

# Tal med dit barn om røg og nikotin

Guide – en hjælpende hånd til dig som forælder



SUNDHEDSSTYRELSEN

**Nikotin  
på hjernen**

## Introduktion

# Taler du med dit barn om nikotin?

Flere og flere børn og unge bruger nikotinprodukter som nikotinposer, vapes, snus og puff bars. Det gælder både piger og drenge. Mange bruger produkterne, selvom de ikke tidligere har røget cigaretter. Men nikotin er ikke for børn, og som forælder har du stor indflydelse på dit barns holdning til og brug af nikotin.

Børn og unge er mindre tilbøjelige til at bruge tobaks- og nikotinprodukter, hvis de taler og har klare aftaler med deres forældre om nikotin.

Du behøver ikke være ekspert. Det er vigtigere, at du er tydelig om din egen holdning, så dit barn ved, hvor du står, end at du ved alt om nikotin og de forskellige produkter.

På de næste sider kan du læse mere om, hvad du som forælder kan gøre for at undgå, at dit barn begynder at bruge tobak og nikotin. Denne guide klæder dig på med viden om de forskellige tobaks- og nikotinprodukter og deres helbredsmæssige konsekvenser.

Du får konkrete råd til, hvordan du tager snakken om nikotin med dit barn, og hvordan I kan lave klare aftaler. Du kan også blive klogere på, hvordan du kan støtte dit barn i at blive fri for nikotin.

Sundhedsstyrelsen har samlet 5 gode råd til snakken om tobak og nikotin med dit barn.

## 5 gode råd til at starte dialogen med dit barn

1

**Vær tydelig** – så dit barn ikke er i tvivl om, hvad du mener om nikotinprodukter.

2

**Tal jævnligt med dit barn** om nikotinprodukter – men gør det *uden løftede pegefingre*.

3

**Tal med andre forældre og lærere**, så der kan blive lavet fælles aftaler om nikotinprodukter i klassen. Det er ikke tilladt for elever at bruge tobaks- og nikotinprodukter i skoletiden, så et forældremøde kan være en god anledning.

4

**Lav en aftale med dit barn** om, at det ikke vil begynde med at bruge nikotinprodukter.

5

**Gør hjemmet røg- og nikotinfrit** – gem dine egne eller andres produkter med nikotin væk. Lad være med at anvende nikotin, når du er sammen med dit barn.

# Nikotin

## – hvad skal du vide?

Børn og unges brug af tobak og nikotin varierer på tværs af landets kommuner, og der kan være store lokale forskelle. Udbredelsen af fx vapes, snus eller nikotinposer blandt børn og unge varierer også fra skole til skole, og helt ned på klasseniveau kan der være forskel på, hvor udbredte produkterne er. Det betyder, at der i samme lokalområde kan være én skoleklasse, hvor flere af eleverne bruger tobaks- og nikotinprodukter, mens der i en anden klasse på samme klassetrin måske slet ikke er nogen, som har prøvet nikotin eller tobak.

### Hvad er nikotin?

Nikotin er et giftstof, som findes i fx cigaretter, vapes og snus. Når nikotin optages i kroppen, føres det hurtigt med blodet til hjernen og ud i hele kroppen. Nikotin kan være tiltrækkende, fordi det har en opkvikkende effekt, der kan give en følelse af at løfte humøret. Nikotin får hjernen til at frigive bl.a. dopamin – et signalstof, der kan give en følelse af velbehag.

**Andelen af børn og unge, der bruger nikotinprodukter er stigende.**



Omkring 1/3 af børn og unge i alderen 15-17 år bruger mindst ét tobaks- eller nikotinprodukt.

Men nikotin er et stærkt afhængighedsskabende stof, der gør det svært at stoppe et forbrug, når man først er startet. Hjernen og kroppen vænner sig hurtigt til at få nikotin og får svært ved at klare sig uden. Det kan være endnu sværere at stoppe, hvis man er startet med at bruge nikotin i en ung alder, hvor hjernen stadig er i fuld gang med at udvikle sig.

Forskning viser, at nikotin har en skadelig indflydelse på udviklingen af den unge hjerne, og peger samtidig på, at der er en sammenhæng mellem brug af nikotin og psykisk sygdom som angst, depression og stress.

