



# Unsere Familie – rauchfrei?

Wie motivieren Eltern zum Rauchstopp.



Eine Initiative  
der DAK und  
der Deutschen Krebshilfe



Unternehmen Leben



# Impressum

## Urheber und Herausgeber:

IFT-Nord – Institut für Therapie- und Gesundheitsforschung.  
„Just be smokefree“ wird in Kooperation mit dem Berufsverband der Kinder- und Jugendärzte sowie der Bundesärztekammer durchgeführt.

Bei der Erstellung dieser Broschüre fanden wir in den Materialien der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung, der Schweizerischen Fachstelle für Alkohol- und andere Drogenprobleme und des SuchtpräventionsZentrums Hamburg wertvolle Anregungen. Vielen Dank.



„Just be smokefree“ wird nicht aus Mitteln der Tabakindustrie gefördert.

Qualitätsgeprüft durch:  **gesundheitsziele.de**  
Forum Gesundheitsziele Deutschland

## Initiatoren und Förderer:



DAK  
Nagelsweg 27–31, 20097 Hamburg  
Internet: [www.dak.de](http://www.dak.de)



Deutsche Krebshilfe e. V.  
Buschstraße 32, 53113 Bonn  
Internet: [www.krebshilfe.de](http://www.krebshilfe.de)

## Gestaltung:

Bernd Muermans, Alexandra Seils



## Liebe Eltern,

Sie wissen oder Sie vermuten, dass Ihr Kind raucht? Und Sie wünschen sich, dass Ihr Kind aufhört zu rauchen?

In dieser Broschüre finden Sie Informationen, Hinweise und Anregungen, die Ihnen dabei helfen können:

- Ihr Kind zum Aufhören zu motivieren
- Ihr Kind beim Aufhören zu unterstützen
- Ihrem Kind eine rauchfreie Umgebung zu schaffen, auch wenn Sie selbst rauchen

Wissenschaftliche Untersuchungen zeigen, dass Eltern einen großen Einfluss darauf haben können, ob das eigene Kind raucht oder nicht. Auch dann, wenn die Eltern selbst rauchen.

Sie können das auch. Wir möchten Sie ermuntern und Sie dabei unterstützen, diesen Einfluss zu nutzen.



## Sie rauchen selbst?

Befürchten Sie deshalb, dass Sie sich damit selbst ins Abseits gestellt haben? Dass Sie beim Thema Rauchen Ihrem Kind kein (gutes) Vorbild sein können und deshalb besser gar nichts dazu sagen?

Aber: Ihr eigenes Rauchen ist kein Hinderungsgrund, mit Ihrem Kind über das Rauchen zu sprechen und an dessen Rauchfreiheit zu „arbeiten“. Im Gegenteil: Vorbild zu sein – und das sind alle Eltern für Ihre Kinder – bedeutet nicht, keine Schwächen zu haben und rundum perfekt zu sein. Ihr Kind kann sich in anderen Personen viel besser wiedererkennen, wenn diese zeigen, wie sie mit Problemen, Schwächen und Widersprüchen offen und glaubwürdig umgehen – viel besser, als wenn jemand perfekt, über alle Zweifel erhaben und als „Super-Mama“ oder „Super-Papa“ unerreichbar zu sein scheint.

Wenn Sie – wie sehr viele Raucher – eigentlich gerne aufhören möchten oder auch schon erfolglose Aufhörversuche und Rückfälle hinter sich haben, dann sind Sie fast automatisch „Anschauungsmaterial“: für eine Abhängigkeit von Zigaretten, die Sie gemeinsam für Ihr Kind vermeiden wollen.



Hilfreich ist es, wenn Sie Folgendes berücksichtigen:

- Sind Sie bereit, offen über Ihr Rauchen zu sprechen? Sind Sie eventuell auch bereit, Ihr Rauchen zum Beispiel in der Wohnung und der Familie einzuschränken? Gut – denn so sind Sie für Ihr Kind besonders glaubwürdig.
- Das tägliche Erleben prägt die Einstellung mehr als viele Worte. Rauchen, um mit Stress klarzukommen, Rauchen nach dem Essen, Rauchen zur Entspannung – wenn ein Kind erlebt, welchen Stellenwert das Rauchen für andere erfüllt, so setzt sich das fest. Also: Verherrlichen Sie das Rauchen nicht, sondern benennen Sie es als problematisches Verhalten. Rauchen Sie möglichst nicht in Anwesenheit Ihres Kindes.

- Studien zeigen: Auch rauchende Eltern, die das Rauchen ihrer Kinder klar ablehnen und dies ihren Kindern auch deutlich zeigen, können so ihr Kind in seiner Entscheidung für ein rauchfreies Leben unterstützen.
- Seien Sie gewappnet und rechnen Sie damit, dass Ihr Kind Sie beim Thema Rauchen als Erstes mit Ihrem eigenen Rauchen konfrontiert. Dann ist es wenig hilfreich, abzulenken oder sich rauszureden im Sinne von „Bei mir ist das was ganz anderes, ich bin ja schließlich erwachsen“. Hilfreicher ist vielmehr, sich nicht beirren zu lassen und klarzustellen: „Ja, ich rauche. Ich wünsche mir aber trotzdem – oder gerade deshalb – ganz ehrlich und fest, dass du nicht rauchst.“

Wenn Sie selbst Hilfe beim Rauchstopp suchen, können Sie sich gerne an uns wenden.

Ein umfangreiches Programm finden Sie auch im Internet unter [www.dak-rauchstopp.de](http://www.dak-rauchstopp.de).



## Ihr Kind raucht

**Auch wenn es Ihnen vielleicht nicht leichtfällt:**  
Es hilft wenig, wenn Sie dem Wissen, dass Ihr Kind raucht, ein Drama folgen lassen.

