



**Hej,
du taler med
Stoplinien!**

Stoplinien rådgiver om ophør af alle nikotinprodukter

Færre danskere ryger, men brugen af andre nikotinprodukter stiger. Særligt blandt unge. Den udvikling præger Stopliniens arbejde.

"Hej, du taler med Stoplinien"

I over 25 år har Stopliniens rådgivere hjulpet borgere over telefonen med at stoppe med brug af tobak og nikotin. Tusinder af samtaler er det blevet til gennem tiden. Mere end 4.500 samtaler og 2.900 opfølgningssamtaler for Stopbasen og kommuner i 2025.

I 1999, da Stoplinien blev oprettet, røg 35 procent af den danske befolkning dagligt. I dag ryger 10,5 procent dagligt, mens 5 procent ryger lejlighedsvist⁽¹⁾. I alt 744.000 personer.

Det er stadig de voksne, som ryger, der oftest søger hjælp hos Stoplinien, men nye nikotinprodukter på markedet tiltrækker nye brugere. Ikke mindst de yngre årgange.

Stemmen i den anden ende af røret tilhører nu også en Victor på 15 år eller en Emma på 17. De bruger vapes og nikotinposer og ryger måske også en cigaret ind imellem, og de opsøger Stoplinien, fordi de gerne vil have hjælp til at stoppe.

Hos Stoplinien er vi specialiserede i at rådgive og støtte personer i alle aldersgrupper, der ønsker at stoppe med at bruge nikotin. Uanset hvilket produkt de anvender. Vi arbejder med den motiverende samtale for at styrke den enkeltes egen motivation til forandring, mens vi løbende videreuddanner os for at være i trit med både udviklingen og danskernes behov.

Siden 2024 har vi arbejdet særligt med samtaler med de unge, deres forældre, lærere og andre omkring dem. Vi har selvfølgelig også stadig stor bevågenhed på, at der fortsat er en forholdsvis stor andel af den voksne befolkning, der ryger tobak. Hvert år er der knap 16.000 flere dødsfald blandt personer, der ryger eller tidligere har røget sammenlignet med personer, der aldrig har røget.⁽²⁾



Ane Eggert Jackson
Leder af Stoplinien



(1) Den nationale Sundhedsprofil 2025.
(2) Sygdomsbyrden i Danmark – risikofaktorer 2022.

7.305
kontakter i 2025

Hej,
du taler med
Stoptlinien!

3.005
enkeltstående
rådgivningssamtaler.

Hvordan
er det gået
siden sidst?

1.400
rådgivningssamtaler med
borgere, efter de er startet
i et forløb. 5-8 samtaler
er optimalt for et forløb.

Går det
stadig godt?

2.900
opfølgende samtaler med
borgere 6 måneder efter,
at de har deltaget i et ryge-
eller nikotinstopkursus
i egen kommune.

Har du
brug for
hjælp?



Voksne, der ryger...

Voksne, der ryger, er fortsat en kernemålgruppe

Langt hovedparten, der kontakter Stoplinien, er danskere over 29 år, som ryger, hvilket ikke er overraskende. Trods markante fald i antal rygere de senere år, ryger 15,5 procent af den voksne befolkning stadig dagligt eller lejlighedsvist.⁽¹⁾

Fakta

774.000
danskere ryger
dagligt eller
lejlighedsvist.

470.500
ønsker at stoppe
med at ryge.

372.000
vil gerne have
støtte og hjælp
til rygestop.

Unge søger hjælp

Unge søger hjælp til nikotinstop

**Antallet af unge fra 0-26 år,
der kontakter Stoplinien, har
i de sidste 3 år været stigende.**

2023:	329
2024:	374
2025:	387

**Stigningen i henvendelser
fra de 15-17-årige er mest markant.**

2023:	96
2024:	112
2025:	145

Samtidig er antallet af ungeforløb øget betydeligt de sidste tre år. Et forløb består af 5 til 8 samtaler mellem rådgiver og ung.

Stoplinien vurderer, at stigningen i forløb er særligt positiv. Den indikerer, at det i tiltagende grad lykkes at fastholde unge i et længerevarende stopforløb.

