

Børn og unges brug af nikotin

- Udvikling i nikotinprodukter
- Konsekvenser ved brug af nikotinprodukter
- Nikotinafhængighed og -abstinenser
- De voksnes rolle
- Hvad kan foreningerne gøre?



Klar livet – uden røg og rusmidler

Kommunerne på Vestegnen og Sydamerger samarbejder i den 10-årige indsats *Klar livet – uden røg og rusmidler*.

Formålet at styrke unges muligheder i livet ved at fremme deres mentale sundhed samt mindske deres forbrug af alkohol, stoffer og tobak.

Indsatsen tager udgangspunkt i KKR-Hovedstadens fælles strategi for unges fysiske og mentale sundhed samt en røg- og nikotinfri generation 2030.

Vi ønsker at ruste vores unge til at blive gode aktører i eget liv, så de kan håndtere de mange udfordringer, de uvægerligt vil møde i ungdomslivet.

Læs mere på www.klarlivet.dk



Fælles strategi for unges
fysiske og mentale sundhed

– for kommunerne i Region Hovedstaden



Klar livet – uden røg og rusmidler

Stærke sammen
om et nikotinfrit liv



Nordea-fonden

7,4 mio. kr.

1/1-2024- 31/12-2026

Voksne omkring unge og unge
grundskolen, på ungdomsskoler og
kommunale ungeenheder

MIT LIV - JEG BESTEMMER



Trygfonden

Danske Regioner

2,5 mio. kr.

1/2- 2024- 31/1-2027

Elever i 10. klasse



Sundhedsstyrelsen

5,2 mio. kr.

1/4-2024-31/12-2027

Unge (15-25 år), som går på
ungdomsuddannelse, inkl. FGU-
elever



Paradigmeskift



2000



2021

- HØJE-TAASTRUP
 - BRØNDBY
 - VALLENSBÆK
 - ISHØJ
 - HVIDOVRE
 - TÅRNBY
 - DRAGØR
- | og rusmidler

Nikotinprodukter

Indholdet af nikotin er meget stort!



10 pakker cigaretter
7000 puff



6 eller 16 pakker cigaretter
2800 puff



15 eller 37 pakker cigaretter
12.000 puff



1 pose ca. 2 cigaretter



1 pose ca. 5 cigaretter



1 pose ca. 8 cigaretter

lar livet
- uden røg
rusmidler

- CLOSTRUP
- ALBERTSLUND
- HVIDOVRE
- TÅRNBY
- DRAGØR

Sådan kan en puffbar også se ud...



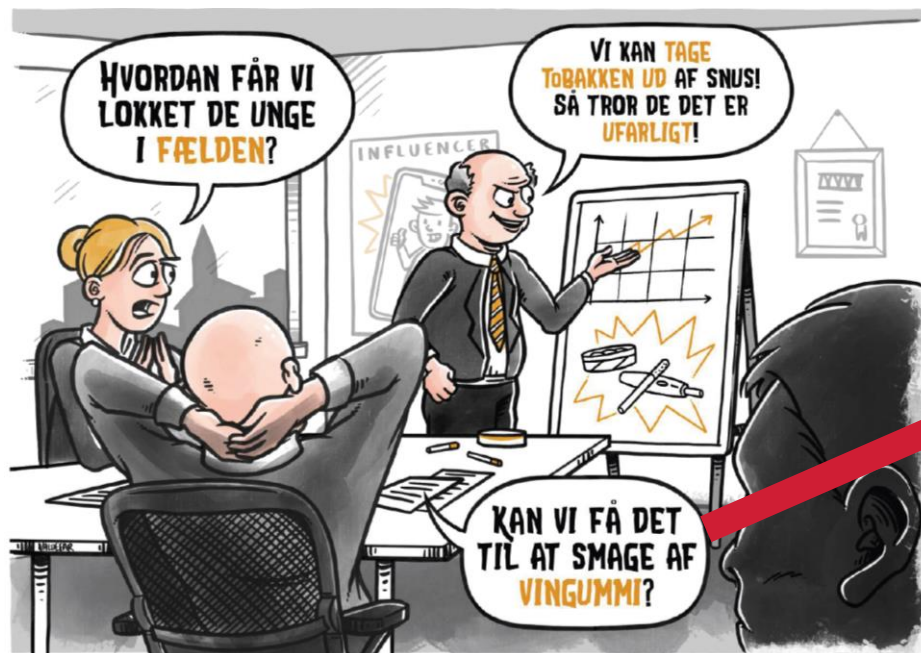
16 pakker cigaretter



20 pakker cigaretter
Klar livet uden røg og rusmidler

- RODØVRE
- ALBERTSLUND
- HØJE-TAASTRUP
- BRØNDBY
- VALLENSBÆK
- ISHØJ
- HVIDOVRE
- TÅRNBY
- DRAGØR

En magtfuld industri:



1 pose ca. 7 cigaretter



Ja da!

