



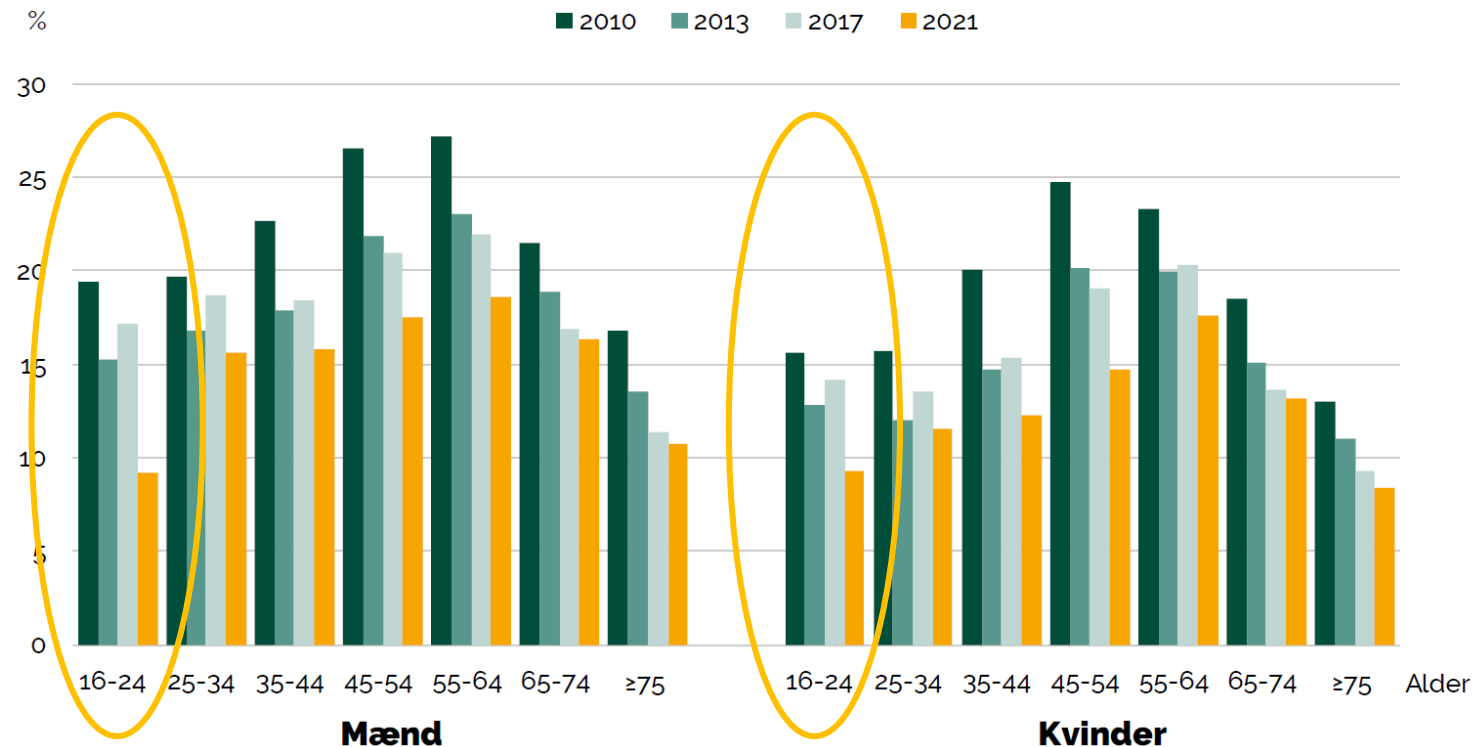
NICO & TINE

EN MINISERIE OM AFHÆNGIGHED

WEBINAR 20. AUGUST

Fald i rygning – især blandt unge

