

## NEHMEN SIE KONTAKT AUF!

Weitere Informationen zum Thema erhalten Sie bei der Niedersächsischen Landesstelle für Suchtfragen oder bei Ihrer Fachstelle für Suchtprävention (siehe unten).

### Niedersächsische Landesstelle für Suchtfragen

Podbielskistraße 162

30177 Hannover

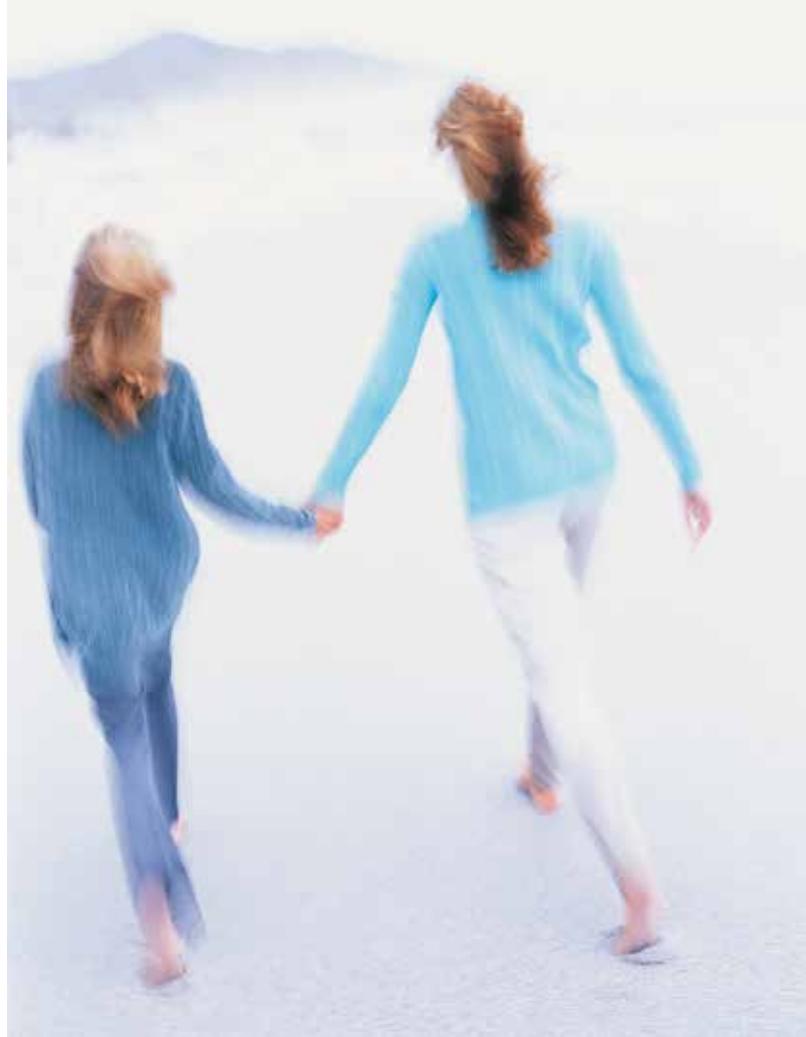
Telefon 0511 - 62 62 66-0/ Fax -22

E-Mail: [info@nls-online.de](mailto:info@nls-online.de)

[www.nls-online.de](http://www.nls-online.de)

[www.suchtpraevention-in-niedersachsen.de](http://www.suchtpraevention-in-niedersachsen.de)

Die „Elterlichen Regeln für das Nichtrauchen ihrer Kinder - ElternStärke(n)“ wurde von der Koordinierungsstelle Schulische Suchtvorbeugung (KOSS), Kiel, und dem Institut für Therapieforschung IFT-Nord, Kiel, entwickelt und evaluiert und freundlicherweise der NLS zur Verfügung gestellt.



# ELTERNSTÄRKE(N)

## ELTERLICHE REGELN FÜR DAS NICHTRAUCHEN IHRER KINDER



Ihre Fachstelle für Suchtprävention

# Liebe Eltern,

sicher möchten Sie, dass Ihr Kind nicht mit dem Rauchen beginnt. Doch können Sie als Eltern überhaupt darauf Einfluss nehmen? Wissenschaftliche Studien zeigen, dass Sie großen Einfluss auf das Rauch- bzw. Nichtraucherverhalten Ihres Kindes haben. Dabei spielt es natürlich 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. Sie als Eltern können aktiv das Nichtraucherverhalten Ihres Kindes beeinflussen!

*Je früher Sie eine klar ablehnende Haltung zum Rauchen Ihrem Kind gegenüber haben, desto grösser wird der Erfolg sein!*



Foto: Rob Tannenbaum/iStock

## 10 TIPPS: WAS SIE ALS ELTERN TUN KÖNNEN

- Sprechen Sie mit Ihrem Kind über das Rauchen!
- Hören Sie Ihrem Kind zu, um zu erfahren, welche Einstellung es zum Rauchen hat.
- Reden Sie mit Ihrem Kind über die Probleme des Rauchens.
- Vertreten Sie Ihre ablehnende Haltung zum Rauchen.
- Setzen Sie Grenzen! Dulden Sie das Rauchen Ihres Kindes nicht in Ihrem Umfeld!
- Seien Sie konsequent! Dulden Sie auch nicht, dass Freunde Ihres Kindes in Ihrem Umfeld rauchen!
- Reagieren Sie klar und konsequent bei Regelverletzung!
- Machen Sie es Ihrem Kind möglichst unbequem, wenn es rauchen will oder woanders raucht, z.B. durch Nachfragen und Diskussionen.
- Unterstützen Sie Ihr Kind z.B. durch Anreize oder Belohnungen, wenn es aufhören will.
- Holen Sie sich bei Problemen rechtzeitig Hilfe und Unterstützung von außen.

## 5 TIPPS: WAS SIE TUN KÖNNEN, WENN SIE SELBER RAUCHEN

- Erzählen Sie von Ihren Gründen, warum Sie rauchen.
- Rauchen Sie nicht in Gegenwart Ihres Kindes.
- Rauchen Sie nicht innerhalb der Wohnung.
- Bitten Sie auch Besucher, nicht innerhalb Ihrer Wohnung zu rauchen.
- Rauchen Sie nicht im Auto.