



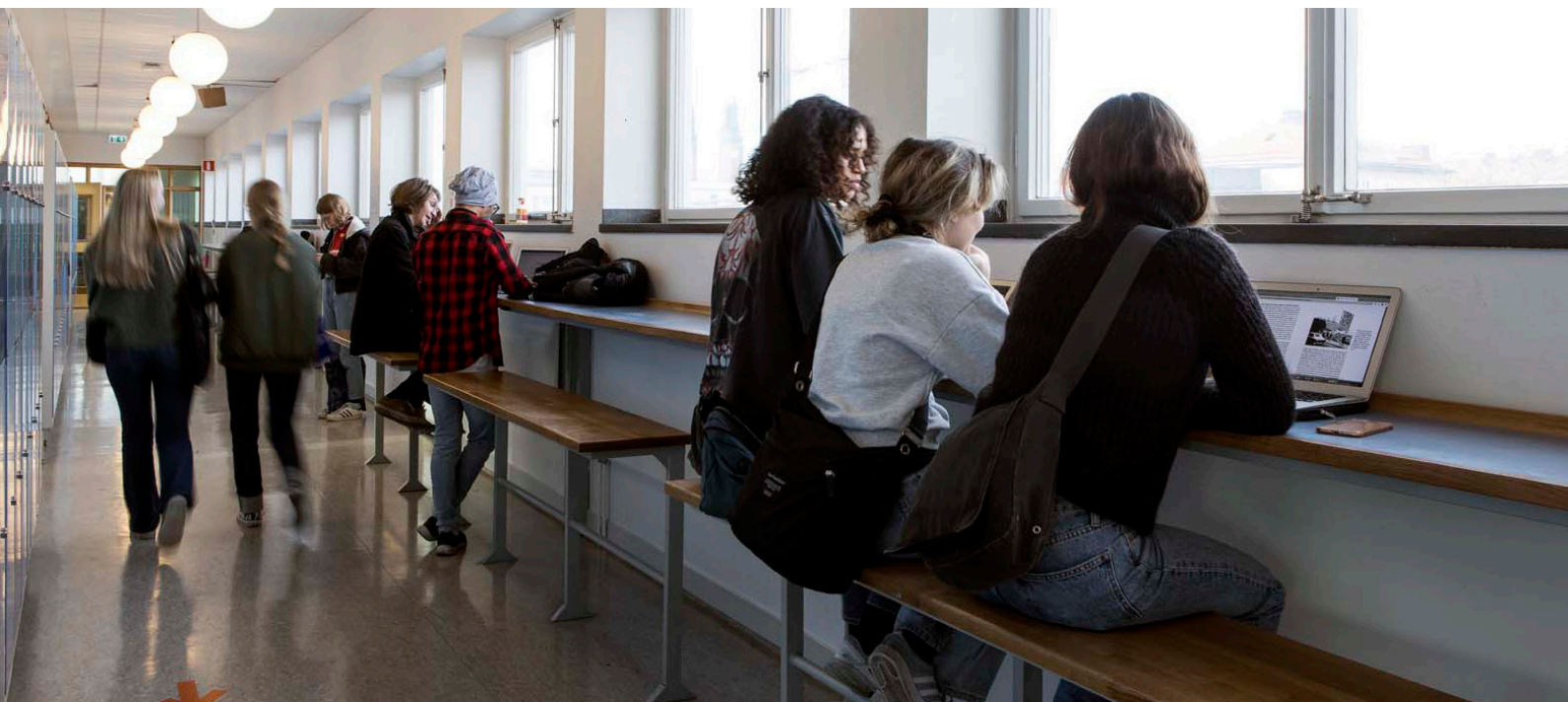
# Jag vill inte att du börjar...

Stötta ditt barn till en nikotinfri ungdomstid!



## **Tonåren, en viktig tid att vara nikotinfri**

Tonåren är en tid med många förändringar. Det som nyss var skrämmande eller äckligt kan plötsligt väcka nyfikenhet. Längtan efter att vara en del av gruppen är en stark och viktig drivkraft som kan få ungdomar att testa nya saker. Vissa saker blir goda vanor att ta med in i vuxenlivet och andra blir till ovanor som kan vara svåra att bli av med.



## **Nikotinfri för livet**

Majoriteten av alla som börjar röka eller snusa gör det i tonåren och risken för att bli beroende ökar för de som börjar tidigt. De som är nikotinfria fram till att de tar studenten har stor chans att förbli det hela livet och får både hälsovinster och sparar stora summor pengar.



