

Ratschläge für Eltern

Hilfe, mein Kind raucht!

Egal ob Nichtraucher oder Raucher: Niemand möchte, dass sein Kind anfängt zu rauchen. Viele Eltern fühlen sich hilflos, wenn der Fall dennoch eintritt. Doch auch wenn es letztendlich nicht immer gelingt, den Sohn oder die Tochter vom Griff zum Glimmstängel abzuhalten, so können Vater oder Mutter unter Umständen dennoch einiges tun, um die Rauchgewohnheiten ihres Kindes zu beeinflussen.

Wussten Sie, dass die Abhängigkeit größer und der Rauchstopp schwieriger wird, desto früher man anfängt zu rauchen? Dass sich Abhängigkeit bereits nach ein paar Wochen regelmäßigen Rauchens einstellt? Dass das Konsumieren von Shisha (Wasserpfeife) genauso schädlich für die Gesundheit ist wie das Rauchen von Zigaretten?

Hat Ihr Kind bereits erste Versuche unternommen?

Das ist häufig die Phase, die regelmäßigem Konsum vorausgeht. Sobald Sie feststellen, dass Ihr Kind mit dem Rauchen beginnt, reden Sie mit ihm darüber, ohne ihm jedoch Vorwürfe

zu machen. Motivieren Sie Ihr Kind, so schnell wie möglich damit aufzuhören, damit es nicht abhängig wird.

Raucht Ihr Kind regelmäßig?

Ist dies der Fall, ist es zunächst einmal wichtig, die Nerven zu bewahren. Bringen Sie Ihr Kind dazu, über seine Angewohnheit nachzudenken, zu begreifen, warum es raucht, und suchen Sie gemeinsam nach Alternativen. Verinnerlichen Sie für die Diskussion, dass die unmittelbaren Auswirkungen des Rauchens wie schlechter Atem, verringerte Kondition oder die hohen Kosten des Konsums Ihr Kind momentan viel stärker interessieren als

langfristigere Risiken für die Gesundheit wie die Entstehung von Krebs. Darüber hinaus ist es illusorisch zu glauben, seinem Kind das Rauchen strikt verbieten zu können, da Sie dies nicht rund um die Uhr überprüfen können. Verbieten Sie ihm aber beispielsweise das Rauchen im Haus und in seinem Zimmer. Ihr Kind benötigt Orientierung und muss Grenzen kennenlernen, die es zu respektieren gilt. Sagen Sie sich, dass jede nicht angezündete Zigarette wichtig ist in dem Sinne, dass der Prozess der Abhängigkeit verlangsamt wird. Es versteht sich von selbst, dass Sie Ihrem Kind niemals Geld für Zigaretten geben sollten.

Nachfolgend einige Argumente, mit denen Ihr Kind Sie möglicherweise konfrontieren wird, und wie Sie darauf reagieren können:

Meine Freunde rauchen alle.

Derzeit liegt es im Trend, Nichtraucher zu sein. Die Mehrheit der Jugendlichen raucht nicht. Lassen Sie Ihr Kind einmal aufzählen, wer in seinem Bekanntenkreis tatsächlich raucht.

Ich rauche nicht viel, darum ist es nicht gefährlich.

Jede Zigarette/Wasserpfeife ist schädlich. Es gibt keinen Tabakkonsum ohne Risiko. Studien belegen, dass die Zahl der Jahre, während denen man raucht, ein größeres Risiko für die Gesundheit darstellt als die Zahl der gerauchten Zigaretten.

Rauchen hilft mir zu entspannen.

Rauchen stresst den Körper. Puls- und Atemfrequenz erhöhen sich. Der Raucher bemerkt dies jedoch nicht, da die Entzugserscheinungen durch den vorigen Nikotinmangel nachlassen, sobald er das erste Mal an der Zigarette zieht. Das Verschwinden der Entzugserscheinungen führt zu einem Gefühl der Entspannung, das jedoch nichts anderes als eine Illusion ist.

Ich kann jederzeit aufhören.

Diese Vorstellung ist ein Trugschluss. Die Nikotinabhängigkeit stellt sich bereits nach ein paar Wochen ein und die Mehrheit der Raucher schafft es nicht, sich davon zu befreien.

Was können Sie tun, wenn Sie selbst Raucher sind?

Das Risiko für ein Kind, Raucher zu werden, ist größer, wenn Vater oder Mutter rauchen. Ideal ist es natürlich, wenn Sie selbst Ihre Angewohnheit aufgeben können. Aber auch, wenn dies nicht der Fall ist, können Sie helfen zu verhindern, dass Ihr Kind raucht.

- Reden Sie offen und ehrlich über Ihr Leben als Raucher (z. B. warum Sie damit angefangen haben oder wie schwierig es ist, damit aufzuhören und inwiefern Sie sich um Ihre Gesundheit sorgen). Ihr Kind wird in Ihnen einen ehrlichen Menschen sehen, der in der Lage ist, sich seinen Schwierigkeiten offen zu stellen.
- Wenn Sie Ihren Tabakkonsum eindämmen (z. B. indem Sie im Haus oder im Auto nicht mehr rauchen) oder sogar mit dem Gedanken spielen, ganz damit aufzuhören, wirken Sie umso glaubwürdiger auf Ihr Kind.
- Rauchen Sie niemals gemeinsam mit Ihrem Kind. Diese Handlung demonstriert, dass Sie seine Angewohnheit akzeptieren. So machen Sie es ihm umso schwerer, damit aufzuhören.

