

Et liv uden nikotinafhængighed

Danske Regioners position på, hvordan vi er med til at sikre, at færre bliver afhængige af nikotin og oplever nikotins skadelige virkninger

Tæt på hver tredje unge i alderen 15-29 år bruger mindst ét tobaks- eller nikotinprodukt. Brugen af røgfrie nikotinprodukter er særligt udbredt blandt de yngre aldersgrupper, og brugen har været stigende gennem de seneste år. Alene fra 2020 til 2024 er forbruget af røgfrie nikotinprodukter blandt unge i alderen 15-29 år steget fra 9 procent til 14 procent¹. Stigningen skyldes i høj grad en stigning i antallet, der anvender røgfrie nikotinprodukter dagligt. Det er en udvikling, vi skal tage alvorligt. For nikotin er et stærkt vanedannende produkt, der kan føre til fysiske skader, psykisk sygdom og skabe permanente skader på den unge hjerne.

Industrien udvikler løbende nye nikotinprodukter. De har været hurtige til at lave strategier for at erstatte cigaretter med andre røgfrie produkter i takt med, at mulighederne for rygning begrænses, og til at sælge røgfrie nikotinprodukter som det "sunde" alternativ til tobak.

Selvom det er ulovligt at sælge tobaks- og nikotinprodukter til unge under 18 år, viser undersøgelser, at 11 procent af de 15-17-årige bruger røgfrie nikotinprodukter¹. Det gælder også ulovlige produkter som puff bars, der indeholder ekstremt høje koncentrationer, og som ofte er tilsat smage, som cola, bær- eller sliksmag, mv., og har en indpakning, som tiltaler børn og unge. Det er i dag for let at få fat i produkterne, og unge bliver eksponeret for disse produkter via sociale medier som SnapChat og via ulovligt 'bagagerumssalg' på folkeskoler. Samtidig er der alt for mange forældre, børn og unge, der ikke ved, hvor farlige nikotinprodukter er.

Vi skal beskytte danskerne, og særligt børn og unge, mod nikotins skadelige virkninger. Debatten om nikotin fylder mere og mere i offentligheden, både i Folketinget og hos forskellige organisationer. Det er et område, der er for vigtigt til, at Danske Regioner ikke tager en aktiv del af debatten og kommer med forslag til løsninger.

Derfor har vi samlet en række forslag til initiativer, der til sammen skal bidrage til, at flere får et liv uden nikotinafhængighed. Færre skal prøve nikotinprodukter og blive afhængige af nikotin, færre unge skal få permanente skader på hjernen, og færre skal have ødelagt deres helbred af nikotin. Et mindre nikotinforbrug vil også påvirke miljø og klima positivt, da restprodukterne af nikotinvarer ofte ender i naturen.

Meget unge udvikler livsfarlige psykoser

Vi ser en skræmmende udvikling på nikotinområdet, hvor der nu er puff bars i omløb, hvor der også er tilsat euforiserende stoffer, som fx opioider eller hallucinogener. De kaldes puff bar spice og ligner almindelige puff bars. De psykiatriske akutmodtagelser melder om at have set børn helt ned til 12 år blive akut indlagt med alvorlige psykoser, der nær har kostet dem livet efter, at de har indtaget puff bars spice. Flere får det tilbudt gratis.

¹ SRØG – en undersøgelse af tobak, adfærd og regler, SDU 2024.

Indsatsen er flerstrengt og kræver fælles handling på tværs af stat, regioner, kommuner og private aktører og med inddragelse af civilsamfundet. Det kræver en stærk lovgivning og regulering, som gør nikotin mindre tilgængelig og gør, at vi kommer et skridt foran industrien. Det kræver lokale indsatser, der inddrager unge, forældre og de mennesker, de møder i hverdagen. Det kræver et fokus i sundhedsvæsenet, og det er oplagt også at tænke forebyggelse af nikotinafhængighed og -skader ind i de kommende sundhedsråds arbejde.

