

▶ Wie können Eltern mit Jugendlichen am besten über das Rauchen reden?

Tabakrauch schadet der Gesundheit

Der Tabakrauch hinterlässt fast im ganzen Körper eine «Dreckspur», vom Mund über Lunge und Herz bis zu den Ausscheidungsorganen.

Die Gesundheitsschäden des Tabakrauchs machen sich bereits kurzfristig bemerkbar. Kinder und Jugendliche, die rauchen,

- sind körperlich weniger fit,
- haben mehr Atembeschwerden,
- leiden häufiger unter chronischem Husten und Keuchen,
- weisen ein verlangsamtes Lungenwachstum auf,
- zeigen einen verfrühten Rückgang der Lungenfunktion.

Rauchstopp: Gut vorbereitet ist halb gewonnen

Die nationale Rauchstopplinie **0848 000 181** (8 Rappen pro Minute ab Festnetz) bietet ausführliche Beratungsgespräche an. So kann eine Raucherin oder ein Raucher herausfinden, welche Aufhörmethode persönlich die beste ist.

Die Mehrheit lebt rauchfrei

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

In den letzten Jahren ist die Zahl der rauchenden Jugendlichen wieder deutlich gesunken. 2006 rauchten mindestens einmal pro Woche

- bei den 13-Jährigen 3 Prozent der Schüler und 4 Prozent der Schülerinnen,
- bei den 15-Jährigen bei beiden Geschlechtern je 15 Prozent.

Wer das Rauchen auf eigene Faust aufgeben will, ist mit dem kostenlosen Selbsthilfeprogramm «Ziel Nichtrauchen» gut bedient.

Der Einstieg ins Programm erfolgt direkt unter **www.zielnichtrauchen.ch**. Die Unterlagen können aber auch über Telefon 031 389 92 46 bei der Arbeitsgemeinschaft Tabakprävention bestellt werden.



► Wie können Eltern mit Jugendlichen über das Rauchen am besten reden?

Liebe Eltern

Unter Jugendlichen setzt sich die Norm «Nichtrauchen» wieder vermehrt durch. 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 glaub-

würdiger wird Ihre Haltung dem Kind gegenüber, wenn Sie die Wohnung als rauchfrei erklären und hier tatsächlich weder Sie noch jemand anders Zigaretten anzündet.

► Was kommt bei Jugendlichen gut an?

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 www.at-schweiz.ch.

Die Motive zum Rauchen ansprechen

Jugendliche im Alter von 13 oder 14 Jahren interessieren sich oft wenig für das erhöhte Risiko, später an einem Krebsleiden oder einer Herzstö-

rung zu erkranken. Bringen Sie also das Gespräch auf die Vorteile des Nichtrauchens und die 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 wirkt abtossend.

Was ist ungeeignet?

- Moralpredigten und lange Vorträge bewirken oft das Gegenteil.

- Wer regelmässig raucht, gibt viel Geld aus. Was kann sich Ihr Kind anstelle der Zigaretten dafür leisten?
- Wer raucht, wird letztlich von der Tabakindustrie manipuliert. Wegen des Geschäfts malen die Zigarettenfabrikanten ein rosiges Bild und verharmlosen die Schattenseiten des Rauchens.

- Wenn Sie das Rauchen einfach verbieten, machen Sie das Rauchen attraktiv als ein Zeichen der Rebellion gegen die Erwachsenen. Mit sachlicher Information erreichen Sie mehr als mit einem blossen 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 sagen bei beiden Geschlechtern je 29 Prozent der rauchenden 15-Jährigen, sie würden es nicht schaffen, mit dem Tabakkonsum aufzu-

hören. 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. Im Gehirn löst das Nikotin angenehme Gefühle aus: Konzentrationsfähigkeit und Entspannung, aber auch ein starkes Glücksgefühl. Geht das Nikotin zurück, meldet sich das Verlangen nach Nikotin. Wird dieses nicht gestillt, tauchen bald Entzugerscheinungen auf: Konzentrationsschwierigkeiten und depressive Verstimmung, Angst.