



RAUCHEN – MIT KINDERN UND JUGENDLICHEN DARÜBER SPRECHEN



Informationen und Tipps für Eltern

Als Eltern wünschen Sie sich, dass Ihr Kind seiner Gesundheit Sorge trägt. Dazu gehört auch, dass es nicht zu rauchen beginnt. Falls Ihr Kind noch jünger ist, haben Sie sich vielleicht schon gefragt, was Sie dazu beitragen können, dass Ihr Kind später nicht raucht. Ist Ihre Tochter oder Ihr Sohn im Jugendalter, machen Sie sich möglicherweise Sorgen, dass sie bzw. er zu rauchen beginnt. Vielleicht beschäftigt Sie aber auch die Frage, was Sie tun können, damit Ihr Kind wieder mit dem Rauchen aufhört.

Es ist wichtig, Heranwachsende vor dem Rauchen zu schützen. Am einfachsten gelingt das, wenn Jugendliche gar nie mit Rauchen beginnen. Jugendliche, die bereits rauchen, sollten möglichst schnell wieder damit aufhören. Studien zeigen: Wer als Jugendlicher nicht raucht, fängt als Erwachsener kaum mehr damit an. Sie als Eltern können hier einen wichtigen Beitrag leisten.



Was Sie konkret tun können, hängt vom Alter Ihres Kindes und von der Situation ab, in der es sich befindet. Dieser Leitfaden möchte Ihnen Anregungen geben, wie Sie mit jüngeren Kindern übers Rauchen sprechen können. Er hält Tipps für Sie bereit, wie Sie mit Jugendlichen das Gespräch zum Thema Rauchen suchen können. Und er gibt Ihnen Hinweise, wie Sie reagieren können, wenn Ihr Sohn oder Ihre Tochter zu rauchen beginnt.

HALTUNG UND VORBILDROLLE DER ELTERN

Kinder vor dem Rauchen zu schützen, hat viel mit einer generellen Haltung zu tun und weniger mit spezifischem Wissen über Tabak. Wichtig sind vor allem Gespräche, Anteilnahme und Vertrauen zwischen Eltern und Kind.

Als Eltern sind Sie für Ihr Kind auch ein Vorbild. Vorbild zu sein, bedeutet aber nicht, keine Schwächen zu haben und nie Fehler zu machen. Ihr Kind kann sich in einer Person, die versucht, die eigenen Unzulänglichkeiten zu akzeptieren, leichter wieder erkennen als in jemandem, der sich perfekt und damit unerreichbar gibt. Deshalb ist es wichtig, zu den eigenen Schwächen und Widersprüchlichkeiten zu stehen und offen darüber zu sprechen. Eltern müssen nicht auf alles eine Antwort haben. Man kann auch gemeinsam nach Lösungen suchen und sich in schwierigen Situationen Hilfe von aussen holen.

Zur Vorbildfunktion der Eltern gehören auch alltägliche Dinge, z. B. was Eltern tun, um sich von Anstrengungen zu erholen, oder was es bedeutet, «sich etwas zu gönnen». Eltern geben ihren Kindern etwas Wichtiges mit, wenn sie ihnen vorleben, dass man sich durch Sport, kreative Tätigkeiten und gemütliches Nichtstun gut entspannen kann. Auch die Art, wie Eltern mit Tabak, Alkohol oder Medikamenten umgehen, hat einen Einfluss auf die Einstellung und das Verhalten ihrer Kinder.

Falls Sie selbst rauchen

Auch wenn Sie selbst rauchen, können Sie viel dazu beitragen, dass Ihr Kind nicht zu rauchen beginnt. Äussern Sie den klaren Wunsch, dass Ihr Kind nicht mit Rauchen beginnt. Wichtig ist Ihre Haltung.

Sie können ein klares Zeichen setzen, indem Sie die Regel aufstellen, dass in der Wohnung (oder im grössten Teil der Wohnung) nicht geraucht wird. Bestehen Sie darauf, dass sich auch Gäste an diese Regel halten. Wenn Ihr Kind sieht, dass Sie in den rauchfreien Räumen nicht rauchen, hat dies einen Einfluss auf seine eigene Haltung dem Rauchen gegenüber. Zudem schützen Sie es so vor dem Passivrauchen. Auch bei gemeinsamen Autofahrten bewährt sich der Grundsatz, dass in Gegenwart von Kindern nicht geraucht wird.