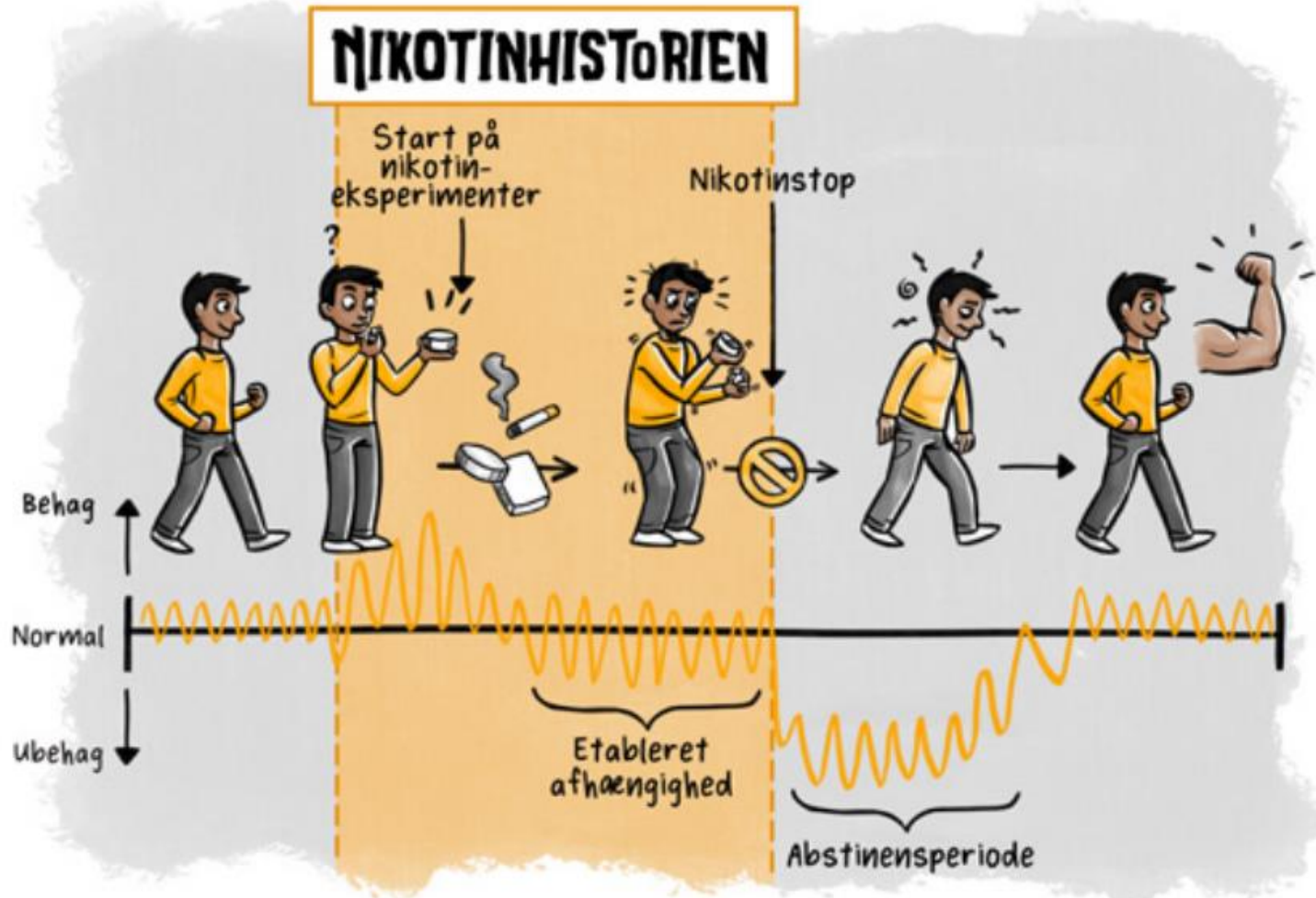
13 pakker cigaretter
9000 puff

Klar livet
- uden røg
og rusmidler

- RØDOVRE
- GLOSTRUP
- ALBERTSLUND
- HØJE-TAASTRUP
- BRØNDBY
- VALLENSBÆK
- ISHØJ
- HVIDOVRE
- TÅRNBY