Skridt på vejen mod en nikotinfri ungdom

Regeringen indgik i november 2023 en aftale om en forebyggelsesplan målrettet børn og unge sammen med Socialistisk Folkeparti, Danmarksdemokraterne, Det Konservative Folkeparti og Alternativet.

Forebyggelsesplanen indeholder en række initiativer, der skal forebygge og mindske forbruget af tobaks- og nikotinprodukter hos børn og unge.

Alle fortjener et liv uden nikotinafhængighed

For at sikre flere liv uden nikotinafhængighed og færre skader af nikotin, mener vi, at:

1. Nikotin skal være mindre tilgængelig, og der skal sættes en stopper for ulovligt salg af nikotin
2. Viden om nikotinens skadelige virkninger skal udbredes
3. Vi skal være et skridt foran tobaksindustrien
4. Der skal være flere nikotinfrie miljøer
5. De der er afhængige af nikotin skal hjælpes til at komme ud af deres afhængighed

Hvad gør nikotin ved din krop og dit helbred

Nikotin er et giftstof, som har skadelige virkninger på kroppen. Tidligere blev nikotin brugt i landbruget som insektgift. Nikotin er en af de mest afhængighedsskabende rusmidler, og det er lige så afhængighedsskabende som kokain. Når man først er afhængig, er det svært at stoppe, og man får hurtigt abstinenssymptomer. Brug af nikotin ser også ud til at øge risikoen for at blive afhængig af cigaretter og andre rusmidler.

Nikotin er særlig farligt for børn og unge. Hjernen er under udvikling til man bliver 25-30 år, og indtil hjernen er færdigudviklet, er den særlig modtagelig for påvirkninger udefra. Brug af

nikotin i ungdommen påvirker hjernens udvikling på flere områder og kan medføre permanente skader. Fx kan nikotinen have en skadelig effekt på ens kognitive funktioner, som koncentrations- og indlæringssevnen. Det kan påvirke selvkontrol og skade evnen til at regulere følelser og impulsivitet. Nikotin kan gøre det sværere at håndtere stress og øge risikoen for stress senere i livet. Nikotin kan også påvirke ens psykiske helbred og fremkalde symptomer på angst og depression. Samtidig kan nikotinindtag i ungdommen medføre en betændelseslignende tilstand i hjernen, som virker til at øge risikoen for depression, angst og afhængighed.

Udover at nikotinen påvirker hjernen, kan nikotin også have en række andre skadelige virkninger på kroppen. Fx har det skadelig virkning på hjerte og blodkar og kan på længere sigt øge risikoen for forhøjet blodtryk, hjertesygdom og blodpropper. Derudover kan nikotin have en skadende effekt på tandkødet, mundslimhinden og tænderne. Nikotinbrug i graviditeten øger desuden risikoen for blandt andet reduceret vækst af fosteret, dårligere lungefunktion hos barnet, tidlig fødsel og dødsfødsel.

Kilde: Vidensråd for forebyggelse, [Myteromnikotin.dk](https://myteromnikotin.dk)

Nikotin skal være mindre tilgængelig, og der skal sættes en stopper for ulovligt salg

Strukturelle forebyggelsestiltag som prissætning og regulering er de mest effektive forebyggelsestiltag, hvis brugen af nikotin skal mindskes. Den stærke industri på nikotinområdet, understreger behovet for at sætte ind med strukturelle tiltag, der kan modgå de stærke kommercielle interesser og beskytte børn og unge for at blive eksponeret for nikotinholdige produkter – lovlige som ulovlige.

I Danmark er det ulovligt at sælge nikotinprodukter til børn og unge under 18 år – men til trods for dette bruger mere end hver tiende mellem 15 og 17 år i dag røgfrie nikotinprodukter. Nikotinprodukterne bliver blandt andet solgt på sociale medier, i skolegården og på nettet, ligesom der er eksempler på, at supermarkeder og kiosker sælger nikotinprodukter til unge under 18 år.