Viele Jugendliche rauchen irgendwann ihre erste Zigarette. Die erste Zigarette ist genauso wie das Probieren von Alkohol oder andere neue Erfahrungen aus Neugier ein Ereignis, das für viele Jugendliche zur „normalen Entwicklung“ dazugehört. Kritisch wird es, wenn es nicht bei dem Probieren bleibt und weitergeraucht wird.

Also gilt es, nicht vorschnell zu reagieren. Nur zu sagen, Rauchen sei schlecht, oder es zu verbieten – diese Aussagen sieht Ihr Kind vermutlich nur als bloße Schikane und Anlass zum trotzigem Auflehnen. Genauso ungünstig ist es, sich der Situation gar nicht zu stellen und auszuweichen.

Sie können

- mit Ihrem Kind über das Rauchen reden und Ihre Haltung klar begründen
- seine Gründe für das Rauchen kennen und verstehen lernen
- Ihr Kind bei seinen Unsicherheiten und Entscheidungen unterstützen
- Abmachungen mit ihm treffen



### Was ist hilfreich?

#### Reden ist Silber, Schweigen ist Gold? Oder: Von der Schwierigkeit, unangenehme Wahrheiten an- und auszusprechen.

Es gilt: Sprechen Sie es an und aus. Wenn Sie wissen oder vermuten, dass Ihr Kind raucht, dann sagen Sie ihm das auch. Signalisieren Sie Ihr Interesse, seien Sie neugierig und fragen Sie nach – um zu erfahren, welche Rolle das Rauchen für Ihr Kind spielt.

Aber akzeptieren Sie auch, wenn Ihr Kind Ihnen vielleicht nicht antworten möchte. Es unter Druck zu setzen oder ihm eine Moralpredigt zu halten, bringt Sie nicht weiter – so erfahren Sie sicherlich nur wenig.

Versetzen Sie sich zunächst einmal für einige Minuten in Ihre eigene Jugend zurück. Überlegen Sie, was Sie an seiner Stelle dann gern gehört hätten. Was ging dagegen „zum einen Ohr rein und zum anderen wieder raus“?

Damit das Gespräch aber nicht gleich beendet wird, Ihr Kind genervt in sein Zimmer rennt und Sie frustriert zurückbleiben, gibt es einige Tricks und Tipps für die Führung eines Gesprächs.

#### Tipp 1: Nehmen Sie Ihr Kind ernst.

- Machen Sie sich zunächst ganz klar, dass letztlich Ihr Kind das Ziel vorgibt. Sie können es nicht zu Veränderungen überreden oder zwingen, die Ihr Kind nicht will.



**Tipp 2: Sehen Sie die Sache mit den Augen Ihres Kindes.**

- Vorwürfe frustrieren und helfen nicht weiter. Hilfreicher: Versuchen Sie, sich in Ihr Kind hineinzusetzen.
- Ihr Kind hat Gründe zu rauchen. Hören Sie erst mal in Ruhe zu und bemühen Sie sich, die Situation aus seiner Sicht zu sehen. Verstehen bedeutet nicht gutheißen. Sondern nachvollziehen und nachempfinden können, wie Ihr Kind die Situation empfindet.
- Sagen Sie Ihrem Kind, dass Sie sich bemühen, es zu verstehen. Hilfreich dabei ist es, wenn Sie zwischendurch immer wieder mit eigenen Worten zusammenfassen, was Ihr Kind Ihnen mitteilt. So können Sie sicherstellen, dass Sie es auch verstanden haben.
- Fühlt sich Ihr Kind auf diese Weise angenommen, ist eine gute Gesprächsbasis gegeben.

**Tipp 3: Besprechen Sie Vor- und Nachteile des derzeitigen Rauchens für Ihr Kind.**

- Ausgangslage ist: Ihr Kind raucht, weil es dadurch Vorteile hat oder sich davon Vorteile verspricht (zum Beispiel zu einer Gruppe dazuzugehören).
- Lassen Sie Ihr Kind die Vor- und Nachteile aus seiner Sicht entdecken und benennen. Sie können gemeinsam eine Liste mit Vor- und Nachteilen erstellen.
- Geben Sie keine Antworten vor und versuchen Sie nicht, Ihre Ansichten durchzusetzen. Es geht hier um das Erleben Ihres Kindes und nicht um Ihr eigenes.
- Halten Sie sich mit eigenen Vorstellungen, mit Kritik und vor allem mit eigenen fertigen Lösungen zurück. Das kann schwierig sein.



Besonders übersichtlich können die Vor- und Nachteile in einer Tabelle dargestellt werden:

	<b>Fortsetzen des bisherigen Rauchens</b>	<b>Verändern des Rauchens</b>
Vorteile	Was bringt dir das Rauchen?	Was wäre gut, wenn du weniger oder gar nicht mehr rauchen würdest?
Nachteile	Was stört dich am Rauchen? Fühlst du dich zum Beispiel schon abhängig vom Rauchen?	Was würde dir fehlen oder wäre schlecht, wenn du mit dem Rauchen aufhören würdest?



## Ihr Kind raucht

### **Tipp 4: Gehen Sie mit Widerstand verständnisvoll um. Widerstand gehört zur Pubertät dazu.**

- Vielleicht wird Ihr Kind widerspenstig, widerwillig oder „bockig“. Das liegt dann wahrscheinlich daran, dass Sie gerade versuchen, es gegen seinen Willen zu etwas zu zwingen. Ein derartiger – in dieser Entwicklungsphase normaler – „Widerstand“ wird dann zu Ihrem Problem, wenn Sie ihn brechen wollen.
- Ein möglicher Ausweg: „Ich glaube, ich wollte dich wohl gerade überrumpeln. Lass mich noch mal überlegen, was für dich die Gründe sind zu rauchen“.

