

# Unterstützung

## Wo sich Eltern informieren und beraten lassen können

- Landesinstitut für Schule (LIS)
- ◆ Gesundheit und Suchtprävention
- Gregor Bitter
- Telefon: 0421 / 361-8197
- eMail: rauchfrei@lis.bremen.de
- Große Weidestraße 4 · 28195 Bremen

Wir kommen gern auf Ihren Elternabend in die Schule.

Auf Wunsch informieren wir Sie auch über effektive Möglichkeiten zur Rauchentwöhnung.



# 5 Tipps

## Was Sie darüber hinaus tun können, wenn Sie selber rauchen

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

Wenn Sie die Gelegenheit nutzen wollen und sich entschließen ganz aufzuhören, beraten wir Sie gern.

Mit freundlicher Unterstützung durch KOSS, Schleswig-Holstein.

© LIS 9/2008 · Druck: LIS-Hausdruckerei

F

## So können Eltern das Nichtrauchen ihrer Kinder fördern



### Tipps für Eltern

# Regeln für Eltern

## Wie Sie das Nichtrauchen Ihres Kindes fördern

Liebe Eltern,

sicher möchten Sie nicht, dass Ihr Kind mit dem Rauchen beginnt. Doch kann man das als Eltern überhaupt verhindern?

Wissenschaftliche Studien zeigen, dass Sie als Eltern großen Einfluss auf das Rauch- bzw. Nichtrauchverhalten Ihres Kindes haben. Natürlich spielt es dabei 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. Es fühlt sich dadurch unterstützt, rauchfrei zu bleiben.

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!

Ihre Suchtprävention

# 10 Tipps

## Was Sie als Eltern tun können

- Ich spreche mit meinem Kind über das Rauchen.
- Ich höre meinem Kind zu, um zu erfahren, welche Einstellung es zum Rauchen hat.
- Ich rede mit meinem Kind über die Probleme des Rauchens.
- Ich vertrete offen meine ablehnende Haltung zum Rauchen und trage die Regelungen zur rauchfreien Schule mit.
- Ich setze klare Grenzen und dulde nicht, dass mein Kind in unserem Umfeld raucht.\*
- Ich bin dabei konsequent und dulde auch nicht, dass Freunde in unserem Umfeld rauchen.
- Ich reagiere klar und konsequent bei einer Regelverletzung.
- Ich mache es meinem Kind möglichst unbequem – durch Nachfragen und Diskussionen – wenn es rauchen will oder woanders raucht.
- Ich unterstütze mein Kind – durch Anreize oder Belohnungen – wenn es aufhören will.
- Ich hole mir bei Fragen rechtzeitig Hilfe und Unterstützung von außen.

\* Nach dem Jugendschutzgesetz ist der Erwerb von Tabakwaren und das Rauchen in der Öffentlichkeit unter 18 Jahren verboten.