

RAUCHEN

MIT JUGENDLICHEN DARÜBER SPRECHEN

Was Eltern wissen sollten

Eltern wissen es selbst am besten: Es ist nicht möglich, immer das durchzusetzen, was man für seine Kinder für das Beste hält. Mit dem Heranwachsen gehen Jugendliche auch eigene Wege, entziehen sich immer öfter dem Willen und Einfluss der Eltern und tun manchmal Dinge, mit denen man gar nicht einverstanden ist, die gar Sorgen bereiten. Dazu kann auch das Rauchen gehören.

Was können Sie als Eltern tun, um zu verhindern, dass Ihre Kinder mit dem Rauchen beginnen? Wie können Sie mit Ihren Kindern über das Rauchen sprechen? Was, wenn ein Kind doch mit dem Rauchen anfängt?

Man muss kein/e Spezialist/in für Gesundheitsfragen sein, um sich mit seinem Kind über Tabak oder andere Drogen zu unterhalten. Wichtig sind vor allem der Dialog, das gegenseitige Zuhören und ein Vertrauensverhältnis zwischen Eltern und Kindern. Die Art, wie die Beziehung zwischen Eltern und Kind gestaltet wird, ist eine wichtige Grundlage dafür, mit seinem Kind auch über schwierigere Themen sprechen und auch in kritischen Situationen im Gespräch bleiben zu können. Prävention ist in diesem Sinn mehr ein Erziehungsstil oder eine Haltung als spezifisches Wissen über Tabak oder andere Drogen.

Dennoch ist es wichtig und hilfreich, über Substanzen informiert zu sein. Gerade zum Tabak gibt es viele falsche Vorstellungen, über die es sich zu sprechen lohnt.



Falsche Vorstellungen rund um das Rauchen

«Alle meine Freunde und Freundinnen rauchen!»

Der Eindruck, dass «alle rauchen» und dass es also «normal» sei und «nicht so schlimm» sein könne, kann die Entscheidung, selbst auch rauchen zu wollen, beeinflussen. Viele Jugendliche glauben, dass die Mehrheit der Gleichaltrigen raucht. Tatsächlich aber raucht bei den 13-/14-Jährigen weniger als eine/r von zehn und bei den 15-/16-Jährigen etwa jede/r Vierte regelmässig (Zahlen aus dem Jahr 2002). Wer nicht raucht, gehört also zur deutlichen Mehrheit!

«Kein Problem, ich rauche ja nur 'leichte' Zigaretten.»

Viele Raucher/innen wissen nicht, dass die auf den Päckchen deklarierten Teer- und Nikotinangaben trügerisch sind. Diese stammen von Messungen auf Rauchmaschinen, die nicht dem wirklichen Verhalten von Raucherinnen und Rauchern entsprechen: Volumen, Dauer der Züge und Intervalle dazwischen sind in der Realität anders.

Raucher/innen von so genannten «leichten» Zigaretten rauchen so, dass sie diejenige Menge Nikotin aufnehmen, welche ihr Körper «verlangt». Sie rauchen mehr (häufiger, intensiver) und erhalten so «ihre» Dosis Nikotin. «Leichte» («Light-») Zigaretten sind also nicht weniger bedenklich als andere bezüglich der Risiken für die Gesundheit.

«Ich rauche nur wenig, das ist nicht so gefährlich und ich werde auch nicht abhängig.»

Es ist eindeutig erwiesen, dass es einen direkten Zusammenhang zwischen Rauchen und verschiedenen Krankheiten (z.B. Lungenkrebs) gibt. Weniger zu rauchen ist zwar weniger riskant als mehr zu rauchen. Aber auch schon wenig zu rauchen ist ein Risiko.

Kein/e Raucher/in wollte von Zigaretten abhängig werden als er/sie damit angefangen hatte! Gerade Jugendliche glauben oft, dass sie ihre Erfahrungen, die sie machen, und die Risiken, die sie eingehen, kontrollieren können – auch in Zusammenhang mit dem Rauchen. Damit unterschätzen sie das Abhängigkeitspotenzial von Nikotin.