Nikotin skal gøres mindre tilgængeligt, og der skal sættes en stopper for ulovligt salg. Derfor foreslår Danske Regioner, at:

► **Prisen på en dåse nikotinposer sættes markant op – og prisen på andre tobaks- og nikotinholdige produkter skal følge med**

Høje priser er en af de mest effektive virkemidler, og særligt over for unge som er særligt prisfølsomme. Derfor skal priserne hæves markant. I april 2024 blev det vedtaget af øge afgiften på røgfrie nikotinprodukter, så en dåse nikotinposer i gennemsnit koster i omegnen af 60 kroner, som er det samme som en pakke cigaretter. Men prisstigningen er for lav til at gøre en markant forskel og meget lavere end i andre sammenlignelige lande.

► **Det skal være forbudt at tilsætte mentol i nikotinprodukter**

Mentol kan øge afhængigheden af tobak og nikotin, og samtidig kan det give unge indtryk af, at nikotinprodukter er mindre skadelige, når det smager af mentol. Det er forbudt at tilsætte forskellige smagsstoffer til nikotinprodukter, men mentol er i dag undtaget fra lovgivningen. Der er indført forbud mod mentolsmag i cigaretter, og forbuddet har haft en effekt i forhold til at reducere rygning¹.

► **Det skal være forbudt at sælge nikotinprodukter online**

Det er i dag lovligt at sælge nikotinprodukter online. Problemet med dette er, at det er let for unge mennesker, også for mindreårige, at købe nikotin online. Flere lande i verden har allerede indført forbud mod onlinesalg af nikotinprodukter² – Danmark bør følge trop.

► **Færre steder skal i fremtiden have tilladelse til at sælge nikotin – særligt i områder omkring skoler og ungdomsuddannelser**

Forskningen viser, at man er mindre tilbøjelig til at købe nikotinprodukter, hvis der er færre steder i nærområdet, der sælger nikotinprodukter. I Danmark er der ingen lovgivning, der har til hensigt at mindske tilgængeligheden af nikotinprodukter. Andre lande har arbejdet på at reducere antallet af salgssteder kraftigt. I Holland blev der i 2024 indført forbud mod salg af tobaksprodukter i alle supermarkeder, og i Finland er der indført licens til salg af tobaks- og nikotinprodukter, og år for år begrænses antallet af licenser³.

1 Strukturel forebyggelse – med fokus på kost, tobak og nikotin, alkohol og fysisk aktivitet, Vidensrådet for Forebyggelse, 2024

2 Strukturel forebyggelse – med fokus på kost, tobak og nikotin, alkohol og fysisk aktivitet, Vidensrådet for Forebyggelse, 2024

3 Strukturel forebyggelse – med fokus på kost, tobak og nikotin, alkohol og fysisk aktivitet, Vidensrådet for Forebyggelse, 2024

► **Der skal afsættes yderligere ressourcer af til håndhævelse af lovgivning**

Med forebyggelsesplanen fra 2023 bliver der blandt andet indført større bøder, højere straffe og større regulering af salgssteder, herunder indførelse af såkaldte mystery-shoppers. Ligeledes har Forbrugerombudsmanden fået flere ressourcer til at føre tilsyn med reglerne om reklamer for tobak, nikotin og alkohol og samtidig fået beføjelser til at anvende skjult identitet ved tilsyn. Danske Regioner ser frem til at følge effekterne af disse tiltag. Men taget udfordringernes omfang og betydning i betragtning, er der behov for at tilføje endnu flere ressourcer til området.

