

Übers Rauchen reden

Unterstützung in der „Nichtrauchererziehung“



Mag. Gerald Brandtner
akzente-Salzburg
Fachstelle Suchtprävention

g.brandtner@akzente.net
www.akzente.net/suchtpraevention



1) Sich selbst als Mitarbeiter des Institut Sictprävention vorstellen, im Auftrag des Landes OÖ und in Kooperation mit der GKK

2) Ziel des Projektes kurz beschreiben:

wir wollen erreichen, dass Eltern sich aktiv mit dem Thema auseinandersetzen und das Gespräch mit ihren Kindern suchen

warum Nichtrauchererziehung in „“: wir können natürlich nicht davon ausgehen, dass man ein Kind zum Nichtraucher/in erziehen kann.

wesentlich hier ist, dass Eltern ein Umfeld schaffen, in dem es weniger wahrscheinlich wird, dass rauchen für ein Kind attraktiv ist:

das ist zum einen natürlich der gesamte Umgang mit dem Thema Rauchen, ob denn die Eltern selber rauchen oder eben nicht.

und wie die denn mit deren Haltungen/rauchen umgehen, also quasi im Spannungsfeld zwischen Hardcoretschicker bis zum militanten Nichtraucher.

WICHTIG: die Tipps, die wir präsentieren sind gedacht als Vorschläge und Ideen, von denen wir glauben, dass es so (mehr) Sinn macht.

Die Eltern kennen ihre Kinder am besten, sind die Experten für ihre Kinder. Vielleicht ist aber was dabei, von dem sie profitieren können.

Nicht für diese erste Folie, aber im Vortragsverlauf sehr wichtig:

Weiters kommt dazu, dass man hier den gesamten Bereich der Lebenskompetenzen hinzunehmen kann. Dieser Vortrag hat schon auch zum Teil das Ziel, die Haltung

der Eltern dem Kind gegenüber in ein positivere Richtung zu bringen. In Richtung Austausch, miteinander reden, sich respektieren usw.

Man kann davon ausgehen, dass wenn ich (als kind) zuhause ein Klima der Wertschätzung und des Dialoges vorfinde, ich eher in der Lage bin Lebensschwierigkeiten

bzw. Entwicklungsaufgaben in einer für mich halbwegs positiven Art und Weise über die Runden zu kriegen.

Das wäre ja dann der Ansatz der gesamten Suchtprävention: wer selber genug drinnen hat muss nicht mehr so viel rein-schütten/ziehen/spritzen/

Rauchen bei Jugendlichen

Zahlen und Daten:

- Das Durchschnittsalter für erste Raucherfahrungen liegt bei 12,8 Jahren.
- 57% der 12- bis 15-Jährigen Raucherinnen und Raucher haben bereits einen oder mehrere Aufhörversuche hinter sich.
- Aktuell in etwa 27% regelmäßige RaucherInnen unter den 15 - Jährigen.
- Je früher mit dem Rauchen begonnen wird, desto schwieriger ist es, wieder aufzuhören.

die Zahlen in dem Vortrag stammen aus der letzten HBSC Studie 2010 (Health Behavior in School Aged Children). Wird im 4-Jahresrhythmus durchgeführt und erforscht eine große Bandbreite an Gesundheitsvariablen (darunter eben auch Risikoverhalten wie Rauchen) und stellt die Daten in einen internationalen Vergleich.

Wichtig hierbei ist, dass wir davon ausgehen, dass die Zahlen der Rauchenden eher leicht im Sinken begriffen sind. Österreich folgt hier einem Internationalem Trend, allerdings schon mit etwas Verzögerung

Bei den Zahlen soll eh nur gezeigt, werden, dass es sich für Eltern lohnt früher, als diese annehmen, hinzuschauen

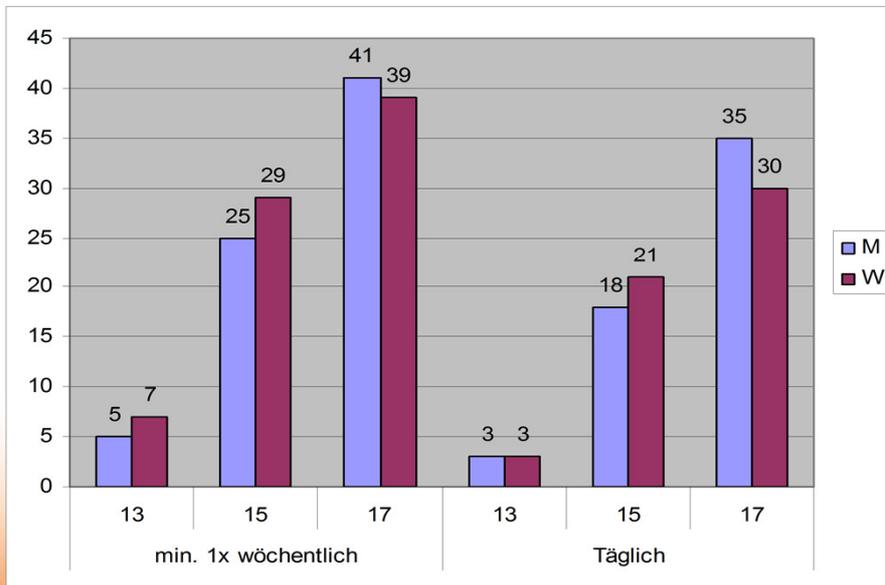
Ich meine, dass Eltern tendenziell im Alter von 11-12 noch nicht davon ausgehen, dass ihre Kinder mit Zigaretten zu tun haben