Mit dem Rauchen anzufangen und zu denken, dass man das schon im Griff behält, ist gefährlich: Auch wer nur sehr wenig raucht, riskiert den Konsum zu steigern und nicht mehr damit aufhören zu können.

«Rauchen entspannt mich!»

Das subjektive Gefühl der Entspannung, das jemand beim Rauchen haben kann, hängt mit der vom Nikotin erzeugten Abhängigkeit zusammen. Eigentlich entspannt Rauchen nämlich überhaupt nicht, sondern verhindert bei Abhängigen einen Mangel an Nikotin und damit Entzugserscheinungen. Nicht-raucher/innen fühlen keine Entspannung, wenn sie rauchen.

«Aufhören ist reine Willenssache. Ich kann das jederzeit!»

Die Vorstellung, jederzeit mit dem Rauchen aufhören zu können, ist sehr verbreitet. Es genügt aber, die Raucher/innen um sich herum zu beobachten oder sie darauf anzusprechen, um festzustellen, wie schwierig es ist, das Rauchen aufzugeben: Mehr als die Hälfte aller Raucher/innen möchte eigentlich aufhören, hat aber Schwierigkeiten damit. Schon von den 13- bis 16-jährigen Raucherinnen und Rauchern haben drei von zehn erfolglos versucht, damit aufzuhören. Bei den 17- bis 19-jährigen Raucherinnen und Rauchern ist es fast die Hälfte.

«Rauchen schadet», eine Kampagne des Bundesamtes für Gesundheit BAG, macht auf Risiken des Rauchens aufmerksam.



Viele denken, mit dem Rauchen aufzuhören sei reine Willenssache. Bestimmt: Willen braucht es, aber oft reicht dieser nicht aus! Mit dem Rauchen aufzuhören, heisst auch, sich in Frage zu stellen und Alternativen zu suchen, um die Bedürfnisse befriedigen zu können, die bisher durch das Rauchen erfüllt wurden. Zum Beispiel:

- Was tun, wenn man gestresst ist, nachdem man sich monate-, ja jahrelang mit Hilfe von Zigaretten ein Gefühl der Entspannung verschafft hat?

oder

- Was tun, wenn man bisher die Gewohnheit hatte, Langeweile mit einer Zigarette zu überbrücken?

«Ich rauche nicht – also riskiere ich nichts.»

Das hat man lange gedacht! Die Gefährlichkeit des Umgebungsrauches – d.h. des Passiv-

rauchens – wurde lange ignoriert. Heute weiss man es besser. 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, leiden häufiger an Atemproblemen, Husten, Ohrenentzündungen, Angina oder Asthma.

Es ist sehr schwierig, die Luftverschmutzung in unseren Städten und Agglomerationen zu beeinflussen. Bei sich zuhause ist das anders: Es ist leicht, Kinder und andere Nichtraucher/innen vor Passivrauch zu schützen. Man muss einfach dafür sorgen, dass da, wo sich diese aufhalten, nicht geraucht wird. ■■■

Warnaufschrift auf Zigarettenpäckchen in Kanada: «**Die Zigarette schadet dem Baby.** Der Gebrauch von Tabak schadet dem Wachstum des Kindes während der Schwangerschaft. Kleiner bei der Geburt besteht für das Baby das Risiko, dass es diesen Rückstand nicht mehr aufholen kann. Die Risiken von Kinderkrankheiten, von Behinderungen und von plötzlichem Kindstod sind erhöht.»



«Rauchen schadet...», eine Kampagne des Bundesamtes für Gesundheit BAG, informiert auch über Risiken des Passivrauchens.

Rauchen und Schwangerschaft

Frauen, die während der Schwangerschaft 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. Schwangere und Stillende sollten also mit dem Rauchen aufhören.

Auch die Partner spielen hier eine wichtige Rolle: Wenn diese nämlich das Rauchen aufgeben oder zumindest einschränken, erleichtert dies den werdenden Müttern, ihr Rauchen selbst auch aufzugeben! Und: Auch Umgebungsrauch, den eine Frau während der Schwangerschaft einatmet, gelangt über das Blut zum Fötus und gefährdet die Gesundheit des Kindes.

