

Hvordan kommunikerer vi til unge om nikotinstop – hvad har vi lært?

Winnie Holm Lorenzen

Sundhedskonsulent

Tønder Kommune

Repræsentant for de sønderjyske kommuner

Winnie Holm Lorenzen, Sundhedskonsulent,
Tønder Kommune

Hvordan kommunikerer vi til unge om nikotinstop – og hvad har vi lært?

- Version 1.0 – 2020

De fire sønderjyske kommuner
sammen med Sund By Netværket

- Version 2.0 – 2022/23

I samarbejde med ti kommuner
på Vestegnen og Sydamerger



Winnie Holm Lorenzen, Sundhedskonsulent,
Tønder Kommune



Fleksibel brug

- Billederne kan bruges i mange sammenhænge fx individuel vejledning, undervisning, markedsføring...



Vidste du at...

- Snus er i mange bytter sig kan holdes lidt så meget som meget mere nikotin end sigariller
- Nikotin er stærkt afhængighedsskabende
- Tobaksindustrien støtter nikotinsladder i nikotinpåser, for at du hurtigt bliver afhængig
- Snus kan give miltkræft og kræft i tandkød
- Snus kan få blodtrykket til at trække sig tilbage for evigt
- Snus er ikke præventionsmiddel
- Nikotin påvirker hjernens udvikling negativt
- Snus er dyrt for et usikkert stykke og leveret



Har du spørgsmål eller ønsker du hjælp til at komme ud af din nikotinafhængighed, så kontakt os.

Husk at skrive navn og telefonnummer i mail

Haderslev Kommune Tobaksrådgivningen Telefon 23 20 50 82	Aabenraa Kommune Tobaksrådgivningen Telefon 73 70 88 88
Sønderborg Kommune Tobaksrådgivningen Telefon 88 72 82 82	Tønder Kommune Tobaksrådgivningen Telefon 64 25 80 28

Du kan også få hjælp og inspiration via



Snus
Skive
Snulle
Daus
Snuff



Vil du vide mere...?

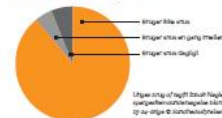
Kender du en som er afhængig af tobak?
Hvordan ved du, at de er afhængige af tobak?
Er du afhængig af tobak?
Hvad er de villig til at gøre for at tilfredstille din afhængighed?
Hvad kunne du ellers bruge dine penge på?
Hvor mange timer skal du arbejde ekstra for at få råd til et snusforbrug?

Alle gør det jo...



Det er en myte, at de fleste unge tager snus. Faktisk er størstedelen af alle unge ikke bruger snus. Undersøgelsen viser, at 80% af de unge ikke bruger snus.

Antallet af unge der bruger snus:



Lad vær med at tage den første, så slipper du for afhængigheden

Og er du begyndt, så pas på, at du ikke giver nikotinafhængigheden videre til din ven, din søster, din bror, din...

Snus indeholder nikotin, som er stærkt afhængighedsskabende. Når man tager snus optages nikotinen gennem mundens slimhinde. Nikotin påvirker dit kredsløb og din hjerte-nerve.

Nikotinen i snus snyder din hjerne til at frigive dopamin, som får dig til at føle dig godt tilpas og afslappet. Problemet er, at din hjerne snart bliver afhængig af nikotin. Hvis du først er blevet afhængig, har din hjerne brug for nikotin for at føle sig almindeligt godt tilpas. Hvis den ikke får nikotin kan du opleve, at du bliver irriteret og i dårligt humør - nikotinhungeren vil forsøge at overtale dig til det næste 'fix' - koste hvad det koster vil.

Når du først er afhængig, så bliver tobak en vigtig prioritering, selvom du hellere vil bruge dine penge på noget andet.

Det er altid muligt at tage magten igen!



Nikotin og afhængighed?

- ✓ Er det svært at komme igennem skoledagen uden nikotin?
- ✓ Har du brug for en skive om morgenen eller fx efter maden?
- ✓ Er du træt af at bruge penge på nikotin?



Du har mulighed for at få hjælp til at komme ud af afhængigheden eller måske i første omgang komme igennem skoledagen uden nikotin.

Det kan foregå i skoletiden på HAKA eller fx over skærm udenfor skoletiden.