**Nikotin er særligt farligt for børn og unge, fordi nikotin kan skade den unge hjerne.**

**Nikotin er stærkt afhængighedsskabende, og jo tidligere man starter med at bruge tobaks- og nikotinprodukter, jo sværere bliver det at stoppe.**

## Hvilke nikotinprodukter findes der?

De seneste år er der kommet en vifte af nye nikotinprodukter på markedet. Det gælder fx nikotinposer, vapes og puff bars. Markedet for nikotinprodukter udvikler sig hele tiden, og der kommer jævnligt nye til.

Mange af produkterne er designet på en måde og omtales i et sprog, der appellerer til børn og unge, men produkterne er skadelige og ikke egnede til børn og unge.

## Her kan du læse mere om de mest udbredte nikotinprodukter

### Cigaretter

Cigaretter indeholder både tobak og nikotin, tjære og andre tilsætningsstoffer. Når cigaretten ryges, kommer stofferne via røgen ned i lungerne og ud i luften omkring den, der ryger. I Danmark må cigaretter ikke have tilsat smag. Cigaretter med smag af fx mentol eller andre smage er derfor ulovlige.



### E-cigaretter, vapes og puff bars

E-cigaretter kaldes ofte vapes eller puff bars blandt unge. Der findes mange forskellige typer og mærker af e-cigaretter. Fælles for dem er, at de indeholder en væske med indholdsstoffer og forskellige mængder nikotin og smage, som opvarmes og derved kan inhaleres. E-cigaretter indeholder ikke tobak og fås både med og uden nikotin. E-cigaretter fås både som engangsprodukter og som genopfyldelige væskebeholdere, hvor man selv kan tilsætte e-væske.



I Danmark må e-cigaretter kun være tilsat smag af tobak eller mentol, ligesom der er begrænsning på, hvor meget nikotin de må indeholde. Det betyder, at fx puff bars med smag af frugt og slik, eller som har et højt indhold af nikotin, er ulovlige.

### Nikotinposer (ofte kaldet 'snus')

Nikotinposer er røgfrie nikotinprodukter, der sælges i dåser med små portionsposer. Nikotinposer indeholder nikotin, men ikke tobak. De små poser placeres under læben, hvorefter nikotinen optages gennem slimhinden i munden.



### Snus og tyggetobak

Snus og tyggetobak er røgfrie tobaksprodukter med nikotin. Poserne placeres under læben, hvorefter nikotin optages gennem slimhinden i munden. Snus er ulovligt at sælge i hele EU, på nær i Sverige. Selvom svenske forhandlere ikke må sælge til forbrugere i Danmark, sker der alligevel ulovligt salg af produkterne online. Tyggetobak er lovligt at sælge i Danmark.



### Opvarmet tobak

Opvarmet tobak, også kaldet heated tobacco eller heat-sticks, består af en elektronisk hardware-del, hvori der indsættes tobakspinde, som indeholder nikotin og forskellige smage,



## Hvor møder børn og unge nikotin?

Børn og unge kan blive tilbudt nikotinprodukter som fx vapes og nikotinposer på skoler, fritidshjem, ungdomsklubber og lokale kiosker, hvor det kan være andre unge, der introducerer produkterne.

Selvom det er ulovligt at reklamere for tobaks- og nikotinprodukter, kan de også møde indhold på sociale medier om forskellige nikotinprodukter til og fra unge. Salg af nikotinprodukter kan også finde sted på online platforme, hvor børn og unge i forvejen chatter med hinanden. Det kan gøre det svært som forælder at få kendskab til børn og unges forbrug af produkterne.

**Siden 2021 har der været lovkrav om røg- og nikotinfri skoletid på alle landets skoler. Det betyder, at der ikke må ryges, vapes eller snuses i skoletiden – hverken på eller uden for matriklen.**

## Hvorfor begynder børn og unge at bruge nikotin?

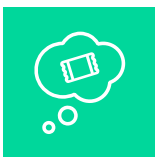
Der kan være flere grunde til, at børn og unge begynder at bruge nikotinprodukter. Ungdomstiden er en særlig periode i livet med store forandringer. Der er mange ting at tage stilling til og forventninger både fra den unge selv og andre.

Fællesskabet får større og større betydning, og unge spejler sig i hinanden og tilpasser deres adfærd til andre jævnaldrendes holdninger og adfærd. Fællesskaber med venner og jævnaldrende i fx skolen eller til fritidsaktiviteter er derfor afgørende for unges udvikling og ungdomsliv, og de er med til at forme den unges adfærd og valg. For de ældste unge gælder det også brugen af rusmidler som fx tobaks- og nikotinprodukter.