Warum rauchen Jugendliche?

Kaum ein Kind träumt davon zu rauchen, wenn es mal gross ist. Für Kinder ist klar, dass Rauchen stinkt und dass es schlecht ist für die Gesundheit. In der Adoleszenz aber ändern viele ihre Meinung. Warum? Welches sind die Gründe dafür, dass einige Jugendliche mit dem Rauchen anfangen?

Die ersten Zigaretten

- Rauchen, um in einer Gruppe dazuzugehören, um das zu machen, was die anderen auch tun, vor allem aber, um nicht ausgeschlossen zu werden, ist einer der wichtigsten Anstösse für den Konsum der ersten Zigaretten.
- In einer Gruppe kommt es oft dazu, dass man einander herausfordert und sich aneinander misst: Wer kann rauchen ohne zu husten? Wer kann den Rauch inhalieren?

Wer kann mit dem Rauch Kringel machen?

- Das Rauchen wird von Jugendlichen oft als ein Zeichen dafür gesehen, kein Kind mehr zu sein.
- Gleichzeitig kann das Rauchen auch eine Abgrenzung gegen die Erwachsenenwelt markieren: Zigaretten können zum Symbol dieser «Rebellion» werden.
- Die Werbung tut alles, damit Heranwachsende die Zigarette als ein Symbol für Abenteuer, Wohlbefinden und Attraktivität wahrnehmen.
- Nikotin ist eine Substanz, die stimulierend wirkt, sie «kickt an», aber vor allem hat sie den Effekt, Angst zu vermindern und ein Gefühl der Entspannung zu bewirken. «Das hilft gegen Stress!», sagen viele Jugendliche.

Die Zeit der neuen Entdeckungen

Die Lust nach neuen Erfahrungen, nach neuen Gefühlen und Erlebnissen, neuen Geschmäckern, neuen Verhaltensweisen und auch die Lust, Risiken einzugehen und seine Grenzen zu suchen – all dies ist für das Jugendalter in einem gewissen Rahmen typisch und normal. Was Jugendliche in einem bestimmten Moment tun – die erste Zigarette zu rauchen zum Beispiel – ist nicht etwas Definitives und kann ein einzelnes Vorkommnis bleiben. Ein Probieren sollte man also nicht dramatisieren.

Was Eltern tun können

Das Risiko vom Rauchen abhängig zu werden, hängt ab vom Alter (je früher jemand damit anfängt, desto grösser das Risiko), vom Stress (und der Art, damit umzugehen) und vom Umfeld (wenn Freunde, Lehrpersonen, Familienmitglieder rauchen, ist das Risiko grösser).

Heranwachsende darin zu unterstützen, nicht mit dem Rauchen anzufangen, hat viel mit einer generellen Haltung zu tun und damit, die Kinder in ihrer Suche nach

Eigenständigkeit und Selbstbewusstheit zu begleiten. Neben den Gesprächen über das Rauchen tragen also vor allem eine gute Beziehung zwischen Eltern und Jugendlichen sowie die Art, wie der Dialog gestaltet wird, stark zum Erfolg dieser Anstrengungen bei. Unter Jugendlichen, die angeben, dass sie sich gut mit ihren Eltern unterhalten können, gibt es weniger Raucher/innen als unter Jugendlichen, die sich mit ihren Eltern nicht gut unterhalten können.

Als Erwachsene/r sind Sie für Ihr Kind auch ein Vorbild – und zwar ein nicht perfektes Vorbild! Vorbild zu sein bedeutet nicht, keine Schwächen zu haben oder über alle Zweifel erhaben zu sein. Ihr Kind kann sich in einer Person, die versucht mit den eigenen Schwächen und Widersprüchen umzugehen, leichter wieder erkennen als in jemandem, der perfekt und damit unerreichbar zu sein scheint.

Mit Kindern und Heranwachsenden über das Rauchen sprechen

Mit kleinen Kindern über das Rauchen zu sprechen, ist einfach: Sie sind überzeugt, dass Rauchen nicht gut ist und der Gesundheit schadet. Da geht es darum, diese kritische Haltung dem Rauchen gegenüber zu stärken. Scheuen Sie sich also nicht, schon früh altersangemessen mit Ihrem Kind über das Rauchen zu sprechen.

