

Vi vil et liv
uden kræft



Min baggrund

- Arbejder med tobaks- og nikotinfobyggelse.
- Uddanner frivillige sundhedsformidlere.
- Oplægsholder til forældremøder.



Nationale rammer

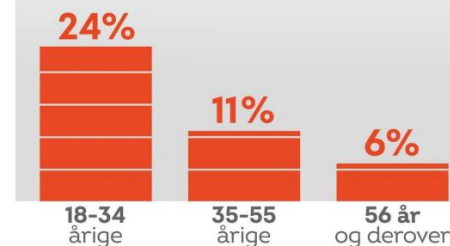
- Mindske tilgængelighed.
- Højere priser.
- Flere røg- og nikotinfri miljøer.
- Bedre hjælp til stop.
- Begrænse tobaks- og nikotinindustriens indflydelse.

61% af vælgerne mener,
at en pakke cigaretter
skal koste 90 kr.



Unge går på røgfyldte værtshuse

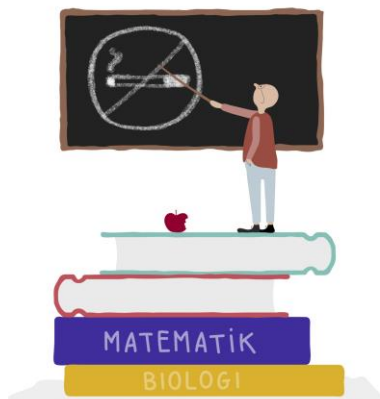
Så mange har de seneste 30 dage været
på et værtshus, hvor der blev røget:



Et forebyggelsestiltag, der virker!

Røgfri skoletid

- Alle produkter.
- Gælder også for ansatte og besøgende.



Undervisning i tobak/snus

- 8 lektioner om året.
- Temadage, undervisningsforløb etc.
- www.opiroeg.dk



Forældreinddragelse

- Løbende dialog.
- Røgfri aftaler.



50%

På skoler, der bruger alle dele af X:IT, er der halvt så mange elever, der ryger, som på andre skoler.

Tag snakke om nikotin

- Unge mangler voksne sparringspartnere.
- Din holdning er vigtig.
- Aftaler kan være en stor hjælp.



Værd at vide før samtalerne

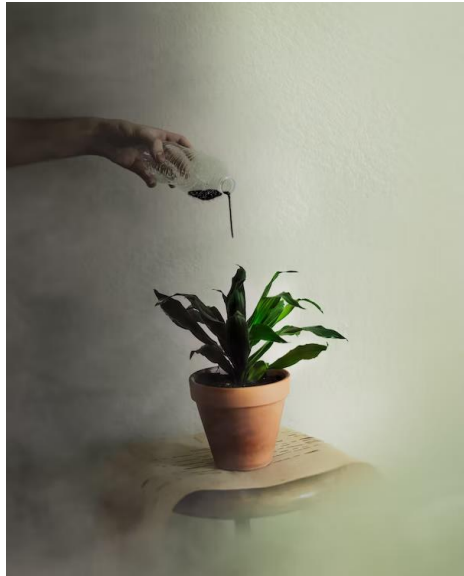
- Kend og genkend produkterne.
- Overvej hvordan du skaber en tryk ramme.
- Hav forståelse for afhængighed.
- Vid hvor I kan få hjælp.



Produkter blandt unge



Nikotin er fællesnævneren



Nikotin er et giftstof

Nikotin er et stof, som dannes i tobaksplanter til forsvar mod insekter. Det har tidligere været anvendt som sprøjtegift i landbruget.



Afhængighedsskabende

Produkterne er designet til at gøre brugerne afhængige af dem.



Råd til samtalen

- Vær nysgerrig og spørgende.
- Giv plads til refleksion.
- Drop pegefingre og skræmmekampagner.
- Brug en video som udgangspunkt.
- Tilbyd viden.



Modstå direkte og indirekte gruppepres

- Lær at sige nej.
- Stå ved sin beslutning.
- Sig nej til nikotin og ja til vennen.



