

Übers Rauchen reden

Unterstützung in der „Nichtrauchererziehung“

Gesundheitliche Aspekte des Tabakkonsums

- Rauchen gilt weltweit als ein bedeutsamer Risikofaktor für die Gesundheit und ist eine der häufigsten Todes- und Krankheitsursachen.
- begünstigt: Herz- Kreislauferkrankungen, Atemwegs-erkrankungen, fast alle Krebserkrankungen (v.a. Lungenkrebs, Kehlkopfkrebs) plus stärkere Neigung zur Metastasenbildung

Brownson et al. 1993, Mancini et al. 1993, WHO 2008, US Department of Health and Human Services 2004

Aktueller Raucherstatus 2014



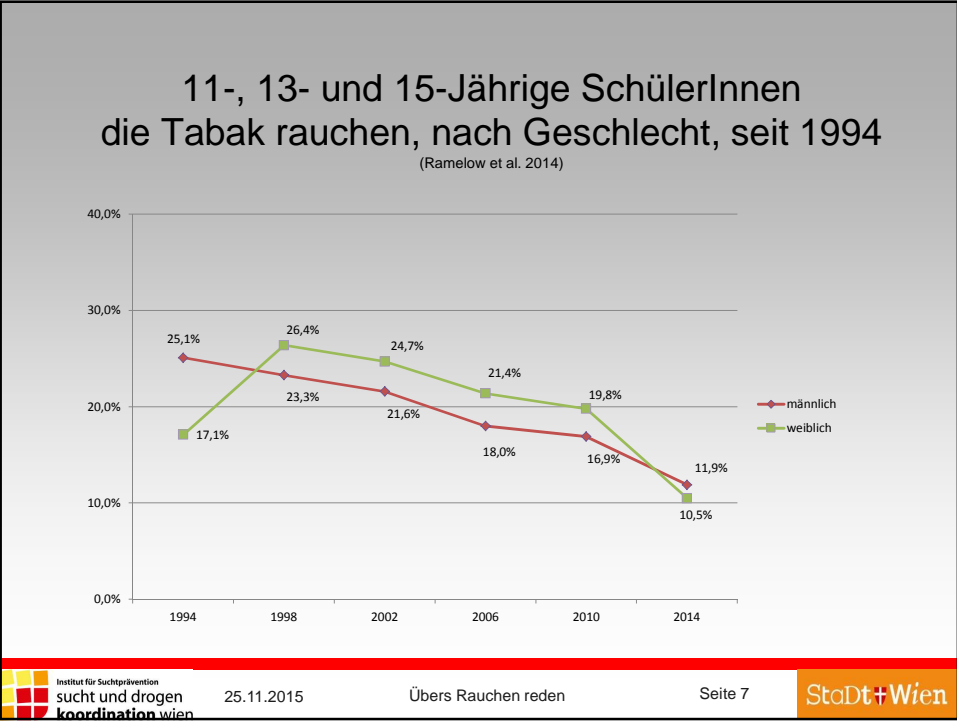
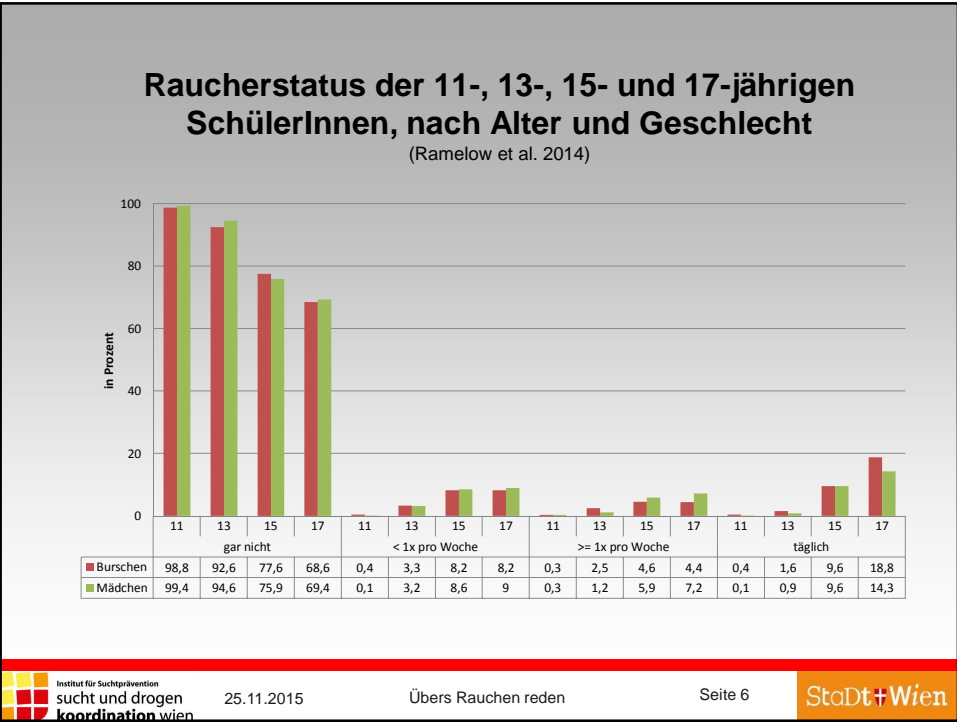
Merkmale	Insgesamt	Raucher (täglich) ¹⁾	Raucher (gelegentlich) ¹⁾	Ex-Raucher (früher täglich geraucht) ¹⁾	Nichtraucher ¹⁾
	in 1.000	in %			
Insgesamt	7.235,4	24,3	5,7	24,4	45,6
Alter					
15 bis unter 60	5.247,6	29,6	7,0	21,6	41,8
30 bis unter 45	1.726,5	30,6	6,5	24,9	38,0
60 und mehr	1.987,9	10,2	2,4	31,8	55,6
Geschlecht, Alter					
Männer	3.518,8	26,5	6,4	28,5	38,6
15 bis unter 60	2.632,8	31,7	7,7	23,5	37,1
30 bis unter 45	861,5	33,2	6,7	26,6	33,5
60 und mehr	886,1	11,3	2,5	43,2	43,0
Frauen	3.716,6	22,1	5,1	20,6	52,2
15 bis unter 60	2.614,8	27,5	6,3	19,7	46,5
30 bis unter 45	865,1	27,9	6,2	23,3	42,5
60 und mehr	1.101,8	9,4	2,3	22,7	65,7
Staatsangehörigkeit					
Österreich	6.327,5	22,4	5,5	24,9	47,1
Ausland	908,0	37,1	7,2	21,0	34,7
Migrationshintergrund					
Ohne Migrationshintergrund	5.823,6	22,5	5,6	25,0	46,9
Mit Migrationshintergrund	1.411,8	31,7	6,3	22,0	40,0