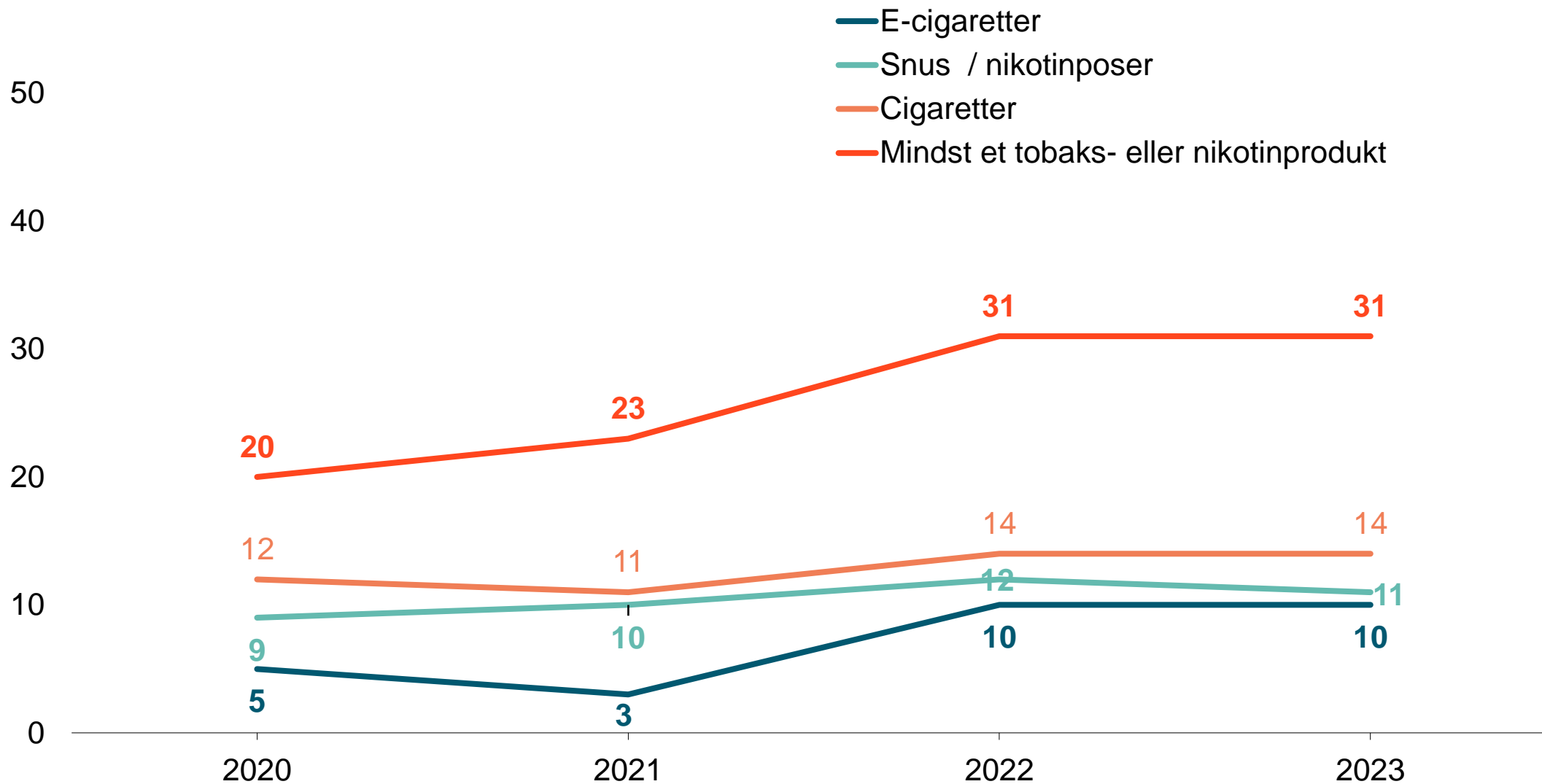
Figur 3.1.1 Andel, der ryger dagligt, blandt mænd og kvinder i forskellige aldersgrupper. 2010, 2013, 2017 og 2021. Procent.