Nehmen Sie Ihre Erfahrungen als Ausgangspunkt für Gespräche. Erzählen Sie Ihrem Kind zum Beispiel, warum Sie zu rauchen begonnen haben, und berichten Sie von Ihren allfälligen Versuchen, damit aufzuhören. Vielleicht haben Sie, was das Rauchen angeht, «zwei Seelen in Ihrer Brust»: Einerseits möchten Sie damit aufhören, andererseits fällt es Ihnen schwer, darauf zu verzichten. Widersprüchliche Gefühle zu empfinden, ist menschlich, und man ist glaubwürdiger, wenn man über diese Gefühle spricht, als wenn man sie verschweigt oder gar verleugnet. Wenn Eltern rauchen, ist das Risiko grösser, dass ihre Kinder später auch rauchen. Deshalb ist es wichtig, dass Sie das Gespräch suchen – gerade dann, wenn Sie rauchen.

Die Vorstellung, der Vater oder die Mutter könnte wegen des Rauchens schwer erkranken und sterben, kann vor allem bei jüngeren Kindern grosse Ängste auslösen. Nehmen Sie die Sorgen des Kindes um Ihre Gesundheit ernst. Wenn Ihr Kind solche Sorgen äussert, sagen Sie ihm, dass Sie um die Schädlichkeit des Rauchens wissen. Es kann für Ihr Kind hilfreich sein, wenn es merkt, dass Sie seine Sorgen verstehen. Dabei lässt sich auch die Frage des Aufhörens ansprechen. Sprechen Sie mit ihm darüber, was Sie dazu denken. Wenn Sie im Moment nicht bereit sind, mit dem Rauchen aufzuhören, können Sie das sagen.

MIT JÜNGEREN KINDERN ÜBERS RAUCHEN SPRECHEN

«Eine Bekannte unserer Familie raucht. Meine zehnjährige Tochter hat mich gefragt, warum sie das tut, und ob sie davon nicht krank werde. Es fiel mir schwer, darauf zu antworten. Ich wollte meiner Tochter zeigen, dass ich ihre Fragen gut und berechtigt finde, ohne das Verhalten der Bekannten abzuwerten.»

Jüngere Kinder sind dem Rauchen gegenüber häufig kritisch eingestellt. Sie stellen sich schon früh Fragen zum Rauchen. Oft haben sie gehört, dass Rauchen der Gesundheit schadet. Im Bekanntenkreis der meisten Kinder gibt es Personen, die rauchen. Kinder fragen sich deshalb: Warum gibt es Jugendliche und Erwachsene, die rauchen? Warum rauchen sie, obwohl es schädlich ist?

■ Eltern können diese Fragen aufnehmen und ihr Kind in seiner kritischen Haltung bestärken. Wichtig ist, sachlich über die Risiken des Rauchens zu sprechen (Informationen dazu finden Sie auf den Seiten 10 und 11), ohne Rauchende in ein schlechtes Licht zu rücken. Man kann über die Schädlichkeit des Rauchens sprechen und feststellen, dass eine Mehrheit der Raucherinnen und Raucher abhängig ist und es den Betroffenen schwer fällt, auf die Zigarette zu verzichten. Fragen Kinder, warum jemand raucht, kann man sagen, dass es unterschiedliche Gründe gibt. Am Anfang ist es oft Neugier, später Abhängigkeit: Die meisten Menschen rauchen, weil sich ihr Körper an die Zigarette gewöhnt hat und sie einen starken Drang verspüren zu rauchen. Die meisten Raucherinnen und Raucher möchten eigentlich damit aufhören.

