

Styrk din viden om nikotins konsekvenser for unge

Værksted på repræsentantskabsmødet 2026

Afholdes af:

- Nina Krogh Larsen, projektchef i tobaksgruppen
- Marie Bergmann, projektleder på oplysningsindsatsen 'Ung og nikotinfri'.
- Lisbeth Østergaard, områdekonsulent i Region Sjælland



Program for værkstedet

Styrk din viden om nikotins konsekvenser for unge

- Intro: Unge og nikotin i en udfasningskontekst
- Unges brug af nikotinprodukter og viden om, hvordan det påvirker dem
- Afhængighed og stopadfærd hos unge
- Kræftens Bekæmpelses tiltag i forhold til unge
- Drøftelse af spørgsmål i grupper

Slut for salg af tobak og nikotin i 2035...



2035

Bliv røgfri
STOPLINIEN

Giv slip på
røg og
nikotin

2030

Produkter blandt unge

Nikotinposer/snus



E-cigaretter/vapes/puff bars

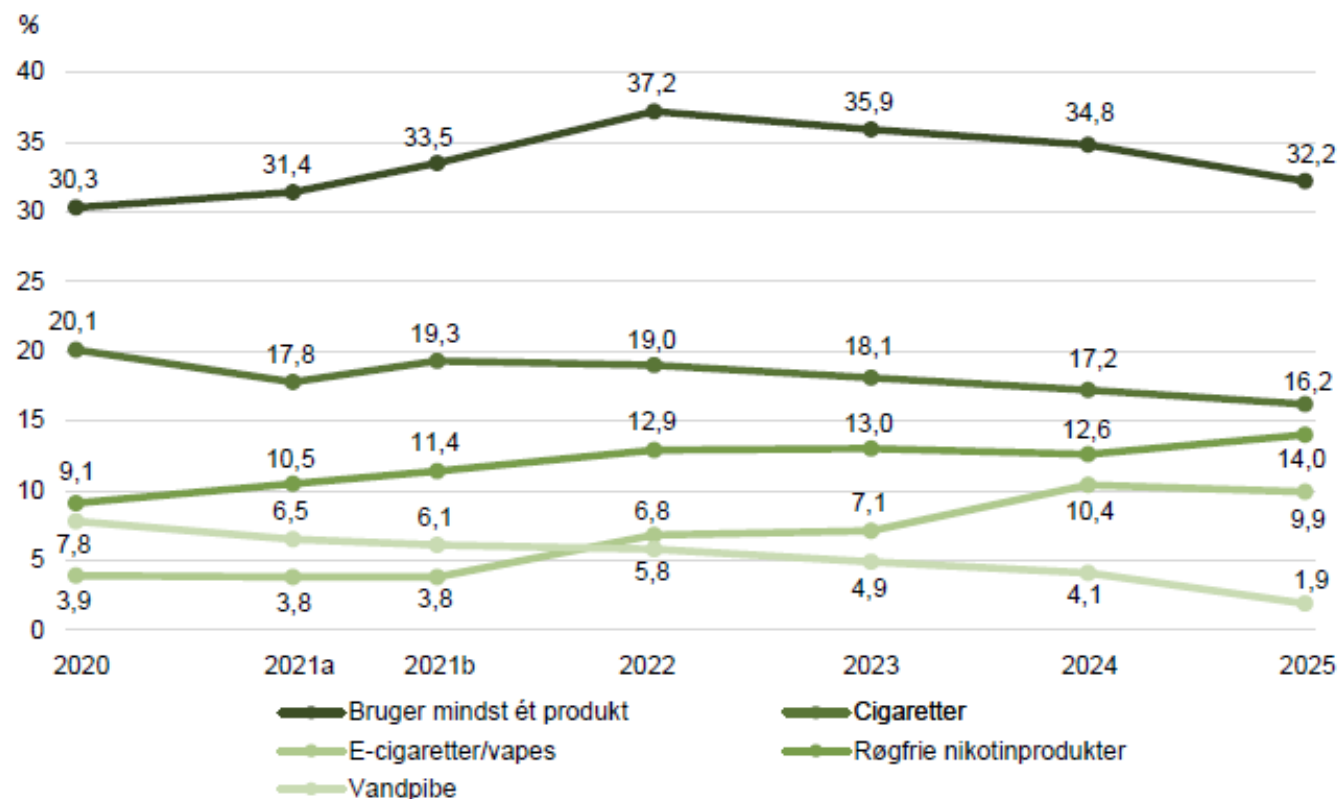


Almindelige cigaretter



Unge forbrug af nikotin

Figur 8.1.5. Andel, der bruger mindst ét tobaks- og nikotinprodukt, cigaretter, e-cigaretter/vapes, røgfrie nikotinprodukter eller vandpibe (2020-2025)



Tobak er kræftfremkaldende



Nikotin kan skade hjernen – især hos børn/unge



Nikotin er skadeligt

- særligt for børn og unge

Nikotin er **stærkt afhængighedsskabende**.

Som **ung** er man særligt sårbar, fordi hjernen er under udvikling.