Dine forældre behøver ikke at vide noget 😊

Kontakt mig for at høre mere på telefon: 2320 5082 eller mail: chgl@haderslev.dk

Du kan også møde mig på skolen til oplæg i perioden fra d. 21.nov. – 7. dec. 2022

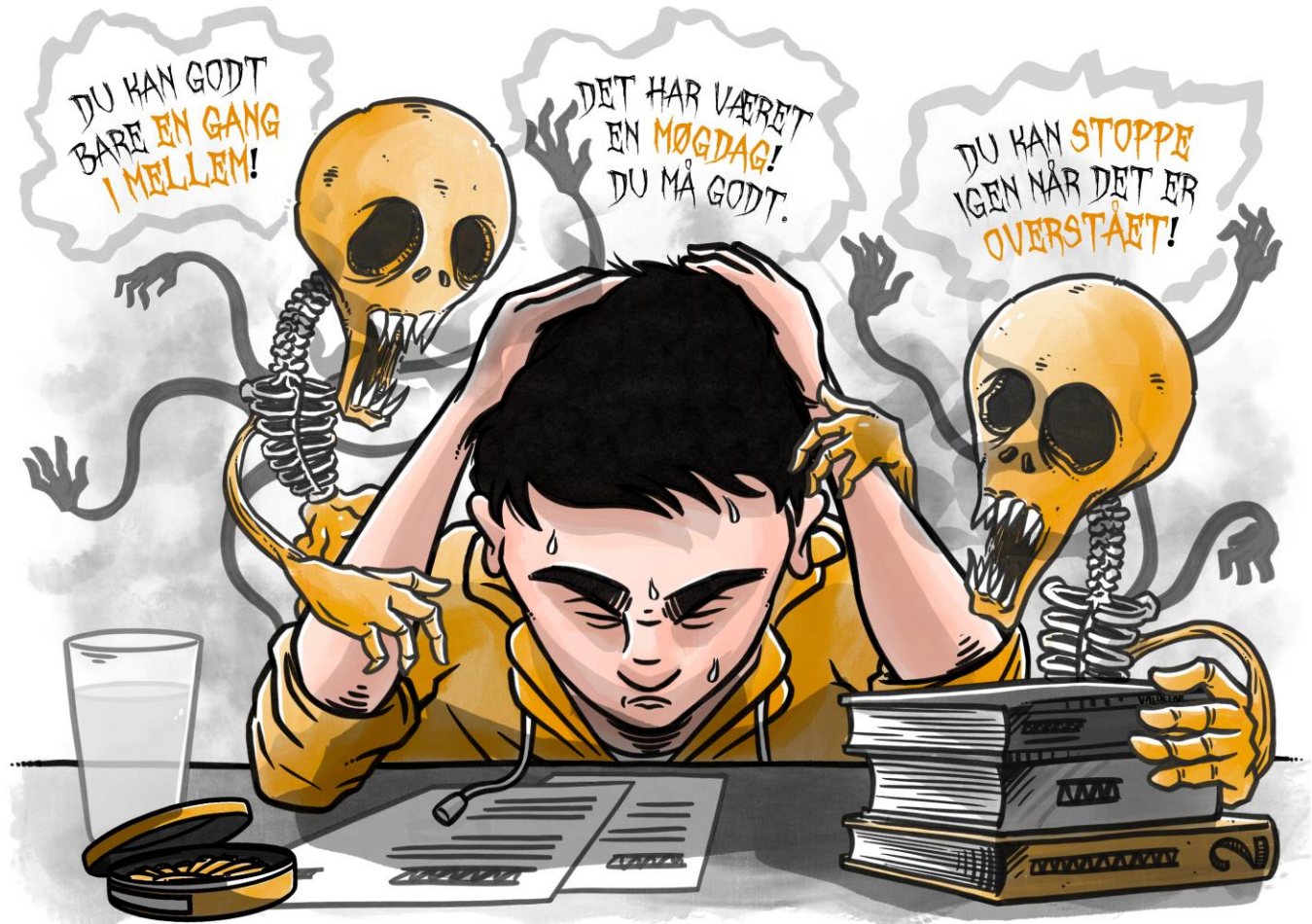
Christina Gellert, Tobaksrådgiver



TØNDER KOMMUNE

Har du svært ved at komme igennem timen?