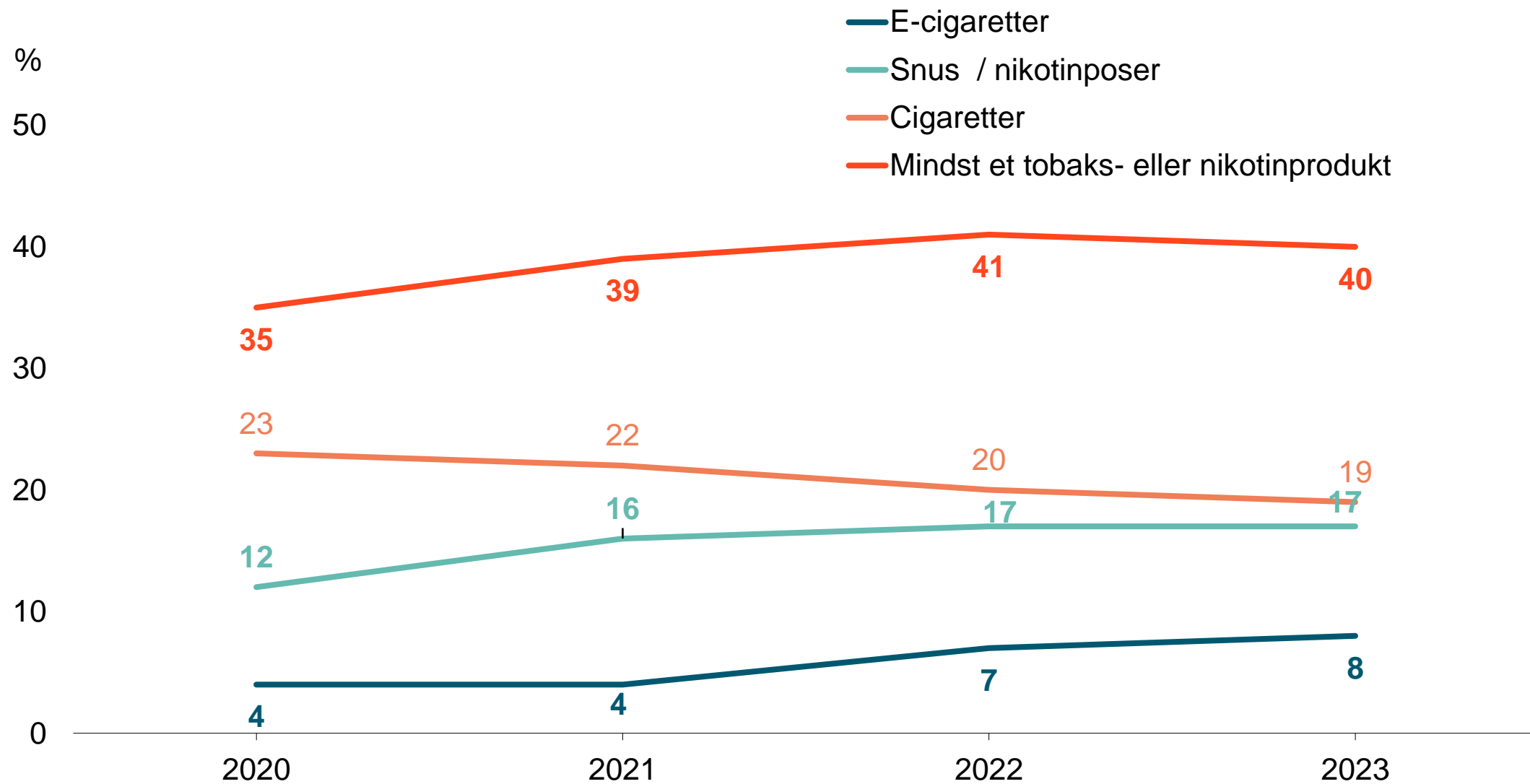
Kilde: Danskernes sundhed, Statens Institut for folkesundhed, 2022



Andel **15-17-årige**, der ryger eller bruger et andet produkt med **nikotin**, 2020-2023



Andel 18-24-årige, der ryger eller bruger et andet produkt med nikotin, 2020-2023



»Det er ikke altid,
man quitter på en
for-altid-måde«

Et indblik i 18-29-åriges
holdninger og
erfaringer med
rygestop
April 2024



Afhængighed

Unge mangler viden om afhængighed og tilbagefald

Anbefalinger:

1. Mere viden om afhængighed og strategier til at blive røgfri
2. Positive og relaterbare historier fra andre unge. Konkrete råd til at holde fast

Baggrund for Nico & Tine

Målgruppe 15 – 24 år

Kan deles på SoMe

Bruges i dialog med målgruppen

– Ex i stopforløb, undervisning m. m.