In Gesprächen über das Rauchen ist es wichtig, glaubwürdig zu sein. Dramatisierungen sollte man vermeiden. Gerade wenn Kinder

in die Adoleszenz kommen, ist es besonders wichtig, dass man weiss, wovon man spricht und dass man begründen kann, warum man das Rauchen verbietet.

Die im Folgenden beschriebenen Altersgruppen sind eine allgemeine Richtlinie. Aber nicht jede/r Heranwachsende ist gleich! Bei Gesprächen über das Rauchen muss man darauf achten, das aufzugreifen, was der Realität und der Persönlichkeit des Kindes entspricht.

Warnaufschrift auf Zigarettenpäckchen in Kanada: **«Ihre Kinder ahmen Sie nach. Wenn Sie rauchen, haben Ihre Kinder ein zweimal grösseres Risiko, selbst auch mit dem Rauchen anzufangen. Von denjenigen, die ihr Leben lang rauchen, stirbt die Hälfte vorzeitig wegen des Gebrauchs von Tabak.»**



6- bis 12-Jährige: die kritische Haltung stärken

Für Kinder von etwa 6 bis 12 Jahren ist klar: Rauchen ist gefährlich für die Gesundheit, es riecht schlecht, ist «für nichts nützlich» etc. Da geht es vor allem darum, diese kritische Einstellung zu stärken. Kinder sind in diesem Alter allgemein sehr wissbegierig, man kann mit ihnen über die schädlichen Inhaltsstoffe im Zigarettenrauch und

über deren Auswirkungen auf die Gesundheit sprechen.

Viele Kinder fragen sich, warum es Menschen gibt, die rauchen, wenn es doch so schädlich ist. Kinder rauchender Eltern machen sich deswegen oft grosse Sorgen. Es ist wichtig, ihre Ängste ernst zu nehmen und ihnen zuzuhören!

Rauchende Eltern

Schon kleine Kinder nehmen viel von dem wahr, was um sie herum geschieht. So beginnen Kinder, durch das, was sie beobachten, schon früh (mit 2, 3 Jahren) eine Art Grundhaltung auch zum Rauchen herauszubilden, die später einen Einfluss auf ihr eigenes Verhalten haben kann.

Wenn Eltern regelmässig rauchen, ist das Risiko grösser, dass ihre Kinder später auch rauchen werden. Kinder rauchender Eltern haben dem Rauchen gegenüber oft eine weniger negative Einstellung als Kinder nichtrauchender Eltern.

Auf jeden Fall sollten Eltern, wenn sie rauchen, darüber altersangemessen mit ihren Kindern sprechen. Bei kleinen Kindern muss man vorsichtiger sein, weil sie denken könnten, dass ihre Mutter oder ihr Vater wegen des Rauchens sterben. Das könnte bei ihnen grosse Ängste auslösen. Bei Gesprächen über die gesundheitlichen Risiken sollte man bei kleinen Kindern also nicht zu weit gehen. Themen wie der Geruch, das Husten und auch die Abhängigkeit können aber gut angesprochen werden.

Mit älteren Kindern kann man dann deutlicher werden, wenn man über die Risiken spricht, die mit dem Rauchen verbunden sind. Es ist auch spannend, mit den Heranwachsenden darüber zu sprechen, warum man damals die ersten Zigaretten konsumiert hat, welche Unannehmlichkeiten man durch das Rauchen erlebt oder welche Schwierigkeiten man mit dem Aufhören hat. Man ist glaubwürdiger, wenn man über seine eigenen Widersprüche spricht, als wenn man sie verleugnet!

Übrigens: Keine Zigaretten in Reichweite von kleinen Kindern herumliegen lassen! Es kommt vor, dass Kinder, weil sie gerne Erwachsene nachahmen, Zigaretten, die sie finden, in den Mund stecken und sie essen. Für ein Kleinkind kann das wegen des Nikotins sehr gefährlich sein!