Sig nej til cigaretter

Du kan sige nej til at ryge på mange måder

Sig det ligeud

- Nej
- Nej, tak

Giv en grund

- Nej tak, jeg gider ikke stinke af røg

Gentag

- Bliv ved med at sige nej, til du ikke bliver spurgt mere

Kom med alternativer

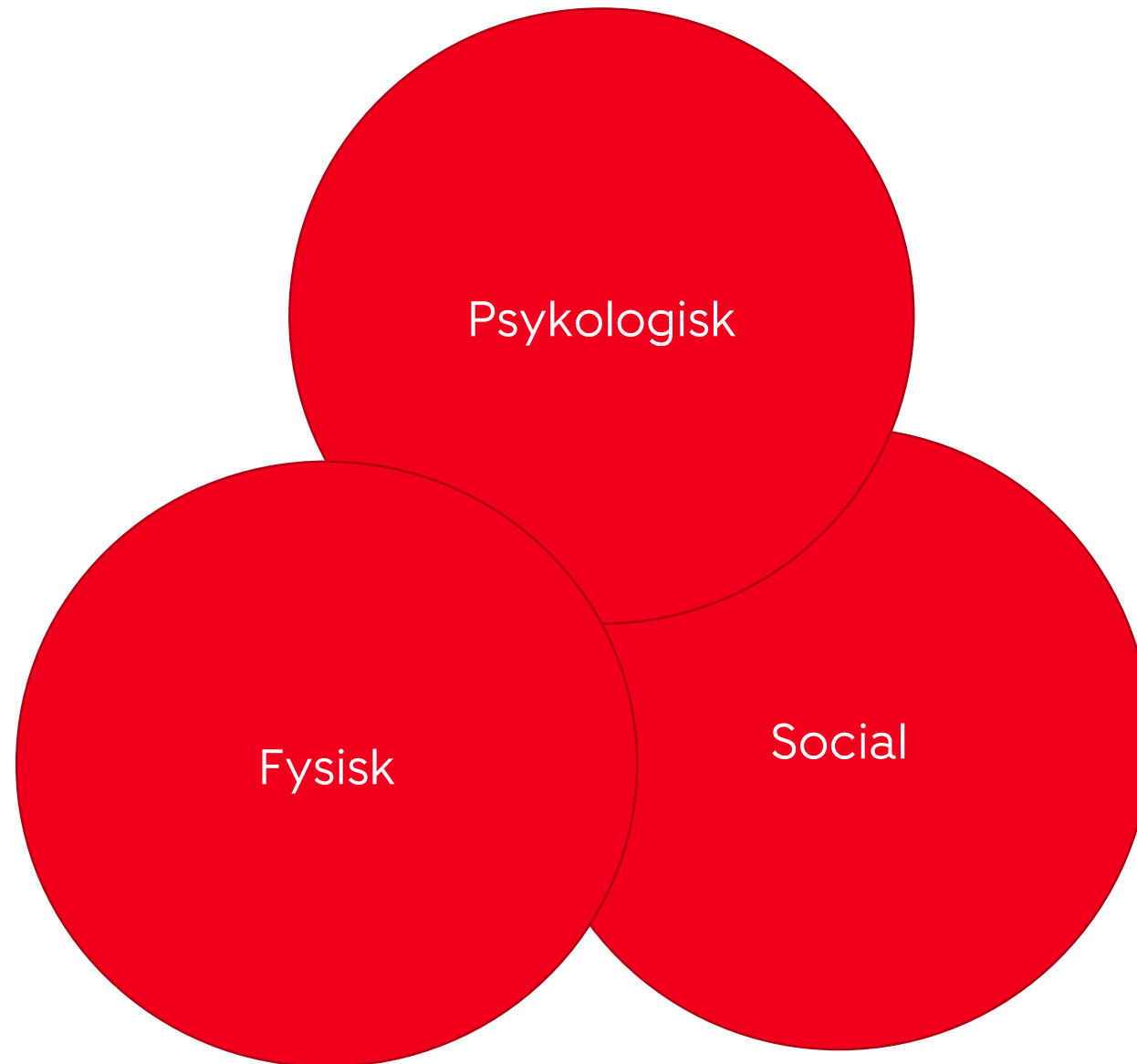
- Nej, tak – skal vi spille fodbold?

