

Erfaringer; Snus og unge

Jo Jacobsen

Rygestoprådgiver

Stoplanien

Stoplinien



Erfaringer; snus
og unge



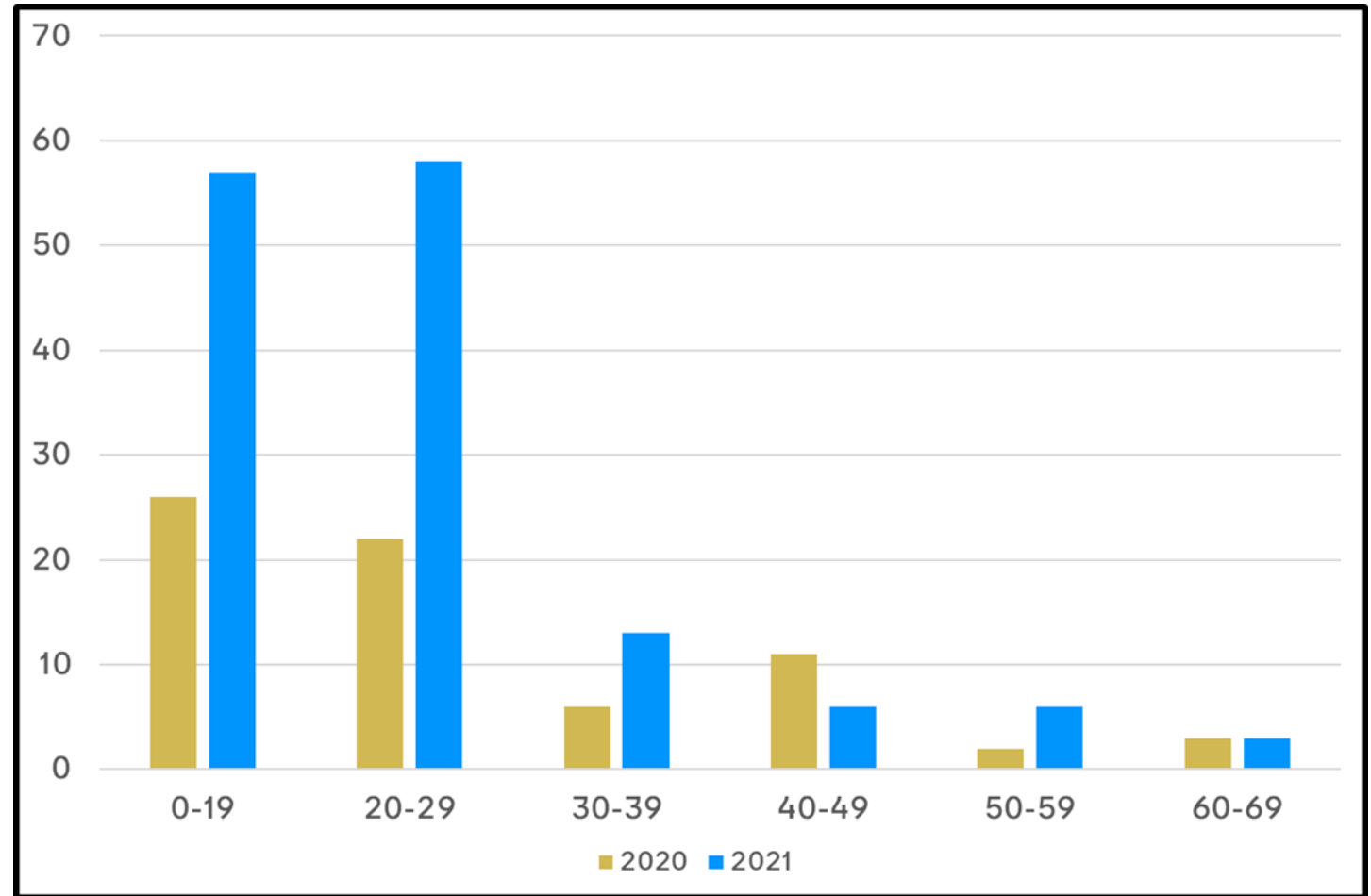
Hvad tilbyder Stoplinien?



- Telefonisk rådgivning
- Hjælp til alle former for nikotinafhængighed
- Individuelt tilpasset rådgivning
- Enkeltstående samtaler eller forløb
- Henvisning til kommunernes tilbud



Aldersgrupper for snussamtaler



Hvorfor kontakter de unge Stoplinien



- Røgfri skoletid
- Afhængighed
- Forældre



**Målet med rådgivningen er ikke
altid snusstop**

- nogle gange er det bare, at
kunne klare en hverdag uden
snus



Rådgivning af unge



- Vise nysgerrighed og ligeværdighed
- Understøtte den unges autonomi
- Skabe håb
- Normalisere, hvordan den unge har det
- Hjælpe den unge med at få erfaringer (ved delmål)
- Fremhæve succeserne
- Fremkalde motivationen



Rådgivning af unge (fortsat)



- Håndtering af abstinenser
- Grunden til at bruge snus
- Omgivelsernes påvirkning og støtte
- Planlægge handlingsstrategier



Plakater til ungdomsuddannelser






Jo Jacobsen, Rygestoprådgiver, Stoplinien

<https://stoplinien.dk/sundhedsfaglige/logoer>

Kommunernes tilbud




 Kom i gang	 Røgfri	 Hold fast
→ Test din motivation	→ Test din afhængighed	→ Hvis du falder i...
→ Beregn dit forbrug	→ Find et rygestoptilbud nær dig	→ Hvordan bevarer jeg motivationen?
→ Sådan bliver du røgfri	→ Hjælpe midler til rygestop	→ Abstinenser - hvad så?
→ For dig der er gravid	→ Stopforum	→ Stopforum

Find rygestoptilbud i din kommune

Vælg region

Vælg kommune



Jo Jacobsen, Rygestoprådgiver, Stoplinien

<https://stoplinien.dk/>

Sådan kontakter man Stoplinien



- Sms "rygestop" eller "snusfri" til 1231
- Ring 80 31 31 31
- Send en mail til stoplinien@sst.dk