- Oplæg på skolerne
- De unge bliver opmærksomme på, at de måske er afhængige og vil gerne have hjælp



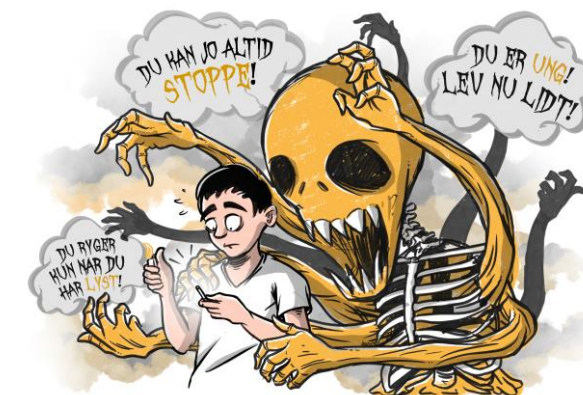
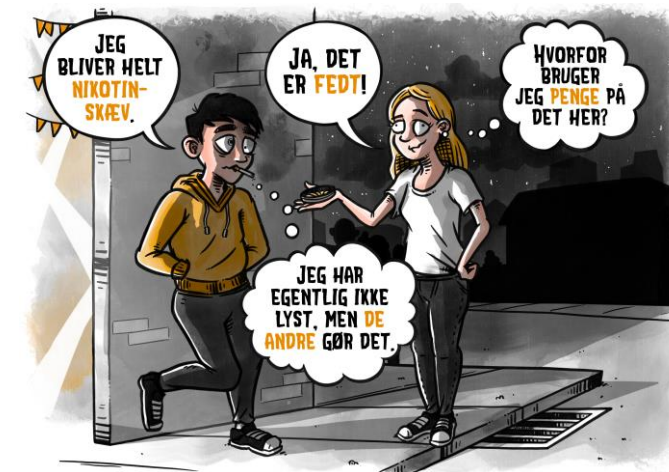
Winnie Holm Lorenzen, Sundhedskonsulent,
Tønder Kommune



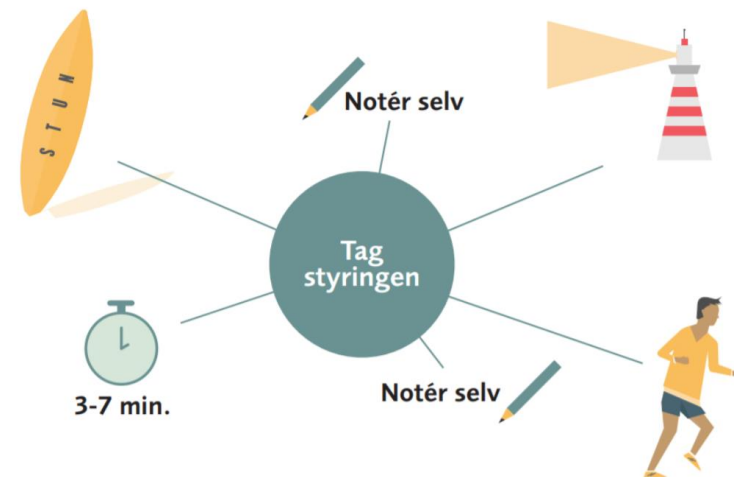
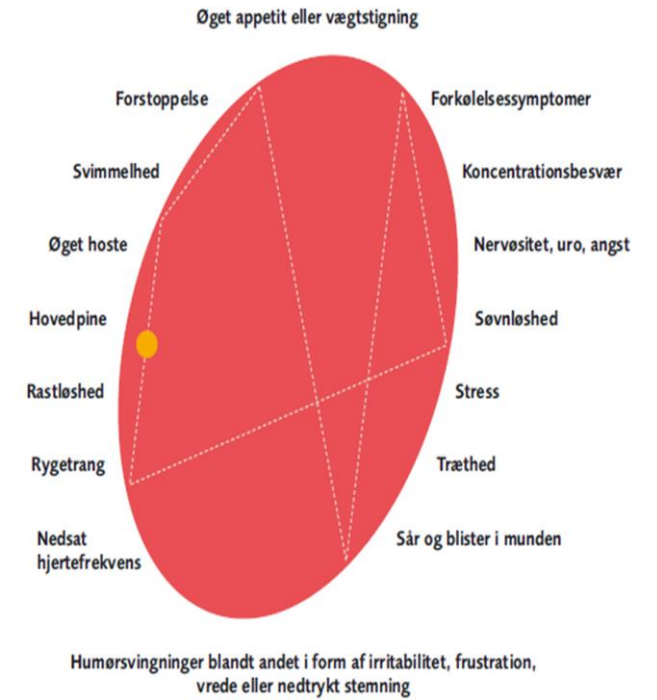
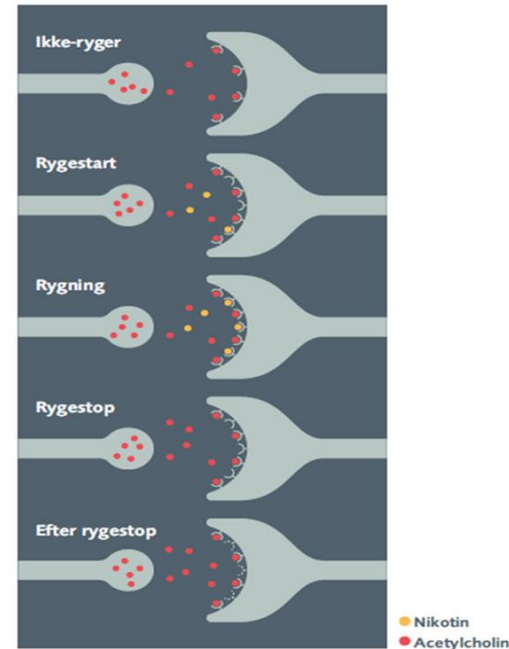
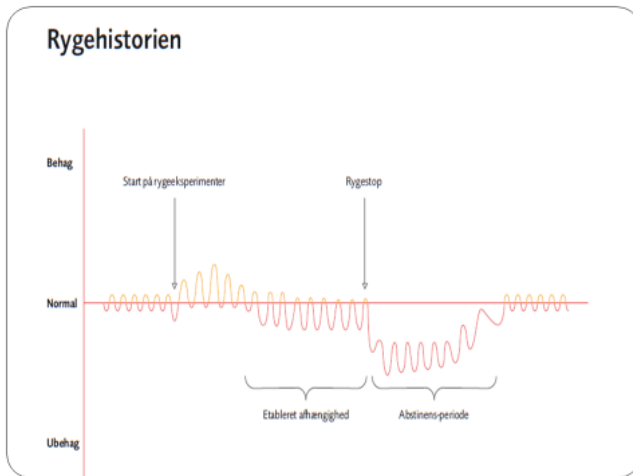
Årsager til afhængighed

