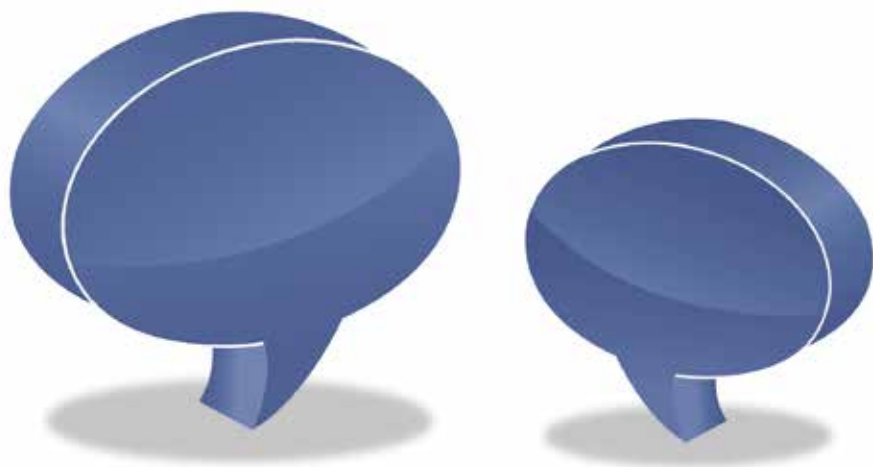


▶ Mit Jugendlichen übers Rauchen reden



► Mit Jugendlichen übers Rauchen reden

Seit mehreren Jahren rauchen wieder deutlich weniger Schülerinnen und Schüler. Aus Neugierde probieren zwar viele Jugendliche ein- oder zweimal eine Zigarette. Sie merken dann, wie schlecht diese schmeckt, und lassen das Rauchen meistens bleiben. Bei den Jugendlichen aber, die auch eine vierte und fünfte Zigarette anzünden, besteht die Gefahr, dass sie regelmässig zu rauchen beginnen.

Als Eltern können Sie mit einer konsequenten Haltung für ein rauchfreies Leben viel dazu beitragen, dass es nicht soweit kommt. Nachweislich fangen Kinder und Jugendliche, deren Eltern das Rauchen unmissverständlich ablehnen, seltener zu rauchen an.

Rauchen Sie selber?

In diesem Fall können Sie sich Ihrer Tochter oder Ihrem Sohn gegenüber trotzdem für das Nichtrauchen aussprechen. Dies leuchtet Ihrem Kind durchaus ein, erfährt es doch aus nächster Nähe, wohin eine Abhängigkeit führen kann. Noch glaubwürdiger wird Ihre Haltung dem Kind gegenüber, wenn Sie die Wohnung als rauchfrei erklären und hier tatsächlich weder Sie noch jemand anders Zigaretten anzündet.

► Wie mit Jugendlichen reden?

Ein offenes Ohr haben

Hören Sie Ihrem Kind einfach nur zu. So merken Sie, was Ihr Sohn oder Ihre Tochter über das Rauchen denkt, und Sie können nachher dort ansetzen.

Unterstützung bieten

Stärken Sie Ihrem Kind den Rücken bei seinen Unsicherheiten. Jugendlichen fällt es oft schwer, rauchenden Freundinnen und Freunden gegenüber «Nein» zu sagen. Sagen Sie Ihrem Kind, wie wichtig für Sie seine Unabhängigkeit vom Suchtmittel Nikotin ist.

Sachlich informieren

Sind Sie selbst genügend informiert über die Suchtwirkung des Nikotins und die Schäden, die das Rauchen im Körper anrichtet? Dann können Sie Ihre Haltung mit Fakten begründen ohne unnötig zu dramatisieren. Weitere Hintergrundinformationen finden Sie auf der Webseite der Arbeitsgemeinschaft Tabakprävention auf www.at-schweiz.ch.

Motive zum Rauchen ansprechen

Jugendliche im Alter von 13 oder 14 Jahren interessieren sich oft kaum für das erhöhte Risiko, später an einem Krebsleiden oder einer Herzstörung zu erkranken. Bringen Sie also das Gespräch auf die unmittelbaren Vorteile des Nichtrauchens und Nachteile des Rauchens:

- Wer «Nein» sagen kann, gewinnt auch unter Gleichaltrigen oft Respekt.
- Wer raucht, riecht in Kleidern und Haaren sowie aus dem Mund nach Tabakrauch. Der Geruch nach Rauch ist abstoßend.
- Jugendliche, die Sport machen und rauchen, sind weniger fit. Sowohl im Training als auch im Wettkampf kommen sie schneller ausser Atem.
- Wer regelmässig raucht, gibt viel Geld aus. Was kann sich Ihr Kind anstelle der Zigaretten dafür leisten?

- Wer raucht, wird von der Tabakindustrie manipuliert. Wegen des Geschäfts verharmlosen die Zigarettenfabrikanten die Schattenseiten des Rauchens und verbreiten mit Tabakwerbung ein positives Bild für ein letztlich tödliches Produkt.