**Flere unge, der kontakter Stoplinien,
bruger et mix af nikotinprodukter.**

2023:	5,7 %
2024:	11,0 %
2025:	15,0 %

(1) Den nationale Sundhedsprofil 2025

(3) Stoplinien (2026) Årsrapport 2025

Ny vejledning til rådgivning af unge

Unge er generelt mere eksperimenterende og risikovillige end ældre, og deres motivation kan ændre sig hurtigt.

At rådgive unge, der ønsker at få hjælp, forudsætter, at Stoplinien kan komme i kontakt med og rådgive unge på den rigtige måde.

Stoplinien vægter at komme ud og møde de unge, og rådgiverne deltog i 2025 i "Ungdommens folkemøde" og i kampagnen "Fri eller fanget", som kommunerne på Vestegnen og Sydamerica står bag. Som støtte for

rådgiverne udarbejdede Stoplinien en vejledning til samtaler med unge, som dannede grundlag for et velbesøgt webinar.

"Unge og nikotin" var desuden temaet for Stopliniens kursus på Lægedage 2025.

Stoplinien samarbejder tæt med landets kommuner om rekruttering og synlighed af såvel eksisterende som nye og anderledes tilbud, der appellerer til de unge.



Fakta

365.000

unge i alderen 15-29 år brugte i 2025 mindst ét nikotinprodukt dagligt eller lejlighedsvist.

115.000

brugte mere end ét nikotinprodukt.

SRØG

- en undersøgelse af tobak, adfærd og regler.

Udvalgte tendenser 2025 ⁽⁴⁾

(4) SRØG - en undersøgelse af tobak, adfærd og regler Udvalgte tendenser 2025

BREAK-UP

Farvel nikotin!

BREAK-UP styrker kendskabet blandt unge

Stopliniens digitale unge-univers, BREAK-UP, har siden lanceringen i 2024 bidraget til at gøre Stoplinien synlig blandt de unge.

Universet rundede 1.000 følgere på Instagram i januar 2026.

BREAK-UP har fokus på nikotinstop. Metaforen om nikotin som en "toxisk ekskæreste" er taget ud af datingkulturen og er en central del af universet, som er udviklet sammen med unge.

Den strategiske udfordring er at omsætte digital synlighed og engagement til, at de unge også kontakter Stoplinien. Snart også rådgivning på chat

I løbet af 2026 tilbyder Stoplinien også rådgivning over chat. Forventningen er, at de unge vil finde det nemmere at skrive end at ringe direkte til en rådgiver. Chatten giver dem bl.a. tid til at tænke over, hvad de vil sige.

Chatten vil formentlig også tiltale en del af de voksne brugere af Stoplinien.

Foto fra
Ungdommens
folkemøde



Forældre er centrale aktører

I 2025 kontaktede 311 pårørende Stoplinien, hvilket er en tredobling siden 2023, hvor tallet var 192, men lidt lavere end i 2024, hvor 320 henvendte sig.

Flertallet af henvendelserne kommer fra forældre til unge, men også voksne, der bekymrer sig om andre familiemedlemmer, tager kontakt.

Stopliniens rådgivere har derfor fået et nyt indsatsområde i at kunne vejlede bekymrede og til tider frustrerede forældre. I 2026 udgiver Stoplinien en vejledning til rådgivere om samtaler med forældre, som vil indeholde konkrete værktøjer til at håndtere bekymring, skabe dialog og støtte de unge i nikotinstop.

Andre dialogformer med familier

Mange unge kontakter Stoplinien på opfordring fra deres forældre, og det er ikke usædvanligt, at teenager og forældre ringer op sammen. Den type rådgivning stiller særlige krav til rådgiverne. De skal kunne balancere samtalen.

Målet er, at begge parter føler sig forstået og støttet til at sætte sig ind i hinandens perspektiver.

Fagpersoner søger råd og viden

De fagfolk, der møder de unge i hverdagen, efterspørger også viden om, hvordan de håndterer de unges brug af nikotin. Fra 2023–2025 har Stoplinien haft en stigning på knap 50 procent i samtaler med undervisere og ledere på efterskoler og ungdomsuddannelser, tandlæger, tandplejere, sundhedsplejersker og andre professionelle.

