

Qualmst du noch? Ich hör auf – Sag ja zum Rauchverzicht

Liebe Eltern,

„Sag Ja zum Rauchverzicht“ war das diesjährige Motto des Weltnichtrauchertags. Wir sind häufig in Schulen zur Nikotinprävention unterwegs und dabei gehört es immer dazu, zunächst einmal abzufragen, bei wem zu Hause geraucht wird. **Meist geht die Hälfte der Arme in die Luft, manchmal auch mehr.**

Tatsächlich wird in Sachsen-Anhalt noch relativ viel geraucht, auch wenn die Zahlen seit Jahren zurückgehen. Steigende Zigarettenpreise und ein zunehmendes Gesundheitsbewusstsein mögen dazu führen, dass sich viele von der liebgewonnenen Gewohnheit trennen. **Dass diese Gewohnheit aber nicht einfach nur ein Laster ist, sondern eine Krankheit, nämlich eine Suchterkrankung, wird gerne übersehen.** Rauchen kostet dabei nicht nur Geld, sondern auch einen Teil der Gesundheit. Das Tückische dabei ist, dass man die verheerenden Auswirkungen auf den Organismus erst relativ spät merkt, wenn man schon einige Jahre lang geraucht hat. Natürlich spürt jeder bald, dass man beim Treppensteigen zunehmend schnaufen muss, dass man Gerüche nicht mehr so intensiv wahrnimmt und dass auch der Geschmack nicht mehr derselbe ist. Aber damit arrangiert man sich, findet es schon fast normal. **Welche Lebensqualität man nach einem Rauchstopp zurückgewinnt, spürt man erst, wenn man aufgehört hat zu rauchen.**

Mehr als 120 000 Menschen sterben allein in Deutschland an den Folgen von Tabakkonsum. Das sind 120 000 Tote, die es – so früh - nicht geben müsste.

Wenn wir in der Schule dann abgefragt haben, bei wem in der Familie geraucht wird, fragen wir, wer selber schon raucht oder es mal probiert hat. Da gehen zum Glück weitaus weniger Arme in die Luft, aber es sind doch einige, die schon in der 7. Klasse rauchen. Je höher die Klassenstufe, desto mehr Raucher*innen gibt es dann. Viele geben es nicht gerne zu, **weil es ja eigentlich für sie (unter 18 Jahren!) verboten ist.** Und nicht etwa, weil es gesundheitliche Schäden verursachen kann. In diesem Alter sind diese noch weit weg und wenig fassbar. Schnell hingegen gewöhnt man sich an den kurzfristig positiven Effekt der Zigarette oder der Shisha: Gemeinsamkeit und Entspannung. Und da Nikotin ein sehr hohes Suchtpotential hat (vergleichbar mit dem von Kokain), wird die Zigarette bald unverzichtbar.

Auch die E-Zigarette gewinnt an Attraktivität. Und wenn das Dampfen vermutlich auch weniger gesundheitsschädlich ist, **so ist es auf keinen Fall gesund.** Aromen machen es angenehm und das Nikotin – wenn es in den Liquids enthalten ist – macht abhängig. Ein späteres Umsteigen auf „richtige“ Zigaretten, ist manchmal die Folge.

Nikotin und Alkohol sind **die** Einstiegsdrogen. Deshalb legen wir in der Suchtprävention ein vermehrtes Augenmerk auf unsere allgegenwärtigen Alltagsdrogen.

Aus Studien wissen wir, dass das Risiko abhängig zu werden steigt, je früher man mit dem Konsum anfängt. Klar ausgedrückt heißt das, je früher die Kinder beginnen, hin und wieder zu rauchen, desto wahrscheinlicher ist es, dass sie später davon abhängig werden.

Außerdem schädigt das Nikotin ein Gehirn in der Entwicklung mehr, als ein Gehirn, das schon ausgereift ist. **Es gibt Studien, die belegen, dass Nikotin die Denkfähigkeit negativ beeinflussen kann.** Rauchen in der Jugend führt demnach häufig zu schlechteren Denkleistungen und einer kürzeren Aufmerksamkeitsspanne im Erwachsenenalter. Unser Ziel muss es also sein, dass Jugendliche so spät wie möglich – wenn überhaupt – ins Rauchen einsteigen. Und für dieses Ziel sollten wir Hand in Hand, mit Ihnen, liebe Eltern, arbeiten.

Neben den Freund*innen Ihrer Tochter bzw. Ihres Sohnes kommt Ihnen eine Schlüsselposition zu, wenn es um das Rauchverhalten Ihrer Kinder geht. Studien haben herausgefunden, dass Kinder, bei denen mindestens ein Elternteil raucht, eher geneigt sind, das Rauchen auszuprobieren und häufiger zu regelmäßigen Raucher*innen werden. Zudem haben Untersuchungen gezeigt, dass je länger Heranwachsende das Rauchen der Eltern mitbekommen, desto mehr auch das Risiko steigt, dass sie später selber rauchen. (BZgA – rauchfrei)

Wenn Sie also selber rauchen und zu einem Rauchstopp noch nicht bereit sind, **dann sollten Sie dennoch unbedingt mit Ihren Kindern darüber sprechen.** Und natürlich umso mehr, als Sie vielleicht auch schon mehrmals versucht haben, mit dem Rauchen aufzuhören. Eine klare Haltung ist wichtig. Wenn Sie nicht wollen, dass Ihr Kind raucht, kommunizieren sie es ihm. Erklären Sie warum. Vermitteln Sie Ihrem Kind, dass Ihnen seine Gesundheit nicht gleichgültig ist und dass Sie deshalb nicht wollen, dass es anfängt zu rauchen. **Der Anteil rauchender Kinder, deren Eltern akzeptierend sind, ist deutlich höher, als jener, deren Eltern das Rauchen ablehnen.** (Übers Rauchen reden. Institut Suchtprävention. Österreich)

In Zeiten, in denen Klima- und Umweltschutz eine Priorität gesellschaftlichen Handelns sind, sollte das Rauchen eigentlich längst unattraktiv geworden sein. **Zerstörte Böden, verseuchte Gewässer, abgebrannte Wälder – die Auswirkungen sind heftig und zahlreich auf unsere Umwelt und damit auch auf das Klima.** Außerdem fördert der Tabakanbau in manchen Ländern bei den Tabakbauern extreme **Armut und Abhängigkeit von den wenigen, großen Tabakkonzernen.** Dazu findet man viel interessantes Material auf <https://unfairtobacco.org/#/> .

Innerhalb von 10 Jahren ist der Anteil rauchender Jugendlicher zwischen 12 und 17 Jahren von 12,4 % auf 5,2% gesunken. Rauchen wird also bei jungen Menschen zunehmend uncool. Unterstützen Sie Ihr Kind darin, cool zu bleiben, so wie wir es auch tun.

Zusammen mit diesem Elternbrief finden Sie auf unserem Eltern-Infoportal <https://drobs-halle.de/praevention/angebote-fuer-eltern/> mehrere Broschüren dazu, wie sie mit Ihren jugendlichen Kindern das Gespräch zum Thema Rauchen führen können.

Herzliche Grüße und bleiben Sie zuversichtlich

Ihr Team der Fachstelle für Suchtprävention

Angelika Frenzel und Felix Heiden

Fachstelle für Suchtprävention
drobs Halle
Moritzzwinger 17 | 06108 Halle
Tel: 0345 - 678 3996
praevention@drobs-halle.de