Derfor kan fællesskabet blive afgørende for, om børn og unge starter med at bruge tobaks- og nikotinprodukter. Fællesskabet spiller også en stor rolle i forhold til, om de bliver ved, fordi brugen af nikotin kan være en del af den måde, man er sammen med sine venner på. Der eksisterer også en stærk dele-kultur blandt børn og unge, som ikke vil virke nærige overfor hinanden. Gruppepres og sociale dynamikker kan også gøre det svært at sige nej.

## Hvordan påvirker nikotin børn og unge?

Nikotin er særligt farligt for børn og unge, fordi nikotin kan skade den unge hjerne. Hjernen færdigudvikles i ungdomsårene, og for de fleste er hjernen først fuldt udviklet i en alder af 25 år. Indtil da er hjernen særligt følsom over for påvirkninger udefra, fx fra rusmidler såsom nikotin.



## Nikotin skaber afhængighed

Børn og unges hjerner er særligt følsomme over for nikotin, og de kan udvikle en kraftigere afhængighed, som er sværere at komme af med senere i livet. Nikotin skaber afhængighed, uanset om nikotinen kommer fra cigaretter, vapes, snus eller et andet tobaks- eller nikotinprodukt.

Mange unge opfatter ikke sig selv som afhængige eller er ikke klar over, at de er afhængige, selvom de har symptomer på afhængighed. Det kan skyldes, at børn og unge er usikre på, hvad det egentlig vil sige at være afhængig, og at mange ikke ved, hvornår man er afhængig af nikotin.

Der skelnes mellem tre typer nikotinafhængighedssymptomer: *Fysiske, psykiske og sociale*. De optræder ofte i kombination med hinanden.



**Brugen af nikotin som ung kan give permanente skader på hjernen, nedsætte koncentrationsevnen og og ser ud til at øge risikoen for psykisk sygdom som fx angst og depression.**

### Fysisk afhængighed

Hjernen og resten af kroppen vænner sig mere og mere til, at nikotinen er til stede og fungerer ikke optimalt uden. Hvis man er afhængig og ikke får nikotin, får kroppen abstinenser, der kan give symptomer som fx tristhed, træthed, irritabilitet, søvnforstyrrelser og koncentrationsbesvær.

### Psykisk afhængighed

Nogle bruger tobak og nikotin for at håndtere svære følelser, stress, kedsomhed mv. Produkterne bruges i bestemte situationer eller for at opnå bestemte følelser såsom at være glad og afslappet. Følelsen af, at man fungerer dårligt uden nikotin, gør, at tanker og adfærd kredser om nikotinen, særligt hvis man befinder sig i situationer, hvor man plejer at bruge produkterne.

### Social afhængighed

De fleste starter med at bruge tobak og nikotin, når de er sammen med andre. Ofte er det for at være en del af fællesskabet.

Den sociale afhængighed kan vise sig ved, at man får lyst til at bruge nikotin, når man er sammen med andre, der gør det, fx til fester eller i frikvarteret. Lysten opstår, fordi det er en del af den måde, man er sammen med sine venner på, men opstår ikke, hvis ingen andre bruger nikotin.



### Psykisk påvirkning

Nikotin kan have en skadelig effekt på psykisk helbrev og ser ud til at kunne fremkalde symptomer på angst og depression.



### Stress

Stress og nikotin kan påvirke hinanden negativt og forstærke hinanden. Hvis man føler sig stresset, er der større risiko for, at man begynder at bruge nikotin, og hvis man bruger nikotin som barn eller ung, er der større risiko for senere at være mere følsom overfor stress.



### Skader i munden

Nikotin kan gøre skade på både tandkødet, mundslimhinden og tænderne. Produkter som fx nikotinposer og snus kan få tandkødet til at trække sig tilbage, så mere af tanden bliver blottet. Tandkødet falder ikke på plads igen, selvom man er holdt op med at bruge produkterne.



### Kognitiv funktion

Starter man med at bruge nikotinprodukter i en ung alder, kan det have en skadelig effekt på ens kognitive funktion, så det kan være svært at koncentrere sig og huske ting.



### Selvkontrol

Starter man med at bruge nikotinprodukter i en ung alder, kan det få betydning for udviklingen af selvkontrol, så man kan få svært ved at regulere ens følelser og impulsivitet.



