it could happen. Nobody mentions any personal experience they might have had in this area.

There are many different types of e-cigarettes and they are tailored to appeal to different categories of customer. To some extent, informants are interested in the aesthetics and say that a person's choice of e-cigarette brand is a kind of symbolic marker. The symbolic force of e-cigarettes will vary depending on how they are used, who uses them and the status that use acquires.







## **SIRUS**

Postboks 565 Sentrum, 0105 Oslo

ISBN 978-82-7171-420-8

ISBN 978-82-7171-421-5 (pdf)