

MIT JUGENDLICHEN

ÜBERS RAUCHEN RE DEN!

Was Eltern wissen sollten.



IMPRESSUM

Herausgeber:

SUPRO - Werkstatt für Suchtprophylaxe, Götzis

www.supro.at

Mai 2015 (Korrekturen August 2022)

2. überarbeitete Auflage

Für den Inhalt verantwortlich: Mag. Andreas Prenn

AutorInnen: Mag.^a (FH) Cornelia Müller, Mag. Martin Onder

Lektorat: Cornelia Ammann

Gestaltung: Mag. (FH) Johannes Rinderer

Fotos: Fotolia, SUPRO

Quelle: BZgA „Raucht mein Kind?“

Diese Broschüre entstand im Rahmen des Projekts „Niko-Teen“.

NIKOTEEN
Infos und Unterstützung für junge Leute

 **GEMEINSAME
GESUNDHEITZIELE**
aus dem Rahmen-Pharmavertrag
eine Kooperation von österreichischer
Pharmawirtschaft und Sozialversicherung

 **STIFTUNG MARIA EBENE**
SUPRO

 **VGKK**
Wir an Ihrer Seite
Gesundheit für alle

 **Vorarlberg**
unser Land

 **BUNDESMINISTERIUM
FÜR GESUNDHEIT**

Gefördert aus den Mitteln des Fonds Gesundes Österreich
Gesundheit Österreich
GmbH

Geschäftsbereich
 **Fonds Gesundes
Österreich**

RAUCHEN - EINE BESONDERE SUCHT

Rauchen ist in Österreich die zahlenmäßig stärkste Sucht: 1 Million ÖsterreicherInnen sind körperlich abhängig von der Zigarette. Deren Wirkung ist eher unspektakulär, da sie nicht zu einem Zustand der Berausung und auch zu keinen massiven Verhaltensänderungen führt. Trotzdem sterben bedingt durch die giftigen Inhaltsstoffe jährlich 14.000 ÖsterreicherInnen an den Spätfolgen des Rauchens.

Fast 80 % aller RaucherInnen beginnen vor ihrem 19. Lebensjahr damit. Daher ist es wichtig, insbesondere mit Jugendlichen über das Rauchen zu reden. Dafür braucht es keine SpezialistInnen für Suchtprävention. Viel wichtiger ist ein Vertrauensverhältnis zu den Jugendlichen und die Bereitschaft zum offenen Gespräch.

Ein frühzeitiger Einstieg in das Rauchen stellt eines der größten Risiken für die Gesundheit von Kindern und Jugendlichen dar. Nirgendwo sonst in der EU greifen so viele Jugendliche zur Zigarette, wie in Österreich. Diese Tatsache löst bei vielen Eltern Besorgnis und ein Gefühl der Hilflosigkeit aus. Eltern haben großen Einfluss auf das Rauchverhalten ihrer Kinder. Diese Broschüre gibt Ihnen Tipps, wie Sie mit Ihren Kindern über das Thema sprechen können.



WARUM RAUCHEN JUGENDLICHE?

Für die jugendlichen RaucherInnen erfüllt der Zigarettenkonsum scheinbar positive Funktionen.

Jugendliche rauchen, weil ...

- sie erwachsen wirken wollen.
- sie Anerkennung unter Gleichaltrigen suchen.
- sie „cool“ wirken wollen.
- die Zigarette ein Mittel zur Kontaktaufnahme ist.
- sie gegen Gesetze und Regeln protestieren wollen.
- sie glauben, dabei schlank zu bleiben oder zu werden.
- sie Stress reduzieren möchten.
- sie sich mit der Zigarette selbstbewusster fühlen.



WELCHE ROLLE SPIELT DAS UMFELD?

Auch im persönlichen Umfeld von jungen Menschen gibt es zahlreiche Einflussfaktoren, die mitbestimmen, ob sie später zur Zigarette greifen oder nicht.

