Illustrationer til dialog med unge om tobak og nikotinholdige produkter

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

Sønderborg

Aabenraa Kommune

TØNDER KOMMUNE

Haderslev Kommune

Sund By Netværket

I mange kommuner er folkeskoler og ungdomsuddannelser i gang med at implementere tobaks- og nikotinfri skoletid. Der opleves i kommunerne en efterspørgsel fra skolerne både i forhold til at hjælpe de unge med at blive tobaksfri, men også i forhold til at hjælpe unge med at komme igennem en tobaks- og nikotinfri skoledag.

Sund By Netværket har i samarbejde med de fire sønderjyske kommuner Sønderborg Kommune, Aabenraa Kommune, Haderslev Kommune og Tønder Kommune, samt ti kommuner på Vestegnen og Sydamager udarbejdet et katalog med illustrationer, der kan bruges af alle landets kommuner, ungdomsuddannelser, grundskoler, efterskoler og andre i forhold til at styrke det tobaksforebyggende arbejde blandt unge. Illustrationerne kan ligeledes bruges i forløb med unge, der ønsker hjælp til at komme ud af deres nikotinafhængighed.

Der findes andre materialer målrettet unge, men fælles er, at det primært har fokus på cigaretterne alene. Det har derfor været et ønske at udvikle illustrationer, der sammen med cigaretterne viser andre nikotinholdige produkter som snus, e-cigaretter, vandpiber, puff-barer mv.

Illustrationerne er tænkt til at kunne lægge op til samtaler med de unge om brug af nikotinholdige produkter, vaneændring og stop. De tager udgangspunkt i de unges liv, hverdagssituationer og dilemmaer. Illustrationerne kan bruges til PowerPoint, samtaleark, plakater, postkort og lign. og er tænkt som et supplement til andre materialer.

Illustrationerne er opdelt i emner. Den enkelte rådgiver/underviser vælger selv hvilke illustrationer, der skal bruges afhængig af den konkrete rådgivningssituation. Teksterne til de enkelte illustrationer er ment som inspiration til dialogen med de unge, og er ikke udtømmende. Efter hver enkel illustration følger en tekst.

Alle illustrationer kan downloades fra Sund By Netværkets hjemmeside.

Til arbejdet med at udvikle illustrationerne (version 1) har der i juni 2020 været sendt et spørgeskema ud til medlemskommuner i Sund By Netværkets tobakstemagruppe. Svarene herfra er blevet bearbejdet på en workshop d. 27. august 2020, hvor Sund By Netværket, Kræftens Bekæmpelse og de fire sønderjyske kommuner var repræsenteret. Materialet fra workshoppen blev herefter sendt til illustrator Valdefar.dk der har forvandlet tanker, gode idéer og input til konkrete illustrationer. Tak til Kræftens Bekæmpelse for gode input i processen.

I efteråret 2022 har koordinatorerne fra de fire sønderjyske kommuner opsamlet deres erfaringer og rådgiverne fra de ti kommuner på Vestegnen og Sydamager har forholdt sig til materialet og er kommet med ønsker til illustrationer, der kan bruges til stopforløb for unge, med særligt fokus på stop af snus og andre nikotinholdige produkter. Denne proces har dannet udgangspunkt for version 2. De nye illustrationer er inspirerede af Kræftens Bekæmpelses materiale til rygestoprådgivere.

Det er vores håb, at materialet kan styrke det forebyggende arbejde blandt unge i hele Danmark og mindske brugen af tobak og nikotinholdige produkter.

Sund By Netværket
Sønderborg Kommune
Aabenraa Kommune
Haderslev Kommune
Tønder Kommune
Klar livet – uden røg og rusmidler

Illustrationer til dialog med unge om tobak og nikotinholdige produkter

© Sund By Netværket, 2023
2. udgave

Design og layout
4PLUS4

Udgivet af
Sund By Netværket
c/o KL-huset
Weidekampsgade 10
2300 København S

Download udgivelsen på www.sund-by-net.dk.
Der kan frit citeres og kopieres fra udgivelsen med angivelse af kilde.

Indhold

Oversigt over illustrationer 5

Fællesskab, gruppepres og flertalsmisforståelser 7

Motivation og beslutning 18

Nikotins virkning og vaner 29

Trang og håndtering 44

Miljø, etik og tobaksindustri 67

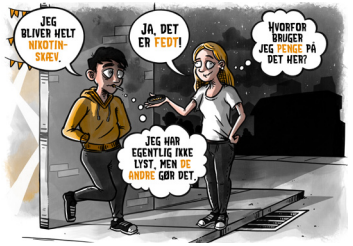
Myter 74

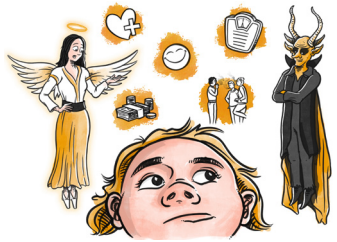
Kilder 78

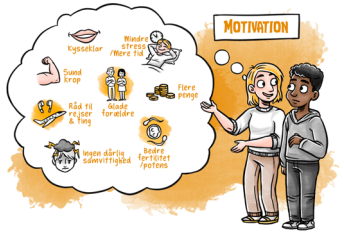
Tobakstemagruppen 80

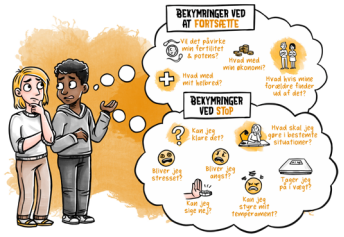
Sund By Netværket 80

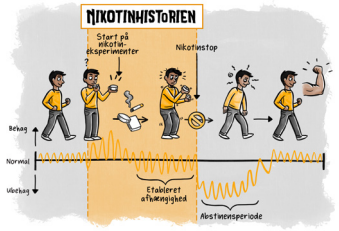
Oversigt over illustrationer

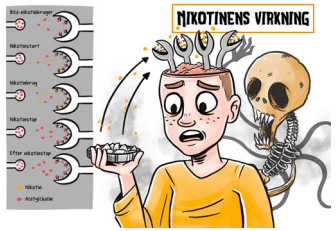


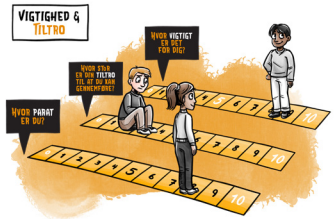


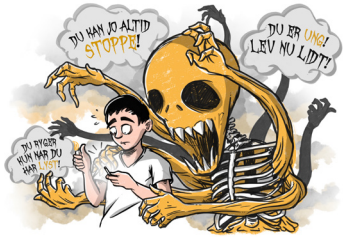




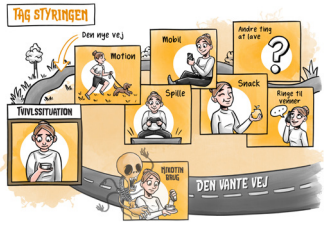


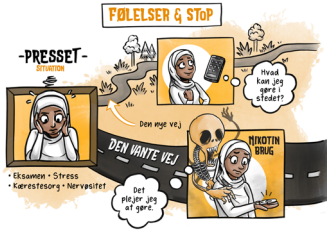


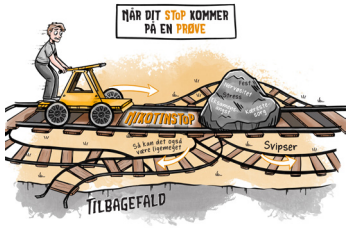


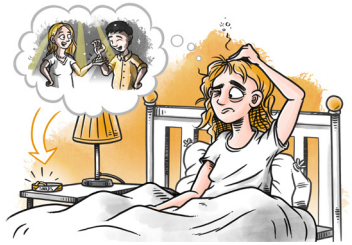


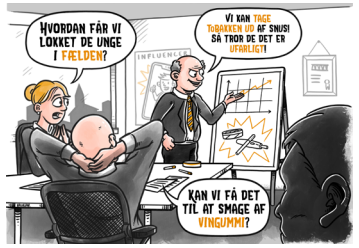
Flere illustrationer











Fællesskab, gruppepres og flertalsmisforståelser

Man kan føle sig presset til at sige ja, selvom man gerne vil sige "nej tak".

Man bliver påvirket, af hvad andre gør eller synes. Eller hvad man tror, andre gør eller synes.

?

Spørgsmål

Er man en god ven, hvis man deler ud af sin snus eller cigaretter?

Overvejede du, hvad der "fulgte med" da du startede med at bruge snus eller ryge cigaretter? (Økonomi, helbred, vaner, tid)

Ønsker du at give afhængigheden videre?

Hvorfor tror du at nogen har svært ved at stoppe, selvom de ønsker det?

- **Det kan være svært at sige nej tak – så hvis man tilbyder andre snus, cigaretter o. lign, kan man presse den anden til at tage imod. Nogle unge har svært ved at sige nej, da de er bange for at skille sig ud eller ikke at være en del af fællesskabet.**

- **Vi påvirker alle hinanden - bevidst eller ubevidst. Særligt som rollemodel (trænere, søskende, venner, ældre elever) er det vigtigt at være bevidst om den indvirkning, som man kan have på andre.**

Spørgsmål

Er man udelukket fra et fællesskab, hvis ikke man bruger snus, ryger eller damper?

Vil du føle dig presset til at sige ja, hvis en bestemt person spørger dig?

Hvor mange unge tror du ryger, snuser eller damper?

- **De unge kan få fornemmelsen af, at alle ryger eller snuser, men virkeligheden er en anden. Sundhedsprofilen fra 2022 viser, at 9,2 pct. af drengene og 9,3 pct. blandt de 15-24 årige ryger dagligt, og at 66, 7 pct. af drengene og 69,6 pct. af pigerne blandt de 16-24 årige aldrig har røget**

- **§RØG – en undersøgelse af tobak, adfærd og regler (2022) viser, at 35,1 pct. af de 15-29-årige anvender mindst ét tobaks- eller nikotinprodukt, det vil sige, at de bruger cigaretter, e-cigaretter, opvarmet tobak og/eller røgfri nikotinprodukter dagligt eller lejlighedsvist. Denne andel er steget siden 2020, hvor det var en fjerdedel (26,3 pct.), der brugte mindst ét tobaks- eller nikotinprodukt.**

?

Spørgsmål

Hvorfor tror du, at unge starter med at ryge, snuse eller dampe?

Hvad kunne få dig til at starte?

Hvad kunne få dig til at vælge nikotinprodukter fra?

- **Hvis vi ønsker at påvirke unges adfærd i forhold til at ryge, snuse, dampe eller vape, må vi arbejde med unges evne til at mestre situationer, hvor tobaks- og nikotinprodukter frister. Men også med unges forestillinger om, hvad de opnår ved brug af produkterne, og hvilke konsekvenser, det har. Samtidig er det lige så vigtigt at inddrage omgivelserne i form af det sociale miljø, herunder venner, forældre og skole.**

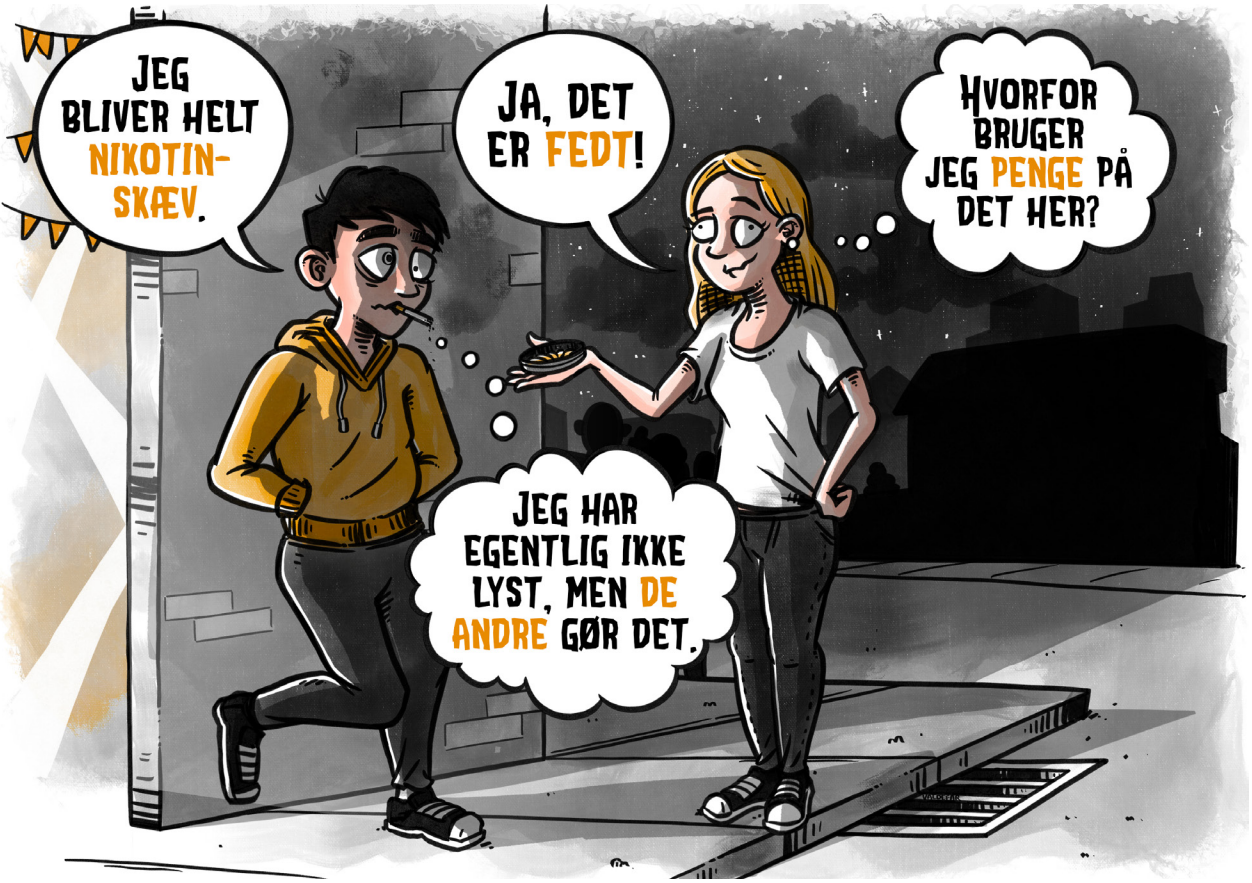
- **Brug af cigaretter og nikotinprodukter kan "smitte" fra person til person. Det kan ske ved at se andre bruge snus, når kendte ryger på film og i serier eller på de sociale medier. Så kan man få en opfattelse af, at det er okay og sejt – og lysten til at prøve kan opstå.**

- **Rygning øger risikoen for mere end 15 forskellige kræftformer, og er samtidig skyld i mange andre sygdomme, fx KOL og hjerte-kar-sygdomme. Ca. 13.000 danskere dør hvert år af rygning.**

- **Nikotin er særlig skadeligt for den unge umodne hjerne under 25 år. Nikotin skader hjernen negativt bl.a. på opmærksomhed, indlæring og motivation. Nikotin kan øge risikoen for angst og depression og kan have negativ betydning for selvkontrol, evnen til at regulere følelser og impulsivitet, samt øge risikoen for udvikling af hjertekarsygdomme på længere sigt**

- **Som ung kan det være svært at forestille sig, hvor afhængig man kan blive af nikotin, og hvor svært det kan være at stoppe igen. Jo yngre man er, når man begynder at bruge nikotin, jo større er risikoen for, at man bliver afhængig.**

- **Unge har ofte fokus på her og nu konsekvenser– her kan økonomien spille en stor rolle.**



?

Spørgsmål

Har du oplevet at sige ja til noget, du gerne ville have sagt nej til?