Q: STATISTIK AUSTRIA, Gesundheitsbefragung 2014. - Bevölkerung in Privathaushalten im Alter von 15 und mehr Jahren. - Hochgerechnete Zahlen. Erstellt am 29.10.2015. *) Die hier angegebenen Indikatoren wurden auf Basis folgender Fragen errechnet: "Rauchen Sie?" und "Haben Sie jemals täglich geraucht?".

Jugendliche RaucherInnen in Österreich

- Etwa **43%** der 11-, 13-, 15-, 17-Jährigen haben schon Erfahrungen mit dem Rauchen gemacht.
- Laut den aktuellen HBSC-Daten (Erhebung 2014) rauchen etwa **16% der SchülerInnen** in Österreich (11 – 17-Jährige).
- Anteil der täglichen RaucherInnen nimmt zwischen dem 13. und 15. Lebensjahr stark zu.
 - 99% der 11-Jährigen sind NichtraucherInnen; ca. 11% der 15-Jährigen und 16% der 17-Jährigen rauchen täglich)

Je früher mit dem Rauchen begonnen wird, desto schwieriger ist es, wieder aufzuhören. Ramelow et al. 2011



Mögliche Gründe für den Raucheinstieg?

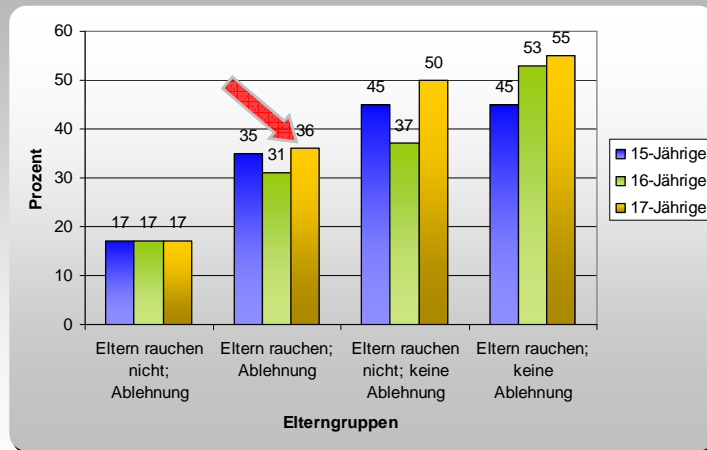


Einfluss der Eltern auf das Rauchverhalten

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

→ **Wichtig ist eine positiv verstärkende Haltung gegenüber dem Nichtraucher-Sein**