Jo **tidligere** start - jo **sværere** at stoppe.

Nikotin kan påvirke:

- **Mentalt helbred**
- **Indlæring og koncentration**
- **Evne til at styre impulser**
- **Graviditet og foster**
- **Tandkød (ved snus)**



Forundersøgelse blandt børn og unge

Kvalitativ undersøgelse med 43 unge 13-21 år

Pointer fra undersøgelsen:

- Bruges overalt - hjemme, i fritiden, til fest og i skolen
- Fællesskabet spiller en stor rolle
- Mange bruger nikotin til at slappe af og koncentrere sig
- Unge mangler viden om sundhedskonsekvenser og afhængighed
- Forældrenes holdning har betydning, men de mangler også viden



” *Det [vapes og snus] er sådan en hyggelig, som man gør sammen. Det kan være ligesom slik: ”vil du have et stykke slik?*

Pige, 17 år, har prøvet snus et par gange

” *Jeg tager altid en snus, inden jeg skal sove. Ellers kan jeg ikke slappe af.*

Dreng, 18 år, gymnasieelev, tager snus

” *Mine forældre har røget rigtig meget, hvor min far har sagt, at jeg ikke skal ryge. Men snus osv. har de jo ikke rigtig sagt noget om.*

Dreng, 18 år, tager jævnligt snus

” *Så kan det være sådan noget, åh shit, jeg har ikke mere snus tilbage, nu kan jeg ikke lave afleveringer. Hvor sådan, okay, jeg kan ikke tage mig sammen til at lave en aflevering, hvis jeg ikke har min snus, hvor det jo er totalt latterligt. [...],*

