

Niemals vor Kindern rauchen

Um erwachsen zu wirken, um dazuzugehören, aus mangelnder Selbstsicherheit: Es gibt viele Gründe, warum Kinder und Jugendliche rauchen. Rauchen ist die mit Abstand am weitesten verbreitete Form der Abhängigkeit: Rund 850.000 Österreicherinnen und Österreicher sind nikotinabhängig, in der Steiermark rauchen 12,6 Prozent der 15-jährigen SchülerInnen.

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 oder damit aufhören. Wie dies gelingen kann und was Eltern zum Thema Rauchen wissen sollten, erklärt Gert Weilharter, Abteilungsleiter für den Bereich Jugendalter bei VIVID – der Fachstelle für Suchtprävention.

Passivrauch gleich 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. Passivrauchen kann bei Kindern chronische Erkrankungen des Herz-Kreislaufsystems und der Atemwege hervorrufen, aber auch Krebserkrankungen auslösen.

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 und Freunde auch daheim rauchen.

Rauchverbote in der Familie

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 und Jugendliche 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 und Jugendliche das Rauchen nicht ausprobieren. Sie rauchen aber wahrscheinlich weniger, kürzer, manche rauchen vielleicht auch gar nicht.

Tipps für Eltern

1. Nutzen Sie Ihre Vorbildwirkung! Wirkungsvoller als Worte ist das Verhalten von Eltern. Zeigen Sie Ihrem Kind, wie man sich erholen oder genießen kann, ohne zu rauchen. Durch einen klaren und kritischen Umgang mit Ihrem eigenen Rauchverhalten wird Ihr Kind sensibel für die Schwierigkeiten und Probleme des Rauchens.

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!

Bei Kindern und Jugendlichen ist

»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.«

Gert Weilharter

der Umgang mit Tabak, Alkohol, Medikamenten, Essen etc. stark vom elterlichen Vorbild geprägt. Es ist 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.

Lassen Sie im Gespräch mit Ihrer Tochter oder Ihrem Sohn unterschiedliche Sichtweisen zu und nehmen Sie Gefühle und Meinungen ernst. Akzeptieren Sie ein begründetes „Nein“ Ihres Kindes – so lernt es, sich zu behaupten und zu den eigenen Wünschen zu stehen.

5. Bleiben Sie im Gespräch und nehmen Sie sich Zeit für Ihr Kind!

Ihr Kind sollte wissen, dass es in schwierigen Situationen bei Ihnen

ein offenes Ohr findet. Eine gute Gesprächsbasis ist wichtig, verschiedene Meinungen sollten Platz haben, eine wertschätzende Unterhaltung, aber auch eine kritische Auseinandersetzung sollte möglich sein.

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 könnten. 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. Sprechen Sie über Motive und Nachteile des Rauchens!

Bei Jugendlichen sollten Sie auf Belehrungen verzichten. Im Gespräch sollte man sich an den Motiven der Jugendlichen orientieren. Diskutieren Sie die Vor- und Nachteile des Rauchens. Meist stört Jugendliche der Gestank des Rauchs, die Kosten, die spürbaren gesundheitlichen Auswirkungen (z.B. weniger Luft beim Sport) und die Abhängigkeit.

8. Setzen Sie klare Regeln und Grenzen!

Wenn Sie selbst rauchen, tun Sie dies nach Möglichkeit nicht im Wohnraum. Stellen Sie klare Regeln bezüglich des Rauchens zu Hause auf, vertreten Sie diese auch gegenüber Gästen und einigen Sie sich auf Konsequenzen.

9. Motivieren und belohnen Sie Ihr Kind!

Wenn Ihr Kind nicht raucht oder es geschafft hat aufzuhören, dann ist es motivierend, wenn es dafür eine Belohnung gibt. Überlegen Sie sich etwas, das Sie gemeinsam unternehmen können.

10. 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) bezogen werden.



Gert Weilharter

ist Experte für Suchtprävention im Schulalter bei VIVID der Fachstelle für Suchtprävention des Landes Steiermark.