



Temahandleplan for nikotin 2026 – 2028

Indhold

Indledning	3
Hvad er tobak og nikotinprodukter?	5
Hvorfor er handling vigtig?	6
Oversigt over spor	9
Indsats mod nikotinprodukter, særligt blandt børn og unge	10
Det ser vi	11
Det vil vi	11
Det gør vi	12
Det styrker vi	12
Fremme af nikotin- og røgfrie miljøer	14
Det ser vi	15
Det vil vi	15
Det gør vi	16
Det styrker vi	16
Fortsat indsats mod rygning	18
Det ser vi	19
Det vil vi	19
Det gør vi	20
Det styrker vi	20
Sammenhæng til øvrige politikker og aftaler	22

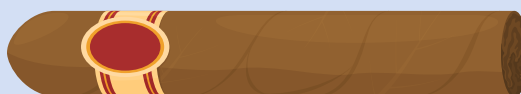
Indledning

Tobak har i mange år været en af de mest belastende risikofaktorer for folkesundheden i Danmark, og forkorter både levetiden og forværrer helbredet. Det betyder bl.a., at borgerne, der påvirkes af de skadelige effekter ved tobak, har ringere mulighed for at leve "det gode liv" med mange gode leveår.

I dag er billedet omkring brugen af nikotin og tobak ændret og cigaretter står ikke længere alene, når der snakkes om brug af tobak og nikotin. En række nye produkter har vist sig på markedet, og særligt blandt unge ses en klar tendens i retning af øget brug af røg- og tobaksfri nikotinprodukter, som f.eks. nikotinposer og puffbars.

Den øgede brug af nikotinprodukter er problematisk, da nikotin er stærkt afhængighedsskabende og særligt blandt unge kan det have negative konsekvenser for hjernens udvikling, og på trods af at alle nikotins langsigtede helbredskonsekvenser endnu ikke er kortlagt, er det en kendsgerning, at nikotin i sig selv er sundhedsskadeligt. Forskning peger på at der f.eks. kan være en sammenhæng mellem nikotin og hjertekarsygdomme, fosterskade hos gravide og skader i mundhulen.

Det betyder, at kommunens indsats målrettet nikotin- og tobaksprodukter er nødt til at være tostrengt. For det første er det vigtigt med en forebyggende indsats målrettet nye, røgfrie nikotinprodukter, der kan skabe øget opmærksomhed omkring disse nye produkter og deres skadevirkninger. For det andet er der fortsat brug for at fastholde indsatsen med at mindske og forebygge antallet af borgere, der ryger cigaretter, dvs. forebygge rygestart, understøtte røgfri miljøer og hjælpe borgere til rygestop.



Hvad er tobak og nikotinprodukter?

Nikotin og tobaksprodukter kan primært deles op i to grupper; Klassisk rygetobak og røgfri tobaks- og nikotinprodukter.

Rygetobak dækker over produkter, der er designet til at blive inhaleret som røg. Dette dækker over cigaretter, cigarer og pibetobak og lignende. Vandpibetobak hører også under denne kategori, selvom mange anser røgen som mindre skadelig, da den filtreres gennem vand. Dette er dog ikke korrekt, da vandet ikke renses røgen for skadelige stoffer, men tværtimod gør den køligere og dermed nemmere at trække ned i lungerne. Fælles for alle produkter er, at de indeholder en række skadelige stoffer, der øger risikoen for blandt andet kræft og hjertekarsygdomme, samt nikotin, som gør produkterne afhængighedsskabende.

Røgfri tobaks- og nikotinprodukter dækker over en række produkter, der ikke er designet til at blive inhaleret som røg. Dette kan f.eks. være snus, tyggetobak, tobakspastiller, skrå, nikotinposer, puffbars, e-cigaretter og lignende. Fælles for alle produkterne er, at de indeholder en række skadelige og afhængighedsskabende stoffer, som f.eks. tobak og nikotin, ligesom der er fundet kræftfremkaldende stoffer og tungmetaller i f.eks. i dampen fra e-cigaretter.

I temahandleplanen vil definitionen snus blive anvendt som en fællesbetegnelse for snus, nikotinposer og tyggetobak, som alle er produkter, doseret i små potionsposer som placeres under læben. Det er dog vigtigt at understrege, at der er for forskel på de tre produkter. Snus og tyggetobak er pulveriseret eller fintsnittet tobak, mens nikotinposer består af plantefibre tilsat salte, smagsstoffer og nikotin. Denne definition benyttes også af Sundhedsstyrelsen og ikke mindst brugerne selv.

