

VIBORG UNGDOMSSKOLE HAR

# NIKOTINFRI SKOLETID



# OVERBLIK

**KÆRE FORÆLDRE - HVAD ER NIKOTINFRI SKOLE?** **03**

**HVORFOR SKAL DET VÆRE SÅ FORBUDT?** **03**

**Det fristende marked** **04**

- E-cigaretter **04**

- Røgfri nikotin **04**

**Hjernen påvirkes** **04**

**SÅ ER DET NU** **05**

**Det kan I gøre** **06**

- Fem råd til den gode snak **06**

- Fire råd, hvis jeres børn er brugere af nikotin **06**

**Det gør vi** **07**

- Trivselsrunderinger **07**

- Nikotionstopkurser **07**

- Nikotinfri skoledag virker **07**



## KÆRE FORÆLDRE

Viborg Ungdomsskole er en nikotinfri skole. Det er vigtigt for os at fortælle jer dette, så I kender vores ståsted, og vi i fællesskab kan pege i samme retning.

Nikotinfri skoletid er i udgangspunktet ikke noget, vi selv har fundet på. Siden 2021 har det været et lovkrav på alle grundskoler og ungdomsuddannelser, at hverken elever, ansatte eller besøgende må bruge nikotinprodukter i skoletiden. Det gælder også på studieture og udflugter.

Dertil kommer, at det aldrig er tilladt at bruge nikotinprodukter på skolens område – heller ikke uden for skoletiden.

I princippet kunne vi slutte teksten her. Der står alt, hvad man behøver at vide. Men det kan være svært for nikotinafhængige unge mennesker at overholde sådan et lovkrav, og derfor synes vi heller ikke, at det skal stå alene. For hvorfor er det sådan? Og hvad skal I som forældre bruge den information til? Hvad kan I stille op – og hvad gør vi egentlig selv? Det kommer vi ind på i de næste linjer.

## HVORFOR SKAL DET VÆRE SÅ FORBUDT?

Nikotinfri skoletid er ganske vist et lovkrav fra staten, men på Viborg Ungdomsskole bakker vi det helhjertet op. Fordi vores fælles unge menneskers trivsel og udvikling ligger os på sinde – og fordi vi ved det, vi nu vil dele med jer:

## Det fristende marked

Før i tiden var man hensat til den klassiske cigaret, hvis man ville have nikotin. I dag fås nikotinen i mange udgaver, men fælles for dem alle er, at de appellerer til unge, de er nemme at få fat i, og de er stærkt afhængighedsskabende.

Lidt enkelt sat op kan produkterne inddeles i tre kategorier: Cigaretter, e-cigaretter og den røgfri nikotin.

### E-cigaretter, dampere, vapere ...

Nikotinvæske til damp har mange navne, og i denne kategori er Puff- og Elfbars blandt de mest brugte lige nu. Dampen har en kraftig duft af slik, og de fås i mange smagsvarianter. Puff- og Elfbars indeholder nikotinsalt; en væske med nikotinudtræk, der har fået tilsat benzoesyre, som forøger nikotinstyrken og sørger for, at nikotinen optages hurtigere i kroppen. Saltene gør inhaleringerne dybere og kraftigere, så man får et hurtigere optag af nikotin. Det er altså en mere potent form for nikotin, der fremmer en effekt, og virkningen er der med det samme.



### Den røgfri nikotin

Også denne type kommer i mange varianter. Her er nikotinposer, tyggetobak og snus de mest populære. De kommer i små portionsposer, som lægges direkte i munden. De frigiver ikke røg, men udskiller nikotin, nikotinsalte og en række smags- fugt- og ph-regulerende stoffer i systemet. Alle stofferne er betegnet som sundhedsskadelige. Ud over de små portionsposer findes røgfri nikotinprodukter som tobakspastiller (skrå) og pulvertobak (snuff).



Fordi de fleste af disse produkter og indholdsstoffer er nye, kender man endnu ikke det fulde omfang af langtidsskadevirkningerne. Men ...

## Hjernen påvirkes

Uanset om det indtages gennem dampere, små poser eller cigaretter, er nikotin er en form for rusmiddel, der oftest har en behagelig effekt for den, der bruger det. Man bliver meget hurtigt afhængig af nikotin. Særligt unge, der indtager det i en social sammenhæng, oplever kombinationen af socialt samvær og nikotin som noget rart, og vil derfor hurtigt føle et behov for at gentage det.

