

Bilgiler

- **Rauchen – mit Kindern und Jugendlichen darüber sprechen Informationen und Tipps für Eltern.**
Sucht Info Schweiz, Lozan 2010.
Anneler ve babalar için sigara üzerine ayrıntılı bilgiler içeren bir broşür.
Sipariş (bedava): www.sucht-info.ch ya da 021 321 29 35. İnternette indirme adresi:
http://www.sucht-info.ch/fileadmin/user_upload/DocUpload/Rauchen_jugendlichen_sprechen.pdf
Broşür Almanca ve Fransızca dillerinde yayınlanmıştır.
- **Schluss machen mit der Zigarette.**
Arbeitsgemeinschaft Tabakprävention, Bern, 2010.
Sigara bırakma konusunda izlenecek yöntem ve önerileri içeriyor. Sipariş (bedava): www.at-schweiz.ch → Shop → Rauchstopp ya da 031 389 92 46.
Broşür Almanca, Fransızca ve İtalyanca dillerinde yayınlanmıştır.

Sigara Bırakma Konusunda Destek Seçenekleri:

- **Kurs ve Danışma**
Gençler, bir uzman kişinin desteğiyle sigarayı bırakmak isterlerse, bölgenizdeki, konu üzerine uzman kuruluşlara başvurun.
- **Telefonda Danışma**
Rauchstopplinie (Türkçe Telefon Danışmanlığı)
Telefon edin (sabit ev telefonundan dakikası 8 Rp.) ve isminizi, telefon numaranızı telesekretere ifade edin. Konunun uzmanı bir kişi 48 saat içerisinde sizi arayacaktır. Sizi aramak için kullanılan telefon ücretsizdir.
0848 187 187 (Türkçe)
0848 000 181 (Almanca, Fransızca ve İtalyanca)
Ek bilgiler ve öteki diller için bakınız:
<http://www.at-schweiz.ch/tr/startseite/rauchstopp/aufhoerhilfen/tuerkce-telefon-danismanligi.html>
- **İnternet hizmetleri:**
Sigara bırakma konusunda kişiye özel sorulara cevaplar için:
www.feelok.ch → Tabak (Rauchen) (Gençler için, Almanca)
www.zielnichtrauchen.ch (Yetişkinler için, Almanca)

Uzmanlık Kurumları

Bern

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

Zürich

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

Öteki Kantonlar için bakınız:

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

Anneler ve babalar için hazırlanmış olan elinizdeki bu broşür, «Fit to Quit – Rauchstopp-Hilfen für Jugendliche» adlı projenin bir parçasıdır ve Tabakpräventionsfonds / Bundesamt für Gesundheit tarafından desteklenmiştir. Koordinationsstelle Schulische Suchtvorbeugung (KOSS) izni ve Züri Rauchfrei adlı kurumun yeniden düzenlemesi sonucu yayınlanmıştır.

Tabakpräventionsfonds broşürün çevirisini desteklemiş, Fachstelle für interkulturelle Suchtprävention und Gesundheitsförderung (FISP) ise kordinasyonu üstlenmiştir.

ZÜRI RAUCH F R E I

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



LUNGENLIGA

Fachstelle für
Interkulturelle
Suchtprävention
FISP

Çocukların Sigara İçmemesi İçin Annelerin ve Babaların Koyabilecekleri Kurallar Anneleri ve Babaları Destekleme

Türkisch

Sevgili Anneler ve Babalar

Çocuklarınızın sigaraya başlamalarına kesinlikle karşısınız ya da çocuklarınız sigara kullanıyorlarsa bir an önce bırakmalarını istiyorsunuzdur. Bu konuda anne ve baba olarak neler yapabilirsiniz?

Araştırma sonuçları, çocukların sigaraya karşı tavırlarında annenin ve babanın büyük bir etkisi olduğunu göstermektedir. Özellikle de annenin ve babanın sigara içip içmediği önemli bir yere sahiptir. Daha da önemlisi, anne ve baba olarak **sigara içmeye karşı açık ve kesin bir tavır** almanızdır. Böyle bir tavır, eğer çocuk sigara içmeye başlamak isterse, annesinin ve babasının bunu kolay kolay kabul etmeyeceğini gösterecektir.

Anne ve Baba Olarak Çocuğunuzun Sigaraya Hiç Başlamaması İçin Etkin Bir Katkı Sunabilirsiniz!

Mümkün olduğu kadar erken zamanda sigara içmeye karşı açık ve kesin bir tavır almalısınız. Bu konuda ne kadar kararlı olursanız o kadar başarılı olacaksınız!

Annelere ve Babalara Konu Üzerine 10 Öneri:

- 1 Gençlerin sigara kullanması üzerine güvenilir kaynaklardan bilgi edininiz (ilerleyen sayfalara bakın).
- 2 Çocuğunuzun sigara üzerine ne düşündüğünü öğrenmek için kendisiyle konuşmaya zaman ayırın, onu dinleyin ve ciddiye alın.
- 3 Sigaranın zararları üzerine çocuğunuzla konuşun. Örneğin sigaranın bağımlılık etkisi, pasif sigara içiciliğinin sağlık üzerindeki olumsuz sonuçları, çocukların ve gençlerin organ ve beyin gelişimi üzerinde sigaranın olumsuz etkileri hakkında çocuklarınızla konuşabilirsiniz.
- 4 Sigara içmeye karşı olduğunuzu belirten bir tavır alın.
- 5 Sigara konusunda kesin sınırlar koyun. Örneğin, çocuklarınızın evde ya da sizin yanınızda sigara içmelerine tepkisiz kalmayın.
- 6 Aynı şey çocuklarınızın arkadaşları için de geçerlidir. Onlara karşı da sigara konusunda kesin tavrınızı koyun, evde ya da sizin yanınızda sigara içmelerine tepkisiz kalmayın.
- 7 Kararlaştırılan şekilde davranmadıklarında tepkinizi açık ve kesin gösterin.
- 8 Sigaranın yol açacağı sorunlar ve tehlikeler üzerine çocuğunuzla konuşun ve onunla tartışın. Bu konuda ısrarcı olun, ama «ders verici» olmaktan ve yerine getirilmesi zor taleplerden kaçının.
- 9 Çocuğunuzun sigara içmemesi ya da sigarayı bırakması konusunda destekleyin. Bu amaç için ödüllendirme yöntemine de başvurulabilir.
- 10 Bu konuda sorunlarla karşılaştığınızda, yardım almak için uzman kişi ve kuruluşlara zamanında başvurun (adresler arka sayfada).

Sigara İçen Anne ve Baba Olarak Yapabileceğiniz Konusunda 5 Öneri:

- 1 Çocuklarınızla, kendi tütün tüketiminizin olumsuz etkileri üzerine de konuşun.
- 2 Çocuklarınızın yanında sigara içmeyin.
- 3 Evinizin içinde sigara içmeyin.
- 4 Misafirlerinizden evinizde sigara içmemelerini rica edin.
- 5 Arabada sigara içmeyin.