

PSYCHOSOZIALE GESUNDHEITSFÖRDERUNG DURCH RESSOURCEN UND BEZIEHUNG STÄRKEN

IM FOKUS: RAUCHFREI & GESCHÜTZT

Kinder brauchen eine gesunde und sichere Umgebung. Der Weltnichtrauchertag am 31. Mai erinnert daran, wie wichtig ein rauchfreies Umfeld ist. Rauch schadet nicht nur direkt: Beim Passivrauchen atmen Kinder Rauch mit ein. Das erhöht das Risiko für Atemwegs- und Herzkrankheiten. Auch giftige Rauchrückstände z.B. auf Kleidung, Möbeln, an Haut und Haaren sind gesundheitsschädigend. Besonders kritisch sind die Finger: Wer raucht und danach Kinder berührt oder füttert, kann schädliche Stoffe übertragen. Gerade bei kleinen Kindern ist das besonders heikel, weil sie empfindlicher auf diese Stoffe reagieren.

Erwachsene haben eine sehr wichtige Vorbildrolle. Kinder lernen durch Beobachtung und Nachahmung. Wenn Eltern bewusst handeln und sich um eine rauchfreie Umgebung bemühen, stärkt dies das Wohlbefinden des Kindes und ebnet den Weg in ein gesundes Leben.

TIPPS FÜR RAUCHER:INNEN



- Schaffen Sie **rauchfreie Momente**, besonders wenn Ihre Kinder dabei sind.
- Wenn es nicht möglich ist auf Nikotin zu verzichten, gibt es die Möglichkeit der rauchfreien **Nikotinersatzprodukte**, wie Kaugummi oder Pflaster.
- **Alle Räume**, die Kindern zugänglich sind, sollten rauchfrei bleiben.
- Planen Sie nach dem Rauchen eine kurze Pause zum **Händewaschen** und **Auffrischen**.
- Sprechen Sie in Ruhe und **altersgerecht** mit Ihrem Kind darüber, warum es ungesund ist zu Rauchen. Es ist eine Stärke, sich eigene schädliche Gewohnheiten oder eine Sucht einzugestehen. Sie müssen nicht perfekt sein – Ehrlichkeit, kleine Schritte und das Bemühen zählen und geben Kindern Orientierung und Sicherheit.

WO KANN ICH MICH INFORMIEREN?



Rauchfrei Telefon:
www.rauchfrei.at



Österreichische
Gesundheitskasse:



„Kinder brauchen keine perfekten Eltern, sondern Eltern die Verantwortung übernehmen.“

