

KÆRE FORÆLDER,

... til et barn i 12-17-årsalderen.

I Randers Kommune er vi bekymrede over den stigende brug af nikotinprodukter blandt børn og unge. Vi sender dig dette brev, fordi vi har brug for din hjælp.

VIDSTE DU AT...?

- Børn og unge bliver hurtigere afhængige af nikotin end voksne
- 18% af 8.-klasselever i Randers har prøvet e-cigaretter eller puff bars
- Brug af nikotin kan øge risikoen for afhængighed af andre stoffer og alkohol
- Det er ulovligt at sælge nikotinprodukter til unge under 18 år, men produkterne markedsføres og sælges stadig, blandt andet via sociale medier

HVAD GØR NIKOTINEN VED DE UNGE?

- De kan få sværere ved at koncentrere sig og lære nye ting
- De kan få sværere ved at styre deres følelser
- De kan nemmere blive ramt af angst, stress og depression
- De er i større risiko for at få forhøjet blodtryk, blodpropper og sygdomme i hjertet

HER FINDER DU HJÆLP OG MERE VIDEN?

Her kan du få mere viden om nikotinproduktets påvirkning på børn og unge samt inspiration til, hvordan du kan tage dialogen med dit barn:

- [Kræftens Bekæmpelse](#) - fem gode råd til at tage snakken
- [Sundhedsstyrelsen](#) - fyldt med viden og gode råd til at tage snakken
- [Vidensråd for Forebyggelse](#) - en film om niktins skade på hjernen
- [Stoplinjen](#) - ring 8031 3131 eller send "Rygestop" eller "Snusfri" til 1231 for rådgivning

Venlig hilsen

Louise Høeg

Formand for Sundheds-, idræts- og kulturudvalget

PRODUKTER MED SMAG AF SLIK OG SODAVAND

Det er ikke længere kun cigaretter, det handler om. Nu findes der også nikotinposer og engangs e-cigaretter, som puff- og elf-bars med smag af slik eller sodavand. Produkterne er populære blandt børn helt ned til 5. klasse og indeholder store mængder nikotin, som gør dem stærkt vanedannende.



Flere og flere børn og unge i Randers bruger de nye nikotinprodukter. Det er bekymrende, fordi nikotin kan skade deres sundhed, særligt fordi deres hjerner stadig er ved at udvikle sig.

HVAD KAN DU GØRE?

Du har som forælder stor indflydelse på dit barns holdning til nikotin. Børn og unge, der taler med deres forældre om nikotin bruger nemlig produkterne mindre.

Vær derfor tydelig, tæl jævnlige med dit barn og lav aftaler om ikke at bruge nikotinprodukter. På den måde kan du være med til at forhindre at dit barn starter med at bruge produkterne og bliver afhængig af dem.