

Tabakprävention

Ziele der Gesprächsrunden

- _ Die Teilnehmerinnen kennen die wichtigsten Gefahren des Rauchens/Vapens (Gesundheit, sportliche Ausdauer, Kosten etc.).
- _ Sie kennen die wichtigsten Gefahren des Passivrauchens für die Gesundheit der Kinder und der Familie.
- _ Sie lernen einfache Massnahmen kennen, um die Kinder im Alltag vor Passivrauch zu schützen.
- _ Sie erfahren, dass eine klare, ablehnende Haltung des Konsums von Tabak- und Nikotinprodukten andere unterstützt, tabakfrei zu leben.
- _ Sie wissen, dass sie als Erwachsene eine Vorbildfunktion haben.
- _ Sie kennen neue Tabak- und Nikotinangebote und deren Gefahren.
- _ Sie wissen, wo sie Informationen, Beratung und Unterstützung für sich und für Jugendliche erhalten.

Material

- _ Moderationsanleitung
- _ Fotoserien (Vorderseite Bildkarte, Rückseite Moderationsfragen und Informationen)
- _ Informationsflyer (2 Stück) in deutscher Sprache – am Schluss zu verteilen.
- _ Fakten-Blätter zu E-Zigaretten (Vapes)
- _ Liste mit Links zu nationalen und regionalen Präventions- und Beratungsangeboten

Wichtigste Empfehlungen

- _ Wenn möglich, nie mit dem Rauchen beginnen.
- _ Sich nicht drängen lassen, zu rauchen. Stark bleiben.
- _ Nie in geschlossenen Räumen rauchen!
- _ Darauf achten, dass man sich selbst sowie andere Personen, insbesondere Kinder, vor dem Passivrauchen schützt.
- _ Sich bewusst sein, dass man als erwachsene Person eine Vorbildfunktion hat.
- _ Für einen Rauchstopp allenfalls professionelle Hilfe bei einer Beratungsstelle in Anspruch nehmen!