”Snus er som at sætte et plaster på et sår der ikke vil gå væk”

Citat Peter 16 år



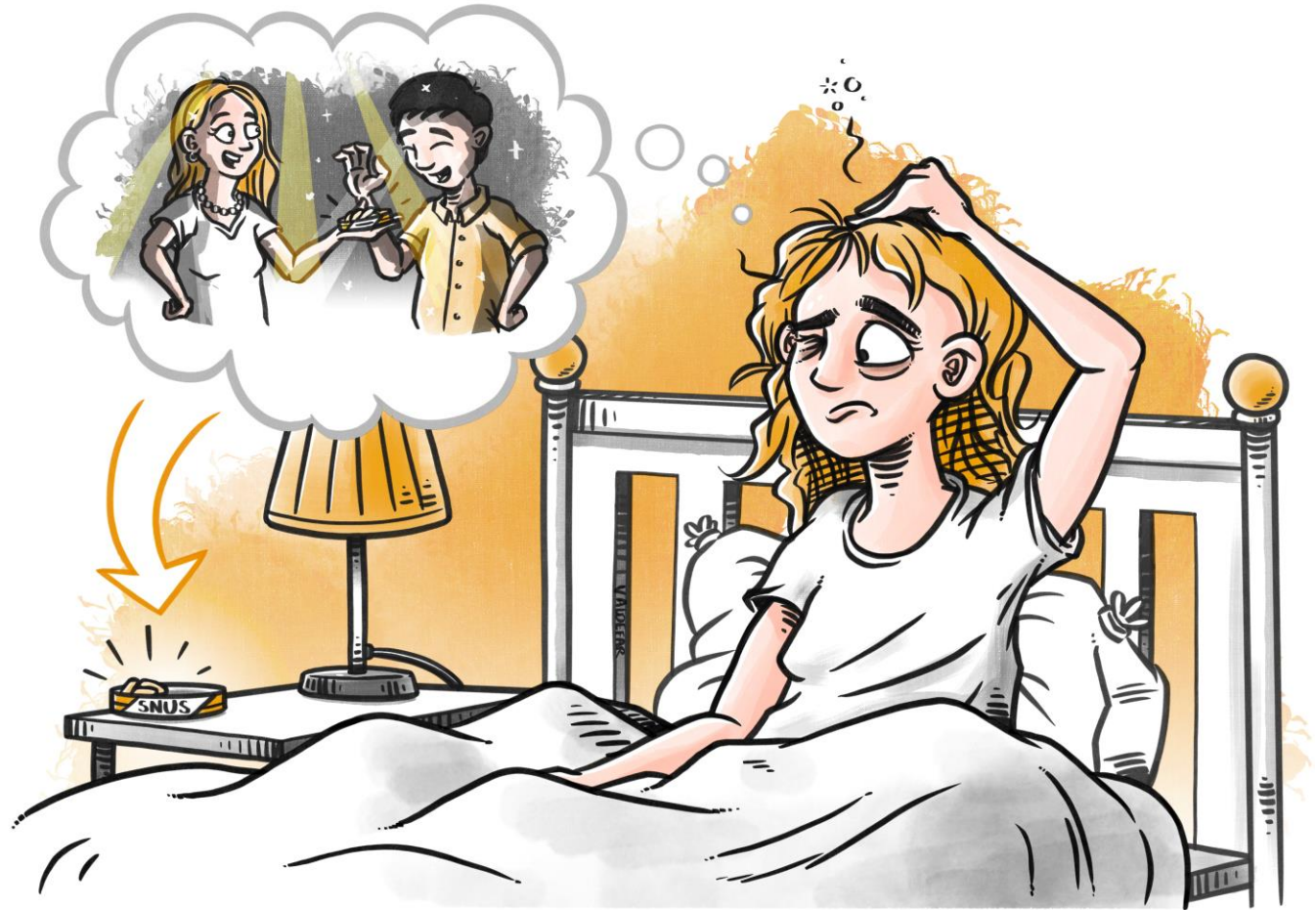
