

## Informacije

- **Rauchen – mit Kindern und Jugendlichen darüber sprechen Informationen und Tipps für Eltern.**  
Sucht Info Schweiz, Lausanne, 2010. Informativna brošura za roditelje, o odnosu prema pušenju. Narudžbe (besplatne) : [www.sucht-info.ch](http://www.sucht-info.ch) ili na telefon : 021 321 29 35.  
U internetu je dostupna pod: [http://www.sucht-info.ch/fileadmin/user\\_upload/DocUpload/Rauchen\\_jugendlichen\\_sprechen.pdf](http://www.sucht-info.ch/fileadmin/user_upload/DocUpload/Rauchen_jugendlichen_sprechen.pdf)  
Brošure su na njemačkom i francuskom jeziku.
- **Schluss machen mit der Zigarette.**  
Arbeitsgemeinschaft Tabakprävention, Bern, 2010. Nudi metode i savjete za prestanak pušenja. Narudžba (besplatna): [www.at-schweiz.ch](http://www.at-schweiz.ch) → Shop → Rauchstopp ili na telefon: 031 389 92 46.  
Brošure su dostupne na njemačkom, francuskom i italijanskom jeziku.

## Pomoć pri prestanku pušenja (Izbor)

- **Tečajevi i savjetovanje**  
U slučaju da mladi, uz pomoć neke stručne osobe, žele ostaviti pušenje: informišite se u nekom savjetovaštu u Vašoj regiji.
- **Savjetovanje putem telefona**  
Rauchstopplinie (telefonsko savjetovanje)  
Nazovite (8Rp. /minuta, sa kućnog telefona) i ostavite Vaše ime i prezime i telefonski broj. Stručna osoba će Vas nazvati u roku od 48 sati. Ovaj povratni telefonski poziv je besplatan.  
0848 186 186 (srpski/hrvatski/bosanski)  
0848 000 181 (njemački, francuski i italijanski)  
  
Daljnje informacije i drugi strani jezici pod:  
<http://www.at-schweiz.ch/sh/startseite/rauch-stop/aufhoerhilfen/telefonsko-savjetovanje.html>
- **Ponuda na internetu**  
Odgovore na lična pitanja, vezana za prestanak pušenja dobit ćete na:  
[www.feelok.ch](http://www.feelok.ch) → Tabak (Rauchen) (za omladinu, na njemačkom)  
[www.zielnichtrauchen.ch](http://www.zielnichtrauchen.ch) (za odrasle, na njemačkom)

## Stručne službe

### Bern

Berner Gesundheit, 031 370 70 70 (Zentrum Bern),  
[www.bernergesundheit.ch](http://www.bernergesundheit.ch)

### St. Gallen

Lungenliga St. Gallen, Tabakprävention,  
071 228 40 25, [www.lungenliga-sg.ch](http://www.lungenliga-sg.ch)

### Zürich

Züri Rauchfrei, 044 262 69 66,  
[www.rauchfreieschule.ch](http://www.rauchfreieschule.ch)

### Ostali kantoni, pogledaj pod:

<http://www.at-schweiz.ch/tr/startseite/experiment-nichtrauchen/kantonale-fachstellen.html>

Ove informacije za roditelje su dio projekta «Fit to Quit – Rauchstopp-Hilfen für Jugendliche», uz podršku Fonda za zaštitu od pušenja (Tabakpräventionsfonds) pri Ministarstvu za zdravlje. Koordinationsstelle Schulische Suchtvorbeugung (KOSS) je sa zadovoljstvom odobrila objavljivanje ove brošure, za čiji sadržaj se pobrinulo udruženje Züri Rauchfrei.

Prevode na strane jezike je finansirao Fond za zaštitu od pušenja (Tabakpräventionsfonds), a koordinirala Služba za interkulturalnu prevenciju od ovisnosti i unapredjenje zdravlja (Fachstelle für interkulturelle Suchtprävention und Gesundheitsförderung – FISP) iz Zürich-a.

Prevod: Adelita Bešić

**ZÜRI RAUCHFREI**

**at** Arbeitsgemeinschaft Tabakprävention Schweiz  
Association suisse pour la prévention du Tabagisme  
Associazione Svizzera per la prevenzione del Tabagismo



**LUNGENLIGA**

Fachstelle für  
Interkulturelle  
Suchtprävention  
**FISP**

# Roditeljska pravila, koja mogu pomoći da djeca ne puše

# Osnažiti roditelje

Bosnisch-Kroatisch-Serbisch

Dragi roditelji

Sigurno želite da Vaše dijete ne počne pušiti ili da, što prije, postane nepušač. Kako roditelji, uopšte, mogu uticati na to?

Istraživanja pokazuju, da roditelji, imaju veliki uticaj na pušenje, odnosno ne pušenje svoje djece. Naravno, pri tome je važno, da li ste sami pušač ili nepušač! Ipak, neovisno o tome, odlučujuće je, da Vi sami, imate odbojan stav prema pušenju. Tako će Vaše dijete znati da nećete, baš olako, prihvatiti činjenicu da ono puši.

**Kao roditelj, aktivno možete doprinijeti tome, da Vaše dijete ostane nepušač!**

Što je prije moguće, zauzmite jasno negativan stav prema pušenju. Što je Vaš stav jasniji, to će uspjeh biti veći!

## 10 savjeta – Šta kao roditelji možete učiniti

- 1 Iz pouzdanih izvora saznajte više o pušenju kod omladine. (pogledaj slijedeću stranicu)
- 2 Nadjite vremena da porazgovarate sa svojim djetetom. Dopustite mu da Vam objasni svoj stav prema pušenju, saslušajte ga i shvatite ozbiljno ono, o čemu govori.
- 3 Razgovarajte sa djetetom o problemima, koje prouzrokuje pušenje. U to se ubrajaju: jaka ovisnost, koju izaziva pušenje, štetne posljedice po zdravlje, uzrokovane pasivnim pušenjem, kao i negativan uticaj pušenja na rast organa i razvoj moždanog sistema kod djece i omladine.
- 4 Zauzmite odbojan stav prema pušenju.
- 5 Postavite granice! Ne tolerišite, ako Vaše dijete puši u Vašem domu ili u Vašem prisustvu.
- 6 Budite dosljedni Vašim stavovima i u slučaju da se radi o prijateljima Vaše djece! Takođe, ne dozvolite im da puše u Vašem domu ili u Vašem prisustvu.
- 7 U slučaju kršenja pravila, reagujte jasno i dosljedno.
- 8 Pokažite svom djetetu da se zanimete za ovu temu, tako što ćete postavljati pitanja i diskutovati s njim, ali izbjegavajte da dijelite savjete i postavljate zahtjeve, koje, dijete teško može ispuniti.
- 9 Podržite Vaše dijete – „zagolicajte“ ga, npr. nekom nagradom, za to što ne puši, ili ako želi prestati pušiti.
- 10 Ukoliko iskrsnu problemi, potražite, na vrijeme, stručnu pomoć i podršku izvana (adrese su na poledjini).

## 5 savjeta – Šta činiti ako ste sami pušač

- 1 Ja otvoreno govorim o svojim problemima s pušenjem.
- 2 Ne pušim u prisustvu svoje djece.
- 3 Ne pušim u stanu (niti na balkonu).
- 4 Svaki put zamolim goste, da za vrijeme posjete, ne puše u mome domu.
- 5 Ne pušim u autu.