Die Erwachsenen

Sie sind bereits für Kleinkinder ein Vorbild für deren künftiges Rauchverhalten. Kinder von rauchenden Eltern rauchen häufiger als Kinder von NichtraucherInnen.

Die Freunde

Ein rauchender Freundeskreis erhöht die Wahrscheinlichkeit, dass Jugendliche selbst zu rauchen beginnen. Das hängt vor allem mit dem Wunsch „dazuzugehören“ zusammen.

Die Schule

Der rauchfreien Schule kommt eine hohe Bedeutung zu. Studien belegen, dass Schulen, an denen auf das Rauchen verzichtet wird, niedrigere KonsumentInnenzahlen verzeichnen. Sowohl in der Schule, als auch in der Freizeit.

Die Medien

In Film und Fernsehen wird mit viel Energie versucht, das Rauchen als Ausdruck eines positiven Lebensgefühls oder als Seelenröster darzustellen. Gerade Jugendliche sind eine wichtige Zielgruppe für die Tabakindustrie.

FALSCHES ANSICHTEN ZUM THEMA RAUCHEN

„Alle meine Freundinnen und Freunde rauchen“

Die Mehrheit der Jugendlichen raucht nicht! Wer von RaucherInnen umgeben ist, täuscht sich meistens in der Anzahl der tatsächlich rauchenden Jugendlichen. RaucherInnen fallen mit ihren qualmenden Glimmstängel einfach mehr auf, als NichtraucherInnen.

„Ich rauche ja nur wenige Zigaretten“

Einerseits hat jede gerauchte Zigarette eine schädliche Wirkung auf den Körper, andererseits unterschätzen Jugendliche gern das Abhängigkeitspotential des Nikotins und rauchen rasch mehr. Schon eine Zigarette am Tag kann bei Jugendlichen nach vier Wochen zu Abhängigkeitserscheinungen führen.

„Das Rauchen entspannt mich“

In der Regel ist es nicht die Zigarette, die entspannt. Es sind die Handlungen an sich: Rausgehen, Pause machen und einige Minuten tief und ruhig aus- und einatmen. Das hat auch ohne Zigarette eine entspannende Wirkung.

„Ich kann selbst entscheiden, was ich mit meinem Körper mache“

Stimmt. So lange niemand anderes durch Passivrauch zu Schaden kommt, steht allen die Entscheidung frei. NichtraucherInnen können jedoch freier entscheiden, was sie mit ihrem Geld und ihrer Zeit machen.

„Ich nehme zu, wenn ich mit dem Rauchen aufhöre“

Nach einem Rauchstopp hat der Körper einen erhöhten Kalorienbedarf. Eine Gewichtszunahme von zwei bis drei Kilo ist möglich. Durch gesunde Ernährung und Bewegung kann man dem entgegenwirken. Zudem hilft es, den Rauchstopp positiv zu meistern. Starke Gewichtszunahmen gibt es dann, wenn das Rauchen durch Süßigkeiten, Knabbergebäck etc. ersetzt wird!

„Ein bisschen lüften reicht“

Nein, denn die feinen Rauchpartikel verschwinden nicht. Sie setzen sich als giftiger Feinstaub auf Kleidung, Möbeln und Haaren ab. Von dort werden sie vom Körper wieder aufgenommen. Gerade das Rauchen im Auto stellt ein hohes Gesundheitsrisiko dar.

„Ich kann jederzeit aufhören“

Etwa zwei Drittel aller RaucherInnen haben schon versucht aufzuhören und sind daran gescheitert. Zwar verschwinden die Entzugerscheinungen des Nikotins ein paar Tage nach dem Rauchstopp, das größere Problem ist die psychische Abhängigkeit. Aufhörwillige RaucherInnen sollten hinterfragen, warum und wann sie rauchen und versuchen diese Muster zu durchbrechen.