Stockholms  
stad

# Fem anledningar att avstå från nikotin

## T

### **Tolerans**

Nikotin är starkt beroende-framkallande. Unga utvecklar snabbt en hög tolerans.

## O

### **Ofokuserad**

Nikotin-abstinens stör koncentration- och inlärnings-förmågan.

## B

### **Beroende**

Unga hjärnor som vant sig vid nikotin blir lättare beroende av andra skadliga ämnen.

## A

### **Alkohol**

Nikotin-brukande unga gör tidigare alkohol-debut och dricker mer.

## K

### **Knark**

Rökande unga testar oftare att röka cannabis och erbjuds oftare narkotika.

## Varför ska vi hålla koll på nikotin?

- **Ökande andel ungdomar som snusar eller vejpar/** röker e-cigarett i Stockholm.
- Många av stadens skolor uttrycker även en oro för att användningen börjar redan på mellanstadiet.
- **Daglig användning av vitt snus** ökar kraftigt bland unga.

## Tobaksfria?

Vitt snus och e-cigarett innehåller ofta **mer nikotin** än tobaksbaserat snus och cigaretter. Majoriteten av produkterna har nikotin som är utvunnet ur tobaksplantan även om de kallas tobaksfria.



## Vad är vejps/e-cigarett

Vejps är elektriska apparater fyllda med e-vätska med eller utan nikotin som förvandlas till ånga. Det finns över 16 000 produkter på marknaden med varierande utseende som kan likna metallpennor, USB-minnen eller powerbanks. **Många av produkterna har söta smaksättningar som lockar unga.** Unga använder oftast engångsvejp som innehåller upp till 1000 rökpuffar. Det finns även laddbara vejps som kan fyllas på.



## Fler tjejer vejpar

Att "vejpa" är mer än dubbelt så vanligt bland tjejer (14%) som bland killar (5%) i årskurs 9. Det är inte vanligt att vejpa dagligen förutom i gruppen som röker eller tidigare har rökt cigaretter.\* Även yngre skolbarn vejpar men statistik saknas.

\* Stockholmsenkäten 2024

## Jakten på ett stort rökmoln

Även de unga som inte har något stort intresse av att börja använda nikotin kan riskera att fastna i vejpande. Många unga testar för att kunna göra stora rökmoln eller rökringar vilket är vanligt i utmaningar på sociala medier.

## Specifika risker för vejps/e-cigaretter

- **Ångan kan innehålla skadliga ämnen** t.ex. cancerframkallande aldehyder, irriterande ämnen, metaller och hälsoskadliga partiklar.
- **Hjärtfrekvens och kärl** påverkas redan på kort sikt.
- **Andningsorganen påverkas** t.ex. genom irritation i lungor och munhåla.
- **Nikotin med söta smaksättningar utgör en större hälsorisk** än e-vätskor som bara innehåller nikotin

Källor: Folkhälsomyndigheten, [Tobaksfria nikotinprodukter Kunskapssammanställning om e-cigaretter och vitt snus](#) Göteborgs universitet och Länsstyrelsen Västra Götalands län