was heißt 27% der 15 Jährigen regelmäßig: ca. 20% der 15J rauchen täglich, ca. 7% zumindest einmal in der Woche

Details werden dann in der nächsten Folie gezeigt

Befragungen unter erwachsenen Raucher/innen zeigen, dass 90% im Jugendalter begonnen haben

Was sagt die Statistik?





Bei der Folie geht es darum den Eltern Gesprächsthemen zu liefern . Über was kann man so mit den Kindern reden?

Warum könnten die das Rauchen interessant finden?

Zum anderen, die Eltern daran erinnern wie es bei ihnen war, als sie jung waren.

Wichtig!

man sollte nicht alle einzelnen Punkte durchbesprechen, die erscheinen einfach so im Hintergrund

der letzte Punkt scheint mir am wichtigsten:

jugendliche machen meist das was sie als „normal“ ansehen, die vielen gründe sind meist unbewusst, sind nicht geplant...

wie sie glauben, dass man sich an ihrer schule, in ihrem Freundeskreis, etc so verhält

die direkte soziale Umwelt setzt in vielerlei Hinsicht Normen, an denen sich Jugendliche orientieren

ist eine gute Überleitung zur nächsten Folie, da Eltern entscheidend an diesem Normsetzungsprozess beteiligt sind

hintergründe liegen in den Entwicklungsaufgaben. muss man nicht wissen, aber wen es interessiert

Entwicklungsaufgaben ↔ Funktionen des Substanzkonsums

das Rauchen übernimmt natürlich eine Reihe von Funktionen. wenn man sich die Entwicklungsaufgaben im Jugendalter

anschaut, kann man leicht zuordnen:

- Bewältigung der körperlichen Entwicklung
- Entwicklung eines eigenen Normen- und Wertesystems
- Experimentieren mit verschiedenen Lebensstilen und Umsetzung eines eigenen Lebensentwurfs
- Aufbau von Freundschaftsbeziehungen
- Partnerschaft und sexuelle Erfahrungen
- Ablösung von den Eltern
- Aufbau einer Schul- und Berufskarriere
- Aufbau selbständiger Konsummuster

1. Wissen, wer man ist und was man will (Selbstkonzept, Identität)

→ Ausdruck persönlichen Stils

→ Suche nach grenzüberschreitenden, bewusstseinsweiternden Erfahrungen und Erlebnissen
Aufbau von Freundschaften;

2. Aufnahme intimer Beziehungen

→ Erleichterung des Zugangs zu Peergruppen

→ Exzessiv-ritualisiertes Verhalten

→ Kontaktaufnahme mit gegengeschlechtlichen Peers

3. Individuation von den Eltern

→ Unabhängigkeit von den Eltern demonstrieren

→ Bewusste Verletzung elterliche Kontrolle

4. Lebensgestaltung, Lebensplanung

→ Teilhabe an subkulturellem Lebensstil

→ Spaß haben und genießen

5. Eigenes Wertesystem entwickeln

→ Gewollte Normverletzung

→ Ausdruck sozialen Protests

6. Entwicklungsprobleme bewältigen

- Ersatzziel verwehrter normativer Entwicklungsziele
- Stress- und Gefühlsbewältigung (Notfallreaktion)

Einfluss der Eltern auf das Rauchverhalten

Die ablehnende Haltung gegenüber dem Rauchen hat einen **größeren** Einfluss auf das Rauchverhalten der Jugendlichen, als die Tatsache, ob die Eltern rauchen oder nicht.

Einer der wesentlichsten Ergebnisse aus dem Forschungsbereich non-smoking socialisation.

Seit sicherlich 15-20 Jahren wird geschaut, was denn die Bedingungen sind für ein „Nichtraucher – bleiben“

unter anderem natürlich ist die Rolle der Eltern eine gut untersuchte.

Natürlich ist es so, dass rauchende Eltern einen starken Einfluss haben auf das Rauchverhalten der Kinder. Rauchende Eltern sind das Höchstmaß an „Legitimation“

was für einen Jugendlichen vorstellbar ist. Natürlich gibt es auch Jugendliche, denen das Rauchen der Eltern so auf die Nerven geht, dass sie partout Nichtraucher

bleiben wollen, aber das ist die deutliche Minderheit.