Hilfe und Unterstützung beim Rauchstopp bieten die SUPRO, die ÖGK und das Krankenhaus Maria Ebene. Siehe Seite 23.

WASSERPFEIFE / SHISHA

Die ursprünglich aus Indien stammende Wasserpfeife oder Shisha hat sich in den letzten Jahren, gerade bei Jugendlichen, zum Trend entwickelt. Geraucht werden dabei häufig Fruchttabake oder Dampfsteine, die es in unterschiedlichen fruchtig-süßen Geschmacksrichtungen gibt. Dies macht Shisha-Rauchen auch für NichtraucherInnen interessant. Da der Rauch durch Wasser gekühlt wird, denken sich viele KonsumentInnen, dass die Schadstoffe gefiltert werden, was jedoch nicht stimmt.

Unterschiede beim Rauchen von Wasserpfeife und Zigarette

Durch die Verbrennung von Kohle zur Erhitzung des Wasserpfeifentabaks werden beim Wasserpfeiferauchen größere Mengen giftiges Kohlenmonoxid eingenommen als beim Rauchen einer Zigarette. Während der ca. 50 Minuten, in denen man eine Wasserpfeife raucht, wird bedeutend mehr Rauch inhaliert als beim Rauchen einer Zigarette. Zudem wird der gekühlte Rauch der Wasserpfeife tiefer inhaliert als der Zigarettenrauch. Beide Faktoren wirken sich auf die Menge der Schadstoffe (wie Chrom, Arsen, Nickel oder Blei) aus, die beim Rauchen aufgenommen werden.

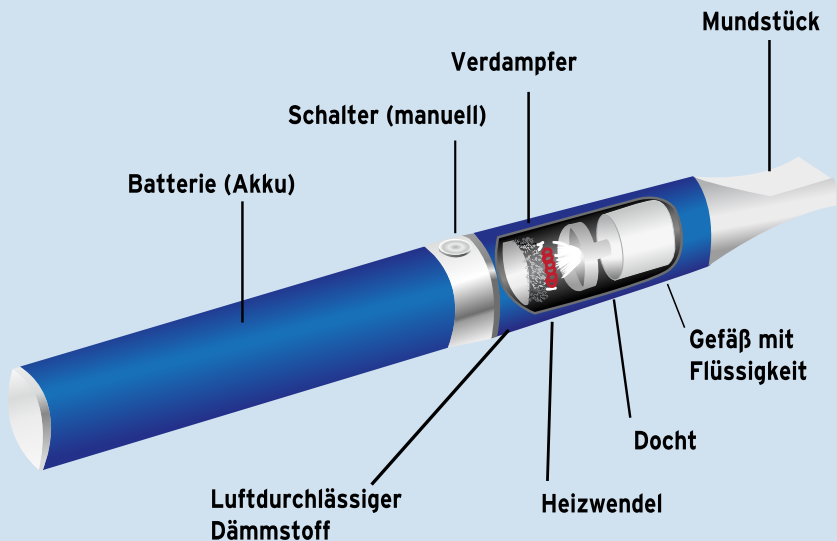
Das Rauchen von Wasserpfeifen mit Tabak fällt unter die Bestimmungen des Vorarlberger Jugendschutzes und ist somit für KonsumentInnen unter 18 Jahren verboten.



E-ZIGARETTE

Die elektronische Zigarette enthält Nikotin und imitiert so echte Zigaretten. Sie besteht aus einem Akku, einer Verdampfer-einheit und einer Kartusche mit der zu verdampfenden Flüssigkeit (Liquid), die Nikotin enthält. Es ist häufig nicht klar ersichtlich, was in den Liquids genau enthalten ist. Weil keine Verbrennung von Tabak, sondern nur eine Verdampfung von Flüssigkeit stattfindet, wird sie oft als gesunde Alternative zu klassischen Zigaretten präsentiert.

