



**ER DU KLAR TIL AT  
AFSLUTTE DIT  
NIKOTINFORHOLD?**

Sfarvel til nikotinen alene.  
Ring på 1231 eller send en SMS med BREAKUP til 1231



**BREAK-UP**

Farvel nikotin!

De 4 BREAK-UP stadier

Du er ikke alene

Beregn dit forbrug

Support din ven

**KONTAKT**

Du behøver ikke sige farvel til nikotinen alene.

Giv os et kald på **80 31 31 31** eller send en **SMS** med **BREAKUP** til **1231**

**ER DU KLAR TIL AT  
AFSLUTTE DIT  
NIKOTINFORHOLD?**

# BREAK-UP

Farvel nikotin!

De 4 BREAK-UP stadier

Du er ikke alene

Beregn dit forbrug

Support din ven

KONTAKT

## DE 4 STADIER

I ET NIKOTIN-BREAK-UP

1

### ERKENDELSE

Forstå, hvordan nikotinen påvirker dig og opdag, hvor meget kontrol du egentlig har over dit forbrug. Begynd her!



2

### AFSAVN

Lær, hvordan du håndterer abstinenser og navigerer gennem følelserne af savn. Læs hvordan her!



3

### FRIGØRELSE

Hold fast i dine nye vaner og undgå tilbagefald med støtte og vejledning sådan her!



4

### FASTHOLDELSE

Hold fast i dine fremskridt og vær klar på de sidste udfordringer. Opdag hvordan her!





**BREAK-UP**

Farvel nikotin!

De 4 BREAK-UP stadier

Du er ikke alene

Beregn dit forbrug

Support din ven

KONTAKT

## HVOR MANGE PENGE SPILDER DU PÅ NIKOTINEN I DIT LIV?

Det er dyrt at have et toxic nikotinformhold.

Se hvor mange penge du kan spare, hvis du gør det forbi!

→ BEREGN DIT FORBRUG

**BREAK-UP**

Farvel nikotin!

De 4 BREAK-UP stadier

Du er ikke alene

Beregn dit forbrug

Support din ven

KONTAKT

Vi er på nuværende tidspunkt ved at udarbejde en beregner, som kan give dig et mere præcist billede af, hvor mange penge, du kan spare, hvis du dropper nikotinen. I mellemtiden har vi samlet nogle eksempler på, hvad pengene ellers kunne gå til, hvis du dropper nikotinen i dit liv.

## Gør det forbi med nikotinen, få flere penge på kontoen - og mere frihed!

Vidste du, at 20 pakker snus koster det samme som en halv Roskildebillet?

Hvis du dropper en pakke cigaretter eller en pakke snus hver weekend, kan du spare omkring 3120 kr om året.

Gør din ven eller kæreste det samme, vil I have nok til en weekendtur til Berlin for to personer

18 pakker cigaretter svarer til prisen på et par nye AirPods

Hvis du dropper to smøger om dagen, kan du spare 2190 kr om året. Det svarer til cirka 9 måneders fitnessabonnement

**MANGLER DU  
EMOTIONEL SUPPORT?**

# BREAK-UP

Farvel nikotin!

De 4 BREAK-UP stadier

Du er ikke alene

Beregn dit forbrug

Support din ven

KONTAKT

## DU ER IKKE ALENE

De fleste har prøvet at gå igennem et BREAK-UP. Der er heldigvis også mange før dig, som er lykkedes med at få nikotinen ud af sit liv. Læs eller lyt til andres historier her!



**"FUCK DET  
VAR DUMT"**



JULIE, 16 ÅR

**"DET FØLTES  
SOM OM, JEG  
HAVDE VÆRET  
I KRIG"**



SLIDE 2



**"JEG TÆNKTE  
HELE TIDEN PÅ  
DET NÆSTE FIX"**



ADAM, XX ÅR



# BREAK-UP

Farvel nikotin!

De 4 BREAK-UP stadier

Du er ikke alene

Beregn dit forbrug

Support din ven

KONTAKT



## 1. DET VIGTIGSTE ER AT VISE, AT DU ER DER

Din tilstedeværelse kan gøre en enorm forskel. Vær der for din ven, lyt til dem, og lad dem vide, at de ikke er alene i denne proces. Din støtte kan være en afgørende faktor for, at de lykkes med at kvitte nikotinen.

## 2. SIG AT DE ALTID KAN VÆRE ÆRLIGE - OGSÅ HVIS DE FALDER I

Skab et rum for ærlighed. Lad din ven vide, at de altid kan tale med dig om deres udfordringer og fristelser, uden at blive dømt. Hvis de oplever et tilbagefald, er det vigtigt at møde dem med forståelse og opmuntring til at prøve igen.

## 3. HJÆLP HINANDEN MED AT HOLDE FAST PÅ AT SIGE NEJ

Støt hinanden i at sige nej til nikotin. Dette kan indebære at finde alternative aktiviteter, der kan distrahere fra trangen til at ryge, såsom at tage en gåtur, dyrke sport eller finde en hobby I begge kan nyde.

## 4. FEJR DE SMÅ SEJRE



De 4 BREAK-UP stadier

Du er ikke alene

Beregn dit forbrug

Support din ven

**KONTAKT**

# MANGLER DU EMOTIONEL SUPPORT?

## BRUG STOPLINIEN

### TELEFON

Gratis rådgivning

Ring på 80 31 31 31

Mandag - Torsdag kl. 10-20 og Fredag kl. 10-16

### SMS

Send en sms med teksten "BREAKUP" til 1231

Så bliver du ringet op af en rådgiver i løbet af 1-3 hverdage.

### MAIL

[stoplinien@sst.dk](mailto:stoplinien@sst.dk)

LÆS MERE OM, HVAD VI HJÆLPER MED



**“JEG ER IKKE KLAR TIL NOGET SERIØST”**

**ER DU KLAR TIL AT  
AFSLUTTE DIT  
NIKOTINFORHOLD?**



Du behøver ikke sige farvel til nikotinen alene.  
Giv os et kald på **80 31 31 31** eller send en SMS med  
**BREAKUP** til **1231** · Læs mere på [break-up.dk](http://break-up.dk)

Free Advertising Postcard

Tel. +45 81 10 18 20

[www.go-card.dk](http://www.go-card.dk)

All Rights reserved

GO-CARD © 2024

#XXXXX



**BREAK-UP**  
Farvel nikotin!