



Tal med dit
**barn om
nikotin**

Folkesundhed 
Folkesundhed Aarhus



AARHUS KOMMUNE

Din rolle som forælder er vigtig.
Tag stilling og tal med dit barn.

Har du brug for at søge mere viden?

Inden du taler med dit barn om nikotinprodukter, kan du forberede dig ved at opsøge mere viden om produkterne og deres sundhedsmæssige konsekvenser.

Læs herunder, eller opsøg mere viden hos:

- Sundhedsstyrelsen (søg på "røgfrie nikotinprodukter" på deres hjemmeside www.sst.dk)
- Kræftens Bekæmpelse (søg på "snus" på deres hjemmeside www.cancer.dk)
- www.snusfornuft.dk

Hvad er nikotin?

Nikotin er et giftstof, der dannes i tobaksplanten som beskyttelse mod insekter. Nikotin er stærkt afhængighedsskabende, og det er svært at stoppe et forbrug, når man først er startet. Særligt når hjernen er under udvikling (op til 25-30 års alderen) påvirker nikotin hjernen negativt på flere områder. Blandt andet kan brug af nikotin i ungdommen føre til:

- Indlæringsvanskeligheder og koncentrationsbesvær
- Øget risiko for udvikling af angst, stress og depression
- Øget risiko for afhængighed af andre rusmidler

Hjernens belønningssystem er mere følsomt i de unge år. Unge er mere impulsive og har en større åbenhed over for nye indtryk, og for hvad vennerne gør. Dette kan føre til en højere risikovillighed overfor andre rusmidler, alkohol og hårdere stoffer.

Hvilke produkter findes der?

Se her et lille udpluk af nogle af de mest populære produkter:



cigaretter



puffbar



e-cigaretter



nikotinposer

Vær opmærksom på syntetiske dufte

Vapes/puffbars kommer i varierende farver og former, er lette at skjule og indeholder ofte syntetiske smage, der dufter sødt.

Gode råd til dialogen med dit barn

Vær tydelig så dit barn ikke er i tvivl om din holdning til nikotinprodukter

Du kan godt have en holdning til nikotinprodukter og samtidig være åben over for de oplevelser, dit barn har haft eller får med dem.

Tal jævnligt med dit barn om nikotinprodukter - men uden løftede pegefingre

Vær **nysgerrig** og **anerkend** dit barns oplevelser. På denne måde øger du chancen for en god dialog med dit barn. Markedet for nikotinprodukter ændrer sig hurtigt med nye produkter, som dit barn kan blive fristet af. Ved **jævnligt** at tale med dit barn får du mulighed for at følge med i, hvilke fristelser dit barn kan blive udsat for.

Brug åbne, neutrale spørgsmål i samtalen med dit barn

Hvis du vil tale med dit barn om nikotin, så kan du med fordel bruge enkle spørgsmål og sætninger. Det kan gøre det lettere at snakke med dit barn. For eksempel kan du spørge:

- *Hvad kender du til af nikotinprodukter?*
- *Tror du at der er mange på din skole/vennekreds som bruger det?*
- *Kender du nogen som er afhængige af nikotin? Hvordan ved du, at de er afhængige?*

Lav en aftale med dit barn om ikke at bruge nikotinprodukter

Tal med dit barn om gruppepressituationer og hvordan man fx kan sige nej tak.

- *I hvilke situationer kunne du føle dig fristet?*
- *Det er helt ok at sige "Nej, det har jeg ikke lyst til."*
- Hvis man alligevel kommer til at hoppe med på noget man ikke har lyst til, er det aldrig for sent at sige fra. *"Det der havde jeg det faktisk ikke godt med. Det har jeg ikke lyst til at gøre igen!"*

Tal med andre forældre og aftal, hvordan I sammen kan hjælpe jeres børn med at sige nej til nikotin.

På www.røgfrifremtid.dk under "hvad kan jeg gøre?" kan du finde gode råd og materiale til dialogen med andre forældre.



Bruger dit barn allerede et nikotinprodukt?

Støt dit barn i at blive røg- eller nikotinfri. Spørg ind til forbruget og **hvordan du kan hjælpe**. Fortæl om alvoren ved nikotin og/eller røg og om at blive afhængig. Vær opmærksom på ikke at være belærende.

Du skal ikke forvente, at dit barn stopper med at ryge/bruge nikotinprodukter efter en enkelt snak, så **følg jævnligt op**.

Her kan du finde hjælp at blive røg- eller nikotinfri:

- Download app'en XHALE
- Ring eller skriv en SMS til Folkesundhed Aarhus på tlf. 40 12 45 43, som tilbyder gratis forløb til at blive røg- og nikotinfri. Se forløbene på www.slip-fri.dk
- Kontakt Stoplinien på tlf. 80 31 31 31 som tilbyder telefonisk rådgivning

Ryger eller bruger du selv et nikotinprodukt?

- **Du kan godt hjælpe** dit barn med at holde sig røg- og nikotinfri, selvom du selv ryger/bruger et nikotinprodukt.
- **Vær åben og ærlig** og brug dig selv. Måske fortæl, at du ville ønske, at du ikke var startet.
- Du kan fortælle om afhængigheden eller de **konsekvenser**, det har haft for dig. **Spørg stadig ind** til dit barns tanker om rygning og brug af nikotinprodukter.
- **Gør hjemmet nikotinfrit** og gem eventuelle egne/andres nikotinprodukter væk i hjemmet. Lad være med at bruge nikotin, når du er sammen med dit barn.