Die Forschung zeigt aber, dass einer ablehnenden elterlichen Haltung dem Rauchen Jugendlicher gegenüber, eine sehr große Bedeutung zukommt.

Wenn Jugendliche wissen (!) , dass ihre Eltern das Rauchen ablehnen, das gut besprochen und argumentiert ist, dann spielt das eine Rolle.

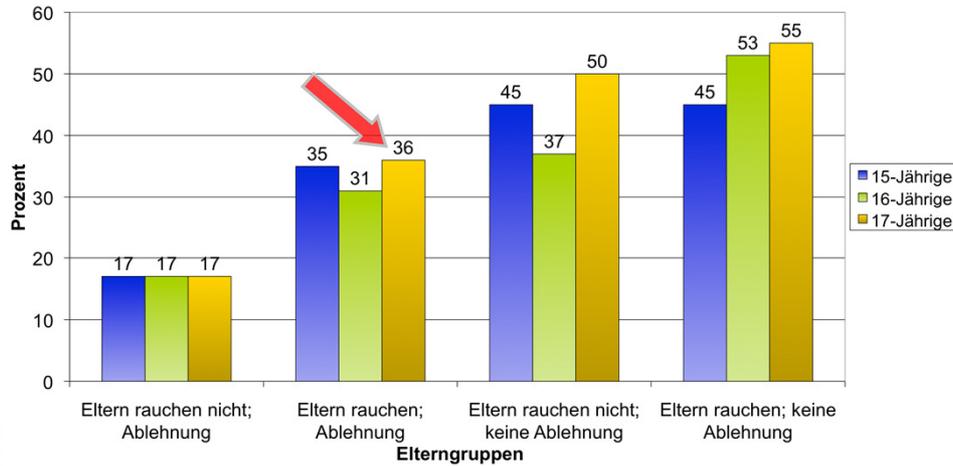
Problematisch ist nur, wenn übers rauchen gar nicht gesprochen wird, wenn das

kein Thema ist. Zb. In der Familie eh alle Nichtraucher, drum interessiert das Thema keinen oder, wenn rauchende Eltern glauben, sie hätten ohnehin keinen Einfluss, weil sie so ein schlechtes Vorbild wären.

Jugendliche kommen dann in ihre ersten Konsumerfahrungen, ohne sich vorher was dazu überlegt zu haben

Sargent & Dalton (2001), Gläserne Schule (2005), Evaluation der initiierten Abstinenz, Jackson & Dickinson (2006), Raschke & Kalke (2005), Andersen et al. (2004), Engels & Willemsen (2004)

Anteil regelmäßiger Raucher/innen nach elterlichem Vorbild und Akzeptanz



Gläserne Schule (2005), Evaluation der initiierten Abstinenz, N = 2500

Gläserne Schule war/ist ein großes Rauchpräventionsprojekt in Deutschland.

bei der Eingangserhebungen zeigte sich, dass die elterliche Ablehnung ein wichtigerer Faktor ist als die

Frage, ob die Eltern rauchen oder nicht

dies reproduziert die Daten aus dem Forschungsgebiet der non-smoking Sozialisation und war Ausgangspunkt/Motivation für

die Elternintervention „Eltern Stärke(n)“

Was Sie als Eltern tun können

Haltungen, Regeln und Tipps



Einfluss durch Grundhaltung

„Du bist mir wichtig! Ich wünsche mir, dass es Dir gut geht und dass Du gesund bleibst – deshalb möchte ich nicht, dass Du rauchst!“

dieser Satz drückt eigentlich die gesamte Grundhaltung aus.
es darum wertschätzend und auf Augenhöhe mit seinem Kind umzugehen.
es geht darum offen und spürbar seine gefühle und sorgen mitzuteilen
wesentliche faktoren sind die echtheit, die authentizität

wenn man sich ein familienklima vorstellt, in dem sowas möglich ist
wird der einfluss auf die entscheidungen des kindes gross sein

man weiß, dass man meinungen von Menschen, zu denen man positive
Beziehungen hat
eher akzeptiert, respektiert, übernimmt

Tipp 1: Vermitteln Sie Ihrem Kind, dass Sie nicht wollen, dass es raucht.

