

Hvad er snus?

Tobaksbaserede produkter, som indeholder nikotin, der optages gennem mundslimhinden:

Svensk snus

Ikke-svensk snus (snuff)

Tyggetobak

Skrå

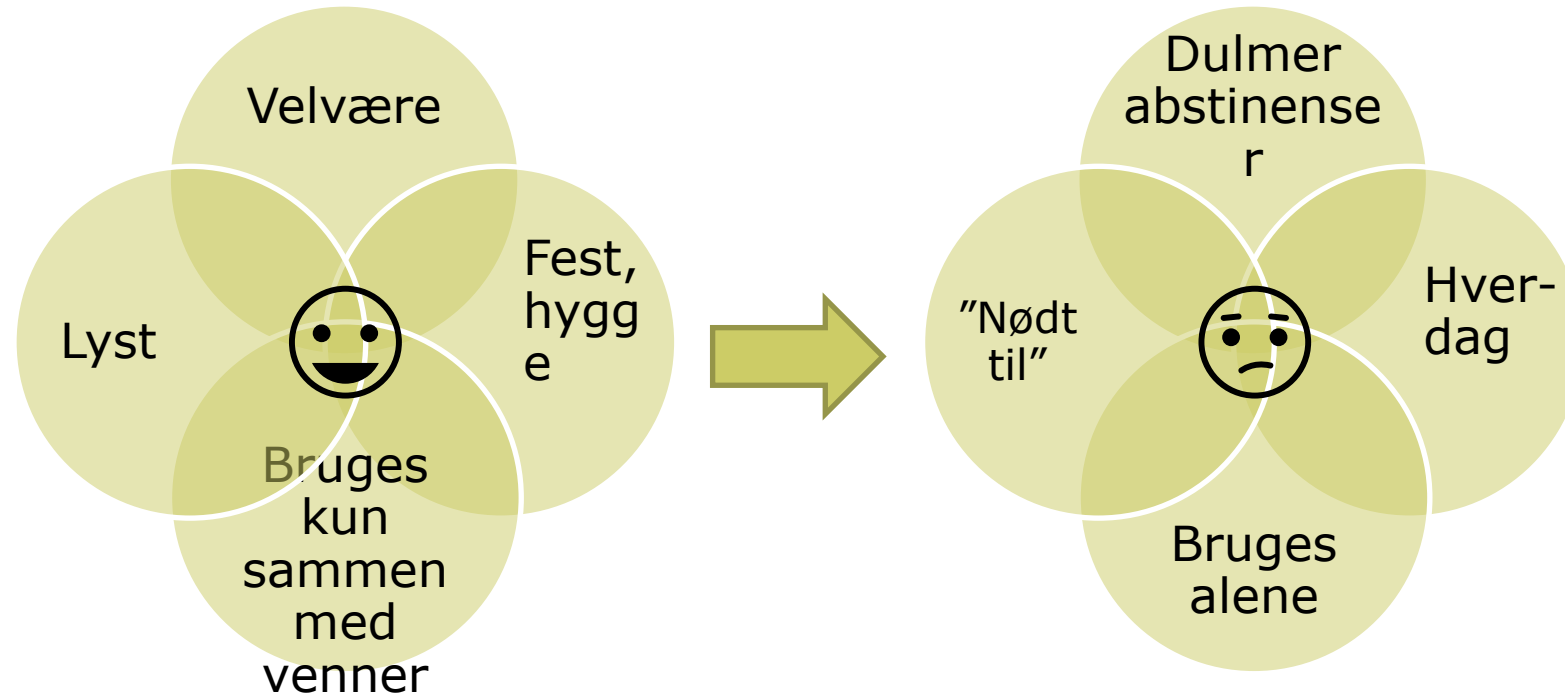
Tobakspastiller

Pulvertobak

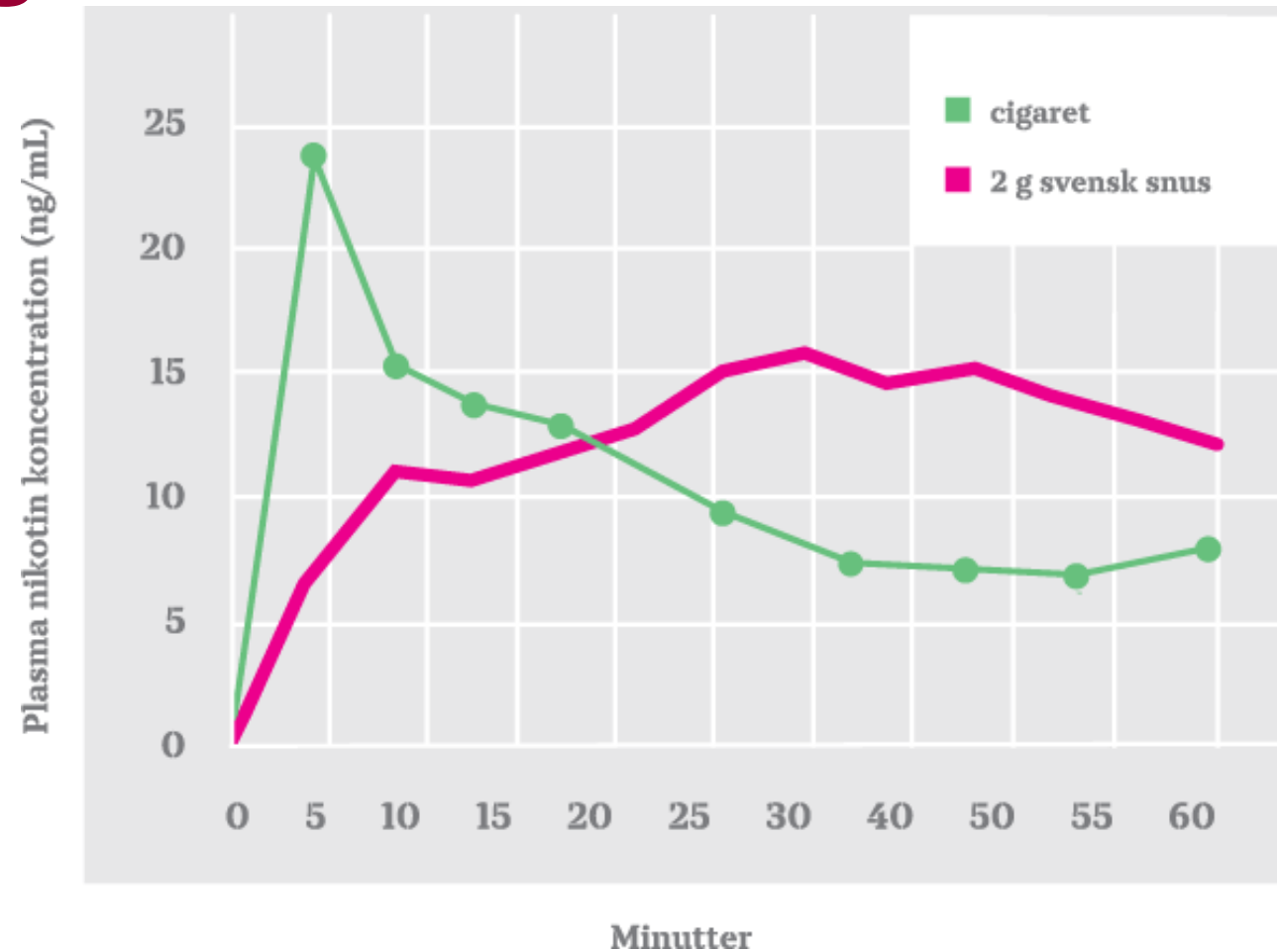
Nikotinposer = uden tobak



Nikotinafhængighed er uden alder



Koncentrationen af nikotin i blodet ved rygning og ved brug af snus brug



Centrale pointer

- Snus indeholder giftstoffet nikotin
- Afhængighed af nikotin giver koncentrationsbesvær, irriterabilitet og rastløshed
- Nikotin giver den unge hjerne kognitive forstyrrelser
- Nikotin fremmer IKKE sportspræstationer