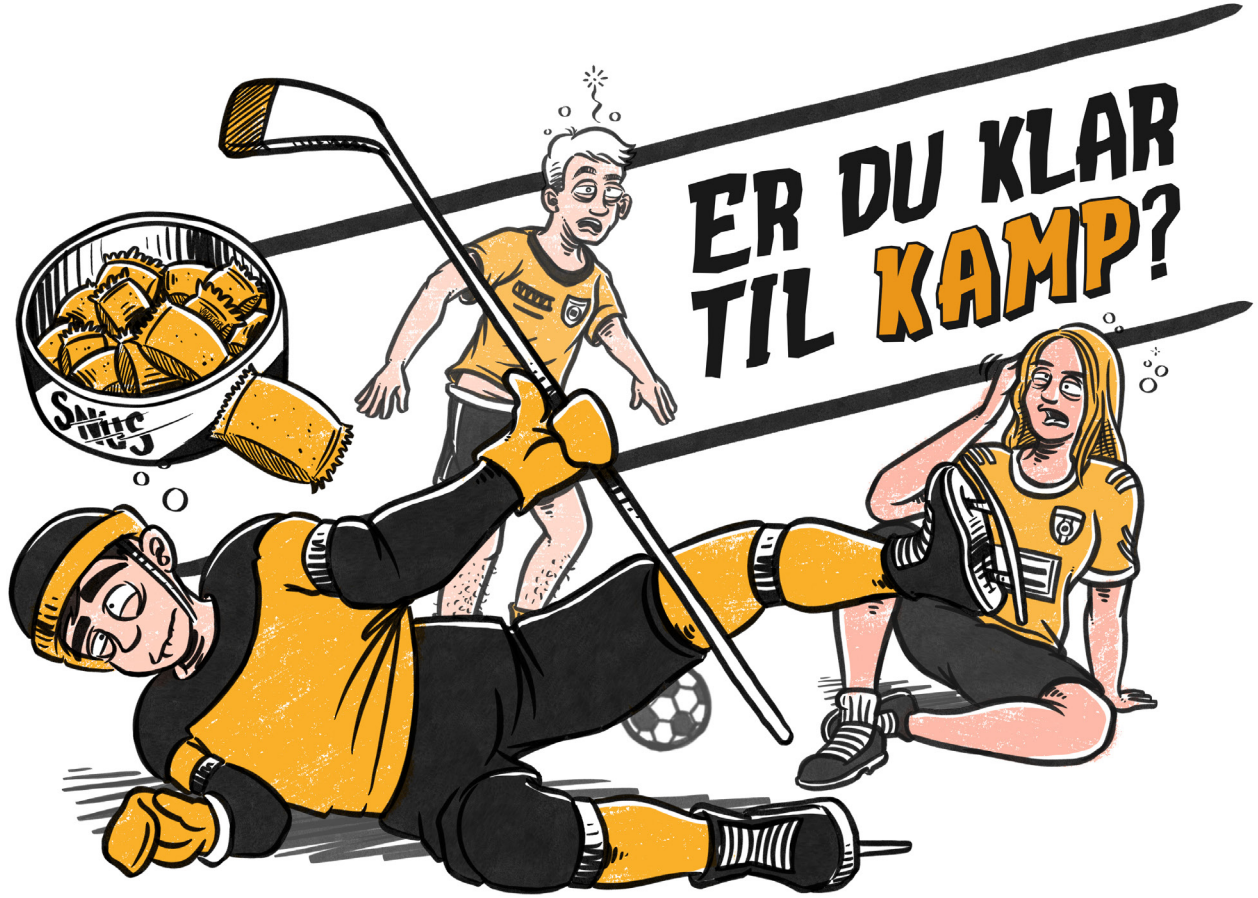
Kender du en eller nogle som er afhængige af nikotin?

Hvordan ved du, at de er afhængige?

Hvad ville der ske, hvis du sagde "nej tak" til nikotin?

Hvordan vil din taleboble se ud?

- **Det kan være svært at sige “nej tak”, hvis man gerne vil være en del af fællesskabet.**
- **De unge kan gøre ting de egentlig ikke har lyst til for at passe ind i fællesskabet eksempelvis på et fodboldhold, sammen med venner eller til en fest.**



?

Spørgsmål

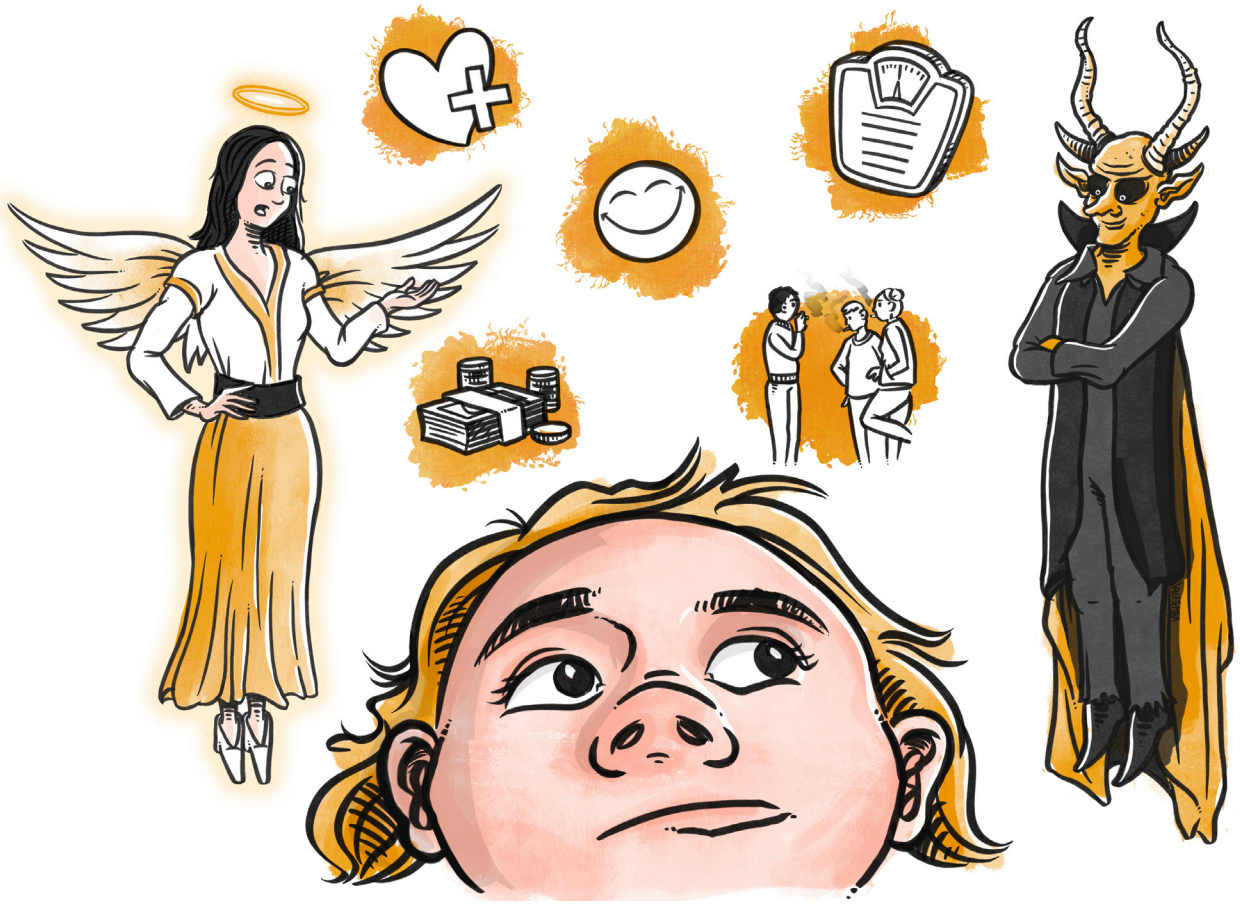
Hvad tænker du om snus som præstationsfremmende middel?

Hvilken effekt oplever du, når du bruger et nikotinprodukt?

- **Snusbrug er populært i holdsport, som fx ishockey, fodbold, håndbold o.lign.**
- **Et stort finsk studie: 10 gange mere sandsynligt at bruge snus, hvis man dyrkede konkurrenceidræt.**
- **Der er ikke evidens for, at snus og andre nikotinprodukter øger præstationsevnen.**
- **Nikotin kan øge koncentrationsevnen. Men omvendt er en kendt abstinens koncentrationsbesvær, uro og rastløshed.**
- **Symptomer på nikotinforgiftning kan ses efter kort tid. Forgiftningssymptomer kan være opkastninger, diarré, mavesmerter, spytflåd, hjertebanken, uro, hovedpine, svedeture, syns- og høreforstyrrelser og svimmelhed.**

Motivation og beslutning

Hvorfor er det, at man på den ene side har lyst til at fortsætte med at ryge, snuse eller dampe, og på den anden side rigtigt gerne vil stoppe?.



Spørgsmål

Tror du, at du fortsat ryger eller bruger nikotinprodukter om 2 år? Eller om 5 år?

Hvor vigtigt er det for dig at ændre dine vaner?

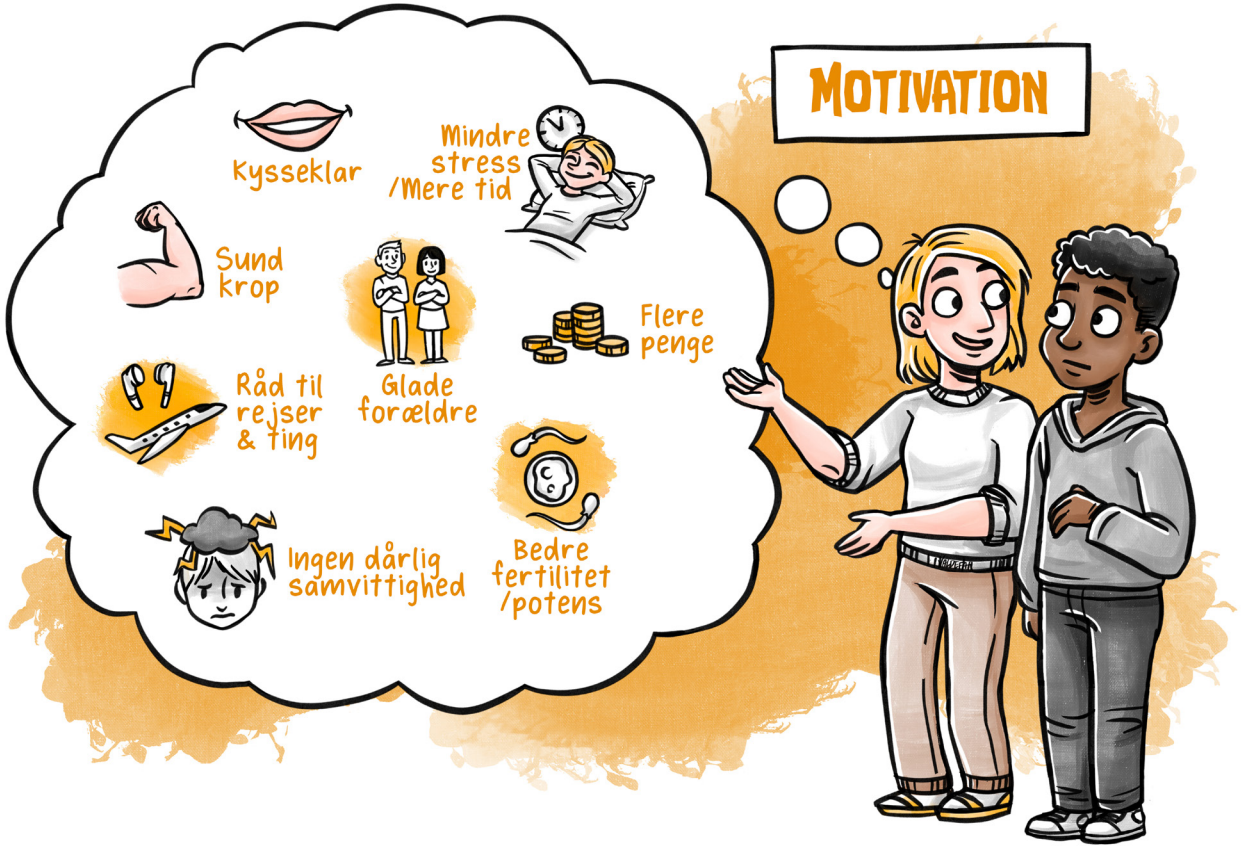
Hvor stor er din tiltro til, at du kan ændre på dine vaner?

Hvor parat er du til at ændre på dine vaner?

Hvad er fordelene/ulemperne ved at ryge, bruge snus eller dampe?

Hvad er fordelene/ulemperne ved at stoppe?

- **Det er helt normalt at være ambivalent i ønsket om at stoppe med at ryge eller bruge nikotinprodukter.**
- **På den ene side kan den unge være bekymret for sit helbred, sin økonomi, sine tænder og tandkød.**
- **På den anden side er den unge måske bekymret for, at et stop vil betyde vægtøgning, at stå uden for fællesskabet, at kunne håndtere stressede/pressede situationer.**



?

Spørgsmål

Hvad vil du gerne bruge pengene til i stedet?

Hvordan er du styret af din afhængighed?

Ser du forandringer ved dit tandkød?

Hvad vil du gerne undgå i forhold til dit helbred?

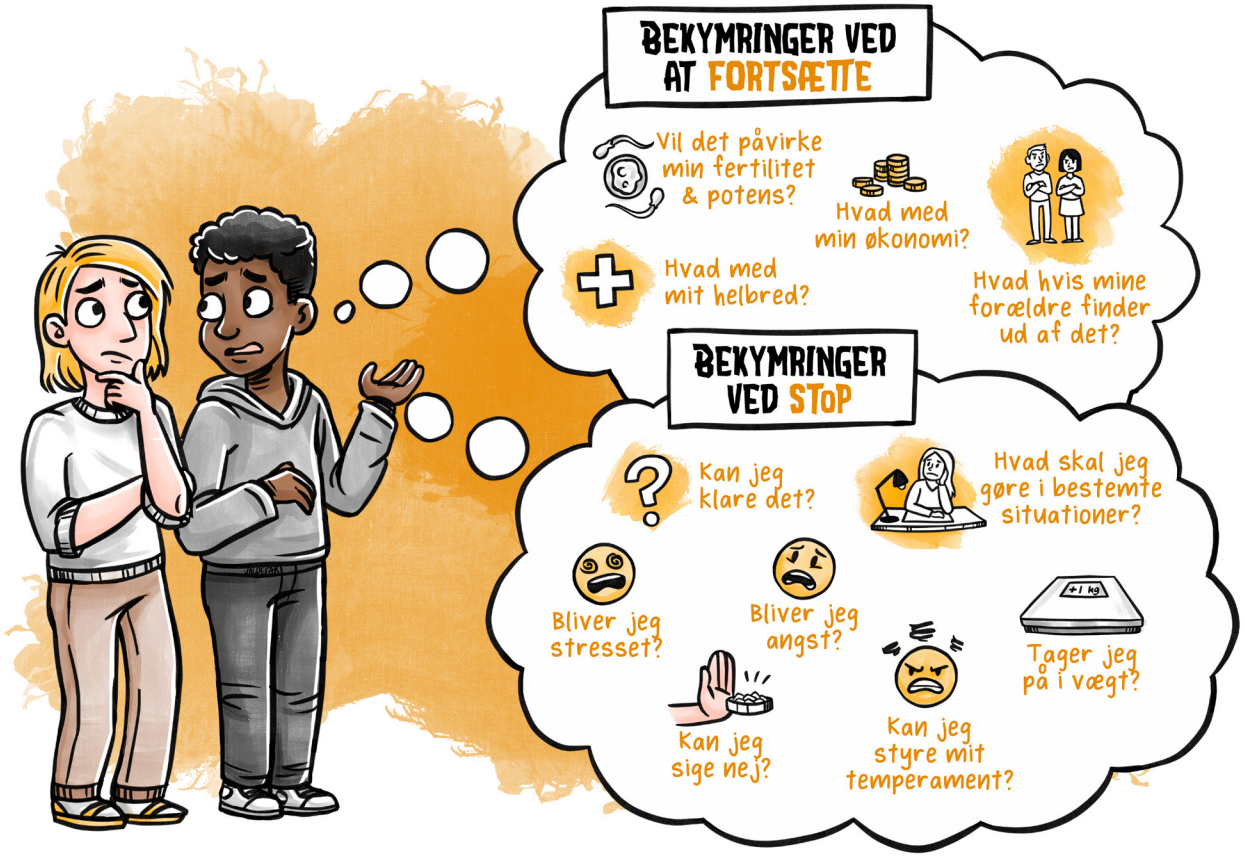
Hvad vil være godt for dig ved ikke at være afhængig af nikotin?