### Hjertekarsygdomme

Nikotin kan have en skadelig virkning på hjerte og kar, og der er en sammenhæng mellem tidlig brug af nikotinprodukter og hjertekarsygdom senere i livet.



### Betændelse i hjernen

Nikotinindtag i ungdommen kan medføre, at der udvikles en betændelseslignende tilstand i hjernen. Forskning indikerer, at netop inflammationen er involveret i de forstyrrelser af hjernens modning, der medfører øget risiko for depression, angst og afhængighed.



### Gateway-effekt

Nikotin øger risikoen for at blive afhængig af både cigaretter og andre rusmidler. Det ser ud til at have en såkaldt gateway-effekt. Det betyder, at jo yngre man starter med at bruge tobaks- og nikotinprodukter, jo større er risikoen for senere misbrug og afhængighed af andre rusmidler.

# Tal med dit barn om nikotin

Som forælder har du indflydelse på dit barns holdning til og brug af nikotin. Der er en mindre risiko for, at dit barn begynder at bruge tobaks- og nikotinprodukter, hvis I taler sammen om nikotin og laver klare aftaler.

Her kan du læse mere om, hvordan du kan tale med dit barn om nikotin og få konkrete råd til selve snakken med dit barn, hvornår det kan være et godt tidspunkt at tage snakken op. Du kan også læse om, hvornår I som forældre kan hjælpe hinanden.

## Forbered dig på snakken

Mange ved, at tobaksrygning skader helbredet, men færre kender til de konsekvenser, det kan medføre at bruge nikotinprodukter. Jo mere du kender til de forskellige produkter og ved, hvordan nikotin påvirker kroppen, jo bedre klædt på er du til at danne din egen holdning til nikotin, inden du tager snakken med dit barn. På den måde kan du sende tydelige signaler til dit barn om, hvor du står.

## Spørg jævnlige ind

Det kan være svært at vide, hvornår det bedste tidspunkt er at snakke med dit barn om nikotinbrug. Særligt i en travl hverdag, hvor det kan være begrænset, hvor længe du har din teenagers opmærksomhed. Et godt tidspunkt at tage snakken kan være, når I i forvejen laver noget sammen fx kører bil, går en tur eller laver mad sammen.

Det er vigtigt, at du viser dit barn, at du er tilgængelig og har tid og dermed skaber et rum for en positiv og tillidsfuld snak. Det vigtige er ikke længden af jeres samtale, men derimod at I taler jævnlige.

## Vær nysgerrig og interesseret

Det er vigtigt, at du lytter til, hvad dit barn fortæller, at du er nysgerrig og viser interesse for dit barns liv, hvordan dit barn har det, og hvad det foretager sig. Det kan du gøre ved at lægge op til en åben snak, hvor der er plads til, at dit barn ærligt kan fortælle om sine oplevelser og erfaringer.

Inddrag dit barn som en ligeværdig samtalepartner, hvor du lader dit barn gøre dig klogere. Du kan starte med at spørge ind til, hvad dit barn allerede ved om tobak og nikotin, hvilke konsekvenser der kan være forbundet med at bruge produkterne, og hvor dit barn har sin viden fra. Du kan også spørge ind til, hvad dit barn tror, det vil sige at være afhængig af noget, og hvornår man er afhængig. Du kan også spørge ind til, hvor udbredt dit barn tror, at nikotin er blandt jævnaldrende.

Ved at stille denne type spørgsmål bliver du klogere på dit barns viden, oplevelser, interesser og holdninger, og det kan gøre det nemmere for jer at finde et fælles udgangspunkt for den videre snak. Børn vil ofte være mere åbne overfor det, du gerne vil fortælle, hvis du spørger ind til deres viden og holdninger. Du får også bedre mulighed for at tilpasse dine budskaber, så det passer til dit barns virkelighed.

## Anerkend fællesskabets betydning

Fællesskaber med venner og jævnaldrende i fx skolen eller fritidsaktiviteter er afgørende for børn og unges udvikling og får større og større betydning i løbet af ungdomslivet.

Fællesskaber er med til at forme børn og unges adfærd, valg og holdninger – for de ældste unge gælder det også brugen af rusmidler, fx nikotin. Beslutninger bliver ofte påvirket af andre, fordi man gerne vil være en del af gruppen og leve op til det, man tror, er det normale. Det gælder særligt for børn og unge. For nogle børn og unge kan det derfor være svært at sige "nej", hvis de gerne vil være en del af fællesskabet eller er bange for at skille sig ud. Det kan få én til at gøre ting, man egentlig ikke har lyst til for at passe ind.