- Nutzen Sie Gelegenheiten um das Thema zu besprechen.
- Jüngere Kinder haben zumeist eine ablehnende Haltung – Fragen aufgreifen und die Ablehnung bestärken.
- Bei Probierkonsum nicht überreagieren – ist eher typisch für Heranwachsenden.
- Die ablehnende Haltung aufrechterhalten – auch wenn das Kind schon älter ist.

allgemeinerer Tipp, wo es um Haltung geht. eher kurz halten

generell gilt: Eltern sollen eine ablehnende Haltung einnehmen und diese dem Kind vermitteln.

das geht in vielen Bereichen: Gesprächen mit dem Kind oder auch Gespräche unter Erwachsenen denen das Kind

beiwohnt. z.B.: die tschickende Mutter, die bei der Familienfeier die Depperten in Wien verdammt, weil die ihr

das Rauchen beim Cafe Susi ums Eck verbieten wollen

bis so ca. 10-11 Jahre haben die Kinder mit Rauchen eher nix am Hut (Ausnahmen bestätigen hier die Regel)

vorallem jüngere machen sich Sorgen, dass jemand krank wird oder stirbt

hier sollten Eltern erste Informationen über die Nachteile des Rauchens geben, das Verhalten Rauchender negativ bewerten

(auch hier gilt: nicht der Onkel Heinz als solcher ist zu verurteilen, nur sein Zigarettenrauchen)

bei älteren Kindern

Wenn Sie erfahren, dass Ihr Kind bereits gelegentlich raucht oder es probiert hat, sollten Sie nicht überreagieren. Gelegentlicher Probierkonsum ist nicht dramatisch und eher typisch für Heranwachsende. Machen Sie Ihrem Kind aber klar, dass Sie wollen, dass es beim Probieren bleibt und es nicht weiter raucht:

„Ich möchte nicht, dass Du rauchst. Selbst wenn Du nur ab und zu rauchst, ist das Risiko groß, dass das Rauchen immer wichtiger wird. Auf einmal gehört es dann dazu und Du gewöhnst dich daran. Wenn Du an diesem Punkt bist, wird es Dir schwer fallen

wieder aufzuhören.“

Mit zunehmendem Alter ihres Kindes geben viele Eltern diese Haltung auf, weil sie denken keinen Einfluss mehr zu haben. Das stimmt so nicht.

Wichtig ist, dass Sie bei Ihrer Haltung bleiben! Denn je später man zu rauchen beginnt, desto geringer ist die Wahrscheinlichkeit, dass sich eine dauerhafte Abhängigkeit entwickelt.

Tipp 2: Nehmen Sie Ihr Kind in Gesprächen ernst und interessieren Sie sich.

- Was ist gerade wichtig für mein Kind?
- Geht es ihm/ihr gut oder hat es Schwierigkeiten?
- Zuhören statt Aushorchen.

allgemeinerer Tipp, wo es um Haltung geht. eher kurz halten. ist total spannend, aber im detail zu aufwendig für den kurzen Vortrag

hier geht es mir in erster Linie darum, dass die Elternrolle sich in der Pubertät ändern sollte!

es ist ein Wechsel nötig, vom Anleiten und Erziehen hin zu einem Begleiten mit zunehmenden Alter der Kinder müssen Eltern die Rolle „ich weiß was gut für dich ist aufgeben“

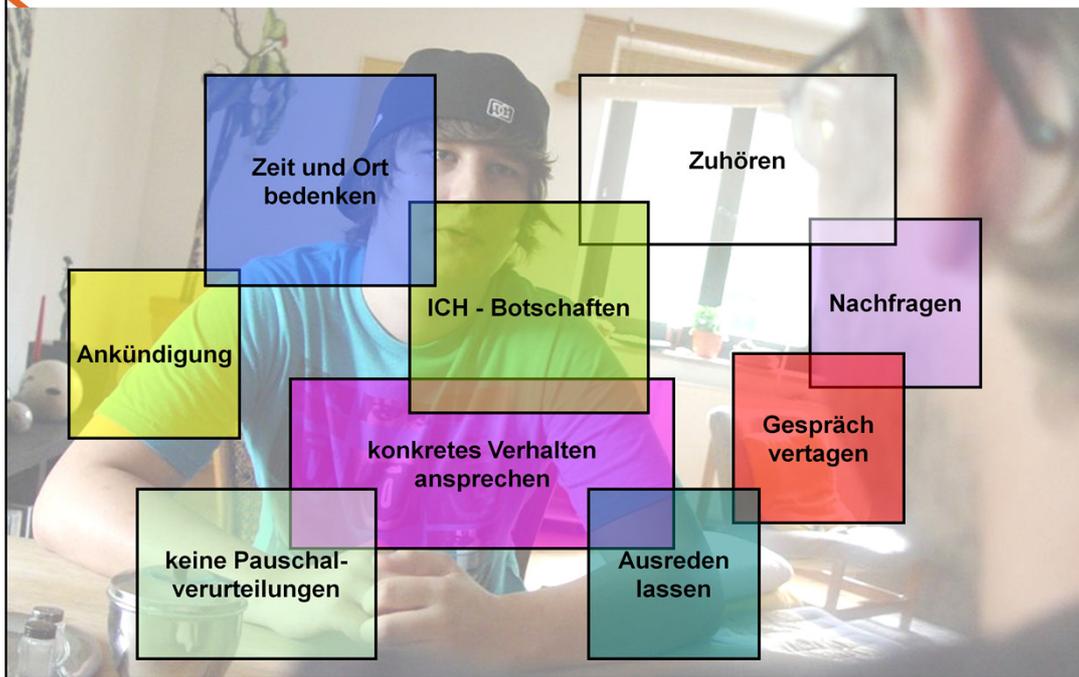
natürlich dürfen sich Eltern weiterhin Gedanken machen, was sie sich denn für ihre Kinder wünschen (zb rauchen, haha)