### **Tipp 5: Machen Sie Ihrem Kind Mut.**

- Wenn Ihr Kind sich spontan oder allmählich für eine Veränderung entscheidet, machen Sie ihm Mut, dass es dies auch schaffen wird.
- Überlegen Sie zusammen mit Ihrem Kind, wie es zum Beispiel in der Vergangenheit bereits Veränderungen geschafft hat oder was ihm dabei helfen könnte, die Veränderung zu erreichen.
- Erinnern Sie Ihr Kind auch daran, dass es irgendwann einmal „gelernt“ hat zu rauchen. So kann es das Rauchen auch wieder „verlernen“.

### **Tipp 6: Bleiben Sie dran.**

- Bringen Sie das Thema ruhig zu einem späteren geeigneten Zeitpunkt wieder „auf den Tisch“. Nach dem Motto: „Sag mal, wie sieht es denn eigentlich im Moment bei dir mit dem Rauchen aus?“ So zeigen Sie, dass Ihr Interesse und Ihre Sorgen ernst sind.



## Regeln sind gut

Sie als Eltern wissen es am besten: Regeln sind in der Erziehung wichtig und geben Kindern Orientierung, Halt und Sicherheit. Das gilt auch fürs Rauchen:

- Wissenschaftliche Untersuchungen zeigen, dass Kinder seltener mit dem Rauchen beginnen, wenn es in der Familie klare Regelungen zum Rauchen gibt. Das gilt sowohl in Familien mit Rauchern als auch in Familien ohne Raucher. Wenn Sie in Ihrer Familie derartige Regelungen beschließen, zeigen Sie Ihrem Kind: „Wir haben eine Haltung zum Rauchen. Uns ist nicht egal, was bei uns zu Hause passiert.“
- Falls Sie selbst rauchen, setzen Sie so das Signal: „Ich bin in Bezug auf das Rauchen nicht das beste Vorbild – das musst du mir nicht nachmachen. Mein Rauchen soll dich nicht belasten. Diese Einschränkungen nehme ich gerne in Kauf.“
- Zudem schützen Sie durch ein Verbot oder eine Begrenzung des Rauchens Ihre Familienmitglieder zu Hause vor den Gefahren des Passivrauchens.
- Bei der Erstellung der Regeln können Sie Ihr Kind in einer altersgerechten Form mit in die Entscheidungen einbeziehen.
- Besprechen Sie gemeinsam, was passieren soll, wenn die Regeln nicht eingehalten werden. Zum Beispiel als „Wiedergutmachung“ für die Familie etwas Schönes machen. Überlegen Sie auch: Wie können wir uns belohnen, wenn die neuen Regeln eine Zeit lang gut geklappt haben. Zum Beispiel für den Vater, der nun zum Rauchen immer rausgeht, das Rasenmähen übernehmen.

### Mögliche Regelungen sind:

- Die komplette Wohnung ist rauchfrei. Es wird nirgendwo geraucht. Dies gilt für alle: für Familienmitglieder und Gäste. Einfacher geht es nicht.
- Es gibt klare Absprachen, an welchen Orten geraucht werden darf. Zum Beispiel auf dem Balkon, im Garten oder im Arbeitszimmer. Die Orte sollten so gewählt sein, dass Kinder zu ihnen keinen Zugang haben oder sich nicht dort aufhalten, wenn geraucht wird. Auch diese Regel gilt für alle. Das heißt, auch Gäste rauchen nicht „ausnahmsweise“ im Wohnzimmer. Denn einen Raum nach dem Rauchen zu lüften, reicht nicht aus, um ihn vollständig von den Schadstoffen zu befreien.
- Im Auto wird überhaupt nicht geraucht, schon gar nicht in Anwesenheit von Kindern. Wer es auf längeren Strecken nicht aushält, hält an und steigt zum Rauchen aus.





## Sofort und sichtbar

Betonen Sie die kurzfristigen und beobachtbaren Folgen des Rauchens.

Jugendliche lassen sich am ehesten durch Argumente und Folgen beeindrucken, die für sie direkt beobachtbar, persönlich bedeutsam und in überschaubarer Zeit wirksam werden.

### Beispiele sind:

- Kosten des Rauchens ganz konkret berechnen und in eine vorstellbare Größe übertragen. Zum Beispiel: „Eine Schachtel Zigaretten kostet 4 Euro. Lass uns doch mal ausrechnen, was es in einem Monat kostet, wenn man jeden Tag eine halbe Schachtel raucht. Und wie viel Geld man in einem halben Jahr ausgibt. Wie lange dauert es, um die Kosten für einen MP3-Player oder eine Playstation verbracht zu haben?“
- Auswirkungen auf die körperliche Fitness, insbesondere bei sportlich Aktiven. Die Schadstoffe im Tabakrauch schädigen das noch reifende Lungensystem. Das im Tabakrauch enthaltene Kohlenmonoxid vermindert die Sauerstoffaufnahme im Blut und vermindert dadurch die körperliche Leistungsfähigkeit.
- Schlechtere Haut, Raucheratem und Geruch.



# Ziel: Rauchstopp

Wenn Ihr Kind mit dem Rauchen aufhören will

**Die erste Reaktion auf diesen Plan ist absolute Wertschätzung:** Sagen und zeigen Sie Ihrem Kind, dass Sie seine Absicht klasse und auch mutig finden. Zweifel und Skepsis können Sie später immer noch ansprechen.

Bieten Sie Ihre eigene Unterstützung und Hilfe an. Anbieten heißt dabei auch wirklich anbieten und nicht aufdrängen. Fragen Sie also, ob Ihre Hilfe erwünscht ist. Wenn Ihr Angebot abgelehnt wird, ist das auch o. k.