Anteil regelmäßiger RaucherInnen nach elterlichem Vorbild und Akzeptanz



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

Was Sie als Eltern tun können

Haltungen, Regeln und Tipps

10 Tipps für Elterngespräche

1. Nutzen Sie die Vorbildwirkung

Nicht gemeinsam rauchen
Einfluss der Eltern wirkt auch in der Pubertät

2. Nehmen Sie eine klare Haltung gegen das Rauchen ein

Klare Ablehnung effektiver als „selbstverständliches“ Nichtrauchen

3. Überdenken Sie Ihren eigenen Umgang mit Tabak

Eigene Konsumgewohnheiten kritisch hinterfragen
Rauchen Sie im Beisein Ihres Kindes?
Lassen Sie Zigarettenpäckchen offen zuhause herumliegen?

10 Tipps für Elterngespräche

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

Zur Gruppe gehören für Teenager sehr wichtig, daher Fähigkeiten fördern,
dem Gruppendruck zu widerstehen, Verbündete suchen
„Nein“ / Meinung des Kindes in Eltern-Kind Diskussionen akzeptieren

5. Bleiben Sie im Gespräch und nehmen Sie sich Zeit

Offenes Ohr in ALLEN Situationen; Gespräch statt Strafe
Themen/Meinungen der Kinder ändern sich schnell

6. Bis 12-Jährige: Nehmen Sie Fragen und Ängste Ihres Kindes ernst

Wenn Sie nie geraucht haben, erzählen Sie, was Sie davor bewahrt hat
Wenn Sie rauchen, reden Sie darüber, warum es so schwer ist aufzuhören
Ängste, dass geliebte Personen durchs Rauchen sterben

10 Tipps für Elterngespräche

7. Ab 15 Jährige: Sprechen Sie über Motive und Nachteile des Rauchens – Sprechen Sie Risiken offen an

Positive Verstärkung statt Belehrungen
 Echtes Interesse statt Verhöre
 Praktiken der Tabakindustrie besprechen
 Jugendliche stört am meisten: Gestank, hohe Kosten, körperlicher Leistungsabfall, Verlust der Freiheit durch Abhängigkeit

8. Setzen Sie klare Regeln und Grenzen

Bestimmen Sie gemeinsam Regeln für die Wohnung
 (z.B. Rauchen nur im Freien)
 Geben Sie vor, was verhandelbar ist und was nicht
 Gemeinsam Konsequenzen beim Nichteinhalten (auch für die Eltern)

10 Tipps für Elterngespräche

9. Motivieren und belohnen Sie ihr Kind

Wenn Kind nicht raucht oder es geschafft hat aufzuhören:

- Positive Bestärkung, ev. finanzielle Anreize
- Selbstbestimmung fördern
- Belohnung, gemeinsame Aktivität

10. Scheuen Sie sich nicht, Unterstützung in Anspruch zu nehmen

Unterstützung ist wichtig!

Anlaufstellen finden Sie am Ende der Broschüre

- [Rauchfrei Telefon](tel:0800810013) 0800 810 013, kostenlos
- www.rauchfrei.at Tipps und Infos, Fakten, Apps
- www.feel-ok.at Unterstützung beim Rauchstopp für Jugendliche

RAUCHSTOPP-PROGRAMM

ARTIKEL-ÜBERSICHT +

DEIN ERSTER SCHRITT ▼

Mit dem Rauchen aufhören

Auf einen Schlag?

Gründe dafür und dagegen

Auch ohne Hilfe?

Nikotinabhängigkeitstest

BEREITE DICH VOR >

NACH DEM
RAUCHSTOPP >

RAUCHFREI BLEIBEN >



**MIT DEM RAUCHEN
AUFHÖREN: SO GEHT'S!**

Du überlegst, mit dem Rauchen aufzuhören. Super! Hier findest du viele Infos und Tipps zum Thema. In vier Schritten schaffst du es.

1. Mit dem ersten Schritt hast du bereits begonnen. Gute Entscheidung! Du checkst, was für und was gegen das Rauchen spricht und testest deinen Konsum. Zudem kannst du dich informieren, wie andere Jugendliche übers Rauchen und Aufhören denken.
2. Mit dem zweiten Schritt machst du dich richtig fit für den Rauchstopp: Du erfährst, wie du dem Verlangen widerstehen kannst, was du beachten musst, wenn du dich nach dem Rauchstopp mit rauchenden Freund/innen triffst und wie andere Jugendliche erfolgreich aufgehört haben. Du findest Infos zu Alkohol, Kiffen, Gewicht und Entzugssymptomen und erstellst



 Institut für Suchtprävention
 sucht und drogen
 koordinierung wien

25.11.2015

Übers Rauchen reden

Seite 28

StadT+Wien