ABER: es bedarf einer Änderung des Stils

Eltern sollen sich interessieren, viel gemeinsam machen, sich anbieten als Gesprächspartner, ihre Erfahrungen zur Verfügung stellen, aber auch nicht beleidigt sein

wenn das Kind das jetzt so nicht will

Tipp 2: Wichtige Gesprächsregeln beachten



Grundvoraussetzung: die erwachsenen sind für die Beziehungsqualität verantwortlich. somit auch für das Gelingen

eines Gesprächs. frei nach Jesper Juul: wenn Kinder nicht zuhören, liegt es wohl daran, dass die erwachsenen nix Gscheites zu sagen haben

Vorwarnung: wenn etwas wichtiges besprochen werden soll, dass auch potentiell Konflikte mit sich bringt ist es schon Gscheiter sein gegenüber „vorzuwarnen“ . der kann sich dann Gedanken machen und sich vorbereiten

ansonsten ist ein „überfahren“ doch sehr wahrscheinlich. der Gesprächspartner wird überfordert und geht in die defensive

Zeit und Ort bedenken: einfache Gesprächsregel, die aber oft übersehen wird. aus der Emotion heraus wird der andere beschossen

dieser soll dann sofort reagieren (siehe oben). wenn ein Gespräch ohne Vorwarnung/Termin stattfindet, soll man schauen ob es für den anderen

passt. sonst kommt da wohl eher nix dabei raus. also: wann haben alle Zeit? ist wer im Stress?

wer nimmt aller am Gespräch teil? (zb. beim Geburtstagsessen für den Opa, den Jugendlichen vor allen aufplatteln ...)

Ich – Botschaften: alter Hut, jeder (die meisten) kennen das von der Theorie, umsetzen können es die wenigsten, insbesondere im Konflikt

wichtig sind Ich-Botschaften bei Feedback. wenn ein Verhalten eines anderen bei mir ein Problem auslöst sind Ich-Botschaften Gscheit.

1. Verhalten beschreiben ohne zu werten 2. was löst das bei mir aus 3. was sind mögliche Konsequenzen

die Du-Botschaften machen Druck. Mit der Du-Botschaft machst du deinen Gesprächspartner und sein Verhalten zum Thema, tust bewerten und nimmst Einfluss. Nan sagt dem anderen was er zu tun und zu lassen hat, und stellt dich über den anderen

Gefühle ansprechen: gehört auch zu den Ich-Botschaften. ist jetzt nicht wirklich eine Gesprächsregel, aber es zeigt dem Kind, dass man es ernst nimmt, sich ihm „anvertraut“,

keine Pauschalverurteilungen: gehört auch zu den Ich-Botschaften. wenn es Kritik an Verhaltensweisen des Kindes gibt sollen diese speziell herausgenommen werden. Dies gilt umgekehrterweise auch für Lob. bei ständigem Pauschallob kennt sich mit der zeit auch keiner mehr aus

zuhören, ausreden lassen und nachfragen: no na, aber schwer. Hintergrund für die Eltern: Respekt, ernst nehmen, aktives zuhören

Gespräch vertagen: wenn ein Gespräch festgefahren ist oder das Kind keine Bereitschaft hat, liegt es am Gesprächsführer diese zu einem vorläufigen (versöhnlichen) ende zu bringen und zu vertagen

Tipp 3: Sprechen Sie mit Ihrem Kind über die Nachteile des Rauchens.

Was in 30 Jahren ist, interessiert Jugendliche oft wenig, darum ...

- Nachteile ansprechen, die „**Heute und Morgen**“ Probleme bringen:
 - Nikotin macht sehr schnell abhängig
 - Zigaretten sind sehr teuer
 - Raucher „riechen“ und „schmecken“ schlechter
 - Lungenkapazität lässt sehr schnell nach

der Tipp ist an und für sich recht klar, ausführlich durchmachen

Nikotin und Abhängigkeit:

-pharmakologische Wirkung

für das Suchtpotenzial eines „Stoffes/Verhaltens“ ist immer entscheidend wie lange es dauert bis sich die gewünschte

Wirkung einstellt. Wichtig bei Nikotin, weil Nikotin am Belohnungszentrum im Gehirn andockt, dort sehr schnell wirkt, aber auch schnell

wieder „verbraucht“ ist.

-lerntheoretische Wirkung: Kopplung des Zigarettenrauchens an bestimmte Situationen, wird mit der Zeit so stark, dass diese Situationen

ohne Zigarette als weniger toll, schön oder angenehm erlebt werden

für Jugendliche interessant, wenn man es an dem Thema „Freiheit vs. Abhängigkeit“ aufhängt.