Har du tidligere været stoppet? Hvilke fordele var der ved dit stop?

Har du talt med dine forældre om dit forbrug?

- **Det er vigtigt at afklare, hvad den unges motivation for nikotinstoppet er.**

- **Udover det der står på billedet, kan de have udsagn som:**
  "Det er for dyrt" • "Jeg er træt af at være styret af det" • "Jeg er bekymret for mit tandkød" • "Det er ikke godt for mit helbred" • "Jeg vil gerne undgå at skuffe mine forældre" • "Min kæreste synes, det er ulækkert" • "Det lugter" • "Da jeg stoppede første gang, fik jeg meget mere energi"



?

Spørgsmål

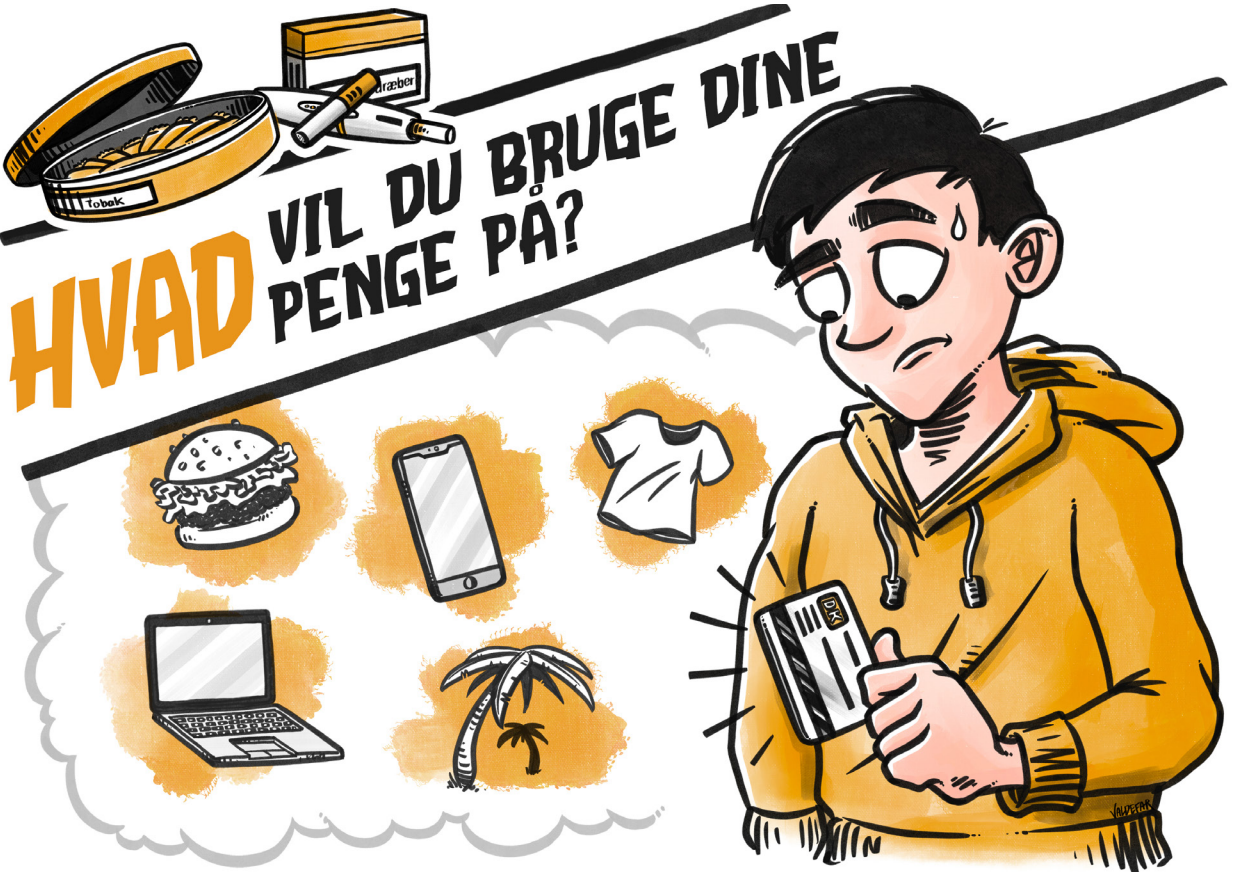
Genkender du nogle af disse bekymringer? Har du andre bekymringer omkring at fortsætte/stoppe?

Kan der være alternativer til nikotinen i de situationer, du er bekymret for?

Hvad gjorde du før, du brugte nikotinprodukter?

Kender du nogen, som ikke bruger nikotinprodukter? Hvad ville de mon gøre i sådanne situationer?

- **Det er godt at sætte ord på de mange bekymringer, der kan være i forbindelse med et nikotinstop.**
- **Ved at spørge ind til det, anerkender vi den unges bekymringer, og vi viser, at det er normalt at have de tanker, selvom det måske "burde" være logisk, at man gerne vil stoppe.**
- **Hvis ikke bekymringerne "kommer frem i lyset", kan de være barrierer for at kunne stoppe/holde stoppet.**



?

Spørgsmål

Hvor mange penge bruger du på tobak og nikotinprodukter?

Hvad drømmer du om at bruge dine penge på?

Hvad er du villig til at undvære for at få din nikotin?

Hvor mange timer skal du arbejde for at tjene til dit forbrug?

- **Det er dyrt at være afhængig af nikotin. Det kan være svært selv at styre, hvor afhængig man bliver af nikotinprodukter. Er man afhængig af nikotin, så bliver det en vigtig prioritering at bruge penge på det for, at tilfredsstille kroppens behov.**

- **En enkelt cigaret eller 'en skive' til en fest, kan ende med at blive en meget dyr fornøjelse.**

- **Ved at downloade Xhale appen kan de unge blandt andet følge med i og blive motiveret af deres besparelser. Lav evt. en udregning på forbrug på ti år sammen med den unge.**

?

Spørgsmål

Hvor mange penge bruger du på tobak og nikotinprodukter?

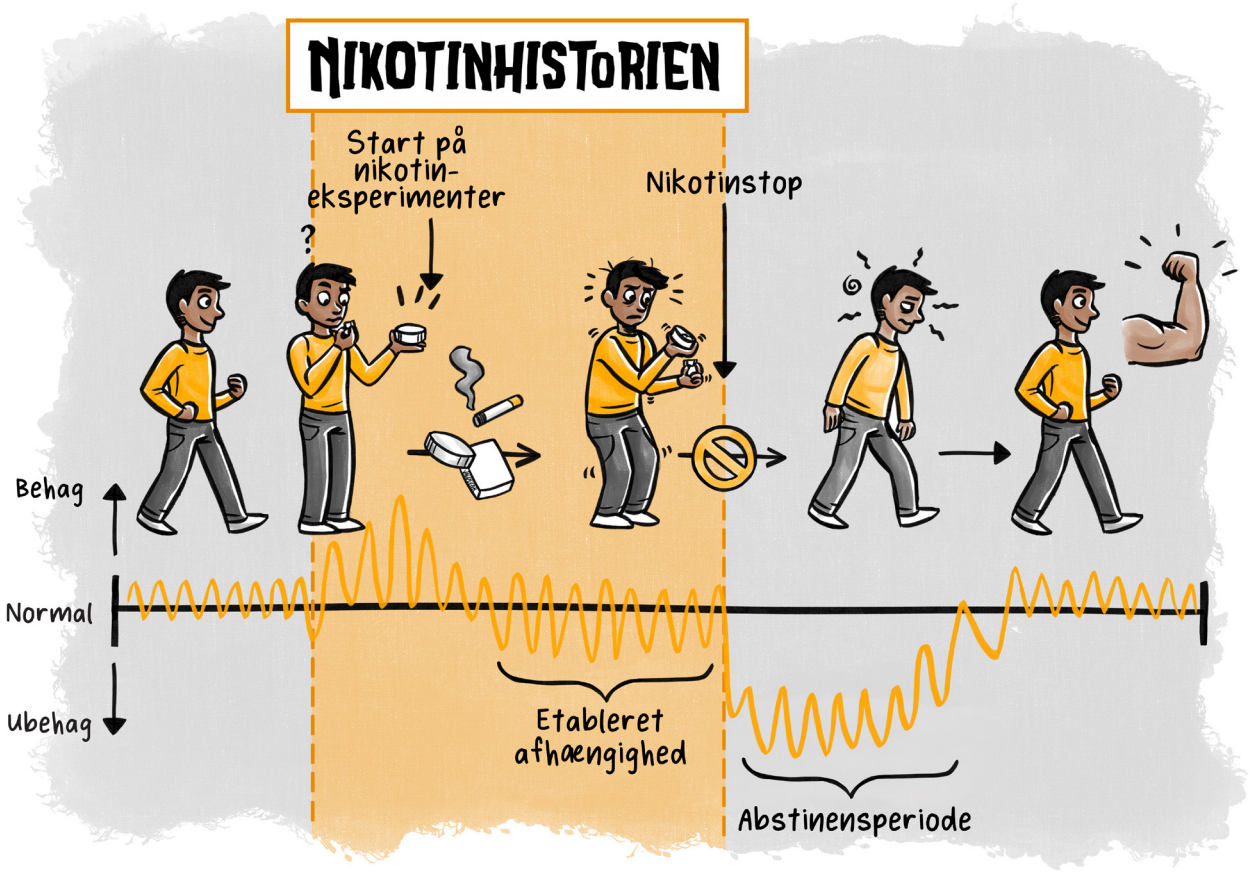
Hvad drømmer du om at bruge dine penge på?

- **For unge er det ofte en fordel at have fokus på her og nu gevinsterne ved at ændre vaner i forhold til brug af nikotin. Her kan økonomi have en stor betydning og være med til at motivere til og fastholde en ændring.**

- **Ved at downloade Xhale appen kan de unge blandt andet følge med i og blive motiveret af deres besparelser.**

Nikotins virkning og vaner

Hvornår er man afhængig af nikotin, og hvordan ændres vaner?



?

Spørgsmål

Kan du huske hvordan du havde det, inden du begyndte at bruge nikotin? Dit humør, overskud, koncentration.

Har du oplevet ubehag ved mangel på nikotin? Hvilke?

Tager du ind i mellem nikotin, selvom du ikke har trang, men fordi du frygter at mærke abstinenser?

- **Før start på brug af nikotin oplever de fleste nogle dage, hvor alt er godt/det hele kører og andre tidspunkter, hvor der er noget, der driller/irriterende/er knap så fedt. For de fleste mennesker byder livet både på behag og ubehag.**

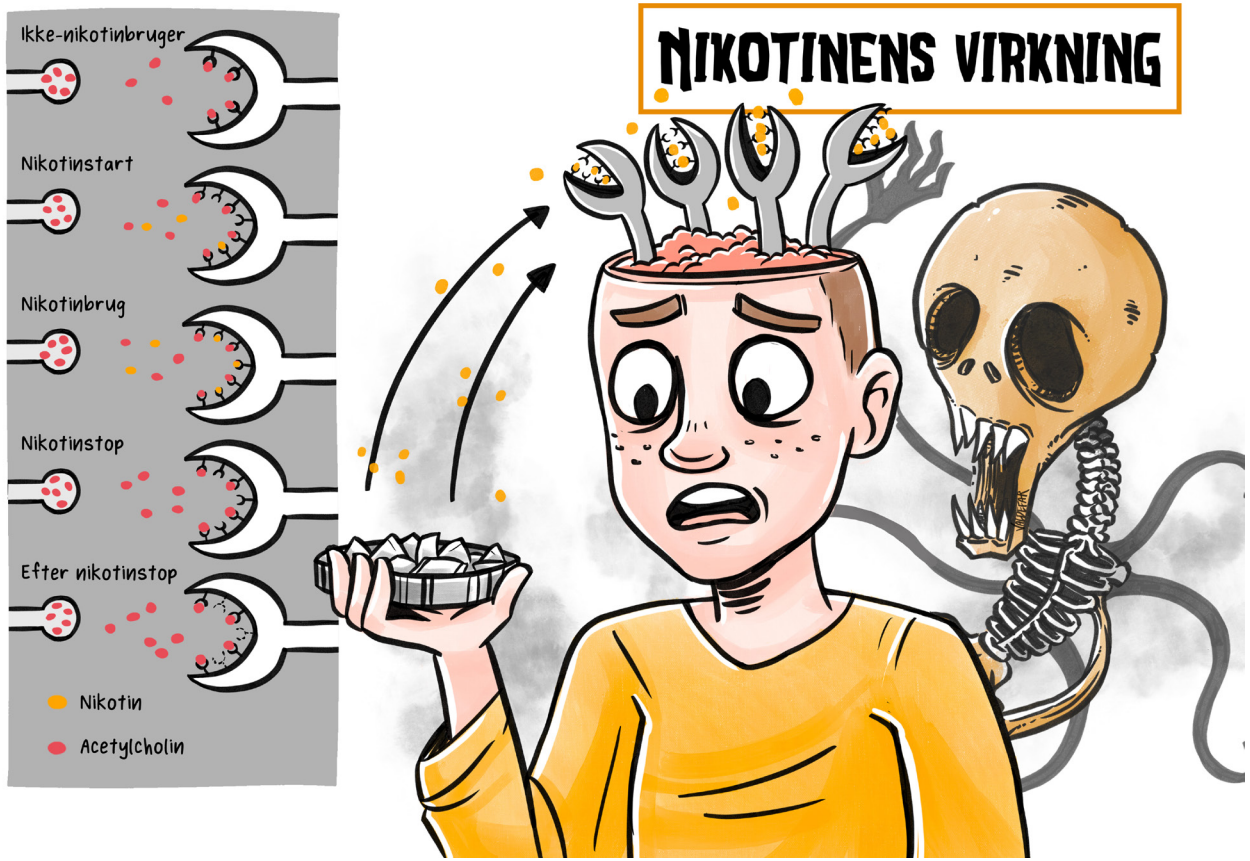
- **De fleste vil blive "forgiftet" første gang, de bruger nikotin. Efterfølgende oplever mange, at nikotinen kan noget særligt. Det er spændende og man får en form for rus. Nogle føler sig glade og skæve og synes generelt, at man har det lidt bedre/ har det "fedt".**

- **Når man bruger nikotin, bliver tolerancen hurtigt højere, og man er nødt til at indtage mere nikotin for at opleve samme "rus". Samtidig bliver følelsen af ubehag større, hvis ikke man får nikotin. Man er altså nødt til at indtage nikotin for at opleve behag og undgå ubehag.**

- **Når man stopper med nikotinbruget, vil mange opleve abstinenser. Dopamin niveauet vil være lavere, da nikotin ikke længere er der til at fremme mængden af dopamin, hvilket kan præge humøret/velværet.**

- **Dopamin er det stof, der frigives i belønningssystemet, og som giver en følelse af behag/lykke, når man fx får nikotin. Det frigives i store mængder ved brug af rusmidler, men kan også frigives ved fx god mad, motion og sex.**

- **Det er vigtigt at huske, at hvis man oplever ubehag i denne periode, skyldes det abstinenser. Det kan være svært at skelne mellem abstinenser og forværring af en psykisk sygdom. Personer med psykisk sygdom kan fejlagtig tro, at deres sygdom er forværret, mens de er i abstinensperioden.**



?