Nikotinafhængighed



Proces for Nico & Tine

- Nyt format for sundhedsoplysning
- Tværfaglig arbejdsgruppe
- Testet serien undervejs
- Kæmpe tak til jer, der har givet feedback undervejs



SoMe og kommunikationspakke



SoMe og kommunikationspakke



Del miniserien på sociale medier og ude blandt unge og forældre

Vil du være med til at sætte fokus på nikotinafhængighed? Eller vil du hjælpe unge med at reflektere over, at afhængighed kan minde om et usundt forhold, der kan være rigtig svært at komme ud af?

Del miniserien på SoMe eller brug serien i jeres arbejde til at forebygge røg og nikotin blandt unge. Du kan hjælpe med at sprede budskabet og styrke forståelsen af, hvilken størrelse nikotinafhængighed egentlig er.

Her på siden finder du hele miniserien og SoMe content for serien, som du frit kan bruge.

Materialer til jeres arbejde om nikotinafhængighed

Kender du nogen der undervurderer styrken af nikotinafhængighed? Har du behov for viden og materialer til at hjælpe med at oplyse unge og forældre om nikotin, og hvordan de kan komme ud af afhængigheden?

Herunder finder du følgende:

- [Infoark om miniserien, hvor de enkelte afsnit og deres temaer bliver opsummeret](#)
- [Forebyggende nikotinundervisning i PowerPointformat](#)
- [Plakater og postkort til at skabe fokus omkring miniserien og nikotinafhængighed](#)
- [Oplysningsark om nikotin med gode råd til, hvordan man kan tale med unge om nikotinafhængighed](#)



SoMe og kommunikationspakke

Billeder



Hent billeder her



Hent billeder her



Hent billeder her



Hent billeder her

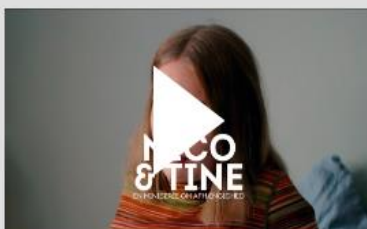
Trailer og reels



Hent trailere her



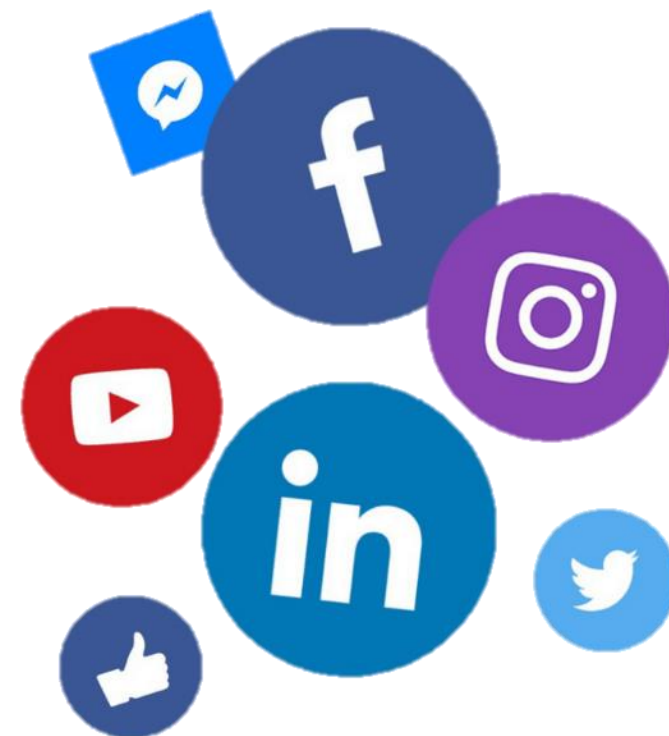
Hent reel her



Hent reel her



Hent reel her



SoMe og kommunikationspakke

Miniserien



Episode 1: om gruppedynamikker

Når man er ung og oplever større forandringer, som at flytte, blive myndig eller starte på en ny skole, tilpasser man sig i højere grad for at passe ind i grupper.