Was ist ungeeignet?

- Moralpredigten und lange Vorträge bewirken bei Jugendlichen oft das Gegenteil.
- Wenn Sie das Rauchen verbieten, machen Sie das Rauchen attraktiv als ein Zeichen der Rebellion gegen die Erwachsenen. Mit sachlicher Information erreichen Sie mehr als mit einem kategorischen Verbot.

► Fakten

Warum rauchen 15-Jährige?

Mädchen und Jungen geben verschiedene Motive für den Tabakkonsum an.

- Schülerinnen rauchen, wenn sie niedergeschlagen oder gereizt sind oder um sich aufzumuntern. Sie greifen also zur Zigarette, um negative Gefühle zu lindern.
- Schüler rauchen vermehrt aus Genuss oder Spass. Sie versuchen demnach, mit der Zigarette ein positives Gefühl zu verstärken.

Hingegen sagt bei beiden Geschlechtern fast ein Drittel der rauchenden 15-Jährigen, sie würden es nicht schaffen, mit dem Tabakkonsum aufzuhören. Jugendliche unterschätzen häufig die Anstrengung, die es braucht, um aus der Nikotinabhängigkeit wieder auszusteigen.

Nikotin macht süchtig

Der Suchtmechanismus des Nikotins kann sich schon nach dem Ausprobieren von vier oder fünf Zigaretten einstellen. Jugendliche werden schneller abhängig als Erwachsene. Im Gehirn löst das Nikotin angenehme Gefühle aus: Entspannung, verbesserte Konzentrationsfähigkeit, aber auch ein starkes Glücksgefühl. Geht das Nikotin zurück, meldet sich das Verlangen nach Nikotin. Wird dieses nicht gestillt, tauchen bald Entzugserscheinungen auf wie Konzentrations-schwierigkeiten und depressive Verstimmung oder Ängstlichkeit.

Tabakrauch schadet der Gesundheit

Der Tabakrauch hinterlässt fast im ganzen Körper eine «Drecksspur», vom Mund über Lunge und Herz bis zu den Ausscheidungsorganen. Schon bei Kindern und Jugendlichen machen sich die Gesundheitsschäden des Tabakrauchs bemerkbar:

- Rauchen vermindert die Funktion der Lunge.
- Rauchen verlangsamt das Wachstum der Lunge. Dieser Schaden bleibt lebenslang bestehen und erhöht das Risiko einer chronisch obstruktiven Lungenerkrankung.
- Rauchen verursacht Atembeschwerden, die zu Asthma führen können.
- Rauchen schädigt Herz und Kreislauf bei Kindern und Jugendlichen, sodass sie schon als junge Erwachsene an einer Verkalkung der Hauptschlagader im Bauch erkranken können.

Die Mehrheit lebt rauchfrei

Oftmals glauben Jugendliche, ein grosser Teil der Gleichaltrigen würde rauchen. Tatsächlich sind die Nichtraucherinnen und Nichtraucher in jeder Altersklasse eindeutig in der Mehrheit.

In den letzten Jahren ist die Zahl der rauchenden Jugendlichen wieder deutlich gesunken.

2014 rauchten

- bei den 13-Jährigen 1,1 Prozent der Schüler und 0,5 Prozent der Schülerinnen täglich,
- bei den 15-Jährigen rauchten bei beiden Geschlechtern rund je 6,5-Prozent.

E-Zigaretten

In der Schweiz sind im Handel E-Zigaretten nur ohne Nikotin erhältlich. Wie schädlich E-Zigaretten für die Gesundheit sind, lässt sich wegen noch fehlender Langzeitstudien nicht abschätzen. Aber wenn Jugendliche E-Zigaretten ausprobieren, lernen sie das Rauchritual. Dann experimentieren sie womöglich auch mit Tabakzigaretten und können wegen der hohen Suchtwirkung des Nikotins zu Raucherinnen und Rauchern werden.

► Rauchstopplinie 0848 000 181



Die speziell ausgebildeten Beraterinnen und Berater der nationalen Rauchstopplinie kennen sich genau aus in den verschiedenen wissenschaftlich erprobten Entwöhnungsmethoden. Rauchende können sich beim Aufhören von der Rauchstopplinie begleiten lassen und haben die Möglichkeit, im Verlauf der Raucherentwöhnung mehrere Beratungen zu erhalten.

Für Anrufe in **Deutsch, Französisch und Italienisch** ist die Rauchstopplinie unter der Nummer 0848 000 181 montags bis freitags von 11 bis

19 Uhr erreichbar (8 Rappen pro Minute ab Festnetz). Für weitere Sprachen gibt es je eine eigene Telefonnummer:

0848 183 183 Albanisch

0848 184 184 Portugiesisch

0848 189 189 Rätoromanisch

0848 185 185 Spanisch

0848 186 186 Serbisch/Kroatisch/Bosnisch

0848 187 187 Türkisch

Wer die entsprechende Nummer wählt, erhält innerhalb von 48 Stunden den Anruf einer Fachperson der Rauchstopplinie.