

Informationen

- **Jugendprogramm zur Gesundheitsförderung**
www.feelok.ch
Informationen rund ums Rauchen und zu anderen Drogen und Gesundheitsthemen.
- **Rauchen – Mit Kindern und Jugendlichen darüber sprechen. Informationen und Tipps für Eltern.**
Sucht Info Schweiz, Lausanne 2010. Eine informative Elternbroschüre zum Umgang mit dem Rauchen.
Bestellung: www.sucht-info.ch oder 021 321 29 11
- **Schluss mit der Zigarette. Ausstiegshilfe.**
Diese völlig neu überarbeitete Broschüre bietet Jugendlichen Strategien und Tipps für einen erfolgreichen Ausstieg.
Arbeitsgemeinschaft Tabakprävention, Bern 2011.
Bestellung: www.at-schweiz.ch, 031 599 10 27 oder Sucht Info Schweiz

Rauchfrei werden – Hilfen beim Ausstieg (Auswahl)

- **Gruppenkurse und Beratung:**
Wenn Jugendliche mit Hilfe einer Fachperson mit dem Rauchen aufhören möchten. Informieren Sie sich bei Züri Rauchfrei oder den Fachstellen in Ihrer Region.
- **Internetangebote:**
Unter www.feelok.ch/weiter/rauchstopp finden Jugendliche viele Infos und Tipps zum Rauchstopp und wie sie es schaffen können, wieder rauchfrei zu werden. www.stop-tabac.ch (Onlinecoaching für Erwachsene).
- **Telefonische Beratung:**
Rauchstopplinie 0848 000 181
(8 Rp/Min. Festnetz)

Fachstellen

Bern

Berner Gesundheit, www.beges.ch:
Zentrum Bern, 031 370 70 70
Zentrum Berner Jura-Seeland, 032 329 33 70
Zentrum Oberland, 033 225 44 00
Zentrum Emmental-Oberaargau, 034 427 70 70

St.Gallen

Lungenliga St.Gallen, Fachstelle Tabakprävention,
Florastrasse 4, 9006 St.Gallen, 071 228 40 25,
www.lungenliga-sg.ch

Zürich

Regionale Suchtpräventionsstellen im Kanton Zürich
unter www.suchtpraevention-zh.ch

Züri Rauchfrei, Fachstelle für Tabakprävention,
Zähringerstrasse 32, 8001 Zürich, 044 262 69 66,
www.fittoquit.ch

Abgegeben durch:

ZÜRI
RAUCH F R E |



LUNGENLIGA

at
Arbeitsgemeinschaft Tabakprävention Schweiz
Association suisse pour la prévention du Tabagisme
Associazione svizzera per la prevenzione del Tabagismo

SUCHT | INFO | SCHWEIZ

Mit freundlicher Genehmigung der Koordinationsstelle Schulische Suchtvorbeugung (KOSS), überarbeitet durch Züri Rauchfrei (Hg.).
Zürich 2011, 3. Auflage: 16'000.

Elterliche Regeln für das Nichtrauchen ihrer Kinder Eltern stärken

Liebe Eltern

Sicher möchten Sie, dass Ihr Kind rauchfrei bleibt oder baldmöglichst damit aufhört, falls es bereits raucht. Wie können Sie als Eltern überhaupt darauf Einfluss nehmen?

Studien zeigen, dass Sie grossen Einfluss auf das Rauch- bzw. Nichtraucherverhalten Ihres Kindes haben. Dabei spielt es natürlich auch eine Rolle, ob Sie selber rauchen oder nicht! Unabhängig davon ist es jedoch entscheidend, dass Sie so früh wie möglich eine klare **ablehnende Haltung zum Rauchen** einnehmen. Ihr Kind wird dadurch wissen, dass Sie es nicht einfach hinnehmen werden, wenn es mit dem Rauchen beginnt. Konkret damit gemeint ist etwa: zu Hause nicht rauchen, die Nichtraucherzonen in Restaurants u. a. nutzen, andere bitten, in Ihrer Gegenwart nicht zu rauchen; zudem das Rauchverhalten Ihrer Kinder beobachten und darauf reagieren.

Sie als Eltern können also aktiv dazu beitragen, dass Ihr Kind rauchfrei bleibt. Je klarer Ihre Haltung ist, desto grösser wird der Erfolg sein!

10 Tipps – Was Sie als Eltern tun können

- 1 Informieren Sie sich aus seriösen Quellen zum Rauchen bei Jugendlichen (siehe umseitig).
- 2 Nehmen Sie sich Zeit und fragen Sie Ihr Kind, welche Einstellung es zum Rauchen hat. Hören Sie ihm zu und nehmen Sie es ernst.
- 3 Reden Sie mit Ihrem Kind über die Probleme des Rauchens. Dazu zählen die stark suchterzeugende Wirkung des Tabakrauchs, die gesundheitlichen Folgeschäden durch Passivrauch, aber auch die negativen Auswirkungen auf Organwachstum und Entwicklung des Gehirns bei Kindern und Jugendlichen.
- 4 Vertreten Sie Ihre ablehnende Haltung zum Rauchen.
- 5 Setzen Sie Grenzen! Dulden Sie das Rauchen Ihrer Kinder nicht in Ihrem Zuhause oder Beisein.
- 6 Seien Sie auch gegenüber den Freunden Ihrer Kinder konsequent! Dulden Sie auch hier nicht, dass diese in Ihrem Beisein oder bei Ihnen zu Hause rauchen.
- 7 Reagieren Sie klar und konsequent bei Regelverletzung.
- 8 Bleiben Sie durch Nachfragen und Diskussionen beharrlich am Thema, aber vermeiden Sie Belehrungen und schwer erfüllbare Forderungen.
- 9 Unterstützen Sie Ihr Kind – durch Anreize oder Belohnungen, dass es weiterhin nicht raucht oder wenn es aufhören will.
- 10 Holen Sie sich bei Problemen rechtzeitig fachliche Hilfe und Unterstützung von aussen. (Adressen siehe Rückseite)

5 weitere Tipps – Was Sie tun können, wenn Sie selber rauchen

- 1 Ich erzähle von meinen Problemen mit dem Rauchen.
- 2 Ich rauche nicht in der Gegenwart meines Kindes.
- 3 Ich rauche nicht innerhalb der Wohnung.
- 4 Ich bitte Besucherinnen und Besucher, hier ebenfalls nicht zu rauchen.
- 5 Ich rauche nicht im Auto.