[Hent videoen her](#)



Episode 2: om benægtelse

Det kan være svært at indse, at man er blevet afhængig, når man står midt i det.

[Hent videoen her](#)



SoMe og kommunikationspakke

Inspiration til opslagstekster

SoMe-tekster målrettet unge

- Nye vaner opstår ofte, når vi vil være en del af flokken. Hvilke vaner er du villig til at starte på for at passe ind i en ny vennegruppe?

Se Nico & Tine - En miniserie om afhængighed. Her udvikler et kærlighedsforhold sig hurtigt fra løst og casual til at være en afhængighed, der er rigtig svær at komme ud af.

- Det starter bare med en casual flirt, men pludselig er det en afhængighed.

I denne miniserie om afhængighed følger vi Tine, som falder for den charmerende Nico.

Ligesom med cigaretter og nikotin, starter forholdet casual. Inden Tine har set sig om, er hun dog i et meget fast forhold med Nico, der er svært at quitte.

Se den afhængighedsskabende kærlighedshistorie om Nico & Tine

SoMe-tekster målrettet forældre

- Hvordan falder vi i nikotinfælden? For mange unge kan det at ville passe ind i en ny vennegruppe være vejen ind i afhængigheden.

Se Nico & Tine - en miniserie om afhængighed. Her bliver et kærlighedsforhold billedet på nikotinafhængighed, der først starter som en flirt, men hurtigt udvikler sig til en afhængighed der er rigtig svær at komme ud af.

- Mange unge har ikke nok viden om nikotinafhængighed. Ved du, om dit barn undervurderer afhængighedens styrke?

I denne miniserie bliver et kærlighedsforhold billedet på nikotinafhængighed. Ligesom med et kærlighedsforhold der starter som en flirt, kan nikotin hurtigt blive en fast del af hverdagen, der er svært at quitte.

Med miniserien kan både unge og forældre få et sprog til at tale om nikotinafhængighed og de udfordringer, det kan medføre.

Se den afhængighedsskabende kærlighedshistorie om Nico & Tine.



Oplysningsark om serien



I miniserien følger vi Tine, der netop er flyttet til byen. Hun føler sig lidt ensom i den nye store by og håber at få venskaber på sit nye cafejob. Her møder hun den charmerende Nico. Nico får hurtigt Tine på krogen, og til at starte med er det hele dejligt. Langsomt viser konsekvenserne sig dog, og da de bliver for mange, er forholdet sværere at komme ud af, end Tine havde forestillet sig.

Tines kærlighedsforhold til Nico kan sammenlignes med det forhold, man kan have til nikotin. Man ved egentligt godt, at det ikke gør noget godt for én – men alligevel er det svært ikke at blive draget.

Miniserien sætter fokus på afhængighed i et ungdomsperspektiv og kan give unge en større forståelse af, hvad afhængighed er for en størrelse.

Episode 1: Ny by, nye venner, nye vaner

Episode 1 handler om **gruppedynamik**.

Når man er ung og oplever større forandringer, som at flytte, blive myndig eller starte på en ny skole, tilpasser man sig i højere grad for at passe ind i grupper.

I afsnittet er Tine lige flyttet til København i forbindelse med start på nyt studie. Her møder hun en ny vennegruppe og Nico, da hun starter på sit nye arbejde. Da Tine møder Nico, tænker hun først, at han ikke er hendes type. Men der er også noget spændende ved ham samtidig med, at hun gerne vil passe ind sammen med vennerne. Tine begynder derfor et løst, uforpligtende forhold med Nico.

Episode 2: Fra casual til afhængig

Episode 2 handler om **benægtelse**.

Det kan være svært at indse, at man er blevet afhængig, når man står midt i det.

I afsnittet understreger Tine overfor sin veninde Alma, at det jo ikke er et fast forhold, samtidig med at vi kan se, at Nico og Tine har fået faste rutiner. Til sidst må hun erkende, at de er faste, og argumenterer for, at han er god for hende, selvom de ikke skal være sammen for evigt.

