



SUNDHEDSSTYRELSEN

# Nikotin er farligt for dit barn

---



Har du talt med dit barn om nikotin?

Flere børn og unge bruger snus, nikotinposer, e-cigaretter og vapes. Nikotin kan påvirke den unge hjerne og øge risikoen for angst og depression.



## Mange børn og unge bruger skadelige nikotinprodukter

Flere børn og unge bruger snus, nikotinposer, e-cigaretter og vapes. Tal fra 2022 viser, at **18,2 procent af unge mellem 15-17 år bruger nikotin** dagligt eller lejlighedsvist.

Stigningen i forbrug ses både hos drenge og piger. Mange udvikler et forbrug af nikotinprodukter, selvom de ikke tidligere har røget cigaretter.

## Hvad er nikotinprodukter?

Der findes en bred vifte af nikotinprodukter på det danske marked. Ingen tobaks- eller nikotinprodukter må sælges til børn og unge under 18 år.

Børn og unge introduceres i høj grad til produkterne via sociale medier, hvor produkterne omtales i et sprog og i indpakninger, som appellerer til dem. Nikotinprodukterne kaldes mange forskellige navne som fx snulle, træstamme, skive, puff bar eller daus.

Selvom det er ulovligt at reklamere for tobaks- og nikotinprodukter, er der masser af indhold på sociale medier om forskellige nikotinprodukter til og fra andre unge.

## De kan inddeles i seks overordnede kategorier:



E-cigaretter og vapes



Opvarmet tobak



Snus og tyggetobak



Nikotinposer



Tobakspulver



Tobakspastiller

## Derfor er nikotin farligt

Nikotin er et giftstof, som kroppen optager via lunger, slimhinder og huden. Herfra føres det hurtigt med blodet til hjernen og ud til hele kroppen.

Nikotin er særligt farligt for børn og unge, fordi nikotin kan skade den unge hjerne. Hjernen er først færdigudviklet, når man er 25-30 år gammel. Indtil da er hjernen meget følsom over for påvirkninger udefra, fx fra rusmidler.

Forskning peger på, at brugen af nikotin i ungdommen kan give permanente skader på hjernen, nedsætte koncentrationsevnen og øge risikoen for psykisk sygdom, som fx angst og depression.

Nikotin er desuden stærkt afhængighedsskabende, og det er svært at stoppe et forbrug, når man først er startet.

**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 jævnlige 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 din teenager.

## Som forælder kan du gøre en forskel for dit barns nikotinförbrug

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.

De skadelige virkninger af rygning og tobak er velkendte, men færre kender til de forskellige nikotinprodukter og de helbredsmaessige risici ved at bruge dem. Jo mere du kender til produkterne og nikotins påvirkning på kroppen, jo bedre kan du forme din egen holdning, inden du tager snakken om nikotin med dit barn.

Få mere viden om nikotin og gode råd til dialogen på [sst.dk/nikotin](https://sst.dk/nikotin)



SUNDHEDSSTYRELSEN



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

Stoplinien tilbyder gratis og anonym telefonisk rådgivning. Her kan du få hjælp til, hvordan du bedst hjælper din teenager med at slippe sin afhængighed af nikotin. Dit barn kan også selv ringe eller sms'e til Stoplinien og få rådgivning.

Send en sms med teksten "Rygestop" eller "Snusfri" til 1231. Så bliver du ringet op af en rådgiver i løbet af 1-3 hverdage. Du kan også ringe direkte på 80 31 31 31.

Læs mere om Stopliniens ryge- og nikotinstoptilbud på [www.stoplinien.dk](http://www.stoplinien.dk).