► **Tech-giganter skal tage større ansvar for at stoppe ulovligt salg og markedsføring af nikotinprodukter til børn og unge på sociale medier**

Det er i Danmark forbudt at reklamere for nikotinprodukter, men til trods for dette bliver børn og unge i dag massivt eksponeret for nikotinprodukter på sociale medier. Derudover bliver sociale medier som fx Snapchat og TikTok i høj grad også brugt til ulovlig markedsføring og salg af ulovlige nikotinprodukter som puff bars. Med forebyggelsesaftalen har Sikkerhedsstyrelsen fået mulighed for at påbyde tjenesteudbydere af sociale medier at fjerne indhold. Men der er brug for, at tech-giganterne også tager ansvaret på sig og sikrer, at deres medier ikke bruges til ulovlig markedsføring og salg.

Viden om nikotinens skadelige virkninger skal udbredes

Mange, både børn, unge og voksne, ved i dag ikke, hvor skadelig nikotin er. Industrien har været effektive til at sælge nikotinprodukter som et ikke-skadeligt alternativ til cigaretter og andre tobaksprodukter, til trods for at nikotin kan have store konsekvenser for både ens fysiske og mentale helbred.

► **Alliance med relevante ungdomsorganisationer og andre relevante parter om en ungdom uafhængig af nikotin**

Alle unge fortjener en ungdom uden afhængighed, og de skader og udfordringer som nikotinafhængighed afføder. De unges perspektiver bør bringes i spil i arbejdet med at sikre et ungdomsliv uden nikotinafhængighed. Det kan derfor overvejes om Danske Regioner skal invitere forskellige ungdomsorganisationer, kommuner og andre relevante aktører til at være del af en fælles alliance om ungdom uden nikotinafhængighed. Alliancen skal klædes på med relevant viden og erfaringer og vende greb til, hvordan vi gør det mindre attraktivt at prøve nikotinprodukter, og hvordan vi kan forebygge, at færre unge ender med at være afhængige af nikotin.

► **Viden om nikotinens skadelige virkninger skal udbredes**

Alt for mange ved i dag ikke, hvor skadeligt nikotin er, og hvor let man bliver afhængig af det. Derfor bør der være fokus på at udbrede viden om nikotinens skadelige virkninger. Oplysningsarbejdet skal tilpasses relevante målgrupper – børn, unge og deres forældre – og oplysningsindsatsen rettet mod unge skal gerne udvikles i fællesskab med unge. Det kan overvejes, hvilken rolle Danske Regioner og regionerne kan tage i arbejdet.

► **Viden om de stærke markeds kræfter, der er på spil på nikotinområdet skal udbredes**

Der skal være en større viden og opmærksomhed i befolkningen på, hvordan industrien arbejder for at få nikotinprodukter til at virke mindre skadelige end de er. Det skal være mere gennemsigtigt, hvordan industrien påvirker beslutningstagere. Det kan overvejes, hvilken rolle Danske Regioner og regionerne kan tage i arbejdet.

Vi skal være et skridt foran nikotin- og tobaksindustrien

Industrien er dygtige og hurtige til at udvikle nye produkter og markedsføre produkterne, som om de er uskadelige. Samtidig arbejder de også med produktudvikling og markedsføring, som appellerer direkte til børn og unge. WHO har udgivet en rapport, som dokumenterer, hvordan tobaksindustrien modarbejder tobaksforebyggelse i hele verden. Tobaks- og nikotinindustrien er meget aktive på EU-niveau, og der er eksempler på, at de lykkes med at påvirke tobakslovgivningen til gavn for dem selv.

▶ **Det skal være industrien, der bærer bevisbyrden – ikke det offentlige**

Det skal undersøges, hvorvidt det er muligt at regulere introduktionen af nye produkter, så det fremadrettet ikke er tilladt at introducere nye produkter medmindre producenten kan dokumentere, at der ikke er skadelige virkninger af produktet. Lægeforeningen har foreslået, at nye produkter skal godkendes af Lægemiddelstyrelsen, før de kan introduceres på det danske marked.