- DRAGØR

Nikotins virkning

Afslappende – beroligende – stressreducerende – opkvikkende – øger koncentration



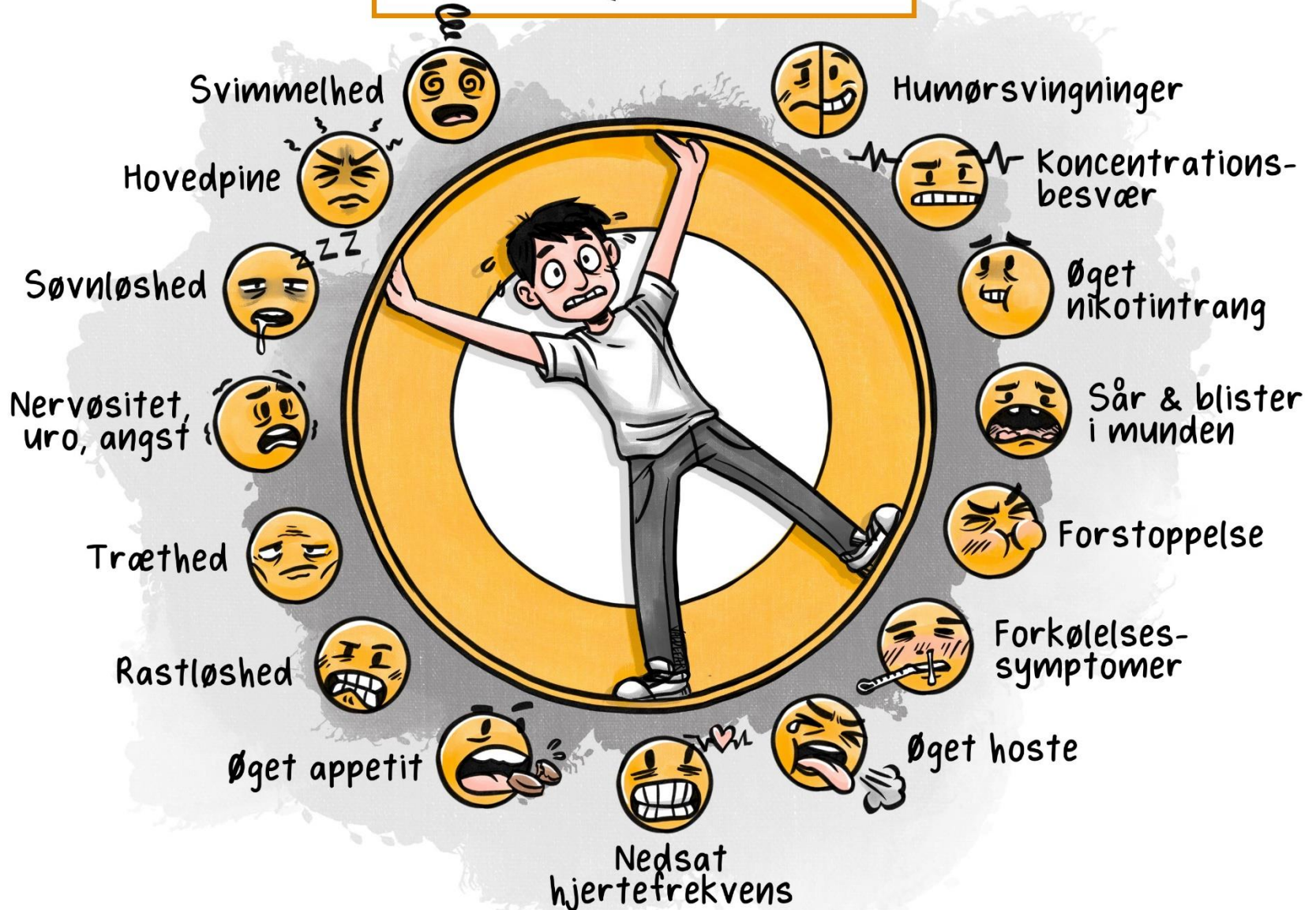
vet
1 røg
midler

Nikotinafhængighed etableres hurtigt:



