

Prävention Nikotin Eltern

10 Tipps, die Eltern helfen können:

- 1 Vermitteln Sie Ihrem Kind, dass Sie nicht wollen, dass es raucht.
- 2 Nehmen Sie Ihr Kind ernst und interessieren Sie sich. So kann ein Gespräch gelingen.
- 3 Sprechen Sie mit Ihrem Kind über die Nachteile des Rauchens.
- 4 Sprechen Sie mit Ihrem Kind über mögliche Fehlannahmen wie „Rauchen macht schlank“.
- 5 Setzen Sie Grenzen und vereinbaren Sie Regeln.
- 6 Wenn Sie selber rauchen: Überdenken Sie Ihre Rauchgewohnheiten.
- 7 Wenn Sie selber rauchen: Sprechen Sie offen über Ihre Gründe und mögliche Schwierigkeiten.
- 8 Seien Sie sich bewusst – Freunde Ihres Kindes haben großen Einfluss.
- 9 Unterstützen Sie Ihr Kind, wenn es aufhören will.
- 10 Holen Sie sich bei Problemen rechtzeitig Hilfe und Unterstützung von außen.



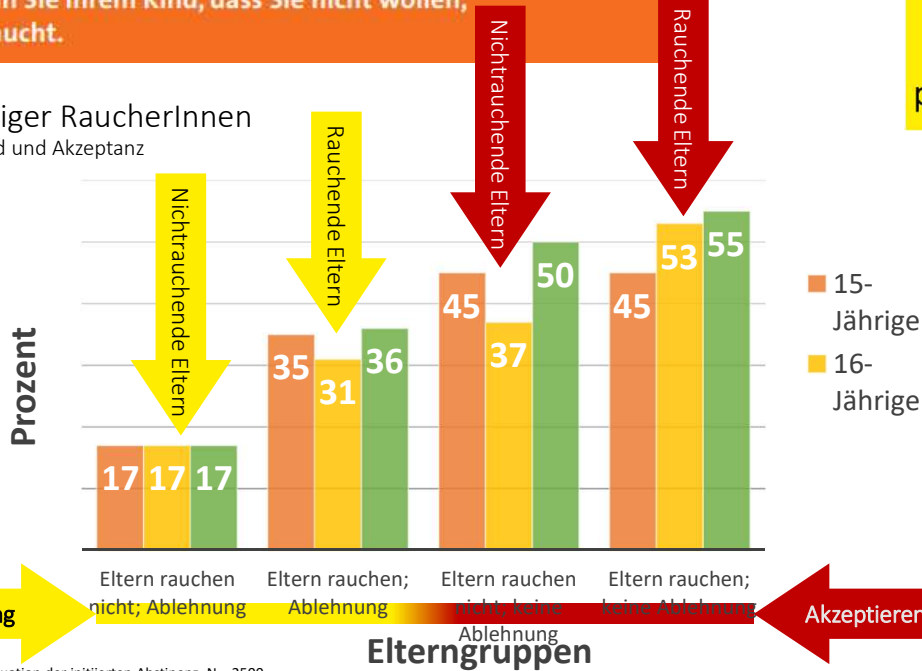
Was Sie
als Eltern
tun können?



1 Vermitteln Sie Ihrem Kind, dass Sie nicht wollen, dass es raucht.

institut
sucht
prävention
pro mente OÖ

Anteil regelmäßiger RaucherInnen
nach elterlichem Vorbild und Akzeptanz



WIR BIETEN DAS WISSEN ZUM TUN.

www.praevention.at

Ein Angebot von pro mente oö

4 Sprechen Sie mit Ihrem Kind über mögliche Fehlannahmen wie „Rauchen macht schlank“.

institut
sucht
prävention
pro mente OÖ

„Wenn ich rauche/Nikotinprodukte konsumiere nehme ich nicht zu“

„Ich kann jederzeit mit dem Rauchen/Konsum von Nikotinprodukten aufhören“

„Alle anderen rauchen/konsumieren doch auch“

„Rauchen/Der Konsum von Nikotinprodukten hilft mir mich zu entspannen“



WIR BIETEN DAS WISSEN ZUM TUN.

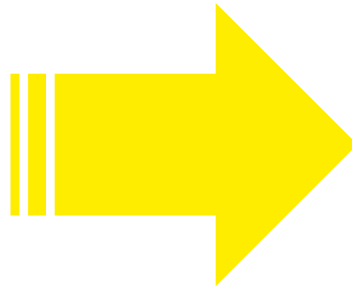
www.praevention.at

Ein Angebot von pro mente oö

**8 Seien Sie sich bewusst –
Freunde Ihres Kindes haben großen Einfluss.**



Der Einfluss der FreundInnen Ihres Kindes ...
... wächst mit dem Alter/der Adoleszenz



ABER:

Ihre Meinung bleibt für das Kind wichtig!

WIR BIETEN DAS WISSEN ZUM TUN.

www.praevention.at

Ein Angebot von **pro mente** **oö**

**10 Holen Sie sich bei Problemen rechtzeitig Hilfe und
Unterstützung von außen.**



**Rauchfrei
Telefon
0800 810 013**

[Aufhören](#) [Informiert sein](#) [Unterstützung nutzen](#) [Profis und Presse](#) [Blog](#)

**Mit Hilfe gelingt die
Rauchfreiheit leichter
als alleine**

Wir begleiten Sie am Telefon dabei!

MEHR ZUM ANGEBOT

0800 810 013

<https://rauchfrei.at>



WIR BIETEN DAS WISSEN ZUM TUN.

www.praevention.at

Ein Angebot von **pro mente** **oö**