Fælles EU-regler betyder, at det er ulovligt at sælge tobaksholdig snus i Danmark. Tyggetobak er ikke omfattet af disse regler, da det er skåret tobak og skal tygges for at frigive nikotin, og det er derfor fortsat tilladt at sælge i Danmark. Nikotinposer indeholder ikke tobak og er derfor også lovlige at sælge i Danmark.

Nogle af de nye nikotinprodukter, f.eks. puffbars, er ulovlige at sælge og købe, men produkterne er stadig lettilgængelige på blandt andet de sociale medier. Herudover er der lovligt at importere produkterne i begrænset mængde til eget forbrug, hvilket i en grænssekommune som Aabenraa er med til at øge tilgængeligheden.

Hvorfor er handling vigtig?

Aabenraa Kommunes indsats mod tobak og nikotin medvirker til at skabe et sundt liv og fremme af trivsel for alle aldersgrupper:

- Nikotin er stærkt afhængighedsskabende og påvirker den kemiske balance i hjernen, hvilket giver en følelse af velvære. Denne ændring har især en negativ konsekvens for unge hjerne, der endnu ikke er færdigudviklet, hvor det kan medvirke til svækkelse af hukommelses, indlærings- og koncentrationsevne.
- Brug af nikotinholdige produkter i en ung alder er mistænkt for at fremkalde eller forværre psykiske sygdomme, såsom angst og depression.
- Et forbrug af ulovlige nikotinprodukter blandt unge, kan med virke til at øge den generelle risikoadfærd blandt unge.
- Manglende kontrol med indholdet i ulovlige nikotinprodukter og øget risiko for indtagelse af farlige stoffer som følge heraf.
- Nikotin kan øge sandsynligheden for at blive afhængig af både cigaretter og af rusmidler i almindelighed. Nikotin ser således ud til at have en såkaldt 'gateway' effekt.
- Snus øger risikoen for kræft i bugspytkirtel, spiserør og mundhule.
- Snus er skadeligt for mundsundheden og giver permanente skader i mundslimhinden og får tandkødet til at trække sig tilbage, hvilket øger risikoen for tandsygdomme.
- Tobak er den enkeltstående faktor, der påvirker folkesundheden mest.
- Hvert år dør ca. 13.600 danskere af rygerelateret sygdom. Ca. 900 danskere dør årligt som følge af passiv rygning.
- Mænd, som er eksrygere, smårygere eller storrygere, lever i gennemsnit hhv. 2,8 år, 6,1 år og 11 år kortere end mænd, som aldrig ryger. Kvinder, som er eksrygere, smårygere eller storrygere, lever i gennemsnit henholdsvis 2,6 år, 6,1 år og 10,1 år kortere end kvinder, der aldrig ryger.
- En gennemsnitskommune med 59.000 indbyggere betaler estimeret 44 mio. kr. årligt i kommunal medfinansiering for behandling af sygdomme relateret til rygning blandt rygere og eksrygere.
- Blandt eksrygere og rygere er der årligt et ekstra produktionstab for samfundet som følge af rygning på estimeret 39 mia. kr. på grund af sygefravær, førtidspension og tidlig død.



Udfordringens omfang

Af Sundhedsprofilen 2021 fremgår følgende for Aabenraa Kommune:

- 10,7 % af mænd i alderen 16-24 år bruger røgfri tobak dagligt, mens det gælder for 3,1 % af kvinderne i denne aldersgruppe.
- 7.300 daglige rygere
- 2.800 storrygere, der ryger mere end 15 cigaretter dagligt.
- 2.500 ikke-rygere, der udsættes for passiv rygning mere end en halv time dagligt.
- Andelen af daglige rygere er større i Aabenraa Kommune sammenlignet med regions- og landsgennemsnittet, mens andelen af storrygere i Aabenraa Kommune er en smule under regionsgennemsnittet, men højere end landsgennemsnittet.
- 4,6 % af borgerne i Region Syddanmark ryger dagligt e-cigaretter.

Af "Danskernes rygevaner 2024" fra Sundhedsstyrelsens fremgår det:

- På landsplan brugte 14 % af de 15 til 29-årige i 2024 røgfrie nikotinprodukter. Der er ikke tal for 2024 for Aabenraa Kommune, men der er set en stigende tendens på landsplan og derfor er det forventeligt at forbruget også er steget i Aabenraa Kommune.