Zigaretten sind sehr teuer

selbsterklärend, Jugendliche wollen viel haben, der Markt ist übersät an Produkten die interessant sind

Raucher „riechen“ und „schmecken“ schlechter

Vermischung zwischen direkter Auswirkung und längerfristigen Nachteilen

Raucher stinken, eh klar. Zum zweiten dann jedoch die Auswirkungen auf Geruchs- und Geschmackssinn

Hautalterung, Ablagerungen an Fingern und Zähnen

für Jugendliche interessant, wenn man es an dem Thema soziale Beziehungen, Burschen – Mädchen aufhängt

Lungenkapazität lässt sehr schnell nach

für Jugendliche interessant, die gerne Sport machen und Fitness wert legen

Rauchen kann Erektionsschwierigkeiten verursachen

richtet sich an die Burschen. Man geht davon aus, dass rauchen der Durchblutung nichts gutes tut und somit auch der Standhaftigkeit abträglich sein kann

Tipp 4: Sprechen Sie mit Ihrem Kind über mögliche Fehlannahmen.

„Alle anderen rauchen doch auch“

- Stimmt nicht! 27% der 15 Jährigen rauchen, 73% **nicht!**

„Rauchen hilft mir mich zu entspannen“

- Raucher/innen haben nachgewiesen ein **höheres** durchschnittliches Stresslevel.

„Wenn ich rauche nehme ich nicht zu“

- Rauchen eignet sich **keineswegs** zur Gewichtskontrolle.

„Ich rauch eh nur Wasserpfeife. Die ist nicht ungesund“

- Stimmt nicht! Der gekühlte Rauch dringt viel **tiefer** in die Lunge ein und richtet mehr Schaden an.

hier geht es um „normative beliefs“ und um Mythen, die der Zigarette zugeschrieben werden habe euch das aus meiner Broschüre reinkopiert und einige Anmerkungen gemacht

„Ich kann jederzeit mit dem Rauchen aufhören“

Die Frage: „Könntest du dir vorstellen, in 5 Jahren noch zu rauchen?“ beantworteten in einer Jugendbefragung 95% mit „Nein“. Tatsächlich rauchten aber 75% der befragten Jugendlichen nach 5 Jahren noch.

ist natürlich das Problem das bei allen Suchterkrankungen am Beginn einen wesentlichen Einfluss hat. die Annahme, das Suchtmittel im „griff“ zu haben „mir passiert das nicht“ etc

„Ich rauche ja nur „leichte“ Zigaretten“

Die Bezeichnung von Zigaretten als „leicht“ war eine Irreführung der Tabakwerbung und ist mittlerweile verboten. Der geringere Nikotingehalt wird durch tieferes Einatmen und vermehrtes Rauchen wettgemacht, wodurch gleich viele schädliche Stoffe in die Lunge geraten.

zusätzlich kann man hier das Thema Billigzigaretten aus dem benachbarten Ausland ansprechen. diese sind natürlich deutlich schädlicher als die in Österreich erhältlichen

„Mit einer Zigarette kann ich besser nachdenken“

Das stimmt so nicht! Die schlechtere Konzentrationsleistung vor der Zigarette ist zumeist nur Resultat der Entzugserscheinungen. Nikotin hemmt eher die Sauerstoffaufnahme und führt so zu einer Unterversorgung des Gehirns.

rein theoretisch ist es schon richtig. Nikotin dockt an den Acetylcholinrezeptoren an und bewirkt eine vermehrte Ausschüttung von Neurotransmittern

(dopamin, serotonin und noradrenalin) sowie von endorphinen

dies führt unter anderen zu einer kurzfristigen steigerung der konzentrationsfähigkeit (wurde vielfach nachgewiesen, hauptsächlich von der tabakindustrie ☺

das Problem ist aber, dass es durch ein vermehrtes rauchen zu einer Zunahme dieser Rezeptoren kommt, die aber dann blöderweise

ja unterversorgt sind. somit ist dann der Neurotransmitterhaushalt stark gestört und es geht einem ohne Nikotin schlechter

„Alle anderen rauchen doch auch“

Wer sich mit Rauchen gedanklich beschäftigt nimmt Raucher in der Umgebung eher wahr. Das Phänomen nennt sich „selektive Wahrnehmung“. In Wirklichkeit rauchen aber nur ca. 27% der 15-Jährigen regelmäßig.

dies ist eine der wesentlichsten Ansatzpunkte. was jugendliche als „norm“ in der Gruppe der gleichaltrigen ansehen, machen sie mit

großer Wahrscheinlichkeit auch. hier kann man Vergleichsbeispiele zu Trends, Marken, Mode, Musik etc finden.