### Dies sind mögliche Formen der Unterstützung:

- Überlegen Sie sich gemeinsam Alternativen zum Rauchen.
- Bieten Sie eine Vereinbarung und eine Belohnung an. Zum Beispiel: „Nach deiner ersten rauchfreien Woche schenke ich dir eine CD“ oder „Wenn du es schaffst, das nächste halbe Jahr nicht zu rauchen, bekommst du von uns 100 Euro Zuschuss zu deiner geplanten Reise im Sommer.“
- Loben Sie Ihr Kind bei ersten Erfolgen.
- Stellen Sie sich bei Nervosität als Ziel des „Dampf-ablassens“ zur Verfügung. Sie wissen, dass Sie und Ihre Beziehung zu Ihrem Kind das aushalten.
- Sorgen Sie bei kritischen Situationen für Ablenkung.
- Geben Sie Ihrem Kind Rückmeldung, wenn Sie nach dem Rauchstopp positive Veränderungen beobachten. Zum Beispiel: „Gefällt bestimmt nicht nur mir, dass du nicht mehr so nach kaltem Rauch riechst“.

**Gibt es eventuell Freunde oder Familienmitglieder**, die zusammen mit Ihrem Kind aufhören wollen? Vielleicht Sie selbst? Ein gemeinsamer Rauchstopp ist oft erfolgreicher und leichter als ein alleiniger.

**Wenn Ihr Kind weiterr Raucht:** Nur wenige schaffen den Absprung gleich beim ersten Mal. Oft ist der Ausstieg ein längerer Prozess. Bleiben Sie also weiter am Ball und sprechen Sie das Thema nach einer gewissen Zeit noch einmal an.

**Bei Rückschlägen oder falls es gar nicht klappt:** Nehmen Sie auch jetzt daran Anteil, ohne Vorwürfe oder Verurteilungen. Hilfreicher ist es, gemeinsam herauszufinden, warum es nicht geklappt hat – damit es beim nächsten Mal besser wird.

**Ihr Kind raucht (weiter), obwohl Sie sich „so“ bemüht haben?** Das heißt nicht, dass Sie versagt haben oder alles umsonst war oder Ihr Kind Sie nur ärgern will. Das Thema Rauchen ist sehr vielschichtig, sodass einfache Erklärungen, Lösungen oder Schuldzuweisungen meist zu kurz greifen. Ein langer Atem und das Einstecken von Rückschlägen sind – wie bei vielen anderen Bereichen in der Erziehung auch – notwendig.



## Im Gespräch bleiben

### **Womit Sie rechnen sollten – und wie Sie dem begegnen können.**

Nun noch ein paar Dialoge zwischen Eltern und Kind. Dialoge mit möglichen Aussagen von Jugendlichen und mit Vorschlägen, was Sie als Eltern darauf sagen könnten. Diese sind als Anregung gedacht – als Anregung, miteinander ins Gespräch zu kommen und immer im Gespräch zu bleiben. Auch bei noch so „entwaffnenden“ oder „hingeworfenen“ Aussagen eines pubertierenden Jugendlichen.

#### **Ihr Kind sagt: „Du rauchst doch selbst.“**

Sie könnten sagen: „Das stimmt, ich rauche selbst. Ich bin sehr oft nicht froh darüber und habe nicht nur einmal gedacht, dass ich besser nie hätte anfangen sollen. Denn ich habe schon so oft versucht aufzuhören. Das hört sich jetzt vielleicht blöd für dich an, aber ich würde dich so gern davor bewahren. Gerade weil ich weiß, wie das mit dem Rauchen ist. Wenn du Lust hast, kann ich dir ja mal mehr dazu erzählen, wie das bei mir angefangen hat und wie ich das heute sehe.“

#### **Ihr Kind sagt: „Was regst du dich so auf? Das machen doch eh alle“.**

Sie könnten sagen: „O. k., du meinst, dass alle Leute in deinem Alter rauchen? Und meinst du damit auch so etwas wie: Das, was alle machen, ist normal und kann dann auch nicht so schlimm sein? Eine ziemlich komische Logik, finde ich. Übrigens habe ich neulich gelesen, dass nur noch 18% aller Jugendlichen rauchen, also die allermeisten Nichtraucher sind. Damit ist Nichtrauchen dann also ‚normal‘.“

#### **Ihr Kind sagt: „Ich höre wieder auf, wenn ich will.“**

Sie könnten sagen: „Das wäre ja prima, wenn’s so wäre. Aber im Ernst: Wie wahrscheinlich ist das? Wir kennen beide Leute, die mit dem Rauchen wirklich aufhören wollten. Denk doch zum Beispiel mal an deinen Cousin Stefan oder die Mutter von Sarah. Doch leider hat das gar nicht so gut geklappt.“



**Ihr Kind sagt: „Ich rauche nicht viel, nur ein paar Zigaretten am Tag.“**

Sie könnten sagen: „Gut, dass es nicht mehr ist. Klingt jetzt vielleicht ein bisschen sehr belehrend, aber wusstest du, dass man schon von ein paar Zigaretten richtig abhängig werden kann? Und dass dein Körper auch bei ein paar Zigaretten am Tag oder in der Woche ordentlich leidet. Es gibt halt einfach keine unschädliche Zigarette.“

**Ihr Kind sagt: „Das ist meine Sache.“**

Sie könnten sagen: „O. k., letztlich ist es deine Sache, was du machst. Trotzdem sage ich klar: Ich finde es nicht gut, dass du rauchst. Und bei uns zu Hause dulde ich es nicht. Somit ist es nicht mehr allein deine Sache – allein schon wegen des Passivrauchens.“

**Ihr Kind sagt: „Ich rauche nur Wasserpfeife, das ist überhaupt nicht so schädlich wie Zigarettenrauchen.“**

Sie könnten sagen: „Wie kommst du darauf, dass Wasserpfeifen nicht so schädlich sind wie Zigaretten? Hat dir vielleicht jemand erzählt, dass das Wasser alles rausfiltert? Das ist aber gar nicht so. Im Rauch von Wasserpfeifen sind die gleichen Schadstoffe wie im Rauch von Zigaretten. Und abhängig werden kann man davon genauso. Wenn du Lust hast, können wir ja mal gemeinsam im Netz Informationen dazu suchen.“

**Wasserpfeife**

In letzter Zeit „im Trend“ ist das Rauchen von Wasserpfeifen (Shisha): Ungefähr ein Drittel aller Jugendlichen hat im Jahr 2007 Wasserpfeife geraucht – viele von ihnen rauchen nur Wasserpfeife und keine Zigaretten. Dabei ist der weit verbreitete Glaube, das Rauchen von Wasserpfeifen sei weniger schädlich als das Rauchen von Zigaretten, nicht zutreffend.