- Snusforbrug kan være gateway til andre rusmidler

Læs mere på www.myteromsnus.dk

Præsentation af www.myteromsnus



Hvem står bag?

VI STØTTER OP:



Hvem er målgruppen?

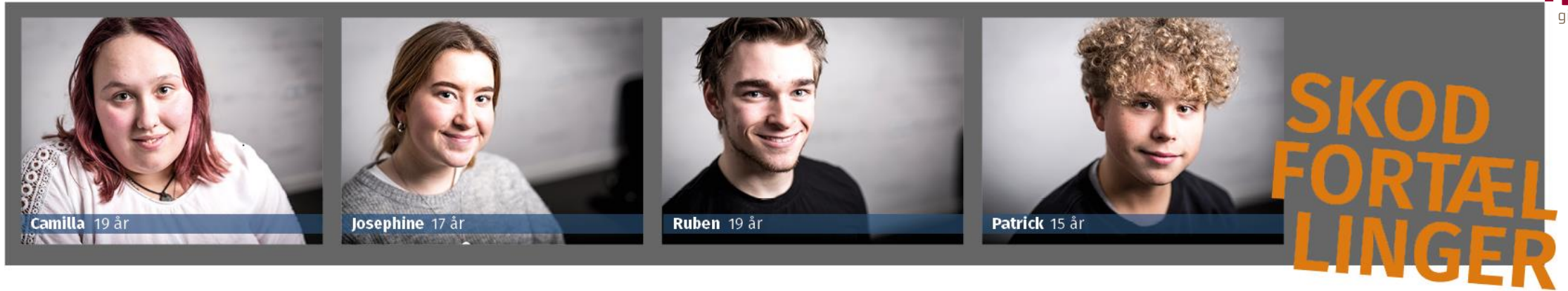
Forældre – skal informeres og gøres opmærksomme på deres rolle i grænsesætningen vedrørende snus

Medarbejdere på ungdomsuddannelser – skal have værktøjer til at tale med de unge om snus

Trænere og ledere i idræts- og fritidslivet – skal engageres til at tage ansvar som rollemodeller

Kommuner – skal understøtte røgfri ungeliv og sikre at der er hjælp til nikotinafvænning

ALTSÅ: MÅLGRUPPEN ER VOKSNE!