Das Produkt eignet sich nicht wirklich für den Rauchstopp. Meist kommt es zu einer Suchtverlagerung von der Zigarette hin zur E-Zigarette. Die Handhabung, Wirkung und das Ritual der beiden Produkte sind einfach zu ähnlich, um den Suchtkreislauf zu durchbrechen.



E-SHISHA

Bunt gestaltet, mit Beleuchtung und in fruchtig-süßen Geschmacksrichtungen erhältlich, spricht sie gerade Kinder und Jugendliche an.

Das Funktionsprinzip ist einfach: Über ein batteriebetriebenes Heizmodul wird eine aromatisierte Flüssigkeit (Liquid) erhitzt und verdampft. Das dabei entstehende Aerosol wird inhaliert. Neben Glycerin und Wasser zählt Propandiol zum Hauptbestandteil der Liquids. Propandiol kann Reizungen der Augen und des Rachens auslösen. In machen Liquids wurde Nikotin nachgewiesen, obwohl es als „nikotinfrei“ deklariert wurde.

Nicht vergessen sollte man, dass Kinder und Jugendliche mit der E-Shisha das Rauchen üben und ein späterer Griff zur Zigarette dadurch wahrscheinlicher wird.



SNUS

Snus stammt aus dem skandinavischen Raum und ist mit Salzen versetzter Tabak. Dieser wird in kleinen Säckchen verpackt unter die Ober- oder Unterlippe geschoben. Das im Tabak enthaltene Nikotin gelangt über die Schleimhäute sofort ins Blut. So gibt ein Säckchen Snus die gleiche Menge Nikotin wie mehrere Zigaretten ab. Snus ist also eine „Nikotinbombe“, die ziemlich rasch zu einer körperlichen Abhängigkeit führen kann. Bei Snus-KonsumentInnen hält sich standhaft das Gerücht, Nikotin sei einerseits leistungssteigernd und andererseits solle es zu keiner Schädigung der Kondition kommen, da man ja nicht rauche. Tatsächlich bekommen KonsumentInnen einen Nikotinkick, den manche als positiv empfinden.

Auch wenn beim Konsum von Snus keine Verbrennung stattfindet, können das Zahnfleisch, die Halsschleimhaut und der Kehlkopf geschädigt werden, außerdem wird das Krebsrisiko erhöht.

Grundsätzlich sind die Einfuhr für den Eigengebrauch sowie der Konsum von Snus in Österreich straffrei. Da es sich bei Snus aber um ein Tabakprodukt handelt, gelten hier die gleichen Regelungen aus dem Vorarlberger Jugendgesetz wie auch für das Rauchen von Zigaretten: Der Konsum ist erst ab 18 Jahren erlaubt. Der Verkauf von Snus ist in Österreich nicht erlaubt.



SCHNUPFTABAK

Schnupftabak hat eine lange Tradition. Bereits seit dem 17. Jahrhundert wird er in Europa konsumiert. Schnupftabak ist in der Regel ein fein gemahlenes Pulver aus mehreren Tabaksorten und Zusätzen. Es gibt ihn in zahlreichen Geschmacksrichtungen, wie Menthol, Eukalyptus oder in fruchtigen Sorten, wie Apfel, Erdbeere oder Orange.

Verkauft wird Schnupftabak meistens in kleinen Dosen, Flaschen oder Plastikboxen. Über die Nase werden kleine Mengen des Tabaks konsumiert, wodurch die Wirkstoffe und natürlich auch die Schadstoffe des Tabaks zu den Schleimhäuten des Körpers gelangen.

Bei mittel- und längerfristigem Konsum kann es zu chronischen Nasenschleimhautentzündungen kommen. In klassischen Schnupftabaken ist Nikotin enthalten, was zu einer Abhängigkeit führen kann. Davon ausgenommen sind die weißen Schnupftabake. Sie bestehen in der Regel aus Menthol und Glucose und kommen ohne Tabak und Nikotin aus.

