

KÆRE FORÆLDER,

... til et barn i 12-17-årsalderen.

26% af 9.-klasseeleverne i Randers Kommune har prøvet eller bruger aktivt e-cigaretter, puffbars eller vapes. Interessen for produkterne opstår tidligere.

Det er bekymrende, men du kan gøre en forskel.

VIDSTE DU AT...?

- Børn og unge hurtigt kan blive afhængige af nikotin.
- Når man bruger nikotinprodukter, er der større risiko for, at man bliver afhængig af andre rusmidler.
- Der er større risiko for at udvikle angst og depression, når man bruger nikotinprodukter. Produkterne kan også give koncentrationsbesvær.
- Det er ulovligt at sælge nikotinprodukter til unge under 18 år.

HVAD KAN DU GØRE?

Du har stor betydning for dit barns holdning til nikotin. Derfor: Tag snakken med dit barn – også selvom du ikke tror, at dit barn bruger nikotin.

- **Tag snakken tidligt:** Spørg, hvad dit barn tænker om nikotin, og hvad det oplever i skolen og blandt venner.
- **Vær tydelig:** Fortæl, hvad du selv mener om nikotinprodukter – og lav en fælles aftale om, hvordan I forholder jer til nikotin.
- **Tal om afhængighed:** Tal om, at det kan være svært at stoppe, når man er begyndt at bruge nikotinprodukter.

FÅ HJÆLP OG MERE VIDEN

Vi har samlet inspiration til, hvor du kan få mere hjælp og viden:

- [Kræftens Bekæmpelse](#) - fem gode råd til at tage snakken
- [Sundhedsstyrelsen](#) - viden og gode råd til at tage snakken
- [Vidensråd for Forebyggelse](#) - en film om nikotins skade på hjernen
- Randers Kommune tilbyder gratis ryge- og nikotinstophold - Send SMS KVI1 til 1910.
- Stoplinjen - ring 8031 3131 eller send "Rygestop" eller "Snusfri" til 1231 for rådgivning
- www.randers.dk/nikotinfriungdom - få mere hjælp og viden om kommunens arbejde

Venlig hilsen

Erik Bo Andersen

Formand for Sundheds-, idræts- og kulturudvalget

PRODUKTER MED SMAG AF SLIK OG SODAVAND

Vidste du, at interessen for nikotinprodukter kan opstå blandt børn helt ned til 5. klasse?

Det skyldes bl.a., at e-cigaretter, vapes og puffbars med smag af slik og sodavand er blevet meget udbredte.

Produkterne kan indeholde store mængder nikotin, som kan gøre det svært at stoppe med at bruge dem.



VI ARBEJDER FOR EN NIKOTINFRI UNGDOM

Randers Kommune arbejder for, at børn og unge kan færdes i miljøer, hvor røg og nikotin ikke er en naturlig del af hverdagen.

Det gør vi bl.a. ved at skabe nikotinfrie udearealer, samarbejde med skoler, foreninger og andre lokale aktører og ved at oplyse børn, unge og forældre om nikotinprodukter og skaderne ved brug af dem.

RANDERS