

Weitere Sprachen
online verfügbar:



Tipps und Tricks für Eltern im Umgang mit Tabak und Nikotin



LUNGENLIGA

Liebe Eltern und Erziehungsberechtigte

Ihr Kind hat in den letzten Tagen zusammen mit der Klassenlehrperson an einem Präventions-Workshop zum Thema Tabak und Nikotin teilgenommen.

Der abwechslungsreiche Workshop soll bewusst das Selbstvertrauen der Kinder und Jugendlichen stärken, indem er ihnen hilft, die Risiken von Tabak und Nikotin selbst einzuschätzen.

Die Kinder und Jugendlichen lernten:

- Tabak und Nikotin sind legale Produkte, die abhängig und krank machen und in verschiedenen Formen vorkommen können.
- Nikotin gelangt innert Sekunden ins Gehirn und beeinflusst das Belohnungssystem, was zur Sucht führt.
- Tabak- und Nikotinprodukte haben einen höchst negativen Einfluss auf die Umwelt.

Auch Sie haben einen grossen Einfluss darauf, ob Ihr Kind rauch- und nikotinfrei bleibt. Damit Sie optimale Unterstützung bieten können, haben wir ein paar hilfreiche Tipps zusammengestellt.

Bei weiteren Fragen können Sie uns gerne unter schule@lungenliga-ost.ch kontaktieren.

Tipps, die sich bewährt haben:

Seien Sie ein Vorbild

Konsumieren Sie keine Tabak- oder Nikotinprodukte.

Reden Sie darüber

Seien Sie offen für Gespräche über die Themen Alkohol, Tabak oder illegale Drogen.

Sie bestimmen die Regeln

Kein Tabak- oder Nikotinkonsum in Ihrem Zuhause oder Beisein.

Stehen Sie zu Ihrer Haltung

Sie wünschen sich, dass Ihr Kind rauchfrei ist und bleibt.

Holen Sie sich Unterstützung

Nutzen Sie bei Fragen und Problemen externe Hilfe (siehe Rückseite).

Seien Sie offen

Nehmen Sie die Meinung Ihres Kindes ernst.

Falls Sie selber rauchen, helfen folgende Tipps:

Rauchen Sie nicht in der Gegenwart Ihres Kindes

Kein Tabakkonsum in der Wohnung und im Auto. Das gilt auch für Ihre Gäste.

Rauchstopp

Entscheiden Sie sich und holen Sie sich Unterstützung (siehe Rückseite).

Seien Sie ehrlich

Erzählen Sie Ihrem Kind von eigenen Erfahrungen bezüglich Abhängigkeit, gesundheitlichen Folgen, Kosten, etc.

Weitere Informationen

Vapefree

www.vapefree.info

Hintergründe und Informationen zu Vapes, speziell für Eltern, Erziehungsberechtigte und Lehrpersonen.

Sucht Schweiz

www.suchtschweiz.ch

Broschüren und Ratgeber speziell für Eltern und Erziehungsberechtigte.

Cool and Clean

www.coolandclean.ch

Hintergründe und Informationen zum Thema Tabak.

Feel-ok

www.feel-ok.ch

Informationen und Tipps für Jugendliche, die rauchfrei werden und bleiben möchten.

Nikotin-Durchblick

www.lungenliga.ch/nikotin-durchblick

Kostenlose Online-Informationsveranstaltung neue Nikotinprodukte.

Unterstützung für den Rauchstopp

Kantonale Lungenliga

www.lungenliga.ch/kurse-angebote

Rauchstopp-Angebote in Ihrer Region.

Stopsmoking

www.stopsmoking.ch

Online-Plattform für Hilfe und Beratung beim Rauchstopp.

Nationale Projektleitung

schule@lungenliga-ost.ch

