



NIKOTINGUIDE TIL FORÆLDRE

Hjælp din teenager til en
fremtid uden nikotin

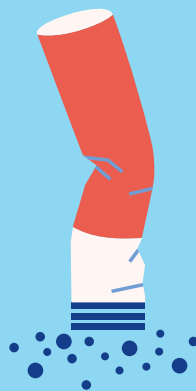
Info om nikotin



Antallet af unge
der bruger
nikotinprodukter,
er stigende

10x

*Der kan være op til
10 gange mere nikotin
i de nyere nikotin-
produkter end i
en cigaret*





Nikotinprodukter omfatter
snus, nikotinposer,
e-cigaretter, vapes og
cigaretter

***Produkterne er
skadelige, selvom
mange ser sjove
og spændende
ud***

- de er farverige og designet, så de ligner slikprodukter
- de dufter og smager sødt
- de er små og kan nemt skjules

Ved du, hvor skadeligt nikotin er?

Vidste du, at:

- Nikotin er skadeligt for børn og unges hjerter og kan give koncentrationsbesvær samt påvirke deres mentale sundhed negativt.
- Tidlig brug af nikotin øger risikoen for at blive afhængig – også af andre rusmidler.
- Det er ulovligt at sælge tobak- og nikotinprodukter til børn og unge under 18 år.
- Det er i det hele taget ulovligt at sælge e-cigaretter og vapes, som indeholder andre smage end tobak eller mentol.

Taler du med din teenager om nikotin?

3 gode råd til at tage snakken om nikotin

- 1** Vis interesse for din teenagers viden og erfaringer med nikotin – tag evt. en snak om det på et afslappet tidspunkt, fx i bilen eller på en gåtur.
- 2** Vær tydelig omkring, at du tager afstand fra nikotin, så din teenager ikke er i tvivl om din holdning.
- 3** Tal med din teenager om situationer med gruppepres og hvad man kan gøre.

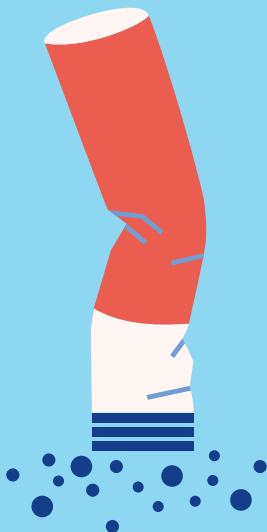
Hvad gør du, hvis din teenager bruger nikotin?

3 gode råd, hvis din teenager bruger nikotin

- 1 Mød din teenager med nysgerrighed og forståelse. Du kan fx spørge: Hvilket nikotinprodukt bruger du? Hvordan startede du? Hvad fik dig overhovedet til at begynde? Og hvordan kan det være, at du fortsætter med at bruge nikotin?
- 2 Fortæl nøgternt og roligt om alvoren ved at være afhængig af nikotin – uden at være for belærende. Forvent ikke at din teenager stopper efter en enkelt snak og følg jævnlige op.

3 Støt din teenager i at blive fri for nikotin og spørg ind til hvordan du bedst kan hjælpe. På **roegfri.kk.dk/ungstop** finder du gratis nikotinstopforløb.

Du eller din teenager kan også ringe til **Stoplinien** på 80 31 31 31 eller hente stop-appen **XHALE**.





roegfri.kk.dk/ungstop
Stoptlinien 80 31 31 31