Dreng, 18 år bruger snus og ryger cigaretter

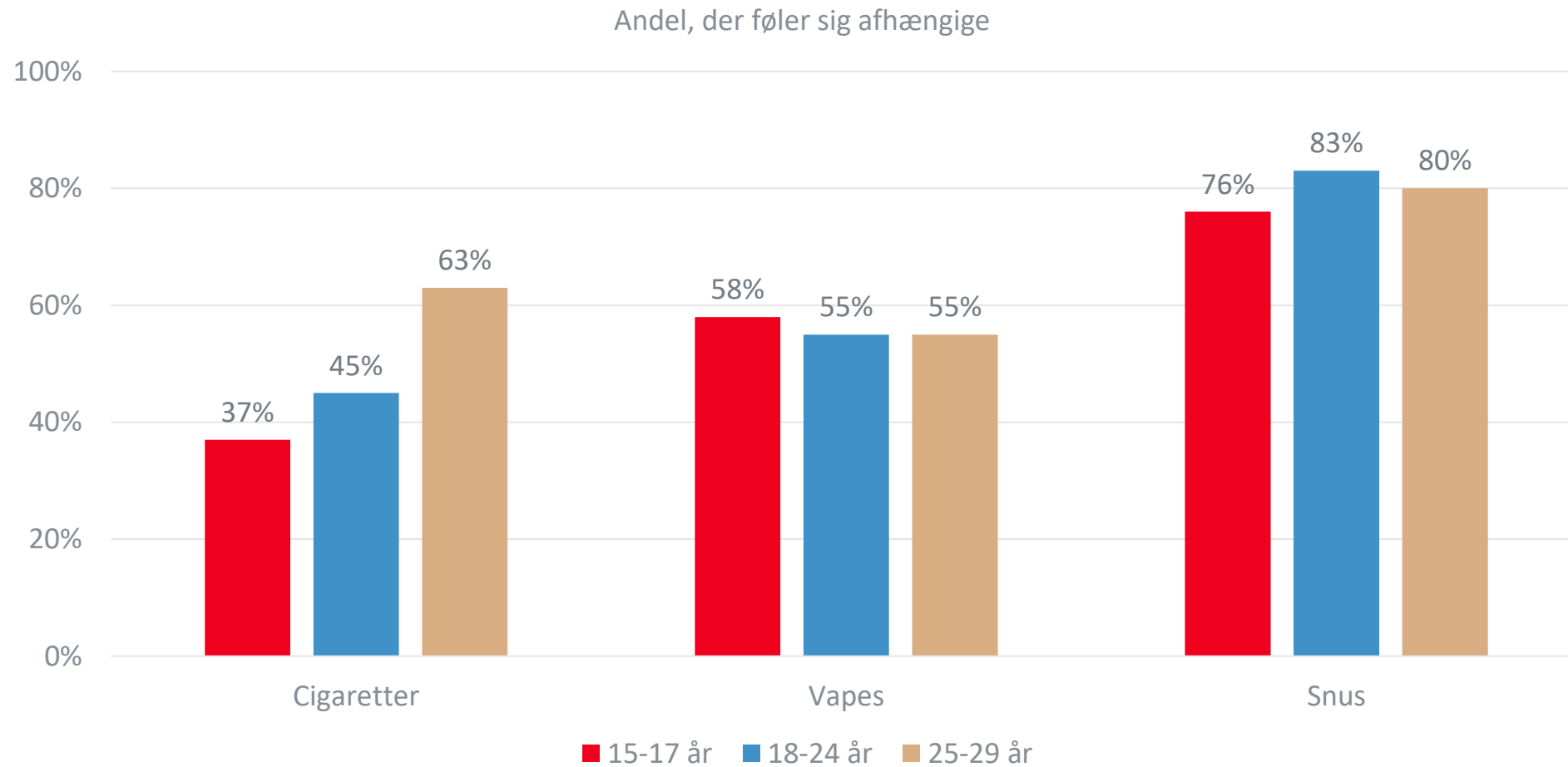


Afhængighed og stopadfærd hos unge

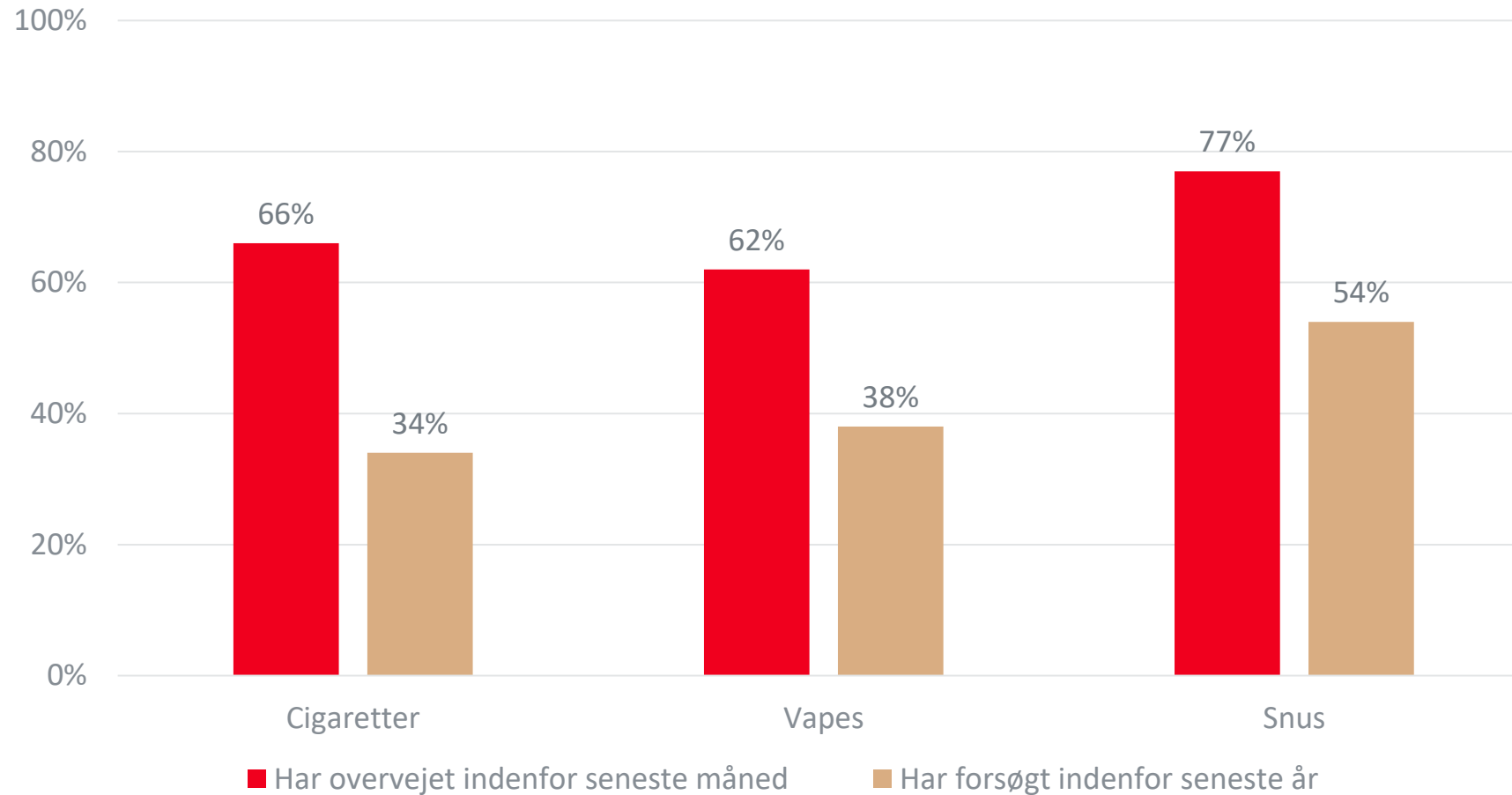
Afhængighed....



Mange unge føler sig afhængige



Flertallet af dagligrygerne/brugerne har overvejet at stoppe – og mange har også forsøgt



Hvorfor vil unge gerne stoppe?

Fra spørgeskema undersøgelse

- Tanker om eget helbred
- Ønske om ikke at være afhængig
- Det er for dyrt
- Personer de kender privat

Fra Stopliniens rådgivning

- Gennemføre skole, som fx et efterskoleophold
- Skader eller begyndende skader på tænder og tandkød.
- Øget energi og overskud til daglige aktiviteter
- Forældres holdninger og relationen til dem.

”For mig er det lidt af det hele. Det er dyrt, og det er ikke særlig godt for mig.”
- Rebecca, 25 år

”Det med, at man ikke kan kontrollere det. At afhængigheden har kontrol over én.”
– Malthe, 27 år

De fleste unge stopper uden hjælp

- de er ofte ikke klar over hvad tilbuddene indebærer

- De oplever at mange af tilbuddene er besværlige og tidskrævende
- Ønsker ikke at bruge tid med personer, de ikke kender eller kan relatere sig til
- Ønsker ikke at gøre deres rygestop offentligt
- Ved ikke, at hjælpen virker...

