

Vad vet du om nikotin idag?

Snus och cigaretter ser annorlunda ut nu än när du var ung. Testa dina kunskaper, och använd frågorna för att prata med ditt barnbarn.

Gör quizet själv

10 frågor. Kryssa i det svar du tror är rätt.

Eller tillsammans

Låt barnbarnet gissa först. Ofta vet de mer än vi tror.

Prata vidare

I facit finns en fråga att ställa till barnbarnet.

FRÅGA 1 AV 10

Vitt snus har blivit vanligt bland unga. Sedan när säljs det i Sverige?

- A ☐ Sedan 1970-talet
- B ☐ Sedan 1990-talet
- C ☐ Sedan 2016
- D ☐ Sedan 2024

FRÅGA 2 AV 10

Vitt snus säljs som "tobaksfritt". Betyder det att det är nikotinfritt?

- A ☐ Ja, därför är det ofarligt
- B ☐ Nej, det innehåller ofta hög halt nikotin från tobaksplantan
- C ☐ Det innehåller bara smakämnen
- D ☐ Det innehåller nikotin, men för lite för att ge beroende

FRÅGA 3 AV 10

Hur många av tio som börjar röka eller snusa gör det i tonåren?

- A ☐ Tre av tio
- B ☐ Fem av tio
- C ☐ Åtta av tio
- D ☐ Tio av tio

FRÅGA 4 AV 10

E-cigarettor finns med smaker som bubbelgum och sockervadd. Varför?

- A ☐ För att de ska vara nyttigare
- B ☐ För att locka barn och unga att prova
- C ☐ För att äldre föredrar söta smaker
- D ☐ Det är en slump

FRÅGA 5 AV 10

Ungefär hur mycket lägger tobaks- och nikotinindustrin på marknadsföring i världen?

- A ☐ 1 miljon dollar per månad
- B ☐ 1 miljon dollar per vecka
- C ☐ 1 miljon dollar per dag
- D ☐ 1 miljon dollar per timme

FRÅGA 6 AV 10

Hur påverkar nikotin barn och unga?

- A ☐ Det förbättrar koncentrationen
- B ☐ Det ger sämre koncentration och minne, och mer huvudvärk, magont och infektioner
- C ☐ Det påverkar bara lungorna
- D ☐ Det påverkar bara vuxna

FRÅGA 7 AV 10

En dosa vitt snus om dagen för 35 kronor. Ungefär vad blir det på ett år?

- A ☐ 1 300 kr
- B ☐ 4 000 kr
- C ☐ 12 800 kr
- D ☐ 35 000 kr

FRÅGA 8 AV 10

Kan barn under 18 år få tag på vitt snus och e-cigarett via nätet?

- A ☐ Nej, åldersgränsen gör det omöjligt
- B ☐ Ja, det är relativt enkelt, och paketen ser ofta neutrala ut
- C ☐ Bara med en vuxens BankID
- D ☐ Bara från utlandet

FRÅGA 9 AV 10

Du snusar eller röker själv. Kan du ändå prata med ditt barnbarn om nikotin?

- A ☐ Nej, det blir inte trovärdigt
- B ☐ Ja, du kan berätta hur beroendet känns och att du inte vill att barnbarnet ska fastna
- C ☐ Bara om du slutar först
- D ☐ Bara om barnbarnet är under tolv år

FRÅGA 10 AV 10

Vad gör du som mor- eller farförälder bäst för att barnbarnet ska avstå från nikotin?

- A ☐ Låter föräldrarna sköta det, det är inte din sak
- B ☐ Ger extra veckopeng som belöning för att inte snusa
- C ☐ Pratar öppet, lyssnar och stöttar föräldrarnas tydliga nej
- D ☐ Undviker ämnet så att relationen inte blir sämre

Antal rätt: _____ av 10

Facit och samtalsfrågor

Läs förklaringen och ställ sedan frågan till ditt barnbarn. Det finns inga rätta svar på samtalsfrågorna, det viktiga är att ni pratar.

FRÅGA 1

Vitt snus har blivit vanligt bland unga. Sedan när säljs det i Sverige?

Rätt svar: C. Sedan 2016

Vitt snus har sålts sedan 2016. När du var ung handlade det mest om cigaretter och brunt snus. Idag finns vitt snus, e-cigaretter och puffbars, som varken luktar eller syns särskilt mycket.

FRÅGA DITT BARNBARN

Vilka nikotinprodukter ser du bland dem i din ålder? Vad kallas de?

Källa: tobaksfakta.se/guide-vitt-snus-e-cigaretter-och-andra-nikotinprodukter

FRÅGA 2

Vitt snus säljs som "tobaksfritt". Betyder det att det är nikotinfritt?

Rätt svar: B. Nej, det innehåller ofta hög halt nikotin från tobaksplantan

Det mesta vita snuset innehåller nikotin utvunnet ur tobaksplantan, ofta i hög halt. Det är starkt beroendeframkallande. De starkaste sorterna har över 40 mg nikotin per gram.

FRÅGA DITT BARNBARN

Varför tror du att tillverkarna skriver "tobaksfritt" på dosan?

Källa: tobaksfakta.se/guide-vitt-snus-e-cigaretter-och-andra-nikotinprodukter

FRÅGA 3

Hur många av tio som börjar röka eller snusa gör det i tonåren?

