

Sicher möchten Sie, dass Ihr Kind rauchfrei bleibt oder so rasch wie möglich wieder aufhört. Studien zeigen, dass Sie grossen Einfluss haben auf das Rauch- bzw. Nichtraucherverhalten Ihres Kindes. Eine grosse Rolle spielt dabei, ob Sie selber rauchen oder nicht. Entscheidend jedoch ist, dass Sie eine klar ablehnende Haltung zum Rauchen einnehmen. Ihr Kind weiss dadurch, dass Sie es nicht einfach akzeptieren werden, wenn es mit dem Rauchen beginnt!

Ihre Suchtpräventionsstelle

... und vergessen Sie nicht

Die Mehrheit der Jugendlichen raucht nicht, kifft nicht und trinkt höchstens mässig!

**10 Tipps
damit Ihr Kind
nicht (mehr)
raucht!**

1

Informieren Sie sich über die Risiken des Rauchens bei Jugendlichen.

2

Nehmen Sie sich Zeit und fragen Sie Ihr Kind, was es vom Rauchen hält. Hören Sie ihm zu und nehmen Sie es ernst.

3

Reden Sie mit Ihrem Kind über die gesundheitlichen Risiken des Rauchens.

4

Vertreten Sie Ihre ablehnende Haltung.

5

Setzen Sie Grenzen. Dulden Sie das Rauchen Ihrer Kinder nicht in Ihrem Zuhause oder Beisein.

6

Seien Sie auch gegenüber Freunden Ihrer Kinder konsequent. In Ihrem Zuhause oder Beisein dürfen auch sie nicht rauchen.

7

Klar und konsequent reagieren, wenn die vereinbarten Regeln nicht eingehalten werden.

8

Bleiben Sie mit Nachfragen und Diskutieren am Thema, aber vermeiden Sie Belehrungen und schwer erfüllbare Forderungen.

9

Unterstützen Sie Ihr Kind durch Anreize, dass es weiterhin nicht raucht oder wenn es aufhören will.

10

Holen Sie sich bei Problemen rechtzeitig fachliche Hilfe und Unterstützung.

5 Tipps wenn Sie rauchen

- 1 Erzählen Sie von Ihren Problemen mit dem Rauchen und dem Aufhören.
- 2 Rauchen Sie nicht in Gegenwart Ihrer Kinder.
- 3 Rauchen Sie nicht innerhalb der Wohnung.
- 4 Dulden Sie auch von Ihren Freunden und Bekannten nicht, dass sie bei Ihnen Zu Hause oder vor Ihren Kindern rauchen.
- 5 Rauchen Sie nicht im Auto.