



6. Tipp: Beginnen Sie bei sich selbst!

Falls Sie selbst rauchen, überdenken Sie Ihr eigenes Rauchverhalten. Je ungemütlicher, je aufwändiger, je weniger „normal“ das Rauchen ist, desto weniger interessant ist es für Ihr Kind.

7. Tipp: Sprechen Sie offen über Ihre Gefühle!

Wenn Sie selbst rauchen, sollten Sie Ihrem Kind Ihre Gründe und Ihre Schwierigkeiten erklären. Eltern, die offen über ihre Gefühle und Probleme sprechen, sind für Kinder und Jugendliche glaubwürdiger.



8. Tipp: Eltern und Freunde haben großen Einfluss!

94 % der Jugendlichen, deren Eltern und Freundeskreis dem Rauchen stark ablehnend gegenüberstehen, sind Nichtraucher. 68 % der Jugendlichen, deren Eltern und Freunde das Rauchen akzeptieren und fördern, sind regelmäßige Raucher.

9. Tipp: Seien Sie für Ihr Kind da!

Stehen Sie Ihrem Kind zur Seite und unterstützen Sie es, wenn es mit dem Rauchen aufhören möchte. 57 % der 12- bis 15-jährigen Raucherinnen und Raucher haben bereits einen Aufhörversuch hinter sich.

10. Tipp: Suchen Sie sich Hilfe von außen!

Es gibt auch viele Beratungsstellen - nutzen Sie diese und holen Sie sich rechtzeitig Unterstützung. Abschließend ein Zitat von C.G. Jung: „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.“



KICK OHNE TSCHICK 10 Tipps für Eltern & Großeltern



GESUNDER SPORT
PRÄVENTION

RAUCHFREI
GEMEINSAM NICHTRAUCHEN FÖRDERN
VORBILD SEIN

Liebe Eltern, liebe Großeltern,

Fußball soll bei Kindern und Jugendlichen nicht nur den Gemeinschaftssinn stärken, sondern auch das Gesundheitsbewusstsein. Deshalb ist es dem OÖ FUSSBALLVERBAND und der OÖ Gebietskrankenkasse ein großes Anliegen, dieses Bewusstsein zu fördern.

Die Aktion „Kick ohne Tschick“ widmet sich einem Thema, das vor allem auf 10 – 14-Jährige einen großen Reiz ausübt: das Rauchen. Die Motive, warum Kinder zur Zigarette greifen, sind unterschiedlich und reichen vom Druck des Freundeskreises bis hin zu falschen Vorbildern. Als Erwachsene mit Argumenten zu den Kindern durchzudringen, ist oft nicht einfach. Die folgenden Tipps sollen Ihnen helfen, zu verhindern, dass Ihr Kind mit dem Rauchen beginnt und es unterstützen, damit wieder aufzuhören.

1. Tipp: Lehnen Sie Rauchen konsequent ab!

Sagen Sie Ihrem Kind deutlich, dass Sie nicht wollen, dass es raucht. Wichtig ist, dass Sie bei Ihrer Haltung bleiben! Je später man zu rauchen beginnt, desto geringer ist die Wahrscheinlichkeit, dass sich eine dauerhafte Abhängigkeit entwickelt.

2. Tipp: Nehmen Sie Ihr Kind ernst!

Durch Gespräche auf gleicher Augenhöhe und aufmerksames Zuhören können Sie erfahren, ob das Rauchen für Ihr Kind interessant wird – und Sie können zum richtigen Zeitpunkt entsprechend darauf reagieren.



3. Tipp: Stellen Sie offene Fragen!

Sprechen Sie mit Ihrem Kind über die Nachteile des Rauchens. Ermutigen Sie Ihr Kind seine Meinung zu sagen und stellen Sie offene Fragen, auf die ein einfaches Ja oder Nein nicht ausreicht, z.B.: „Ich möchte deine Meinung hören, was denkst du?“

4. Tipp: Setzen Sie klare Grenzen!

Vereinbaren Sie mit Ihrem Kind gemeinsame Regeln. Denn Jugendliche, die auch zu Hause rauchen dürfen, rauchen mehr als Jugendliche, deren Eltern hier ein Verbot aussprechen.

5. Tipp: Klären Sie Ihr Kind über Fehlannahmen auf!

Dazu zählen zum Beispiel:

- ➔ „Rauchen macht schlank.“
- ➔ „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.“



Quelle:
Fonds Gesundes Österreich
www.yolo.at

OÖ GKK
FORUM GESUNDHEIT

OÖ Gebietskrankenkasse
Gruberstraße 77
4021 Linz
www.oegkk.at



OÖ FUSSBALL
VERBAND

OÖ FUSSBALLVERBAND
Daimlerstraße 37
4030 Linz
www.ofv.at