▶ **Danske Regioner vil arbejde for at påvirke revisionen af EU's tobaksvare-direktiv, så den beskytter folkesundheden og ikke industrien**

EU-kommissionen har påbegyndt revision af EU's tobaksdirektiv, og det forventes, at kommissionen vil komme med deres første udkast indenfor de næste år. Danske Regioner vil arbejde for at påvirke revisionen af EU's tobaksvaredirektiv, så vi opnår bedst mulig beskyttelse af folkesundheden - særligt blandt børn og unge. Vi vil understøtte aftalepartierne bag forebyggelsesplanen med at sikre, at Danmark spiller en aktiv rolle i revisionen. Danmark skal arbejde for et mere fremtidssikret direktiv, så Danmark og resten af EU fremadrettet står bedre rustet overfor tobaks- og nikotinindustriens sundhedsskadelige kreativitet og nye tobaks- og nikotinprodukter.

▶ **Danske Regioner vil overholde WHO's rammekonvention om tobakskontrol**

WHO har lavet en rammekonvention om tobakskontrol. Artikel 5.3 i WHO's rammekonvention tilsiger, at tobaksindustrien og deres interessenter ikke må have indflydelse på tobakslovgivning og lovgivere, og at der bør være fuld offentlig transparens med hensyn til tobaksindustriens møder og anden interaktion med politikere samt forbud mod at modtage gaver og penge fra tobaksindustrien. Hvis Danmark skal lykkes med tobakskontrol, er det ifølge Vidensrådet for forebyggelse afgørende, at Danmark følger anbefalingerne i WHO's rammekonvention.

Der skal være flere nikotinfrie miljøer

Indførelsen af røgfrie miljøer har vist sig at være med til at mindske forbruget af tobak i samfundet og skubbet til normerne for rygning. Jo oftere børn og unge ser jævnaldrende og voksne bruge nikotinprodukter, jo mere almindeliggør det brugen af nikotinprodukter. Det er forholdsvis let at se og lugte, om der ryges cigaretter, men når det drejer sig om de røgfrie nikotinprodukter, kan det være vanskeligere at opdage og derved håndhæve regler om nikotinfrie miljøer. Men reglerne vil i sig selv kunne påvirke adfærd og normer.

Derfor bør vi som samfund tage ved lære af den indsats, der er sket indenfor rygning og skabe flere nikotinfrie miljøer. Det gælder særligt områder, hvor børn og unge opholder sig som fx legepladser, parker, uddannelsesinstitutioner, fritidsaktiviteter og andre offentlige steder som storcentre, stadions, stationer, mv. Danske Regioner bemærker og bakker op om, at KL sidste år henstillede kommunalbestyrelserne til at indføre røg- og nikotinfri udearealer på kommunernes områder, hvor børn og unge færdes og opfordrede samtidig andre lokale aktører til at gøre det samme.

▶ **Regionerne indfører nikotinfri arbejdstid**

I regionerne vil vi gerne gå forrest i forhold til at skabe flere nikotinfrie miljøer. Derfor indfører regionerne nikotinfri arbejdstid. Regionerne har i dag allerede indført røgfri arbejdstid. Fremadrettet skal arbejdstiden være røg- og nikotinfri (godkendte medicinske nikotinprodukter til rygestop undtaget). Danske Regioner mener, at en politisk ambition om nikotinfri arbejdsplads er et vigtigt signal i forhold til at forebygge og udbrede viden om de skadelige virkninger af nikotin og mindske forbruget af nikotin. Regionerne kan fx lade sig inspirere af Odense og Aarhus Kommune, som er de to første kommuner, der har indført tobaks- og nikotinfri arbejdsplads.

▶ **Regionerne indfører nikotinfrie hospitaler**

I dag gælder det, at der kun er udvalgte områder på hospitalerne, hvor man må ryge. Fremadrettet bør de samme regler gælde for brugen af nikotinprodukter (godkendte medicinske nikotinprodukter til rygestop undtaget). Hospitalerne fungerer også som uddannelsessteder for mange unge mennesker og med den opgave, og som sundhedsorganisation, mener Danske Regioner, at der følger forpligtelser om at være rollemodel og gå forrest for at skabe nikotinfrie miljøer.

