



STOPLINIEN ER TANDPLEJERNES ALLIEREDE



Med et nyt rådgivningstilbud målrettet unge nikotinbrugere og et tæt samarbejde med tandplejere vil Stoplinien gøre det lettere for unge at få hjælp til at slippe afhængigheden – uanset om den kommer fra vape, snus eller nikotinposer.

TEKST OG FOTO IBEN FAURSKOV HANSEN
ILLUSTRATION UNSPLASH

En 13-årig med en nikotinpose bag læben. En 16-årig, der vaper i frikvarteret. En 18-årig, der ikke kan falde i søvn uden en nikotinpose. For mange tandplejere er det ikke længere usædvanligt at møde unge med tegn på nikotinbrug – tværtimod.

Samtidig står de unge ikke nødvendigvis i kø for at få hjælp til at stoppe. Men det kan Stoplinien, der siden starten af 2024 har haft et tilbud målrettet unge, være med til at ændre på.

Det gratis rådgivningstilbud, der har eksisteret i 25 år, er i dag nemlig langt mere end en telefonlinje for voksne rygere, og med det nye forløb målrettet unge og et tættere samarbejde med sundhedsprofessionelle håber Stoplinien at blive et vigtigt redskab i arbejdet med de nikotinfælgende unge.

»Vi er en gratis, landsdækkende rådgivning med speciale i nikotin. Det gælder både cigaretter, vapes og nikotinposer, og siden januar 2024 har vi kunnet tilbyde gratis forløb målrettet unge under 25. Og antallet af henvendelser fra unge og deres forældre er virkelig steget i antal,« fortæller Maria Trærup, der er konstitueret leder hos Stoplinien.

ONLINE FÆLLESSKAB

Historisk har Stopliniens brugere primært været voksne, men det har æn-

dret sig markant de seneste år. I dag modtager rådgiverne flere og flere henvendelser fra både unge selv og deres forældre, fortæller rådgiver på Stoplinien Morten Saaugaard.

»Da jeg begyndte her, var der stort set ingen under 25, der ringede. Nu fylder unge rigtig meget – og det er ikke kun dem, der ringer. Ofte er det forældre, der har fundet en vape eller nikotinpose i en jakkelomme og ikke ved, hvordan de skal gribe det an.«

En del af forklaringen er det stigende nikotinförbrug blandt unge, der er kommet i kølvandet på nye produkter som vapes og snus, men den øgede tilgang fra de unge handler også om, at Stoplinien har udviklet deres tilbud, så det i højere grad imødekommer de unges behov og kommunikationsformer.

Og snart er Stoplinien er ikke længere kun telefonbaseret.

»Inden udgangen af året åbner vi et online fællesskab med oplæg og mulighed for at stille spørgsmål,« fortæller Maria Trærup.

»Og i 2026 lancerer vi en chatfunktion, som vi forventer vil blive et vigtigt redskab – især til at nå de unge, som ikke bryder sig om at ringe.«

Grunden til, at det kan lade sig gøre, er finansiering fra Forebyggelsesplanen, som blev fremlagt af bl.a. regeringen i slutningen af 2023 med det formål at nedsætte børn og unges >



Maria Trærup og Morten Saugaard er hhv. konstitueret leder og rådgiver på Stoplinien.

Ønsker du
Stopliniens materialer
til din klinik? Bestil gratis
brochurer og visitkort
på [www.stoplinien.dk/
materialer](http://www.stoplinien.dk/materialer).

HVAD ER STOPLINIEN?

- Landsdækkende, gratis rådgivning om nikotin
- Tilbyder gratis forløb for unge under 25 år
- Drives i samarbejde med Sundhedsstyrelsen
- Rådgivningen varetages af sundheds- og socialfaglige med en professionel rådgiveruddannelse og løbende efteruddannelse
- Kontakt: www.stoplinien.dk / Tlf. 80 31 31 31
- Fra 1. juli 2025 er telefonnummeret trykt på alle lovlige snus- og e-cigaretpakker

forbrug af alkohol, nikotinprodukter og tobak.

ET INDIVIDUELT FORLØB

Når en ung fremover henvender sig – uanset hvilken platform det er igennem – tilbydes vedkommende en indledende samtale. Hvis det giver mening, oprettes et forløb med faste samtaler, typisk én gang om ugen.

»Så er det os, der ringer til dem,« forklarer Maria Trærup.

»Det gør det nemmere for unge, som kan have svært ved selv at tage initiativet – og som måske har prøvet at stoppe før uden held.«

Morten Saugaard fortæller, at han som rådgiver, bruger metoden den motiverende samtale, hvor han hjælper den unge til selv at finde frem til sine egne bevæggrunde for at stoppe.

»Vi spørger ikke: 'Hvorfor stopper du ikke bare?' Vi spørger: 'Hvad vil det betyde for dig at være nikotinfri?'« forklarer han.

»Det åbner for refleksion og gør det lettere for dem at tage ejerskab over deres valg.«

Selvom mange stadig opfatter nikotin som en vane, man bare skal droppe, understreger rådgiveren, at afhængighed er både fysisk og psykologisk – og den sætter hurtigt ind hos unge.

»Mange starter for at slappe af eller være en del af fællesskabet. Men efter kort tid bliver det noget, de ikke kan undvære. Nikotinen overtager,« fortæller Maria Trærup.

Derfor møder Stoplinien de unge med forståelse – og hjælper dem med at finde realistiske alternativer og strategier til at håndtere deres hverdag uden nikotin.

»Det handler ikke om at fylde dem med gode råd. Det handler om at invitere personen, vi taler med, til selv at tale for, hvad der skal være anderledes, hvordan og hvorfor,« forklarer Morten Saugaard.

TANDPLEJERE SPILLER EN NØGLEROLLE

Ifølge Stoplinien har tandplejere en unik mulighed for at spotte unge nikotinbrugere tidligt og sætte den vigtige samtale i gang.

»Tandplejere er ofte de første, der kan se forandringer i tandkødet eller høre den unge nævne, at de bruger nikotin,« siger Maria Trærup.

»Hvis man griber den mulighed og får startet en god, åben samtale, kan man bane vejen for, at den unge får hjælp.«

Derfor tilbyder Stoplinien i dag flere måder, tandplejere kan hjælpe med at skabe kontakt mellem de unge og Stoplinien.

Man kan f.eks. hjælpe den unge med at sende en sms til Stoplinien, eller man kan som tandplejer selv kontakte Stoplinien med samtykke fra den unge – som så bliver ringet op inden for tre hverdage. En tredje mulighed er at bestille gratis materialer og visitkort til de unge, som man kan have liggende i klinikken.

»Derudover arbejder vi også på at få et elektronisk henvisningssystem op at stå, som kan integreres i tandplejens journalsystem,« fortæller Morten Saugaard.

»Det vil gøre det endnu nemmere at få sendt dem vores vej.«