■ Manchmal fragen sich Eltern, ob sie das Thema Rauchen von sich aus ansprechen sollen, oder ob sie erst darüber sprechen sollen, wenn ein Kind Fragen stellt. Sie können ohne weiteres von sich aus



das Gespräch suchen, gerade wenn sich ein konkreter Anlass bietet (z.B. ältere Schülerinnen und Schüler, die auf dem Schulweg rauchen oder wenn man unterwegs Werbung für Zigaretten sieht).

WENN DAS RAUCHEN ATTRAKTIV WIRD: JUGENDLICHE UND ZIGARETTEN

Im Jugendalter verändert sich bei vielen die Einstellung zum Rauchen. Die Risiken des Rauchens werden von vielen Jugendlichen ausgeblendet, als hätten sie nichts mit dem eigenen Leben zu tun. Gleichzeitig werden Themen wichtig, die das Rauchen in einem neuen Licht erscheinen lassen können, wie z. B. die Zugehörigkeit zu einer Gruppe oder die Frage nach der eigenen Identität.

Rauchen, um dazu zu gehören?

Mit dem Erwachsenwerden orientieren sich die Jugendlichen zunehmend an Vorbildern ausserhalb der Familie. Besonders Gleichaltrige spielen für sie eine wichtige Rolle. Viele Eltern machen die Erfahrung, dass sich ihr Kind vermehrt ihrem Einfluss entzieht und Dinge tut, mit denen sie nicht einverstanden sind. Dazu kann auch das Rauchen gehören.

Manche Jugendliche haben den Eindruck, dass die meisten Gleichaltrigen rauchen. Deshalb betrachten sie das Rauchen als etwas Normales und denken, was alle tun, könne ja nicht so gefährlich sein. Der Eindruck, dass Rauchen normal ist, kann den Wunsch wecken, selber auch zu rauchen. Jugendlichen ist es in der Regel sehr wichtig, «normal» zu sein und mit ihrem Verhalten nicht vom Verhalten Gleichaltriger abzuweichen. Der Eindruck, rauchen sei normal, ist allerdings falsch, denn die Mehrheit der Jugendlichen raucht nicht.

Die Kolleginnen und Kollegen Ihres Kindes bedeuten ihm viel. Man sollte das respektieren. Als Eltern haben Sie dennoch eine wichtige Rolle. Sie können Ihrem Kind helfen, sich eine eigene Meinung zu bilden und diese gegen aussen zu vertreten.

■ Fragen Sie danach, welchen Stellenwert das Rauchen im Freundeskreis Ihres Kindes hat.

«Wie ist es eigentlich bei euch mit dem Rauchen?»
«Stört es dich manchmal, wenn um dich herum geraucht wird? Hast du das den anderen schon mal gesagt?»

«Gibt es Momente, in denen du auch Lust bekommst, zu rauchen? Hast du eine Ahnung, was dich daran reizt?»

Vielleicht vertraut Ihnen Ihr Kind an, dass es auch schon Zigaretten probiert hat. In diesem Fall ist es wichtig, ruhig zu bleiben. Das Ausprobieren von ein, zwei Zigaretten sollte nicht dramatisiert werden. Entscheidend ist, dass es dabei bleibt. Sagen Sie klar, dass Sie nicht möchten, dass Ihr Kind raucht.

Was hat das Rauchen mit dem Image zu tun?

Heranwachsende sind dabei, ihre Identität auszubilden. Wer auf der Suche nach sich ist, wünscht sich Anerkennung von anderen. Fragen wie «Komme ich bei meinen Kolleginnen und Kollegen an?» und «Wie nehmen mich die anderen wahr?» haben einen grossen Stellenwert. Man möchte selbstbewusst und locker sein und von anderen auch so wahrgenommen werden. Viele Jugendliche glauben, das Rauchen helfe ihnen dabei. Sie werden dabei von der Zigarettenwerbung beeinflusst, die den Eindruck erwecken will, dass das Rauchen selbstbewusst und locker mache.

Jugendliche sind keine Kinder mehr, aber auch noch nicht erwachsen. Mit dem Rauchen versuchen einige zu demonstrieren: «Ich bin kein Kind mehr!» Sie wollen erwachsen wirken, aber nicht so sein wie die Erwachsenen. Das Rauchen kann also für manche Jugendliche auch ein Akt der Auflehnung gegen die Werte und Erwartungen der Eltern oder der Gesellschaft sein.