12- bis 15-Jährige: über Motive und Nachteile sprechen

Wenn ein ca. 12-jähriges Kind das Rauchen ausprobieren möchte, kann dies ein Ausdruck sein dafür, erwachsen sein zu wollen oder neugierig zu sein. Heranwachsenden zu vermitteln, dass «erwachsen» sein nicht wirklich etwas mit dem Rauchen zu tun hat, ist allerdings nicht einfach. Der Dialog zwischen Eltern und Jugendlichen ist in diesem Alter manchmal schwierig, weil viele Heranwachsende sich gegen die Eltern abgrenzen und deren Meinung nicht unbedingt akzeptieren.

Für Jugendliche in diesem Alter haben wissenschaftliche Argumente gegen das Rauchen oft wenig Bedeutung. Das Risiko, an Krebs zu erkranken, erscheint ihnen weit weg und das Rauchen wird vor allem mit positiv besetzten Momenten in Verbindung gebracht, etwa mit einem Fest oder einem entspannten Zusammensein mit Freunden. Man kann mit ihnen sicher auch über

Risiken des Rauchens sprechen. Aber den Schwerpunkt setzt man besser darin, über die Motive des Rauchens zu diskutieren. Es geht vor allem darum, die Nachteile des Rauchens zu besprechen, die vermeintlichen «Vorteile des Rauchens» kritisch zu hinterfragen und andere Wege zu finden, diese Vorteile zu erreichen:

- Das Rauchen bedeutet zumeist Abhängigkeit und ist kein Zeichen von Freiheit.
- Sprechen Sie mit Ihrem Kind auch darüber, dass Rauchen teuer ist: Was kann man sich z.B. nach einem halben Jahr leisten, wenn man sich keine Zigaretten kauft?
- Der muffig riechende Rauch setzt sich überall fest – auch in Kleidern und Haaren. Auch der Mund riecht bei Raucherinnen und Rauchern entsprechend schlecht. Fürs Küssen ist das nicht gerade toll. Rauchen ist von daher sicher kein geeignetes Hilfsmittel der «Verführung».

- Die sportlichen Leistungen werden durch das Rauchen beeinträchtigt: Die Kapazität der Lungen ist schon bei jugendlichen Raucherinnen und Rauchern eingeschränkt.
- Wenn man es wagt, «nein» zu sagen kann man auch Respekt gewinnen!
- Die Zigarettenfabrikanten manipulieren, um Jugendliche zum Rauchen zu bringen!

Eltern können mit ihren Kindern z.B. die Abmachung treffen, dass sie den Führerausweis finanzieren werden, wenn ihr Kind bis dahin nicht raucht. Jemand, der als Jugendliche/r nicht raucht, wird mit grosser Wahrscheinlichkeit als Erwachsene/r nicht mehr damit anfangen. Je später jemand mit dem Rauchen anfängt, desto kleiner das Risiko, abhängig zu werden.

Warnaufschrift auf Zigarettenpäckchen in Kanada: **«Die Zigarette bewirkt eine sehr starke Abhängigkeit. Studien zeigen, dass es schwieriger sein kann, mit dem Rauchen aufzuhören als von Heroin oder Kokain wegzukommen.»**



Über 15-Jährige: wieder offener für Argumente rund um Risiken des Rauchens

Während der Pubertät suchen die Jugendlichen ein neues Gleichgewicht und bilden eine eigene Identität heraus. Mit dem Ende dieser Zeit sind sie wieder offener für Argumente, auch zu den Risiken des Rauchens.

- Gespräche dazu, wie die Heranwachsenden es erleben, wenn andere rauchen, bieten eine gute Grundlage für präventiv wirksame Gespräche: Erleben die Jugendlichen das als Druck? Wie

gehen sie damit um? Stört sie das Rauchen anderer? Wie können sie darauf reagieren? So können kritische und selbstbewusste Haltungen dem Rauchen gegenüber unterstützt werden.

- Jugendliche reagieren sehr sensibel auf die Risiken, die durch das Passivrauchen entstehen: Also kann auch das Motiv, die Luft nicht belasten zu wollen dazu beitragen, nicht mit dem Rauchen anzufangen oder wieder damit aufzuhören.
- Bei Jugendlichen, die nicht rauchen, darf man nicht vergessen, dies wertzuschätzen!

