

# Niemals vor Kindern rauchen

Rauchen ist die mit Abstand am weitesten verbreitete Form der Abhängigkeit: Rund 850.000 Österreicherinnen und Österreicher sind nikotinabhängig. Passivrauch hat für Säuglinge und Kinder noch gravierendere Auswirkungen als für Erwachsene, daher sollte *niemals* in der Gegenwart von Kindern geraucht werden! Eltern müssen sich ihrer Vorbildwirkung bewusst sein, eine ablehnende Haltung gegenüber dem Rauchen ist entscheidend.

Eltern wollen Kinder, die rauchfrei leben. Was viele nicht wissen: Eine ablehnende Haltung dem Rauchen gegenüber ist wichtiger als die Frage, ob die Eltern selbst rauchen oder nicht.

Eltern können also viel dazu beitragen, dass ihre Kinder nicht mit dem Rauchen beginnen. Wie dies gelingen kann und was Eltern zum Thema Rauchen wissen sollten, erklärt Mag. Barbara Schichtl, Abteilungsleiterin für den Bereich Kindesalter bei VIVID – Fachstelle für Suchtprävention.

## Passivrauch ist besonders schädlich

Tabakrauch enthält rund 4.800 Inhaltsstoffe, von denen 70 nachweislich krebserregend sind oder im Verdacht stehen, Krebs zu erzeugen. Beim Rauchen werden die Giftstoffe an die Raumluft abgegeben. Der so genannte Passivrauch enthält die gleichen giftigen Substanzen wie der Rauch, der vom Raucher inhaliert wird.

Die feinen Tabakpartikel lagern sich außerdem auf Oberflächen wie Wänden, Böden und Teppichen ab und werden auch noch nach Wochen an die Raumluft abgegeben. Selbst wenn also nicht geraucht wird, halten sich die krebserzeugenden Stoffe in Innenräumen oder auch im Auto. Zum Rauchen ins Nebenzimmer zu gehen, verhindert die Gesundheitsgefährdung also nicht.

*Säuglinge und Kinder sind von Passivrauchen noch stärker betroffen als Erwachsene.*

Ihr Körper, der sich noch in der Entwicklung befindet, baut die eingeatmeten Giftstoffe schlechter ab.

In verrauchten Innenräumen klagen Kinder häufiger über Beschwerden, wie Kopfschmerzen, Schwindel, Husten, Bauchweh, Konzentrations- und Schlafstörungen. Miträuchende Kinder erkranken zudem häufiger an gefährlichen und schweren Krankheiten wie Asthma und anderen chronischen Atemwegserkrankungen, Lungenentzündungen und Bronchitis. Das Herz-Kreislauf-System wird angegriffen, es kommt zu einer Schädigung der Arterien und die körperliche Leistungsfähigkeit der passivrauchenden Kinder wird vermindert.

## Die Vorbildwirkung der Eltern ist entscheidend

Wie Eltern mit dem Rauchen umgehen, hat auch Auswirkungen auf das spätere Rauchverhalten der Kinder. Wer in einem Raucherhaushalt aufwächst, erlebt Rauchen als Normalität. Die Wahrscheinlichkeit, selbst mit dem Rauchen zu beginnen, ist um das bis zu 24-Fache erhöht, wenn die eigenen Eltern oder Gäste auch daheim rauchen.

Entscheidend sind in diesem Zusammenhang Rauchverbote in der Familie, die zeigen, dass Rauchen nicht normal ist. Auch wenn Eltern selbst rauchen – dies aber nur außerhalb des Wohnraums, etwa am Balkon, tun – entwickeln Kinder dem Rauchen gegenüber eine deutlich ablehnendere Haltung. Die Haltung beeinflusst also das Verhalten. Wird in Familien nicht geraucht, so heißt das nicht automatisch, dass Kinder das Rauchen nicht probieren. Sie rauchen aber wahrscheinlich weniger, kürzer und manche rauchen vielleicht auch gar nicht.

## Tipps für Eltern

**1. Nutzen Sie Ihre Vorbildwirkung!** Wirkungsvoller als Worte ist das Verhalten von Eltern: Kinder beobachten ihre Eltern und ahmen deren Verhalten nach – daher (und selbstverständlich auch wegen der Passivrauchbelastung)

sollten Sie nie vor Ihrem Kind rauchen.