Spørgsmål

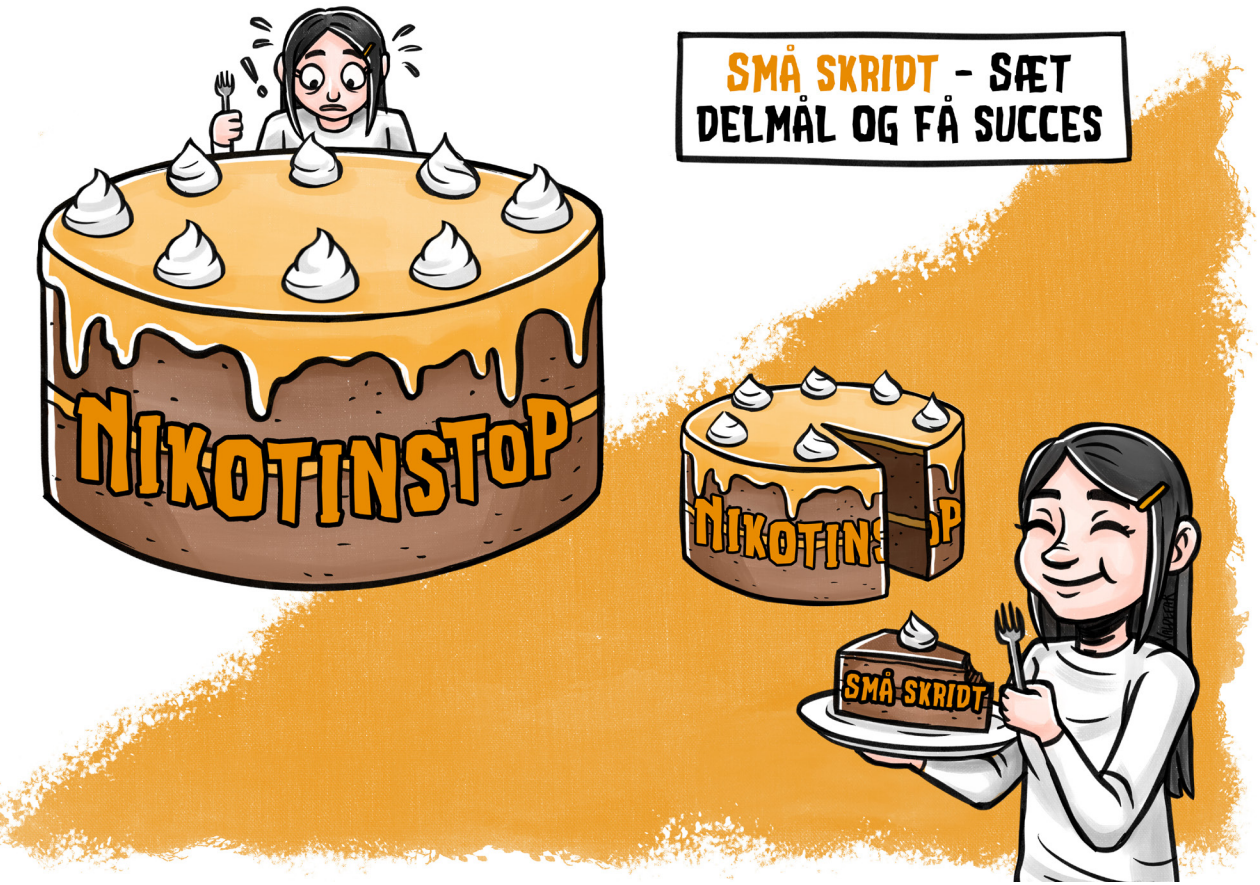
Hvordan reagerer din krop når du ikke har fået nikotin i en time? Og hvad hvis der er gået 3 timer? Og hvad hvis der er gået en dag?

Har du prøvet at stoppe før?

Hvis ja, kan du genkende billedet - at der kun skal lidt til før den vanlige trang er tilbage?

- **Når man først er afhængig, vil "nikotinmonsteret" eller "receptorerne i hjernen" kalde på nikotin.**
- **Vi får alle besked til hjernen via transmitterstoffer, der transporteres via receptorer i nervebanerne.**
- **Første gang man får nikotin reagerer kroppen ofte på det, da receptorerne ikke kender stoffet, og det samtidig er et giftstof. Man kan blive utilpas og få kvalme, hovedpine og måske opkast.**
- **Når man fortsat indtager nikotin, oplever hjernen, at selvom det er et giftstop, så er det et stof "der kan noget". Vi danner ekstra receptorer, så der er "plads til" nikotinen, og man oplever hurtigt effekt af nikotinen.**
- **Når man stopper med nikotin, står disse ekstra receptorer tomme, og mange oplever ubehag/abstinenser. Receptorerne/hjernen/nikotinmonsteret "kalder" på den nikotin, de er vant til at få.**
- **Når man fastholder sit nikotin-stop, går receptorerne i dvale, dvs. at de ikke længere "kalder på" nikotin, og abstinenserne forsvinder.**
- **Desværre går de kun i dvale, så der skal kun lidt nikotin til, for at de "vågner" og igen vil kalde på nikotin. Man bliver derfor hurtigt afhængig igen og risikerer, at man skal gennem turen med abstinenser igen, når man gerne vil stoppe.**

▶ https://www.sst.dk/da/Nikotin/Viden-om-risici



?

Spørgsmål

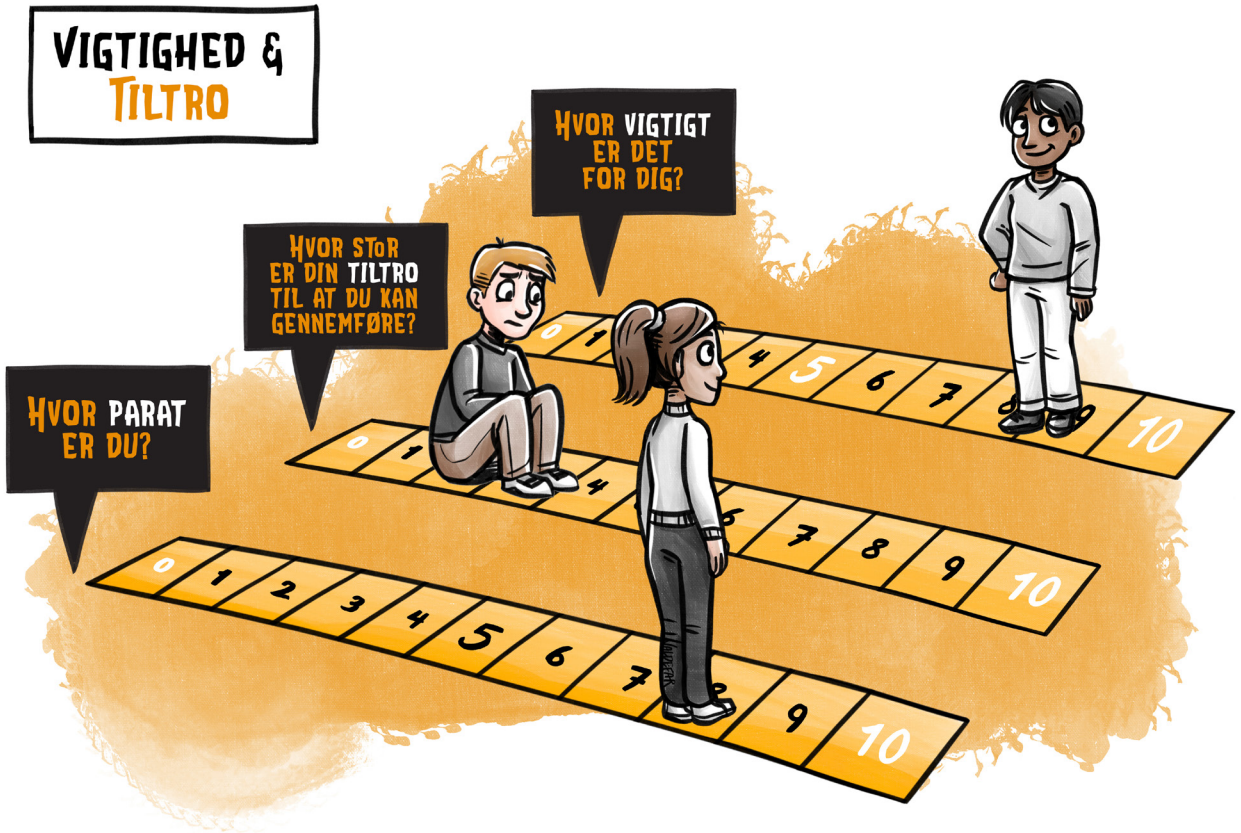
Har du tidligere skåret ned i dit forbrug? Hvad fungerede for dig her?

Hvilken vane ville det give mening for dig at bryde op med? Hvor realistisk er det? Hvad vil dine venner sige? Hvad kunne forhindre dig? Hvem kan støtte dig?

Hvis det ikke lykkes for dig den ene dag, hvad kunne du så minde dig selv om, for at tanken "så kan det hele også være lige meget" ikke vinder?

- **En effektiv strategi i forhold til at tage den endelige beslutning om at stoppe brug af nikotin kan være at dele stoppet op i mindre bidder, så det bliver mere spiseligt. Sæt sammen med den unge mindre og realistiske delmål. Målene skal være overskuelige for den unge. For eksempel kan den unge beslutte sig for en vane, som han/hun gerne vil arbejde med. Her er det vigtigt, at man som rådgiver sammen med den unge graduerer vaneændringen, så den bliver realistisk (fx at en vaneændring ad gangen er Ok). Desuden er det vigtig også at aftale en plan B.**

- **Når den unge er parat til at sætte en stopdato, kan det i starten være vigtigt kun at beslutte at stoppe en dag ad gangen. Når dagen er gået, kan han/hun spørge sig selv, "hvordan er det gået i dag? Hvor slemt har det været på en skala fra 1-10 (hvor 10 er værst). Kan jeg tage en dag mere?" Som dagene går, kan det være at den unge kan tage en beslutning om en længere periode eksempelvis ugen ud.**



?

Spørgsmål

Hvordan kan det være at du vælger... og ikke .... (tallet under)?

Tror du, at du fortsat ryger/snuser/bruger e-cigaret om 5 år? Hvorfor/ Hvorfor ikke?

Hvis det ikke er vigtigt for dig at ændre nikotinvaner nu, er der så noget i fremtiden, der kunne ændre på det?

- **Motivation påvirkes af mange faktorer herunder blandt andet vigtighed, tiltro og parathed. Via skalaspørgsmål undersøger den unge sin indstilling til at arbejde med hans/hendes nikotinvaner:**
  "Hvor vigtigt er det for dig at....? " • *"Hvor stor er din tiltro til, at du kan gennemføre...?"* • *"Hvor parat er du til at...?"*

- **Illustrationen er en støtte til den motiverende samtale. Formålet med øvelsen er at udfolde den unges egne årsager til at ændre nikotinvaner og øge troen på, at det kan lykkes. Hvis nogen placerer sig lavt, er det vigtigt, at samtalen alligevel er positiv. Den unge skal hjælpes til at se muligheder for forandring i stedet for begrænsninger. Lad din attitude være neutral, konstaterende og optimistisk. Signalér, at man sagtens kan eksperimentere med at reducere eller stoppe, selvom man ikke er 100 % afklaret. Opfølgende spørgsmål til den unges svar kan fremkalde forandringsudsagn, som peger fremad, hvis man "spørger nedad" og søger svar på, hvorfor den unge ikke har svaret et lavere tal. Hvis den unge ikke finder det vigtigt overhovedet at arbejde med hans/hendes nikotinvaner, så kan du i stedet prøve at se fremad sammen med den unge.**

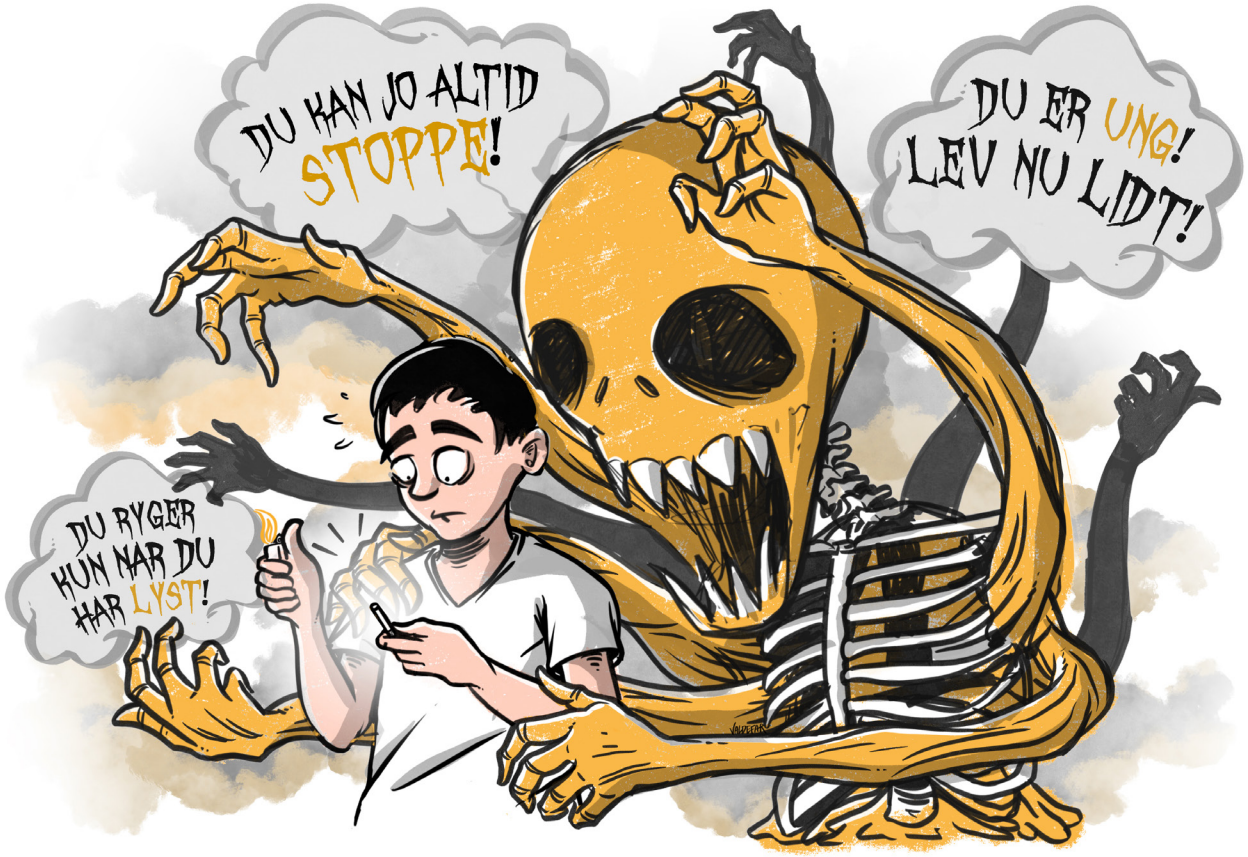
?

Spørgsmål

Hvilken betydning har tobak og nikotinprodukter i dit liv og hverdag?

Er der nogle tidspunkter/situationer, hvor du har mere trang til at ryge, snuse eller dampe?

- **Rygning eller brug af nikotinprodukter er for mange (også unge) ikke bare en vane, men en reel afhængighed.**
- **Der er tre former for afhængighed: Social, Psykisk og Fysisk.**
- **Social afhængighed: De fleste starter med at ryge, snuse eller dampe, når de er sammen med andre. Ofte er det for at være en del af fællesskabet. Ved social afhængig opstår lysten til at ryge, snuse eller dampe, når man er sammen med andre, der gør det, eksempelvis til fester eller i pauserne. Tobak og nikotinprodukter kan blive en del af ens identitet og sociale liv. Rygning og brug af nikotinprodukter kan "smitte" fra person til person. Det kan ske, hvis man ser andre bruge produkterne, eller kendte mennesker/ rollemodeller, som ryger eller tager snus. Det kan give en opfattelse af, at det er sejt, okay og normalt. Og lysten til selv at bruge produkterne kan opstå.**
- **Psykisk afhængighed: Ved psykisk afhængig bruges nikotinen til at håndtere følelser, stress, kedsomhed mv. Nikotinen bruges i bestemte situationer eller for at opnå bestemte følelser såsom at være glad og afslappet.**
- **Fysisk afhængighed: Det er nikotinen, der gør at man bliver afhængig. Hjernen er vild med nikotin, da det frigiver glædestoffet dopamin. Hjernen bliver afhængig af nikotinen, fordi der kræves mere og mere for at frigive dopamin. Når man er afhængig af nikotin, kan det derfor være svært for hjernen at holde et normalt niveau af behag og glæde, hvis man ikke får nikotin.**
- **Når man er afhængig af nikotin, reagerer kroppen med abstinenser/ubehag indtil den igen får nikotin. Det er nemt at starte, men kan være svært at stoppe med at bruge tobak og nikotin produkter.**



?