Oversigt over spor

Den største effekt af det nikotin- og tobaksforebyggende arbejde opleves, når der iværksættes indsatser på flere niveauer, og der ydes en flerstrengt indsats. Rammerne for kommunens indsats fastlægges blandt andet af Sundhedsstyrelsens forebyggelsespakker. De centrale spor i en effektiv forebyggelse er:

- 1) Indsats mod nikotinprodukter, særligt blandt børn og unge**
- 2) Fremme af nikotin- og røgfrie miljøer**
- 3) Fortsat indsats mod rygning**

Disse tre spor skal medvirke til at skabe en nikotinfri norm og denormalisering af brugen af nikotin- og tobaksprodukter. Denormalisering er vigtigt for at forebygge rygestart og opstart med nikotinprodukter blandt børn og unge. Eksponeringen for en kultur, hvor brugen af nikotin er normal, forventes at medføre, at flere starter og bliver ved med at anvende nikotinprodukter. Herudover vil nikotin- og tobaksfrie miljøer også begrænse mængden af tobaksforurenet luft den enkelte borger udsættes for. Dette mindsker risikoen for passiv rygning og dermed for at udvikle forskellige typer kræft, hjerte-kar-sygdomme og luftvejssygdomme.

A close-up photograph of a young person with long brown hair, wearing a blue denim shirt, using a white vape pen. A thick plume of white vapor is being exhaled from their mouth. The background is blurred, suggesting an outdoor setting with trees and sunlight.

**Indsats mod nikotin-
produkter, særligt
blandt børn og unge**

Det ser vi

- Behov for forebyggelse af brugen af flere produkter end cigaretter. Der ses på nuværende tidspunkt et skifte i borgerens tobaksvaner, hvor flere unge starter med at bruge røgfri tobak eller skifter cigaretterne ud med nikotinprodukter. For at understøtte en fortsat denormalisering af brugen af tobak og nikotin, skal den forebyggende indsats i forhold til røgfri tobak behandles på lige fod med rygning.
- Der er behov for at udbrede viden om de negative og skadelige konsekvenser af brug af nikotinprodukter til de voksne rollemodeller omkring børn og unge. Der er allerede landsdækkende tiltag i gang, men der kan være et potentiale i lokale indsatser for at udbrede viden, samt arbejde med lokale positive rollemodeller for at mindske risikoen for misforståelser omkring nye tobaksprodukter.
- Kommunen har mange rådgivnings- og nikotinstoptilbud, men ikke alle kommunale medarbejdere har kendskab til disse og har derfor svært ved at henvise til dem.

Det vil vi

- Forebygge opstart af nikotinprodukter, så ingen børn og unge begynder at anvende tobaks- og nikotinprodukter.
- Mindske antallet af brugere af nikotinprodukter gennem nikotinstop-forløb.
- Aktivt inddrage og tilbyde forældre rådgivning og værktøjer til at håndtere udfordringer omkring nikotin sammen med deres børn og unge.
- Tilskynde til at voksne er rollemodeller ved at skabe samarbejde på tværs samt tilbyde råd og vejledning til fritids- og kulturlivet.
- Tilbyde forskellige og tilpassede nikotinstopindsatser, så flest mulige borgere og medarbejdere har mulighed for at opnå frihed fra nikotin. Det gælder både individuelt og gruppebaseret tilbud samt målrettede tilbud til udvalgte grupper, hvor der er evidens for dette.
- Udbrede kendskab til kommunale tilbud – også blandt kommunens frontpersonale.

Det gør vi

- Tilbud til skolerne om forebyggende indsats på 6., 7., og 8. klassetrin v/ Center for Undervisningsmidler (CFU).
- Tilbud om oplæg ved SSP om risikoadfærd, herunder oplysning om nikotin til udskoling, forældre, samt ungdomsuddannelser.
- Tilbud om individuel eller gruppeforløb til unge, der ønsker at stoppe med at bruge røgfri tobaks- og nikotinprodukter.
- Forebyggende indsats i den kommunale tandpleje, hvor der systematisk spørges til brug af tobaks- og nikotinprodukter og henvises til tobaks- og nikotinstoptilbud.
- Forebyggende indsats i Sundhedsplejen, hvor sundhedsplejerskerne drøfter børns risiko ved tobaks- og nikotinprodukter med børn, unge og forældre, samt henviser til stoptilbud.
- Stoplinjen, der tilbyder gratis telefonisk rådgivning til alle borgere.
- Kommunikationsindsats hvor der skabes opmærksomhed omkring risiko ved tobaks- og nikotinprodukter, og hvordan man får hjælp til at stoppe brugen.

