

## Wie sollen Sie sich als Eltern gegenüber Ihrem Kind verhalten?

Es ist wichtig, Jugendliche vor Problemen in Zusammenhang mit Einweg-E-Zigaretten zu schützen, und der beste Weg, dies zu tun, ist zu verhindern, dass sie überhaupt erst mit dem Vapen anfangen. Da diese Zigaretten auch Nichtraucherinnen und Nichtraucher und vor allem ein junges Publikum ansprechen, besteht das Risiko, dass Jugendliche mit Vapes zu rauchen beginnen und später auf herkömmliche Zigaretten umsteigen.

Immer mehr Jugendlichen vaperen – auch, weil viele von ihnen glauben, dass das Konsumieren von Einweg-E-Zigaretten sicher sei und keine gesundheitlichen Risiken habe. Es ist daher unerlässlich, mit den eigenen Kindern schon früh über diese Produkte zu reden:

- Fragen Sie Ihren Sohn oder Ihre Tochter, ob ihn oder sie Vapes und Puffs interessieren oder ob sich die Freunde für solche Produkte interessieren. Wenn die Antwort Nein ist, bestärken Sie Ihr Kind in dieser Haltung.
- Informieren Sie sich gemeinsam mit Ihrem Kind über E-Zigaretten und ihre Wirkungen, damit es sich selbst eine Meinung dazu bilden kann.
- Fragen Sie Ihr Kind, was es von E-Zigaretten hält. Erklären Sie ihm Ihre eigene Haltung und suchen Sie gemeinsam nach Antworten auf Fragen, die Sie sich beide stellen.

Kinder und Jugendliche sind immer stärker äusseren Einflüssen ausgesetzt. Darum müssen Eltern das richtige Gleichgewicht finden: Freiheiten geben, aber auch Grenzen und Regeln setzen. Wenn Sie erfahren haben, dass Ihr Kind vapt oder es schon einmal ausprobiert hat, nützt es in der Regel wenig, wenn Sie es kritisieren oder ihm eine Predigt halten. Versuchen Sie lieber, mit ihm in den Dialog zu kommen und einen Rahmen abzustecken.

- Machen Sie Ihrem Sohn oder Ihrer Tochter klar, dass Sie nicht wollen, dass er oder sie vapt – auch nicht ab und zu.
- Fragen Sie Ihr Kind, wieso es vapt: «Wie fühlst du dich, wenn du vapt? Tust du es, um Stress abzubauen? Um weniger nervös zu sein? Um mehr wie deine Kollegen zu sein? Wie könntest du den gleichen Effekt anders erreichen?»
- Bieten Sie Ihrer Tochter oder Ihrem Sohn konkrete Fakten zu den Gefahren und den negativen Aspekten des Vapens, mit denen sie oder er sich auseinandersetzen kann, um sich eine eigene Meinung zu bilden.
- Erklären Sie ihr oder ihm, dass es einen Grund hat, warum es gesetzlich verboten ist, Jugendlichen E-Zigaretten zu verkaufen: Es geht darum, ihre Gesundheit zu schützen.
- Stellen Sie klar, dass bei Ihnen zu Hause oder im Auto nicht gevapt wird.