Schnupftabak ist ein Tabakprodukt und in Österreich erst ab 18 Jahren erlaubt.



ÜBER DAS RAUCHEN REDEN

... mit 6- bis 12-Jährigen:

„Ich fange sicher nie mit dem Rauchen an!“

Kleine Kinder nehmen die Zigarette so wahr wie sie ist: Sie stinkt und ist schädlich. Im Gespräch mit den Kindern macht es Sinn, sie in dieser kritischen Haltung zu bestärken. Wenn die Kinder nach den gesundheitlichen Folgen des Rauchens fragen, sollten Sie aber zu drastische Aussagen und Bilder vermeiden. Dies kann zu starken Ängsten führen, z.B. dass der rauchende Papa oder die rauchende Mama bald krank wird oder sterben muss. Sprechen Sie über Themen wie Geruch, Husten oder Abhängigkeit und klammern Sie die möglichen tödlichen Folgen aus.



Mögliche Diskussionsthemen mit Jugendlichen sind:

- Wie erleben sie das Rauchen bei Anderen?
- Wie wirkt sich Abhängigkeit aus?
- Rauchen ist teuer: Was könnte man sich stattdessen alles leisten?
- Wie riecht Rauch?
- Was wirkt sich das Rauchen auf das Aussehen oder die Kondition aus?

... mit 12- bis 15-Jährigen:

„Warum raucht man eigentlich?“

In diesem Alter werden die Gespräche schwieriger: Die Jugendlichen beginnen sich von ihren Eltern abzugrenzen, machen auch manchmal das Gegenteil dessen, was die Eltern von ihnen verlangen. Wenn man bei dieser Altersgruppe zu vehement gegen das Rauchen auftritt, kann das also im ungünstigsten Fall sogar den Griff zur Zigarette fördern.

Wissenschaftliche Argumente stoßen auf wenig Verständnis. Wesentlich effektiver ist es, über die Motive und Hintergründe des Rauchens mit den Jugendlichen zu reden.

... mit über 15-Jährigen:

„Reden wir darüber, entscheiden musst du selbst“

In diesem Alter sind Jugendliche wieder offener für Argumente gegen das Rauchen. Ab dem 18. Lebensjahr ist das Rauchen gesetzlich erlaubt, daher können Jugendliche selbst die Entscheidung treffen, ob sie rauchen oder nicht. Sprechen Sie z.B. über die Vor- und Nachteile des Rauchens oder über die Motive, warum Menschen rauchen.

Tipp!

In jeder Altersstufe ist es wichtig, Jugendlichen sachlich richtige Informationen zu liefern, damit sie sich selbst eine Meinung bilden können. Die Seite der SUPRO kann sie dabei unterstützen: www.supro.at.



Tipp

MEIN KIND RAUCHT, WAS TUN?

Die Wirksamkeit von Verboten

Wenn Eltern erfahren, dass ihr Kind raucht, ist oft der erste Gedanke, das Rauchen zu verbieten. Zu Hause ist das vielleicht machbar, außer Haus ist dieses Verbot jedoch schwer zu kontrollieren. Übertriebene Kontrolle schädigt außerdem das Vertrauen zwischen Eltern und Kind. Wesentlich besser wäre es, wenn die Jugendlichen selbst zur Einsicht kommen, dass es besser wäre, nicht zu rauchen. Ihre klare Haltung kann dabei für Ihr Kind hilfreich sein.

Treffen Sie Vereinbarungen

Anstelle von Strafen kann eine Vereinbarung getroffen werden, die das Nichtrauchen belohnt. Ziel dabei sollte das Nichtrauchen sein. Ist das nicht möglich, sollten zumindest bestimmte Raucherregelungen durchgesetzt werden (z.B. zu Hause nicht zu rauchen). Der Inhalt der Vereinbarung ist Ihnen überlassen, sollte aber auch mit Ihrem Kind besprochen werden. Wichtig sind ein klares Ziel, ein bestimmter Zeitraum und eine konkrete Belohnung. Manchmal macht es auch Sinn, kleinere Belohnungen in kürzeren Abständen anzuwenden.