Mehr Informationen finden Sie zum Beispiel auf der Internetseite des Bundesinstitutes für Risikobewertung [www.bfr.bund.de](http://www.bfr.bund.de).



# Fakten zum Rauchen

## Wie viele Jugendliche rauchen eigentlich?

Im Jahr 2007 waren 18% der Jugendlichen zwischen 12 und 17 Jahren Raucher, 57% hatten noch nie geraucht. Mädchen rauchen ungefähr genauso häufig wie Jungen, und in den letzten Jahren ist der Anteil der Raucher gesunken.

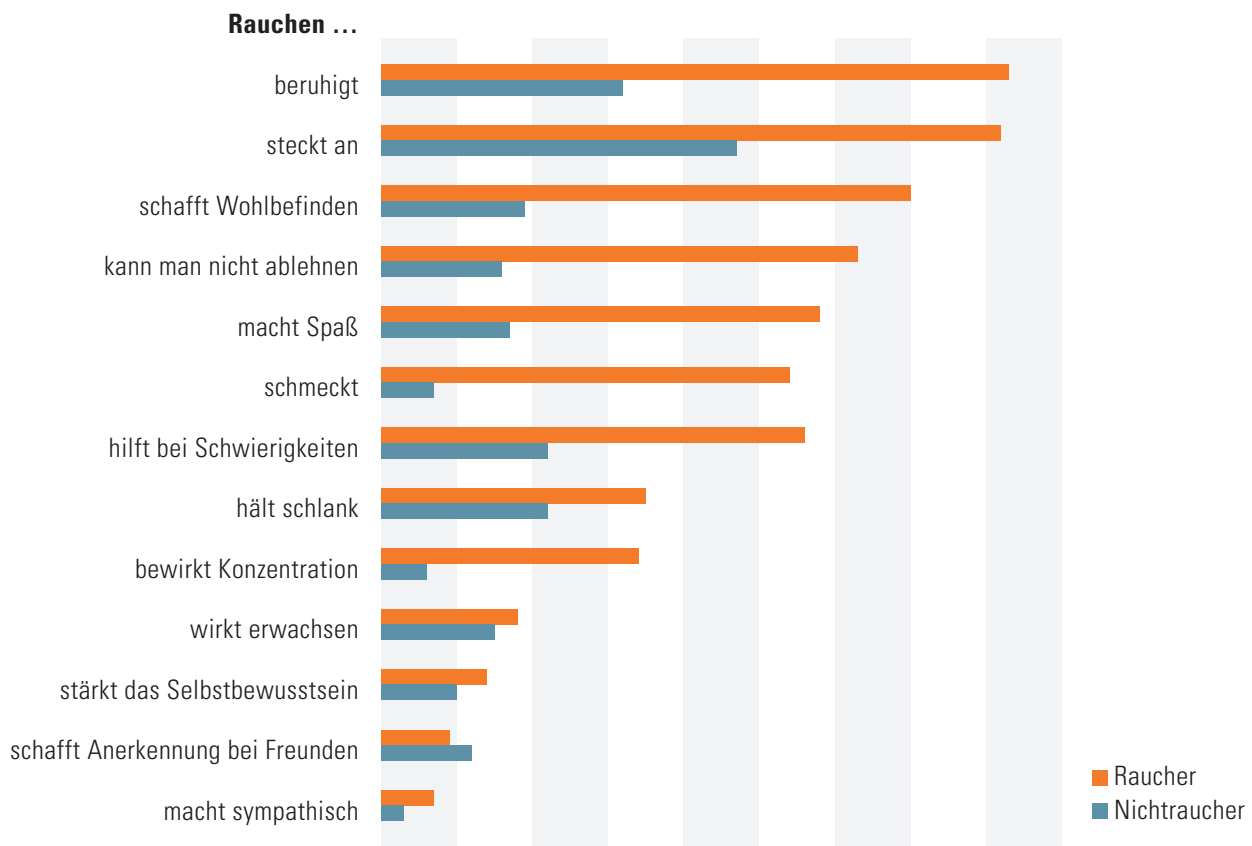
Im Durchschnitt beginnen die Jugendlichen im Alter von 12 bis 13 Jahren mit dem Rauchen. Je älter die Jugendlichen werden, desto höher werden die Raucherquoten. Nur selten wird die erste Zigarette nach dem Jugendalter geraucht: Etwa neun von zehn erwachsenen Rauchern haben in der Jugend angefangen. Damit ist das Jugendalter die Zeit, in der sich für die meisten entscheidet, ob sie rauchen oder nicht.

## Warum fangen viele Jugendliche an zu rauchen?

Die persönlichen Gründe zu rauchen sind vielfältig: Man ist neugierig, will dazugehören, wirkt älter und erwachsen, tut etwas Verbotenes ... Und ist Rauchen nicht doch irgendwie immer noch „cool“? Das Image, das Rauchen immer noch in unserer Gesellschaft hat und das über die Werbung oder die Medien verbreitet wird, wirkt auch und besonders auf Jugendliche.