Spørgsmål

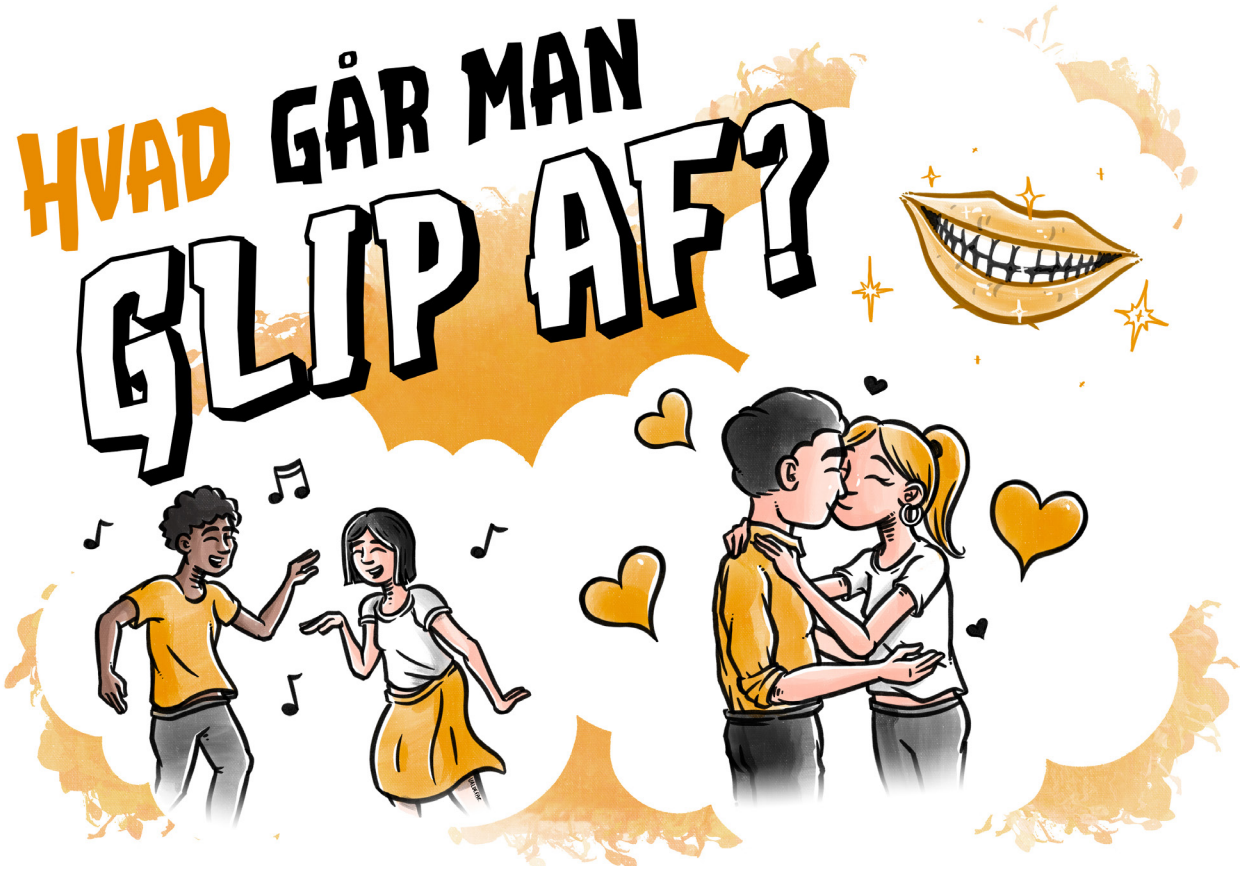
Hvilke argumenter bruger du for at fortsætte med at ryge, snuse eller dampe?

Hvordan styrer afhængigheden dig?

Hvad er du villig til at gøre for at få "fyldt på"?

Hvordan har nikotinmonsteret magten over dig?

- **Rygning eller brug af nikotinprodukter blandt unge er ofte ikke et bevidst og velovervejet valg.**
- **De fleste unge opfatter rygning og brug af nikotinprodukter som noget midlertidigt og opfatter ikke sig selv som afhængig.**
- **Unge har ofte fokus på den fysiske afhængighed, men er ikke opmærksomme på den sociale og psykiske afhængighed.**
- **De unges vurdering er i høj grad præget af et her-og-nu-perspektiv, hvor viden om skadelige konsekvenser overskygges af de sociale og mentale gevinster, som de oplever.**
- **Unge kan have svært ved at forholde sig til de langsigtede konsekvenser. De benytter blandt andet forskellige argumenter relateret til egen og andres sundhed, som påskud for at blive ved fx med at ryge. Fx; " Min morfar har røget hele sit liv og har aldrig fejlet noget".**
- **Eksternalisering af afhængigheden (du er ikke afhængig, du har en afhængighed) kan bruges som et redskab. "Hvordan styrer afhængigheden dig og dine prioriteringer". "Hvordan overtaler den dig til at tage en cigaret/en skive selvom du havde besluttet dig for at stoppe".**



?

Spørgsmål

Hvad går du glip af?

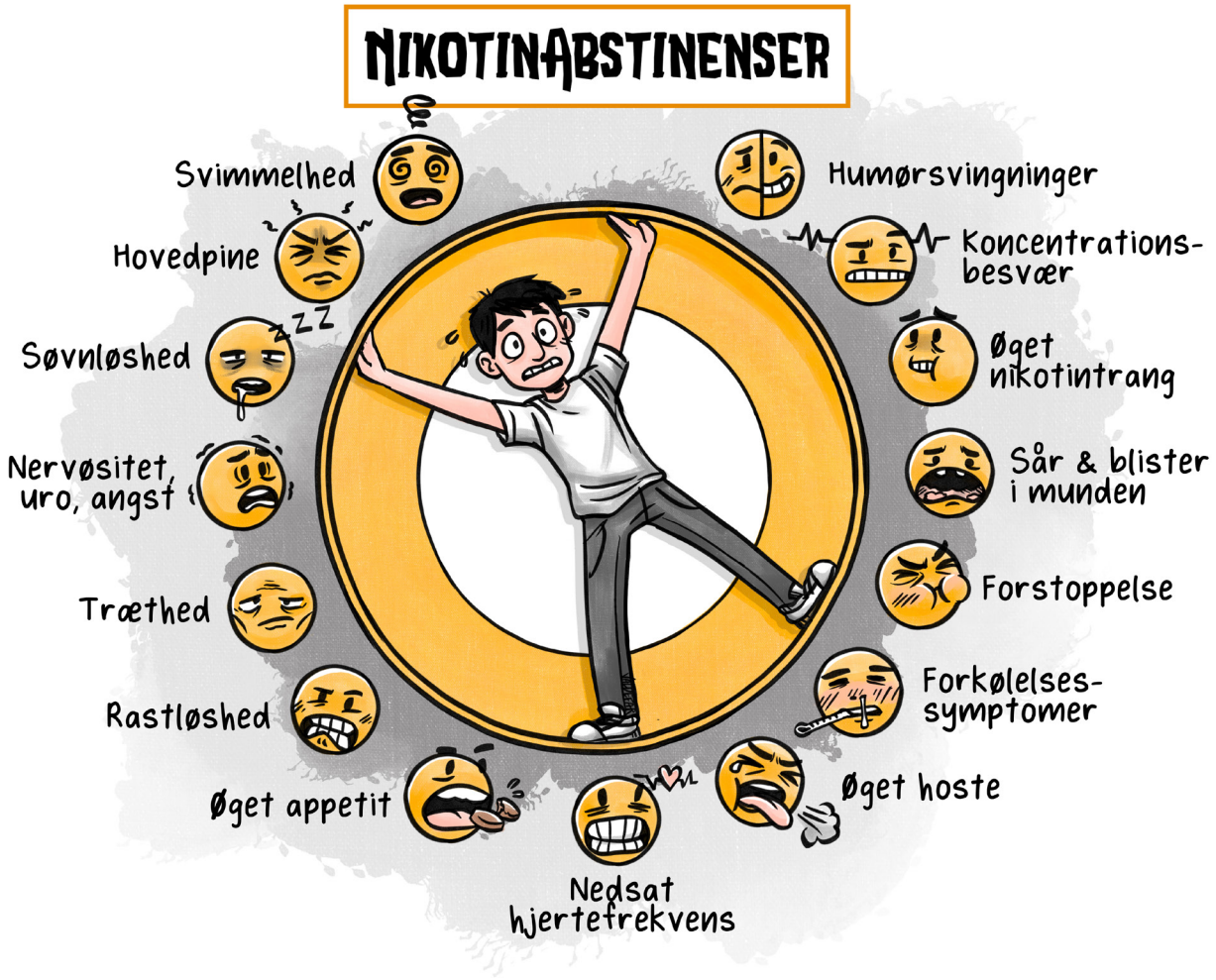
Hvad vinder du ved at ændre tobaksvaner?

- **I arbejdet med unge er det særligt vigtigt at have fokus på her og nu konsekvenser.**
- **Jo mere man ryger, jo dårligere bliver ens smags- og lugtesans.**
- **Kulilte binder sig til de røde blodlegemer og optager pladsen for ilt – det giver en dårligere kondition.**
- **Når man ryger, bliver huden grå og kedelig.**
- **De naturlige aldringsprocesser går hurtigere, og man udvikler rynker tidligere end ellers.**
- **Der dannes flere bakterier i munden. Det kan give huller i tænderne, dårlig ånde, risiko for paradentose, tandkødsbetændelse og misfarvninger. Rygere har ofte gule tænder. Snus kan give blottede tandhalse.**
- **Der er risiko for dårligere potens hos mandlige rygere. Kvindelige rygere kan have sværere ved at blive gravide og få børn.**
- **Når man skal ud at ryge/dampe, går man måske glip af noget fx til festen eller i klasseværelset.**

Trang og håndtering

Hvordan håndteres nikotintrang?

Hvordan kommer man igennem en tobaks- og nikotinfri skoledag?



?

Spørgsmål

Har du tidligere oplevet nikotinabstinenser?

Hvad har du oplevet?

Hvordan påvirker det dig?

Hvad får du lyst til at gøre?

Har du forslag til, hvad du kan gøre, når abstinensen kommer, så den slipper taget lidt i dig?

- **Nikotinabstinenser er helt almindelige symptomer, som går over igen efter kort tid. Med den viden kan den unge forberede sig på eventuelle abstinenser i forbindelse med stop. Måske den unge har erfaringer med abstinenser fra tidligere. F.eks. i situationer, hvor det over en længere periode ikke var muligt at snuse eller ryge – eller i forbindelse med tidligere stopforsøg.**

- **For lidt søvn, mad eller drikke kan give et kropsligt ubehag, der til forveksling ligner nikotinabstinenser. Oplever man f.eks. hovedpine efter stoppet, kan det være et abstinenssymptom, men det kan også skyldes, at man ikke har fået drukket nok væske i løbet af dagen. Derfor kan man sammen med den unge være undersøgende på om han/hun får:**
  - **Regelmæssige måltider for at sikre stabilt blodsukker**
  - **Tilstrækkeligt med væske**
  - **Tilstrækkeligt med hvile og søvn**

?

Spørgsmål

I hvilke situationer plejer du at ryge, snuse eller dampe?

I hvilke situationer kan du blive udfordret?

Har du tidligere haft lyst, men hvor du ikke bukkede under for trangen? Hvad gjorde du?

Hvad hjalp dig på vej?

Hvad kan du gøre, når tobakstankerne banker på, hvis du ikke vil ryge, snuse eller dampe?

Hvad kan være støttende tanker, når du bliver udfordret?

- **Er man afhængig af nikotin, kan kroppen reagere på den ubalance, der er i en periode, hvis man ikke får den vanlige nikotin (abstinenser), og det kan føles som at være i et stormvejr. Men det gode er, at det bliver bedre!**

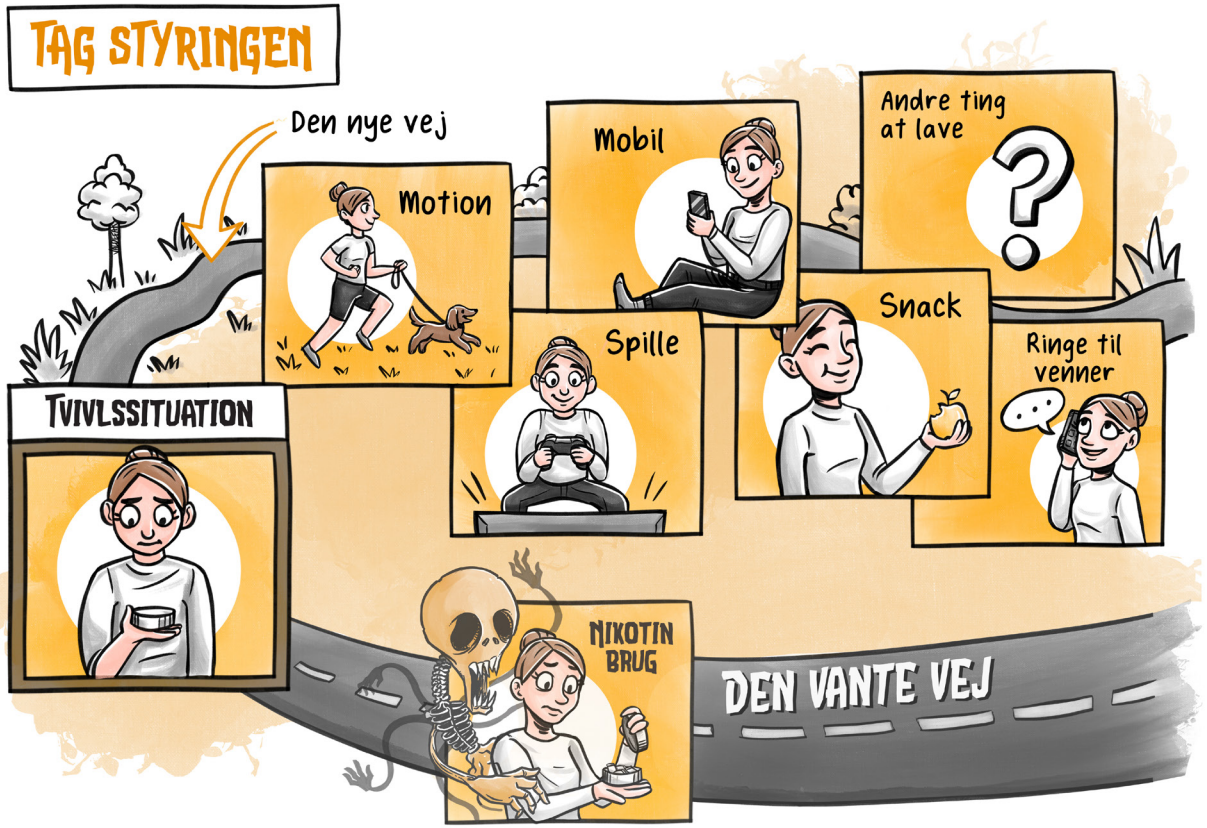
- **Abstinenser: kan være ubehagelige symptomer som stærk nikotintrang, uro, nervøsitet og rastløshed, koncentrationsbesvær, humørsvingninger, øget appetit, hoste, hovedpine.**

- **Det kan være godt at vide, at trangen varer ca. 3-7 min. Det er ofte værst de første 3 dage.**

- **Efter ca. 3-4 uger aftager de fleste abstinenser, og man er rigtig langt efter 3 mdr.**

- **I nogle situationer kan det være af vane at man ryger, snuser eller damper, og ikke fordi man har egentlig trang.**

- **Når man gør noget andet end man plejer, kan det føles mærkeligt og give en følelse af uro.**



?

Spørgsmål

Hvad kan du gøre når de tilladende tanker og den indre diskussion banker på?

Hvordan vil du tage styringen?

Hvordan kan du belønne dig selv uden nikotin?