▶ **Samarbejde med ungdomsuddannelserne og kommunerne om at gennemføre og håndhæve nikotinfrie ungdomsuddannelser**

Skoletiden på ungdomsuddannelser skal ifølge loven være røg- og nikotinfri (godkendte medicinske nikotinprodukter til rygestop undtaget). Det er op til den enkelte ungdomsuddannelse, hvordan de implementerer og håndhæver loven. Røg- og nikotinfri skoletid kan være en vanskelig opgave at løse, og det stigende forbrug af røgfrie nikotinprodukter udfordrer håndhævelsen, da det er mindre synligt og ikke lugter. Ansatte på skolerne må ikke ryge på skolens område, men er ikke omfattet af røg- og nikotinfri skoletid, og flere elever angiver at have set lærere eller andre ansatte ryge uden for skolens område. Lærere og andre voksne fungerer som rollemodeller, og der er evidens for, at synlig rygning øger elevers risiko for at begynde at ryge – og det samme må tænkes at være tilfældet med brug af nikotin. Flere regioner har samarbejdet med ungdomsuddannelserne om at blive røgfrie, og de gode erfaringer kan bruges til videre samarbejde. KL har også opfordret kommunerne til at samarbejde med lokale ungdomsuddannelser, og det vil være oplagt at gå sammen i et fælles samarbejde.

De der er afhængige af nikotin skal hjælpes til at komme ud af deres afhængighed

Dem, der er afhængige af nikotin, skal hjælpes til at slippe ud af nikotinens afhængighed. Ved nikotinafhængighed er hjernen indstillet på konstant at få tilført nikotin. Hvis man forsøger at vænne sig fra at indtage nikotin, udvikler kroppen abstinenssymptomer, som fx rastløshed, nedtrykthed, irritabilitet, manglende koncentrationsevne, mm. Abstinenssymptomerne udfordrer et nikotinstop, men rådgivning og medicin til nikotinafvænnelse kan understøtte nikotinstoppet. Det er vigtigt at være opmærksom på, at der altid bør være en plan for udtrapning af medicinen, og at medicin altid bør tages i kombination med rådgivning.

▶ **Hospitaler og almen praksis skal i højere grad henvise til nikotinstoptilbud**

Det er vigtigt, at sundhedspersonalet i almen praksis og på hospitalerne er opmærksomme på, om der er tegn på afhængighed af nikotin. Der er gode erfaringer med, at metoden Very Brief Advice (VBA) er velegnet til at rekruttere rygere til rygestoptilbud, og det kan med fordel udbredes til også at anvendes i forhold til brug af nikotin. Meto-

den tager 30 sekunder og er bygget op om tre enkle trin; der spørges til tobaks- og nikotinstatus hvis det er relevant, der oplyses om, at rådgivning øger chancen for tobaks- og nikotinstop, og hvis patienten ønsker det henvises vedkommende til et kommunalt nikotinstoptilbud. Metoden kan også bruges af frontpersonalet i forskellige kommunale enheder.



Nikotinafvænningsstilbud af høj kvalitet

Det er et krav, at borgere, som anvender nikotinprodukter dagligt eller lejlighedsvist, og som ønsker at stoppe, tilbydes nikotinafvænningsstilbud. Det er dog ukendt, hvordan kvaliteten og effekten af tilbuddene er. Sundhedsstyrelsen udmøntede i starten af juli en ny pulje penge til at udvikle ryge- og nikotinstoptilbud til børn og unge. Projekterne løber frem til og med 2027. Danske Regioner ser frem til at se resultaterne og mener, at de gode resultater skal udbredes. Chancen for at blive nikotinfri er fem gange større, når et rådgivningsstilbud kombineres med medicin til nikotinafvænningsstilbud. Det kan undersøges, hvorvidt der skal indføres vederlagsfri medicin til nikotinafvænningsstilbud, og om det er omkostningseffektivt.