"Det kunne aldrig falde mig ind at ringe til en linje og sige 'Jeg er lige ved at købe en pakke cigaretter, hvad skal jeg gøre?' "
– Ung mand, 28 år

"Jeg har altid tænkt, at de der kurser, det er jeg ikke gammel nok til."
– Ung kvinde, 27 år

"Jeg kan godt lide idéen med en app. Det er jo meget nemt, det der med at man altid har den ved hånden."
– Ung kvinde, 20 år

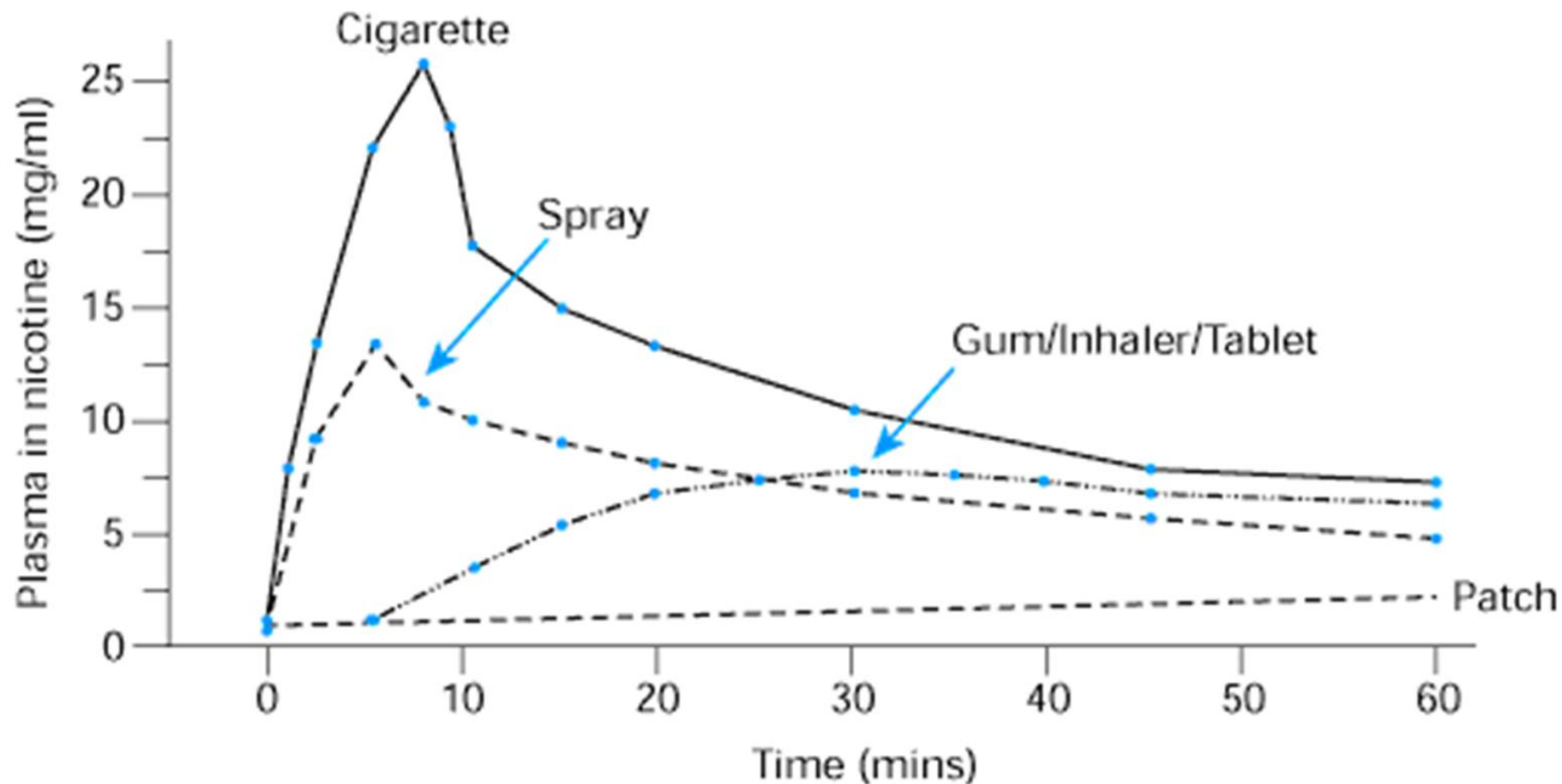
Sådan kan rådgivning hjælpe

En stoprådgiver kan f.eks. hjælpe den unge med

- At udforske overvejelser om et evt. stop.
- At finde frem til hvad der udløser trang.
- Inspiration til hvad der kan gøres for at modstå og udholde trangen.
- Indsigt i hvad der sker med kroppen og hvordan man kan håndtere de kropslige og mentale reaktioner.
- At lægge en plan for, hvad der kan gøres, når andre ryger/bruger snus/e-cigaretter.
- At lægge en plan for, hvad der kan gøres for, at holde fast, også hvis man er faldet i.



Hvorfor kan noget nikotin bruges til afvænning?



Kræftens Bekæmpelses tiltag målrettet unge



Nyt undervisningsforløb til grundskolen

I samarbejde med Forstå.dk

Formål: Udskyde/undgå potentiel debut og nedsætte forbruget af alkohol og nikotinprodukter

- Om alkohol, røg og nikotin
- Til grundskolens 7.-9. klasse
- 6 lektioner til danskfaget

Indhold har fokus på:

- Viden om konsekvenser ved forbrug
- Markedsføring og reklame
- Fællesskab og gruppepres

Blev lanceret d. 12. marts 2025



Kampagne 'Passer I ægte godt på hinanden?'



Kampagneplakater, som kan bestilles i webshoppen og hænges op lokalt



Ungeside på Røg- og nikotinfri Fremtids site

www.cancer.dk/roegfri-fremtid/unge

Indhold

- Kampagnefilm