- **I tiden lige efter stoppet kan det føles svært at overskue en fremtid uden nikotin, når abstinenserne raser i kroppen. Der kan hurtigt opstå tilladende tanker, hvor tankerne cirkler om "bare lige én", "bare lige i dag" og "du kan bare stoppe i morgen." På den anden side er der stadig et stort ønske om at ville stoppe og ville holde fast.**

- **I tvivlssituationen er det vigtigt at tage styringen. Uden styring er det formentligt den vante vej og nikotinen der bliver valgt. Det gælder om at tage styringen og gå den nye vej – selvom det er mere besværligt. Her kan det være en fordel at finde på noget der kan få tankerne stoppet. Det kan være godt at holde sig lidt ekstra beskæftiget. Fx ved at:**
  - **Se et afsnit af yndlings serien**
  - **Lave en playliste med favorit musik**
  - **Sætte fokus på vejrtrækning og lave nogle gode vejrtrækninger helt ned i maven**
  - **Bevægelse**
  - **Rydde op i taske, skuffe eller et andet sted**
  - **Nævne alle ting der starter med bogstavet...**

- **Mange har brugt nikotinen som den lille belønning for et veludført arbejde. Nogle gange har det endda været udsigten til den lille belønning som har motiveret til overhovedet at gå i gang. Når man stopper, så mister man det redskab, men ikke behovet for at gøre det.**

- **Få den unge til at tænke over, hvordan de kan belønne dig selv - kun fantasien sætter grænser. Eksempler:**
  - **Når jeg har gjort...., så må jeg se et afsnit af....**
  - **Når jeg har gjort...., så må jeg tage et spil af....**
  - **Når jeg har gjort...., så må jeg tage over til....**
  - **Når jeg har gjort...., så må jeg tage et dejligt langt bad**
  - **Når jeg har gjort...., så må jeg kigge på nettet efter....**
  - **Når jeg har gjort...., så må jeg spise....**

?

Spørgsmål

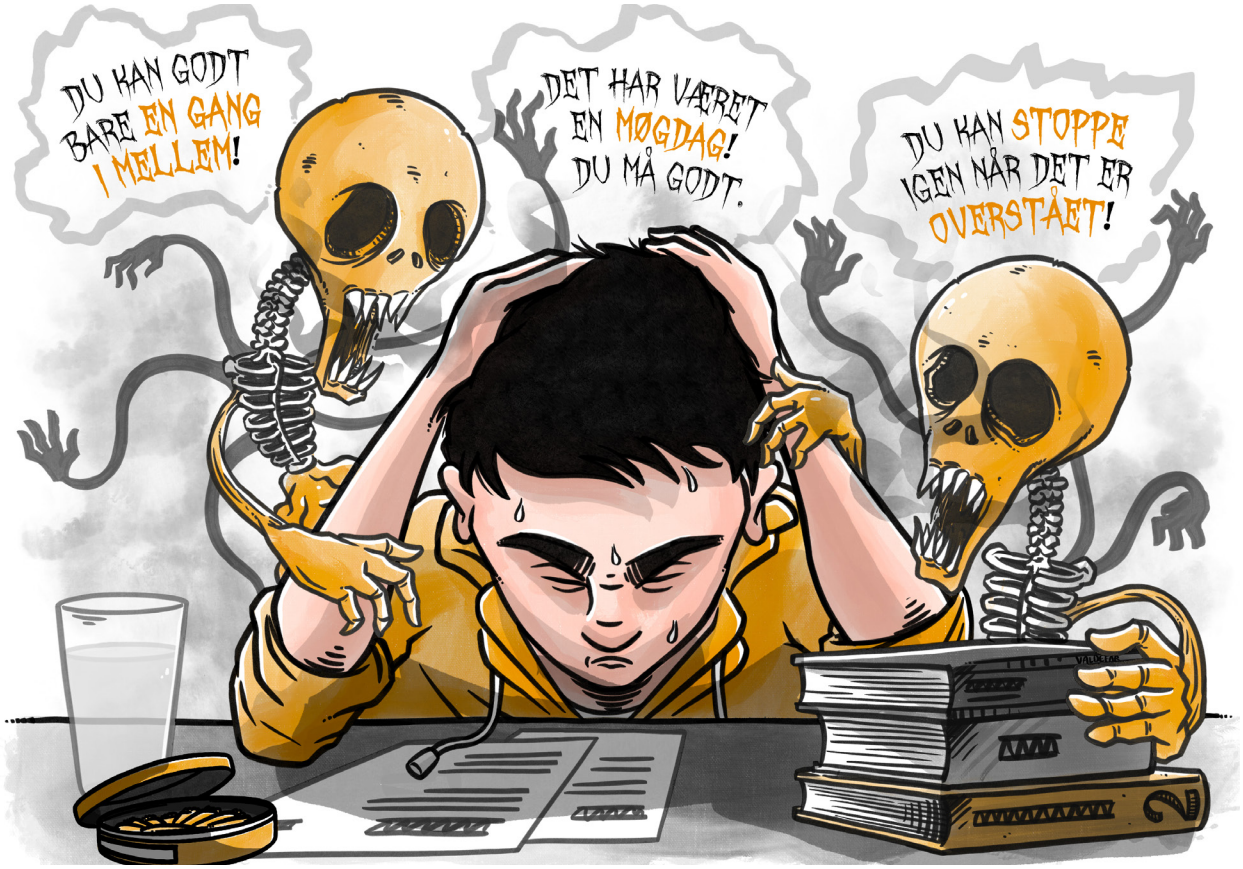
Hvad vinder du, hvis du giver afhængigheden et spark?

Kender du nogen, der er stoppet med at ryge, dampe eller snuse?

Har du tidligere ændret vaner i andre sammenhænge?

Har du tidligere været i en situation, hvor trangen bankede på, men hvor du modstod?

- **Snak om fordelene og gevinsterne ved at tage magten over afhængigheden og vanerne.**
- **Der kræver noget energi at tage magten over afhængigheden og vanerne, men følelsen og sejren når det lykkes er motiverende for mange.**
- **Anerkend det er svært, men vis det er muligt!**



?

Spørgsmål

Hvilke situationer kunne du føle dig særligt fristet?

Har du tidligere været i situationer, hvor du var fristet, men hvor du modstod? Hvad gjorde du?

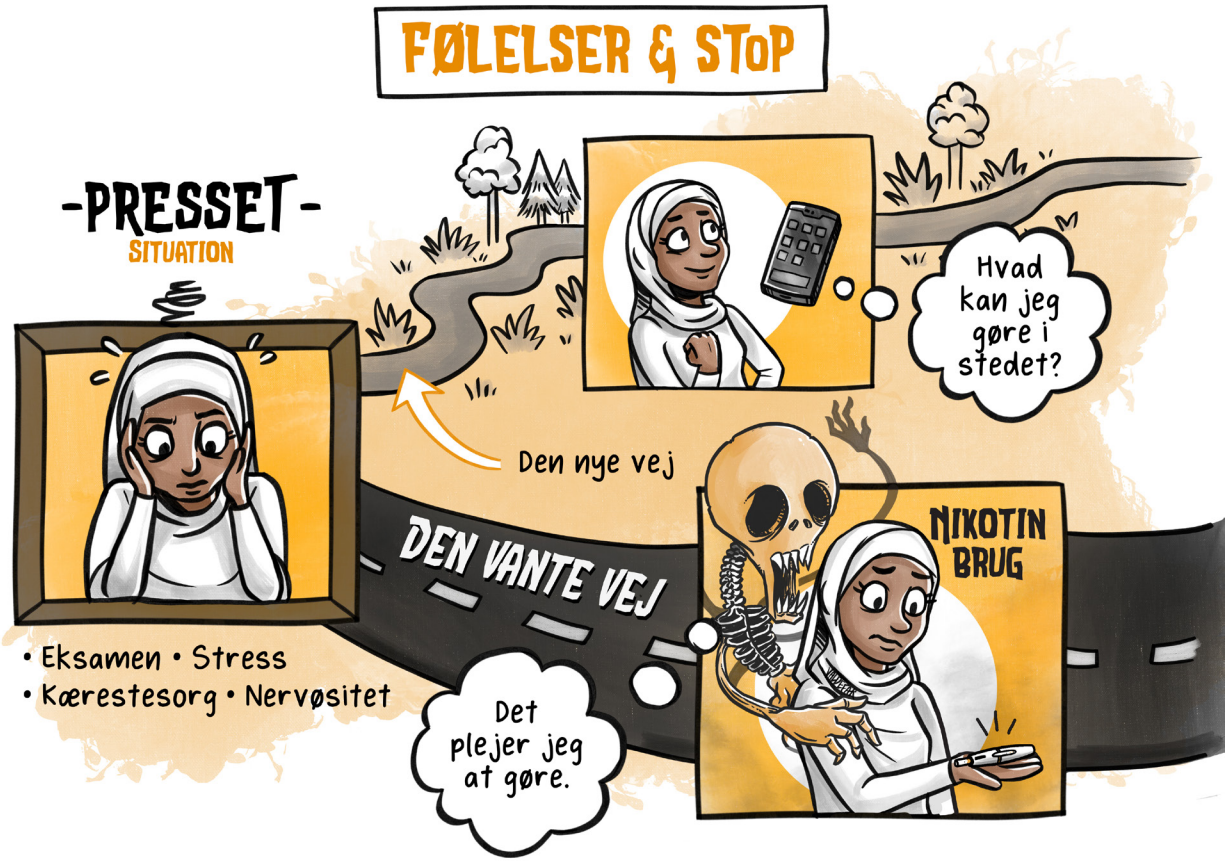
Forestil dig en situation, hvor tankerne banker på? Hvad kan du gøre i stedet for at bukke under?

Hvem kan støtte dig?

- **Nogle oplever at rygning, eller brug af andre nikotinholdige produkter er særligt vigtige i stressede eller pressede situationer (risikosituationer), som ved opgaver, eksamen, kærestesorg eller andet.**

- **Når man ryger, snuser eller damper for at dæmpe og overkomme ubehagelige følelser, knyttes det til bestemte sindsstemninger. Det er tegn på psykisk afhængighed.**

- **Ved psykisk afhængighed kan det anbefales at lære at håndtere fx stress og ubehag på andre måder.**



?

Spørgsmål

I hvilke pressede situationer plejer du at vælge nikotin?

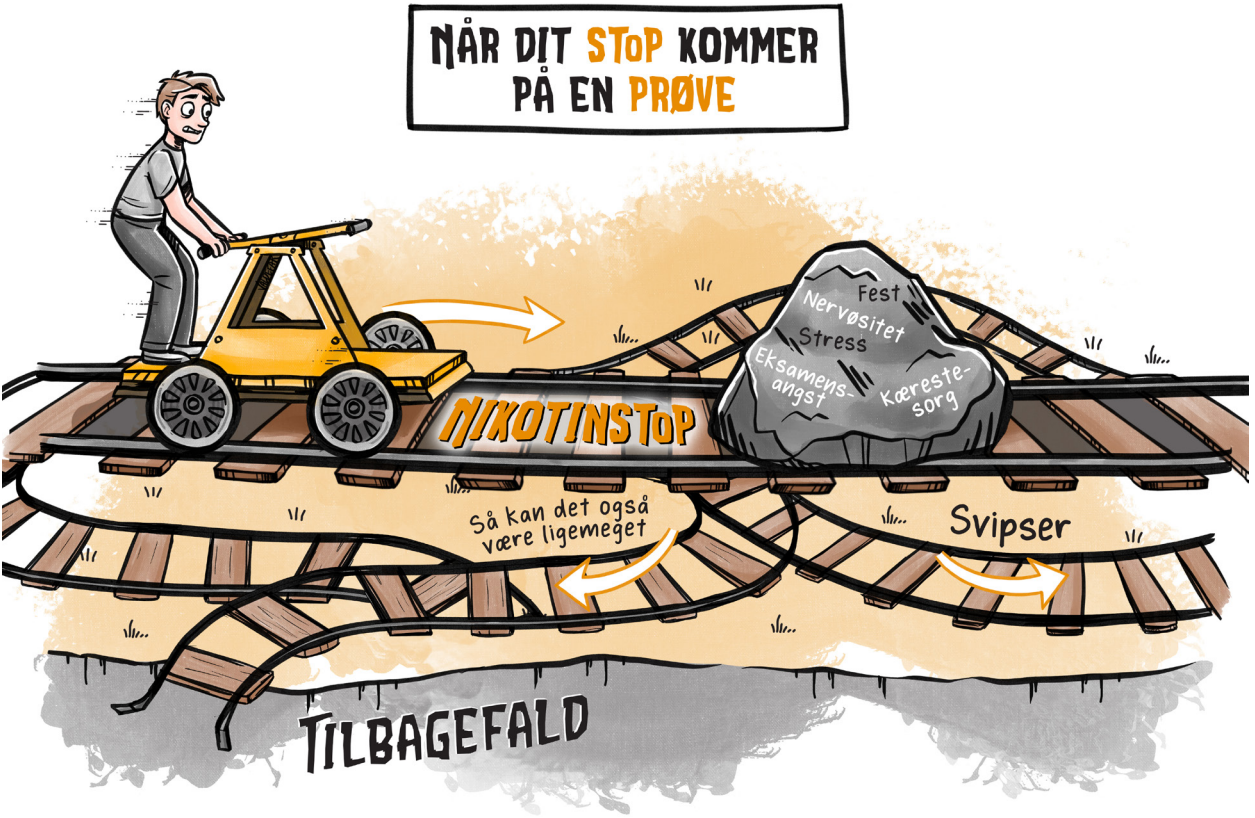
Hvordan kan du næste gang vælge den nye vej og takle en presset situation uden nikotin?

Hvad kan du gøre i stedet når du er presset over fx at skulle til eksamen?

- **For mange har nikotinprodukterne været løsningen på alt det, der rumsterer indeni, og har været det automatiske svar, som de har grebet til når de er i pressede situationer. Det kan være når de skal falde ned, når de har brug for at trække sig, når de føler sig akavede i en social situation, når de har haft brug for trøst, når de er stressede, når de har kedet sig, når de er nervøse, når de er bekymrede, når de har brug for...**

- **Det at gøre hvad man plejer, er lidt som at tage den vante vej – motorvejen, hvor det går hurtigt og nemt.**

- **For at ændre vaner er det nødvendigt at følge en ny vej – her går det langsommere og man skal tænke sig om for at komme frem. For at følge den nye vej gælder det om at identificere de reelle behov og find nye løsninger.**



?

Spørgsmål

Hvilke erfaringer har du fra tidligere?

Ved du allerede nu hvordan/ hvornår du vil blive ekstra udfordret? Fx fester, bestemte personer, bestemte situationer.

Hvem vil kunne hjælpe dig i svære situationer?