■ Neben der Zigarette gibt es viele andere Dinge, die Jugendliche für wichtig halten, um bei anderen anzukommen. Eltern sehen sich mit verschiedensten Wünschen konfrontiert – von Markenkleidern über Handys bis hin zu besonderen Haarschnitten. Nutzen Sie die Gelegenheiten, wenn Ihr Kind Sie um die Erfüllung eines solchen Wunsches bittet: Sprechen Sie mit ihm darüber, welche Bedeutung diese Dinge für sein Selbstbild und das Bild, das es anderen von sich vermitteln möchte, haben. Warum kommen z.B. nur gewisse Marken in Frage und was möchte es ausdrücken, indem es Kleider dieser Marke trägt? Sie können auch das Rauchen ansprechen: Raucht man auch, um sich ein bestimmtes Image zu verleihen? Bei solchen Gesprächen geht es darum, die Jugendlichen zu einem kritischen Hinterfragen ihres Verhaltens zu motivieren und ihnen aufzuzeigen, warum Selbstbewusstsein nicht von Markenkleidern oder Zigaretten abhängt.

■ Eine Erziehung hin zu Selbstbewusstsein und Selbstbestimmtheit bedeutet nicht zwingend, alle Wünsche nach «imagefördernden» Markenkleidern etc. abzulehnen. Wichtig ist, zu kritischem Denken anzuregen. Und natürlich trägt die erzieherische Haltung viel dazu bei, dass ein Kind ein eigenständiges Wesen wird: Altersangemessene Freiräume geben, ermutigen, loben ... im Erziehungsalltag tun Sie als Eltern viele Dinge, die Ihr Kind stärken!

Wie mit Jugendlichen über die Risiken des Rauchens sprechen?

Die längerfristigen Risiken des Rauchens sind für manche Jugendliche kein Thema. Oft haben junge Menschen das Gefühl, «unverwundbar» zu sein. Sie glauben, selber nicht mit gesundheitlichen Schäden rechnen zu müssen, oder sie interessieren sich nicht

für die Risiken, weil die Beeinträchtigungen ja erst viel später eintreten. Oft wird das Rauchen vor allem mit positiven Momenten in Verbindung gebracht, etwa mit einem Fest oder dem entspannten Zusammensein mit Freunden.

■ Wenn Sie mit Jugendlichen übers Rauchen sprechen, gehören auch die Risiken bzw. Nachteile des Rauchens dazu. Dabei konzentriert man sich am besten auf die unmittelbaren Folgen, zum Beispiel, indem man darüber spricht, was das Rauchen kostet. Auch Fitness ist für Jugendliche ein Thema. Viele wissen nicht, dass die Lungenkapazität schon bei jugendlichen Raucherinnen und Rauchern eingeschränkt ist. Sie können auch andere Dinge ansprechen, z. B. den Geruch der Kleidung, Mundgeruch oder die Verfärbung der Zähne und Finger. Schliesslich ist die Abhängigkeit ein wichtiges Risiko, das thematisiert werden sollte.

Gespräche führen

Die eigene Grundhaltung hat einen grossen Einfluss auf das Gespräch. Das Gespräch zu suchen bedeutet, den Austausch von Sichtweisen zu ermöglichen. Indem Eltern Interesse zeigen und den Dialog suchen, können sie etwas darüber erfahren, wie ihr Kind seine Situation erlebt und welche Erfahrungen es macht.

Vermutlich gibt es Dinge, über die Ihr Kind nicht mit Ihnen sprechen möchte. Gehen Sie mit solchen Grenzen behutsam um: Machen Sie Gesprächsangebote, aber reagieren Sie nicht enttäuscht, wenn es das Angebot nicht (gleich) annimmt.