- Film om konsekvenser (læge)
- Blokke
 - Viden om konsekvenser af nikotin
 - Refleksion - penge (nikotin er dyrt)
 - Handling: Hvad kan du gøre som ven
 - CTA: Kvit, breakup.dk og kommunen
- Afhængighedstest (U-niko)
- Quiz - test til viden

Passer I ægte godt på hinanden?

Du og dine venner passer på hinanden, når noget er svært. Men husker I det også, når det handler om snus, vapes og cigaretter? Her kan du lære om nikotin og få gode råd til at hjælpe dine venner med at undgå det.



Vigtigste pointer i oplægget

- Tobak giver kræft, men nikotin er skadeligt i sig selv – særligt for unge, hvor hjernen er under udvikling.
- Nye nikotinprodukter er kommet på markedet og blevet populære hos unge. De fylder i unges hverdag – i fritiden, i skolen og derhjemme. Cigaretter fylder samtidig stadig.
- Mange unge føler sig afhængige, og unge motiveres til stop på andre måder end voksne.
- Unge mangler viden om, hvad stoptilbud indebærer.
- Vores mål er udfasning af tobak og nikotin i 2035 og vi arbejder på mange niveauer for at nå dette.

Spørgsmål til oplæg?



Spørgsmål til drøftelse

- Har du **lært noget nyt** i dag, som er interessant for dig?
Interessant for lokalforeningens arbejde?
Og/eller viden, som du får lyst til at fortælle andre?
- **Udfasning af tobak og nikotin** som mål – hvilke tiltag vil I lokal kunne fokusere på?
- Ift. **undervisningsmaterialet** – har I ideer til, hvordan det kan udbredes på skoler?
Er det en opgave, I kan se jer selv løbe med?
- Hvad kunne I **drømme om fra Røg- og nikotinfri Fremtid (fagafdeling)** for at føle jer klædt på til at arbejde med dagsordenen?

Plenumopsamling

De vigtigste pointer fra bordene