**Einstellungen zum Rauchen bei Jugendlichen zwischen 12 und 17 Jahren in Deutschland.**



Quelle: Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung, 2006



Für das Jugendalter ist es typisch, neue Erfahrungen zu machen, Sachen auszuprobieren, neugierig zu sein, mit Risiken zu spielen, Grenzen auszutesten. Dies alles gehört – im gewissen Rahmen – zu den sogenannten Entwicklungsaufgaben, die Jugendliche zu bewältigen haben.

Wie viele andere Bereiche, so übt auch auf das Rauchen der allgemeine Erziehungsstil einen Einfluss aus: Jugendliche, deren Eltern auf sie eingehen, zuhören, Interesse an ihnen zeigen, wissen, was ihre Kinder umtreibt, und über Regeln eine Orientierung bieten, rauchen seltener.

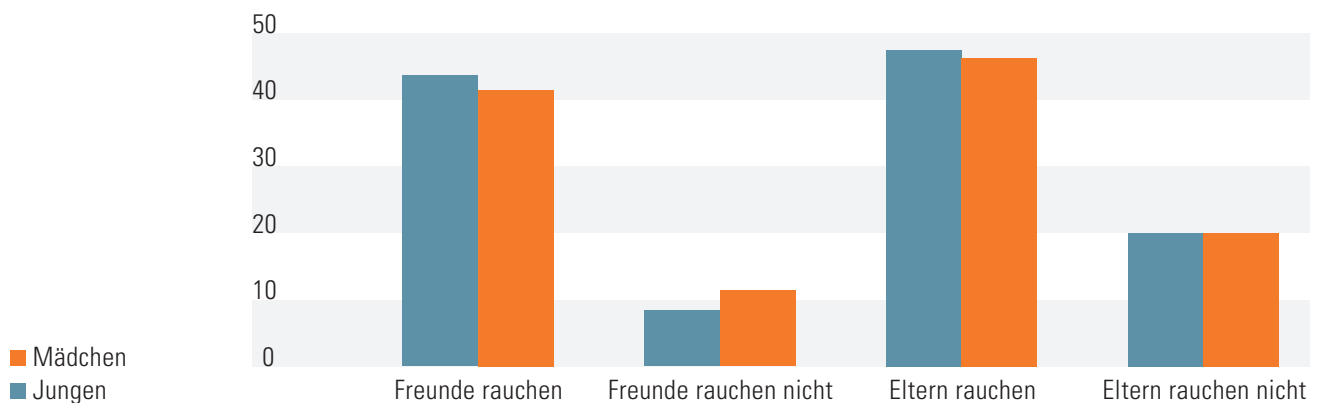
Eine wichtige Rolle spielt auch das soziale Umfeld: Jugendliche, in deren Freundeskreis oder Familie das Rauchen verbreitet ist, rauchen häufiger als Jugendliche, deren Umfeld rauchfrei ist.

Das heißt aber nicht, dass die Kinder rauchender Eltern automatisch alle zu Rauchern werden. Und dass rauchende Eltern nicht dazu beitragen können, dass ihre Kinder rauchfrei bleiben.

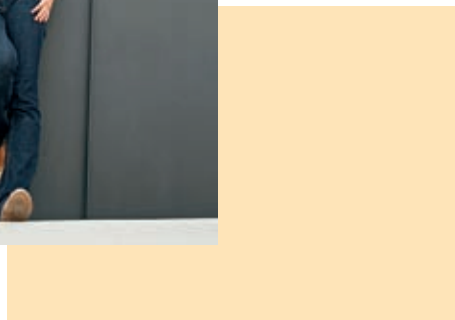
Jugendliche rauchen häufiger, wenn ihre Freunde oder Eltern rauchen.

**Häufigkeit des Rauchens bei 14- bis 17-Jährigen je nach Rauchenverhalten im sozialen Umfeld.**

**Raucherquote**



Quelle: Kinder- und Jugendgesundheitsurvey Lampert & Thamm, 2007

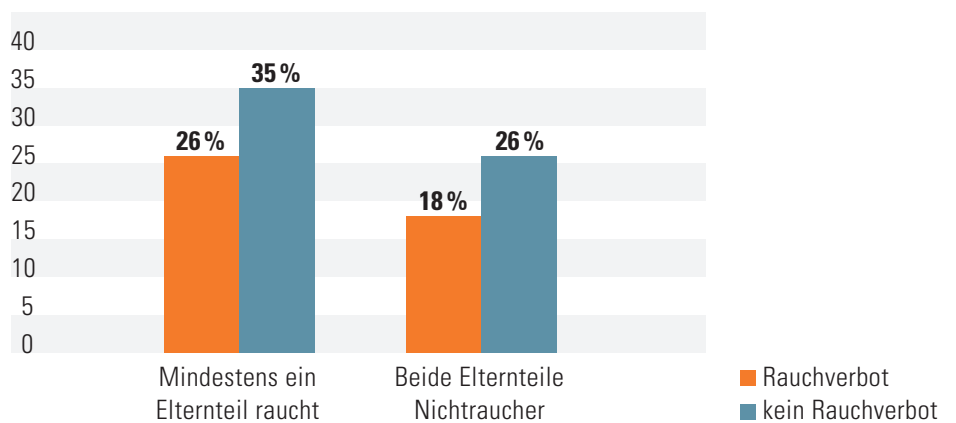


Wissenschaftliche Untersuchungen zeigen, dass Kinder seltener mit dem Rauchen beginnen, wenn es in der Familie klare Regelungen zum Rauchen gibt. Auch dann, wenn die Eltern selbst rauchen.