VOM GELEGENTLICHEN KONSUM ZUR ABHÄNGIGKEIT

Jugendliche glauben oft, dass sie ihre Handlungen und die Risiken, die sie eingehen, kontrollieren können. Das gilt auch fürs Rauchen. Dabei unterschätzen sie das Abhängigkeitspotential von Nikotin. Der im Tabak enthaltene Wirkstoff Nikotin kann innerhalb kurzer Zeit abhängig machen; schon nach vier Wochen können bei Jugendlichen erste Abhängigkeitssymptome auftreten. Aber nicht nur das Nikotin ist dafür verantwortlich, dass viele ihren Konsum rasch steigern. Auch die Geste des Rauchens spielt hier eine wichtige Rolle. Wer raucht, hat eine Beschäftigung, mit der er Wartezeiten ausfüllen oder seine Unsicherheit überspielen kann. Das Rauchen kann zu einer Gewohnheit werden, ohne die man sich in bestimmten Momenten unwohl fühlt. Es wird zum Reflex, der an bestimmte Situationen oder Aktivitäten gebunden ist. Je jünger die Jugendlichen sind, wenn sie mit dem Rauchen anfangen, und je häufiger sie bereits in jungem Alter rauchen, desto grösser ist die Gefahr, dass eine Abhängigkeit entsteht.

Was tun, wenn Sie erfahren, dass Ihre Tochter oder Ihr Sohn raucht?

«Mein 14-jähriger Sohn raucht ab und zu. Ich habe Angst, dass es nicht beim gelegentlichen Rauchen bleibt, auch wenn er sagt, er habe es unter Kontrolle. Was kann ich tun, damit er mit dem Rauchen aufhört?»

Vorrangiges Ziel ist es, die Jugendlichen zu motivieren, rasch wieder mit dem Rauchen aufzuhören. Ein generelles Verbot auszusprechen, führt allerdings häufig nicht zum Ziel und kann den Dialog blockieren. Zudem kann die Einhaltung des Verbots nicht kontrolliert werden. Es ist sinnvoller, die Heranwachsenden zum Nachdenken anzuregen und auf diese Weise darauf hinzuwirken, dass sie von sich aus den Entschluss fassen, mit dem Rauchen aufzuhören.

■ Vertreten Sie eine klare Haltung. Äussern Sie den Wunsch, dass Ihr Sohn oder Ihre Tochter nicht raucht, und begründen Sie Ihr Anliegen.

«Ich möchte nicht, dass du rauchst. Auch wenn jemand nur ab und zu raucht, ist das Risiko gross, dass das Rauchen immer wichtiger wird und dass man schliesslich in vielen Situationen das Bedürfnis hat zu rauchen. Wenn du an diesem Punkt bist, wird es dir schwer fallen, mit dem Rauchen aufzuhören.»

■ Überlegen Sie, wie Sie der/dem Jugendlichen helfen können, aufs Rauchen zu verzichten. Sie können ihr/ihm z. B. dabei helfen, Alternativen zum Rauchen zu finden (Sport, kreative Freizeitbeschäftigungen, Methoden zur Entspannung und Stressbewältigung etc.). Eine weitere Möglichkeit könnte sein, ihr/ihm zu einem vereinbarten Zeitpunkt (z. B. beim Erreichen der Volljährigkeit) einen Wunsch

zu erfüllen (die Finanzierung einer Reise, ein begehrtes Möbelstück, Fahrstunden etc.).

■ Suchen Sie das Gespräch. Sprechen Sie über Ihre Beobachtungen und äussern Sie Ihre Sorgen. Fragen können den Dialog erleichtern. Wie sieht Ihr Gegenüber die Situation? Bei welchen Gelegenheiten raucht Ihre Tochter oder Ihr Sohn gewöhnlich? In welchen Situationen ist das Verlangen nach einer Zigarette besonders stark? Wie könnte man sich in Pausen entspannen, ohne zu rauchen? Welche Alternativen gibt es, sich nach Anstrengungen zu belohnen? Indem Sie sich für die Art und Weise, wie Ihr Kind sein Verhalten rund ums Rauchen erlebt, interessieren und Fragen dazu stellen, motivieren Sie es, sich mit seinem Verhalten auseinanderzusetzen.