Ärger ist ein schlechter Ratgeber

Vielleicht reagieren Sie mit Wut und Ärger, wenn Sie erfahren, dass Ihr Kind raucht. Handeln Sie nicht vorschnell, sondern suchen Sie das Gespräch mit Ihrem Kind.

Einige Tipps, für solche Gespräche:

- Respektieren Sie die Meinung Ihres Kindes.
- Stellen Sie Ihre eigene Meinung klar dar.
- Reden Sie altersgerecht mit Ihrem Kind.
- Fakten sind besser als Beschuldigungen.
- Drohen Sie keine unrealistischen Strafen an.
- Lassen Sie Ihr Kind an der Erstellung der Vereinbarungen teilhaben.

Wie rede ich mit meinem Kind, wenn ich selbst rauche?

Manche Eltern meinen, sie können nichts gegen das Rauchen bei Jugendlichen tun, weil sie selbst rauchen. Sie sollten deshalb aber keinesfalls diesem Thema aus dem Weg gehen. Rauchende Eltern sind Vorbilder und werden auch als solche von den Kindern wahrgenommen. Ihr Kind wird Sie relativ schnell mit Ihrem eigenen Rauchverhalten konfrontieren.

In solchen Gesprächen sollten Sie Folgendes beachten:

- Gehen Sie nicht gleich in eine Verteidigungshaltung.
- Reden Sie über Ihre eigenen Erfahrungen (die erste Zigarette, Gründe dafür, Aufhörwünsche etc.).
- Reden Sie offen und ehrlich über das Thema, auch wenn Sie eventuell eigene Schwächen zugeben müssen.
- Seien Sie ein Vorbild und schränken Sie selbst Ihr Rauchverhalten ein.

HÄUFIGE FRAGEN VON ELTERN

Was ist der beste Weg, mein Kind vom Rauchen abzuhalten?

Die hundertprozentig erfolgreiche Methode gibt es leider nicht. Attraktive Belohnungen fürs Nichtrauchen wirken aber besser als drastische Strafen fürs Rauchen. Oft bewährt hat sich das Versprechen, Jugendlichen den Führerschein zu finanzieren, wenn sie bis dahin nicht rauchen. Auch in Firmen gibt es schon ähnliche Modelle für die Förderung des Nichtrauchens.

Wer mit 19 Jahren noch nicht angefangen hat, wird mit hoher Wahrscheinlichkeit gar nicht mehr anfangen!



Wie überprüfe ich bei meinem Kind die Einhaltung solcher Vereinbarungen?

Seien Sie zurückhaltend, denn zu viel Kontrolle kann das gute Verhältnis zu Ihrem Kind belasten. Dennoch sind nach Rauch riechende Kleidungsstücke ein Anlass für ein Gespräch, ohne allerdings gleich zu unterstellen, dass Ihr Kind selbst geraucht hat.

Ich kann ohnehin nicht verhindern, dass mein Kind raucht!

Das stimmt möglicherweise sogar, aber Sie sollten das Rauchen keinesfalls fördern, indem Sie z.B. Ihre Bankomatkarte für den Zigarettenautomat zur Verfügung stellen. Weiters haben Sie immer die Möglichkeit, zumindest das Rauchverhalten im Haus oder in der Wohnung zu verbieten bzw. zu reglementieren.

Soll ich meinem Kind abschreckende Bilder und Filme zeigen, um es vom Rauchen abzuhalten?

Nein. Kleine Kinder werden damit verängstigt, bei Jugendlichen lautet die Devise ähnlich wie bei den Erwachsenen: „Mir wird das schon nicht passieren“.



WAS SAGT DAS JUGENDGESETZ?

