

2. oktober 2024

Hjælp til unge der bruger nikotin

Det er meget svært at stoppe med at bruge nikotin, når man først er startet. Derfor sætter Frederikssund Kommune i den kommende tid disse tiltag i gang:

- Nikotin-stopforløb til unge: Kommunen har fået midler fra Sundhedsstyrelsen til at afprøve nikotinstopforløb til unge under 25 år i perioden 2024-27. Derfor vil flere sundhedsplejersker blive uddannet som stoprådgivere og holde en række stopforløb på Frederikssund Campus, Baunehøj Efterskole og på Ådalens Skole. Kommunens nuværende stoprådgiver vil holde stopforløb til unge, som ikke er tilknyttet en ungdomsuddannelse.
- Information til forældre: Sundhedsplejen og Trivsel & Kriminalitetsforebyggelse har igen i år sendt information ud til alle forældre i udskolingen om røgfri nikotinprodukter, konsekvenserne ved dem og gode råd til at tage snakken med deres barn om nikotin. Sundhedsplejen og Trivsel & Kriminalitetsforebyggelse fortæller også om nikotin på forældremøder i 7. klasse til foråret.
- Handleplan for børns sundhed: Sundhedsplejen, Tandplejen m.fl. vil som en del af en kommende handleplan for børns sundhed arbejde med at forebygge nikotin hos børn op til 18 år. Handleplanen er en del af arbejdet med at implementere kommunens sundhedspolitik "Sammen om sundhed 2022-26"

Her kan I få hjælp

Hvis du eller dit barn har spørgsmål om nikotin eller har brug for hjælp til at stoppe, er der flere muligheder:

- Du kan kontakte skolens sundhedsplejerske.
- Trivsel & Kriminalitetsforebyggelse.
- Kommunens stoprådgiver.
- Du kan få gratis anonym rådgivning hos Stoplinien: Send en SMS med teksten "Rygestop", "Nikotinfri" eller "BREAKUP" til 1231, hvorefter en rådgiver ringer tilbage inden for 1-3 hverdage. Du kan også ringe direkte på 80313131. Hvis du er over 25 år skal du oplyse, at du bor i Frederikssund Kommune.
- Du kan finde inspiration og støtte til nikotinstop på Stopliniens nye digitale univers Break-up for

15-25-årige.

- Du kan som forælder finde inspiration til, hvordan du kan tage snakken om nikotin med dit barn på cancer.dk.
- App'en "[XHALE](#)" tilbyder rygestophjælp til 15-25-årige via sms eller mail. App'en "[e-kvit](#)" tilbyder også hjælp til rygestop.