Snak om noget andet

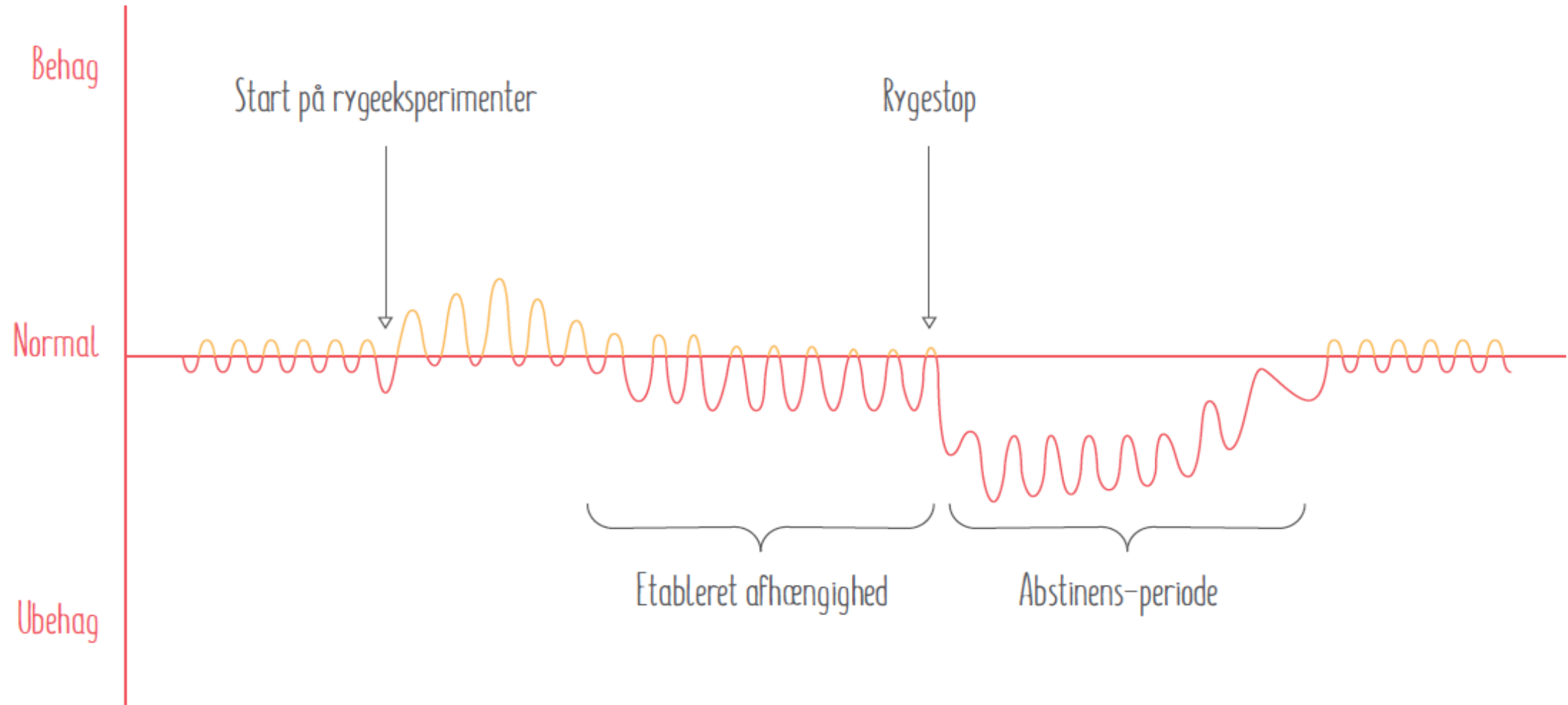
- Nej, tak. Skal du til fest på fredag?



Forståelse for afhængighed



Nikotinstart, afhængighed og stop



Abstinenser



Motivation skal komme indefra

- Langt de fleste vil gerne stoppe.
- Blandede følelser er okay.
- Nysgerrighed giver refleksion.

Fordele ved at ryge
eller bruge snus



Ulemper ved at ryge eller
bruge snus



Ulemper ved rygestop
eller snusstop



Fordele ved rygestop
eller snusstop



Nikotinstop? Søg hjælp!

- XHALE app til både snus- og rygestop.
- Sms til 1231 med teksten "snusfri".
- Stoplinien - gratis telefonrådgivning på 80 31 31 31.
- Kommunens rådgivningstilbud.