Das Vorarlberger Jugendgesetz besagt, dass Jugendlichen unter 18 Jahren keine Tabak- und Nikotinwaren verkauft oder weitergegeben werden dürfen. Auch das Rauchen in der Öffentlichkeit ist unter 18 Jahren verboten.

Wenn Jugendliche diese Bestimmungen nicht einhalten und die Polizei das bei einer Kontrolle feststellt, gibt es in der Regel eine Anzeige an die Bezirkshauptmannschaft (BH). Diese hat dann verschiedene Möglichkeiten zu entscheiden, welche weiteren Konsequenzen folgen, z.B. ein Informations- und Beratungsgespräch oder Leistungen für das Gemeinwohl.

Dafür ist die Zustimmung des/der Jugendlichen und der Erziehungsberechtigten erforderlich. Wenn nicht beide einverstanden sind, gibt es eine Geldstrafe (ab Euro 20). Wurde eine der Leistungen erbracht, stellt die BH die Anzeige wieder ein.



DIE RAUCHFREI-APP

Der Rauchstopp ist die wirksamste Strategie zur Steigerung der Lebenserwartung, zur Reduktion von Erkrankungen und zur Steigerung der Lebensqualität. Die kostenlose Rauchfrei-App bietet individuelle Begleitung.



Sie unterstützt bei ...

- der Veränderung des Rauchverhaltens.
- der Umsetzung des Rauchstopps.
- der Aufrechterhaltung der Rauchfreiheit.

Persönliche Vorteile

- Individuelle Begleitung in die Rauchfreiheit
- Umfassende Unterstützungstools in allen Phasen der Veränderung
- Individuelle Benachrichtigungen und Einstellungen
- Möglichkeit der kostenfreien, telefonischen Unterstützung durch das Rauchfrei-Telefon: 0800 810 013
- Infos: www.rauchfrei.at



ANGEBOTE FÜR JUGENDLICHE

Im Rahmen des Projekts „Niko-Teen“ bietet die SUPRO vielfältige Angebote für junge Menschen in Schulen, Betrieben, Vereinen und der Offenen Jugendarbeit: www.supro.at/niko-teen

- www.supro.at/wissenswertes/nikotin
Antworten auf häufig gestellte Fragen von Jugendlichen.
- [2-stündiger Mitmach-Parcours für Jugendliche:](#)
Hintergrundinfos zu den Themen Tabak und Rauchen können an sechs interaktiven Stationen entdeckt werden.
- [3-stündiger Reflexionsworkshop für Jugendliche:](#)
Die Jugendlichen reflektieren ihre eigenen Erfahrungen. Die Motive und Gründe, warum Menschen rauchen, werden hinterfragt und individuelle Fragen beantwortet.
- [„Free your Mind“-Gruppenkurs:](#)
Ein speziell für Jugendliche entwickelter Gruppenkurs zur Tabakreduktion oder -entwöhnung.



ANGEBOTE FÜR ERWACHSENE

- **Fortbildungen für Bezugspersonen:**
Menschen, die mit Jugendlichen arbeiten, lernen selbstständig unterschiedliche Aspekte des Themas zu bearbeiten.
- **Vorträge für Eltern** bieten Fakten zum Thema Nikotin, pädagogische Tipps und Infos über Hilfsangebote.
- Unser **IMPULS-Magazin** liefert viel Lesestoff und Hintergrundwissen, das helfen kann über das Thema Rauchen zu reden.
Download: www.supro.at/downloads

SUPRO - Gesundheitsförderung und Prävention
T 05523 / 549 41, info@supro.at



RAUCHSTOPP FÜR ERWACHSENE

Gemeinsam mit der ÖGK bietet die Stiftung Maria Ebene Unterstützung beim Rauchstopp.

- Österreichische Gesundheitskasse
T 050 84 55, nichtrauchen@oegk.at
- Krankenhaus Maria Ebene
T 05522 / 72746, sekreatriat@mariaebene.at