- **Det er almindeligt at stå i situationer, hvor man synes, det er svært at holde stoppet. Man kan blive i tvivl om, det nu også er det rigtige at stoppe.**

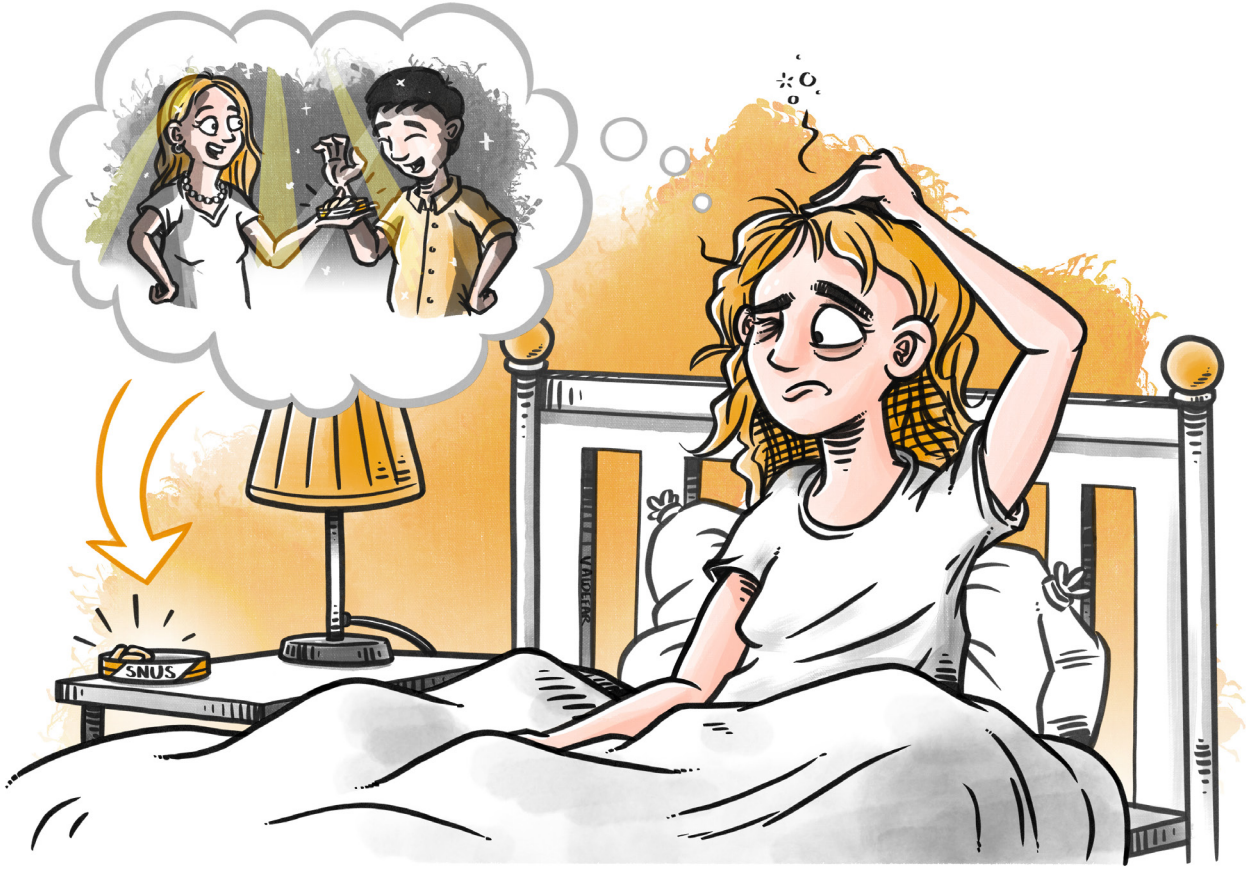
- **Der kan komme sten på vejen, så det er godt at man overvejer, hvad man kan gøre i de risiko-situationer, der kan opstå, så man måske kan komme uden om "stenen" og undgå svipser eller tilbagefald.**

- **Det er svært at tænke konstruktive eller kreative tanker, når de tilladende tanker banker på og man mest har lyst til at bukke under. Så derfor er det godt at gøre sig nogle tanker om det, mens det går godt.**

- **Har man taget en eller få skiver/cigaretter/sug, men hurtigt kommer tilbage på sporet, kalder vi det en svipser. En svipser kan man som oftest lære af eksempelvis:**
  "Det går ikke, at jeg har det hjemme." • "Jeg må hellere tale med vennerne om, at de ikke skal tilbyde mig det."

- **Det kan også være at en svipser bliver til et tilbagefald. Men det gode er, at man altid kan komme tilbage på sporet igen.**

- **Måske er det nemmere at forebygge tilbagefald ved næste stop, fordi man nu har en erfaring lige som ved svipseren:**
  "Jeg kan ikke bare tage en enkelt og lade det blive ved det." • "Jeg kan ikke bare være fest-bruger."



?

Spørgsmål

Har du tidligere været røgfri eller snusfri? Hvad gjorde at du faldt i? Hvilke erfaringer kan du tage med?

Hvordan har du det dagen efter en fest, hvor du har røget, snuset eller dampet?

Har du prøvet at feste uden tobak og nikotinprodukter? Var der fordele ved det?

- **Det er nemt at "falde i". At kvitte er en proces. Det vigtigste er at komme "op på hesten" igen. Måske den unge kan lære noget af sin svipser, og ellers læg det bag sig. Den mest ødelæggende tanke er "når nu jeg alligevel har røget (eller snuset eller dampet), så kan jeg lige så godt blive ved".**

- **Risikosituationer og tilladende tanker, som "Det er vel ok til en fest", øger risikoen for tilbagefald. Fx kan der være cigaretter eller snusposer til overs dagen efter, og så kan det være svært at modstå fristelsen - "nu kan jeg lige så godt tage resten", "det er bare den pakke", "nu har jeg alligevel gjort det i går, så kan jeg lige så godt fortsætte" mv.**

- **Mange der har været daglige brugere af nikotinprodukter ville ønske, de kunne nøjes med at bruge det til fest, eksamenssituationer eller lignende.**

- **Jo flere fester/ situationer, hvor der bruges tobak eller nikotinprodukter, jo større er risikoen for at falde tilbage i det daglige forbrug igen. Nikotinreceptorerne går i dvale ved stop, men kan "vækkes" igen ved brug af selv lidt nikotin, hvis man tidligere har været afhængig.**

?

Spørgsmål

Har du brug for hjælp til dit stop? Hvorfor? Hvorfor ikke?

Hvor kan du hente støtte og opbakning?

- **Mange unge mener de nemt selv kan stoppe med at ryge, snuse eller dampe, men det kan være godt at vide, at der er hjælp at hente.**

- **Succesraten for at komme ud af sin nikotinafhængighed stiger ved rådgivning og støtte fx fra en stoprådgiver i kommunen, Stoplinien eller ved at gøre brug af det digitale stopprogram X-hale (app til unge under 25 år).**

- **Det kan også være, at der er andre, som kan hjælpe på vej fx en lærer, forældre, venner eller lignende.**

?

Spørgsmål

Hvad spiser du til morgenmad?

Hvad spiser du mellem måltiderne?

Er der nogle vaner, som du vil lave om på?

- **Når man stopper med at bruge nikotin, kan man føle sig mere sulten, end man før har gjort. Det skyldes, at kroppen ikke længere får tilført nikotin, som får blodsukkeret til at stige, og giver en fornemmelse af mæthed.**

- **I abstinensperioden vil blodsukkeret derfor være lidt lavere, end det var, mens man brugte nikotin. Det kan give sultfornemmelse og trang til søde sager.**

- **Ved at følge de officielle kostråd kan man bevare sin energi og holde sin vægt i forbindelse med sit nikotinstop. Find kostrådene på nettet, f.eks. her: www.altomkost.dk/raad-og-anbefalinger/de-officielle-kostraad**

- **Det er godt at vide, hvad man skal spise mest af, kun lidt af – eller helt skal undgå. Det kan listen på illustrationen hjælpe med.**

?

Spørgsmål

Det er besluttet ved lov, at skolen skal være tobak- og nikotinfri. Hvorfor tror I, at det er besluttet?

Hvordan kan du håndtere tobak- og nikotinfri skoletid?

Prøv at forestille dig, at pausen foregår et andet sted end med en cigaret. Hvad laver du?

Hvad kan du gøre i stedet for at ryge en cigaret, snuse og dampe?

- **Nikotinfri skoletid er en del af den nationale handleplan og ny tobakslovgivning. Formålet med ny tobakslovgivning er at nedbringe børn og unges brug af tobak og nikotinprodukter markant, herunder også snus og tyggetobak.**

- **Hver femte ung der ryger, røg første gang i skoletiden.**

- **Strukturelle rammer som tobak- og nikotinfri skoletid, neutrale pakker, forbud mod smagsstoffer, højere pris og tilgængelighed har en forebyggende effekt på, at børn og unge begynder at ryge, snuse og dampe.**

- **Tobak og nikotinprodukter er skadelige for alle, uanset alder, men det er særligt bekymrende, at unge bruger produkterne, for her er kroppen særligt udsat. Hjernen er først færdigudviklet omkring 25-års-alderen, og børn og unges umodne hjerner er derfor særligt følsomme for nikotin, og de bliver hurtigere nikotinafhængige end voksne.**

- **Jo tidligere unge begynder at bruge nikotinprodukter, jo større risiko for at udvikle afhængighed, og jo sværere er det at stoppe senere i livet.**

Miljø, etik og tobaksindustri

Hvilke konsekvenser har tobaksproduktionen for miljø og mennesker?

Hvordan lokker tobaksindustrien unge i tobaksfælden?

?

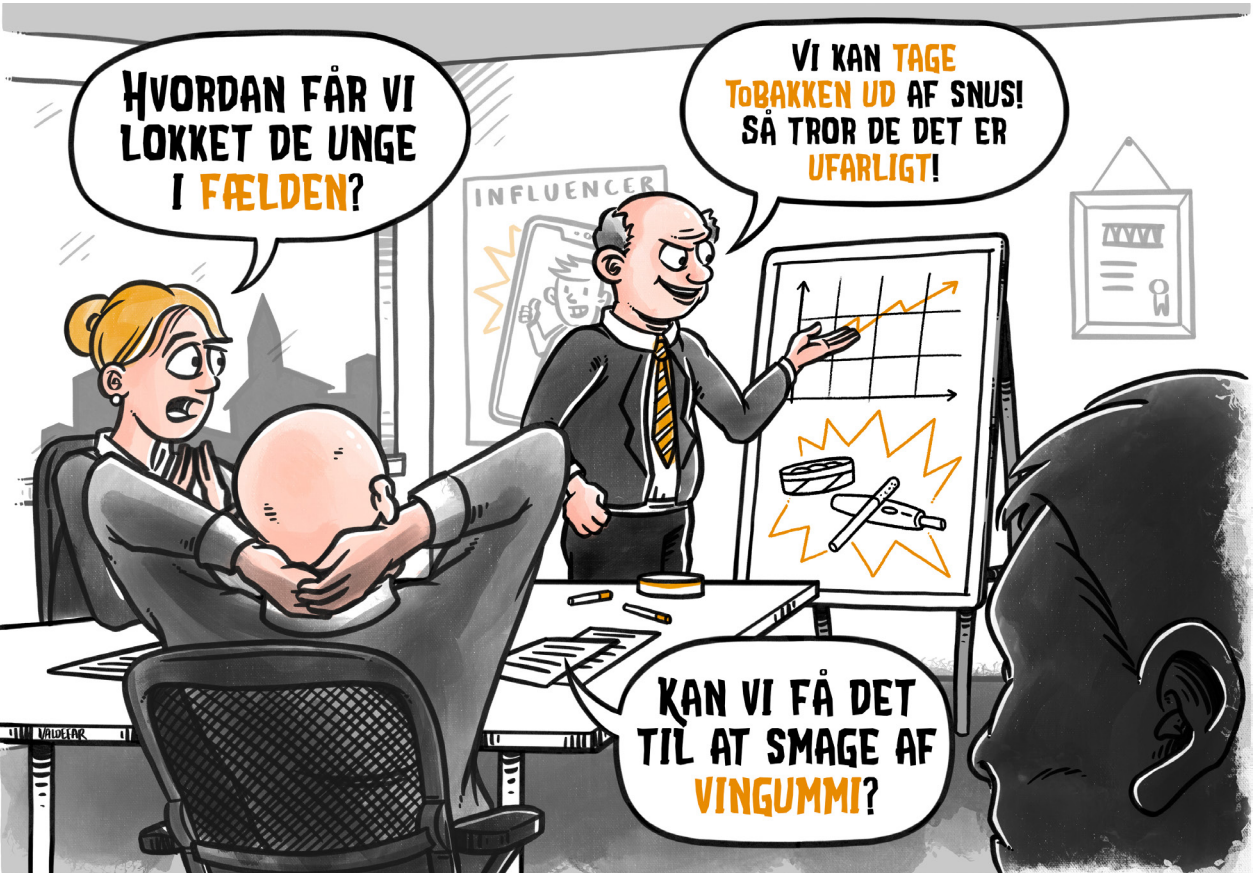
Spørgsmål

Tobaksproduktion belaster miljøet – hvilket indtryk gør det på dig?

Overrasker det dig, at køb af tobak har konsekvenser for børn i andre lande?

- **Det kræver store mængder sprøjtegifte og kunstgødning at beskytte tobaksplanterne. Det er ikke kun skadeligt for miljøet, men også for dem, der arbejder i tobaksplantagerne.**
- **Børnearbejde er udbredt i tobaksplantagerne, hvor børn arbejder under fysisk hårde og ofte farlige forhold. Børn er særligt sårbare over for den udbredte brug af sundhedsskadelige sprøjtegifte og for at få nikotinforgiftning også kaldet green tobacco sickness.**
- **Tobaksproduktion er en medvirkende årsag til afskovning og afbrænding af træ.**
- **Tobaksdyrkning er meget vandkrævende og tærer på grundvandet i lande med udbredt tørke.**
- **Tobaksproduktion bidrager til klimaforandringerne med mindst 84 millioner tons CO2 årligt.**
- **Ifølge WHO modarbejder tobaksindustrien lovgivning, der stiller krav om mindre forurening og miljøpåvirkning.**

- Film om børnearbejde i tobaksproduktionen
- Dokumentar om børnearbejde i tobaksplantager
- Konsekvenserne for miljøet, Op I Røg



?

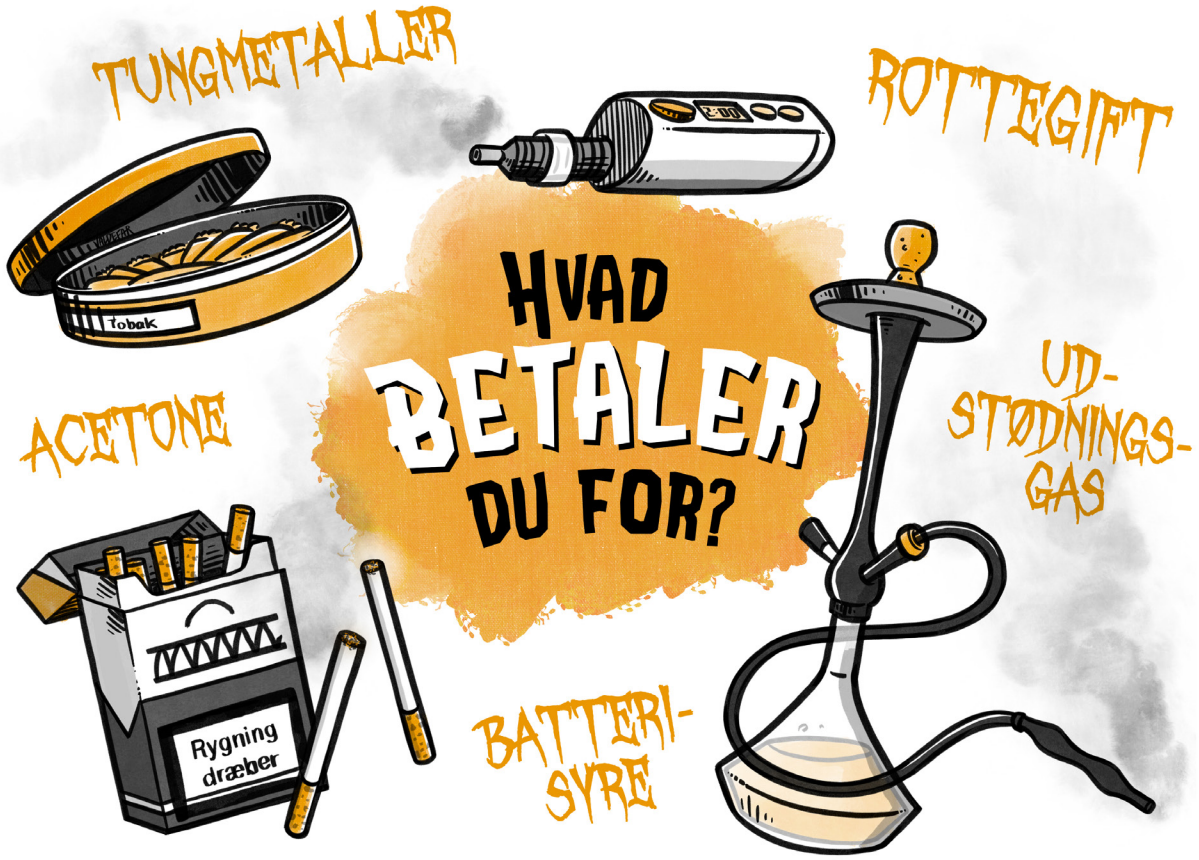
Spørgsmål

Hvilke kanaler tror du, tobaksindustrien bruger for at lokke de unge i tobaksfælden?

Har du selv oplevet reklame for nikotin?

Hvad synes du om tobaksindustriens metoder?