## Narkotika och liknande preparat i vapes

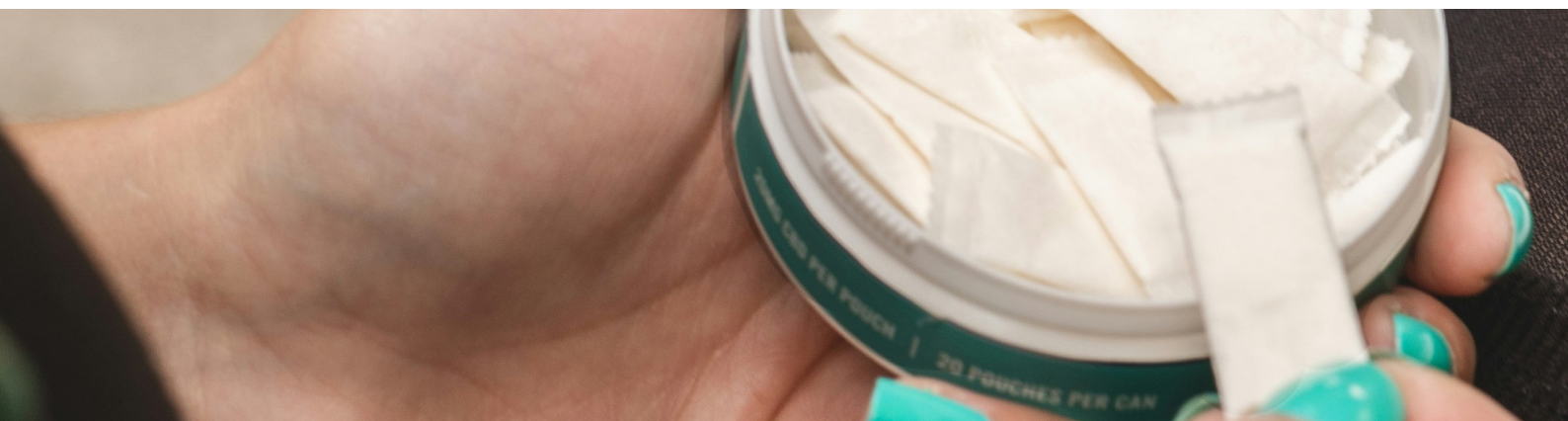
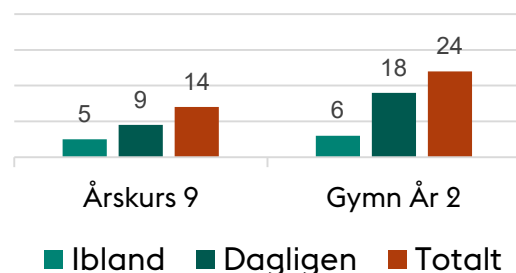
Vissa produkter som säljs på nätet innehåller aktiva substanser från cannabis som THC eller CBD. Vissa vejps innehåller syntetiska cannabinoider som ännu inte blivit olagliga att sälja eller använda. Dessa blir snabbt kända bland unga men kan försvinna snabbt när de narkotikaklassas.

## Många unga snusar vitt varje dag

Det vita snuset används nästan lika mycket bland tjejer som killar. Nikotin-påsarna har ofta en mycket hög nikotinhalt och är **kraftigt beroendeframkallande**. Det kan förklara att det dagliga bruket av vitt snus ökat och skiljer sig från andra tobaksprodukter som är ovanliga att unga använder varje dag.\*

\* Stockholmsenkäten 2024

**Andel elever som snusar vitt snus 2024**



## Vitt och fräscht?

Genom riktad marknadsföring i sociala medier, spännande smaksättning, lockande förpackningar och gratisprover har det vita snuset framställts som ofarligt och fräscht.

I dokumentären [Det vita snusets baksida](#) från P3 beskrivs arbetsvillkoren för tobaksproducenterna. Dokumentären [Fångad av tjejsnus](#) på SVT visar hur svårt det är att sluta.

## Hur får unga tag på tobak och nikotin?

- **Köp i butik** - Tyvärr är det vanligt att minderåriga, trots åldersgränser, kan köpa nikotinprodukter själva i butik. I årskurs 9 är det 34 procent av rökarna/veparna och 53 procent av snusarna som köper själva.
- **Langning** förekommer i stor utsträckning både i organiserad form och från kompisar eller föräldrar. Försäljning till minderåriga via sociala medier förekommer också.

### Tipsa om försäljning till minderåriga

**Hör av dig till tillståndsenheten om du misstänker att någon säljer tobak eller nikotin minderåriga!**

Tillståndsenheten samverkar med polisen med tillsyn av försäljningsställen för tobak och nikotinprodukter samt med folköl, receptfria läkemedel och alkoholservering.

Tipsa via [tillstandsenheten@stockholm.se](mailto:tillstandsenheten@stockholm.se) eller telefon 08-508 25 800.

Läs mer på [tillstand.stockholm](http://tillstand.stockholm)





### Förmedla att du vill att barnet är nikotinfri



Prata om tobak och nikotinprodukter. Det viktigaste är att du berättar att du vill att ditt barn ska vara nikotinfri. Det du säger gör större skillnad än vad du kanske tror.

Har ditt barn redan börjat med tobak eller nikotin: agera lugnt och erbjud stöd att sluta.

### Skaffa dig större kunskap



Det är större chans att du får ett bra samtal om du är påläst och kan hjälpa din tonåring med argument för att hålla sig fri från nikotin. På [umo.se](https://umo.se) och [drugsmart.se](https://drugsmart.se) finns information som du också kan tipsa tonåringen om.

**Tips:** Ungdomar bryr sig sällan om de långsiktiga hälso-riskerna med tobaksanvändning. Prata istället med dem om de kortsiktiga effekterna av nikotin eller om hur tobaksindustrin påverkar miljön och riktar sin marknadsföring mot unga.

### Var en förebild



Kanske kan ni hjälpas åt med motivationen och komma överens om att vara nikotinfria tillsammans. Även vuxna får snabbt hälsovinster av att vara nikotinfria.