Det styrker vi

- Styrker den forebyggende indsats blandt unge tilknyttet Forberedende Grunduddannelse (FGU).
- Styrker forebyggelsen gennem SSP i forhold til nikotin som led i risikoadfærd.
- Styrker den forebyggende indsats blandt udsatte grupper, gennem styrket samarbejde med socialpsykiatrien.
- Styrker forebyggende indsats på efterskoler beliggende i kommunen.
- Styrker det tværfaglige samarbejde og kommunikation internt i kommunen omkring problematikker og tilbud.
- Indfører VBA-metoden (Very Brief Advice) i Tandplejen og Sundhedsplejen.
- Styrker markedsføring og information om nikotinstop relevante steder, herunder på sociale medier.





**Fremme af nikotin-
og røgfrie miljøer**

Det ser vi

- Der er dokumentation for, at tobaksfrie miljøer begrænser udsættelsen for tobaksforurennet luft og bidrager til at mindske risikoen for at udvikle flere former for kræft, hjerte-kar-sygdomme og luftvejssygdomme som f.eks. astma.
- Tobaksfrie miljøer bidrager derudover til denormalisering af rygning og forebygger derigennem både brugen af tobak blandt børn og unge samt tilbagefald hos tidligere brugere, fordi de i mindre grad oplever brug af tobak og nikotinprodukter i deres hverdag.
- Den stigende brug af røg- og tobaksfri nikotinprodukter gør, at der er behov for at sætte fokus på at videreudvikle røgfri miljøer til også at være nikotinfrie miljøer.
- Der er en særskilt udfordring med brugen af snus i idrætsmiljøer, hvor snus ses som et alternativt til cigaretter, da det ikke bliver set som skadeligt for konditionen, ligesom der i visse tilfælde opstår misforståelser om snus som præstationsfremmende middel.

Det vil vi

- Alle borgere, besøgende og medarbejdere i Aabenraa Kommune kan færdes i et røgfrit arbejdsmiljø uden de gener og den reelle sundhedsfare, der er ved passiv rygning.
- Modvirke at unge indbyder hinanden til brug af nikotin og tobak ved at tilbyde rådgivning til skoler og ungdomsuddannelser.
- Give råd og vejledning samt understøttelse til ikke-kommunale arbejdspladser til at igangsætte initiativer, hvis der er et lokalt ønske om nikotin- og røgfri arbejdstid eller sundere vaner.
- Arbejde for nikotinfrie kommunale idræts- og kulturfaciliteter, samt give råd og vejledning til private aktører om nikotinfrie arealer.

Det gør vi

- Udmønter delpolitik for røgfri arbejdstid for medarbejdere i Aabenraa Kommune.
- Understøtter nikotin- og tobaksfri campus og tilbud om samarbejde med ungdomsuddannelser i håndteringen af nikotin- og røgfri skoletid.
- Tilbud om vejledning i forhold til nikotin- og tobaksfri arbejdstid på ikke-kommunale arbejdspladser.
- Nikotin- og tobaksfri skoletid på grundskoler
- Kommunikationsindsats i forhold til at fremme nikotinfrie miljøer.

Det styrker vi

- Tilbyde aktiv forebyggelsesindsats på kommunens ungdomsuddannelser.
- Øge synligheden omkring nikotin- og tobaksstoptilbud til virksomheder i kommunen.
- Øget opmærksomhed omkring implementering af del-politik for røgfri arbejdstid.





**Fortsat indsats
mod rygning**

Det ser vi

- Fortsat behov for at understøtte og styrke motivation til rygestop, da den enkeltes motivation er afgørende for et succesfuldt rygestopforløb.
- Behov for reducere af barrierer for rygestop, herunder økonomiske omkostninger til rygestopmedicin.

Det vil vi

- Sikre hurtig adgang til gratis rygestopforløb, så man kan starte, når motivationen til det er til stede.
- Aktivt opspore og øge opmærksomheden omkring mulighederne for rygestop. Dette skal blandt andet ske gennem samarbejde med sygehus om elektronisk henvisning til rygestoptilbud i kommunen, f.eks. gennem VBA-metoden, samt formidling til borgere og medarbejdere omkring mulighederne for hjælp og støtte til rygestop.
- Have fokus på grupper, der har behov for en særlig indsats eller tilbud, herunder unge, psykisk syge og gravide.
- Tilbyde medarbejdere hjælp til rygestop og til at ændre rygevaner, så det er muligt for medarbejderne at klare sig gennem en arbejdsdag uden rygning eller helt opnå røgfrihed.
- Skabe tilbud tæt på borgerne i samarbejde med apoteker og arbejdspladser i kommunen.

