

Unge og nikotin

Nyttig viden
om unges brug af
nikotinprodukter
og afhængighed





Kære forældre og fagpersoner

Undersøgelser viser, at næsten to trediedele af unge mellem 15-25 år har prøvet et nikotinprodukt, at én ud af tre bruger det dagligt, og at de bliver yngre og yngre, når de starter.

Industrien bag nikotinprodukterne er snedig og udvikler hele tiden nye metoder for at gøre så mange som muligt afhængige af deres produkter. Uanset alder og konsekvenser.

Kan vi leve med det?

Det er ekstremt svært at håndtere som forældre eller fagpersoner. Vi er altid et skridt bagud og kommer ofte for sent, når vi vil rådgive eller hjælpe vores unge.

Derfor har vi lavet denne guide. Vi håber, den vil give dig mere viden og lyst til at tage snakken med den unge nær dig.

Får du brug for mere viden, inspiration eller konkret hjælp til at få en ung til at komme ud af et problematisk forbrug, så kontakt os i dit lokale sundhedscenter, på chat, mail eller telefon.
Det er gratis.

Hvad er nikotin, og hvorfor skal vi tage det alvorligt?

Nikotin er et stof, der påvirker hjernen, og netop derfor kan det virke spændende for unge. Det giver en kortvarig følelse af ro eller energi, og kan bruges til at være en del af fællesskabet eller håndtere stressede situationer.

Men nikotin er stærkt vanedannende, især for unge hjerner, der stadig er under udvikling. Afhængighed kan opstå hurtigt, og det er svært at stoppe. Nikotin kan også føre til stress, angst, depression, og påvirke evnen til at koncentrere sig og lære nyt – noget, der kan få konsekvenser i skolen og i hverdagen.

Det er ikke, som da du prøvede at ryge

Tobaksindustrien markedsfører i stigende grad nikotinprodukter som puffbars og nikotinposer, der er lette at bruge, uden voksne opdager det. Det farverige design, frugtsmagene og de små uskyldige poser er ekstremt farlige. I en stor puffbar med 15.000 sug er der nikotin svarende til 30 pakker cigaretter.

De unge, som bruger nikotinprodukterne, bliver derfor udsat for store mængder nikotin og er i risiko for at blive stærkt afhængige. For at komme ud af sådan en afhængighed er professionel hjælp nødvendig. Det kan man få i kommunens Sundhedscenter.

Du kan læse mere på nikotinfriung.dk



Puff Bars

Puff bar er en engangs e-cigaret, der kan ligne overstregningstuscher. De dufter syntetisk, ofte af frugt og indeholder ekstreme mængder nikotin



Snus / nikotinposer

Indeholder store mængder nikotin.
Bruges primært under læben
enten enkeltvis eller flere ad gangen.

Fakta om tobak og nikotinprodukter

De mest anvendte nikotinprodukter blandt unge i Danmark er cigaretter, snus og puff bars. De fleste bruger et produkt, men nogle anvender også mere end ét produkt.

Cigaretter indeholder både tobak og nikotin. Cigaretrøgen indeholder mere end 7.000 forskellige stoffer, hvoraf mindst 70 af dem er kræftfremkaldende.

De seneste år er der kommet mange nye nikotinprodukter, og brugen af især nikotinposer og puff bars er steget markant blandt børn og unge. Undersøgelser viser, at 80% af de unge ønsker at stoppe igen.

Snus og nikotinposer er ikke det samme, men de unge anvender begrebet snus (eller "skiver") om begge produkter. Snus indeholder tobak, og kan ikke købes lovligt i Danmark. Nikotinposer er lavet af plantefibre, og tilsat nikotin og smagsstoffer, og er det produkt, som flest unge anvender, oftest placeret under læben.

