

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

- Ich erzähle von meinen Gründen, warum ich rauche.
- Ich rauche nicht in der Gegenwart meines Kindes.
- Ich rauche nicht innerhalb der Wohnung.
- Ich bitte Besucher, hier ebenfalls nicht zu rauchen.
- Ich rauche nicht im Auto.

Weitere Informationen zum Thema erhalten Sie bei folgenden Institutionen:

IFT-Nord gGmbH

Institut für Therapie- und Gesundheitsforschung
Harmsstraße 2
24114 Kiel
Telefon 0431-570 29 70/ Fax 0431-570 29 29
Email tiefdurchatmen@ift-nord.de
www.tiefdurchatmen.info

KOSS

Koordinationsstelle Schulische Suchtvorbeugung
Schauenburger Straße 36
24105 Kiel
Telefon 0431-56 47 70/ Fax 0431/56 47 80
Email koss@lssh.de
www.koss.lernnetz.de

LSSH

Landesstelle für Suchtfragen Schleswig-Holstein e. V.
Schauenburger Straße 36
24105 Kiel
Telefon 0431-56 47 70/ Fax: 0431-56 47 80
E-Mail sucht@lssh.de
www.lssh.de



Elterliche Regeln für das
Nichtrauchen ihrer Kinder –
ElternStärke(n)

Elterliche Regeln für das Nichtrauchen ihrer Kinder – ElternStärke(n)

Liebe Eltern,
sicher möchte keiner von Ihnen, dass sein Kind mit dem Rauchen beginnt. Doch können Sie als Eltern überhaupt darauf Einfluss nehmen? Wissenschaftliche Studien zeigen, dass Sie großen Einfluss auf das Rauch- bzw. Nichtrauchverhalten Ihres Kindes haben. Dabei spielt es natürlich auch eine Rolle, ob Sie selber rauchen oder nicht, doch entscheidender ist, dass Sie 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.

Sie als Eltern können aktiv das Nichtrauchverhalten Ihres Kindes beeinflussen!

Je früher Sie eine klar ablehnende Haltung zum Rauchen Ihrem Kind gegenüber entwickeln, desto größer wird der Erfolg sein!

10 Tipps – Was Sie als Eltern tun können

- Sprechen Sie mit Ihrem Kind über das Rauchen!
- Hören Sie Ihrem Kind zu, um zu erfahren, welche Einstellung es zum Rauchen hat.
- Reden Sie mit Ihrem Kind über die Probleme des Rauchens.
- Vertreten Sie Ihre ablehnende Haltung zum Rauchen.
- Setzen Sie Grenzen! Dulden Sie das Rauchen Ihres Kindes nicht in Ihrem Umfeld!
- Seien Sie konsequent! Dulden Sie auch nicht, dass Freunde Ihres Kindes in Ihrem Umfeld rauchen!
- Reagieren Sie klar und konsequent bei Regelverletzung!
- Machen Sie es Ihrem Kind möglichst unbequem – durch Nachfragen und Diskussionen –, wenn es rauchen will oder woanders raucht.
- Unterstützen Sie Ihr Kind – durch Anreize oder Belohnungen –, wenn es aufhören will.
- Holen Sie sich bei Problemen rechtzeitig Hilfe und Unterstützung von außen!