Det er derfor en god idé at snakke om, hvordan dit barn kan øve sig i at mærke sine grænser, og hvordan man på en god måde kan sige "nej" til ting, som man ikke har lyst til, fx at prøve at bruge nikotin.

I kan også snakke om, hvilke årsager dit barn tror, der kan være til, at man overhovedet starter med at bruge nikotinprodukter. Som forælder øger du sandsynligheden for en god snak, hvis du er lyttende og forstående overfor de motiver, tanker og følelser, man som ung kan have til at bruge nikotin, så du bedre kan forstå, hvad der er på spil for dit barn.

## Vær tydelig om din egen holdning

Det er vigtigt, at du er tydelig om din holdning til nikotin, så dit barn ved, hvor du står, *men undgå løftede pegefingre*. Børn og unge, som tror, at deres forældre vil reagere negativt på brugen af nikotinprodukter, er mindre tilbøjelige til at bruge produkterne.

## Lav aftaler

Sæt tydelige rammer og lav klare aftaler med dit barn om tobak og nikotin. Det kan du gøre ved at gøre hjemmet tobaks- og nikotinfrit. Hvis du selv eller andre i familien bruger produkter med tobak eller nikotin, så sørg for, at de ikke er synlige, og lad være med at bruge dem, når du er sammen med dit barn.

Du kan også lave en skriftlig aftale, hvor dit barn skriver under på, at han/hun ikke vil bruge tobaks- og nikotinprodukter, og du lover at støtte op om beslutningen.

## Tal med andre forældre og lærere

Det har en forebyggende effekt, når børn og unge ved, at forældre taler sammen og deler information mellem hinanden. Når du taler med de andre forældre, kan I sætte fælles rammer for jeres børn og lave fælles aftaler om nikotinprodukter i klassen, fx på forældremøder. Her kan I tage den skriftlige forældrekontrakt op, der kan være et godt redskab til at holde børnene fra at bruge tobaks- og nikotinprodukter.

## Læs mere

Få mere viden på [www.sst.dk/nikotin](http://www.sst.dk/nikotin)

# Har dit barn brug for hjælp til at slippe af med nikotinen?

Det er nemt at blive afhængig af nikotin, men svært at stoppe. Som forælder kan du hjælpe dit barn med at opsøge professionel hjælp.

Der findes mange måder at få hjælp til at slippe en nikotinafhængighed. Sandsynligheden for at blive varigt nikotinfri er størst, hvis man deltager i et professionelt stopforløb, der ledes af en uddannet stoprådgiver.

**Kommunen.** Mange af landets kommuner får mere og mere erfaring med behandling af nikotinafhængighed hos børn unge, og flere og flere kommuner tilbyder stopforløb til børn og unge.

**Kvit (app)** til ryge- og nikotinstop. Kvit-appen tilpasses forskellige behov og tidspunkt i ryge- og nikotinstoppet. Appen hjælper hele vejen gennem stoppet med viden, støtte og gode råd, når det er svært. I appen kan man også få et overblik over, hvad man har sparet på sit stop

Læs mere om appen på Kræftens Bekæmpelses hjemmeside: <https://www.cancer.dk/forebyg-kræft/tobak-og-nikotin/ryge-stop-og-nikotinstop/kvit/>



**Stoplinien** tilbyder gratis og anonym telefonisk rådgivning til børn og unge, som ønsker at blive fri af sin nikotinafhængighed. Stoplinien tilbyder også rådgivning til forældre om, hvordan man bedst støtter sit barn gennem et nikotinstop. Du kan læse mere på Stopliniens hjemmeside: [www.stoplinien.dk](http://www.stoplinien.dk)

Stoplinien tilbyder også vejledning og støtte gennem **www.BREAK-UP.dk** – et site specialiseret i at hjælpe unge med at sige farvel til nikotinen. BREAK-UP er skabt direkte til de unge, så de ved, hvor de kan søge hjælp, samtidig med at de kan få en bedre forståelse af deres afhængighed gennem viden og erfaringer fra jævnaldrende.

Dit barn kan selv ringe til Stoplinien eller sende en sms med teksten **"BREAKUP" til 1231** og blive ringet op af en rådgiver.



**Telefonrådgivningen er åben:**

Mandag – torsdag: kl. 10–20

Fredag: kl. 10–16