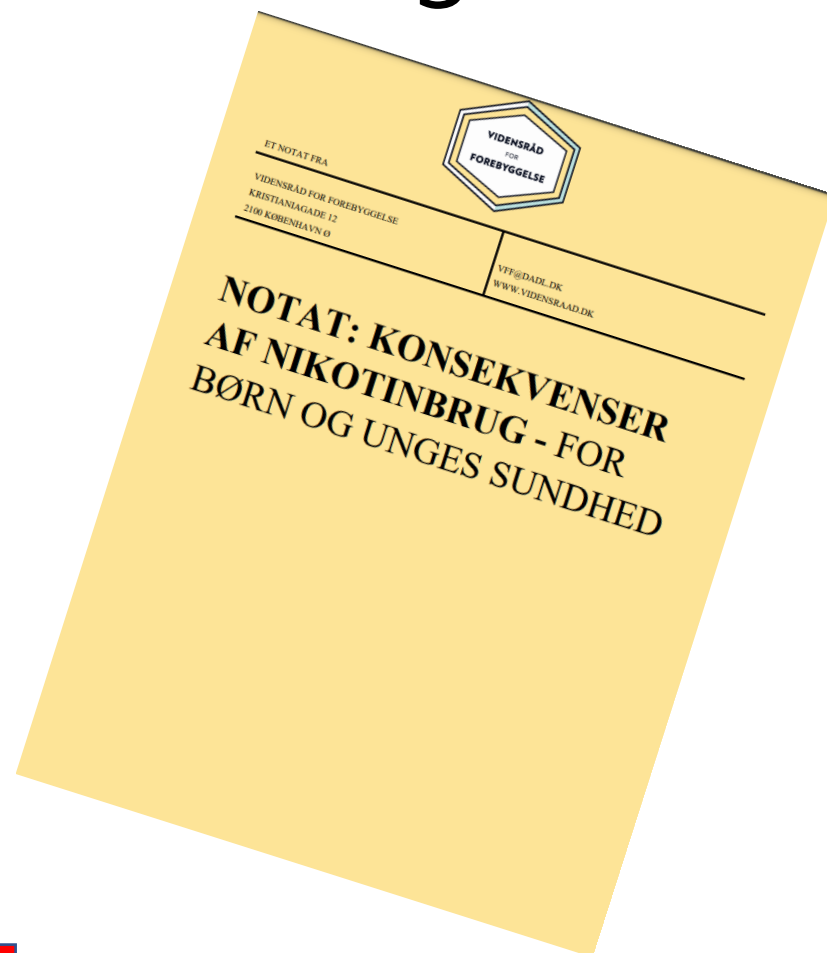
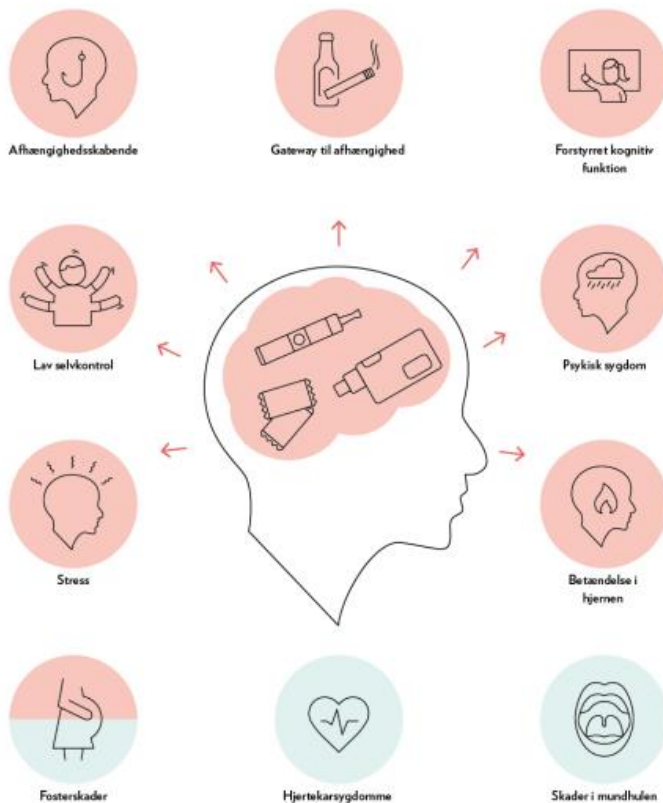
- Klar livet
- uden røg
og rusmidler
- RØDOVRE
 - GLOSTRUP
 - ALBERTSLUND
 - HØJE-TAASTRUP
 - BRØNDBY
 - VALLENSBÆK
 - ISHØJ
 - HVIDOVRE
 - TÅRNBY
 - DRAGØR