■ Es gilt, in Bezug aufs Rauchen klare Regeln aufzustellen. Eltern können z. B. bestimmen, dass im ganzen Haus Rauchverbot herrscht.

«Es stört mich, dass du rauchst. Ich will nicht, dass du im Haus rauchst, auch nicht in deinem Zimmer.»

■ Oft bringt ein Gespräch allein noch keine Einigung. Merkt man, dass man zusammen im Moment nicht weiterkommt, ist es besser, das Thema ruhen zu lassen. Sprechen Sie Ihren Sohn oder Ihre Tochter zu einem späteren Zeitpunkt wieder darauf an. Es lohnt sich auch, den Blick zu weiten: Wie laufen die Dinge sonst? Was beschäftigt die Jugendlichen zur Zeit? Sprechen Sie auch über Dinge im Leben Ihres Kindes, die Ihnen Freude machen.

Wenn sich die Beziehung schwierig gestaltet

Manchmal hat man als Eltern den Eindruck, nicht mehr an die Jugendlichen heranzukommen. Äussern Sie Ihre Sorge und Ihr Bedauern darüber, dass Sie nicht miteinander sprechen können. Fragen Sie Ihr Kind, was diesen Kontakt seiner Meinung nach so schwierig macht, und schlagen Sie vor, gemeinsam nach Möglichkeiten zu suchen, die Situation zu verbessern.

Sie können Ihrem Kind auch vorschlagen, gemeinsam eine Jugendberatungsstelle aufzusuchen. Im Beisein einer dritten, neutralen Person lassen sich Schwierigkeiten oft leichter klären. Sie können die Unterstützung einer Fachperson auch in Anspruch nehmen, wenn Ihr Kind nicht zu einem gemeinsamen Besuch bereit ist.

Fachpersonen von Jugend-, Sucht- oder Erziehungsberatungsstellen können Sie beraten und begleiten. Zögern Sie nicht, sich Hilfe zu holen, wenn Sie sich belastet oder überfordert fühlen!

UNTERSTÜTZUNG BEIM RAUCHSTOPP

«Meine 17-jährige Tochter würde gerne mit dem Rauchen aufhören. Sie fragt sich aber, ob sie dem Verlangen nach einer Zigarette widerstehen kann, wenn sie ihre Freundinnen und Freunde in der Pause rauchen sieht. Zudem schreckt sie der Gedanke ab, dass sie zunehmen könnte.»

Ein wichtiger erster Schritt ist getan, wenn Jugendliche sich der negativen Auswirkungen des Rauchens bewusst werden und den Wunsch äussern, mit dem Rauchen aufzuhören. Sie können dazu beitragen, dass das Vorhaben in die Tat umgesetzt wird.

Man kann versuchen, alleine mit dem Rauchen aufzuhören. Broschüren und spezifische Websites können als Selbsthilfe-Massnahmen Unterstützung leisten. Wenn man ein starker Raucher bzw. eine starke Raucherin ist, tut man jedoch gut daran, sich Unterstützung zu holen. Es gibt verschiedene Organisationen, die Hilfestellungen bieten (siehe Kasten Seite 9).

■ Treffen Sie mit Ihrer Tochter oder Ihrem Sohn eine Vereinbarung. Legen Sie gemeinsam einen geeigneten Zeitpunkt für den Rauchstopp fest (z. B. in den Ferien). Besprechen Sie, welchen Wunsch Sie Ihrem Kind erfüllen, wenn es bis zu einem bestimmten Datum nicht wieder zu rauchen beginnt. Es ist oft nicht einfach, mit dem Rauchen aufzuhören. Bestärken Sie Ihr Kind in seinen Versuchen. Für den Fall, dass es mit dem Versuch nicht klappt: Nehmen Sie auch daran Anteil, ohne zu verurteilen. Wichtig ist, herauszufinden, warum es nicht geklappt hat – und sich für ein nächstes Mal zu wappnen. Positiv bleiben!

