

# Snus en nicotinezakjes

binnen het onderwijs




Op steeds meer scholen in deze regio wordt het gebruik van snus gesignaleerd. De gekleurde blikjes met nicotinezakjes zijn makkelijk verkrijgbaar. Jongeren zien deze zakjes als een veiliger alternatief voor roken, maar ook het gebruik van deze producten brengt risico's met zich mee.


## WAT ZIJN SNUS EN NICOTINEZAKJES?

Snus komt oorspronkelijk uit Zweden. Een variant zonder tabak heeft zijn weg gevonden naar de Nederlandse jongeren. In Nederland heeft de tabaksindustrie deze nicotinezakjes op de markt gebracht, die ten onrechte snus worden genoemd. Nicotinezakjes worden op dezelfde wijze gebruikt als snus: ze worden tussen wang of lip en tandvlees geplaatst. Ze worden verkocht in kleine blikjes met verschillende sterktes en (vaak zoete) smaken. Deze smaakjes maken het product voor jongeren aantrekkelijker. De nicotine wordt via de mond rechtstreeks in de bloedbaan opgenomen. Hierdoor ontstaat een licht stimulerend effect. Gebruik kan leiden tot nicotineverslaving. Dit kan ook de drempel verlagen om te starten met roken. De nicotinezakjes (vanaf 0,035 mg) mogen sinds november 2021 niet meer verkocht of verhandeld worden in Nederland.


## DE RISICO'S VAN SNUS & NICOTINEZAKJES




Van overmatig snus of nicotinezakjes gebruik, kan je **duizelig en misselijk** worden. Ook went je lichaam eraan. Dan denk je dat je alleen kunt ontspannen als je een zakje neemt.



Snus kan leiden tot **ontstekingen in de mond, verkleuring van de tanden, gaatjes en zelfs uitval van de tanden.**



Nicotine is **schadelijk voor je hart en bloedvaten**. Je hart kan ervan op hol slaan en je kan druk voelen op je borst. Overmatig gebruik kan een gezonde ontwikkeling van je hersenen in de weg staan, vooral als je onder de 25 jaar bent. Daarnaast bevatten de zakjes 28 kankerverwekkende stoffen.



Nicotine is **lichamelijk en geestelijk zeer verslavend**. Hoe jonger iemand is bij het eerste gebruik, des te groter het risico op verslaving.



## WAT KAN JE ALS SCHOOL DOEN?

### Rookvrije school

Snus is een nicotine product en past niet binnen een gezonde en rookvrije school. **Benader snus op dezelfde manier als andere nicotine producten.** Je mag binnen school niet roken, dus ook geen snus gebruiken. Informeer ouders en leerlingen over het rookvrije schoolbeleid, op deze manier betrek je ouders en geef je een duidelijk signaal af.

### Informeer medewerkers

Zorg dat **docenten en andere medewerkers op de hoogte zijn van snus**. Het is belangrijk dat ze weten hoe het er uitziet en hoe het gebruikt wordt. Dit helpt om snusgebruik door leerlingen beter te kunnen signaleren.

### Wees zorgvuldig met het voorlichten van leerlingen

Ondanks dat steeds meer leerlingen snus gebruiken, zal het grootste gedeelte van de klas nog nooit snus gebruikt hebben. Door voorlichting kun je leerlingen ook op ideeën brengen of juist nieuwsgierig maken. **Kijk per leerling of klas wat nodig is.** Betrek hiervoor iemand van de Jellinek of GGD.

### Signaleren en begeleiden van leerlingen die al snus gebruiken

Als je snusgebruik signaleert, is het belangrijk om met de leerling **hierover in gesprek te gaan en de ouders te informeren**. We adviseren ouders om de NIX18-regel (niet roken, niet drinken onder 18 jaar) te hanteren. In een gesprek met een leerling probeer je hem/haar te motiveren voor verandering door de leerling zelf te laten ontdekken en vertellen waarom snus risicovol is en wat hem/haar kan motiveren tot minderen of stoppen.