NIKOTINABSTINENSER



Konsekvenser af nikotinformbrug

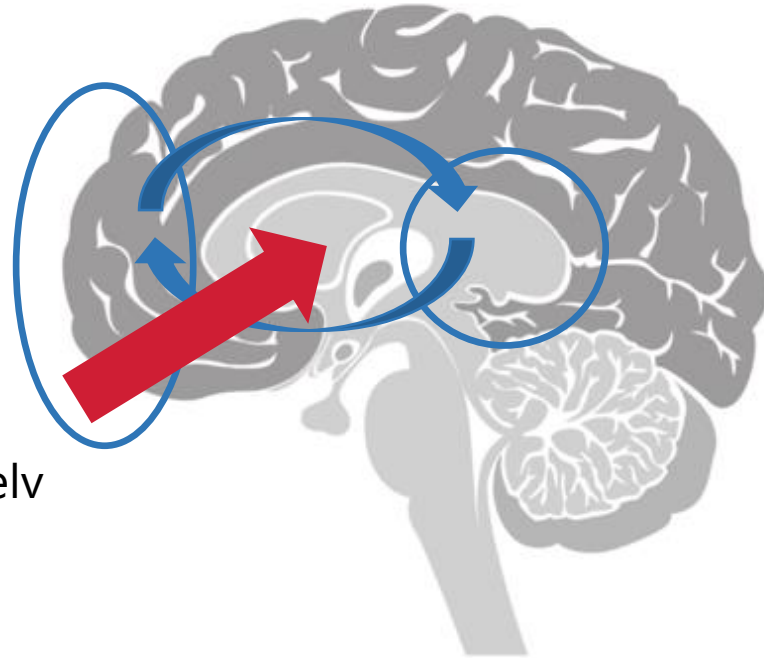
Helbredsrisici ved nikotinformbrug for børn og unge.



- Gateway til andre rusmidler
- Øget risiko for angst, depression og stress
- Forstyrret kognitiv funktion og selvkontrol



Nikotin skader hjernens udvikling



Nikotinsens påvirkning

- Mindre kontrol over sig selv
- Mere impulsiv
- Mindre koncentration
- Mindre opmærksom
- Sværere ved at styre temperament

Jo tidligere debut, jo større mængde, desto større påvirkning

Groft sagt: *"Man strander i en teenagehjerne"*



Skader i mundhulen



- "Man får lange tænder" – tandkødet trækker sig tilbage
- Slimhinderne påvirkes
- Mundhulekræft ?

Lovligt og ulovligt – når det kommer til nikotin

Det er ulovligt at:

- sælge til unge under 18 år
- sælge **og købe** puffbars med søde smage af fx jordbær og cola på internettet og i danske butikker
- sælge **og købe** puffbars med et nikotinindhold på over 2% i på internettet og i danske butikker
- sælge nikotinposer med et indhold på mere end 20 mg/g
- sælge farverige indpakninger og puffbars
- reklamere for nikotinprodukter
- markedsføre produkterne, **fx give en puffbar eller en æske med nikotinposer til andre!**





Myte:
“Nikotin gør mig bedre til sport”

Fact:
Nikotin fremmer ikke
præstationsevnen i sport.

Der er en udbredt forståelse af, at nikotin kan få os til at præstere bedre. Det kan være i skolen, til eksaminer eller i sport. De fleste forsøg, der er lavet om sammenhængen mellem nikotin og sportspræstationer, viser ingen positiv sammenhæng. Så NEJ, nikotin fremmer ikke præstationsevnen i sport.

Læs mere



Kultur og idræt



- Nudging i forhold til røg- og dampfri idrætsanlæg
- Samarbejde med DGI om *Det gode træningsfællesskab*
- Events/boder/skilte i forbindelse med kultur- og sundhedsarrangementer
- Røg- og nikotinfri udearealer



Projekt med DGI: Det gode træningsfællesskab uden nikotin

Bestyrelse, trænere og hjælpetrænere omkring børn og unge i idrætten og foreningslivet rustes til at sætte tydelige rammer og understøtte og guide de unge, så de på et oplyst grundlag tager stilling til den nikotinadfærd og trivselskultur, der er i idrætten.

Mål i projektspor 2 er:

- Inddragelse af 80 unge via 4 ungeevents og dialogmøder i foreningerne til udvikling af konceptet "Det gode træningsfællesskab"
- Samarbejde med 10 foreninger i de ti kommuner
- Afholdelse af 10 workshops for trænere, unge hjælpetræner og unge udøvere i "Det gode træningsfællesskab" med 8-12 deltagere, i alt 80-120
- Afholdelse af 10 dialogmøder med bestyrelserne
- 10 foreninger har en revideret samværspolitik med rammer, der er sundhedsfremmende ift. at øge børne og unges trivsel og mindske tobaks- og nikotinformbruget blandt de unge.



Der er hjælp at hente...

*Stoptlinien hjælper både de unge og forældre –
gratis telefonrådgivning*



<https://myteromnikotin.dk/>



Rygestop tilbud i samarbejde med Sundhedsstyrelsen

