

# \\ Leitfaden für ELTERN

## \\ NICHTRAUCHEN IST ‚IN‘

**ELTERN** wollen, dass Ihre Kinder gesund aufwachsen. Zu einer gesunden Entwicklung bei Kindern und Jugendlichen gehört es, dass sie möglichst nicht mit dem Rauchen beginnen oder „die erste Kippe“ zumindest so weit wie möglich hinausgezögert wird.

„Rauchen probieren alle Jugendlichen aus, meistens heimlich. Da hat man als **ELTERN** kaum Einfluss.“ Diese Einstellung oder Erfahrung wird sehr häufig von **ELTERN** geäußert. Aber sie entspricht nicht den weitreichenden Möglichkeiten, die **ELTERN** tatsächlich haben. **ELTERN** haben Einfluss! Das Rauchen von Kindern und Jugendlichen wird neben anderen Einflüssen auch stark vom Erziehungsstil der **ELTERN** und deren Einstellung zum Rauchen geprägt - selbst wenn **ELTERN** selber Rauchen.



## \\ 10 GRÜNDE, WARUM MANCHE JUGENDLICHE DAS RAUCHEN ATTRAKTIV FINDEN KÖNNEN



Weil sie neugierig sind.

Weil es sich erwachsen oder „cool“ anfühlt.

Weil sie Kontakte knüpfen wollen, besonders zum anderen Geschlecht.

Weil sie sich Entspannung und Ablenkung versprechen.

Weil sie Anerkennung bei Gleichaltrigen suchen.

Weil sie Grenzen austesten wollen.

Weil sie Verlegenheit, Langeweile oder Hemmungen ausgleichen wollen.

Weil sie dazu gehören wollen.

Weil sie gegen familiäre oder gesellschaftliche Regeln protestieren wollen.

Weil sie schlank bleiben oder werden wollen.



# \\ Leitfaden für ELTERN

Jugendlichen unter 18 Jahren ist das Rauchen in der Öffentlichkeit nicht gestattet. Das gilt auch für die Shisha (Wasserpfeife).

Das Jugendschutzgesetz (JuSchG): „In Gaststätten, Verkaufsstellen oder sonst in der Öffentlichkeit dürfen Tabakwaren an Kinder oder Jugendliche weder abgegeben noch darf ihnen das Rauchen gestattet werden.“

Auch Vereinsaktivitäten, Jugendarbeit oder Ferienfreizeiten bedeuten „Öffentlichkeit“. Bei diesen Gelegenheiten darf Jugendlichen unter 18 Jahren das Rauchen nicht gestattet werden. Erwachsene, die Kindern oder Jugendlichen in der Öffentlichkeit Zigaretten kaufen oder anbieten, begehen eine Ordnungswidrigkeit, die geahndet und teuer werden kann.

Nur etwa die Hälfte aller ELTERN wissen, ob Ihr Kind raucht oder nicht. Ganz besonders bei den sehr jungen Jugendlichen (12-13 Jahre) ist das elterliche Unwissen sehr groß. Das Ausmaß des Zigarettenkonsums wird häufig von ELTERN unterschätzt.



Foto: manun | photocase.de

Eine der großen Herausforderungen für ELTERN ist das richtige Maß für Freiraum und Grenzen.



Foto: jodofe | photocase.de

## \\ Sie stellen fest, Ihre Tochter/Ihr Sohn hat geraucht. 10 Tipps, was Sie tun können.

- Es ist hilfreich, zunächst ganz in Ruhe mit Ihrem Kind zu sprechen.
- Geben Sie Ihrem Kind die Gelegenheit, zu erklären, wie es dazu kam und sprechen Sie miteinander über die näheren Umstände.
- Es kann wichtig sein zu fragen, wie es Ihrer Tochter/Ihrem Sohn, beim Rauchen ergangen ist, was sie/er erlebt und gedacht hat.
- Teilen Sie mit, was Sie über die Risiken und gesundheitlichen Gefahren des Rauchens wissen.
- Es ist wichtig zu erklären, dass Rauchen unter 18 Jahren nicht erlaubt ist und dass dieses Gesetz seine Gründe hat. Erklären Sie, wie Sie zu dem Gesetz stehen.
- Strafen helfen kaum, Unterstützungen schon eher. Unterstützen Sie Ihr Kind, z.B. bei einem Ausstiegskurs für Jugendliche oder treffen Sie konkrete Vereinbarungen.
- Sprechen Sie Ihre Tochter/Ihren Sohn in positiver Grundstimmung zu einem späteren Zeitpunkt wieder darauf an, auch wenn es keinen Hinweis auf weitere Rauchversuche gegeben hat.
- Wenn Freunde oder Freundinnen Ihres Kindes bei den ersten Rauchversuchen dabei waren, beziehen Sie diese bei passender Gelegenheit ein.
- Ein Austausch mit den Eltern des Freundeskreises Ihres Kindes kann sehr informativ und hilfreich sein.
- Falls Sie oder Ihr Partner/Ihre Partnerin selber rauchen, sprechen Sie dies selbstkritisch an. Der eigene Raucherausstieg ist sehr motivierend.