- **Rygning er dyrt både for tobaksbrugeren og for samfundet. De store vindere af tobakssalg er tobaksindustrien.**
- **Siden 2002 har det være forbudt at reklamere for cigaretter og tobak i Danmark. Tobaksindustrien må heller ikke give penge til arrangementer fx koncerter og fodboldkampe for at reklamere for deres produkter. Industrien har stadig et stort budget til markedsføring. I dag benytter de bare andre metoder til at få deres produkter vist.**
- **Tobaksindustrien bruger bl.a. sociale medier, influencers og product placement til at få vist deres produkter. Og de betaler for at kunne sælge tobak på fx festivaler.**
- **Tobaksindustrien gør brug af markedsføring vi tidligere har set: frihedsbegrebet, smukke kvinder, sex og smagsvarianter.**
- **Undersøgelser viser, at der er større risiko for, at man som ung undervurderer risikoen, hvis farven på tobakspakken eller smagsstoffer i tobakken giver indtryk af en mild og mindre skadelig tobak.**
- **Tobaksindustrien lancerer nye produkter, som de markedsfører som sundere alternativer, men som ikke er sikre produkter fx e-cigaretter, puff-barer og opvarmet tobak, som kan lokke nye brugere til og som kan underminere ønsket om et stop for rygere.**
- **Studie af Charlotta Pisinger om e-cigaretter og helbredsskade viser, at det er 70 gange så sandsynligt IKKE at finde helbredsskade, hvis der er interessekonflikt.**
- **Tobaksindustrien udvikler nye produkter, som falder udenfor gældende lovgivning fx nikotinposer som ikke indeholder tobak, hvorfor de fx må reklamere for nikotinposer og må bruge forskellige smagsvarianter. Dette hul i lovgivningen er blevet lukket med handleplanen for tobak. Men fortsat er det lovligt at sælge nikotinposer med smag.**
- **Verdenssundhedsorganisationen WHO vurderer, at alle former for tobaksbrug er skadelig. Selv i sin naturlige form er tobak giftigt og indeholder kræftfremkaldende stoffer. Det betyder, at snus og e-cigaretter også er skadelige.**
- **https://www.op-i-roeg.dk/9-klassetrin-for-eller-imod-tobak/hvilke-kraefter-er-paa-spil/**



?

Spørgsmål

Hvordan påvirker nikotinprodukterne dig og din krop? Her og nu og på længere sigt?

Hvad tænker du om den påvirkning nikotinprodukter har på din krop?

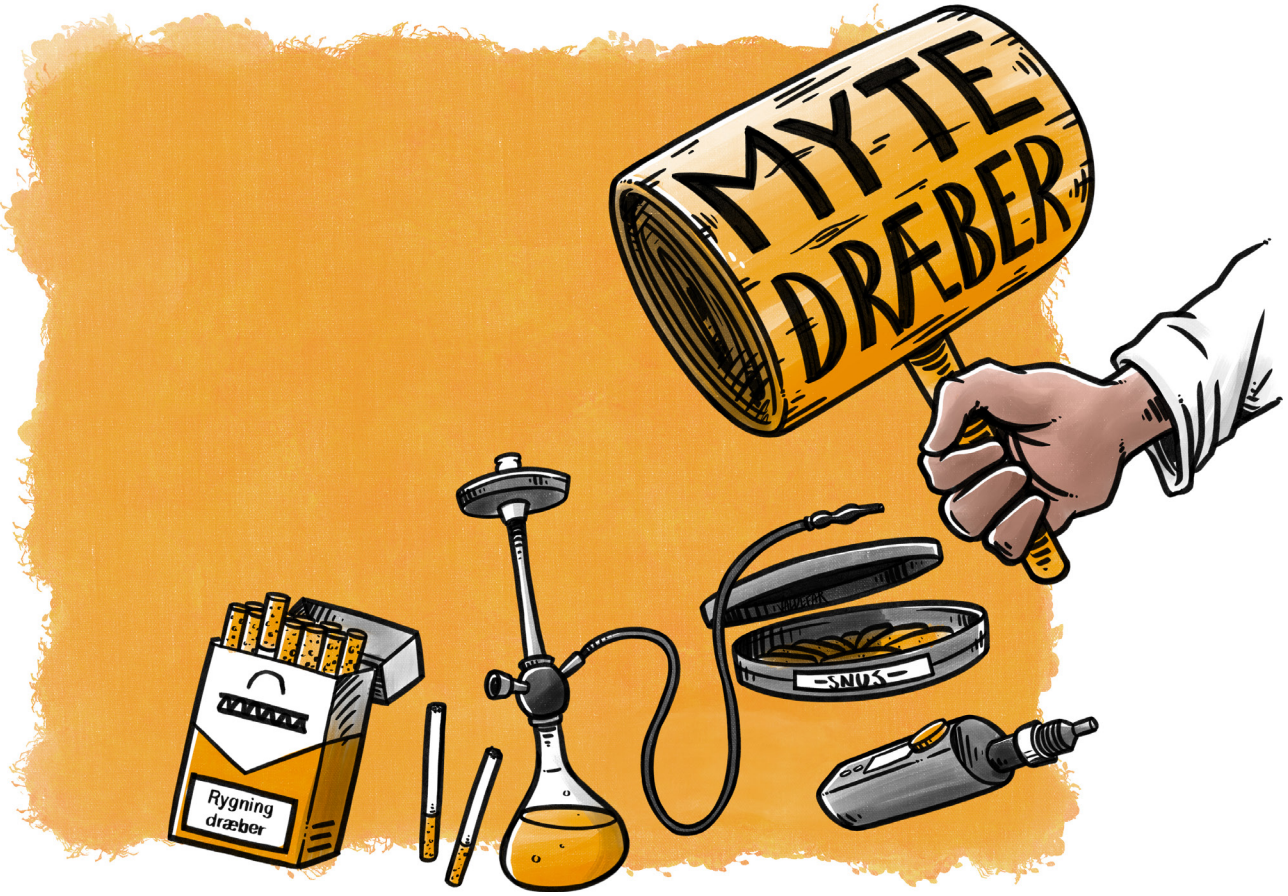
Når vi ved det er dårligt for vores krop, hvorfor er der så alligevel unge, der ryger, damper eller bruger snus?

- **Tobaks- og e-dampe indeholder skadelige og kræftfremkaldende stoffer, som kan påvirke mund, svælg og spiserør. Stofferne bliver ført rundt til hele kroppen, hvor de kan gøre skade.**

- **En del af de stoffer findes også i produkter i vores hverdag. Produkter, som vi ellers aldrig ville putte i vores krop.**

Myter

Hvad er sandt og falsk om tobak og tobaksprodukter?



?

Spørgsmål

Er der noget der overrasker jer?

Kender I andre myter?

+ Snus er et godt alternativ til cigaretter

Nikotin kan gøre dig afhængig og skade din hjerne. Cigaretter slår hver anden bruger ihjel. Snus er ikke lige så skadeligt som cigaretter, men begge produkter er dårlige for dig.

+ Festrygning skader ikke

Det skader også kroppen at ryge en gang imellem. Hver eneste gang man indånder cigaretrøg, bliver man udsat for over 7000 forskellige stoffer, og sætter sine lunger og sit immunforsvar på hårdt arbejde. Man vænner sig til at få den stærke cigaretrøg ned i halsen, og man udsætter kroppen for nikotin. Med tiden kan man tåle mere og mere nikotin og man kan let begynde at ryge mere og mere. Hvis man både ryger og drikker til en fest, vil tømmermændene ofte blive værre.

+ Hvis bare jeg spiser sundt og dyrker motion, så skader det ikke at ryge

Rygning er den livsstilsfaktor, der koster flest liv hvert eneste år. Når du ryger udsætter du din krop for mange skadelige og kræftfremkaldende stoffer, som øger risikoen for at blive syg og for tidlig død. Når du stopper med at ryge, vil vejrtrækningen, iltoptagelsen og blodcirkulationen bedres, hvorved du giver din krop bedre forudsætninger for at præstere.

+ Hvis man stopper før man er 25 år, så har kroppen ikke taget skade

Det kan virke kedeligt at snakke om sygdomme og død, fordi det ligger langt ude i fremtiden. Men rygning skader kroppen, allerede når man er ung. Brug af snus skader tænder og tandkød og ikke alle skader bliver genoprettet, når man stopper. Du kan blive afhængig, så det kan være svært at stoppe, selvom du ønsker det.

+ Vandpibe er mindre skadeligt end cigaretter

Det er en myte, at vandpibe er langt mindre sundhedsskadelig end cigaretter. Da røgen filtreres gennem vand, tror man at alle skadelige stoffer forsvinder. Intet tyder dog på, at vandet i piben eller længden af rygerøret skulle gøre vandpiberygning mindre farlig end anden rygning. Tværtimod gør afkøling af væsken det nemmere at inhalere dybt.

+ E-cigaretter er et godt produkt til rygestop

Der er betydelig usikkerhed om de mulige helbredsmæssige konsekvenser af e-cigaretter, både med og uden nikotin, særligt på langt sigt. Derfor anbefaler Sundhedsstyrelsen ikke at bruge e-cigaretter heller ikke i et rygestop. E-cigaretter er ikke et godkendt rygestoppræparat.

+ Jeg kan stoppe, når jeg vil

Når man først er afhængig af nikotin, kan det være svært at stoppe igen, da kroppen reagerer på stop med trang og abstinenser. Det er derfor ikke altid helt så nemt at stoppe igen, som de unge tror.

+ Tobak gør dig til en mere afslappet person

Din hjerne bliver nemt afhængig af nikotin. Hvor du før kunne føle dig godt tilpas og afslappet, har din hjerne nu brug for nikotinen for at opnå de følelser. Nikotin snyder simpelthen din hjerne til at frigive stoffer, som får dig til at føle dig godt tilpas og afslappet. Hvis den ikke får nikotin med jævne mellemrum, så kan du opleve, at du bliver irritabel og i dårligt humør.

+ De fleste unge bruger snus

Undersøgelser om de unges brug af røgfrie produkter viser, at det er de færreste unge, som bruger produkterne. Men mange unge tror, at der er mange flere unge, som bruger produkterne. Dette kalder vi flertalsmisforståelser og kan påvirke de unge til selv at begynde.

+ Tobak gør at du bedre kan præstere

Nikotin kan øge koncentrationsevnen. Men omvendt så er kendte abstinenser: Koncentrationsbesvær, uro og rastløshed. Unges hjerne er under udvikling og er derfor særligt sårbar overfor nikotin. Nikotin kan give varige skader på hjernen. Nikotin påvirker negativt biologiske mekanismer, som påvirker udviklingen af psykiske lidelser. Nikotin kan betyde dårligere kognitiv funktion og dårligere følelsesmæssig regulering (adfærdsproblemer, angst og depression) Der er ikke evidens for at sige, at snus øger præstationsevnen på træningsbanen. Nikotin gør at blodkarrene trækker sig sammen, og du kan derved få sværere ved at få rejsning.

+ Snus indeholder glasskår

Der er ikke glasskår i snus. Men der er salte i snus, som kan ligne glasskår, når saltet tørrer ind. Saltet opløser nikotinen hurtigere i blodet.

Kilder

- Gå op i røg – undervisningsmateriale om tobak og rygning.
  https://www.op-i-roeg.dk/

- Program til unge, der ønsker at blive røgfri eller blot vil vide mere om egen rygning:
  https://xhale.dk/

- Danskernes rygevaner 2022.
  https://www.sst.dk/da/udgivelser/2023/Danskernes-rygevaner-2022

- Unges forbrug af røgfri nikotin, Cowi for Sundhedsstyrelsen,
  https://www.sst.dk/da/udgivelser/2023/Danskernes-rygevaner-2022

- Brug af røgfri nikotinprodukter blandt unge, Sundhedsstyrelsen 2022,
  https://www.sst.dk/da/udgivelser/2022/Brug-af-roegfri-nikotinprodukter-blandt-unge

- Nikotinforbrug blandt børn og unge, Vidensråd for Forebyggelse 2022,
  https://vidensraad.dk/sites/default/files/node/field_downloads/Endelig%20nikotinrapport%20digital%20version%20til%20print%20final.pdf

- "Jeg betragter ikke mig selv som ryger, selv om jeg jo er det" Et indblik i rygestart og optrapning af rygning blandt unge i starten af 20'erne, Kræftens Bekæmpelse, 2019
  https://www.cancer.dk/dyn/resources/File/file/6/8376/1673859626/rygestart-og-optrapning-af-rygning-20-24-aarige-2019_compressed.pdf

- Tilsætningsstoffer i cigaretter. Et litteraturstudie, Kræftens Bekæmpelse, 2007
  https://www.cancer.dk/dyn/resources/File/file/1/1691/1385430784/tilstningsstoffericigaretterpdf.pdf

Hjemmesider:

- https://www.cancer.dk/forebyg/undga-roeg-og-rygning/snus/snus-i-tal/
- https://www.cancer.dk/forebyg/undga-roeg-og-rygning/snus/om-snus/
- https://www.cancer.dk/forebyg/undga-roeg-og-rygning/fakta-om-rygning/nikotin/
- https://www.cancer.dk/roegfrifremtid/viden/
- https://www.sst.dk/da/Nikotin/Viden-om-risici
- www.myteromsnus.dk
- https://www.cancer.dk/snusfornuft/
- https://www.sst.dk/da/viden/tobak,
- https://www.sst.dk/da/Viden/Tobak/E-cigaretter
- www.altomkost.dk/raad-og-anbefalinger/de-officielle-kostraad

Film og undervisningsmaterialer:

- Tobaksupdate ved Charlotta Pisinger
  https://vimeo.com/album/4763465
- Sådan skader nikotin børn og unges hjerner, Explainerfilm fra Vidensråd for Forebyggelse:
  https://vidensraad.dk/nyhed/ny-rapport-nikotinbrug-hos-boern-og-unge-kan-give-permanente-skader-paa-hjernen
- Film om børnearbejde i tobaksproduktionen:
  https://www.op-i-roeg.dk/8-klassetrin-hvilke-konsekvenser-har-rygning/boernearbejde/boernearbejde-og-tobak/
- Dokumentar om børnearbejde i tobaksplantager:
  https://www.youtube.com/watch?v=0-8TBceaO5Q
- Konsekvenserne for miljøet, Op I Røg:
  https://www.op-i-roeg.dk/8-klassetrin-hvilke-konsekvenser-har-rygning/miljoe-og-tobak/
- Hvordan får man unge til at ryge? Op I Røg:
  https://www.op-i-roeg.dk/9-klassetrin-for-eller-imod-tobak/hvilke-kraefter-er-paa-spil/tobaksindustriens-metoder/

Tobakstemagruppen

Tobakstemagruppens formål er at styrke sammenhæng og udvikling i folkesundhedsarbejdet på tobaksområdet til gavn for befolkningens sundhed. Temagruppen arbejder for at styrke en fælles indsats blandt andet ved at arbejde for at sundhed skrives ind i alle politikker, og skabe lige muligheder for borgerne til, at modtage tobaksforebyggende tilbud. Desuden er det formålet, at brugen af nationale anbefalinger og egne udviklede indsatser og materialer, skal være med til at støtte op om gruppens arbejde.

I temagruppen er det et ønske at give medlemmerne mulighed for vidensdeling og erfaringsudveksling på tværs af landet, for her igennem at skabe stærke samarbejdsrelationer, mere aktivitet og styrke fagligheden. Medlemmerne og netværket har tradition for, at man hurtigt spreder de gode ideer, så de kommer andre til gavn, ligesom der via temagruppen er gode muligheder for, at klynger af kommuner kan samles om fælles ansøgninger, projekter og indsatser.

Sund By Netværket

Det danske Sund By Netværk, under WHO's Healthy Cities Network, har siden 1991 været med i udviklingen af folkesundheden i Danmark gennem et tæt samarbejde med kommuner, regioner og forskningsinstitutioner. I Sund By Netværket arbejder vi med udvalgte temaer i vores temagrupper. Den praksisnære viden vi genererer i temagrupperne, deler vi hurtigt i netværket, og sikrer således, at viden og metoder kommer alle i netværket til gavn. Det giver resultater helt ude hos borgeren og er samtidig en åbning for et samarbejde på tværs af forvaltningsområder og sektorer.

Sund By Netværket

c/o KL-huset
Weidekampsgade 10
2300 København S

E-mail: post@sundbynetvaerket.dk
www.sund-by-net.dk

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

Sønderborg

Aabenraa Kommune

TØNDER KOMMUNE

Haderslev Kommune

Sund By Netværket