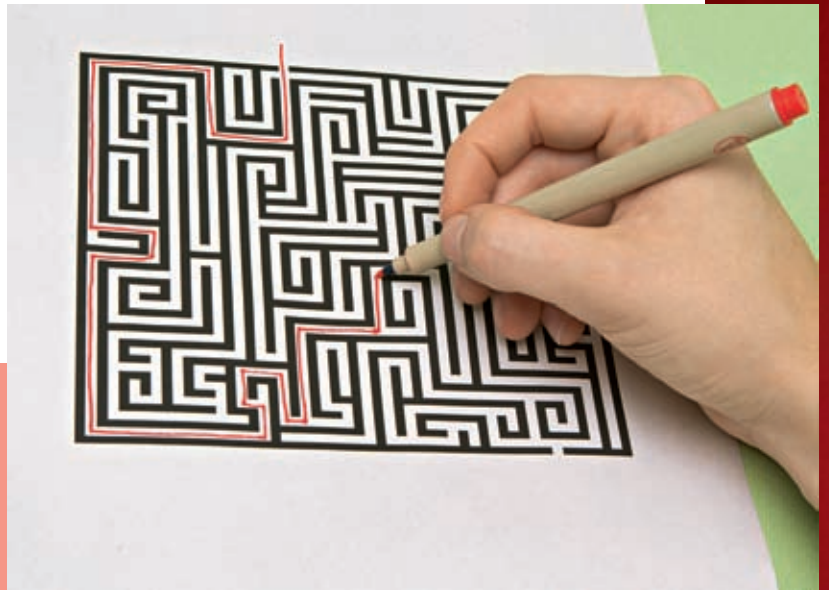
In Familien mit Rauchverbot zu Hause und rauchenden Eltern rauchen die Kinder genauso oft wie in Familien mit nicht rauchenden Eltern, aber ohne Regeln (26%).

**Häufigkeit des Rauchens bei Jugendlichen im Zusammenhang mit dem Rauchen der Eltern und Regeln zum Rauchen für Familienmitglieder zu Hause.**

**Raucherquote**



Quelle: Rauchen im Jugendalter, IFT-Nord, 2007



## Einfluss der Medien

Aber nicht nur die Einstellungen und Persönlichkeit des Jugendlichen und sein soziales Umfeld üben Einfluss darauf aus, ob er oder sie mit dem Rauchen beginnt. Besonders wichtig ist auch der Einfluss der Werbung und der Medien:

- Jugendliche, die in hohem Ausmaß der Werbung für Zigaretten ausgesetzt sind oder Werbeatikel von Zigaretten haben, rauchen öfter.
- Dieser Zusammenhang zeigt sich nicht nur für die direkte Werbung zum Beispiel auf Plakaten, sondern auch für das Auftauchen von Raucherinnen und Rauchern in Filmen und Fernsehsendungen: Je öfter ein Jugendlicher im Kino oder Fernsehen Raucher sieht, desto eher fängt er selbst an zu rauchen.
- Jugendliche, deren Eltern nicht erlauben, dass diese für ihr Alter noch nicht freigegebene Filme sehen, rauchen weniger, als wenn es diese elterliche Kontrolle nicht gibt.

### **Stichwort Medienkompetenz.**

Lesen gehört zu den Dingen, die Kinder als Erstes in der Schule lernen. Mit dieser Fähigkeit können sie Bücher oder Zeitungen lesen, einen Fahrplan oder das Schild, das sagt, wo der Bus hinfährt. Heutzutage gibt es noch viele weitere Medien, die man auch „lesen“ können muss. Internet, Filme, Fernsehsendungen, ...

Unter Medienkompetenz wird die Fähigkeit verstanden, diese Medien zu „lesen“ und zu verstehen, mit ihnen umzugehen, ihre Vorteile zu nutzen und ihre Gefahren zu kennen.



## Einfach aufhören?

### Warum hören Jugendliche nicht einfach wieder auf?

Studien haben gezeigt, dass sich auch bei Jugendlichen schnell eine Abhängigkeit vom Nikotin entwickelt. Sie können „nicht mehr ohne“. Auch wenn ihre Einschätzung eine ganz andere ist: Die meisten Jugendlichen meinen, jederzeit aufhören zu können. Die Mehrheit will gerne aufhören und nur wenige wollen sich auch noch als Erwachsene als Raucher sehen.

### Abhängigkeit und Aufhörversuche bei Jugendlichen.

In einer Befragung glaubten 5% der rauchenden Jugendlichen, dass sie in fünf Jahren noch rauchen. Was passierte dann wirklich? In einer Nachuntersuchung acht Jahre später rauchten von den gleichen Jugendlichen tatsächlich aber noch 75%.

Ungefähr ein Viertel der Jugendlichen entwickelt innerhalb von vier Wochen nach der ersten Zigarette erste Abhängigkeitssymptome – auch wenn sie noch nicht einmal täglich rauchen.

Zwischen 50 und 60% der rauchenden Jugendlichen überlegen aufzuhören.

Schon mindestens einen Aufhörversuch haben etwa zwei Drittel der rauchenden Jugendlichen hinter sich.

„Einfach so“ aufzuhören ist schwierig. Es schaffen nur 2 bis 3%.



# Rauchen ist schädlich

## Warum besonders für Kinder und Jugendliche?

Die weithin bekannten Gesundheitsprobleme durch das Rauchen wie Lungenkrebs und Herz-Kreislauf-Erkrankungen treten erst im mittleren und höheren Erwachsenenalter auf. Das bedeutet aber keinesfalls, dass Rauchen für Kinder und Jugendliche unproblematisch ist.

**Im Gegenteil:** Der Körper eines Kindes und Jugendlichen ist noch nicht vollständig ausgereift. Viele Stoffe, so auch Nikotin, wirken daher auf den Körper eines Kindes oder Jugendlichen viel stärker als auf den ausgewachsenen Körper eines Erwachsenen.

**Zudem zeigt sich:** Je früher jemand anfängt zu rauchen, desto eher bleibt er auch in späteren Jahren dabei und desto eher wird er nikotinabhängig. Wird die erste Zigarette dagegen erst spät geraucht, umso größer sind die Chancen, dass man gar nicht weiterraucht oder vergleichsweise leicht wieder aufhören kann.