■ Oft fällt das Aufhören zu zweit oder in der Gruppe leichter, als wenn man es alleine versucht. Eine Vereinbarung unter Freunden zu schliessen, kann sehr wirkungsvoll sein. Man kann sich unterein-

ander bestärken und bringt sich nicht gegenseitig in Versuchung. Kennt Ihre Tochter oder Ihr Sohn andere, die aufhören möchten?

■ Helfen Sie Ihrem Kind, darauf zu achten, dass es sich ausgewogen ernährt und sich viel bewegt. Der Rauchstopp führt nicht automatisch zu einer Gewichtszunahme. Personen, die mit dem Rauchen aufhören, neigen jedoch dazu, zuzunehmen. Es gibt dafür unterschiedliche Gründe, zum Beispiel das Bedürfnis, etwas an Stelle der Zigarette im Mund zu haben bzw. zu konsumieren. Äpfel oder Dörrfrüchte können dieses Bedürfnis zumindest teilweise stillen und schlagen weniger zu Buche als Süssigkeiten. Es kann auch helfen, stets etwas zum Trinken bei sich zu haben.



Beratungsangebote

- Lungenliga (www.lung.ch)
- Krebsliga (www.krebsliga.ch)
- Rauchstopplinie der Arbeitsgemeinschaft Tabakprävention Schweiz und der Krebsliga Schweiz: Telefon 0848 000 181
8 Rp./Min. Festnetz

Internetbasiertes Entwöhnungsprogramm

- www.zielnichtrauchen.ch

Websites für Jugendliche mit Informationen und Tipps zum Rauchstopp

- www.emox.ch
- www.feel-ok.ch
- www.tschau.ch
- www.at-schweiz.ch

GUT ZU WISSEN: INFORMATIONEN ZUM RAUCHEN

Um sich mit Kindern und Jugendlichen über Tabak zu unterhalten, braucht man kein vertieftes Wissen. Wichtig ist vor allem der Dialog. Es ist jedoch hilfreich, über die Eigenschaften und Risiken von Tabak informiert zu sein. Die folgenden Informationen dienen als Grundlage für ein Gespräch über das Rauchen.

Gesundheitliche Risiken des Rauchens

Neben Nikotin enthält Tabak viele gesundheitsschädigende Stoffe. Alle festen Bestandteile bilden zusammen das, was man «Teer» nennt. Hinzu kommen verschiedene gesundheitsschädigende Gase und Zusatzstoffe. Mittelfristig kann Tabakkonsum zu Sauerstoffmangel (z. B. Atemnot beim Sport), Raucherhusten, verminderter Blutzirkulation, Verfärbung von Fingern und Zähnen und reduziertem Geruchs- und Geschmackssinn führen. Langfristige Folgen des Rauchens sind Krebs, Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Lungenerkrankungen. Zudem kann Rauchen die Fruchtbarkeit von Frauen und Männern verringern. Schwangere Frauen, die rauchen, bringen häufiger Kinder mit unterdurchschnittlichem Geburtsgewicht zur Welt. Das Rauchen der werdenden Mutter erhöht zudem das Risiko von Fehlgeburten und das Risiko eines plötzlichen Kindstodes.

Der kindliche Körper reagiert empfindlicher auf gesundheitsschädigende Stoffe als der Körper von Erwachsenen. Tabak wirkt auf Kinder stärker als auf Erwachsene.

Wasserpfeifen, Snus, Schnupftabak und Co

Alle Formen des Tabakkonsums – von der Zigarette, Pfeife und Zigarre über die Wasserpfeife bis hin zu Lutschtabak (so genannter «Snus»*) und Schnupftabak – schädigen die Gesundheit. Tabak enthält in allen Konsumformen Nikotin; daher kann man nicht nur von der Zigarette abhängig werden, sondern auch von der Wasserpfeife, dem Schnupftabak und den übrigen Tabakprodukten.

Auch das Risiko, an Krebs zu erkranken, ist bei allen Konsumformen erhöht. Die falsche Annahme, das Wasser der Wasserpfeife filtere die Schadstoffe des Tabakrauchs heraus, ist weit verbreitet. Es ist erwiesen, dass die Risiken dieser Art des Rauchens mit jenen des Zigarettenrauchens vergleichbar sind. Beim «Snusen» und beim Schnupfen von Schnupftabak wird zwar kein schädigender Rauch eingeatmet, aber der Tabak wirkt an jenen Orten schädigend, an denen seine Wirkstoffe aufgenommen werden (Mund- und Nasenschleimhäute).