Josephine:

"Jeg havde den sejeste lærer, som holdt mig fast i, at jeg skulle stoppe med at ryge"

Ruben:

"Jeg ville IKKE bruge snus, men så blev jeg fuld, og så synes jeg lige pludselig at det var verdens bedste ide"

Patrick:

"Hvordan kan lærerne undgå at se at den samme gruppe af elever hver dag går det samme sted hen? Tror de virkelig, at de står og øver matematiktabeller"

Camilla:

"Jeg blev så lykkelig, da min far stoppede med at ryge"

Ansvarlige voksne

Unge ønsker klare regler

Unge ønsker at voksne griber ind

Unge værdsætter lærere/voksne som hjælper dem

Gymnasieelev: Snus har overtaget de danske gymnasier, og ingen skrider ind

I en ideel verden ville lærerne gribe ind, når de så eleverne tage snus i timerne eller på gangene. Men på landets gymnasier gør man ingenting for at bremse misbruget.

▶ AUTOMATISK OPLÆSNING





Myte:
“Jeg slapper bedre af, når jeg tager snus”

Fact:
Snus giver afhængighed og hvis man ikke får sin nikotin, bliver man irriteret og i dårligt humør.

Nikotin er et psykoaktivt stof, som både kan virke stimulerende og afslappende. Men det er stærkt afhængighedsskabende. Det betyder, at man meget hurtigt vil opleve, at man bliver trist og irriteret, hvis man ikke får nikotin, når kroppen kalder på det.

[Læs mere](#)

“Jeg slapper bedre af, når jeg tager snus”

Fact:

Snus giver afhængighed og hvis man ikke får sin nikotin, bliver man irriteret og i dårligt humør.

Nikotin er et psykoaktivt stof, som både kan virke stimulerende og afslappende. Men det er stærkt afhængighedsskabende. Det betyder, at man meget hurtigt vil opleve, at man bliver trist og irriteret, hvis man ikke får nikotin, når kroppen kalder på det.

Nikotinen i snus snyder din hjerne til at frigive stoffer, som får dig til at føle dig godt tilpas og afslappet. Problemet er, at din hjerne nemt bliver afhængig af nikotin. Hvis den ikke får nikotin, kan du opleve, at du bliver irriteret, ukoncentreret og i dårligt humør. Snus er derfor ikke en genvej til afslapning. Snus er snarere en genvej til en hverdag med mere stress.

Nikotin påvirker negativt biologiske mekanismer som er involveret i udviklingen af psykiske lidelser. Der findes fælles genetiske mekanismer for sårbarhed knyttet til skizofreni, bipolar lidelse og nikotinafhængighed.

Rygning i den tidlige ungdom ser ud til at medføre øget impulsivitet og dårligere koncentrationsevne. Udsættelse for nikotin i ungdommen ser ud til at medføre en langtidssårbarhed overfor stresstilstande, resulterende i en negativ emotionel tilstand. En del studier viser også, at rygning blandt børn og unge er forbundet med øget risiko for udvikling af psykiske problemer/sygdomme som angst, panikanfald, depression og opmærksomhedsforstyrrelser med hyperaktivitet og impulsivitet. Også her tyder dyrestudier på en sandsynlig årsagssammenhæng med nikotin. Børn med psykiske problemer og børn, der ikke klarer sig godt fagligt, er dog mere tilbøjelige til at begynde at ryge end andre børn, så sammenhængen synes at gå begge veje.

Hvordan kan vi stille op som voksne?

Klare rammer og regler

Myter om snus skal præsenteres for forældre, ledere og trænere, foreningsbestyrelser, fagpersoner, og andre der arbejder/beskæftiger sig med unge

Unge skal vide, hvor de kan få hjælp til afvænning, fx ved at sende en sms til 1231 med teksten 'snusfri'

Grib ind, når I ser unge tage snus i timerne/på gangene/til træningen

Grib ind fordi I gerne vil være omsorgsfulde. Husk at det vil de unge gerne have at I gør, også selv om de protesterer

Grib ind på en anerkendende og nysgerrig måde

Gode råd til tobaksfri skoledag

- En enig ledelse skal bakke op og lærernes rolle skal præciseres (Tivoli-reglen)
- Der skal være tydelighed om regler og sanktioneringer
- Inddrag skolebestyrelsen og elever om bl.a. sanktioner og mulige aktiviteter i pauser
- Stoplinien kan hjælpe unge og bekymrede forældre
- Få hjælp fra kommunens sundhedsafdeling

Materialer



App til unge, som ønsker at stoppe brug af tobak eller snus



Hjælp til at stoppe med snus



Hjemmeside til unge om snus



Viden til voksne, kort og plakater til skolen