**Gennemsnitsalderen for rygestart i Danmark er 16,4 år.**

*Kilde: Det rygende barn, Røgfri Fremtid*



Men i de senere år er der kommet bevis for, at nikotin skader den unge hjerne. Hjernens udvikling er i en særligt kritisk fase i teenageårene, og hvis den udsættes for nikotin over tid i denne modningsperiode, er der øget risiko for:

**1.** Indlærings- og opmærksomhedsforstyrrelser.

**2.** Øget risiko for angst og depression.

**3.** Fordi den unge hjerne stadig er under udvikling, ændres dens signalsystemer, når den påvirkes af nikotin over tid. Nikotin og glæde kommer til at hænge sammen, og ting, der normalt er rart og hyggeligt, mister pludselig værdi.

**4.** Det kan også medføre den blivende effekt, at den unge nu er mere tilbøjelig til at blive afhængig af andre vanedannende stoffer.

## **SÅ ER DET NU**

Desværre og heldigvis er den unge hjerne elastisk og dermed let at påvirke. Den bliver hurtigt vænnet til nikotin – men den bliver også hurtigere afvænnet. Det er med hjernen som med resten af kroppen: Den bliver mindre elastisk med tiden. Derfor har teenagehjernes signalstoffer meget lettere ved at ændre kurs, end hvis man venter med rygestop til hjernen er ældre og mere statisk.

## Det kan I gøre

Kære forældre. Det er næppe en nyhed, at rygning er skadeligt. Men omfanget af nye nikotinprodukter og deres indvirkning på den unge hjerne kan være overraskende for nogen. Hvad stiller man så op med den information? Uanset om man er forælder til en ryger, eller man gerne vil undgå at blive det, kan det være svært at vide, hvad man skal gøre. Hvor stor indflydelse har man overhovedet på sin teenager?

Ifølge forskerne bag ”Røgfri fremtid” spiller forældrenes holdning til rygning og nikotin stadig en stor og væsentlig rolle i de unges bevidsthed. Derfor er snakken om nikotin vigtig at tage – uanset om man selv er bruger af nikotin eller ej.

### Fem råd til den gode snak:

1. Vær nysgerrig. Vis interesse for jeres børns holdninger og erfaringer med nikotin.
2. Fortæl, at I tydeligt tager afstand fra brugen af nikotin.
3. Tal med jeres børn om gruppesituationer, og hvad man kan gøre.
4. Tag snakken på et uformelt tidspunkt, for eksempel i bilen, og tag den jævnlige.
5. Hvis I selv er brugere af nikotin, så vær åbne og ærlige. Brug jer selv. Fortæl måske om afhængigheden og de konsekvenser, det har haft for jer.

### Fire råd, hvis jeres børn er brugere af nikotin:

1. Støt dem i at blive nikotinfri. Spørg ind til forbruget og hvordan I kan hjælpe.
2. Fortæl om alvoren ved nikotinafhængighed – uden at være belærende.
3. Forvent ikke, at jeres børn stopper efter en enkelt snak, så følg jævnlige op.
4. Download appen XHALE. Et redskab til at blive nikotinfri til unge.



Der er flere gode råd at hente her:





## Det gør vi

Vi er sammen om det her. På Viborg Ungdomsskole går vi aktivt ind i at være en nikotinfri skole. Alle elever bliver ved begyndelsen og i løbet af skoleåret informeret om lovkravet og vores holdning til brugen af nikotin. Vi har såkaldte ”**trivselsrunderinger**” i pauserne, og vi tager snakken med de unge, der eventuelt bliver taget i at bruge nikotin i skoletiden. I sådanne tilfælde vil I som forældre også blive kontaktet, og vi står klar til at tilbyde **nikotinstopkurser** – også i skoletiden.

Vi vil gøre, hvad vi kan. Selvfølgelig fordi det er et lovkrav, men særligt fordi **det virker**. Der er bevis for en sammenhæng mellem nikotinregler og antallet af nikotinbrugere blandt eleverne. Jo strammere regler, des færre nikotinbrugere. Mange unge bruger nikotin, fordi de har oplevet kammerater og andre bruge nikotin, og dermed er det blevet en adgangsbillet til fællesskabet. Med nikotinfri skoletid kommer pauserne og det sociale liv til at handle om andet end nikotin, og eleverne danner ikke grupper på den baggrund.

Ifølge Røgfri Fremtid er det muligt at halvere andelen af elever, der ryger, hvis skolen indfører forbud og samtidig arbejder med forældreinddragelse. Det vil vi gerne bakke op. Nu ved I, hvad vi ved. I kender vores ståsted. Som nævnt i indledningen håber vi, at vi i fællesskab kan pege i samme retning, til gavn for vores unge menneskers trivsel og udvikling.

De bedste hilsener

Ledelse og personale på Viborg Ungdomsskole

Viborg Ungdomsskole er en del af Viborg Kommune. Vores 11 afdelinger arbejder med forebyggelse, undervisning, faglig og personlig udvikling af unge mennesker med det fælles formål, at vores børn og unge skal have lys i øjnene og mestre eget liv.

[www.viborgungdomsskole.dk](http://www.viborgungdomsskole.dk)