



Kære forælder til børn og unge

I Viborg Kommune er vi bekymrede over et stigende brug af nikotinprodukter blandt børn og unge. De produkter, vi ser mest af, er nikotinposer (snus) og ulovlige puffbars og elfbars. Puffbars og elfbars rummer store mængder nikotin og kan give skader på dit barns hjerne. Samtidig ser vi, at nogle børn og unge eksperimenterer med at tilsætte andre skadelige og ulovlige euforiserende stoffer til puffbars og elfbars.

Vi ved, at børn og unge, der taler med deres forældre om nikotin, i højere grad afholder sig fra at bruge produkterne. Derfor vil vi med dette bekymringsbrev opfordre dig til at tale med dit barn.

Vi har vedhæftet en række vigtige informationer om de nye, ulovlige nikotinprodukter og deres sundhedsskadelige virkninger. Du finder også inspiration til, hvordan du kan tale med dit barn om produkterne, og hvor farlige de er. En snak, vi håber, du vil tage.

På vegne af

Børne- og Ungdomsudvalget, formand Katrine Rohde

Social- og Sundhedsudvalget, formand Stine Damborg

VIDSTE DU AT...

- 31,3 % af de 15-17-årige anvender mindst ét tobaks- og nikotinprodukt.
- Nikotin skaber lige så meget afhængighed som kokain.
- Snus, nikotinposer og puffbars indeholder mere nikotin end cigaretter. En puffbar kan indeholde nikotin svarende til 30 pakker cigaretter samt ulovlige, euforiserende stoffer.
- Det er ulovligt at sælge alle former for nikotinprodukter til børn og unge under 18 år, men produkterne sælges stadig blandt andet via sociale medier.
- Det er ulovligt at købe, sælge og besidde puff- og elfbars.

HVAD KAN DU GØRE SOM FORÆLDER?

Du kan have stor indflydelse på dit barns holdning til nikotin ved at:

- Tage kraftig afstand til alle nikotinprodukter. Det mindsker risikoen for, at dit barn begynder at bruge dem.
- Tale åbent og nysgerrigt om det med dit barns venner og ikke mindst deres forældre på en respektfuld måde.
- Være opmærksom på ændringer i dit barns adfærd eller sundhed. Det kan være tegn på nikotinbrug.

NIKOTINEN PÅVIRKER DIT BARN'S HJERNE

Nikotinprodukter påvirker de unges hjerner og kan føre til:

- Nedsat hukommelse og koncentrationsevne, så det bliver sværere at lære
- Nedsat opmærksomhed, motivation og selvkontrol, så det bliver sværere at styre sine følelser
- Øget risiko for stress, angst og depression
- Afhængighed af andre rusmidler

Der er fundet ulovlige, euforiserende stoffer i puff- og elfbars, og Sundhedsstyrelsen advarer derfor mod produkterne, da de kan give varige skader.

HVORDAN SER NIKOTINPRODUKTERNE UD?

Nikotinprodukterne ser ikke farlige ud. De kan:

- Være farverige og handy
- Ligne slik eller USB-stik
- Smage af slik eller frugt
- Være lugt- og røgfrie.



FÅ HJÆLP OG MERE VIDEN

Få mere viden om de ulovlige nikotinprodukters skadelige virkning samt inspiration til en snak med dit barn:

SSP Team Viborg – få vejledning, hvis du er bekymret for dit barn

Vidensråd for Forebyggelse – en film om nikotins påvirkning af hjernen

Kræftens Bekæmpelse – 5 gode råd til hvordan du kan tage snakken med dit barn

Sundhedsstyrelsen – viden om nikotin og gode råd til at tage snakken med dit barn

Stoplanien – telefonisk vejledning til unge og voksne om at komme ud af afhængighed

Sundhedscenter Viborg – vejledning til unge og voksne om at komme ud af afhængighed.



VIBORG
KOMMUNE

en del af
SUNDE SAMMEN