Rätt svar: C. Åtta av tio

Åtta av tio börjar i tonåren. Den som inte har börjat före 20 års ålder börjar troligtvis aldrig. Varje år ditt barnbarn avstår är därför värdefullt.

FRÅGA DITT BARNBARN

Hur gamla tror du att de flesta är när de testar första gången?

Källa: tobaksfakta.se/faktamaterial

FRÅGA 4

E-cigarettor finns med smaker som bubbelgum och sockervadd. Varför?

Rätt svar: B. För att locka barn och unga att prova

Godissmaker, färgglada förpackningar och snygg design gör produkterna lockande för unga. Därför är smaksatta cigaretter förbjudna i Sverige.

FRÅGA DITT BARNBARN

Hur skulle en ärlig förpackning se ut, tycker du?

Källa: tobaksfakta.se/guide-vitt-snus-e-cigarettor-och-andra-nikotinprodukter

FRÅGA 5

Ungefär hur mycket lägger tobaks- och nikotinindustrin på marknadsföring i världen?

Rätt svar: D. 1 miljon dollar per timme

Runt en miljon dollar i timmen. Mycket av reklamen syns i sociala medier som TikTok och Instagram, där influencers visar upp nya produkter. Reklamen når barnbarnen där vuxna sällan tittar.

FRÅGA DITT BARNBARN

Ser du reklam för snus eller vejp i ditt flöde? Vill du visa mig?

Källa: tobaksfakta.se/prata-med-ditt-barn-om-nikotin

FRÅGA 6

Hur påverkar nikotin barn och unga?

Rätt svar: B. Det ger sämre koncentration och minne, och mer huvudvärk, magont och infektioner

Hjärnan utvecklas till vuxen ålder. Nikotin försämrar koncentration och minne och ökar risken för psykisk ohälsa. Barn som använder nikotin blir oftare sjuka, vilket kan ge mer frånvaro och sämre skolresultat.

FRÅGA DITT BARNBARN

Vissa säger att nikotin lugnar. Vad tror du om det?

Källa: tobaksfakta.se/prata-med-ditt-barn-om-nikotin

FRÅGA 7

En dosa vitt snus om dagen för 35 kronor. Ungefär vad blir det på ett år?

Rätt svar: C. 12 800 kr

35 kr × 365 dagar blir ungefär 12 800 kronor. Vitt snus är billigt per dosa, från cirka 25 kronor, och det låga priset bidrar till att många unga använder det.

FRÅGA DITT BARNBARN

Vad skulle du hellre lägga 12 800 kronor på? Kanske något vi kan göra tillsammans?

Källa: tobaksfakta.se/guide-vitt-snus-e-cigaretter-och-andra-nikotinprodukter

FRÅGA 8

Kan barn under 18 år få tag på vitt snus och e-cigaretter via nätet?

Rätt svar: B. Ja, det är relativt enkelt, och paketen ser ofta neutrala ut

Barn beställer hem och hämtar ut via postombud, och paketen väcker sällan misstankar. Langning sker också via sociala medier. Det är en anledning att prata om nikotin mer än en gång.

FRÅGA DITT BARNBARN

Hur lätt tror du det är för någon i din klass att få tag på snus?

Källa: tobaksfakta.se/prata-med-ditt-barn-om-nikotin

FRÅGA 9

Du snusar eller röker själv. Kan du ändå prata med ditt barnbarn om nikotin?

Rätt svar: B. Ja, du kan berätta hur beroendet känns och att du inte vill att barnbarnet ska fastna

Din egen erfarenhet kan väga tungt. Berätta gärna hur svårt det är att sluta. Tänk på hur du pratar om produkterna: framställs snus som ofarligt ökar risken att barnet börjar.

FRÅGA DITT BARNBARN

Vill du veta hur det var när jag började, och varför det är svårt att sluta?

Källa: tobaksfakta.se/prata-med-ditt-barn-om-nikotin

FRÅGA 10

Vad gör du som mor- eller farförälder bäst för att barnbarnet ska avstå från nikotin?

Rätt svar: C. Pratar öppet, lyssnar och stöttar föräldrarnas tydliga nej

Forskning visar att ett tydligt nej från vuxna är effektivt. Du kan stärka det genom att visa att du bryr dig, lyssna utan att döma och säga samma sak som föräldrarna. Ett barnbarn berättar ibland saker för mor- och farföräldrar som de inte säger hemma.

FRÅGA DITT BARNBARN

Om du någon gång blir bjuden på snus eller vejp, vad skulle du säga då?

Källa: tobaksfakta.se/prata-med-ditt-barn-om-nikotin

Tips inför samtalet

- Välj ett lugnt tillfälle, till exempel i bilen, på en promenad eller när ni lagar mat.
- Fråga och lyssna mer än du pratar. Var nyfiken, inte förhörande.
- Säg tydligt att du bryr dig och inte vill att barnbarnet ska bli beroende.
- Prata gärna med föräldrarna först, så att ni säger samma sak.
- Ta upp ämnet igen senare. Ett samtal räcker sällan.

Vill någon i familjen sluta med nikotin?

Sluta-röka-linjen ger kostnadsfritt stöd vid alla nikotinprodukter, även till närstående: slutarokalinjen.se

Fler råd finns i artikeln "Prata med ditt barn om nikotin" på tobaksfakta.se. Faktan bygger på artiklar och faktamaterial från Tobaksfakta, oberoende tankesmedja. Priser och nikotinhalter gäller 2025.