## \\ WISSEN HILFT - UNTERSTÜTZUNG HILFT WEITER

Tabak ist in jeder Form und Menge gesundheitsschädlich. Es gibt keine gesunde Dosis des Rauchens. Dies gilt ganz besonders für Kinder und Jugendliche. Je früher Sie Ihre Tochter/Ihren Sohn vom Nichtrauchen überzeugen und dabei unterstützen, desto weniger werden gesundheitliche und andere Folgeschäden auftreten.

Jugendliche befinden sich in ihrer körperlichen, geistigen und seelischen Entwicklung noch in einem Reifungsprozess. Deshalb sind sie deutlich anfälliger für schädliche Einwirkungen von Außen als Erwachsene - so auch für Schäden durch das Rauchen. Besonders auffällig ist bei Jugendlichen:

- Unnormal erhöhte Pulsfrequenz;
- Niedriges Durchhaltevermögen bei normal-sportlichen Betätigungen;
- Niedriges Lungenvolumen und Kurzatmigkeit;
- Für Mädchen (und Frauen) besteht bei der Kombination von Rauchen und Pille eine erhöhte Thrombose Gefahr.
- Für Jungen (und Männer) besteht die Gefahr von Erektionsstörungen durch Störungen in den Blutgefäßen.
- Durch eine frühe Gewöhnung erhöht sich drastisch das Suchtrisiko.



**ELTERN** sind sehr wichtige Unterstützer zum Nichtrauchen, auch wenn sie selber rauchen.

**ELTERN** unterstützen ihre Kinder durch...

- ...klare (Nichtraucher-) Regeln zu Hause.
- ...eine rauchfreie Umgebung.
- ...eine klare, ablehnende Haltung gegenüber dem Rauchen.
- ...Informationen über negative Folgen.
- ...ihr Interesse an der Einstellung des Kindes zum Rauchen.
- ...ihr Interesse an den Bedürfnissen, die mit dem Rauchen verbunden sind.
- ...eine selbstkritische Haltung, wenn sie selber rauchen.
- ...Belohnungen für's Nichtrauchen.

**Wer als Jugendlicher nicht raucht, fängt als Erwachsener kaum mehr damit an.**



### Mädchen sind anders! Jungen auch!

Mädchen und Jungen fangen aus unterschiedlichen Gründen mit dem Rauchen an und zeigen einen unterschiedlichen Umgang mit dem Rauchen. Deshalb ist es WICHTIG, dass dieser Unterschied von Mädchen und Jungen auch bei der Motivation zum Raucherausstieg berücksichtigt wird.

# \\ Leitfaden für ELTERN

## \\ ELTERN HABEN EINFLUSS...

...sogar sehr großen, wie durch Studien belegt wird. Deshalb sollten Sie Ihr Wissen einsetzen.

Wussten Sie, dass Rauchen die Einstiegsdroge Nr.1 ist? Wer nicht raucht, greift weniger zum Alkohol und fast nie zum Joint.

Wussten Sie, dass Rauchen zu Zahnfleisch- und Knochenschwund führt?

Wussten Sie, dass es nur ein Gerücht ist, dass Rauchen schlank macht?

Wussten Sie, dass ein Drittel der jugendlichen Gelegenheitsraucher zu starken Rauchern werden?

Wussten Sie, dass viele Jugendliche heimlich versuchen, das Rauchen aufzuhören?

Würden Sie Ihr Kind Reinigungsmittel, Mottengift, Desinfektionsmittel oder Motorentreibstoff schlucken lassen? Diese und andere krebserzeugenden Stoffe nimmt man durch das Rauchen zu sich.

Wussten Sie, dass Wasserpfeifen, Snus oder Schnupftabak nicht weniger schädlich sind als Zigaretten?

Wussten Sie, dass Rauchen gar nicht entspannt, sondern im Gegenteil, den Körper unter Stress setzt? Entspannung entsteht durch das Ausschalten der Entzugssymptome.

Wussten Sie, dass Jugendliche schon nach wenigen Zigaretten davon abhängig werden können?

### Weitere Informationen finden Sie im Internet unter:

[www.rauch-frei.info](http://www.rauch-frei.info)  
[www.justbesmokefree.de](http://www.justbesmokefree.de)  
[www.dak-rauchstopp.de](http://www.dak-rauchstopp.de)  
[www.tabakkontrolle.de](http://www.tabakkontrolle.de)  
[www.rauchfrei.de](http://www.rauchfrei.de)

01805 /31 31 31 - BZgA Telefonberatung zur Raucherentwöhnung (0,14 €/Min.)

Kontaktadressen und Informationen zu Raucherentwöhnungskursen oder Ausstiegshilfen für Jugendliche und Erwachsene erhalten Sie bei der Landesstelle für Suchtfragen.  
Tel.: 0711/619 67 31, [info@suchtfragen.de](mailto:info@suchtfragen.de), [www.suchtfragen.de](http://www.suchtfragen.de)

Je früher Sie Ihre Tochter/Ihren Sohn vom Nichtrauchen überzeugen und dabei unterstützen, desto geringer sind gesundheitliche und andere Folgeschäden.

Wir bedanken uns bei der DAK Baden-Württemberg, ohne dessen Unterstützung dieser Leitfaden nicht hätte erstellt, veröffentlicht und verteilt werden können.

**DAK**

Unternehmen Leben

Persönliche Beratung erhalten Sie bei der Beratungsstelle in Ihrer Nähe:

Adresse / Stempel