

1. TIPP FÜR ELTERN & GROSSELTERN:

Sagen Sie Ihrem Kind, dass Sie nicht wollen, dass es raucht.

Wichtig ist, dass Sie bei Ihrer Haltung bleiben! Denn je später man zu rauchen beginnt, desto geringer ist die Wahrscheinlichkeit, dass sich eine dauerhafte Abhängigkeit entwickelt

2. TIPP FÜR ELTERN & GROSSELTERN:

Nehmen Sie Ihr Kind ernst und interessieren Sie sich. So kann ein Gespräch gelingen.

Nehmen Sie sich Zeit und versuchen Sie zu zuhören anstatt auszuhorchen! Gespräche auf gleicher Augenhöhe zum richtigen Zeitpunkt ermöglichen zu erfahren, wenn Rauchen für Ihr Kind interessant wird und Sie können entsprechend darauf reagieren.

3. TIPP FÜR ELTERN & GROSSELTERN:

Sprechen Sie mit Ihrem Kind über die Nachteile des Rauchens.

Fragen Sie nach, wenn Sie nicht sicher sind, was Ihr Kind gemeint hat. Stellen Sie offene Fragen auf die ein einfaches Ja oder Nein nicht ausreicht. Ermutigen Sie Ihr Kind seine Meinung zu sagen, z.B.: „Ich möchte deine Meinung hören, was denkst Du?“

4. TIPP FÜR ELTERN & GROSSELTERN:

Klären Sie Ihr Kind über Fehlannahmen wie „Rauchen macht schlank“ auf.

Dazu zählen auch:

„Ich kann jederzeit mit dem Rauchen aufhören.“

„Ich rauche ja nur „leichte“ Zigaretten.“

„Mit einer Zigarette kann ich besser nachdenken.“

„Rauchen hilft mir, mich zu entspannen.“

5. TIPP FÜR ELTERN & GROSSELTERN:

Setzen Sie klare Grenzen und vereinbaren Sie mit Ihrem Kind gemeinsame Regeln.

Jugendliche, die auch zu Hause rauchen dürfen, rauchen mehr als Jugendliche, deren Eltern hier ein Verbot aussprechen.

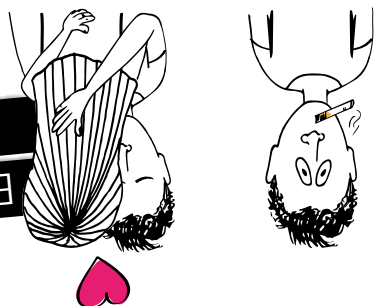
6. TIPP FÜR ELTERN & GROSSELTERN:

Beginnen Sie, falls Sie selbst rauchen, bei sich selbst: Überdenken Sie Ihr eigenes Rauchverhalten.

Je ungemütlicher, je aufwändiger, je weniger „normal“ das Rauchen ist, desto weniger interessant ist es für Ihr Kind.



DEINE ENTSCHEIDUNG.



10 Tipps für Eltern & Großeltern
You only live once.

7. TIPP FÜR ELTERN & GROSSELTERN:

Wenn Sie selber rauchen, erklären Sie Ihrem Kind Ihre Gründe und die Schwierigkeiten.

Eltern, die offen über ihre Gefühle und Schwierigkeiten sprechen, sind für Kinder und Jugendliche glaubwürdig.

8. TIPP FÜR ELTERN & GROSSELTERN:

Freunde Ihres Kindes haben großen Einfluss.

94 % der Jugendlichen, deren Eltern und deren Freundeskreis dem Rauchen stark ablehnend gegenüberstehen sind Nichtraucher/innen.

68 % der Jugendlichen, deren Eltern und deren Freundeskreis das Rauchen akzeptieren und fördern, sind regelmäßige Raucher/innen.

9. TIPP FÜR ELTERN & GROSSELTERN:

Seien Sie für Ihr Kind da und unterstützen Sie es, wenn es aufhören möchte.

57 % der 12- bis 15-jährigen Raucherinnen und Raucher haben bereits einen Aufhörversuch hinter sich.

10. TIPP FÜR ELTERN & GROSSELTERN:

Suchen Sie rechtzeitig Hilfe und Unterstützung von außen.

„Wenn wir an einem Kind etwas ändern wollen, sollten wir zuerst prüfen, ob es sich nicht um etwas handelt, das wir an uns ändern müssen.“

C.G.Jung

LIEBE ELTERN, LIEBE GROSSELTERN!

Wenn die eigenen Kinder oder Enkelkinder mit dem Rauchen anfangen, sieht man sich selbst oft vor einer schwierigen Situation. Der Weg zu den Kindern durchzudringen ist meist nicht der Einfachste. Der Druck im Freundeskreis dazuzugehören, sich erwachsen zu fühlen, Irrtümer wie „Rauchen macht schlank“ aber auch vermeidliche Vorbilder – die Motive, warum Kinder zur Zigarette greifen sind, unterschiedlich.

Feststeht: Vor allem auf 10 – 14 Jährige übt Rauchen eine starke Faszination aus. Das Gespräch zu suchen und zu finden ist nicht immer einfach. Unsere 10 Tipps sind ein kleiner Leitfaden, der Ihnen dabei hilft, sowohl zu verhindern, dass Ihr Kind mit dem Rauchen beginnt als auch um es zu unterstützen, mit dem Rauchen aufzuhören.

Fonds Gesundes Österreich,
ein Geschäftsbereich der Gesundheit Österreich GmbH
Aspernbrückengasse 2, 1020 Wien

www.yolo.at

Kontaktinfos:

Tel.: +43 1 895 04 00

Fax: +43 1 895 04 00 -20

Mail: fgoe@goeg.at



Gesundheit Österreich
GmbH

