

Præsentation af www.myteromsnus



Hvem står bag?

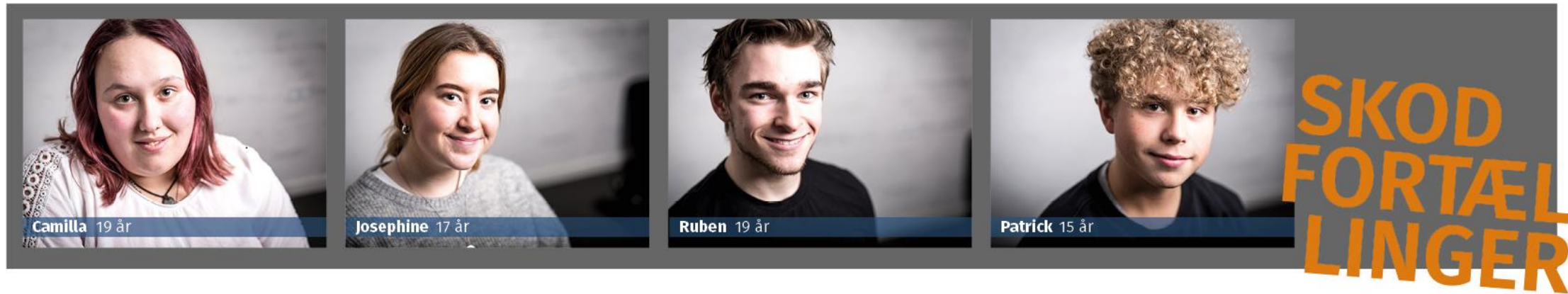
VI STØTTER OP:



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”

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 ?



Den unge kronikskriver

*”Hvis en lærer spørger nogle af sine elever, hvorfor de tager snus, vil de sikkert svare, at det er, **fordi det er afslappende**. Eller at det gør de bare, fordi de er vant til det. Begge dele er på grund af nikotinen, som får hjernen til at frigive stoffer, der gør personen afslappet og godt tilpas. Men hvis hjernen bliver vant til det, har den brug for nikotinen, for at den kan blive afslappet. **Så hvis du har prøvet at holde op med at tage snus, ved du, at det gør dig stresset, tvær og utilpas.**”*



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.



Myte:
“Jeg er ligeglad med, hvad de voksne gør og siger”

Fact:
Vi ved, at rollemodellens brug af snus smitter, og at det har en effekt, når voksne sætter grænser for de unge.

Brug af tobak og snus smitter. Børn og unge kopierer i høj grad voksne, og særligt voksne rollemodeller. Vi ved, at voksne og rollemodellens italesættelse og nysgerrighed betyder noget. Også når det gælder tobak og tobakslignende produkter. Spørg ind til den unge, hvis du tænker, at der eksperimenteres med nikotinprodukter. Hvilke produkter er det? Hvem er det sammen med? Hvornår er det? Tydeliggør din holdning. Undersøgelser viser, at det gør en forskel for de unges adfærd, når de voksne sætter grænser.

[Læs mere](#)

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
- **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

Plakat



Plakat som viser alle 12 myter og henviser til hjemmesiden, hvor du kan finde facts.

Størrelse: 84×40 cm

Download

Kort med myter og facts

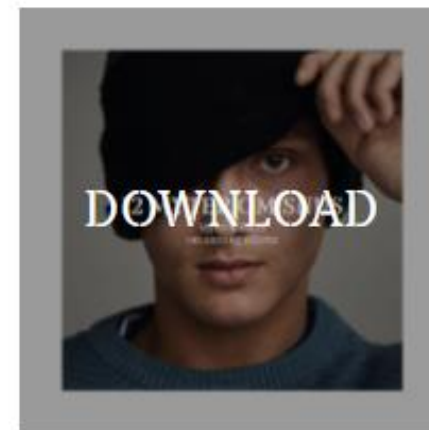


12 postkort som viser alle myter og med facts på bagsiden. Sættet indeholder også 3 kort med information om hvem der står bag, samt information om hvordan man hjælper en ung med at blive nikotinfri.

Størrelse: 20×20 cm

Download

Brochure



Brochure med alle myter og med facts. Brochuren indeholder også information om hvem der står bag, samt information om hvordan man hjælper en ung med at blive nikotinfri.

Størrelse: 20×20 cm

Her kan du hente brochuren som dobbeltsider, klar til trykkeri.

Download

Herunder kan du hente brochuren som enkeltsider og med omslag, klar til trykkeri.

Download

Ros, ris og gode ideer modtages gerne 😊

Skriv til:
info@myteromsnus.dk