

Du har indflydelse på dit barns forbrug af nikotin

Som forælder, har du stor indflydelse på dit barns holdning til nikotin. Unge, som taler og laver aftaler, med deres forældre om nikotin, er mindre tilbøjelige til at bruge produkterne. Det er derfor vigtigt, at du taler med dit barn, om nikotinprodukter, for at forebygge, at de starter med at bruge dem og bliver afhængige.

Fem gode råd til forældre

(kilde: Sundhedsstyrelsen)

1. Vær tydelig - så dit barn ikke er i tvivl om, hvad du synes.
2. Tal jævnligt med dit barn om røg og nikotin, uanset om du selv ryger eller ej - uden løftede pegefingre.
3. Lav en aftale med dit barn om ikke at begynde med at ryge, bruge snus, vapes eller andre tobaks- og nikotinprodukter.
4. Tal med de andre forældre og lav fælles aftaler i klassen.
5. Gør hjemmet røg- og nikotinfrit og lad ikke cigaretter, snus eller vapes være synlige.

Beskyttende faktorer

(kilde: Fælles om ungelivet, Sundhedsstyrelsen)

Forældre er en beskyttende faktor og har en stor betydning i forhold til deres børns brug af alkohol, nikotin og andre rusmidler. Følgende faktorer er forebyggende:

- Forældre ved, hvor den unge er, og kender vennerne.
- Forældre og den unge har en tæt og tillidsfuld relation.
- Forældre og den unge har en god dialog og laver aftaler om alkohol, nikotin og andre rusmidler.
- Forældre udviser tydelige holdninger mod alkohol, nikotin og andre rusmidler.
- Forældre bruger tid sammen med deres børn.
- Forældre kender og snakker med de andre forældre.

Kontaktoplysninger:

Sundhedscenter Viborg

Tlf.: 23 66 12 76 | nikotin@viborg.dk

**Kontakt Sundhedscenter Viborg hvis du har spørgsmål eller bekymringer om nikotin. Du er velkommen til kontakt uanset om dit barn er nysgerrig på, eksperimenterende med, eller afhængig af nikotin. Ved Sundhedscenter Viborg er det muligt for alle (også voksne) at få støtte og vejledning til at blive fri af nikotin.*

Forebyggelsesteamet - SSP

Christian Horty Stenrøj | Tlf.: 21 39 45 54 | chhs@viborg.dk

**Kontakt SSP hvis du er bekymret for dit barns trivsel eller ved spørgsmål omkring rusmidler.*