

**Tips für Eltern zum Thema Rauchen gegenüber den eigenen Kindern:**

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 bei Regelverletzung.

Machen Sie es Ihrem Kind möglichst unbequem –durch Nachfragen und Diskussion -, wenn es rauchen will oder woanders raucht.

Unterstützen Sie Ihr Kind – durch Anreize und Belohnungen –wenn es aufhören will.

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

Auch Shisharauchen in der Öffentlichkeit ist – wie das Zigarettenrauchen auch- seit 1. September 2007 für Jugendliche unter 18 Jahren verboten. Gleiches gilt auch für den Erwerb von Shishatabak.

Shisharauchen ist vor allem bei jüngeren Jugendlichen sehr beliebt. Bedenken Sie, dass in Wasserpfeifen spezielle Shishatabake geraucht werden, die neben Tabak mit seinen schädlichen Inhaltsstoffen wie z. B. Nikotin, auch noch Geschmacksstoffe wie z. B. Früchte, Aroma, Honig enthalten. Auf diesem Hintergrund besteht das Risiko, mit dem Tabakkonsum unbeabsichtigt und unwissend zu beginnen. Deshalb ist es wichtig, gut informiert zu sein.