„Wenn ich zu rauchen beginne, nehme ich nicht zu“

Nikotin wirkt leicht appetithemmend und regt den Stoffwechsel an. Das Körpergewicht wird aber von vielen Faktoren (Ernährung, Bewegung, Veranlagung) bestimmt und „Ergebnisse“ sind nicht planbar. Eigentlich macht Rauchen sogar dick, nämlich dann, wenn man aufhört. Es ist eindeutig belegt, dass die meisten Raucher/innen deutlich an Gewicht zulegen wenn sie mit dem Rauchen aufhören. Rauchen eignet sich keinesfalls zur Gewichtskontrolle!

Der einzige Mythos zum Rauchen, der auch weitgehend stimmt. was stimmt ist das mit dem appetithemmend und das durch das rauchen der Stoffwechsel angeregt ist, was so ca. 200 Kalorien am Tag bringen soll. Trotzdem: warum gibt's dann dicke Raucher und keine gesicherten Statistiken aus denen hervorgeht, dass Raucher dünner sind, als

vergleichbar lebende/konstituierte Nichtraucher?

die Antwort ist recht klar: diese Einflussgröße ist im Vergleich zu den Faktoren Veranlagung, Ernährung und Bewegung einfach zu gering

das mit dem zunehmen nach dem Rauchstopp hat mit dem Thema Ersatzbefriedigung, wegfallen des Appetithemmens und der Besserung von Geruchs-Geschmackssinn zu tun

natürlich spielt auch der Stoffwechsel eine Rolle, aber der richtet sich schon selber wieder ein

Kommt sehr häufig bei Frauen vor. Warum? Frauen hören meist beim ersten Kind zu rauchen auf, da sind sie dann laut Statistik im Mittel so 30 und da ist dann

der Stoffwechsel auch nicht mehr 17

„Rauchen hilft mir, mich zu entspannen“

Raucher verlernen, sich auf natürliche Weise zu entspannen. Sie brauchen eine Zigarette zum „Durchatmen“. In Wirklichkeit ist der gefühlte Stress zumeist durch die nachlassende Nikotinwirkung ausgelöst. Raucher haben nachgewiesen ein höheres durchschnittliches Stresslevel als Nichtraucher.

siehe rauchen und Konzentration.

Tipp 5: Setzen Sie Grenzen und vereinbaren Sie Regeln.

- Erlauben Sie Ihrem Kind **nicht**, in Ihrer Gegenwart zu rauchen.
- Erlauben Sie **nicht**, dass Ihr Kind zuhause raucht, schon gar nicht in seinem/ihrer Zimmer.
- Erlauben Sie **nicht**, dass Freunde Ihres Kindes in Ihrer Gegenwart, in Ihrem Haus/Ihrer Wohnung rauchen.

sehr schwieriger Tipp.

wir wollen natürlich, dass die Eltern hier konsequent bleiben aber auch nicht, dass dann der Vater

dem junior die Zigarette aus dem mund reißt und ihm eine auflegt

was ist bei solchen regeln aus meiner sicht wichtig:

1) Regeln haben nur Sinn wenn ich sie kontrollieren kann. Sprich, ich beschränke mich auf

meinen Einflussbereich. also:

„Du darfst nicht, niemals und nirgends rauchen!“ macht für mich wenig Sinn, besser:

„bla bla bla und ich möchte nicht, dass du rauchst, weil bla bla bla. Ich weiß, dass du deine eigenen Entscheidungen

treffen willst und ich respektiere das, aber keinsfalls wirst du zuhause rauchen. Das erlaube ich nicht!“

2) oben genannte regeln sind nicht verhandelbar, aber man soll erklären warum sie wichtig sind.

3) Konsequenzen sind eigentlich nicht nötig. wenn das Kind gegen diese regeln verstößt, kann man besprechen warum, wieso

und alles nochmals durchkauen. Wenn das Kind mehrmals diese Regeln ignoriert, liegt das Problem zumeist nicht beim rauchen

Tipp 6: Wenn Sie selber Rauchen:
Überdenken Sie Ihre Rauchgewohnheiten

- Rauchen Sie möglichst nicht ...
 - im Beisein Ihres Kindes.
 - im Auto, wenn Ihr Kind dabei ist
 - in der Wohnung/im Haus

- Bitten Sie auch Besucher,
sich an Ihre Hausregeln zu halten

- Lassen Sie Zigarettenpäckchen usw.
nicht offen zuhause herumliegen.

hier geht's um eine der Kernaussagen:

auch rauchende Eltern können ein „positives“ Vorbild sein indem sie verantwortungsvoll

umgehen, dh. Rauchen ja, aber nicht immer und überall

hat zwei Effekte. Natürlich ist es für die Kinder weniger interessant und Nichtraucherchutz

ist auch dabei

Hier kann man sich Beispiele überlegen

Tipp 6: Wenn Sie selber Rauchen:
Überdenken Sie Ihre Rauchgewohnheiten

Je ungemütlicher, je aufwändiger,
je weniger „normal“ das Rauchen erscheint,
desto weniger interessant ist es für Ihr Kind.

