

ÜBER

Nikotin

REDEN

Was Eltern
wissen sollten



TIPPS

für Eltern zum Thema Nikotin

- ! Nutzen Sie Ihre Vorbildwirkung.
- ! Nehmen Sie eine klare Haltung gegen den Nikotinkonsum ein.
- ! Überdenken Sie Ihren eigenen Umgang mit Nikotinprodukten.
- ! Stärken Sie Ihr Kind darin, selbstbewusst „Nein“ zu sagen.
- ! Bleiben Sie im Gespräch und nehmen Sie sich Zeit für Ihr Kind.
- ! Kinder bis 12 Jahre: Nehmen Sie Fragen und Ängste ernst.
- ! 12- bis 15-Jährige: Sprechen Sie über Motive und Nachteile des Nikotinkonsums.
- ! Jugendliche über 15 Jahre: Sprechen Sie Risiken offen an.
- ! Vereinbaren Sie klare Regeln und setzen Sie Grenzen.
- ! Motivieren und bestärken Sie Ihr Kind.
- ! Scheuen Sie sich nicht, Unterstützung in Anspruch zu nehmen.

Weitere Infos zum Thema finden Sie auf www.vivid.at



VIVID – Fachstelle für Suchtprävention
Zimmerplatzgasse 13/I, 8010 Graz
T 0316 82 33 00 | E info@vivid.at