- Nikotinposer bruges enkeltvis eller flere ad gangen
- Indeholder store mængder nikotin i forskellige styrker
- De mest anvendte indeholder 14 mg nikotin pr. skive
- En bøsse med 20 stk. svarer til 224 cigaretter
- Skader en umoden hjerne, tænder og tandkød



**En pose kan indeholde
mere nikotin end**

10 cigaretter

Fakta om e-cigaretter - også kaldet puff bars

Puff bars, også kaldet vapes, er engangs-e-cigaretter, der indeholder nikotin, smagsstoffer og andre sundheds-skadelige stoffer.

Brugen af puff bars er særligt udbredt blandt de yngste aldersgrupper og er observeret brugt helt ned til 4. klasse.

Puff bars kommer i mange former og farver. De ligner overstregningstuscher eller legetøj - og dufter syntetisk, ofte af frugt, slik eller sodavand.

Puff bars indeholder store mængder nikotin. En puff bar på 15.000 sug indeholder nikotin svarende til ca. 30 pakker cigaretter.

Puff bars er ulovlige at købe, sælge og besidde i Danmark, men de er nemme at få fat i via sociale medier eller gennem andre unge.

Der er fundet farlige euforiserende stoffer i puff bars, som har medført forgiftninger og psykoser blandt unge.



**En puff bar kan indeholde
mere nikotin end**

30 pakker cigaretter

Hvordan spotter du, at der er noget galt?

En af de største udfordringer ved nikotinprodukter er, at de er svære at opdage, hvis dit barn bruger dem. De er små, og nogle af dem ligner ligefrem legetøj eller sjove gadgets. Der er dog små ting, der kan være tegn på, at du skal gribe ind:

- Ændret adfærd eller humør
- Øget forbrug af penge
- Efterladte snusbøtter, snusposer eller vapes
- Ualmindelig lugt fra tøj eller værelse
- Fysiske symptomer som hovedpine, hoste og åndenød

Opdager du dette, så husk at din adfærd er vigtig. Du må ikke overreagere eller lade dig ramme af skam og skyld. De bedste resultater får du ved at bevare roen og trække vejret.

Sådan støtter du dit barn bedst

Unge er i mindre risiko for at bruge nikotin og andre rusmidler, når de oplever, at deres forældre, og andre voksne omkring dem, er nærværende og sætter tydelige rammer. Det gør en stor forskel, at du har en tæt og tillidsfuld relation til dit barn, kender deres venner og ved, hvor de opholder sig.

En åben dialog og klare aftaler om rusmidler har stor betydning – især når du som forælder også viser tydelige holdninger imod brug af nikotin og alkohol. Det styrker dit barns modstandskraft, når du bruger tid sammen med dem og engagerer dig i deres liv, både hjemme og i fællesskab med andre forældre.

Undersøgelser viser, at langt over halvdelen af de unge gerne selv vil stoppe.

Vil du vide, hvordan du skal reagere og tage hul på snakken, så tag et kig på side 10 og bliv afklaret med, hvor du og din familie er lige nu.

Som forælder må du gerne blande dig. Din holdning er vigtig

Nærvær og tid sammen med dit barn gør en stor forskel. Din holdning har betydning, og det er vigtigt, at du viser interesse og tager snakken med dit barn. Ved at skabe en åben dialog og sætte klare rammer, kan du være med til at forebygge, at dit barn begynder at bruge nikotinprodukter.

Når du taler med dit barn om nikotin og laver aftaler om at holde sig fri af det, bliver det nemmere for dem at sige nej. Det styrker også dit barns modstandskraft, når du følger med i, hvad der sker i hans/hendes hverdag og ungdomsliv.

Unge i dag står over for de samme fristelser

Mange voksne begyndte selv at ryge for at prøve noget nyt, fordi det var sejt, for at være en del af fællesskabet, for at teste grænser eller bare fordi vennerne gjorde det.

Flere unge fortæller, at det hjælper, når forældrene viser tydelige holdninger og støtter dem i at sige nej. Nogle laver konkrete aftaler. Sådan en aftale kan være en god anledning til at starte samtalen og vise, at du tror på dit barn – og støtter ham/hende i at træffe sunde valg.



Brug for hjælp til at tage snakken?