Nye illustrationer på vej



Winnie Holm Lorenzen, Sundhedskonsulent,
Tønder Kommune

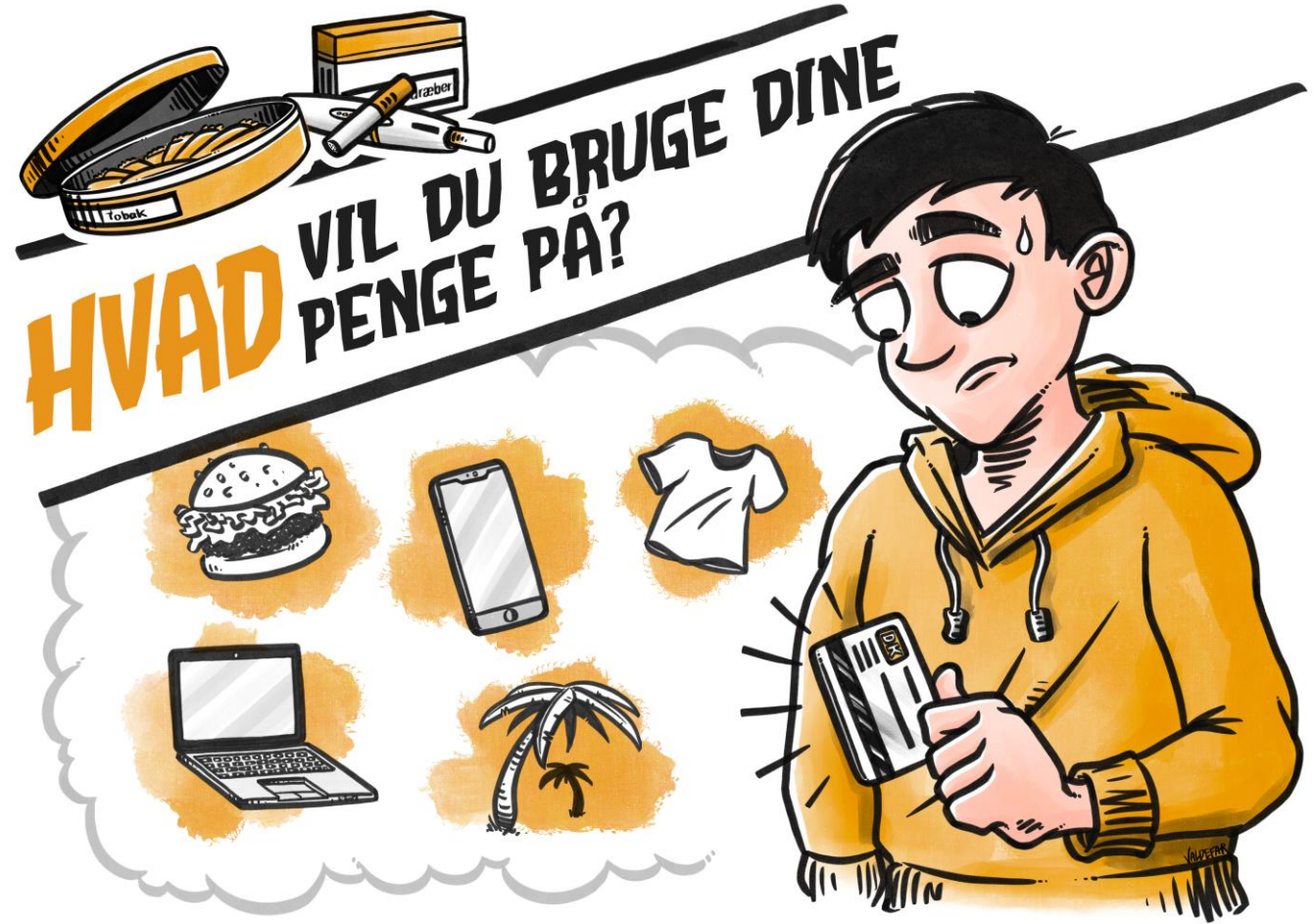
Motivation kommer og går...