**Oft bleibt es auch nicht bei Zigaretten:** Jugendliche, die rauchen, greifen eher zu illegalen Drogen und konsumieren häufiger Alkohol in problematischem Ausmaß als ihre nicht rauchenden Altersgenossen.

## Aber diese Fakten kommen nicht immer bei den Jugendlichen an.

Ein Grund: Jugendliche haben die Tendenz, sich „unverletzbar“ zu fühlen und sehr gegenwartsorientiert zu leben: „Was kümmert es mich, wenn irgendeine Gefahr in 30 Jahren droht?“, „Hauptsache, ich hab jetzt meinen Spaß!“, „Wer weiß, was im Jahr 2039 sonst noch alles ist?“ oder auch „Ich hör' eh auf, wenn es mir keinen Spaß mehr macht oder ich Probleme bekomme“. Die verzögert wirksam werdenden Gefahren durch das Rauchen sind daher für Jugendliche meist wenig beeindruckend.



### Passivrauchen und Kinder.

Die Schädlichkeit des Passivrauchens ist wissenschaftlich belegt. Besonders betroffen von den negativen Auswirkungen sind Kinder. Kinder, die dem Passivrauchen ausgesetzt sind, haben zum Beispiel ein höheres Risiko für:

- plötzlichen Säuglingstod
- Mittelohrentzündungen
- eine beeinträchtigte Lungenentwicklung
- Atemwegserkrankungen
- Asthma, Lungenentzündungen, Bronchitis
- Hirnhautentzündungen

Wird in der Schwangerschaft geraucht, so können beim ungeborenen Kind die Folgen sein:

- verzögertes Wachstum
- geringeres Geburtsgewicht
- Fehl- und Frühgeburten
- Sterblichkeit während der Geburt
- Fehlbildungen



## Was sagt das Gesetz?

Die lange Zeit gültige Altersgrenze von 16 Jahren ist im Jahr 2007 auf 18 Jahre heraufgesetzt worden: Nach § 10 des Jugendschutzgesetzes in seiner aktuellen Version ist die Abgabe von Tabakwaren und das Rauchen in der Öffentlichkeit für Kinder und Jugendliche unter 18 Jahren nicht gestattet. Für die Abgabe von Zigaretten und anderen Tabakwaren müssen Automaten seit dem 1. Januar 2009 technisch so umgerüstet sein, dass Jugendliche unter 18 Jahren aus ihnen keine Zigaretten entnehmen können.

Das heißt: Kinder und Jugendliche dürfen keine Zigaretten kaufen und sie dürfen in der Öffentlichkeit nicht rauchen.



# Just be Smokefree

Das Programm zum Rauchstopp für Jugendliche und junge Erwachsene.

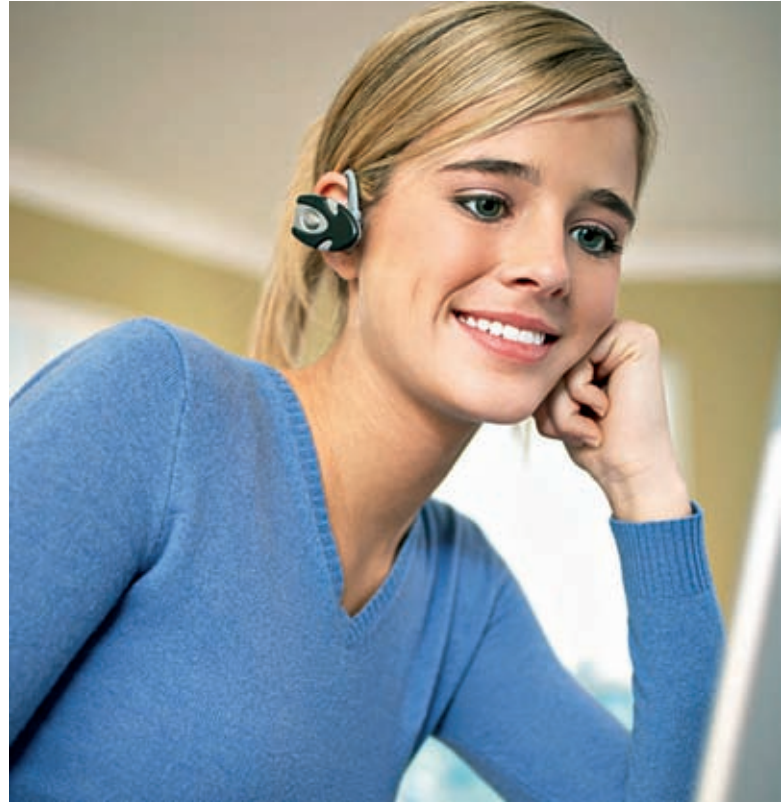
Mit Infos, Tests und Tipps zum Aufhören und Durchhalten.

## Fragen Sie uns.

### Kontakt

IFT-Nord  
Institut für Therapie- und Gesundheitsforschung  
Dr. Barbara Isensee, PD Dr. Reiner Hanewinkel  
Harmsstraße 2, 24114 Kiel  
Tel.: 04 31/5 70 29 70  
Fax: 04 31/5 70 29 29  
E-Mail: justbe@ift-nord.de

[www.justbesmokefree.de](http://www.justbesmokefree.de)



**Kontakt:**

IFT-Nord – Institut für Therapie- und Gesundheitsforschung gGmbH  
Harmsstraße 2, 24114 Kiel  
Dr. Barbara Isensee, PD Dr. Reiner Hanewinkel  
Tel.: 04 31/5 70 29 70  
Fax: 04 31/5 70 29 29  
E-Mail: justbe@ift-nord.de

[www.justbesmokefree.de](http://www.justbesmokefree.de)