hier geht's um eine der Kernaussagen:

auch rauchende Eltern können ein „positives“ Vorbild sein indem sie verantwortungsvoll

umgehen, dh. Rauchen ja, aber nicht immer und überall

hat zwei Effekte. Natürlich ist es für die Kinder weniger interessant und Nichtraucherchutz

ist auch dabei

Hier kann man sich Beispiele überlegen

Tipp 7: Wenn Sie selber Rauchen:
Sprechen Sie über Ihre Gründe und
mögliche Schwierigkeiten

- Nehmen Sie Ihre Erfahrungen als Ausgangspunkt und erzählen Sie von sich.
- Seien Sie möglichst offen und ehrlich.
- Wenn Sie nie geraucht haben, erzählen Sie, was Sie davor bewahrt hat.

Eltern, die offen über ihre Gefühle und Schwierigkeiten sprechen sind für Kinder und Jugendliche glaubwürdig und als Person spürbar.

was heißt, dass es wahrscheinlicher wird, dass das Kind sagt, ok, dem Papa glaub ich das

Tipp 8: Seien Sie sich bewusst – Freunde Ihres Kindes haben großen Einfluss

- Was ist der richtige Umgang?
- Teilen Sie Sorgen und Ansichten respektvoll mit.
- Sprechen Sie störende Verhaltensweisen konkret an.
- Stärken Sie Ihr Kind, dass es mehr Einfluss auf die Gruppe hat.

freunde des Kindes: Gegner vs. Verbündete

wesentlich: die Einstellung der peergroup ist nur dann bedeutsam, wenn das Kind sich mit den

Freunden gut versteht oder viel auf deren Meinung gibt (eigentlich no na)

nur interessant in Hinblick auf die Eltern, da gilt das auch so

das ist wieder so ein tipp wo eigentlich die Grundhaltung Respekt und Wertschätzung das Hauptziel ist

Stefans (15 J.) Eltern und fast alle seiner guten FreundInnen rauchen nicht und lehnen das Rauchen ab. Er versteht sich mit ihnen meistens gut und deren Einstellung ist ihm wichtig. Stefan raucht nicht!

94% der Jugendlichen, deren Eltern **und** deren Freundeskreis dem Rauchen stark ablehnend gegenüberstehen sind Nichtraucher.

Susanne (16 J.) ist in einem Raucherhaushalt aufgewachsen. Ihre Mutter, mit der sie sich sehr gut versteht, raucht schon seit jeher. Bei einer gemeinsamen Zigarette kann sie alles mit ihr besprechen. Die meisten ihrer Freundinnen rauchen auch. Susanne raucht.

68% der Jugendlichen, deren Eltern **und** deren Freundeskreis das Rauchen akzeptieren

und fördern, sind regelmäßige RaucherInnen.

Tipp 9: Unterstützen Sie Ihr Kind, wenn es aufhören will.
→ Belohnungen können ein Anreiz sein.

Tipp 10: Holen Sie sich Hilfe

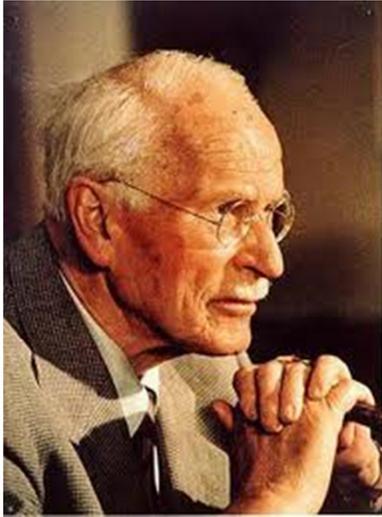
- Haben Sie Verständnis bei Rückfällen.
- Fragen Sie Freunde und Bekannte, wie diese Konflikte lösen konnten.
- Nutzen Sie eine Beratungsstelle oder Hilfsangebote

• www.rauchfrei.at >> 0800 810 013

Zusammenfassung

- Eine ablehnende Haltung von Eltern zum Rauchen bei Jugendlichen hilft nachweislich den Raucheinstieg zu verhindern bzw. zu verzögern, auch wenn Sie selber rauchen.
- Kinder müssen das auch wissen → suchen Sie das Gespräch.
- Geben Sie diese Haltung nicht auf, auch wenn Ihr Kind älter wird.

Das Zitat vom Jung kann eine schöner Schlusspunkt sein



„Wenn wir an einem Kind etwas ändern wollen, sollten wir zuerst prüfen, ob es sich nicht um etwas handelt, das wir an uns ändern müssen“.

C. G. Jung

Was Eltern wissen sollten!



www.akzente.net/suchtpraevention



**Danke für Ihre
Aufmerksamkeit.**