- Sæt baren lav
- Vær konkret



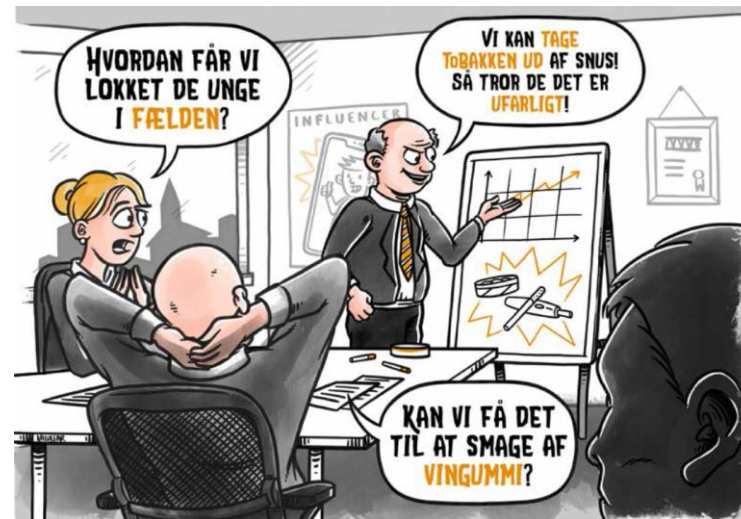
Økonomi fylder meget hos de unge

- Tag konkrete eksempler – fx ½ ds snus om dagen i 10 år
- Er der noget særligt du gerne vil købe?



Der er nogen der tager røven på dig!

- God til klasseundervisning



Winnie Holm Lorenzen, Sundhedskonsulent,
Tønder Kommune

Der er hjælp at hente...



- Uforpligtende – kom til en snak
- Vi kan ikke have dialogen med de unge, hvis vi ”sladrer” eller ”skælder ud”
- En god relation betyder til gengæld, at de fleste unge deler når de mislykkes med nikotinstoppet
- De unge oplever det som godt, at have en de skal stå til ansvar overfor – men hvor de kan være ærlige
- Brug af sms beskeder med de unge kan anbefales
- Alle forløb er forskellige!

Tak for ordet



- 23 illustrationer med forslag til dialog findes på: [https://sund-by-net.dk/wp-content/uploads/2020/12/Haeftte Tobaksstop Sund ByNetvaerk web.pdf](https://sund-by-net.dk/wp-content/uploads/2020/12/Haeftte_Tobaksstop_Sund_ByNetvaerk_web.pdf)
- 10-15 nye illustrationer på vej. Bliver tilgængelig for alle via Sund By Netværkets hjemmeside – start 2023???
- Vi har ikke de ”vise sten”, men vi tror på, at vi ved at samarbejde på tværs kan mere.