### 2. Nehmen Sie eine klare Haltung gegen das Rauchen ein!

Die Ablehnung des Rauchens durch die Eltern hat einen wichtigen Einfluss auf das Rauchverhalten der eigenen Kinder. Das Nichtrauchen der Eltern alleine reicht nicht aus, ganz wesentlich ist das Signal der Ablehnung des Rauchens – auch wenn Sie selber rauchen.

### 3. Überdenken Sie Ihren eigenen Umgang mit Tabak!

Kinder werden beim Umgang mit Tabak, Alkohol, Medikamenten, Essen etc. stark vom elterlichen Vorbild geprägt. Daher ist es wichtig, die eigenen Konsumgewohnheiten selbstkritisch zu hinterfragen und gegebenenfalls zu ändern.

### 4. Stärken Sie Ihr Kind darin, selbstbewusst „Nein“ zu sagen!

Viele Jugendliche fangen mit dem Rauchen an, um zu einer Gruppe dazuzugehören. Um Gruppendruck

widerstehen zu können, sollte Ihr Kind selbstbewusst „Nein“ sagen können.

Nehmen Sie die unterschiedlichen Gefühle und Wünsche Ihres Kindes ernst. Akzeptieren Sie auch einmal ein „Nein“ Ihres Kindes – so lernt es, sich zu behaupten und zu den eigenen Wünschen zu stehen.

### 5. Bleiben Sie in Kontakt und nehmen Sie sich Zeit für Ihr Kind!

Ihr Kind sollte wissen, dass es in schwierigen Situationen immer zu Ihnen kommen kann. Nehmen Sie Ihr Kind ernst und nehmen Sie sich Zeit. Schenken Sie Ihm Vertrauen in sein Tun und Handeln.

### 6. Nehmen Sie Fragen und Ängste ernst!

Kinder fragen ständig nach dem „Warum“. Sie wollen wissen, warum jemand raucht und haben oft auch Ängste, dass geliebte Personen durch das Rauchen sterben. Nehmen Sie solche Ängste und Fragen ernst. Dabei sollten nicht die tödlichen Auswirkungen im Vordergrund stehen, sondern die unangenehmen Folgen (z.B. Geruch, Husten, verfärbte Fingernägel).

### 7. Setzen Sie klare Regeln und Grenzen!

Wenn Sie selbst rauchen, tun Sie dies nicht im Wohnraum, sondern etwa am Balkon. Stellen Sie klare Regeln bezüglich des Rauchens zu Hause auf, vertreten Sie diese auch gegenüber Gästen.

### 8. Motivieren und belohnen Sie Ihr Kind!

Für den Aufbau eines starken Selbstwertgefühls brauchen Kinder positive Rückmeldungen auf ihr Verhalten, aber auch auf ihre Persönlichkeit. Es geht nicht alleine darum, Leistungen zu loben, sondern auch darum, das Kind mit seinen besonderen Eigenschaften wahrzunehmen. Überlegen Sie sich als Belohnung etwas, das Sie gemeinsam unternehmen können.

### 9. Scheuen Sie sich nicht, Hilfe in Anspruch zu nehmen!

Wenn Sie einmal nicht mehr weiterwissen, sollten Sie unbedingt Hilfe in Anspruch nehmen. Das „Rauchfrei Telefon“ (0800 810 013) bietet kostenlos Beratung und Information rund um die Themen Tabak und Rauchstopp.

Die Elternbroschüre „Übers Rauchen reden“ und weitere Informationen rund um die Themen Sucht und Suchtprävention können kostenlos bei VIVID – Fachstelle für Suchtprävention ([www.vivid.at](http://www.vivid.at)) bezogen werden.

»Säuglinge und Kinder sind von Passivrauchen noch stärker betroffen als Erwachsene. Ihr Körper, der sich noch in der Entwicklung befindet, baut die eingeatmeten Giftstoffe schlechter ab.«

Mag. Barbara Schichtl



Foto: Fotolia



Mag. Barbara Schichtl

ist Expertin für Suchtprävention im Kindesalter bei VIVID, der Fachstelle für Suchtprävention des Landes Steiermark.