Det gør vi

- Tilbud til skolerne om forebyggelse på 6., 7., og 8. klassetrin ved v/CFU.
- Tilskud til rygestopmedicin for udsatte grupper.
- Tilbud om gruppeforløb på arbejdspladser.
- Tilbud om individuelle rygestopsforløb på Sundhedscenteret.
- Tilbud om individuelle eller gruppeforløb omkring rygestop målrettet unge.
- Samarbejde med Aabenraa Jordemoderkonsultation omkring tilbud om individuelle rygestopforløb til gravide og deres partner.
- Samarbejde med Sygehus Sønderjylland omkring henvisning til kommunalt rygestoptilbud gennem VBA-modellen (Very Brief Advice).
- Stoplinjen, der tilbyder gratis telefonisk rådgivning til alle borgere.
- Tobak indgår som tema i den kriminalpræventive temahandleplan v/SSP.

Det styrker vi

- Styrke det tværfaglige samarbejde og kommunikation internt i kommunen, så kommunale medarbejdere, der møder borgerne kender til problematikker omkring tobak og tilbud om rådgivning og rygestop.
- Øger muligheden for tilskud til rygestopmedicin.
- Tilbud om forebyggende indsats på ungdomsuddannelser.



Sammenhæng til øvrige politikker og aftaler

Temahandleplanen for nikotin er ikke en isoleret indsats i arbejdet med at nedbringe brugen af nikotin- og tobaksprodukter. Temahandleplanen taler derimod ind i og understøtter en række af politikker og aftaler, som kommunen er helt eller delvist ansvarlige for eller deltager i.

Det gode liv – Udviklingsstrategi 2035

I kommunens udviklingsstrategi er der en vision om sunde og aktive fællesskaber for alle, da fysisk og mental sundhed på mange måder er kernen i det gode liv. I Aabenraa Kommune vil vi skabe gode rammer, der gør det let og naturligt for alle at træffe det sunde valg i deres hverdagsliv.

Aabenraa Kommunes Sundhedspolitik

Aabenraa Kommune ønsker at yde en positiv indvirkning på borgernes valg i forhold til sundhed og livsstil. Det handler om at opbygge sunde vaner hos børnene, hjælpe de unge til at undgå dårlige vaner og støtte de voksne, der gerne vil ændre deres vaner for at få en sundere livsstil.

Sundhedsaftalen 2024-2027

I Sundhedsaftalen 2024-2027 mellem Region Syddanmark, de 22 kommuner, og PLO Syddanmark er der fokus på at nedbringe de syddanske borgers forbrug af nikotin- og tobaksprodukter.

Røgfri Fremtid 2030

Aabenraa Kommune indgår i partnerskabet med Røgfri Fremtid og vil i samarbejde med resten af partnerskabet arbejde målrettet for at i 2030:

- Begynder ingen børn og unge at anvende tobaksprodukter.
- Anvendes tobaksprodukter af max 5% af befolkningen.

FNs verdensmål og Strategi for bæredygtig udvikling

Temahandleplanen for tobak understøtter FN's verdensmål 3 om sundhed og trivsel og målsætningen om, at inden 2030 skal tidlig dødelighed som følge af ikke-smitsomme sygdomme reduceres med en tredjedel gennem forebyggelse og behandling. Samtidig skal mental sundhed og trivsel fremmes. Ikke-smitsomme sygdomme er f.eks. hjerte-kar-sygdomme, kræft og KOL, hvor brugen af tobak øger risikoen for at blive ramt af disse. FNs verdensmål danner også ramme for kommunens "Strategi for bæredygtig udvikling i Aabenraa Kommune", hvor verdensmålene giver en global retning, som Aabenraa Kommune kan omsætte til lokal handling.



Udgiver:
Aabenraa Kommune
Skelbækvej 2, 6200 Aabenraa
www.aabenraa.dk
december 2025

Redaktion:
Social & Sundhed

Design:
tegnerum.dk

Publikationen findes også digitalt på
aabenraa.dk

