

Rauchen

Den meisten Eltern wünschen sich, dass ihre Kinder nicht mit dem Rauchen beginnen - auch wenn sie selbst Raucher/innen sind. In Europa liegt das Einstiegsalter bei Nikotinkonsum zwischen dem zehnten und 14. Lebensjahr.

Im Volksschulalter rauchen also noch die wenigsten, erste Versuche werden aber durchaus schon unternommen. Was können und sollten Eltern tun?

Früh gegensteuern

Im Volksschulalter lehnen die meisten Kinder das Rauchen noch deutlich ab. Es ist deswegen gut, gerade in dieser Zeit, die negative Einstellung zu bestärken und über die gesundheitlichen Risiken des Rauchens und die schädlichen Inhaltsstoffe des Tabakrauchs zu sprechen. Die Schilderungen sollten aber nicht zu drastisch sein.

Was fördert das Nichtrauchen?

Jugendliche beginnen eher nicht zu rauchen, wenn ...

- sie sich zu Hause und in der Schule wohlfühlen
- Eltern, Geschwister und Freunde nicht rauchen
- sie selbstbewusst sind und Gruppendruck standhalten
- als gute Sportler oder starke Persönlichkeiten unter Freunden selbst Vorbild sind
- die Verbreitung des Rauchens nicht überschätzen („es raucht doch eh fast jede/r“)
- die negativen Auswirkungen des Rauchens kennen

Was macht Rauchen unattraktiver?

Fachleute und Jugendliche geben auf diese Frage die gleichen Antworten:

- hohe Zigarettenpreise
- Rauchverbot in den Schulen, in Lokalen und an Haltestellen
- Rauchverbot für Lehrer/innen in der Schule
- Werbeverbot für Zigaretten

Die ersten Zigaretten

Fast jede/r Jugendliche will irgendwann einmal das Rauchen ausprobieren. Gut ist es aber, wenn Ihr Kind sich bei seinen ersten Zigarettenzügen der gesundheitlichen Risiken des Rauchens bewusst ist. In dieser Phase des Ausprobierens sollten Sie das Gespräch suchen, denn jetzt ist ein Gegensteuern noch einfacher, als wenn aus dem Ausprobieren eine Gewohnheit geworden ist.



Die Raucher/innen-Karriere

Die erste Zigarette schmeckt meist überhaupt nicht. Aber man gewöhnt sich. Nach der Probierphase folgt die Experimentierphase: Jugendliche rauchen zwar wiederholt, aber unregelmäßig. Wichtige Einflussfaktoren hierbei sind das Verhalten der Gleichaltrigen und wie leicht man an Zigaretten herankommt. Schließlich wird das Rauchen zu einem regelmäßigen Verhalten. Gleichzeitig beginnt eine sehr wichtige Komponente - die Abhängigkeit von Nikotin - zu wirken, und damit ist die Bindung an die Zigarette vollzogen.

Klare Haltung und zugleich Verständnis

Wichtig ist eine klare Haltung, das Argumentieren mit Sachinformationen anstelle ständiger Vorwürfe und vor allem Verständnis. Wenn Eltern sich bewusst werden, dass die Glimmstägel für ihre Kinder vor allem Hilfsmittel sind, um interessanter, erwachsener, verführerischer und abenteuerlustiger zu wirken, dann können sie ihnen auch besser in dieser schwierigen Phase des Erwachsenwerdens helfen.



Tipps für das Gespräch

- Fangen Sie Ihr Kind nicht spontan ab, um es zur Rede zustellen. Wählen Sie lieber einen ruhigen Moment in entspannter Stimmung. Bereiten Sie sich auf das Gespräch vor und versorgen Sie sich mit Informationen.
- Am Anfang steht kein langer, mit Warnungen gespickter Vortrag. Der erhobene Zeigefinger lässt die Kinder kalt - dass man einmal Krebs oder Herzinfarkt bekommen könnte, ist in diesem Alter „zu weit weg“. Die kurzfristigen Folgen des Rauchens wiegen mehr: schlechter Atem, stinkende Kleidung, schwache Kondition, unschöne Haut, leere Geldtasche, ...
- Hören Sie Ihrem Kind zu und fragen Sie es, was es am Rauchen toll findet.
- Sagen Sie ruhig und sachlich Ihre Meinung zum Thema Rauchen und formulieren Sie Ihren Wunsch an Ihr Kind (z. B. „Ich würde mich sehr freuen, wenn ...“). Rechnen Sie mit Gegenwehr oder mit Ablenkungen. Drohen Sie nicht mit Bestrafungen, sonst eskaliert die Situation.
- Vielleicht gibt es im Bekanntenkreis jemanden, die/der schon seit Jahren mit dem Rauchen aufhören will. Es ist immer überzeugender, wenn ein/e „Betroffene/r“ von seinen schwierigen Erfahrungen berichtet. Achten Sie aber darauf, dass Ihr Kind diese Person mag.

Wie der Vater, so der Sohn?

Rauchende Eltern sind schlechte Vorbilder. Ihre Kinder greifen dreimal häufiger zur Zigarette. Vor allem wenn Vater und Mutter rauchen und das schon längere Zeit, ist die Wahrscheinlichkeit, dass die Kinder ebenfalls rauchen werden, deutlich erhöht. Eine rauchende Mutter wirkt auf Töchter und Söhne gleichermaßen „ansteckend“, hingegen macht ein rauchender Vater eher Söhne zu Rauchern, kaum aber Töchter.

„Du rauchst doch selber!“

Diesen Kommentar wird sich Ihr Kind sicher nicht verkneifen, wenn Sie Raucher/in sind und mit ihm über die Gefahren der Zigarette reden. Das Thema lieber gar nicht erst anzusprechen, wäre aber die falsche Konsequenz. Untersuchungen zeigen, dass Eltern, die selber rauchen, diese Sucht bei ihren Kindern eher verhindern können, wenn sie das Rauchen klar ablehnen und dies ihren Kindern auch deutlich zeigen. Wenn sie offen über ihre eigenen problematischen Erfahrungen mit der Sucht reden, wirken sie glaubwürdig.



Passivrauchen

Tabakrauch ist der häufigste Schadstoff in Innenräumen: Er enthält mehr als 4.000 chemische Inhaltsstoffe, 40 davon sind krebserregend. Diese Chemikalien durchziehen die Wohnung, sie lagern sich an Wänden und Fußböden, in Teppichen und Polstermöbeln ab. Viele der Substanzen sind im Nebenstromrauch, den der Passivraucher einatmet, in höheren Konzentrationen vorhanden als im Hauptstromrauch, den der Raucher selbst inhaliert. So ist z.B. die Konzentration des stark krebserregenden Stoffes N-Nitrosodimethylamin im Nebenstromrauch hundert Mal höher. Rauchen Sie also nicht in der Wohnung oder im Auto, sondern im Freien.

Rauchstopp?

Eine sehr einfache, günstige und bewährte Form der Unterstützung beim Rauchstopp bietet das Rauchertelefon. In einem anonymen telefonischen Erstgespräch können Sie mit einer Fachperson besprechen, wie die Tabakentwöhnung am besten zu schaffen ist. Es besteht auch die Möglichkeit von weiterführenden telefonischen Beratungsgesprächen, mit denen die Berater/innen den Rauchstopp in regelmäßigen Abständen begleiten.

www.rauchertelefon.at

Montag bis Freitag: 13:00 bis 18:00 Uhr

oder www.help-eu.com