



Nutzen Sie Ihren Einfluss!

Helfen Sie Ihren Kindern, in einer rauchfreien Umgebung aufzuwachsen und später nicht mit dem Rauchen zu beginnen.

Zum Glück ist es ganz leicht.
Egal, ob Sie selbst rauchen oder nicht.

Möchten Sie mehr über dieses Thema erfahren
oder suchen Sie Hilfe beim Rauchstopp?
Dann nehmen Sie bitte Kontakt mit uns auf:



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



Kindern leicht helfen

So einfach helfen Sie Ihren Kindern,
rauchfrei aufzuwachsen und später nicht
mit dem Rauchen zu beginnen

Kindern leicht helfen ist ein Angebot des
Ministeriums für Arbeit, Soziales und Gesund-
heit des Landes Schleswig-Holstein
im Rahmen der Initiative
NICHTRAUCHEN.TIEF DURCHATMEN.

Unterstützung erhält Kindern leicht helfen von der:



Liebe Eltern,

Sie sind die wichtigsten Vorbilder Ihrer Kinder. Natürlich wünschen auch Sie, dass Ihre Kinder gesund aufwachsen.

Dazu gehört auf jeden Fall, dass Ihre Kinder in einer rauchfreien Umgebung aufwachsen und später nicht rauchen.

Egal, ob Sie selbst rauchen oder nicht: Sie können Ihre Kinder mit einfachen Mitteln vor dem Rauchen schützen.

Kinder fangen seltener mit dem Rauchen an, wenn es für alle (rauchenden) Familienmitglieder eindeutige Regeln zum Rauchen gibt und Eltern zusätzlich eine klare Haltung dem Rauchen gegenüber zeigen.

Verhaltenstipps zum Rauchen:

- Die Wohnung ist rauchfreier Bereich. Drinnen wird gar nicht geraucht, das gilt auch für Gäste. Rauchen Sie nur vor der Tür, im Garten oder auf dem Balkon.
- Rauchen Sie nur in Räumen, die Kindern nicht zugänglich sind. Es reicht nicht aus, einen Raum zu lüften, um ihn vollständig von den Schadstoffen zu befreien.
- Im Auto wird auf keinen Fall geraucht.
- Sagen Sie Ihren Kindern, dass Sie es nicht gut finden, wenn Menschen rauchen. Machen Sie deutlich, dass Sie es falsch finden, selbst zu rauchen.
- Erklären Sie Ihren Kindern, dass Sie gerne aufhören möchten und warum Sie das aber nicht schaffen

Positive Effekte eines rauchfreien Haushalts:

- Alle Familienmitglieder, Freunde und andere Besucherinnen und Besucher werden vor dem gefährlichen Passivrauchen geschützt.
- Ein rauchfreier Haushalt führt häufig dazu, dass weniger geraucht wird, häufiger versucht wird, mit dem Rauchen aufzuhören und seltener Rauch-Rückfälle auftreten.
- Kinder und Jugendliche, die in rauchfreien Haushalten leben, erfahren das Rauchen weniger akzeptiert und weniger „normal“.

Passivrauchen kann die Ursache schwerer Erkrankungen wie Asthma, Allergien oder Krebs bei Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen sein.

Auch Haustiere leiden unter dem Qualm und werden davon krank.