Senere kommer Tines forældre på besøg, hvor Tine prøver at skjule Nico, da hun egentlig godt ved, at deres forhold ikke er så godt. Det ender i et opgør mellem Tine, hendes mor og Alma.

Plakater og postkort om serien



Materiale til lærerne

PowerPoint præsentation med
arbejdsspørgsmål til serien
samt små øvelser

Målrettet 8. til 10. klasse

Til ungdomsuddannelserne har
vi samlet en præsentation med
episoderne

Episode 1 – Ny by, nye venner, nye vaner

Klik for at skrive underrubrik



Arbejdsspørgsmål

- Hvorfor vil Alma gerne have, at Tine stopper forholdet med Nico? Er hun en god veninde?
- Hvorfor prøver Tine at skjule Nico overfor sine forældre?
- Hvad er afhængighed? Og Kan I komme på andre ting end nikotinprodukter, som man kan blive afhængig af?

Sig NEJ til nikotin

- Hvordan kan man sige fra, hvis man bliver presset til at gøre noget, som man ikke har lyst til, fordi man gerne vil være en del af et fællesskab?
- Hvad skal man gøre, hvis man kan se, at ens ven føler sig presset til at være en del af et fællesskab ved at gøre bestemte ting?

Generelt oplysningsmateriale

• Inforark til voksne omkring de unge

Til lærere, forældre, SSP'er, sundhedsplejersker, tandlæger og andre fagpersoner.
Kan bestilles på webshoppen eller printes

• Postkort til unge om afhængighed

QR kode til snusfornuft og 'Test din afhængighed'

Børn og unge er særligt sårbare overfor nikotin

Mer end 1 ud af 3 unge bruger et produkt med nikotin, f.eks. cigaretter, snus eller e-cigaretter. Nogle børn starter allerede i 5.-6. klasse. Her finder du information om de mest udbredte nikotinprodukter, risici ved at bruge dem og muligheder for at hjælpe unge med at stoppe.

Nikotinprodukter

De seneste år er der kommet en række nye nikotinprodukter på markedet. Det gælder blandt andet nikotinposer, også kaldet snus, og e-cigaretter, også kaldet vapes eller puff bars.



Sådan skader nikotin børn og unge

Nikotin er stærkt afhængighedsskabende. Som barn/ung er man særligt sårbare, fordi hjernen er under udvikling, så tidligere man begynder at bruge nikotin, jo sværere er det at holde op.

Forskning peger derudover på, at nikotin kan:

- øge barn og unges risiko for dårligt mentalt helbred
 - påvirke indlæring og koncentrations-evne negativt
 - øge barn og unges risiko for at eksperimentere med andre rusmidler f.eks. cigaretter, hash og alkohol
- Snus kan desuden give skader på tandkød.

Gode råd til samtalen med børn og unge

Voksne kan have stor indflydelse på barn og unges holdning til nikotin og være en vigtig støtte, når unge vil stoppe.

- Vær nysgerrig og fordomsfri
Så åbne spørgsmål og lyt aktivt - hvad synes barnet/den unge f.eks. om snus eller vapes?
- Giv plads til refleksion hos barnet/den unge
Lad barnet/den unge tale mest
- Undgå løftede pegefingre
Tal i stedet om fordele og ulemper ved produkterne
- Tilbyd viden
Drag f.eks. en video som udgangspunkt for snakken
- Foreslå hjælp til at stoppe
Næv f.eks. Stoplinien eller appen E-kvit og vær støttende og anerkendende - det kan være svært at blive nikotinfri

Læs mere om de nye produkter på cancer.dk eller ved at scanne koden her:



Se en film om niktin påvirkning af den unge hjerne her. Filmen er lavet af Videncenter for forebyggelse.



Afhængighed og nikotin

Nikotin skaber afhængighed - uanset om den kommer fra cigaretter, vapes, snus eller et andet produkt. Nikotin påvirker en kemisk balance i hjernen, som kan give en følelse af velbehag, når man bruger produkter med nikotin. Afhængigheden forstærkes hver gang man bruger produkterne, og for de fleste bliver det meget svært at slippe dem igen.