Nu også rådgivning på arabisk og tyrkisk

Mange borgere i Danmark med tyrkisk og arabisk baggrund ønsker støtte til at stoppe med nikotin, men sproglige og kulturelle barrierer gør det vanskeligt at deltage i ryge- og nikotinstopforløb.

Sammen med Sund By Netværket har Stoplinien derfor udviklet projektet "Røg- og nikotinstop på dit sprog".

Rådgivere med arabisk og tyrkisk sprogbaggrund varetager opgaven.

Som led i indsatsen er der udarbejdet informationsmateriale på arabisk, tyrkisk og dansk, som frit kan rekvireres af borgere og fagpersoner.

Få hjælp til rygestop på dit eget sprog >>

Fakta

Succesrate på 42 procent

Et halvt år efter afsluttet forløb kontakter Stopliniens rådgivere de personer, der har gennemført et stopforløb. 42 procent oplyser, at de fortsat er nikotinfri.

Andelen ligger på niveau med succesraterne i landets kommuner.⁽⁵⁾

Brugere er tilfredse

96 % af brugerne er tilfredse med Stoplinien. De beskriver Stoplinien som et succesfuldt, kompetent og professionelt tilbud.

Københavns Kommune 2023, Brugerevaluering af Stoplinien.⁽⁶⁾

Stoplinien er landsdækkende

Stoplinien er landsdækkende – finansieret af staten – og fysisk placeret i:

Center for forebyggelse og Folkesundhed

i Københavns Kommune på Borups Alle 41 i København N.

En forebyggelsesplan målrettet børn og unge – tobak, nikotin og alkohol

I november 2023 indgik flere partier i Folketinget en aftale om "En forebyggelsesplan målrettet børn og unge – tobak, nikotin og alkohol" for perioden 2024–2028. Formålet er at reducere børn og unges forbrug af nikotin og alkohol, og Stoplinien spiller en central rolle i den nationale indsats ved at tilbyde rådgivning og behandling til unge med nikotin-afhængighed og deres pårørende.

(5) STOPbasen Årsrapport 2025
(6) Brugerevaluering af Stoplinien



Om Stoplinien

Stoplinien er en central aktør i den nationale stopindsats med et let tilgængeligt telefonisk rådgivningstilbud af høj kvalitet.

Stoplinien er åben alle hverdage fra kl. 10 til 20 og fredag kl. 10 til 16, og rådgivningen er fortrolig og gratis.

Stopliniens rådgivere er professionelt uddannede og efteruddannede løbende. De kender til afhængighed af nikotin, og hvordan man kan ændre sine vaner, og de kan vejlede i brug af håndkøbs- og receptpligtig medicin, som er dokumenteret effektivt til ryge- og nikotinstop.

Ønsker borgeren et forløb i egen kommune, kan Stoplinien hurtigt formidle kontakten. Som landsdækkende tilbud samarbejder Stoplinien tæt med landets kommuner og relevante myndigheder for at sikre sammenhæng i indsatsen.

Stoplinien tilbyder...

- Telefonisk og personlig rådgivning om nikotin- og rygestop tilpasset til den enkelte
- Enkeltamtaler eller samtaleforløb (5-8 samtaler)
- Hjælp til plantægning af stopforløb
- BREAK-UP – digitalt stopunivers til unge fra 15-25 år
- Aftaler om stopforløb med efterskoleelever (NY)
- Strategier til håndtering af abstinenser
- Anbefalinger om nikotinerstatning (plastre, sugetabletter, tyggegummi, spray, receptpligtig medicin)
- Rådgivning på arabisk og tyrkisk
- Støtte til pårørende og fagpersoner.

Bliv
nikotin- og
røgfri

Stoplinien

80 31 31 31

Stoplinien Årsberetning 2025

Udgivet April 2026
Tekst Stoplinien
Fotos Nils Meilvang
Design BGRAPHIC

Om beretningen

Beretningen tager udgangspunkt i data indsamlet fra rådgivningssamtalerne i 2025 på Stoplinien.

Data er publiceret i en rapport (link til rapport) [aarsrapport2025-stoplinien_-_endelig.pdf](#)

Bliv
nikotin- og
røgfri

Stoplinien

80 31 31 31

Kontakt

Stoplinien 80 31 31 31
Borups Alle 41
2200 København N
www.stoplinien.dk