Broschüren

- **Rauchen – Mit Kindern und Jugendlichen darüber sprechen.**
  Informationen und Tipps für Eltern.
  Elternbroschüre zum Umgang mit dem Rauchen.
  Bestellung: www.suchtschweiz.ch, 021 321 29 11
  Sucht Schweiz, Lausanne 2010.

- **Schluss mit der Zigarette.**
  Ausstiegshilfe für Jugendliche.
  Diese Broschüre bietet Jugendlichen Strategien und Tipps für einen erfolgreichen Ausstieg.
  Arbeitsgemeinschaft Tabakprävention, Bern 2011.
  Bestellung: www.at-schweiz.ch, 031 599 10 20

Wieder rauchfrei werden!

Angebote und Unterstützung

- **Gruppenkurse und Beratung:**
  Wenn Jugendliche mit Hilfe einer Fachperson mit dem Rauchen aufhören möchten. Informieren Sie sich bei Züri Rauchfrei:
  044 262 69 66, info@zurismokefree.ch

- **www.feel-ok.ch**
  Hier finden Jugendliche Infos und Tipps zum Rauchstopp und wie sie es schaffen, rauchfrei zu bleiben.

- **www.smokefree.ch/de/buddy-app**
  App um den Rauchstopp mit Unterstützung eines Freundes / einer Freundin zu schaffen.

- **Telefonische Beratung:**
  Rauchstopplinie 0848 000 181 (8 Rp/Min. Festnetz) auch für Jugendliche geeignet.

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,
Kolumbanstrasse 2, 9008 St.Gallen, 071 228 47 47
www.lungenliga-sg.ch, info@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.zurismokefree.ch, info@zurismokefree.ch

Abgegeben durch:

ZÜRI RAUCHFREI | LUNGENLIGA

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

SUCHT | SCHWEIZ

Mit freundlicher Genehmigung der Koordinationsstelle Schulische Suchtvorbeugung (KOSS), überarbeitet durch Züri Rauchfrei (Hg.).
Zürich 2016, 4. Auflage: 10'000.

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. Nichtrauchverhalten 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 weiss damit, dass Sie es nicht einfach hinnehmen, wenn es mit dem Rauchen beginnt. Konkret damit gemeint ist etwa: zu Hause nicht rauchen, 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 zuverlässigen Quellen zum Rauchen bei Jugendlichen (siehe Rückseite).
2. **Nehmen Sie sich Zeit** und fragen Sie Ihr Kind, welche Einstellung es zum Rauchen hat. Hören Sie Ihrem Sohn bzw. Ihrer Tochter zu.
3. **Reden Sie mit Ihrem Kind über die Probleme des Rauchens.** Dazu zählen die stark suchterzeugende Wirkung des Nikotins, die gesundheitlichen Folgeschäden, die negativen Auswirkungen auf Organwachstum und Entwicklung des Gehirns bei Kindern und Jugendlichen – und die Kosten.
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 und Freundinnen 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** – z. B. auch durch Anreize oder Belohnungen, damit es weiterhin nicht raucht oder wenn es mit Rauchen aufhören will.
10. **Holen Sie sich** bei Problemen rechtzeitig externe fachliche Hilfe und **Unterstützung** (Adressen siehe Rückseite).

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

1. Ich erzähle von meinen Problemen mit dem Rauchen (Abhängigkeit, Gesundheit, Kosten).
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.