- Auch in diesem Alter kann ein finanzieller Anreiz dafür, nicht mit dem Rauchen anzufangen, einen Einstieg verhindern helfen.

- Die Tabakindustrie ist ein interessantes Gesprächsthema, weil deren Machenschaften zwielichtig sind. Die Werbestrategien der Zigarettenfirmen sind – auch wenn sie das bestreiten – zumeist auf Jugendliche ausgerichtet. Mit Diskussionen über die Methoden der Tabakindustrie können Heranwachsende in ihrer unabhängigen Einstellung gegenüber dem Rauchen unterstützt werden.

Warnaufschrift auf Zigarettenpäckchen in Kanada: «**Sie rauchen diese Zigarette nicht alleine.** Der Raucher ist nicht der einzige, der den Rauch seiner Zigarette einatmet. Der Umgebungsrauch, den sein Umfeld einatmet, enthält mehr als 50 krebserregende Stoffe.»



Die fragwürdigen Strategien der Tabakindustrie

Manipulation und Zurückhaltung von wissenschaftlichen Studien, in einigen Ländern Bestechung von Beamten, finanzielle Unterstützung von politischen Parteien etc. gehören zu den Strategien, welche die Industrie schon eingesetzt hat, um zu verhindern, dass es zu Bestimmungen kommt, die das Rauchen einschränken würden.

Auch auf Medien übt die Tabakindustrie einigen Druck aus, dem viele Herausgeber aus eigenem Interesse nachgeben, weil sie auf die Gelder von der Zigarettenwerbung angewiesen sind: Viele können es sich kaum leisten, tabakkritische Beiträge zu bringen.

Tabakkonzerne stehen auch unter Schmuggel- und Geldwäscherei-verdacht: Die EU-Kommission verklagt Tabakfirmen in den USA wegen mutmasslicher Beteiligung am Zigarettschmuggel auf finanzielle Entschädigung für finanzielle Verluste, die sich daraus ergeben.

Die Werbung und die Jugendlichen

Die Zigarettenindustrie verliert Konsumierende. Um den Kreis ihrer Kunden zu erneuern und sich einen möglichst grossen Markt zu erhalten, sind die Zigarettenhersteller auf der Suche nach neuen Kundinnen und Kunden. Etwa 9 von 10 Rauchern und Raucherinnen fangen als Jugendliche damit an, Erwachsene kaum mehr. Also sind Heranwachsende und junge Erwachsene für die Industrie die wichtigste Zielgruppe.

Die Zigarettenwerbung benutzt eine Sprache, die auf Jugendliche zugeschnitten ist und bringt Inhalte, die starke Emotionen versprechen und auch witzig sind. Die Werbebotschaften zielen auf Bedürfnisse, die für Jugendliche besondere Bedeutung haben wie z.B.: Unabhängigkeit, Freiheit, Gefühle von Zugehörigkeit und Anerkennung.

Was, wenn... mein Kind raucht?

Wenn Sie festgestellt haben oder befürchten, dass Ihr Kind raucht, reicht es nicht, ihm zu sagen, dass Rauchen schlecht ist oder es einfach zu verbieten. Das nehmen viele Heranwachsende als Regeln von Erwachsenen wahr, gegen die sie sich auflehnen.

Wenn ein Kind raucht, ist es wichtig, Ruhe zu bewahren und nicht vorschnell und unüberlegt zu reagieren. Es geht vor allem darum, zu motivieren und zu helfen, dass Ihr Kind so schnell wie möglich wieder mit dem Rauchen aufhört. Je schneller jemand nämlich versucht, damit aufzuhören, desto weniger schwierig ist es.

Es ist wichtig, mit den jugendlichen Raucherinnen und Rauchern über die Sorgen zu sprechen, die man sich hinsichtlich des Rauchens macht und den Heranwachsenden zuzuhören – auch wenn das, was man zu hören kriegt, nicht immer angenehm ist. Kurz: Man sollte sich dem Problem stellen und nicht ausweichen.