Das Rauchen von Zigaretten mit wenig Nikotin oder Teer ist nicht weniger gesundheitsschädigend. Abhängige Raucher kommen beim Rauchen dieser Zigaretten auf die gleiche Dosis Nikotin, indem sie ihr Rauchverhalten anpassen: Sie rauchen mehr, atmen den Rauch tiefer ein und behalten ihn länger in der Lunge.

* Snus ist fein gemahlener Tabak, der zum Konsum unter die Ober- und Unterlippe geschoben und während einer Viertelstunde im Mund behalten wird.

Passivrauchen

Tabakrauch schädigt nicht nur die Gesundheit der Rauchenden, sondern auch die Gesundheit von Menschen, die dem Rauch anderer ausgesetzt sind. Dieser Rauch enthält die selben schädlichen Stoffe wie der von Rauchenden eingeatmete Rauch. Passivrauchen hat verschiedene Auswirkungen, z. B.:

- Der Herzrhythmus erhöht sich
- Die Sauerstoffzufuhr wird vermindert
- Augen und Kehle werden gereizt
- Bestehende Atemprobleme werden verstärkt

Kinder, die in verrauchter Luft aufwachsen, haben häufiger Atemprobleme, Husten, Ohrenentzündungen, Angina oder Asthma. Passivrauchen kann auch die Gesundheit des ungeborenen Kindes schädigen, da er über das Blut der Mutter bis zum Kind gelangt.

Jugendschutz

Das Bewusstsein für die Gefahren des Rauchens hat in den letzten Jahren deutlich zugenommen. Als Folge davon wurden in vielen Kantonen neue Gesetze erlassen. So verlangt das Gesetz in einigen Kantonen neuerdings, dass an unter 16-Jährige keine Tabakprodukte verkauft bzw. abgegeben werden dürfen; in anderen Kantonen liegt die Alterslimite bei 18 Jahren. Informationen zum Stand der Tabakprävention in den Kantonen enthält die Übersichtskarte des Bundesamts für Gesundheit (www.bag.admin.ch → Themen → Alkohol, Tabak, Drogen → Tabak → Kantonales).

Weitere Informationen zu Tabak finden Sie in unserer Publikation «Im Fokus: Tabak» (siehe nächste Seite).



Adressen und weitere Informationen

Folgendes Informationsmaterial können Sie kostenlos unter www.suchtschweiz.ch als PDF herunterladen oder bei Sucht Schweiz bestellen, 021 321 29 35.

«Im Fokus: Tabak»

Für Erwachsene und ältere Jugendliche

Flyer «Tabak»

Für Jugendliche

Flyer Shisha, Snus & Co.

Für Jugendliche

Informationen zu E-Zigaretten

www.bag.admin.ch → Alkohol, Tabak, Drogen → Tabak
→ E-Zigarette

Broschüre «Achtung Rutschgefahr! Wann werden Suchtmittel ein Problem?»

Für Jugendliche, nur PDF

Elternbriefe von Sucht Schweiz

(8 Briefe, gratis)

Für weitere Informationen zum Thema Rauchen können Sie sich an die Arbeitsgemeinschaft Tabakprävention Schweiz (www.at-schweiz.ch), an Züri Rauchfrei, Fachstelle für Tabakprävention (www.zurismokefree.ch) oder an die Präventionsfachstellen der Kantone wenden. Die Adressen der Präventionsfachstellen finden Sie unter www.infoset.ch → Prävention → Fachstellen.

Fachpersonen von Jugendberatungsstellen kennen die Lebenssituation von Jugendlichen und wissen auch über Fragen rund ums Rauchen Bescheid. Entsprechende Adressen finden Sie im Telefonbuch.

Erziehungsberatungsstellen stehen Eltern bei Erziehungsfragen zur Seite. Adressen finden Sie im Telefonbuch.