Scan koden og få gode råd til, hvordan du kommer i gang med dialogen, støtter og hjælper – uanset om du er nysgerrig, bekymret eller står i en krise.

Det er aldrig for tidligt at kontakte os. Vi står klar med gratis hjælp uanset hvilken situation du er i

	Nysgerrig	Bekymret	Krise
Situation	Du er blevet opmærksom på en verden af nikotin som du ikke kendte - og vil gerne vide mere	Du har på fornemmelsen at dit barn eksperimenterer med nikotin - og vil gerne vide hvad du skal gøre	Du har opdaget at dit barn jævnligt bruger nikotin - og vil gerne vide hvordan du skal håndtere det
Adfærd	Uvidenhed er okay Vær positiv nysgerrig Tal med dit barn Tal med lærere/forældre	Undgå benægtelse Vær positiv nysgerrig Lyt til dit barn Tal med lærere/forældre	Undgå skam / fordømmelse Erkend situationen Lav en plan med dit barn Orienter lærere/forældre
Handler	Find viden på websitet Download guide	Få gode råd på websitet Download guide	Find vej på websitet Download guide
Hjælp	Brug vores CHAT	Ring til OS (dag) Send mail til OS Ring til STOPLINIEN (aften)	Book møde med RÅDGIVER

Er du fagperson? Du kan gøre en forskel

Du er rollemodel og har en kæmpe indflydelse på unge og deres forældre. Også når det handler om de svære ting i livet. Du spiller en vigtig rolle i at opdage tidlige tegn, skabe et trygt rum for dialog og, i sidste ende, et nikotinfrit miljø.

Sundhedsstyrelsen anbefaler, at man som fagperson taler åbent og nysgerrigt med eleverne om nikotin – uden fokus på straf eller konsekvenser. Det er dog vigtigt, at du er tydelig om hvilke regler, der gælder for brugen af tobak- og nikotinprodukter. Det anbefales at øge deres bevidsthed om nikotin og afhængighed og inddrage forældrene, når det er relevant.

Tag initiativ og kontakt os for at få rådgivning, hvis du har brug for det

Hvis du som fagperson oplever ændret adfærd eller humør hos en elev, finder efterladte snusposer eller puff bars, bemærker en sødlig, syntetisk lugt - eller ser tegn som hovedpine, koncentrationsbesvær eller uro - så reager roligt og nysgerrigt.

Tag en samtale med den unge, hvor du deler dine observationer. Inddrag herefter skolens ledelse og forældrene, og aftal i fællesskab, hvordan situationen bedst håndteres.

Sammen kan vi skabe en stærk og sund ungdomskultur – fri for nikotin og elever, der ikke trives.

Siden 1. januar 2021 har det været lovpligtigt, at alle grundskoler har røg- og nikotinfri skoletid for elever. Forbuddet gælder både på skolens område og uden for skolen i undervisningstiden.



Vi er tæt på og vil gerne hjælpe. Helt gratis

Start med at tjekke nikotinfriung.dk. Her får du svar på det meste og gode råd til hvordan, du griber det hele an. Her kan du bruge en chatfunktion eller maile med os.

Har du brug for at tale med os, så bare ring. Vi sidder klar på dit lokale Sundhedscenter inden for normal åbningstid.

Kan du ikke vente til i morgen, så kontakt Stoplinien. De holder åbent de fleste aftener.



Kontakt Line

Tlf.: 23 66 12 76

E-Mail: nikotin@viborg.dk



Kontakt Dennis

Tlf.: 93 59 80 59

E-Mail: nikotin@viborg.dk



Kontakt Bettina

Tlf.: 51 27 00 71

E-Mail: nikotin@viborg.dk



**Scan koden, hvis du vil
have mere viden og
gratis hjælp til, hvad du
kan gøre nu og senere**

Denne guide er en del af en tre-årig indsats i Skive-, Silkeborg- og Viborg Kommuner.
Projektets vision er at skabe et tilgængeligt tilbud for alle unge under 25 år,
der ønsker at gøre sig fri af nikotinafhængighed.