Bieten Sie Unterstützung an ohne zu moralisieren. Versuchen Sie im Gespräch die Motive für das Rauchen herauszufinden und zu verstehen: Ist es Neugier? Das Image? Einfluss von anderen? Stress? Abhängigkeit? Etwas anderes? Unterstützen Sie Ihr Kind darin, Alternativen zum Rauchen zu finden, z.B. sportliche oder künstlerische Aktivitäten, Methoden zur Stressbewältigung etc. Wenn jemand schon seit einiger Zeit raucht, hängen die Motive dafür oft nicht mehr mit äusseren Gründen zusammen (Anerkennung finden, Nachahmen etc.). Dann ist es gut möglich, dass man bereits abhängig geworden ist. Man raucht alleine, regelmässig, immer ein bisschen mehr.

Schlagen Sie Ihrem Kind z.B. auch vor, Freunde und Freundinnen, die rauchen, zu sich einzuladen, um gemeinsam über die Risiken und Motive des Rauchens zu sprechen. Gemeinsam aufhören ist einfacher, als es alleine zu versuchen.

Ist Ihr Kind bereit, mit dem Rauchen aufzuhören?

Dann können Sie Ihr Kind darin unterstützen:

- Nehmen Sie Anteil an den Rauchstoppversuchen, indem Sie ab und zu nachfragen, wie es geht, die Vorteile des Nichtrauchens betonen, loben und auch mal belohnen. Die Versuche, das Rauchen aufzugeben sind nicht einfach und sollten immer mit Anerkennung bedacht werden!
- Falls es nicht klappt: Auch daran Anteil nehmen, ohne zu verurteilen. Wichtig ist herauszufinden zu versuchen, warum es nicht geklappt hat – und sich für ein nächstes Mal zu wappnen. Positiv bleiben!
- Es lohnt sich dabei auch Hilfe von Fachleuten zu beanspruchen, z.B. vom Hausarzt, von Lungenligen oder von Suchtpräventionsstellen.

Für weitere Informationen, Ratschläge oder Adressen in Ihrer Region:
Tel. 021 321 29 76

Viele interessante Informationen rund um das Thema «Rauchen» bietet die Webseite der Arbeitsgemeinschaft Tabakprävention Schweiz at: www.at-schweiz.ch

SFA, Postfach 870, 1001 Lausanne, **Tel. 021 321 29 11, Fax 021 321 29 40,**
www.sfa-ispa.ch, Januar 2004

Worauf man bei Gesprächen achten sollte:

- Die Meinung der Jugendlichen nicht in Frage stellen, sondern vielmehr die eigene Meinung ausdrücken: «Meiner Meinung nach...»; «Ich finde...» etc.
- Nicht zu häufig «du» sagen, weil das oft als beschuldigend aufgefasst wird. Nicht formulieren «Du machst mir Sorgen», sondern mehr von sich selbst («ich») sprechen: «Ich mache mir Sorgen.»
- Mit Jugendlichen nicht wie mit Kindern sprechen. Ein Hinweis wie z.B. «Rauchen ist schlecht» kommt bei Heranwachsenden nicht gut an.
- Keine langen Vorträge halten, weil solche als feindselig aufgefasst werden können.
- Zuhören, Meinungen austauschen und nicht zu schnell urteilen.
- Keine Bestrafungen androhen, die man nicht halten kann, wie z.B.: «Wenn ich dich das nächste Mal beim Rauchen erwische, setze ich dich vor die Tür!»
- Es ist auch wichtig, den Jugendlichen altersgerechte Verantwortung zu übergeben und sie an der Formulierung von Regeln, Grenzen und Entscheidungen teilhaben zu lassen.

Erstes Ziel muss der Rauchstopp sein. Daran sollte man alles setzen. Aber: Es ist nicht immer möglich, dies auch durchzusetzen. **Wenn ein Kind weiter raucht und nicht bereit ist, aufzuhören**, muss man klare Regeln aufstellen: «Es stört mich, dass du rauchst und ich will nicht, dass du im Haus rauchst, auch nicht in deinem Zimmer.» Es ist sicher auch wichtig, weiterhin eine klare Haltung zu vertreten und das Gespräch bei guten Gelegenheiten wieder zu suchen.