Hjælp til at stoppe

Sandsynligheden for at blive nikotinfri er størst, hvis man får hjælp af en stoprådgiver. Både børn, unge og voksne kan få gratis hjælp ved at ringe til Stoplinien på 80 33 33 eller sende sms til T231 og blive ringet op. Du kan også kontakte kommunen for lokale tilbud eller få hjælp i appen E-kvit.



Fysisk, psykisk og social afhængighed

Afhængighed kan mærkes fysisk i kroppen som et behov for nikotin. Men den kan også være psykisk betinget, f.eks. når man får lyst til at ryge eller vage for at dampe svare følelser eller mindske en følelse af stress. For nogle er afhængigheden social, og kan f.eks. give en lyst til at tage snus, når man er sammen med en bestemt gruppe venner. For mange er afhængigheden både fysisk, psykisk og social.



Abstinenser

Hvis man er afhængig og stopper med at få nikotin, får man abstinenser. Det kan komme til udtryk som nikotintrang, uro, angst, rastløshed, nervøsitet, koncentrationsbesvær, irritabilitet, tristhed, øget svedtæt og søvnforstyrrelser. Abstinenserne kan være ubehagelige, men de er ikke farlige.

Abstinenser starter indenfor 24 timer efter man er stoppet og er typisk værst 2-3 dage efter. For mange klinger de af i løbet af 3-4 uger. Men forløbet kan være meget forskelligt fra person til person. For nogle spiller den sociale og psykiske afhængighed ind i længere tid, og kan give trang til nikotin, selv om man ikke har røget eller brugt snus i lang tid. Heldigvis er der masser af råd og erfaringer at hente i stoptilbud og fra andre, der er blevet nikotinfri.

Se denne film om nikotintrang



Læs mere om stop her:



Læs mere om afhængighed på cancer.dk eller ved at scanne koden her:



Kraftens Bekæmpelse

TrykFonden

Er du afhængig af nikotin?

Så er du muligvis afhængig

Ja

Bruger du produkter med nikotin, f.eks. snus, vapes eller cigaretter?

Nej

Så er du ikke afhængig af nikotin

Tag testen og find ud af, hvor afhængig du er

Hold fast i de gode væner! Så slipper du for afhængighed og make for at skabe dit helbred.

Få hjælp via appen E-kvit, Ring til Stoplinien, 80333333 eller kontakt din kommunes lokale stoprådgiver.

STOPLINIEN GRATIS RÅDGIVNING sms: 80333333 www.stoplinien.nu, star

E-kvit er gratis

Rogfri Fremtid

Download eller bestil materialet hjem

På kampagnesiden finder I:

- Oplysningsark om serien
- Oplysningsark til voksne omkring nikotin
- Power-point filerne
- Link til webshop

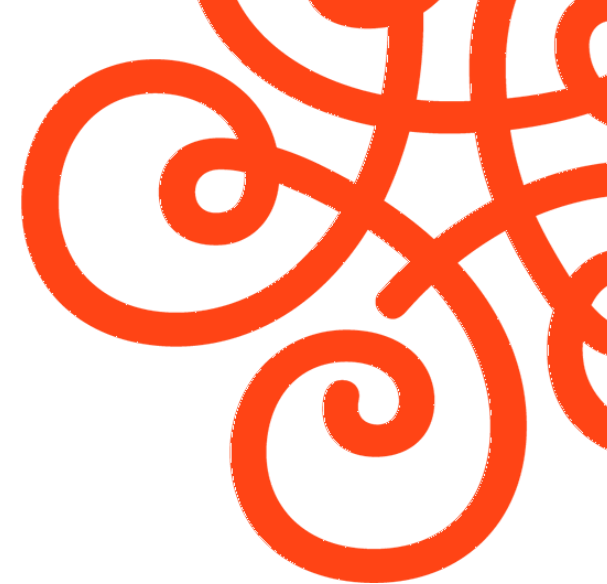
På Kræftens Bekæmpelses webshop finder I:

- Plakater og postkort om serien
- Postkort til unge om afhængighed
- Infoark til voksne omkring nikotin

Link til webshop: <https://www.cancer.dk/webshop/katalog/pjecer/forebyggelse/rygning/>



Introduktion til Stopliniens unge-univers: Break-up.dk



Spørgsmål ?



Tak for i dag

