

Wissenswertes für Familien

Nr.49: Kinder und Tabakkonsum

Die Nikotin-Abhängigkeit von Kindern, die Zigaretten und Zigarren rauchen oder rauchlosen (Kau-)Tabak konsumieren, ist ein riesiges Problem für die öffentliche Gesundheit.

Die Fakten über das Rauchverhalten von Teenagern:

- Von den Jugendlichen die mit dem Rauchen beginnen, wird ein Drittel vorzeitig aufgrund von Krankheiten, die mit dem Rauchen ursächlich in Verbindung stehen, sterben (Daten von der „American Cancer Society“).
- Studenten, die Zigaretten rauchen, zeigen auch statistisch ein höheres Risikoverhalten (wie z.B. hinsichtlich Ablehnung von Sitzgurten, Eingreifen in Raufereien und frühzeitigem Sex).
- Tabak wird als eine Art „Einstiegsdroge“ gesehen, welche dann oft zu Alkohol- und Marihuana-Konsum und schließlich zum Konsum anderer, illegaler Drogen führt.
- Die meisten erwachsenen Raucher haben schon vor ihrem 18. Lebensjahr mit dem Rauchen begonnen.
- Das Tabakrauchen bleibt weiterhin die häufigste Ursache für vermeidbare/verhinderbare Krankheiten sowie Tod in den USA.
- Zigarettenrauchen und Tabak-Konsum stehen mit vielen Krebsarten in Verbindung.
- Das Rauchen ist die Hauptursache von Lungen- und Herzkrankheiten.
- Das Rauchen verschlimmert existierende medizinische Probleme, wie z.B. Asthma, Bluthochdruck und Diabetes (Zuckerkrankheit).
- Je früher jemand mit dem Rauchen beginnt, desto höher ist sein Gesundheitsrisiko und desto schwerer wird er mit dem Rauchen aufhören können.

Kinder, die das höchste Risiko für Tabakkonsums zeigen, weisen meist folgende Kennzeichen bzw. (Charakter-)Eigenschaften auf:

- Sie haben Eltern, Geschwister oder Freunde die rauchen.
- Sie zeigen Charaktereigenschaften wie Zähigkeit/Sturheit und wirken erwachsen.
- Sie bestreiten die schädliche Wirkung von Tabak.
- Sie haben weniger Fähigkeiten mit Problemen umzugehen und rauchen um Stress abzubauen.
- Sie haben einen geringen Selbstwert und oft Depressionen.
- Sie haben schlechte schulische Leistungen vorzuweisen (besonders Mädchen).
- Sie sind leicht durch mit Zigaretten-Rauchen in Verbindung stehende Werbung beeinflussbar, insbesondere was Figur/Schlankheit betrifft, und/oder sie leiden an Essstörungen.

Was können Eltern tun um Tabakkonsum zu verhindern:

- Eltern sind Vorbilder. Falls Sie Raucher sind, sollten Sie mit dem Rauchen aufhören. Wenn Sie (mit dem Rauchen noch) nicht aufgehört haben, rauchen Sie nicht vor Ihren Kindern und sagen sie ihnen, dass Sie es bereuen mit dem Rauchen jemals begonnen zu haben.
- Erlauben Sie es nicht, dass zu Hause geraucht wird und setzen Sie diese „No Smoking“-Regel strikt und streng durch.
- Fragen Sie nach, ob das Rauchen in der Schule besprochen wird/wurde.
- Erkundigen Sie sich nach dem Tabakkonsum der Freunde; loben Sie solche Kinder/Jugendliche, die nicht rauchen.
- Erlauben Sie Ihren Jugendlichen nicht, mit Rauchwaren zu handeln.
- Erlauben Sie Ihren Kindern auch nicht mit Spielzeug-Zigaretten (aus Zucker etc.) zu spielen. Diese sind nämlich Symbole echter Zigaretten und junge Leute, die mit ihnen hantieren, werden wahrscheinlich später eher rauchen.
- Unterstützen Sie Anti-Raucher-Kampagnen in der Schule oder in der Gemeinschaft und machen Sie bei Vertretern der Schule deutlich, dass Sie es schätzen wenn diese strikt gegen das Rauchen vorgeht.
- Sorgen Sie dafür, dass Tabakwaren für Kinder nicht leicht erhältlich sind.
- Diskutieren Sie mit ihren Kindern, das in der Werbung und in Filmen eingesetzte falsche und irreführende Image, welches das Rauchen als schick, gesund, sexy und Zeichen der Reife darstellt.
- Betonen Sie die negativen Kurzzeit-Effekte des Rauchens wie z.B. schlechter Atem, gegilbte Finger, stinkende Kleidung, Kurzatmigkeit und schlechteres Abschneiden bei sportlichen Aktivitäten.
- Betonen Sie, dass Rauchen abhängig macht.
- Unterstützen Sie die Kinder dabei, dass sie bei Rollenspielen, bei denen ihnen von Gleichaltrigen Rauchwaren angeboten werden, „Nein“ sagen.

Falls Ihr Kind/Jugendlicher schon mit dem Tabakkonsum begonnen hat, können die im Folgenden beschriebenen Schritte ihm oder ihr beim Rauchen-Aufhören helfen:

- Raten Sie ihm mit dem Rauchen aufzuhören. Seien Sie dabei nicht auf Konfrontation aus, sondern gehen Sie unterstützend und respektvoll vor.
- Unterstützen Sie seine/ihre Bemühungen, mit dem Rauchen aufzuhören, und machen Sie ihren Wunsch, ihm/ihr zu helfen, deutlich.
- Stellen Sie diesbezügliche erzieherische/Anschauungsmaterialien zur Verfügung.
- Helfen Sie ihrem Nachwuchs dabei, dass sie auf sich selbst bezogene, persönliche Gründe erkennen, die es ihnen nahelegen, mit dem Rauchen aufzuhören.
- Falls Sie selbst rauchen, fassen Sie gemeinsam mit Ihrem Nachwuchs den Entschluss, das Rauchen zu beenden und verhandeln Sie auch einen bestimmten Termin dafür.



- Engagieren Sie auch den Kinderarzt oder den Hausarzt um Ihrem Kind dabei zu helfen, mit dem Rauchen aufzuhören.
- Falls das Kind Alkohol- und/oder (anderen) Drogenmissbrauch setzt und es Stimmungsschwankungen und andere Störungen zeigt, wäre eine Untersuchung durch einen Kinder- und Jugendpsychiater oder einen anderen Fachmann für seelische Gesundheit angebracht.

Für weitere Information siehe auch:

Nr. 02: Teenager mit Essstörungen,

Nr. 03: Teenager – Alkohol und andere Drogen/Suchtmittel,

Nr.04: Das depressive Kind,

Nr. 06: Kinder die nicht aufmerksam sein können / ADHD,

Nr. 33: Verhaltensstörungen, und

Nr. 66: Wie man stressgeplagten Teenagern helfen kann.