

Informacionet

- **Rauchen – mit Kindern und Jugendlichen darüber sprechen Informationen und Tipps für Eltern.**

Sucht Info Schweiz, Lozanë, 2010. Një broshurë informative për prindër për qasjen ndaj duhanpirjes. Porosia (falas): www.sucht-info.ch ose 021 321 29 35. Shkarkimi: http://www.sucht-info.ch/fileadmin/user_upload/DocUpload/Rauchen_jugendlichen_sprechen.pdf Broshura mund të merret në gjuhët gjermane dhe franceze.

- **Schluss machen mit der Zigarette.**

Bernë, 2010. Ofron strategji dhe këshilla për një lënie të suksesshme duhani. Porosia (falas): www.at-schweiz.ch → Shop → Rauchstopp ose 031 389 92 46. Broshura mund të merret gjermanisht, frëngjisht dhe italisht.

Ndihmë për lënie duhani (Përzgjedhje)

- **Kurse dhe këshillim**

Në rast se të rinjtë duan të lënë duhanin me ndihmën e një eksperti: informohuni tek qendrat profesionale në rajonin tuaj.

- **Këshillim telefonik**

Rauchstopplinie (Këshillim përmes telefonit) Telefononi (8 rapë në minutë në lidhjen fikse) dhe lini në sekretarinë telefonike emrin dhe numrin tuaj të telefonit. Një person kompetent do t'ju thërrasë brenda 48 orësh. Kjo thirrje është falas. 0848 183 183 (shqip) 0848 000 181 (gjermanisht, frëngjisht dhe italisht)

Për informacione dhe gjuhë të tjera shiko: <http://www.at-schweiz.ch/sq/startseite/rauchstopp/aufhoerhilfen/keshillim-permes-telefonit.html>

- **Oferta nga interneti**

Përgjigje individuale lidhur me tema të veçanta për lënie duhani www.feelok.ch → Tabak (Rauchen) (për të rinj, gjermanisht) www.zielnichtrauchen.ch (për të rritur, gjermanisht)

Qendrat profesionale

Berna

Berner Gesundheit, 031 370 70 70 (Zentrum Bern), www.bernergesundheits.ch

St. Gallen

Lungenliga St. Gallen, Tabakprävention, 071 228 40 25, www.lungenliga-sg.ch

Cyrihu

Züri Rauchfrei, 044 262 69 66, www.rauchfreieschule.ch

Për kantone të tjera, shih:

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

Ky informacion për prindër është pjesë e projektit «Fit to Quit – Rauchstopp-Hilfen für Jugendliche», i mbështetur nga Tabakpräventionsfonds / Bundesamt für Gesundheit. Me aprovimin dashamirës të Koordinationsstelle Schulische Suchtvorbeugung (KOSS), përpunuar nga Züri Rauchfrei.

Përkthimet janë financuar nga Tabakpräventionsfonds dhe koordinuar nga Fachstelle für interkulturelle Suchtprävention und Gesundheitsförderung (FISP) në Cyrih.

Përkthimi: Bislim Elshani

ZÜRICH
RAUCHFREI



LUNGENLIGA

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

Fachstelle für
Interkulturelle
Suchtprävention
FISP

Rregulla prindërore për mospirje duhani nga fëmijët e tyre Forcimi i prindërve

Albanisch

Të dashur prindër

Ju doni sigurisht që fëmija i juaj të mbetet joduhanpirës ose që sa më parë që të jetë e mundur ta ndërpresë duhanpirjen, në rast se e pi atë. Si mund të ndikoni ju si prindër në çfarëdo mënyre qoftë?

Studimet tregojnë se ju keni ndikim të madh në sjelljen duhanpirëse ose joduhanpirëse të fëmijës suaj. Me këtë rast një rol të rëndësishëm luan natyrisht edhe fakti nëse ju vetë pini ose nuk pini duhan! Pavarësisht nga ky fakt, ka rëndësi vendimtare që ju të merrni një **qëndrim të qartë refuzues në raport me duhanpirjen**. Kështu fëmija i juaj do të kuptojë se ju nuk do ta pranoni aq kollaj faktin nëse ai do të fillojë të pijë duhan.

Pra ju si prindër mund të kontribuoni aktivisht që fëmija i juaj të mbetet joduhanpirës!

Merrni sa më herët që të jetë e mundur një qëndrim të qartë refuzues kundrejt duhanpirjes. Sa më i qartë të jetë qëndrimi i juaj, aq më i madh suksesi!

10 këshilla – Çfarë mund të bëni ju si prindër

- 1 Informohuni nga burime serioze lidhur me duhanpirjen tek të rinjtë (shiko faqet vijuese).
- 2 Ndani pak kohë dhe pyesni fëmijën tuaj se ç'qëndrim mban ai kundrejt duhanpirjes. Dëgjojeni atë me vëmendje dhe merreni seriozisht.
- 3 Flisni me fëmijën tuaj lidhur me problemet e duhanpirjes. Këtu hyjnë ndikimi i fuqishëm varësi-krijues i duhanpirjes, dëmet pasuese shëndetësore përmes duhanpirjes pasive, mirëpo edhe ndikimet negative në rritjen dhe zhvillimin e trurit tek fëmijët dhe të rinjtë.
- 4 Mbroni qëndrimin tuaj refuzues kundrejt duhanit.
- 5 Vendosni kufij! Mos e toleroni duhanpirjen e fëmijëve tuaj në shtëpi ose në praninë tuaj.
- 6 Jini konsekuentë edhe kundrejt shokëve të fëmijëve tuaj! Edhe në këtë rast mos duroni që këta të pinë duhan tek ju në shtëpi ose në praninë tuaj.
- 7 Reagoni qartë dhe me konsekuencë në rast të thyerjes së rregullave.
- 8 Përmes sqarimesh informative dhe diskutimesh qëndroni me këmbëngulje tek tema, mirëpo evitoni udhëzimet e tepruara dhe kërkesat vështirë të realizueshme.
- 9 Ndhmoni fëmijën tuaj që edhe më tej të mos pijë duhan, ose nëse ka dëshirë, ta lërë atë, përmes joshjes ose shpërblimeve.
- 10 Në rast problemesh, siguroni me kohë ndihmë profesionale dhe mbështetje nga jashtë. (adresat – shih faqen e pasme)

5 këshilla – Çfarë mund të bëni në rast se ju vetë pini duhan

- 1 Rrëfej mbi problemet e mia me duhanpirjen.
- 2 Nuk pi duhan në prani të fëmijës tim.
- 3 Nuk pi duhan brenda banesës.
- 4 U lutem vizitorëve dhe vizitoreve që gjithashtu të mos pinë duhan këtu.
- 5 Nuk pi duhan në automobil.