

Was können Eltern tun?

Obwohl sich die meisten Jugendlichen bewusst sind, dass E-Zigaretten ihre Gesundheit gefährden, können die Eltern durch eine gezielte Diskussion eine ablehnende Haltung noch verstärken.

Wie?

In Kenntnis der Fakten:

- Nehmen Sie sich Zeit, um sich über das Thema zu informieren.

Vorbereitet sein und zuhören:

- Vermeiden Sie Kritik und bieten Sie ein offenes Gespräch an. Fragen Sie Ihr Kind, ob es E-Zigaretten kennt und bereits solche konsumiert hat oder regelmässig konsumiert.
- Halten Sie sich an den Vorsatz, ein Gespräch zu führen und keine Moralpredigt zu halten.
- Das Gespräch kann in mehreren Etappen stattfinden, in kleinen Schritten.

Möglicher Hinweis:

- Auch wenn du Tabak oder ähnliche Produkte konsumierst, ist es nie zu spät, um wieder damit aufzuhören. Verschiedene Stellen können Dir helfen, besuche die Website www.stopsmoking.ch.

Das Gespräch initiieren.

Den richtigen Zeitpunkt finden:

Eine alltägliche Diskussion erhöht die Wahrscheinlichkeit, dass Jugendliche zuhören. Statt zu sagen "Wir müssen miteinander reden", könnte man eine konkrete Situation ansprechen: Ein Bild oder eine Filmszene, wo jemand eine E-Zigarette konsumiert. Informieren Sie Ihr Kind dabei über die Gesundheitsrisiken des Nikotinkonsums (Sucht) und die anderen Schadstoffe, die in E-Zigaretten enthalten sind. Machen Sie klar, dass Sie den Konsum von solchen Produkten mit oder ohne Nikotin nicht billigen. Diskutieren Sie die ökologischen Aspekte von Einweg-E-Zigaretten.

Sprechen Sie offen über die verschiedenen Tabakerzeugnisse und mit welchen Marketingstrategien sich die Tabakindustrie an Jugendliche wendet.

Stützen Sie sich dabei auf den von Sucht Schweiz herausgegebenen Leitfaden "Experiment Nichtrauchen" (<https://www.experiment-nichtrauchen.ch/experiment-nichtrauchen>).

Zu beachten:

- Seien Sie für Ihr Kind da und interessieren Sie sich dafür, wie es seine Freizeit gestaltet.
- Stellen Sie sicher, dass Sie Ihrem Kind Freiheiten lassen (je nach Alter), jedoch auch klare Regeln festlegen. Junge Menschen brauchen Grenzen.
- Reagieren Sie, wenn die Grenze überschritten wird.
- Wenn Sie sich Sorgen machen oder überfordert sind, sollten Sie professionelle Unterstützung suchen.

Unterstützung suchen:

- Sie wissen nicht, wo Sie beginnen sollen? Bitten Sie Ihren Hausarzt, mit Ihrem Kind über die Risiken von E-Zigaretten zu sprechen.
- Sie könnten sich auch an andere vertrauenswürdige Personen im Bekanntenkreis wenden: An Verwandte, Lehrpersonen, Religionsvertreter, Trainer oder Berater, von welchen Sie wissen, dass sie sich der Risiken von E-Zigaretten bewusst sind.
- Diese Personen können durch ihre Unterstützung Ihre Botschaft als Eltern verstärken.
- Senden Sie Informationen, Links ..., um zum Besuch von Websites zur Thematik anzuregen.
- Wiederholen Sie die Schlüsselbotschaften zur Thematik immer wieder.
- Übermitteln Sie Fakten und Quellen, die Sie gerade gelesen haben.